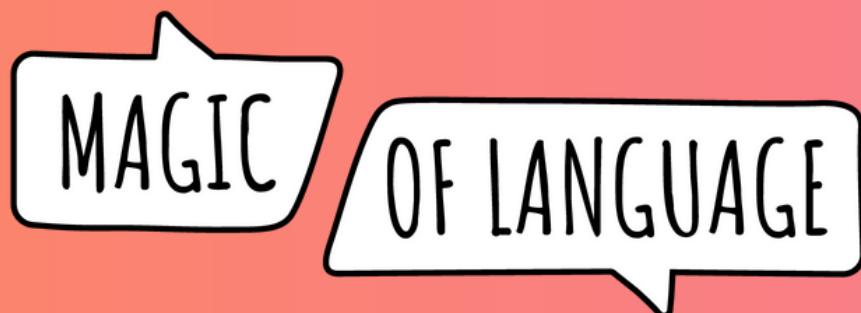




Darba lapas

Pedagogiem



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Nevardarbīga komunikācija (NVC)

Paust vajadzības un sajūtas



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



PIRMS SĀKAM

Mērķis

Palīdzēt skolēniem noteikt un atšķirt novērojumus, jūtas, vajadzības un lūgumus dažādos scenārijos, lai uzlabotu nevardarbīgās komunikācijas (NVC) izpratni un izmantošanu.

Nepieciešamie materiāli:

- Papīrs
- Rakstāmpiederumi
- Darba lapas

Kas ir Nevardarbība komunikācija (NVC)?

Nevardarbīga komunikācija (NVC) ir saziņas veids, kas uzsver empātiju, līdzjūtību un sapratni. Tas palīdz izteikt savas jūtas un vajadzības, neradot konfliktus. NVC izmantošana var uzlabot savstarpējās attiecības un komunikācijas prasmes.

1.UZDEVUMS: SAPRAST NOVĒROJUMUS, SAJŪTAS, VAJADZĪBAS UN LŪGUMUS

Solī:

1. Ievads (5 minūtes):

- Īsi iepazīstināt ar nevardarbīgās komunikācijas (NVC) jēdzienu un tā sastāvdaļām: novērojumiem, jūtām, vajadzībām un pieprasījumiem.
- Paskaidrojiet, cik svarīgi ir precīzi identificēt katru komunikācijas komponentu.

2. Darba lapu uzdevumi (20-25 minūtes):

- Izdaliet skolēnu darba lapas.
- Uzdodiet studentiem izlasīt apgalvojumu sarakstu darba lapā.
- Lūdziet studentus apzīmēt katru apgalvojumu kā novērojumu, sajūtu, vajadzību vai pieprasījumu.
- Apstaigājiet klasi, lai sniegtu palīdzību un pārliecinātos, ka skolēni ir uz pareizā ceļa.

3. Grupu diskusija (10 minūtes):

- Pārskatiet atbildes kopā ar klasi.
- Pārrunājiet, kāpēc katrs apgalvojums iekļaujas attiecīgajā kategorijā.
- Mudiniet studentus dalīties savās domās un uzdot jautājumus.

4. Tēmas padziļināšanai (pēc izvēles):

- Aiciniet studentus izveidot savus scenārijus un praktizēt novērojumu, jūtu, vajadzību un lūgumu identificēšanu.
- Organizējiet lomu spēles, kurās skolēni var praktizēt NVC simulētās situācijās.

2.UZDEVUMS: SAPRAST SAJŪTAS UN VAJADZĪBAS

Aktivitātes mērķis:

Padziļināt studentu izpratni par to, kā izteikt jūtas un vajadzības dažādos scenārijos un praktizēt atbilstošu pieprasījumu formulēšanu, balstoties uz novērojumiem.

Laiks: 40-50 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

- Drukātas skolēnu darba lapas
- Papīrs
- Rakstāmpiederumi

Solī:

1. Ievads (5 minūtes):

- Apkopojiet NVC sastāvdaļas: novērojumus, jūtas, vajadzības un lūgumus.
- Izskaidrojiet aktivitātes mērķi un tā saistību ar saziņu reālajā dzīvē.

2. Scenāriju analīze (20-25 minūtes):

- Izdaliet skolēnu darba lapas.
- Lūdziet skolēnus izlasīt dotos scenārijus un noteikt katra novērojumu, sajūtu, vajadzību un lūgumu.
- Kad skolēni ir pabeiguši norādītos scenārijus, uzdodiet viņiem uzrakstīt savas atbildes par sniegtajiem papildu scenārijiem.
- Sniedziet palīdzību pēc vajadzības.

2.UZDEVUMS: SAPRAST SAJŪTAS UN VAJADZĪBAS

3. Grupas diskusija (10-15 minūtes):

- Pārskatiet atbildes kā klasi.
- Pārrunāiet dažādās jūtas un vajadzības, kas izteiktas katrā scenārijā.
- Mudiniet studentus domāt par to, kā viņi var pielietot šo modeli ikdienas saziņā.

4. Tēmas padziļināšanai (pēc izvēles):

- Lūdziet studentus strādāt pāros, lai izveidotu jaunus scenārijus un vingrinātu NVC komponentu identificēšanu.
- Veiciet klases debates vai diskusiju, izmantojot NVC, lai atrisinātu hipotētisku konfliktu.

3.UZDEVUMS: KĀ ES TO VARU IZMANTOT?

Aktivitātes mērķis:

Mudināt skolēnus pārdomāt, ko viņi ir apguvuši par nevardarbīgo komunikāciju (NVC), un domāt par to, kā viņi to var pielietot savā personīgajā un akadēmiskajā dzīvē.

Laiks: 30-40 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

- Drukātas skolēnu darba lapas
- Rakstāmpiederumi

Soļi:

1. Ievads (5 minūtes):

- Apkopojiet galvenās atziņas, kas gūtas iepriekšējos uzdevumos par NVC.
- Paskaidrojiet pārdomu mērķi un to, kā tas palīdz izprast un lietot NVC.

2. Uzdevums pārdomām (20-25 minūtes):

- Izdaliet skolēnu darba lapas.
- Palūdziet skolēniem pārdomāt un atbildēt uz jautājumiem darba lapā par viņu pieredzi ar NVC.
- Ļaujiet skolēniem strādāt individuāli vai mazās grupās.
- Ja nepieciešams, sniedziet norādījumus un atbalstu.

3. Grupu diskusija (10 minūtes):

- Veiciniet klases diskusiju, kurā skolēni var dalīties savās pārdomās.
- Mudiniet studentus pārrunāt, kā viņi var izmantot NVC savā ikdienas dzīvē un ar kādām problēmām viņi varētu saskarties.

4. Tēmas padziļināšanai (pēc izvēles):

- Aiciniet skolēnus uzrakstīt pārdomu eseju, kurā skolēni apraksta situāciju, kurā viņi izmantoja vai varētu izmantot NVC.
- Izveidojiet klases projektu, kurā skolēni nedēļas laikā dokumentē savu pieredzi, izmantojot NVC dažādos scenārijos.

STĀSTĪTPRASME

Izmanto vārdus, lai saprastu pasauli!



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



PIRMS SĀKAM

Mērķis

Uzlabojiet skolēnu rakstīšanas prasmes un radošumu, izmantojot vārdu kartes un stāstītprasmes paņēmienus.

Nepieciešamie materiāli

- Papīrs
- Rakstāmpiederumi
- Vārdu saraksts (atrodams skolēna darba lapā)

Sagatavošanās soļi

- **Izdrukājiet materiālus:**
 - Izdrukājiet vārdu krājuma vārdu sarakstus un skaidrojumus katram skolēnam.
 - Pārliecinieties, ka katram skolēnam ir papīrs un rakstāmpiederumi.
 - Pēc izvēles materiālus var nedrukāt, bet rādīt uzdevumus uz ekrāna.
- **Ievads (5 minūtes):**
 - Izskaidrojiet aktivitātes mērķi: uzlabot rakstīšanas prasmes un iztēli.
 - Iepazīstiniet ar vārdu/domu karšu principu un to, kā tās var palīdzēt savienot idejas.

INSTRUKCIJAS

1.uzdevums: Domu karšu veidošana (15 minūtes)

1. Izskaidrojiet uzdevumu:

- Skolēni veidos vārdu kartes, izmantojot piedāvātos vārdu krājuma vārdus.
- Viņiem jāsaista vārdi tādā veidā, kā viņiem tas šķiet loģiski un jēgpilni.

2. Norādījumi:

- Parādiet piemērus, kā savienot vārdus, veidojot semantiskās jeb domu kartes.
- Veiciniet radošumu un personalizētu vārdu savienojumu veidošanu.

2.uzdevums: Stāstu rakstīšana (20 minūtes)

1. Izskaidrojiet uzdevumu:

- Grupās skolēni no savām kartēm izvēlēsies 5 līdz 7 vārdus, lai izveidotu stāstu.
- Viņiem ir jāizveido sava stāsta tēli un stāsta norises vide.

2. Stāsta uzbūve:

- Izmantojiet stāsta uzbūves arku (skolēna darba lapā): ievads, sarežģījums, kāpinājums, kulminācija, atrisinājums, noslēgums.
- Aiciniet skolēnus jēgpilni lietot piedāvāto vārdu krājumu savos stāstos.

Ieteikumi labākiem rezultātiem:

- Veiciniet sadarbību:
 - Veiciniet komandas darbu un diskusijas grupas aktivitāšu laikā.
- Atbalstiet radošumu:
 - Ļaujiet skolēniem izpētīt savu radošumu bez stingrām vadlīnijām.
- Veiciniet pārdomas:
 - Mudiniet studentus pārdomāt mācīšanos un to, kā tas attiecas uz viņu dzīvi.

Modes skate

Es redzu Tevī labāko



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Sagatavošanās:

1. Klasē sagatavojiet vietu improvizētai modes skates "mēlei", kur skolēni var staigāt.
2. Izveidojiet īpašības vārdu un darbības vārdu sarakstu, kas var raksturot cilvēkus, vai mudiniet skolēnus izdomāt savus.
3. Pārliecinieties, ka katram skolēnam ir papīrs un rakstāmais.

Nepieciešamie materiāli:

- Papīrs un rakstāmpiederums katram skolēnam
- Drukāts darbības un īpašības vārdu saraksts (pēc izvēles)
- Vieta improvizētai modes skates "mēlei"

Instrukcijas

1. Ievads (5 minūtes):

- Paskaidrojiet studentiem, ka šis uzdevums palīdzēs viņiem pārdomāt, kā viņi uztver savus klasesbiedrus un sevi.
- Uzsveriet, ka mērķis ir veidot pozitīvu pašapziņu un saprast, kā personiskās īpašības var pārvērst profesionālajās prasmēs.

2. Uzdevuma vides iekārtošana (5 minūtes):

- Sadaliet studentus mazās grupās pa 3-4 cilvēkiem.
- Katra grupa pārmaiņus liks vienam dalībniekam staigāt pa "mēli", kamēr pārējie vēros.

3. Modes skate (25 minūtes):

- Viens skolēns no grupas iet pa "mēli".
- Skolēnam ejot, pārējie grupas dalībnieki pieraksta 1-2 īpašības vārdus un 1 darbības vārdu, kas vislabāk raksturo skolēnu.
- Pēc pastaigas grupas dalībnieki dalīsies savos vārdos ar skolēnu, sniedzot īsu skaidrojumu savai izvēlei.
- Skolēni mainās, līdz visi ir izgājuši pa "mēli", un saņēmis atsauksmes.

4. Izvērtēšana (5 minūtes):

- Lūdziet studentus pārdomāt īpašības vārdus un darbības vārdus, ko viņi saņēma. Kā šie vārdi ir saistīti ar viņu personīgajām un profesionālajām vēlmēm?
- Veiciniet īsu diskusiju par to, kā personisko īpašību izpratne var būt noderīga karjeras attīstībā.

5. Kopsavilkums (5 minūtes):

- Apkopojiet uzdevuma rezultātus un tā mērķi.
- Mudiniet studentus ņemt līdzi savu īpašības vārdu un darbības vārdu sarakstu un padomāt par to, kā šīs īpašības var būt stiprās puses viņu personīgajā un profesionālajā dzīvē.

UZVEDINOŠI JAUTĀJUMI SKOLĒNIEM

Vides iekārtošanas posms

1. Grupu diskusiju jautājumi:

- Kā Tu jūties, raksturojot savus klasesbiedrus? Kāpēc ir svarīgi lietot pozitīvu valodu?
- Kā īpašības vārdu un darbības vārdu izpratne var palīdzēt Tavas personības attīstībā?

Modes skates posms

1. Novērošana:

- Skatoties, kā klasesbiedrs staigā pa celiņu, kādi īpašības vārdi nāk prātā, lai viņu raksturotu?
- Kādus pašreizējā laika darbības vārdus vari izmantot, lai aprakstītu viņa darbības vai uzvedību uz "mēles"?

2. Rakstīšanas posms:

- Pieraksti 1-2 īpašības vārdus, kas raksturo klasesbiedru. Kāpēc izvēlējies šos vārdus?
- Pieraksti 1 darbības vārdu, kas raksturo klasesbiedra rīcību vai uzvedību uz "mēles". Kas padara šo darbības vārdu piemērotu?

3. Atgriezeniskā saite:

- Kādas bija sajūtas, saņemot īpašības vārdus un darbības vārdus no klasesbiedriem? Vai Tu piekrīti viņu izvēlei?
- Ko par sevi uzzināji no klasesbiedru sniegtajiem īpašības vārdiem un darbības vārdiem?

UZVEDINOŠI JAUTĀJUMI SKOLĒNIEM

Izvērtēšana

1. Pašvērtējumam:

- Kādus īpašības vārdus un darbības vārdus Tu saņēmi? Kā tie ir saistīti ar Tavu personību?
- Vai redzi, ka šīs īpašības ir noderīgas turpmākajā karjerā? Kā?

2. Klases diskusija:

- Kāpēc ir svarīgi apzināties savas personīgās īpašības?
- Kā Tevi raksturojošo īpašības vārdu un darbības vārdu izpratne var palīdzēt Tavā personīgajā un profesionālajā izaugsmē?

Kopsavilkums

1. Rezultātu apkopošana:

- Kāds bija pārsteidzošākais īpašības vārds vai darbības vārds, ko saņēmi? Kāpēc?
- Kā Tu vari izmantot šīs aktivitātes atgriezenisko saiti savā ikdienas dzīvē?

2. Pielietojums nākotnē:

- Padomā par to, kā dažādās situācijās vari izmantot savas personīgās īpašības kā stiprās puses. Vai vari nosaukt piemēru?
- Kā turpināsi attīstīt klasesbiedru aprakstītās pozitīvās īpašības?

Īpašības vārdu piemēri, lai raksturotu klasesbiedru

1. Pozitīvas īpašības:

- Draudzīgs
- Pārliecināts
- Radošs
- Intelīgents
- Enerģisks
- Līdzjūtīgs
- Ambiciozs
- Entuziasma pilns
- Domīgs
- Apgaismīgs
- Humoristisks
- Uzticams
- Godīgs
- Dāsns
- Piekļājīgs

2. Neitrālas īpašības:

- Kluss
- Vērīgs
- Kautrīgs
- Nopietns
- Neatkarīgs
- Mierīgs
- Loģiski domājošs
- Zinātkārs
- Praktisks
- Centīgs

Darbības vārdu piemēri, lai raksturotu klasesbiedru

Darbības vārdi tagadnē:

- Rīcības un uzvedība:
 - Smaida
 - Klausās
 - Runā
 - Palīdz
 - Darbojas
 - Domā
 - Lasa
 - Raksta
 - Rada
 - Vada
 - Piedalās
 - Pēta
 - Organizē
 - Pārvalda
 - Iedrošina

Elements

Atklāj savas aizraušanās un talantus



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Vārdu krājums personīgai un profesionālai izaugsmei

1. Arods: personas nodarbošanās vai profesija, kas īpaši tiek uzskatīta par praktiski noderīgu un prasa atdevi.
2. Hobijs: Darbība, ko regulāri veic brīvajā laikā sava prieka pēc.
3. Iniciatīva: spēja patstāvīgi novērtēt un uzsākt lietas.
4. Iemesls: pamatojums kādai rīcībai; princips, mērķis vai kustība, kuru cilvēks ir apņēmis īstenot un kuru viņš ir gatavs aizstāvēt vai atbalstīt.
5. Profesija: apmaksāta nodarbošanās, īpaši tāda, kas ietver ilgstošu apmācību un formālu kvalifikāciju.
6. Izaugsme: fiziskās vai garīgās attīstības vai nobriešanas process.
7. Intereses: aktivitātes, priekšmeti vai idejas, kas piesaista indivīda uzmanību un zinātkāri.
8. Tiekšanās: cerība vai ambīcijas kaut ko sasniegt.
9. Prasme: spēja kaut ko izdarīt labi un ar izpratni; ekspertīze.
10. Stiprā puse: laba vai labvēlīga personas īpašība vai īpašība.
11. Mērķis: cilvēka ambīciju vai pūļu objekts; mērķis vai vēlamais rezultāts.
12. Sasniegums: lieta, kas veiksmīgi paveikta ar piepūli, prasmēm vai drosmi.
13. Potenciāls: spēja attīstīties par kaut ko nākotnē vai parādīt to.
14. Kaislība: spēcīgas un tikko kontrolējamas emocijas; intensīvs entuziasms par kaut ko, aizraušanās.
15. Motivācija: dzinulis vai pamatojums, kādēļ rīkoties vai uzvesties noteiktā veidā.
16. Pārdomas: nopietnas domas vai apsvērumi.
17. Pašapziņa: izpratne un apzināšanās par savu raksturu, jūtām, motīviem un vēlmēm.
18. Karjera: Nodarbošanās, kas prasa ilgāku laika posmu un pieredzi konkrētajā jomā, ar izaugsmes iespējām.
19. Vīzija: spēja domāt par nākotni vai plānot nākotni ar iztēli vai gudrību.
20. Pašpilnveidošanās: savu zināšanu, statusa vai rakstura uzlabošana ar paša spēkiem.

Iepazīstiniet skolēnus ar uzdevumu "Elements – profesionāla realizācija" un izskaidrojiet tā dažādās sadaļas: projekti, vaļasprieki, iecienītākie priekšmeti/skolas aktivitātes, iniciatīvas, arods– profesija, arods– vaļasprieks, cēloņi un lietas, kas padodas.

Instrukcijas

Individuālais darbs (20 minūtes):

- Izdaliet darba lapas katram skolēnam.
- Lūdziet studentus aizpildīt katru sadaļu ar savām interesēm un aktivitātēm.
- Mudiniet viņus domāt par saviem vaļaspriekiem, skolas aktivitātēm, jebkuriem projektiem, pie kuriem viņi ir strādājuši, un par to, kas, viņuprāt, ir labi.

Diskusija nelielās grupās (10 minūtes):

- Sadaliet studentus mazās grupās.
- Palūdziet studentiem dalīties ar idejām un pārdomām par tēmu savās grupās.
- Veiciniet diskusijas par kopīgām tēmām, unikālu pieredzi un to, kā šīs pārdomas ir saistītas ar viņu nākotnes mērķiem.

Dalīšanās un diskusija (10 minūtes):

- Darbs ar visu klasi kopā
- Aiciniet dažus skolēnus dalīties savos rezultātos ar klasi.
- Klasē pārrunājiet, kā personīgās intereses un aktivitātes var palīdzēt profesijas vai hobija izvēlē.
- Lūdziet skolēnus pārdomāt, kā aktivitātes, kas viņiem patīk, un priekšmeti, kuri viņiem padodas, varētu ietekmēt viņu turpmākās karjeras izvēli.
- Mudiniet skolēnus izvirzīt vienu personīgās vai profesionālās izaugsmes mērķi, pamatojoties uz darba lapas saturu, un pierakstīt to uz līmlapiņas. Apkopojiet šīs piezīmes un izveidojiet klases mērķu ziņu dēli.

Uzvedinoši jautājumi

Projekti

- Darbības vārdi: Kādas darbības Tu veic, strādājot pie kāda projekta?
 - Piemēri: izveidot, izstrādāt, pārvaldīt, sadarboties.
 - Jautājumi: Kādi darbības vārdi raksturo Tavu lomu šajos projektos? Kā tie izceļ Tavu ieguldījumu?
- Lietvārdi: Kāda veida projektus esi īstenojis?
 - Piemēri: zinātnes gadatirgus, sabiedriskais darbs, mākslas izstāde.
 - Jautājumi: Kādas ir šo projektu galvenās sastāvdaļas? Kā tās ir saistītas ar Tavām interesēm?
- Īpašības vārdi: Raksturo savus īstenotos projektus!
 - Piemēri: aizraujoši, izaicinoši, atalgojoši.
 - Jautājumi: Kādas īpašības padarīja šos projektus neaizmirstamus vai ietekmīgus?

Hobiji

- Darbības vārdi: Kādas darbības Tu veic savos hobijos?
 - Piemēri: spēlēju, lasu, krāsoju, veidoju.
 - Jautājumi: Kā šīs aktivitātes atspoguļo Tavu aizraušanos un intereses?
- Lietvārdi: Kādi ir Tavi hobiji?
 - Piemēri: ģitāras spēlēšana, romānu lasīšana, ainavu gleznošana.
 - Jautājumi: Kā šie vaļasprieki veicina Tavu vispārējo labsajūtu un personīgo izaugsmi?
- Īpašības vārdi: Apraksti savus hobijus!, izmantojot īpašības vārdus.
 - Piemēri: relaksējošs, stimulējošs, radošs.
 - Jautājumi: Kā šie īpašības vārdi palīdz izteikt sajūtas par Taviem hobijiem?

Uzvedinoši jautājumi

Mīļākie priekšmeti/skolas aktivitātes

- Darbības vārdi: Kas Tevi visvairāk interesē Tavos mīļākajos priekšmetos?
 - Piemēri: risināt, eksperimentēt, diskutēt, sacensties.
 - Jautājumi: Kā šie darbības vārdi ilustrē to, kas Tev patīk šajos priekšmetos vai darbībās?
- Lietvārdi: Kas ir Tavi mīļākie priekšmeti vai aktivitātes?
 - Piemēri: matemātika, bioloģijas pulciņš, debašu klubs.
 - Jautājumi: Kuri šo priekšmetu vai aktivitāšu elementi Tevi visvairāk uzrunā?
- Īpašības vārdi: Kā Tu tos aprakstītu?
 - Piemēri: aizraujoši, saistoši, interaktīvi.
 - Jautājumi: Ar kādām īpašībām šie priekšmeti vai aktivitātes izceļas?

Iniciatīvas

- Darbības vārdi: Kādi pienākumi Tev ir bijuši iniciatīvās?
 - Piemēri: organizēt, vadīt, atbalstīt, aizstāvēt.
 - Jautājumi: Kā šie darbības vārdi parāda Tavu uzņēmību un iesaistīšanos?
- Lietvārdi: uzskaitiet iniciatīvas, kurās esat iesaistīties.
 - Piemēri: labdarības akcija, vides apziņas projekts, skolēnu padome.
 - Jautājumi: Kādi bija šo iniciatīvu mērķi un rezultāti?
- Īpašības vārdi: Apraksti šīs iniciatīvas!
 - Piemēri: ietekmīgs, novatorisks, uz sadarbību vērsts.
 - Jautājumi: Kā šie īpašības vārdi atspoguļo šo iniciatīvu būtību un panākumus?

Uzvedinoši jautājumi

Talanti

- Darbības vārdi: Kas tev padodas vislabāk? Kādas darbības tas ietver?
 - Piemēri: zīmēt, analizēt, izpildīt, mācīt.
 - Jautājumi: kā šie darbības vārdi izceļ jūsu unikālās spējas?
- Lietvārdi: Kādi ir Tavi talanti?
 - Piemēri: mākslinieciskās prasmes, analītiskā domāšana, muzikālais talants, līdera prasmes.
 - Jautājumi: Kā šie talanti veicina Tavos personīgos un akadēmiskos panākumus?
- Īpašības vārdi: Raksturo savus talantus!
 - Piemēri: īpašs, unikāls, dabisks.
 - Jautājumi: Kādas īpašības izceļ Tavus talantus?

Prasmes

- Darbības vārdi: Kādas prasmes Tu esi sevī attīstījis?
 - Piemēri: sazināties, risināt, izveidot, pārvaldīt.
 - Jautājumi: Kā šīs prasmes Tev palīdz dažādās dzīves jomās?
- Lietvārdi: Uzskaiti savas prasmes.
 - Piemēri: komunikācija, problēmu risināšana, radošums, laika pārvaldība.
 - Jautājumi: Kā šīs prasmes Tev palīdz ikdienas aktivitātēs un nākotnes mērķos?
- Īpašības vārdi: Apraksti savas prasmes!
 - Piemēri: spēcīgs, daudzpusīgs, progresīvs.
 - Jautājumi: Kā šie īpašības vārdi uzlabo Tavu izpratni par Tavām prasmēm?

Varoņa taka

Kas es esmu?



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



SAGATAVOŠANĀS:

1. Izdrukājiet katram skolēnam Personīgā ceļa karti (Skolēna darba lapa)!
2. Izveidojiet Ceļakartes paraugu par sevi un nodemonstrējiet to skolēniem!
3. Sagatavojiet vai aiciniet skolēniem sagatavot nepieciešamos materiālus: marķierus, pildspalvas, zīmuļus.
4. Iekārtojiet klasi ērtam individuālajam darbam un nelielu grupu diskusijām.

Ievads (5 minūtes):

- Iesākumā izskaidrojiet uzdevuma mērķi: atskatīties uz savu līdzšinējo pieredzi un padomāt, kā tā veido mūsu personības un nākotnes sapņus.

Atceroties savas mīļākās grāmatas, varoņus, filmas, spēles un atmiņas no dažādiem dzīves posmiem, gūsi ieskatu, kā tie ir ietekmējuši Tavus sapņus un mērķus. Sevis apzināšanās ir būtiska personīgajai izaugsmei un palīdzēs veikt apzinātus lēmumus nākotnē.

- Parādiet savu personīgo Ceļakarti kā paraugu skolēniem un izejiet cauri katrai sadaļai, daloties pārdomās!

Nepieciešamie materiāli:

- Personīgā Ceļakarte (katram skolēnam savs eksemplārs)
- Krāsaini rakstāmie, pildspalvas, zīmuļi
- Skolotāja sagatavots Ceļakartes paraugs

INSTRUKCIJAS

Individuāls darbs (20 minūtes):

- Izdaliel Personīgās Ceļakartes (darba lapas) katram studentam
- Izskaidrojiet katru sadaļu:
 - **Mīlākās grāmatas un pamatojums:** Atskats uz grāmatām, kurām ir bijusi ietekme uz skolēnu.
 - **Mīlākās filmas un pamatojums:** Izvēertēt, kāda veida filmas un personāži visvairāk sasaucas ar pašiem.
 - **Mīlākie tēli un pamatojums:** Izvēlēties izdomātus vai reālus tēlus, kurus skolēni apbrīno.
 - **Mīlākās spēles:** Padomāt par spēlēs, kuras skolēni izbauda un pamatot, kāpēc.
 - **Vecumposmi 0-3, 3-7, 7-12, 12+:** Atskatīties uz galvenajiem notikumiem un pieredzēto katrā vecumposmā.
 - **Bērnības sapņi:** Atcerēties bērnības sapņu profesiju un nākotnes ieceres.
 - **Esošie sapņi:** Apcerēt pašreizējos sapņus un nākotnes ieceres.
- Dodiet skolēniem laiku aizpildīt prasīto informāciju par sevi!
- Iedrošiniel skolēnus būt radošiem un godīgiem.
- Ja kādam uzdevuma laikā rodas jautājumi, palīziet tos atrisināt.

Diskusija nelielā grupā (10 minūtes):

- Sadaliet studentus grupās pa 3 vai 4.
- Aiciniet katru skolēnu pateikt galvenās atziņas no savas Ceļakartes.
- Iedrošiniel grupas dalībniekus uzdot jautājumus un sniegt komentārus.

Dalīšanās un diskusija (10 minūtes):

- Kad skolēni ir pabeiguši uzdevumu, aiciniet kādam no grupas pastāstīt citiem secinājumus par 1-2 sadaļām.
- Veiciniet diskusiju par to, kā personīgā pieredze ietekmē viņu personības un karjers ieceres.
- Izceliet kopīgās tēmas un unikālas atziņas, ar kurām skolēni dalījās.

Uzvedinoši jautājumi

Kas ir Varoņa taka?

- Kādas prasmes un aizraušanās Tevi ir aizvedušas tur, kur esi tagad?
 - Apraksti tās, izmantojot īpašības vārdus.
- Kāds ir Tavs personīgais stāsts?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai to aprakstītu Tavu ceļu līdz šodienai (piem., *Es attīstītu, Es apgūstu, Es augu*).
- Kādas personīgās īpašības Tevi padara par varoni savā stāstā?
 - Apraksti šīs īpašības, izmantojot īpašības vārdus!
- Ko Tu pašlaik dari, lai attīstītu savas prasmes un aizraušanos?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, piem., *Es praktizēju, Es mācos, Es pētu*.

Izpēti savu personīgo ceļu

- Kā Tava pagātnes pieredze ir ietekmējusi to, kāds esi šodien?
 - Apraksti pagātnes pieredzes, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā šī pagātnes pieredze ir ietekmējusi Tavas pašreizējās aktivitātes?
 - Izmanto darbības vārdu tagadnē, lai paskaidrou savu pašreizējo rīcību/uzvedību, piem., *Es praktizēju, Es tiecos, Es izaicinu*.
- Kādi būtiski notikumi Tevi ir iespaidojuši?
 - Apraksti tos, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā Tu jūties par savu dzīves ceļu tiklīdz?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paustu sajūtas, piem., *Es pateicos, Es atskatos, Es novērtēju*.

Uzvedinoši jautājumi

Tu kā varonis

- Kādi īpašības vārdi raksturo Tavu varoni kā personību?
- Kādas darbības Tavs varonis veic?
 - Izmanto darbības tagadnē, lai aprakstītu sava varoņa rīcības, piem., *Mans varonis glābj, vada, iedvesmo.*
- Kādas ir Tava varoņa stiprās vājās puses?
 - Apraksti tās, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā Tavs varonis rīkojas sarežģītās situācijās?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, piem., *Mans varonis iztur, atrisina, aizsargā.*

Mīļākie tēli

- Kādus izdomātus vai reālus tēlus Tu apbrīno?
 - Apraksti tos, izmantojot īpašības vārdus.
- Kāda šo tēlu rīcība tevi iedvesmo?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paskaidrotu, ko tie dara, piem., *viņi pārvar, cenšas, sasniedz.*
- Kādas īpašības Tu tajos apbrīno?
 - Apraksti tās, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā šie tēli tiek galā ar izaicinājumiem?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai aprakstītu viņu rīcību, piem., *viņi stājas pretī, pārvar, vada.*

Uzvedinoši jautājumi

Mīlākās spēles, grāmatas un filmas

- Kādas ir Tavas mīlākās filmas, grāmatas, spēles?
 - Apraksti tās, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā tās ietekmē Tavu rīcību?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai raksturotu pašreizējās intereses un rīcības, piem., *Es lasu, spēlēju, skatos*.
- Kādas tēmas tevi visvairāk uzrunā Tavās mīlākajās spēlēs, grāmatās, filmās?
 - Apraksti tēmas, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā šīs tēmas Tevi ietekmē ikdienā?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paskaidrotu, piem., *Es domāju, rīkojos, jūtu*.

Bērnības sapņi

- Par ko Tu gribēji kļūt bērnībā?
 - Apraksti savus sapņus, izmantojot īpašības vārdus.
- Vai Tavi sapņi un ieceres ir palikuši tādi paši? Vai tie ir mainījušies?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai raksturotu savas pašreizējās ieceres piem., *Es plānoju, cenšos, sasniedzu*.
- Kādēļ bērnībā Tev bija tieši šādas ieceres?
 - Apraksti tās, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā Tavi bērnības sapņi sasaucas ar esošajām iecerēm?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paskaidrotu (piem., *Es redzu, salīdzinu, saprotu*).

Uzvedinoši jautājumi

Pašreizējie sapņi

- Kas ir Tavi pašreizējie sapņi un mērķi?
 - Apraksti tos, izmantojot īpašības vārdus.
- Ko Tu dari, lai tos sasniegtu?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paskaidrotu savu centienus (piem., *Es strādāju, plānoju, radu*).
- Kas Tevi motivē tiekties uz šiem mērķiem?
 - Pamato motivāciju, izmantojot īpašības vārdus.
- Kādus soļus Tu veic, lai tuvotos mērķiem?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, piem., *Es plānoju, rīkojos, apņemos*.

Dalīties ar savu stāstu

- Kā Tava personīgā pieredze un intereses ir veidojuši Tevi līdz šodienai?
 - Apraksti, izmantojot īpašības vārdus.
- Kādas rīcības Tu pašlaik veic pagātnes pieredzes ietekmē?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paskaidrotu savu pašreizējo uzvedību un nākotnes mērķus, piem., *Es turpinu, tiecos uz, plānoju*.
- Ko Tu par sevi atklāji šajā uzdevumā?
 - Apraksti atklājumus, izmantojot īpašības vārdus.
- Kā Tu šo sevis apzināšanos vari izmantot savas nākotnes labā?
 - Izmanto darbības vārdus tagadnē, lai paskaidrotu, piem., *Es piesakos, fokusējos, uzlaboju*.

Dzīves koks

Personīgai un profesionālai
izaugsmei



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



PIRMS SĀKAM

Mērķis:

Atklāj īpašības, vērtības, atziņas, kuras esi guvis no savas ģimenes un padomā par saviem nākotnes sapņiem un mērķiem! Šis uzdevums Tev palīdzēs izprast, kā Tava izcelsme ietekmē tiekšanos uz nākotnes mērķiem un atbalsta Tavu personīgo un profesionālo izaugsmi.

Nepieciešamie materiāli:

- Papīrs
- Rakstāmpiederumi
- Flomasteri un/vai marķieri

NOTEIKUMI

1. Uzzīmē koku (15 minūtes):

- Skolēni uzzīmē uz lapas koku ar trim galvenajām daļām: saknēm, stumbru un zariem.
- Saknes: Tās attēlo galvenās īpašības un vērtības, kas nāk no viņu ģimenes.
- Stumbrs: Attēlo viņu pašreizējo pieredzi un mācības, kas gūtas sarežģījumu un/vai konfliktu gaitā.
- Zari: Tie atspoguļo viņu sapņus un mērķus, ko vēlas sasniegt.
- Darbs veicams radoši. Var izmantot simbolus, krāsas, vārdus, lai ilustrētu koku!

2. Sakņu atveidojums (10 minūtes):

Tiek dotas 8 minūtes padomāt un uzrakstīt atslēgvārdus un frāzes, atbildot uz šiem jautājumiem:

- Kādas īpašības esi sevī attīstījis savā ģimenē?
- Kādas vērtības un uzvedības modeļus esi mācījies ģimenē?
- Ar kādiem jutīgiem jautājumiem esi saskāries un ko no tiem esi mācījies?

3. Dalies grupā (15 minūtes):

Skolēni strādā grupās pa 3 vai 4.

Dalies ar galvenajām atziņām no sava Dzīves Koka:

- Kādasir kopīgās tēmas un galvenās atšķirības grupas biedru Dzīves Kokos?
- Kā Tavas ģimenes pieredze ir Tevi veidojusi?
- Vai uzdevuma laikā guvi kādu jaunu atziņu?

4. Diskusija (10 minūtes):

- Skolēni pēc diskusijas brīvprātīgi dalās savos iespaidos un atklājumos par savā grupā izrunāto.
- Apspriediet ģimenes lomu savas personības veidošanā un pašu spēku izvēlēties, ko no tā paņemt kā noderīgu.

5. Vērtējuma jautājumi (10 minūtes):

Ģimenes locekļu īpašības:

- Kādas īpašības esi mantojis no saviem ģimenes locekļiem (piem., izturība, laipnība, pacietība)?
- Kā šīs īpašības ietekmē Tavu ikdienu un saskarsmi ar citiem?

Ģimenē gūtās vērtības:

- Kādas pamatvērtības Tavā ģimenē visvairāk tiek uzsvērtas (piem., godīgums, cieņa, rūpīgs darbs)?
- Kā šīs vērtības ietekmē Tavus lēmumus un rīcību?

Stiprās puses un atziņas:

- Kādas spēcīgas īpašības esi attīstījis, pateicoties ģimenes pieredzei?
- Kādas atziņas esi guvis, vērojot un saskaroties ar saviem ģimenes locekļiem?

Sapņi un mērķi:

- Kādi ir Tavi nākotnes sapņi un mērķi?
- Kā Tu plāno tos sasniegt?
- Kā Tavas ģimenes īpašības un vērtības atbalsta vai ietekmē Tavus sapņus?

6. Ieteikumi veiksmīgākai uzdevuma izpildei:

- **Iedrošināt atvērtību:** Radīt vidi, kurā skolēni jūtas ērti, daloties personīgajā pieredzē.
- **Atbalstīt radošumu:** Ļaut skolēniem izmantot dažādus mākslinieciskus elementus, lai paustu savas domas un sajūtas.
- **Veicināt iesaisti:** Veicināt aktīvu iesaisti un cieņpilnu klausīšanos grupu diskusiju laikā.

MAGIC

OF LANGUAGE

Sazinies ar mums:



edu-compass.com

humaninhub.com

www.valodumape.lv



educompassbg@gmail.com

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.