10. klase

2. modulis: Plaukstošas attiecības

Tēma: Ar ko kopā es esmu? (neizvēlētās attiecības)

3. nodarbība – Manas attiecības ģimenē

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kāda ir ģimenes nozīme cilvēku dzīvē;
* kas raksturo labas attiecības ģimenē;
* kas varētu apgrūtināt attiecības ģimenē;
* ka pastāv dažādās ‘mīlestības valodās’;
* kāda ir tradīciju nozīmi ģimenes dzīvē.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* izkopt labas, mīlošas attiecības ģimenē ar apzinātu komunikāciju;
* saskatīt un ņemt vērā katra ģimenes locekļa vajadzības;
* apzināties, novērtēt un ievērot savas ģimenes tradīcijas.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kāda ir ģimenes nozīme cilvēku dzīvē?*
2. *Kas raksturo labas attiecības ģimenē?*
3. *Un kā tās var uzlabot?*
4. *Kā saskatīt un ņemt vērā katra ģimenes locekļa vajadzības?*

***Ziņa skolēnam:***

- Lai gan ģimeni neizvēlas, ar ģimeni attiecības turpināsies visu mūžu.

- Attiecības vienmēr var uzlabot ar apzinātāku komunikāciju

**Atslēgvārdi:** Ģimene, mīlestība, komunikācija, tradīcijas, mīlestības valodas

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Ģimene, cilvēka cieņa, laulība | Tradīcijas, brālība, harmonija |
| Tikumi | Laipnība, atbildība | Izpalīdzība, draudzīgums, cieņa, atklātība, pateicīgums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija (nosaukums)
* 1. materiāls – Citāti par ģimeni un mīlestību (izlozei 2 lapas: a un b)
* 2. materiāls – Citāti darbam grupās
* 3. materiāls – Piecās mīlestības valodas
* 4. materiāls – Dziesmas ‘Vārdi, vārdi, vārdi’ teksts

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens. Ierosme: No paradīzes uz elli vienā sekundē; 1. aktivitāte. Ģimenes īpašības; 2. aktivitāte: Kas varētu apgrūtināt attiecības ģimenē?; 3. aktivitāte: Ģimenes tradīcijas; Refleksija: Uzlabot attiecības ģimenē]

Ierosme. No paradīzes uz elli vienā sekundē… (ieteicamais laiks 3 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs stāsta…: “Četrgadīgais bērns kopā ar vecākiem apmeklē atrakciju parks “Lunaparks” – Viņš jūtās kā paradīzē, visur piepūšamās atrakcijas, mūzika, daudz priecīgu cilvēku apkārt, batuti, karuselis, dzīvnieciņu barošana, stafetes… Bērna aci spīd, seja smaida, enerģija pārplūst … – bet pēkšņi viņš paraugās apkārt un nonāk ellē viss šis šarms pazūd vienā acumirklī!!”

Skolotājs uzdot jautājumu skolēniem, lai ir intriga… “Kas noticis? Kas varēja notikt?? Kāpēc bērns ir satraucies?” Skolēni cenšas uzminēt…

Skolotājs stāsta atrisinājumu… “Bērns vairs neredz vecākus, domā, ka tie pazuduši, viņš ir VIENTUĻŠ! Viņu pārņem apjukuma un nedrošības sajūta!”

Skolotajās komentē “Bet vai tā ir tikai maziem bērniem? Ģimene mums visiem svarīga... Vai mēs to apzināmies?”

**[3. slaids]** Tad rādīt ekrānā citātu no J. Akmens grāmatas “Ģimene” (1940)

“Dzīves ikdienā mēs redzam ap sevi daudz ģimeņu. Mēs redzam, kā viņas top, izaug, sazaro kā spēcīgi koki un pārvēršas it kā par veselu ļaužu mežu. Mums patīk atrasties šai mežā, kur tik daudz jaunu balsu čalo ap mums, kur riešas un briest spēks, kas savu apkārtni īsā laikā pārvērš pavisam citādu. Šis attīstības vilnis mūs aizrauj sev līdz, un mēs mantojam dziļāku ticību nākotnei un prieku strādāt .”

1. aktivitāte. Ģimenes īpašības (ieteicamais laiks 15 min.)

Skolotājs stāsta: “Ģimene, tie ir cilvēki, kuri var sniegt atbalstu grūtos brīžos un sniegt mīlestību un sapratni. Ģimenes pastāvēšana ir raksturīga mūsu cilvēciskajai dabai. Un neatkarīgi no tā, cik ļoti pasaule ap mums mainītos, mēs joprojām sazināsimies viens ar otru, lai tiktu galā ar šīm izmaiņām”.

**[4. slaids]** Skolotājs piedāvā: “Skatīsimies Irānā veidotu īsu filmiņu - Emocionālās balvas ieguvēju”(2 minūtes)

Skolotājs rāda īsfilmu “Tēvs”, ilgums: 1 minūte. [*https://www.youtube.com/watch?v=fUR5ks-t9TI*](https://www.youtube.com/watch?v=fUR5ks-t9TI)

Skolotājs jautā klasei (ar nākamo klikšķi): “Kādas īpašības piemīt filmiņā attēlotajam tēvam”. Skolēni tās nosauc (piemēram, izturība, neatlaidība, rūpes, mīlestība, gribasspēks, spēja aizsargāt savējos…)

Skolotājs stāsta: “Mums ir jāuztur attiecības, jārūpējas vienam par otru. Bieži vien ģimene tiek salīdzināta ar pavardu. Tā ir patiesība. Kurtuve izdzisīs un nesakarsēs, ja ugunī neiemetīs malku. Tas pats attiecas uz attiecībām ģimenē. Un ne tikai starp vīru un sievu, bet arī attiecībās ar bērniem un bērni savā starpā”.

Tālāk seko darb grupās. Skolotājs izvēlas vienu no variantiem: darbs “Ideālie ģimenes locekļi’ vai “citātu atlase”

***Darbs grupās – 1. variants: ideālie ģimenes locekļi! (8 minūtes)***

**[5. slaids]** Skolotājs mudina skolēniem sadalīties četrās grupās un reflektēt par to, kādas īpašības piemīt ideālajiem ģimenes locekļiem. Skolēni sadalās četrās grupās un katra grupa izvēlas vienu kategoriju, par kuru reflektē:

1. vīram-sievai (vienam pret otro)
2. mātei-tēvam (pret saviem bērniem)
3. dēlam-meitai (pret saviem vecākiem)
4. masai-brālim (vienam pret otro)

Skolēni grupās trīs minūtēs pieraksta tik daudz labu īpašību, cik var. Pēc tam katra grupa 1 minūtē tiek aicināta nosaukt trīs īpašības, no grupā apspriestajām, kas viņuprāt ir vissvarīgākās izvēlētājiem tēliem.

***Darbs grupās – 2. variants: citātu atlase (8 minūtes)***

**[6. slaids]** Tiek veidotas sešas grupas izlozes ceļā. Skolotājs ieliec citātus 2 grozos (*1. materiāls* - (a) citāti par ģimeni un (b) citāti par mīlestību) grozā. Katra grupa izvelk 2 lapiņas, vienu no katra groza (vienu ar citātu par ģimeni un otro – par mīlestību). (Citāti ņemti no vietnes <https://www.mammamuntetiem.lv/zurnali/gramatas/06-2021/52445/kas-ir-gimene-un-milestiba>)

Katra grupa pēc kārtas izlasa savu citātu klasei (citāta sākums norādīts slaidā).

**[7. slaids]** Skolotājs izdala katrai grupai 2. darba lapu (*2. materiāls* ar visiem citātiem). Skolēni savā grupā izvēlās vienu no katras kategorijas, kas viņiem vislabāk patīk (2 minūtes).

Pēc tam skolotājs aicina katru grupu pēc kārtas balsot atklāti, nosaucot citāta ciparu un īsi pamatojot savu izvēli, un beigās tiek nominēts labākais citāts katrā kategorijā (5 minūtes).

***Refleksija par 1. aktivitāti (3 minūtes)***

**[8. slaids]** 1. aktivitātes beigās abos darba grupas variantos skolēni, veido ideju zirnekli: **“**Kādas labas īpašības tika izceltas refleksijā un/vai citātos?” Skolēni min īpašības vai piemērus, ar ko vēl varētu salīdzināt un asociēt ģimeni “ģimene kā….”

Skolotājs nosauktās īpašības ieraksta prezentācijā. Daži labas īpašības piemēri: rūpes, patiesīgums (nemelot), uzticamība (pildīt solījumus), pateicība...

2. aktivitāte. Kas varētu apgrūtināt attiecības ģimenē? (ieteicamais laiks 15 min.)

[9. slaids] Skolotājs stāsta: “Sākumā runājām par labajām īpašībām, ideālo ģimeni. Tagad pievērsīsimies ģimenes attiecībām. Sāksim ar grūtībām, kas var parādīties ģimenes dzīvē. “Kas varētu apgrūtināt attiecības ģimenē?”.

Visa klase kopīgi atbild uz jautājumu, minot savas domas un piemērus (piemērām: izpratnes trūkums; maz komunikācijas; nepavadīt laiku kopā; neuzticība viens otram; vienaldzība…)

[10. slaids] Skolotājs stāsta par piecām mīlestības valodām: “Reizēm ģimenē var rasties nesaskaņas labas komunikācijas trūkuma dēļ. Jāņem vērā, ka katram ir galvenā mīlestības valoda - veids, kādā izteikt pieķeršanos un piesaisti, kas skar jūtu dzīles, laiku pa laikam sējā raisa platu pastulbu smaidu un neatstāj vietu Šaubām, vai mūs mīl patiesi un aizrautīgi. Tās mīlestības valodas ir piecas: 1. Apliecinājuma vārdi; 2. Saturīgi kopā pavadīts laiks; 3. Dāvanas; 4. Praktiskā palīdzība; 5. Pieskāriens.” (no Gerija Čepmana grāmatas ‘Piecas mīlestības valodas’. )



[11. slaids] Uzdevums (10 minūtes): Skolēni 4-5 minūtes individuāli strādā pie tabulas ‘Piecās mīlestības valodas” (*3. materiāls*): “Ko darītu labā ģimenē, lai uzturētu labas savstarpējās attiecības saspringtās situācijās?” Tabula ir ar piecām rindām (5 mīlestības valodas) un trim kolonnām (trīs saspringtās situācijas: Tēvs vai mamma zaudē darbu; slimība ģimenē, nepatikšanās skolā).

Skolēni individuāli pārdomā, kā izpaudīsies mīlestība katrā no tām valodām dotajās situācijās (minot, ko varētu darīt labs dēls, ko darītu labs tēvs, ko darītu labā mamma, kā norādīts tabulā).

Ja nepietiek laika iet cauri visai tabulai, skolēni var izvēlēties piemēram tikai vienu no mīlestības valodām un reflektēt, kā tā izpaudīsies visās trīs situācijās; vai arī izvēlēties vienu no situācijām un reflektēt, kā mīlestība izpaudīsies visās piecās valodās.

Pēc tam skolotājs lūdz skolēniem izpausties par katru situāciju, un ko darīs attiecīgi cilvēki, lai paustu mīlestību. Skolēni tiek aicināti dalīties pārdomās, viedokļos par to, kāds ir labas komunikācijas noslēpums, kas viņuprāt ir svarīgs komunikācijā.

Skolotājs var virzīt diskusiju uz to, kā labāk komunicēt savas vajadzības, emocijas? Un kā uztvert otrā cilvēka vajadzības? Var arī aktualizēt brīvība un robežas: kā es varu brīvi ņemt vērā citu cilvēku vajadzības un komunikācijas veidus, ņemt vērā, kā viņi jūtas attiecīgajā situācijā.

[12. slaids] Skolotājs aicina klausīties Fomina un Kleina dziesmu “Vārdi, Vārdi, Vārdi”. Ilgums: 4 minūtes. Skolēni var sekot līdzi vārdiem, izmantojot *4. materiālu*. Var arī uzdot šo dziesmu paklausīties mājās.

<https://youtu.be/F-PesHpp0mw>



Beigās skolotājs var jautāt skolēniem, vai piekrīt dziesmas vēstījumam, piemēram, ka ‘nepateiktie vārdi nedod mieru, neļaut dzīvot’, vai ka ‘varbūt ir labāk izrunāt jau tūlīt; varbūt ja izrunāsim mazāk sāpēs’.

**3. aktivitāte. Ģimenes tradīcijas (ieteicamais laiks 5 min.)**

**[13. slaids]** Ja atliek laiks, skolotājs piedāvā tēzi, ka viens veids, kā uzlabot komunikāciju ģimenē, ir uzturēt ģimenes tradīcijas. Var izmantot šādu citātu:

*“Tālāk, dziļi vērtīgs spēks, kas cieši saliedē ģimenes dzīvi, ir* ***ģimenes tradīcijas****. Par ģimenes tradīcijām es še gribētu apzīmēt viņas labākās paražas, kas tās locekļiem dziļi iekrīt dvēselē un prātā jau no agras bērnības un no kurām tie nevar izraisīties visu mūžu Tās var būt ļoti dažādas', bet visas vienlīdz vērtīgas. Dažu var vilkt no tāluma vienmēr atpakaļ uz ģimeni kaut svētdienas rīta lūgšana, ja ģimenes galva to pratis padarīt par īstu svētkalpošanu; citam ilgas pēc ģimenes pavarda modina un uztur mātes roku gatavotais ēdiens vai dzēriens, t. i. mazāk pats ēdiens vai dzēriens kā mātes personības izpausme šai darbā. Vēl citu pavada visu mūžu kā svētsvinīgs noskaņojums tas miers un saticības gars, kas valdījis viņa ģimenē; bet atkal citu -tā vienkāršā jautrība un vaļsirdība, kas pildījusi viņa ģimenes locekļu sirdis.”*

Citāts tiek lasīts skaļā balsī. Tad, skolēni tiek aicināti dalīties pieredzē ar tradīcijām, kas tiek ievērotas viņu ģimenē (ar nākamo klikšķi): “Kādas tradīcijas tiek ievērotas tavā ģimenē?”

Refleksija. Uzlabot attiecības ģimenē (ieteicamais laiks 3 min.)

**[14. slaids]** Skolotājs var stāstīt: “*Ģimene ir visu sākumu sākums, tā ir saikne starp pagātnes paaudzēm un tagadējām. Katrai sabiedrības šūnai ir raksturīgas iezīmes: laulības klātbūtne, bērni, kopīga mājsaimniecība. Tas veido cilvēku, viņa uzskatus, prasmes, garīgās vērtības. Un mūsu uzdevums ir darīt visu, lai to saglabātu.”* Tad aicina skolēnus reflektēt šādi:

* Skolēni domā iekšēji 1 minūti: Ar kādu no savas ģimenes locekļiem visvairāk vajadzēs uzlabot mūsu savstarpējās attiecības?
* Tad skolēni izdomā vienu darbību, ko varētu darīt šonedēļ, un kas palīdzētu uzlabot savas attiecības ar kādu no ģimenes locekļiem.
* Pēc nedēļas padomā - kā Tev izdevās, kas labi strādāja?