8. klase

Tēma: Veselīgas attiecības

2. nodarbība - Kas veido veselīgas attiecības?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kādi ir veselīgu attiecību pamatelementi;
* kādas ir spēcīgu, pozitīvu attiecību pazīmes un priekšrocības, ja tās sevī ietver savstarpēju atbalstu, uzticēšanos, cieņu un līdzvērtību;
* kā pienācīgi reaģēt uz neveselīgu attiecību veidošanos;
* kā sniegt atbalstu citiem tad, kad tas nepieciešams.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* uztvert savstarpējās attiecības kā būtisku dzīves sastāvdaļu;
* atpazīt iespējamos draudus emocionālajai veselībai;
* rūpēties par izveidoto draudzību un līdzcilvēkiem.

**Atslēgvārdi:** veselīgas attiecības, vardarbība, uztraukums, garīgā veselība, emocionālā labklājība, fiziska un emocionāla labsajūta, atbalsts.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cieņa, ģimene, brīvība | Cilvēks, mīlestība, saskaņa |
| Tikumi | Līdzcietība, godīgums, laipnība | Sapratne, līdzjūtība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Kas veido veselīgas attiecības?”.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādas ir veselīgu attiecību pazīmes?
2. Kādas ir neveselīgu/vardarbīgu attiecību pazīmes?
3. Kā tavas vērtības attiecībās saistītas ar tavu raksturu? Vai tās ir vienādas?
4. Kā rakstura attīstīšana ietekmē tavas attiecības?
5. Vai tev ir svarīgi, kāds raksturs ir cilvēkam, ar kuru tu veido attiecības?

Mācību aktivitātes

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs pajautā: **“**Kādus vārdus tu izmantotu, lai aprakstītu pozitīvu, laimīgu attiecību iezīmes?” Skolēni pārrunā savas idejas pāros ar klasesbiedru.

Tālāk jāizmanto līmlapiņas, lai klases priekšā izveidotu “grafiti sienu”.

Skolotājs lūdz skolēniem pierakstīt īsu kopsavilkumu ar visbiežāk izmantotajiem vārdiem, piemēram, atklātība, uzticība, cieņa, mīlestība un sapratne. Lai saprastu, kādas ir neveselīgu attiecību pazīmes, ir svarīgi, lai skolēniem būtu skaidra izpratne par to, kādas ir pozitīvas, veselīgas attiecības un ko cilvēkam ir tiesības no attiecībām sagaidīt.

Kolēģu komentāri:

“Tiešsaistē šo aktivitāti var veikt, izmantojot Google Jamboard”.

1. aktivitāte. Papīra debates (ieteicamais laiks 15 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs piedāvā izmantot A3 lapas ar uzvedinošiem jautājumiem – padot tās apkārt pa klasi un pierakstīt uz tām savas idejas.

Tev ir atļauts:

* atbildēt uz sākotnējo jautājumu, paskaidrojot savu ideju vai viedokli;
* atbildēt uz ideju vai viedokli, ko uzrakstījis kāds cits (piekrītot vai nepiekrītot);
* uzdot jautājumu vai atbildēt uz jautājumu, ko uzrakstījis kāds cits.

Jāatgādina, ka visiem komentāriem jābūt rakstītiem ar cieņu pret citu klases biedru viedokli, un tie nedrīkst saturēt nepiemērotu valodu vai ietvert personīgo pieredzi. Pārrunājiet atbildēs dominējošās tēmas.

2. aktivitāte. Manas vērtības (ieteicamais laiks 10 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs pajautā: **“**Kas tev ir svarīgi attiecībās?” Lūdziet skolēniem izlasīt variantus prezentācijā un novērtēt tos skalā no “pilnīgi nepiekrītu” līdz “pilnīgi piekrītu”. Skolēniem jāpilda šis uzdevums klusumā, veidojot personīgo refleksiju.

1. Pavadīt laiku kopā
2. Pazīt vienam otra ģimeni un draugus
3. Daudz kopīga
4. Būt atklātam un godīgam
5. Jautrība
6. Nekad nestrīdēties

**[5. slaids]** Aiciniet skolēnus, kuri vēlas, dalīties ar savu viedokli! Jūs varat arī klasē apspriest šādus jautājumus:

* Kuras no šiem uzskatiem, visticamāk, palīdzēs veidot veselīgas attiecības?
* Kāpēc vai kā tu to zini?
* Vai šeit ir uzskati, kas varētu būt par pamatu neveselīgām attiecībām?
* Kāpēc vai kā tu to zini?

Jautājiet skolēniem, kā šie uzskati varētu ietekmēt cilvēka uzvedību savstarpējās attiecībās!

Kolēģu komentāri:

“2. aktivitātē var piedāvāt skolēniem padomāt par sev svarīgām vērtībām, par vienu pastāstīt, pamatot, kāpēc tā ir tik svarīga. Skolēnu minētās vērtības tad var plūstoši saistīt ar 3. aktivitāti, uzklausot viņu viedokli par kopīgo un atšķirīgo vērtību nozīmi veselīgu attiecību kontekstā.”

3. aktivitāte. Attiecību pazīmes (ieteicamais laiks 10 min.)

**[6. slaids]** Aiciniet skolēnus strādāt pāros un sniegt piemēru, kā katra no šīm attiecību pazīmēm var praksē kļūt veselīga vai neveselīga!

1. Kopīga laika pavadīšana.
2. Savstarpēji pazīstami ģimenes locekļi un draugi.
3. Daudz kopīga.
4. Atklātība un godīgums.
5. Pozitīvas emocijas.
6. Savstarpēja sapratne un cieņa.

Lai palīdzētu skolēniem saprast, ka attiecības var būt gan veselīgas, gan neveselīgas, sniedziet kādu piemēru! **Piemēram,** dāvanu dāvināšana ir patiešām jauka rīcība, lai parādītu, ka tu novērtē cilvēku un rūpējies par viņu, īpaši, ja esi rūpīgi padomājis par dāvanu un pielicis daudz pūļu, lai to pagatavotu vai atrastu. Tomēr, ja dāvanas tiek pasniegtas, gaidot kaut ko pretī, vai lai liktu dāvanas saņēmējam justies parādā, tas var būt neveselīgi vai var tikt uzskatīts par šantāžu.

4. aktivitāte. Aptauja par draugiem un ģimeni “Manas vērtības” (ieteicamais laiks 5 min.)

**[7. slaids]** Skolotājs lūdz skolēniem izveidot piecu jautājumu aptauju draugiem un ģimenei par viņu vērtībām attiecībās. Mudiniet bērnus rūpīgi izvēlēties jautājumus un cilvēkus, kam šie jautājumi tiks uzdoti! Jautājumiem jārosina debates par to, kas veido veselīgas attiecības. Šī aptauja skolēniem ir daļa no mājasdarba, tajā jāiesaista līdz desmit dalībnieku un jāuzraksta īss rezultātu kopsavilkums, norādot biežāk minētās tēmas.