9. klase

Tēma: Tiešsaistes pasaule

2. nodarbība - Tiešsaistes azartspēles, impulsivitāte un atliktais gandarījums

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti:**

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

* kā vienaudži un mēdiji ietekmē ar azartspēlēm saistīto uzmanību;
* ko nozīmē un kā tiešsaistē pārvaldīt “impulsivitāti” un “atlikto gandarījumu”.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* stiprināt gribasspēku, pretoties negatīviem impulsiem.

**Atslēgvārdi:** atkarība, tiešsaistes azartspēles, izmēģināšana, ietekme.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Darbs, cilvēka cieņa, brīvība | Brīvība, atbildība, miers |
| Tikumi | Savaldība, mērenība, atbildība, gudrība, drosme | Pārliecinātība, pašvadība, apņēmīgums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Ko nozīmē termini “impulsivitāte” un “atliktais gandarījums”?
2. Kā gandarījuma atlikšana var kļūt par pozitīvo virzītājspēku cilvēka dzīvē?
3. Kā šie termini attiecināmi uz tiešsaistes azartspēlēm?
4. Kā cilvēks var attīstīt prasmi pretoties impulsam, lai stiprinātu savu raksturu pozitīvā veidā?

Mācību aktivitātes

Ievads

**[2. slaids]** Pēdējā nodarbībā par azartspēlēm galvenā uzmanība tika pievērsta atkarībai. Šajā nodarbībā runāsim par impulsivitāti, aizkavēto apbalvojumu un faktoriem, kas ietekmē cilvēku iesaistīšanos tiešsaistes azartspēlēs.

**[3. slaids]** Ir skaidrs, ka katram cilvēkam ir atšķirīgas prasības attiecībā uz ikdienas aktivitātēm. Dažus cilvēkus ātri sāk mākt garlaicība, un šie ļaudis parasti iesaistās riskantās aktivitātes, lai mazinātu garlaicību.

Tomēr, neraugoties uz cilvēka ģenētisko materiālu un audzināšanu, mums visiem ir dota iespēja izvēlēties, kādās aktivitātēs iesaistīties. Bieži apkārt esošās ietekmes maina veidu, kā mēs rīkojamies dažādās situācijās. Šodienas nodarbībā galvenā uzmanība pievērsta šīs ietekmes izprašanai un mazināšanai, lai novērstu iespējamību nonākt ar azartspēlēm saistītā neveselīgā uzvedībā.

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[4. slaids]** No 1 līdz 10 (kur 1 ir “pilnīgi nepiekrītu” un 10 ir “pilnīgi piekrītu") novērtē šo apgalvojumu. Pieraksti vērtējumu uz līmlapiņas un pielīmē to pie tāfeles! Balsošanai var izmantot arī tiešsaistes rīkus, piemēram, <https://www.mentimeter.com/>.

“Daži cilvēki piedzimst ar lielāku vēlmi iesaistīties azartspēlēs nekā citi. Tur neko nevar darīt.”

Viedokļus un jautājumus, ko raisījis šis apgalvojums, pārrunājiet klasē!

1. aktivitāte. Impulsivitāte un aizkavētais apbalvojums (ieteicamais laiks 15 min.)

**[5. slaids]** Mudiniet skolēnus apspriest terminu definīcijas! “Ko Tev nozīmē vārds “impulsivitāte”? Ko nozīmē termins “atliktais gandarījums”? Kopā ar klasesbiedru izdomā definīciju!”

**[6. slaids]** Rādiet skolēniem definīcijas un apspriediet klasē šādus jautājumus:

**Impulsivitāte:** rīkošanās, nedomājot par šīs rīcības sekām; uzvedības netīšums, tieksme darboties ātri, reaktīvi, vadoties no pēkšņas ierosmes, impulsa, neapzināti, bez refleksijas.

* Kādas problēmas var radīt impulsivitāte?
* Izdomā dažus piemērus, kad impulsivitāte var kļūt bīstama.

**Atliktais gandarījums** jeb aizkavētais apbalvojums**:** īstermiņa gandarījuma (tūlītējā apbalvojuma) atlikšana par labu ilgtermiņa gandarījumam (ar domu, ka šis gandarījums var būt noderīgāks ilgtermiņā).

* Kādus pārbaudījumus var radīt “atliktais gandarījums”?
* Kā gandarījuma atlikšana var kļūt par pozitīvo virzītājspēku tavā dzīvē?
* Mini piemērus, kas parāda, kā atliktais gandarījums tavā dzīvē ir nesis ko pozitīvu!

2. aktivitāte. Zefīru tests (ieteicamais laiks 15 min.)

**[7. slaids]** Šis ir Valtera Mišela slavenais Zefīru tests: [*https://www.youtube.com/watch?v=QX\_oy9614HQ*](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ) (“Zefīru tests” – *Igniter Media –* ilgums: 3:27).

Šajā eksperimentā pētīts jautājums, kas notiek, ja bērnam pasaka, ka viņš var dabūt vienu zefīru tagad vai divus, ja viņš 15 minūtes pagaida (bērns ir viens telpā, ir iespēja apēst zefīru).

Ja tu varētu bērnam sniegt kādas norādes, kā pretoties vēlmei apēst zefīru, ko tu viņam ieteiktu?

* Vai esi šīs idejas dažādās situācijās izmantojis pats?
* Kādās situācijās varētu būt noderīgi izmantot šīs pieejas?

**[ 8. slaids]** Šeit ir dažas pieejas, kas var palīdzēt veicināt gandarījuma atlikšanu:

* Izvairīšanās – kad zefīrs bija apsegts, bērni bija mazāk impulsīvi.
* Uzsvars uz apbalvojumu – kad bērniem atgādināja par apbalvojumu, viņi bija mazāk impulsīvi.
* Pozitīva uzmanības novēršana – iedodot bērniem rotaļlietu, lai būtu “jautrākas domas”, bērni bija mazāk impulsīvi.
* Abstrakcija – iesakot bērniem domāt par zefīru abstraktā veidā, piemēram, iztēloties, ka tā ir kokvilnas bumbiņa, bērni bija mazāk impulsīvi.
* Sarunāšanās ar sevi – bērni, kuri paši sev atkārtoja: “Man ir jāpagaida.”, bija mazāk impulsīvi.

**[9. slaids]** Kā šīs pieejas var izmantot tiešsaistes azartspēļu izplatības pieauguma samazināšanai? Vai vari aprakstīt, kā tu tās varētu izmantot situācijā ar azartspēlēm?

Pretoties vēlmei rīkoties impulsa vadītam ir prasme, ko mēs varam iemācīties. To praktizējot, mēs varam attīstīt savu raksturu.

Kā tu varētu attīstīt šo prasmi, lai veidotu savu raksturu pozitīvi?

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

**[10. slaids]** Kā reklāmas pievilina cilvēkus azartspēlēm tiešsaistē?

**[11., 12. slaids]** Aplūkojiet dažādas tiešsaistes azartspēļu reklāmas un pārrunājiet veidus, kā uzņēmumi cenšas ievilināt cilvēkus azartspēlēs un mazināt impulsu kontroli!

Kādi paņēmieni izmantoti azartspēļu reklāmās, lai saistītu potenciālos klientus?

Kolēģu komentāri:

“Vēlams arī izskaidrot šīs azartspēles, lai ļautu skolēniem vairāk lasīt starp "rindiņām" un neuzķerties uz "saldajiem" aicinājumiem un vinnestu solījumiem. Lai rādītie slaidi nesakārdinātu skolēnus izmēģināt šīs spēles.”

**[13. slaids]** Vai reklāmās redzēji šādu informāciju:

* uzņēmuma nosaukums,
* sauklis,
* naudas piedāvājums,
* pieejamība,
* daudzveidība,
* “lielo laimestu” un “labāko likmju” solījumi,
* vilinoši attēli?

Vai, tavuprāt, azartspēlēs iesaistīto cilvēku ikdiena atbilst tam, ko rāda reklāmās?

Kāpēc, tavuprāt, azartspēļu vietnes piedāvā iespēju par brīvu uzsākt spēlēšanu tiem, kuri tikko reģistrējušies?

Kā vēl azartspēļu vietnes mēģina rosināt interesi, lai cilvēki turpinātu spēlēt viņu vietnē?

4. aktivitāte. Vienaudžu ietekme (ieteicamais laiks 20 min.)

**[14. slaids]** Vienaudžu atzinības meklēšana vai vienaudžu izdarītais spiediens vai ietekme var būt nozīmīgs stimuls uzsākt azartspēles. Vienaudžu atzinības meklēšana ir situācija, kurā jaunietis dara kaut ko, meklējot pozitīvas sajūtas draugu simpātijās vai apbrīnā. Vienaudžu izdarītais spiediens ir situācija, kurā jaunietis jūtas spiests darīt to, ko vienaudži vēlas, vai dara paši, vadoties no savas iekšējās nepieciešamības tikt pieņemtam vai no bailēm tikt izstumtam.

Vienaudžu ietekme bieži ir spēcīgs faktors un var apdraudēt mūsu vērtības, ja akceptējam lēmumus, kas nav pieņemti no pilnīgi brīvas gribas.

**[15. slaids]** Izlasi dilemmu par Maiku un viņa draugiem, kas tiešsaistē sākuši spēlēt spēļu automātus:

“Man paveicies, ka man ir tik tuvi draugi, ar kuriem man patīk kopā pavadīt laiku. Nesen mēs sākām pēc skolas izmēģināt veiksmi digitālajos automātos telefona aplikācijā. Divi no maniem draugiem ir patiešām aizrāvušies. Es pamēģināju vienu reizi, bet man neveicās. Man īsti nav intereses turpināt, turklāt nevēlos zaudēt naudu, taču puiši mani izsmej par to, ka neiesaistos.”

**[16. slaids]** Grupā pārrunājiet situāciju un tad galvenās idejas izstāstiet klasē!

* Ko tu Maikam ieteiktu darīt šajā situācijā?
* Kādi ir galvenie aspekti, kas viņam jāapsver?

Dažas problēmas, kas var rasties, ir risks pastāvīgi zaudēt naudu, draudzības daba un kvalitāte, veidi, kā runāt ar draugiem par sarežģītām tēmām, izvairīšanās, pārtraukšanas stratēģijas un ieteikumi pievērsties citām aktivitātēm.

Kolēģu komentāri:

“Var apskatīties globālā tīmekļa vietnes latviešu valodā, piemēram, drossinternets.lv, A. Skalbergas izstrādātais disks ar dažādām situācijām un darba lapām "Diskusijas metode", izdots Grap-Pheme.”