9. klase

Tēma: Garīgā veselība

2. nodarbība - Pašcieņa

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir pašcieņa;
* kā pašcieņa ietekmē dzīvi un ko var darīt, lai paceltu pašcieņu sev un citiem cilvēkiem.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* izvērtēt pieņemto lēmumu un pašcieņas savstarpējās sakarības;
* attīstīt savu pašcieņu.

**Atslēgvārdi:** pozitīvs, pašcieņa, paštēls, rakstura iezīmes, emocionālā inteliģence, sociālie tīkli.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, darbs, kultūra | Rūpes, harmonija, saskaņa |
| Tikumi | Atbildība, līdzcietība, solidaritāte | Laipnība, atklātība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.
* Filmas “Drosmīga sirds: Lizijas Velaskezas stāsts” treilera transkripcija latviešu un angļu valodā (1. materiāls 3. aktivitātei).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas ir pašcieņa?
2. Dažkārt cilvēki saka, ka pašcieņa vai tās trūkums būtiski ietekmē pieņemtos lēmumus. Vai tā ir taisnība? Ja jā, tad kāpēc?
3. Vai pareizas izvēles var palīdzēt stiprināt pašcieņu?
4. Kā cilvēki varētu veicināt sava un citu cilvēku pašcieņas paaugstināšanu?
5. Kā var attīstīt pašcieņu?

Mācību aktivitātes

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Kas ir pašcieņa? Pārrunā ar klasesbiedru!

Iztēlojies cilvēku, kuram, tavuprāt, ir spēcīga pašcieņa! Kā tu vari noteikt, ka viņam ir spēcīga pašcieņa? Kādas ir pazīmes? Kas liecina, ka cilvēkam ir zems pašvērtējums?

1. aktivitāte. Kur rodas pašcieņa? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. slaids]** Apspriediet ar skolēniem, kā pašcieņa ietekmē cilvēku! Kur rodas pašcieņa?

Dažkārt cilvēki saka, ka pašcieņa vai tās trūkums būtiski ietekmē to, kādus lēmums cilvēks pieņem. Vai tā ir taisnība? Ja jā, tad kāpēc?

* Vai vari atcerēties kādu reizi, kad pareiza lēmuma pieņemšana lika tev justies labi pašam par sevi?
* Vai vari atcerēties kādu reizi, kad nepareiza lēmuma pieņemšana lika tev justies slikti pašam par sevi?
* Vai pareizas izvēles var palīdzēt stiprināt pašcieņu?

Izstāsti savu piemēru grupai!

2. aktivitāte. Atgriezeniskās saites aplis (ieteicamais laiks 20 min.)

*Pirms šīs uzdevuma daļas uzsveriet, ka vienmēr ir kaut kas, ko cilvēkā var novērtēt, pat ja mēs ar šo cilvēku pārāk labi nesatiekam! Taviem apgalvojumiem par pārējiem ir jābūt godīgiem, citādi uzdevumam nebūs jēgas. Cilvēki ļoti ātri “aizmirst” pozitīvās lietas un paši sev iestāsta, ka “tas nav taisnība”, tāpēc ir ļoti būtiski būt godīgiem un atklātiem, lai varētu pamatot savu apgalvojumu ar konkrētiem uzvedības vai rakstura īpašību piemēriem, kas tev šajā cilvēkā patīk.*

Kamēr katrs skolēns uzklausa komplimentus, citam grupas dalībniekam jāpieraksta apgalvojumi uz atsevišķas lapas. Raugieties, lai pirms uzdevuma sākšanas katram “komplimentu saņēmējam” būtu savs “reģistrators”!

**[4. slaids]** Aiciniet skolēnus pārdomāt savu pieredzi un dalīties ar to šādā veidā (pieci soļi):

1. Aiciniet uz refleksiju: “Vai vari atsaukt atmiņā vienu labu darbu, ko pagājušā semestrī izdarīji pats sev vai kādam citam: kaut ko labi iemācījies, kaut ko izgatavoji, biji laipns, guvi panākumus – tas var būt jebkas! Velti mirkli refleksijai!”

**[5. slaids]** 2. Pēc tam aiciniet vizualizēt pieredzi: “Cik ātri vien iespējams, uzzīmē zīmējumu, kas attēlo šo notikumu! Tam nav jābūt nevainojamam.”

3. Tad aiciniet dalīties pieredzē: Katrs no skolēniem apsēžas pēc kārtas “karstajā vietā” (papildu krēsls), lai dalītos ar savu pieredzi: “Īsi grupai pastāsti par savu zīmējumu un kāpēc lepojies par to, ko paveici!”

4. Aiciniet pārējiem skolēniem dot pozitīvu atgriezenisku saiti, un pieredzes dalītājam – uzklausīt to! “Noklausies atklātus, pozitīvus un specifiskus pārējo grupas dalībnieku apgalvojumus par sevi!”

**[6. slaids]** 5. Aiciniet skolēniem reflektēt par šo aktivitāti:

* Kā tu juties, daloties ar savu pieredzi? Vai tas tevī nostiprināja pozitīvas sajūtas?
* Vai tevi pārsteidza kāda no rakstura iezīmēm, ko klasesbiedri tevī saskatījuši?
* Vai šīs rakstura iezīmes un tikumus tu saskati sevī arī pats?
* Kā šīs rakstura iezīmes un tikumi veicina tavu labsajūtu?
* Kā tās pozitīvi ietekmēs citus?

3. aktivitāte. Liecības (ieteicamais laiks 15 min.)

*Šajā aktivitātē var izvēlēties vienu no liecībām (7. vai 8. slaidu).*

**[7. slaids]** Noskaties 13 minūšu TED Talks runu! [*https://www.youtube.com/watch?v=c62Aqdlzvqk*](https://www.youtube.com/watch?v=c62Aqdlzvqk) (Lizija Velaskeza “Kā tu sevi raksturo” – ilgums: 13:10)

Šajā video Lizija Velaskeza skaidro, kā viņas retā slimība neļauj viņai pieņemties svarā un ir izraisījusi vienas acs aklumu. Pēc tam, kad viņa piedzīvoja kiberterorizēšanu un tika nosaukta par “neglītāko sievieti pasaulē”, viņa nolēma mainīt pasauli un izveidot pati savas skaistuma un laimes definīcijas.

Lizija aicina klausītājus pārdomāt, kas definē cilvēku. Vai tā ir viņu pagātnes pieredze? Draugi? Ģimene? Viņa atgādina, ja vien mēs spējam atrast laimi sevī un paši vadīt savu dzīvi, pāridarītāji vienmēr paliks zaudētājos.

Kā īsāku variantu par Liziju Velaskezu var skatīties filmas “Drosmīga sirds: Lizijas Velaskezas stāsts” (2015) treileri (transkripcija latviešu valodā pieejama 1. materiālā): <https://www.youtube.com/watch?v=HZqAh5qIi4s> - 2:17 minūtes.

**[8. slaids]** Vari izvēlēties arī sižetu latviešu valodā <https://www.facebook.com/ltvzinas/videos/294471068505733>

Gatis stāsta par savu dzīvi pēc tam, kad amputētas abas rokas.

Pārrunā Lizijas vai Gata stāsta galveno vēstījumu ar klasesbiedru!

* Kādas ir Lizijas vai Gata pozitīvās rakstura iezīmes un tikumi, un kā tie veido viņas/viņa pozitīvo paštēlu un pašcieņu?
* Kas tev viņā patīk visvairāk?
* Kā viņas/viņa pozitīvās rakstura iezīmes varētu iedvesmot citus un palīdzēt viņiem?
* Kāds ir Lizijas vai Gata stāsta galvenais aicinājums vai iedrošinājums, un kā tu to varētu īstenot savā dzīvē?

Kolēģu komentāri:

“Var izmantot dažādu latviešu kino filmu fragmentus, piemēram, “Emīla nedarbi”, “Vārnu ielas republika” u.c.”

**4. aktivitāte. Kā var attīstīt pašcieņu? (ieteicamais laiks 10 min.)**

**[9. slaids]** Pašcieņu salīdzina ar ūdens spaini. Kad mēs piedzimstam, tas ir pilns, taču katrreiz, kad mūsos rodas negatīvas sajūtas par sevi, šajā spainī tiek izdurti mazi caurumiņi un pašcieņa no tā izlīst.

**[10. slaids]** Izveido sarakstu, iekļaujot lietas, ko mēs sev vai citiem sakām vai darām un kas pašcieņas spainī izdur caurumiņus! Pieliec šo sarakstu pie sienas atgādinājumam!

Tas ir saraksts ar lietām, ko mēs varam darīt, lai aizsargātu, paaugstinātu vai atjaunotu savu pašcieņu. Pārrunājiet katru punktu šajā sarakstā! Kā katra no šīm lietām varētu veicināt pašcieņas stiprināšanos? Vai vari izdomāt kādus papildu ieteikumus?

Kolēģu komentāri:

“Var piedāvāt klausīties intervijas ar pazīstamiem zinātniekiem, rakstniekiem, garīdzniekiem, skolotājiem, ārstiem – kā piemēru pašcieņai.”