9. klase

Tēma: Veselīgas attiecības

1. nodarbība - Pārvarēt sēras

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas izpratne par to,***

* kāda ir sēru un smagu zaudējumu būtība;
* kādas ir iespējamās pozitīvās reakcijas, lai pārvarētu sēras un smagu zaudējumu;
* kā palīdzēt pārvarēt sēras citiem.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* spēt pieņemt zaudējumu;
* sniegt atbalstu citiem, kad viņi sēro;
* meklēt palīdzību un atbalstu no citiem, ja tas nepieciešams.

**Atslēgvārdi:** sēras, zaudējums, piecas sērošanas stadijas, šķiršanās, attiecību pārtraukšana.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Ģimene, cilvēka cieņa, dzīvība | Mīlestība, harmonija |
| Tikumi | Līdzcietība, drosme, solidaritāte | Empātija, līdzjūtība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Pārvarēt sēras”.
* Video transkripcija latviešu un angļu valodā (1. materiāls 2. aktivitātei).
* Darba lapa “Pārvarēt sēras” ar piecām sērošanas stadijām (2. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas ir sēras un smags zaudējums?
2. Kā zaudējums ietekmē cilvēkus?
3. Kā var reaģēt uz sērām, ko izraisījis smags zaudējums, – personīgi un attiecībā pret citiem?
4. Kādi tikumi var palīdzēt atbalstīt cilvēku, kas piedzīvo emocionālas sāpes?
5. Kā zaudējuma sajūta ietekmē garīgo un fizisko veselību?
6. Kā piecu sērošanas stadiju modeli izmantot reālās dzīves situācijās?

Mācību aktivitātes

Šajā nodarbībā tiek skarta ļoti delikāta tēma par sērām un zaudējumu. Ieteicams ņemt vērā, ka grupas dalībnieki var būt piedzīvojuši vai šobrīd piedzīvo situācijas, kas saistītas ar šīs nodarbības tēmu, un, pārrunājot šos jautājumus, nepieciešama iejūtība.

Ierosme. Ko nozīmē sēras? Kas ir smags zaudējums? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs pajautā par sēru un smagu zaudējumu nozīmi.

**[3. slaids]** Skolotājs nelielā grupā pārrunā, kādus dažādus “zaudējumus” cilvēks var pieredzēt savas dzīves laikā. Jāsakārto šīs pieredzes secīgi, sākot ar visnopietnāko.

* Kāpēc tās sakārtojāt šādi? Kuri no aspektiem, kas parādās ļoti nopietnu zaudējumu gadījumā, neparādās pie mazākiem zaudējumiem?
* Vai tev ir bijusi kādai no aprakstītajām situācijām līdzīga pieredze?
* Kā zaudējuma piedzīvošana varētu tevi ietekmēt? Kā tu justos emocionāli, garīgi, un kā tas varētu ietekmēt tavu fizisko un garīgo veselību?
* Kā tas varētu ietekmēt tavu izpratni par dzīves jēgu?

1. aktivitāte. Reaģēt saskarsmē ar citiem (ieteicamais laiks 15 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs veido diskusiju “Kā tu varētu reaģēt, satiekoties ar draugu vai kādu cilvēku, kurš pārdzīvo smagu zaudējumu vai izjūt sēras par kāda pazušanu no viņa dzīves?” Pārrunā savas idejas pārī ar klasesbiedru, un pēc tam dalieties ar tām grupā!

Izveidojiet lomu spēli un izspēlējiet situāciju starp diviem draugiem, no kuriem viens piedzīvojis zaudējumu, parādot reakcijas, kas varētu būt pieņemamas šādā situācijā!

* Kādus tikumus tu varētu paust, reaģējot uz kāda cilvēka sērām?
* Kāpēc šie tikumi ir tik būtiski situācijās, kad cilvēks piedzīvo sēras un sāpes?

Skolotājs sniedz ieteikumus, piemēram:

* klausīties bez nosodījuma;
* nemēģināt situāciju padarīt labāku;
* ļaut cilvēkiem skumt tā, kā viņi to vēlas;
* dot cilvēkam laiku un telpu;
* nemēģināt kontrolēt cilvēka emocijas.

2. aktivitāte. No sāpēm līdz skumjām (ieteicamais laiks 15 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs aicina noskatīties videointerviju (angļu valodā; transkripcija latviešu un angļu valodā pieejamā 1.materiālā) par sērošanas stadijām un atbildēt uz jautājumiem <https://www.youtube.com/watch?v=UBATctkFHRE>

* Vai piekrīti, ka sēras ir ceļš no sāpēm līdz skumjām? Kāpēc jā/ kāpēc nē?
* Kāpēc, saskaņā ar sievietes pausto videomateriālā, cilvēka nāve nav beigas?
* Paskaidro, kādas ir priekšrocības un trūkumi, ja sēras tiek uzskatītas par ceļu!
* Vai piekrīti sievietes apgalvojumam, ka tuva cilvēka nāve “nav beigas"?
* Vai sērām ir arī kāds pozitīvs aspekts?

3. aktivitāte. Piecas sērošanas stadijas (*2. materiāls*) (ieteicamais laiks 15 min.)

**[6. slaids]** Skolotājs skaidro, ka sēras ir piecu stadiju process. Šo modeli izstrādājusi šveiciešu psihiatre Elizabete Kūblere-Rosa, un tas palīdz strukturēt emocijas un procesu, ko cilvēki piedzīvo, kādu zaudējot.

**[7. slaids]** Skolotājs piedāvā apskatīt, kā šis modelis varētu kādam palīdzēt (*izdalīt 2. materiālu*).

Piecas stadijas – noliegums, dusmas, kaulēšanās, depresija un pieņemšana – ir daļa no modeļa, kas palīdz mums iemācīties sadzīvot ar zaudējumu. Tie ir paņēmieni, kas palīdz mums noteikt, ko tieši mēs jūtam. Tomēr sērošanai nevar noteikt pieturas punktus lineārā laika līnijā. Ne visi cilvēki piedzīvo šīs stadijas aprakstītajā secībā. Mēs ceram, ka šīs stadijas palīdzēs iepazīt sēras, ļaujot mums būt gataviem dzīvei un zaudējumiem. Dažkārt cilvēki, kuri sēro, piedzīvos vairākas stadijas. Paturi prātā, ka sēras, ko izjūti, ir tikpat unikālas kā tu pats!

Skolotājs aicina izlasīt par piecām sērošanas stadijām prezentācijā (vai *2. materiālā*) un nelielā grupā pārrunāt, ko cilvēks katrā no šim stadijām varētu darīt vai teikt.

4. aktivitāte. Inese Prisjolkova (ieteicamais laiks 15 min.)

**[8. slaids]** Skolotāja piedāvā noskatīties video ar Inesi Prisjolkovu, kura stāsta par savām bēdām:: <https://xtv.lv/stv/video/0MrpkoZgp4n-inese_prisjolkova_par_to_kas_dzive_ir_vissvarigakais_un_ka_materializet_savus_sapnus>

* Kuras sērošanas stadijas tu atpazīsti Ineses stāstā par savu zaudējumu?
* Atsaucot atmiņā pārrunāto par reakciju uz sērām gan savā, gan citu dzīvē, vai tu vari papildināt savus novērojumus, balstoties uz situācijas aprakstā lasīto?

**[9. slaids] Alternatīvs stāsts 4. aktivitātei**: <https://www.facebook.com/ltvzinas/videos/530748801616981>

**"Dzīvei nav melnraksta". Anete Bendika.** Cik asaru izraudāts, zina tikai viņa pati. Visbiežāk viņa droši un pārliecinoši runā, sniedzot intervijas žurnālistiem un uzstājoties auditorijas priekšā, iedvesmo un aicina rīkoties. Anete Bendika ir jauna sieviete, divu dēlu mamma. Un viens no dēliem – Hermanis ir mūžīgais bērns ar smagu invaliditāti. Sākotnēji bez aizdomām, ka kaut kas var būt ne tā, tad ilgstošs ceļš līdz diagnozes noteikšanai un tagad katru dienu nemitīgs darbs, rūpējoties par Hermani un viņa dzīves kvalitāti. Neaizmirstot arī par sevi un pārējiem ģimenes locekļiem. Bendiku ģimenes pieredze un atvērtība, stāstot par savu ikdienu un cīņu ar dažāda veida birokrātiju, pašsaprotamu lietu skaidrošana dažāda ranga amatpersonām un sabiedrībai kopumā ir gan iedrošinājusi citas ģimenes, gan veicinājusi katra mūsu izpratni pieņemt citādo. Lai gan pārmaiņas notiek, tās ir lēnas. Un vecākiem, kuri šodien vēl spēj paši aprūpēt savus mūžīgos bērnus, ir jādomā par to, kas notiks, kad viņiem pašiem spēka vairs nepietiks. Par to runājot, Anete raud... Paldies par šo sarunu un atklātību!)

* Kuras sērošanas stadijas tu atpazīsti Anetes stāstā?
* Atsaucot atmiņā pārrunāto par reakciju uz sērām gan savā, gan citu dzīvē, vai tu vari papildināt savus novērojumus, balstoties uz šo situāciju?

5. aktivitāte. Gadījuma izpēte (ieteicamais laiks 15 min.)

**[10. slaids]** Izlasi gadījuma izpēti par Elēnu un mēģini iztēloties, kā tu reaģētu viņas vietā!

Uzraksti Elēnai atbildes ziņu! Tavā vēstulē jābūt aprakstītām sērošanas stadijām, kuras, visticamāk, piedzīvo Elēna, un labākajiem veidiem, kādos tu varētu viņu atbalstīt. Savā vēstulē izmanto jaunos terminus, ko šodien iemācījies, un uzraksti, kāpēc noteiktas aktivitātes var palīdzēt viņai izdzīvot sērošanas procesu.

**[11. slaids]** Plašāks atbalsts: Ja tev iet grūti, nav slikta doma pārrunāt šo situāciju ar kādu cilvēku skolā, pat ja tikai izstāsti, kas atgadījies. Ja tu vai kāds, ko tu pazīsti, vēlas saņemt atbalstu, ar kādu aprunāties vai uzklausīt padomu, šīs vietnes var būt labs palīgs:

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Uzticības tālruņa piedāvāto palīdzību ir iespējams saņemt 3 veidos:

1. Zvanot uz bezmaksas tālruni [116111](tel:116111) jebkurā diennakts laikā;

2. Rakstot uz e-pasta adresi [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)

3. Rakstot tērzētavā darbadienās no plkst. 12:00 līdz 20:00. Tērzētavas logs meklējams VBTAI [mājaslapā labajā apakšējā stūrī.](http://www.bti.gov.lv/)

Tur darbojas speciālistu komanda, kuru darbs ir uzlabot pusaudžu garīgo veselību. Speciālisti palīdz pusaudžiem tikt galā ar tām lietām, kas viņus nomāc, satrauc vai sadusmo.