11. klase

2. modulis: Plaukstošas attiecības

Tēma: Kāds es esmu un vēlos būt attiecībās?

3. nodarbība – Attieksme pret lietām un notikumiem

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir optimists un pesimists cilvēks;
* ko nozīmē būt pozitīvam;
* kāda ir atšķirība starp dabisku tendenci un izvēlētu attieksmi;
* kāda optimismam un pesimismam ir saistība ar cilvēka rīcību;
* ka iespējams izkopt attieksmes, kas noderīgas nākotnē.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* izmantot pozitīvu attieksmi aktīvai darbībai;
* būt pilsoniski aktīvam un rīkoties sabiedrībā;
* attīstīt savas iespējas atbildīgi rīkoties.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kādā mērā varu pasauli uzlabot?*
2. *Kā to darīt?*

***Ziņa skolēnam:***

* redzēt sliktās puses dzīvē nenozīmē būt pesimistam – tas tev dod iespēju uzlabot pasauli!

**Atslēgvārdi:** Pesimists, optimists, iespēju cilvēks, attieksme, rīcība

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa | Attīstība, izaugsme |
| Tikumi | Atbildība, drosme, solidaritāte | Pašiniciatīva, pašiedziļināšanās, empātija, apņēmība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija
* 1. materiāls – darba lapa “Pozitīvs” – dziesmas vārdi
* 2. materiāls – darba lapa “Optimists un pesimists”
* 3. materiāls – darba lapa “Mikaelas nākotne”

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens: Ievads: “Esi vienmēr pozitīvs”!; 1. aktivitāte: Mūsu uzskati par pozitīvismu un negatīvismu; 2. aktivitāte: Citāta apspriešana; 3. aktivitāte: Tendences un attieksmes; 4. aktivitāte: Attieksmes darbībā – izspēlēsim situāciju; Refleksija par sevi un savu attieksmi]

**Ievads: “Esi vienmēr pozitīvs”! (ieteicamais laiks 5 min.)**

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk nodarbību: “Šodien runāsim par mūsu attieksmi pret lietām un notikumiem. Sākumā noklausīsimies dziesmu! Tad kopā ar skolēniem klausās Jāņa Stībeļa dziesmu "Pozitīvs" (ilgums 3’32). [**https://www.youtube.com/watch?v=BsKY8Ek9uEk**](https://www.youtube.com/watch?v=BsKY8Ek9uEk)

Skolēni var sekot līdzi dziesmas vārdiem (*1. materiāls- darba lapa “Pozitīvs”- dziesmas vārdi)*.

Tad (ar nākamo klikšķi) skolotājs uzdod jautājumus skolēniem (visai klasei):

* Vai jūs uzskatāt sevi par ‘pozitīviem’ (optimistiem’) vai pesimistiem? Kāpēc?
* Vai piekrītat autoram, ka ‘*savā sejā iedegt smaidu*’ var palīdzēt redzēt lietas citādi?

**1. aktivitāte: Mūsu uzskati par pozitīvismu un negatīvismu (ieteicamais laiks 6 min.)**

*Aktivitātes mērķis ir saprast, kā skolēni saprot jēdzienus ‘optimists – pesimists’, lai palīdzētu domāt dziļāk. Tiek piedāvāti divi varianti.*

***1. variants: Mūsu definīcijas (6 min.)***

**[3. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus strādāt pāros, lai izveidotu savas definīcijas par šiem vārdiem:

Sākumā skolotājs rāda slaidu ar vārdiem (konstruktīvs, sabiedrība, melanholisks, iespēja, cilvēks, bezpalīdzīgs, depresija, laiks, drošība, ticība…) un aicina skolēnus: “Izmantojot dotos vārdus vai citus, uzrakstiet pāros īsu definīciju vārdiem OPTIMISTS un PESIMISTS. Vārdus var locīt un izmantot abās dzimtēs. Nav obligāti jāizmanto visi dotie vārdi, var arī izmantot citus.”

Definīciju piemēri: “Pesimists ir tas, kas vienmēr saskata problēmas visur”; “Optimists ir tas, kas spēj izcelt pozitīvās puses”.

Skolotājs lūdz skolēniem dalīties ar savām definīcijām klasē. 3-5 skolēni lasa savas izveidotās definīcijas skaļi. Skolotājs jautā – “Vai kādam ir vēl kāda atšķirīga doma vai definīcija?”

Skolotājs var uzdot jautājumus par izveidotajām definīcijām, lūgt precizēt domas.

***2. variants. Jautājumu apspriešana klasē (6 min.)***

Skolotājs uzdod retorisku jautājumu klasei: “Ko jums nozīmē ‘būt pozitīvam’? Domāt labas domas? Neļauties negatīvajām domām? Bet vai vienmēr jāsmaida?”

**[4. slaids]** Tad skolotājs rāda slaidu ekrāna Aicina skolēnus trīs minūtēs apspriest pāros tajā minētos jautājumus un citātu:

* Vai optimisms un pesimisms ir saistīts ar temperamentu vai ģenētiku? Vai cilvēks jau piedzimst ar optimismu vai pesimismu?
* Vai tas ir saistīts ar laikapstākļiem? Piem.: Ja dzīvo ziemā Latvijā, būsi pesimists; ja dzīvo saulē Spānijā būsi optimists?
* *"If you think it is going to rain, know it will"* Clint Eastwood / *“Ja tu domā, ka līs, tad droši zini, ka līs”.* Vai piekrīt šai domai? Kāpēc?

Tad skolēni dalās ar savām domām: skolotājs izlasa katru jautājumu, lūdzot skolēniem dalīties ar savām pārdomām. Ar citātu var aicināt skolēnus uz pārdomām par to, ko nozīmē būt gataviem dzīves šķēršļiem un vilšanās mirkļiem.

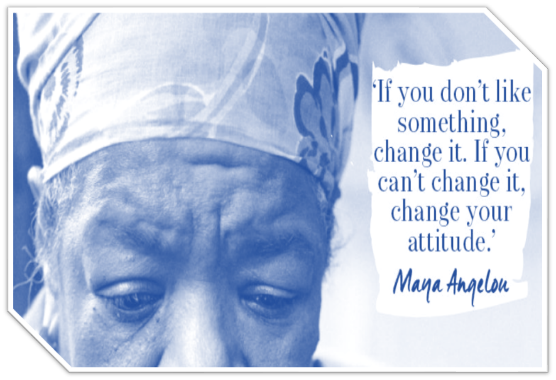
**2. aktivitāte. Citāta apspriešana (5 min.)**

*Šajā aktivitātē tiek meklēta šo vārdu dziļāku izpratne un to saistība ar cilvēka iekšējo attieksmi.*

**[5. slaids]** Skolotājs aicina izlasīt citātu slaidā:

- “*If you don't like something, change it. If you can't change it, change your attitude”*, Maya Angelou

- “*Ja tev kaut kas nepatīk, maini to. Ja to nevar mainīt, tad maini savu attieksmi”*, Meija Endželu.



[Skolotājs var nedaudz stāstīt par **Meija Endželu**: īstajā vārdā Margerīta Enija Džonsone, kas bija afroamerikāņu memuāru rakstniece, dzejniece, kinorežisore, dejotāja, dziedātāja un cilvēktiesību aktīviste. Rakstniece izdeva septiņas autobiogrāfijas, trīs grāmatas ar esejām, vairākus dzejas krājumus. Viņa saņēma vairākus desmitus balvu. <https://lv.wikipedia.org/wiki/Meija_End%C5%BEelu>]

Tad skolotājs (ar nākamo klikšški) uzdod skolēniem jautājumus:

* Vai piekrīti Meijas domai? Kāpēc?
* Vai tā ir optimistiska vai pesimistiskā doma?
* Vai cilvēks var mainīt savu attieksmi?

**3. aktivitāte. Tendences un attieksmes (5 min.)**

**[6. slaids]** Skolotājs rāda citātu ekrānā un stāsta, ka ir cilvēki, kā, piemēram, ievērojamais rakstnieks Čestertons, kuri uzskata, ka nav svarīgi, vai kādam ir nosliece uz optimismu (redzēt pozitīvas puses) vai pesimismu (redzēt problēmas), bet svarīgi ir tas, ko cilvēks dara ar saviem novērojumiem.

Tad skolotājs izdala darba lapu “Optimists un pesimists” (*2. materiāls*) un (ar nākamo klikšķi) komentē tabulu “Tendences un attieksmes” ekrānā:

**Tendences un attieksmes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dabiska tendence** | **Labi izvēlēta attieksme** | **Nepareizi izvēlēta attieksme** |
| Redzēt labas puses | Pateicība; apbrīns; vēlme izplatīt labo; domāt, kā var vēl labāk | Nepateicība (domāt, ka tas ir ‘normāli’); neiedziļināšanās (aizvērt acis); vienaldzība (neizplatīt labo) |
| Redzēt problēmas | Censties uzlabot situāciju: Kā to var uzlabot? Ko es varu darīt lietas labā? Kā ierobežot nevēlamās sekas? | Meklēt vainīgo; kritizēt un neko nedarīt; bēgšana no problēmām |

“Piemēram, ja kāds redz sliktas lietas, un cenšas tās uzlabot – tad viņš vai viņa izmanto savu “pesimismu” uz labu, jo ierauga, ko uzlabot un cenšas to darīt. Savukārt, slinkais vai vienaldzīgais cilvēks var vēlēties ‘būt optimistam’, t.i., neredzēt problēmas, skatīties tikai uz lietām, kas neprasa no viņa iesaistīšanos vai rīcību. Tad svarīgākais ir, ko tu dari ar saviem novērojumiem, nevis, vai tev ir nosliece redzēt labas puses vai problēmas.”

Tad (ar nākamo klikšķi) skolotājs jautā klasei: “Vai piekrītat šīm domām?”. Skolēni var izteikties par tabulu, to papildināt.

**[7. slaids]** Pēc tam skolotājs aicina iedziļināties šajā tēmā: Skolotājs rāda ekrānā nepabeigtos teikumus un aicina skolēniem tos pabeigt ar savām domām un atbildēt uz jautājumiem (jautājumi parādās arī *2.materialā*  kā uzdevums pēc tabulas):

* Tas, ka tu redzi sliktās puses, nenozīmē, ka tu esi pesimists, jo…
* Ja tu spēj fokusēties tikai uz slikto un pamanīt problēmas, tas nenozīmē, ka tu esi gudrāks, jo…
* Pozitīva vai negatīva attieksme ietekmē cilvēka rīcību, tāpēc ka…
* Negatīvajām emocijām, redzot problēmas, var būt arī pozitīvs iznākums, jo…
* (Vieta savai tēzei…): …

Skolēni varētu arī formulēt savas personīgās tēzes līdzīgā veidā un dalīties ar tām klasē.

**4. aktivitāte: Attieksmes darbībā – izspēlēsim situāciju (20 min.)**

**[8. slaids]** Skolotājs stāsta: “Tad mums ir trīs cilvēku tipi ar dažādām attieksmēm: viens ir ‘naivais optimists’, kas negrib redzēt problēmas; otrais ir ‘pasīvais pesimists’, kas redz dzīvē tikai melno pusi un neiesaistās, un trešais tips, ko sauksim par ‘iespēju cilvēks’

***[9. slaids]*** *Alternatīvais slaids* (var pāriet no 8 slaida uz 10 slaidu).

*Ja ir laiks*, var organizēt balsošanu par 3. tipa nosaukumu:

Skolotājs jautā “Kā viņu nosauksim? Rīcības cilvēks? Viedais cilvēks? Iesaistīts cilvēks? Klātesošs cilvēks? Iespēju cilvēks? Varbūt kaut kā citādi?” - Šeit skolēni var piedāvāt 3. tipa alternatīvu nosaukumu balsošanai.

Tad skolēni individuāli 1 minūti apspriež piedāvātos nosaukumus 3. tipam. Tad klases skolēni nosaukumus saraksta uz tāfeles - vienu zem otru, tiek dota papildus minūte pārdomām par vienu kopīgu klases izvēlētu tipu. Dodas pie tāfeles un pievelk svītriņu tipam, ja kāds iebilst, tam ir iespēja pamatot, kādēļ jāizvēlas tieši viņa piedāvātais. Skolotāja virza procesu uz vienu kopīgu tipa nosaukumu (var balsot paceļot rokas). Balsošana beidzas ar 3 ‘tipiem’: ‘naivs optimists’, ‘pasīvs pesimists’ un (piemēram) ‘iespēju cilvēks’ skolēnu izvēlēts tips).

*Informācija skolotājam:* Šis 9. slaids dod iespēju skolēnam izaicināt pašam sevi izdomāt ‘trešā tipa’ nosaukumu. Kopīgi vienoties ar klasi, izskatot visus minētos tipu veidus. Papildus slaids vērš uzmanību no tuvākās mācību pieejas uz tālāko, proti:

1. Rast kompromisu, strādājot komandā un izvēloties vienu vārdu;
2. Noskaidrot paralēlās klases tipa nosaukumu, veidojot pārdomas un rodot idejas jaunām diskusijām;
3. Skolotājai, konsultējoties ar kolēģēm par stundas gaitu, dalīties pieredzē par tipa nosaukumu un mācību procesu.
4. Atbilstoši Skola 2030 veidota mācību priekšmetu sasaiste.

**[10. slaids]** **Uzdevums**: izspēlēt dzīves situāciju scenāriju.

Sākumā skolēni sadalās vai tiek ielozēti trīs grupās. Katra grupa pārstāvēs vieno no ‘tipiem’: vienā būs ‘naivais optimists’, kas negrib redzēt problēmas; otrā būs ‘pasīvais pesimists’, kas redz tikai dzīve melno pusi un neiesaistās; un trešā būs “iespēju cilvēks”.

Tad skolēni izlasa piedāvāto situāciju (*3. materiāls – darba lapa “Mikaelas nākotne”*), izdomā tās iespējamo turpinājumu saskaņā ar savas grupas tipu un gatavojas to izspēlēt klases priekšā!

1. grupa: Ko darītu Mikaela, ja viņa būtu no tipa ‘naivais optimists’? Ko viņa pateiktu saviem vecākiem? Ko viņa pateiktu savai mākslas skolotājai? Kā viņa rīkotos tālāk? … Tēlojiet aprakstīto situāciju un tās iespējamo turpinājumu!
2. grupa: Ko darītu Mikaela, ja viņa būtu no tipa ‘pasīvais pesimists’? Ko viņa pateiktu saviem vecākiem? Ko viņa pateiktu savai mākslas skolotājai? Kā viņa rīkotos tālāk? … Tēlojiet aprakstīto situāciju un tās iespējamo turpinājumu!
3. grupa: Ko darītu Mikaela, ja viņa būtu no tipa ‘iespēju cilvēks’? Ko viņa pateiktu saviem vecākiem? Ko viņa pateiktu savai mākslas skolotājai? Kā viņa rīkotos tālāk? … Tēlojiet aprakstīto situāciju un tās iespējamo turpinājumu!

Situācijas izspēles sagatavošana: 7 min. Situācijas izspēle: 3 minūtes katrai grupai.

Izspēlējot situāciju, katrā grupā vismaz trīs lomas: vecāki, mākslas skolotāja un pati Mikaela.

Beigās diskusija: Skolotājs jautā katrai grupai “Kādas būs Mikaelas lēmuma sekas nākotnē jūsu situācijā? Kā viņa jutīsies nākotnē?” Skolēni izsaka savu viedokli (1-2 minūtes katrai grupai).

**Refleksija (ieteicamais laiks 5 min.)**

*Skolotāja var piemērot refleksija nr.1 vai refleksija nr.2*

**[11. slaids]** Refleksija nr.1: Skolotājs mudina skolēniem domāt par sevi un savu attieksmi:

* Kāds es esmu? Kas manā uzvedībā un domāšanā liecina par vienu vai otro no attieksmes tipiem?

Tad (ar nākamo klikšķi) skolotājs mudina saskatīt iespējas uzlabot savu attieksmi, izkopt attieksmes, kas varētu būt noderīgas nākotnē:

* Ko es varētu mainīt, lai mana attieksme pret lietām un notikumiem man palīdzētu kļūt par labāku cilvēku (empātija)? Skolēni izmanto refleksijas rīku “3 pogas”, pierakstot savā burtnīcā atbildes uz šādiem jautājumiem:

 A red and white button

Description automatically generatedA blue and white button with a play button

Description automatically generated

* Start: kas man jāsāk darīt, kas palīdzēs izkopt vēlamo attieksmi?
* Stop: kas man jāpārtrauc darīt, kas traucē man izkopt vēlamo attieksmi?
* Forward: Ko es varētu turpināt darīt, bet labāk nekā līdz šim, lai izkoptu vēlamo attieksmi?

**[12. slaids]** Refleksija nr.2: Uzdosim sev jautājumus!

Šo variantu var piemērot, ja klasē jūtams, ka rodas diskusijas par stundas tēmu (papildus var tik izmantota citām stundām, mainot foto attēlu atbilstoši stundas tematam).

* Uz kādu jautājumu šodienas nodarbība man nesniedza atbildi???
* Kāpēc MAN radās šāds jautājums...?
* Uzdod jautājumu klase biedriem, lai atbildētu uz TAVU jautājumu.

Kolēģu komentārs:

Man ļoti patika, ka skolēniem tika dota iespēja arī pašiem papildināt aktivitātēs dotos vārdus, pašiem radoši iesaistīties. Pozitīvi ir tas, ka skolēniem bija iespēja pašiem formulēt dažādas tēzes, nevis tikai izvēlēties no dotajiem variantiem. Vēl ļoti noderīgi ir tas, ka skolēni var radoši izpausties un izkustēties. Nav tā, ka skolotājs tikai nolasa definīcijas utt., bet ļauj pašiem nonākt pie terminiem un idejām, kā arī secinājumiem.