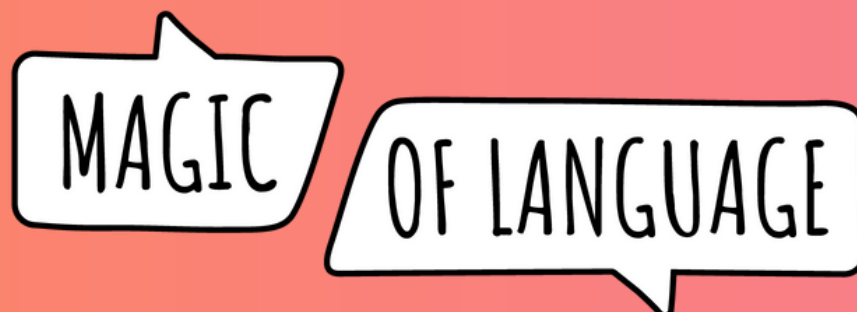




Darba lapas

Skolēniem



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

Atklāj, kā savu interešu, talantu un komunikācijas prasmju izpēte var veidot Tavu nākotni. Šīs aktivitātes palīdzēs Tev labāk izprast sevi un uzlabot saskarsmi ar citiem.

Nepieciešamie materiāli

- Papīrs
- Rakstāmpiederumi
- Izdrukātas darba lapas

Kas ir Nevardarbīga 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 Tavas attiecības un komunikācijas prasmes.

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

1.Apskati zemāk esošo teikumu sarakstu un atzīmē, kurš no tiem ir novērojums, sajūta, vajadzība vai lūgums!

- "Es jūtos noraizējies, kad man jāuzstājas klases priekšā."
- "Es redzu divus studentus, kas nostāk apspriež savu projektu."
- "Es jūtos neapmierināts, kad nevaru atrisināt matemātikas uzdevumu."
- "Man ir vajadzīgas atsauksmes, lai saprastu, ko es varu uzlabot."
- "Es vēlētos lūgt vairāk interaktīvu aktivitāšu klasē."
- "Es dzirdu zīmuļu skaņu, kas raksta uz papīra."
- "Man ir vajadzīga pacietība, lai risinātu sarežģītas problēmas."
- "Es redzu, ka students strādā pie klēpjatora."
- "Es jūtos vīlies, kad man neveicas labi testā."
- "Man ir nepieciešams iedrošinājums, lai justos pārliecināts par savām spējām."
- "Es jūtos motivēts, kad izvirzu sev mērķus."
- "Es redzu, ka klases durvis ir atvērtas."
- "Es jūtos ziņkārīgs, kad klasē sākam jaunu tēmu."
- "Man ir vajadzīgi norādījumi, lai uzlabotu savas rakstīšanas prasmes."
- "Es vēlētos lūgt skolotājam papildu palīdzību pēc stundām."
- "Es jūtos laimīgs, kad saņemu pozitīvas atsauksmes no sava skolotāja."
- "Es redzu, ka pulkstenis rāda, ka ir 10:15."
- "Es dzirdu, ka kāds raksta uz tastatūras."
- "Man ir nepieciešams atbalsts, lai saprastu sarežģītus jēdzienus."

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

Uzvedinoši jautājumi:

- Ko Tu uzzināji par atšķirībām starp novērojumiem, jūtām, vajadzībām un lūgumiem?
- Kā šī izpratne var palīdzēt Tev labāk sazināties?

2.UZDEVUMS: SAPRAST SAJŪTAS UN VAJADZĪBAS

1.Izlasi šos scenārijus!

Scenārijs #1. Viens skolēns jūtas pārņemts ar mājas darbiem, un viņam ir nepieciešams klasesbiedra atbalsts.

- Novērojums: "Es redzu, ka jūs jau esat pabeidzis mājasdarbu."
- Sajūta: "Es jūtos saspringta ar mājasdarbu daudzumu."
- Nepieciešamība: "Man ir vajadzīga palīdzība, lai pārvaldītu savu darba slodzi."
- Lūgums: "Es vēlos lūgt, vai mēs varam mācīties kopā šopēcpusdien."

Scenārijs #2. Skolēns jūtas izslēgts no grupas projekta.

- Novērojums: "Es ievēroju, ka neesmu iesaistīts diskusijās par mūsu projektu."
- Sajūta: "Es jūtos atstumts un nesvarīgs."
- Nepieciešamība: "Man jājūtas kā vērtīgam komandas loceklim."
- Lūgums: "Es vēlētos tikt iekļauts turpmākajās sanāksmēs un uzdevumos."

Scenārijs #3. Skolēns ir neapmierināts ar troksni klasē.

- Novērojums: "Studiju laikā dzirdu daudzus runājam."
- Sajūta: "Es jūtos apjucis un īgns."
- Nepieciešamība: "Man ir vajadzīga klusa telpa, lai koncentrētos."
- Lūgums: "Vēlos lūgt visus pazemināt balsi mācību laikā."

2.UZDEVUMS: SAPRAST SAJŪTAS UN VAJADZĪBAS

2. Tagad mēģini uzrakstīt novērojumus, sajūtas un vajadzības nākošajām situācijām!

Scenārijs #1. Skolēns jūtas nenovērtēts par savu ieguldījumu grupas aktivitātē.

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

Scenārijs #2. Skolēns ir noraizējies par gaidāmo pārbaudījumu.

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

Scenārijs #3. Skolēnam šķiet, ka skolotāja skaidrojums bijis neskaidrs.

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

Scenārijs #4. Skolēns vēlas diplomātiski risināt konfliktu ar vienaudžiem.

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

2.UZDEVUMS: SAPRAST SAJŪTAS UN VAJADZĪBAS

Scenārijs #5. *Skolēnam šķiet, ka viņa partneris projektā nesniedz vienlīdzīgu ieguldījumu.*

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

Scenārijs #6. *Skolēns ir noraizējies par gaidāmo pārbaudījumu.*

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

Scenārijs #7. *Skolēns vēlas mainīt savu sēdvietu izvietojumu, lai labāk koncentrētos.*

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

Scenārijs #8. *Skolēnam šķiet, ka grupas darbības norādījumi bija neskaidri.*

- Novērojums:
- Sajūta:
- Nepieciešamība:
- Lūgums:

3.UZDEVUMS: KĀ ES TO VARU IZMANTOT?

Atskaties uz iepriekšējiem diviem uzdevumiem un atbilde uz jautājumiem:

- Ko Tu uzzināji par nevardarbīgu komunikāciju?
- Kas aktivitātēs Tev šķita viegli? Kas bija izaicinājums?
- Vai Tu domā, ka vai izmantot šo modeli ikdienā? Kādi būtu ieguvumi un izaicinājumi?
- Kā Tavu sajūtu un vajadzību izpratne var palīdzēt ikdienas situācijās? Kādus soļus vari veikt, lai uzlabotu saziņu ar citiem?

STĀSTĪTPRASME

Izmanto vārdus, lai saprastu pasauli!



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



PIRMS SĀKAM

Mērķis

Uzlabot rakstītprasmi un attīstīt iztēli.

Nepieciešamie materiāli

- Papīrs
- Rakstāmpiederumi

Vārdu karte

Izveido VĀRDU KARTI (tā ir gluži kā domu karte, kas loģiskā veidā savieno dažādus vārdus, veidojot Tev saprotamu asociāciju ķēdi) no vārdiem, kas doti uzdevumā.

Raksti stāstus, izmantojot stāsta uzbūves pamatelementus un instrukcijas.

1. UZDEVUMS

Izpēti vārdus un to skaidrojumus!

Izveido domu kartes- asociē vārdus ar to nozīmi!

- Arods: personas nodarbošanās vai profesija, kas īpaši tiek uzskatīta par praktiski noderīgu un prasa atdevi.
- Hobijs: Darbība, ko regulāri veic brīvajā laikā sava prieka pēc.
- Iniciatīva: spēja patstāvīgi novērtēt un uzsākt lietas.
- Iemesls: pamatojums kādai rīcībai; princips, mērķis vai kustība, kuru cilvēks ir apņēmis īstenot un kuru viņš ir gatavs aizstāvēt vai atbalstīt.
- Profesija: apmaksāta nodarbošanās, īpaši tāda, kas ietver ilgstošu apmācību un formālu kvalifikāciju.
- Izaugsme: fiziskās vai garīgās attīstības vai nobriešanas process.
- Intereses: aktivitātes, priekšmeti vai idejas, kas piesaista indivīda uzmanību un zinātkāri.
- Tiekšanās: cerība vai ambīcijas kaut ko sasniegt.
- Prasme: spēja kaut ko izdarīt labi un ar izpratni; ekspertīze.
- Stiprā puse: laba vai labvēlīga personas īpašība vai īpašība.
- Mērķis: cilvēka ambīciju vai pūļu objekts; mērķis vai vēlamais rezultāts.
- Sasniegums: lieta, kas veiksmīgi paveikta ar piepūli, prasmēm vai drosmi.

1. UZDEVUMS

Izpēti vārdus un to skaidrojumus!

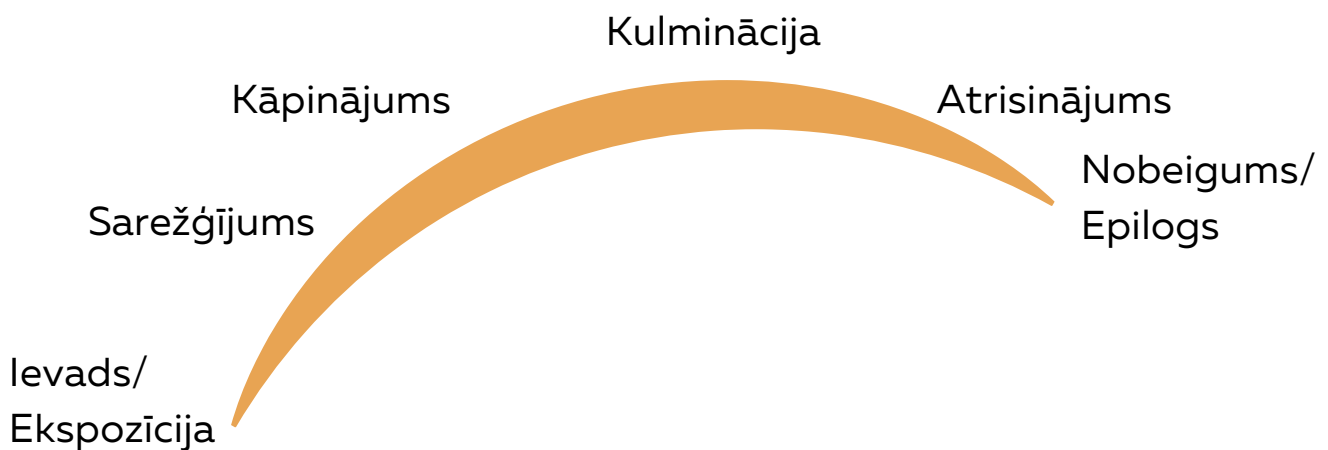
Izveido domu kartes- asociē vārdus ar to nozīmi!

- Potenciāls: spēja attīstīties par kaut ko nākotnē vai parādīt to.
- Kaislība: spēcīgas un tikko kontrolējamas emocijas; intensīvs entuziasms par kaut ko, aizraušanās.
- Motivācija: dzinulis vai pamatojums, kādēļ rīkoties vai uzvesties noteiktā veidā.
- Pārdomas: nopietnas domas vai apsvērumi.
- Pašapziņa: izpratne un apzināšanās par savu raksturu, jūtām, motīviem un vēlmēm.
- Karjera: Nodarbošanās, kas prasa ilgāku laika posmu un pieredzi konkrētajā jomā, ar izaugsmes iespējām.
- Vīzija: spēja domāt par nākotni vai plānot nākotni ar iztēli vai gudrību.
- Pašpilnveidošanās: savu zināšanu, statusa vai rakstura uzlabošana ar paša spēkiem.

2. UZDEVUMS

Grupā izvēlieties 5–7 no iepriekš minētajiem vārdiem un izveidojiet no tiem stāstu!

Veidojiet stāsta tēlus – kas viņi ir, attīstiet notikuma vidi – kur notiek darbība. Izmanto stāsta uzbūves pamatprincipus (skatīt attēlā zemāk).



Modes skate

Es redzu Tevī labāko



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



IEVADS

"Kas paliek mums aiz muguras un kas sagaida mūs tālāk ir sākums, salīdzinot ar to, kas ir mūsos."

/Ralfs Valdo Emersons/

Tavas personīgās īpašības ir pakāpieni uz nākotnes panākumiem.
Apzinies savas unikālās iezīmes un ļauj tām vadīt Tevi ikvienā Tavā solī.

Nepieciešamie materiāli:

- papīrs un rakstāmpiederumi.
- Strādājiet grupās pa 3-4.
- Sagatavojiet klasē vietu, kurā varētu imitēt modes skati. Esi gatavs izvērtēt un dalīties domās!

Uzdevuma mērķis

- Šis uzdevums palīdz veidot pašapziņu un izprast, kā savas personības iezīmes pārvērst savās stiprajās pusēs.
- Atpazīstot šīs īpašības, tās var pilnveidot Tavu personīgo izaugsmi un karjeras plānošanu.

Instrukcijas

- Viens pēc otra iztēlojieties, ka ejat pa "mēli" modes skatē, tikmēr grupas biedri Tevi vērtē.
- Vērotāji uzraksta 1-2 īpašības vārdus un 1 darbības vārdu, kas, viņuprāt, vislabāk Tev atbilst.
- Ir atļauti TIKAI POZITĪVI apzīmējumi!
- Pēc Tavas "uzstāšanās" grupas biedri dalās savos iespaidos, nolasot pierakstītos vārdus un pamatojot savu izvēli.

Vērtēšana

- Pārdomā saņemto vērtējumu! Kā šīs īpašības Tevi atspoguļo?
- Kā Tu šīs īpašības vari izmantot ikdienā savā labā?
- Atceries - neviens Tevi neredz tā, kā Tu redzi pats sevi! Tu pats izvēlies, vai pieņem sniegto vērtējumu vai nē.

Elements

Atklāj savas aizraušanas un
talantus



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



PIRMS SĀKAM

Mērķis

Atklāj savas intereses, talantus un aktivitātes, lai saprastu, kā tie veido Tavus nākotnes mērķus.

Nepieciešamie materiāli:

- Darba lapa "Elements"
- Pildspalvas, marķieri, zīmuļi

INSTRUKCIJAS

1. Aizpildi savu darba lapu (20 minūtes)

- Padomā par saviem hobijiem, skolas aktivitātēm, projektiem un lietām, kuras, Tavuprāt, Tev padodas.
- Izmanto uzvedinošos jautājumus zemāk, lai aizpildītu darba lapu.

2. Dalies grupā (10 minūtes)

- Strādājiет grupās pa 3-4.
- Padalieties ar svarīgākajiem punktiem no informācijas savā darba lapā.
- Pavaicā jautājumus un sniedz noderīgu atsauksmi grupas biedriem.

3. Class discussion (10 minutes)

- Kāds no grupas padalās prezentē vienu vai divas sadaļas pārējai klasei.
- Apspriediet, kā personīgās intereses un aktivitātes var palīdzēt hobija vai profesijas izvēlē.
- Dalies pārdomās, kā Tavas intereses var ietekmēt nākotnes profesijas izvēli.

Uzvedinošie jautājumi un vārdu krājums

Projekti

- Darbības vārdi: Kādas darbības Tu veic, strādājot pie kāda projekta? (piem., radi, projektē, veido dizainu)
- Lietvārdi: Kāda veida projektus esi īstenojis? (Piem., mācību tirdziņš)
- Īpašības vārdi: Noraksturo savus īstenotos projektus! (Piem., aizraujošs, izaicinošs)

Hobiji

- Darbības vārdi: Kādas darbības Tu veic savos hobijos? (Piem., lasu, rakstu, veidoju)
- Lietvārdi: Kādi ir Tavi hobiji? (Piem., spēlēt ģitāru)
- Īpašības vārdi: Apraksti savus hobijus, izmantojot īpašības vārdus! (e.g., relaksējošs, radošs)

Mīļākie mācību priekšmeti un skolas aktivitātes

- Darbības vārdi: Kas Tevi visvairāk interesē Tavos mīļākajos priekšmetos? (Piem., atrisināt, eksperimentēt)
- Lietvārdi: Kas ir Tavi mīļākie priekšmeti vai aktivitātes? (piem., matemātika)
- Īpašības vārds: Kā Tu tos aprakstītu? (fascinējošs, iesaistošs)

Uzvedinošie jautājumi un vārdu krājums

Iniciatīvas

- Darbības vārdi: Kādi pienākumi Tev ir bijuši iniciatīvās? (Piem., organizēt, vadīt)
- Lietvārdi: Uzskaiti iniciatīvas, kurās esi iesaistījies? (Piem., labdarības akcija)
- Īpašības vārdi: Apraksti šīs iniciatīvas! (Piem., ietekmīgs, inovatīvs)

Talanti

- Darbības vārdi: Kas tev padodas vislabāk?(Piem., zīmēt, uzstāties)
- Lietvārdi: Kādi ir Tavi talanti? (Piem., mākslinieciskās dotības)
- Īpašības vārdi: Raksturo savus talantus! (Piem., īpaši, vienreizēji)

Prasmes

- Darbības vārdi: Kādas prasmes Tu esi sevī attīstījis? (Piem., komunicēt, atrisināt)
- Lietvārdi: Uzskaiti savas prasmes. (Piem, problēmu risināšana)
- Īpašības vārdi: Apraksti savas prasmes! (Piem., daudzpusīgas)

Varoņa taka

Kas es esmu?



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



PIRMS SĀKAM

Mērķis

Atklāj, kā Tavas pagātnes pieredzes, intereses un sapņi veido to, kāds esi šodien un to, kādus mērķus vēlies sasniegt!

Nepieciešamie materiāli:

- Personīgās ceļakartes paraugs
- Krāsaini rakstāmpiederumi, pildspalvas, zīmuļi

NOTEIKUMI

1. Uzzīmē savu varoni

- Uz lielas lapas uzzīmē sevi kā varoni.
- Ja nevēlies zīmēt, vari veidot domu mākoņus vai uzrakstīt aprakstu.
- Izmanto Personīgās ceļakartes jautājumus, pēc kuriem vadīties!

2. Svarīgākie dzīves posmi

- Sadali savu dzīvi šādos posmos: 0-3 gadi, 3-7 gadi, 7-12 gadi un 12+ gadi.
- Atceries būtiskas atmiņas, pieredzes, notikumus katrā posmā.
- Ieraksti savas pārdomas atbilstošajās ceļakartes sadaļās!

3. Mīlākās lietas

- **Mīlākās grāmatas:** Kuras grāmatas Tevi visvairāk ir iespaidojušas? Kas tajās raisīja Tavu interesi?
- **Mīlākās filmas:** Kāda veida filmas Tev patīk? Kādas tēmas vai tēli visvairāk uzrunā?
- **Mīļākie tēli:** Kāusi izdomātus vai reālus tēlus Tu apbrīno? Kas Tevi tajos saista?
- **Mīlākās spēles:** Kādas spēles Tu labprāt spēlē? Kāpēc?

4. Sapņi un mērķi

- **Bērnības sapņi:** Par ko gribēji kļūt, kad biji jaunāks? Kādi bija Tavi sapņi?
- **Esošie mērķi:** Padomā, kādi mērķi un sapņi Tev ir pašlaik!
- Kā tie ir mainījušies? Vai tie ir palikuši nemainīgi?

Dzīves koks

Personīgai un profesionālai
izaugsmei

"Viena sēkla spēj radīt tūkstošiem koku."
/Ralfs Valdo Emersons/



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):

Strādājiet strādā grupās pa 3 vai 4.

Dalies ar galvenajām atziņām no sava Dzīves Koka:

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

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.