Rīku kaste 7. – 9. klasei

4. nodarbība - Tikumi un emocijas

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti:**

***Skolēnam veidojas sapratne par to,***

* kāda ir saikne starp mūsu domām, jūtām un rīcību;
* ar kādiem vārdiem var runāt par jūtām;
* ka cilvēkiem ir dažādas emocijas (piemēram, prieks, skumjas, dusmas, bailes, pārsteigums, uztraukums) un ka piedzīvoto emociju intensitāte atkarīga no viņu personīgās pieredzes un situācijas.

***Skolēnam veidojas morālais ieradums***

* atpazīt savas un citu emocijas un to intensitāti;
* runāt par emocijām, izmantojot piemērotu vārdu krājumu;
* pārvaldīt savu emociju izpausmes atbilstoši situācijai (piemēram, ieturot pauzi);
* izvērtēt, vai viņu un citu sajūtas un uzvedība ir atbilstošas un samērīgas, izmantojot piemērus no dzīves.

**Atslēgvārdi:** emocijas, kontrole, loģisks, saprātīgs, emociju karstumā, stratēģijas.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Brīvība, cilvēka cieņa | Mīlestība, atbildība, cilvēka daba, harmonija, saskaņa |
| **Tikumi** | Laipnība, atbildība, savaldība | Pašiedziļināšanās, pašvadība, empātija, pārliecinātība, draudzīgums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.
* Aktivitāšu kopsavilkums (1. materiāls).
* Darba lapas (2. materiāls) “Emociju saraksts” (1. lpp.), “Plūsmas diagramma” (2. lpp.), “Situāciju kartes” (3. lpp.). *Pirms nodarbības skolotājs sagatavo 1 eksemplāru katram skolēnam.*
* Video “Prāta spēles” treilera transkripcija (3. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Cik daudz dažādu emociju tu vari nosaukt?
2. Vai vari nosauktās emocijas sagrupēt? Kāpēc izvēlējies šādas grupas?
3. Kāpēc, tavuprāt, ir svarīgi prast nosaukt emocijas, ko jūtam?
4. Ko, tavuprāt, filma stāsta par mūsu emocijām un rīcību?
5. Kāda ir saikne starp domām, jūtām un rīcību?
6. Vai ir iespējams, ka divi cilvēki vienā un tajā pašā situācijā jūt dažādas emocijas?
7. Kādas stratēģijas mēs varētu izmantot, lai apstātos un padomātu, pirms rīkojamies?

**Mācību aktivitātes**

**Ierosme**

**[2. slaids]** Uzdodiet šos jautājumus:

* Ko tu domā, kad dzirdi vārdu “emocija”?
* Ko šis vārds tev nozīmē?
* Cik daudz dažādu emociju tu vari nosaukt?
* Vai vari sagrupēt nosauktās emocijas?
* Vai kādreiz esi vienlaicīgi jutis vairāk par vienu emociju vai vairāk nekā vienu emociju veidu?

Pēc tam varat izdalīt emociju saraksta lapu (*2. materiāla 1. lpp.*) un to apskatīties kopā, lai bagātinātu skolēnu vārdu krājumu attiecībā uz emocijām.

Kolēģu komentāri:

“'Mēs šo nodarbību sākām, katrs nosaucot savu emociju un izstāstot, kāpēc tā šodien jūtas.”

“'Skolēni ļoti vēlējās runāt par emocijām, stāstīt dažādus emocionālus atgadījumus, tas prasa laiku.”

“Tiešsaistes nodarbībai emociju sarakstu pievienoju prezentācijā, lai visiem ir uzskatāmi.”

“Šī nodarbība izdevās daudz labāk kā iepriekšējā. Ievada daļā atcerējāmies par tikumiskajām vērtībām, katram bija iespēja pastāstīt, kā viņam veicies ar kādas savas tikumiskās vērtības pilnveidi. Atcerējāmies, kas ir Aristotelis un kādu atziņu guvām.”

**1. aktivitāte. Emociju video**

**[3. slaids]** Noskatieties šo video kopā ar skolēniem: <https://www.youtube.com/watch?v=embYkODkzcs> (*The 7 Basic Emotions – MDI* (7 pamatemocijas – MDI) 1:54 minūtes)! Video meitenes demonstrē 7 emocijas. Pēc katra demonstrējuma apturiet video un jautājiet skolēniem, vai viņi atpazīsti emociju, kas parādīta video!

Emocijas, kas rādītas, ir šādas: 1) pārsteigums *(surprise),* 2) riebums *(disgu*st), 3) nicinājums (contempt), 4) prieks (happiness), 5) skumjas (sadness), 6) dusmas (anger), un 7) bailes (fear).

**[4. slaids]** Tad noskatieties šo video (angļu valodā, transkripcija latviešu valodā 3. materiālā): <https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4> [skatīts 05/20] (*Inside Out Official Trailer #2 – Movieclips* (“Prāta spēles” oficiālais treileris Nr. 2  – Movieclips))!

Ko, tavuprāt, filma stāsta par mūsu emocijām un rīcību? Šeit varat pārrunāt *PowerPoint* prezentācijas slaidā ietverto plūsmas diagrammu (*2. materiāla 2. lpp.*).

**[5. slaids]** Izdaliet skolēniem resursu lapas ar situāciju kartēm (*2.* *materiāls, 3. lpp.*) un aiciniet pārdomāt, ko cilvēks katrā situācijā varētu domāt, just un tad darīt. Izvēlieties kādu konkrētu situāciju un nosauciet, kādas būtu šī cilvēka iespējamās domas, jūtas un rīcība!

Vai ir iespējams, ka divi cilvēki vienā un tajā pašā situācijā jūt dažādas emocijas?

Kolēģu komentāri:

“Emociju slaidi bija koši un atbilstoši 4. klases vecumam. Viņiem patika analizēt situācijas, jo tās bija par viņu pašu piedzīvoto. Bērniem patika skatīties video un runāt par tām.”

“Bērniem ļoti patika pievienotā multfilma. Paši mēģinājām parādīt konkrētās emocijas. Tas bija jautri.”

“Mēs tiekamies meet nodarbībā, runājot par emocijām, iesākām, ar to, kā mēs tagad katrs jūtamies, kāpēc. Pirmā slaida jautājumus dodu pārdomāt uz papīra – katram jāizveido sava šokolādes tāfelīte. Tad ar tiem, kas vēlas, pārrunājam veiktos pierakstus. Pēc katra video ļauju izteikties visiem, kuri vēlas. Tas aizņem laiku. Tā kā ar bērniem esam trenējušies atpazīt emocijas un tēma nav sveša, visiem ir vēlme izteikties. Es ļauju arī diskusijām normas robežās notikt.”

“Neizmantoju 3. slaidu ar nofilmētajām emocijām, ko demonstrēja meitenes. 4.klasei vairāk piemērota ir animācija, kas attaisnoja cerības – bērniem ļoti patika un viņi aktīvi iesaistījās sarunā.”

“Šī bija ļoti interesanta nodarbība. Laiks tika pārtērēts, jo skolēni labprāt runāja. Bērnus īsti neuzrunāja pievienotais materiālās ar sievietēm, kuras video pauda emocijas. Patika filmiņa. Tāds vecumposms.”

**2. aktivitāte. Apgalvojumi**

**[6. slaids]** Aiciniet skolēnus pacelt roku pie apgalvojumiem, kam tie piekrīt! Izlasiet tālāk sniegtos apgalvojumus, un, kad skolēni pieņēmuši lēmumu, lūdziet atsevišķiem skolēniem pamatot savu izvēli! Skolēni var mainīt savu viedokli.

* Es varu izvēlēties, kā es jūtos.
* Ir svarīgi parādīt citiem, kā es jūtos.
* Ir svarīgi spēt kontrolēt savas emocijas.
* Esmu pārliecināts, ka spēju kontrolēt savas emocijas.

**[7. slaids]** Izlasi Aristoteļa apgalvojumu: “Jebkurš var sadusmoties – tas ir viegli, bet būt dusmīgam uz pareizo cilvēku, pareizajā pakāpē, pareizajā laikā, pareizajā nolūkā un pareizajā veidā… tas nav viegli.”

* Vai piekrīti šim Aristoteļa apgalvojumam?
* Kāpēc mums ir tik grūti kontrolēt savas emocijas?

**[8. slaids]** Dažkārt, piedzīvojot ļoti spēcīgas emocijas, piemēram, dusmas vai vilšanos, mēs varam emociju karstumā izdarīt to, ko vēlāk nožēlojam.

Vai vari iedomāties kādu labi zināmu piemēru, kad cilvēki zaudē kontroli pār situāciju savu emociju dēļ?

(Jūs varat ietvert tādus piemērus kā futbolista Zinedina Zidāna (*Zinedine Zidane*) sitienu ar galvu Marko Materaci (*Marco Matterazi*) 2006. gada Pasaules kausa finālspēlē, Džona Makinroja (*John McEnroe*) dusmu izvirdumu (<https://www.youtube.com/watch?v=Hmkv5a4gkQw>) vai Serēnas Viljamsas (*Serena Williams*) strīdu ar šķīrējtiesnesi 2018. gada ASV atklātajā finālā - <https://www.youtube.com/watch?v=gNwc7o_0Sgg>.

Kolēģu komentāri:

“Mūsu aktivitātes "uzkārās" uz 6. slaida, kad bērni sāka runāt no sirds, un varēja redzēt, ka viņiem ir nopietnas problēmas.”

**3. aktivitāte. Piemērs no dzīves**

**[9. slaids]** Aiciniet skolēnus izdomāt piemēru no dzīves, kad viņi izjutuši ļoti spēcīgas emocijas!

Pēc tam skolēniem ir jāizveido dienasgrāmatas ieraksts, fiksējot šo notikumu un cilvēku rīcību. Kādi bija apstākļi, kas ietekmēja šo notikumu?

**[10. slaids]** Pēc tam skolēni var uzrakstīt vēl vienu rindkopu, aprakstot alternatīvu reakciju, tādējādi parādot savu refleksiju par šo situāciju. Kā tas varētu mainīt situāciju uz labo vai slikto pusi?

Skolēniem ir jāizdomā dažas stratēģijas, kas palīdzētu apstāties un padomāt, pirms viņi rīkojas. Aristotelis uzskatīja, ka “pareiza rīcība” sākas ar pareizu emociju sajušanu.

Kolēģu komentāri:

“Maniem skolēniem bija grūti iedomāties vispārzināmu situāciju, kur kāds nevalda pār savām jūtām. Nācās man pastāstīt.”

“Bērniem ļoti patīk šīs tēmas, ja tās aktualizē ar vecumam atbilstošām aktivitātēm (piemēriem).”

“Skolēni aktīvi piedalījās un secināja, ka nemaz nav zinājuši tik daudz emociju.”

**Kopīgā noslēguma apspriede**

**[11. slaids]** Aiciniet skolēnus: “Apdomā prezentācijā sniegtās situācijas. Padomā, kāda varētu būt tikai uz emocijām balstīta reakcija un kāda būtu racionāla rīcība.”

* Skolotāja apvaino tevi par to, ko neesi izdarījis.
* Sporta komanda, kurai esi veltījis daudz laika un enerģijas, aizvien zaudē.
* Tu gaidi tikšanos ar draugu, bet pēdējā brīdī draugs to atceļ bez īpaša iemesla.
* Tu slikti uzrakstīji kontroldarbu, jo neveltīji pietiekami daudz laika, lai atkārtotu vielu.

Šīs situācijas var pārdomāt arī citādi, uzdodot sev šādus jautājumus:

* Nosauc emociju, ko tu sajustu!
* Kas varētu palīdzēt tikt galā ar situāciju?
* Kā šajā situācijā nevajadzētu reaģēt?

Kolēģu komentāri:

“Paldies! Šie materiāli bija ļoti interesanti, un bērni ar lielu prieku vēlējās dalīties savā personīgajā pieredzē un stāstīt par savām emocijām! emocijām, ko tie ir pieredzējuši.”

“Tā kā nodarbība notika piektdienā un tā bija pēdējā šajā dienā, mēs nodarbību noslēdzām ar Bobby McFerrin - Don't Worry Be Happy, kur bērniem vajadzēja klausīties un dejot līdzi, domājot par savām brīvdienām. Visi beidzām uz pozitīvām emocijām!”

“Es vēlreiz nopriecājos, ka pieteicos piedalīties, jo materiāls ir bagātīgs un viss vienkopus. Tas manu darbu atvieglo. Ļoti gaidu laiku, kad varēšu realizēt nodarbības klātienē.”

“Materiāls ļoti interesants, bērniem patika. Īpaši video materiāli. Liela aktivitāte sava viedokļa izteikšanā, kas tiešsaistes nodarbībā ir apgrūtinoši, jo nav pārredzama visa klase. Laika ierobežojums radīja nelielu spriedzi, klātienē noteikti būtu vieglāk. Paldies par piedāvājumu. Noteikti šo materiālu tupināsim lietot, jo ir iespēja dažādām improvizācijām.”

“Manuprāt, ļoti pateicīga tēma, jo skolēni labprāt iesaistās pārrunās un diskusijās. Apsolīju par šo tēmu sarunu turpināt un piedāvāju mājās praktiski padarboties ar emociju sarakstu, ilustrējot tās ar savu mīmiku.”

“Ļoti labi materiāli. Noderīgi gan valodas un literatūras nodarbībās, gan noteikti arī klases stundās.”

“Es domāju, ka maniem bērniem (5. kl.) vairāki teorētiskie jautājumi ir par daudz nopietni, īpaši šajā situācijā... Nodarbību var uzskatīt par izdevušos, jo tā "atraisīja" bērnus, mēs redzējām viņu sāpi un problēmas. Mums ir pamats, uz kā palīdzēt viņiem risināt problēmas.”

“Tēma saistoša un materiāliem bagāta!”

“Kopumā nodarbība izdevās, laba bija pati ideja - saruna par emocijām un to kontrolēšanu. “

“Izdevies ir tas, ka skolēni runāja par savām emocijām, par dažādām situācijām.”