10. klase

1. modulis: Plaukstošas personības

Tēma: Kas es esmu? Kāds es esmu?

2. nodarbība – Kāds es esmu?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ar mani notiek (emocijas un impulsi);
* kā es rīkojos nestandarta situācijās;
* kāds ir mans temperaments;
* kā es varu izkopt savu raksturu;
* ka morāle un tikumi ir svarīgs faktors, kas var palīdzēt veidot sevi par plaukstošu personību.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* analizēt savu rīcību dažādās situācijās izkopjot apdomību;
* iepazīt sevi, lai spētu veidot toleranci pret citiem;
* apgūt dažādus veidus kā izprast sevi un drosmīgi veidot sevi par atbildīgu cilvēku.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kāds es esmu?*
2. *Kas nosaka to, kāds es esmu?*
3. *Katrs savas laimes kalējs?*

**Ziņa skolēnam:**

* Svarīgi pazīt sevi, lai pārvaldītu savu dzīvi.
* Manu rīcību ietekmē temperaments, kas man ir dots, raksturs, ko es pats veidoju, un morāles principi, kuriem es sekoju.

**Atslēgvārdi:** Temperaments, raksturs, morāles principi.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, brīvība, daba, kultūra, | Misija, patiesība, zināšanas, harmonija, |
| Tikumi | Atbildība, gudrība, drosme, savaldība, mērenība | Apdomība, paškontrole, pašdisciplinētība, pašiedziļināšanās, spriestspēja |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija
* 1. materiāls. Darba lapa par temperamentiem

Mācību aktivitātes

[Stundas plāns balstīts uz šādu secību: Ierosme: Ko nozīmē teiciens - pazīsti sevi? 1. aktivitāte. Mans temperaments. 2. aktivitāte. Pārvaldīt un veidot sevi (kā attīstīt raksturu balstoties uz temperamentu). Refleksija: Cik lielā mērā mūsu dzīvi nosaka temperaments, raksturs un morāles principi, ko ievērojam?]

Ierosme. Ko nozīmē teicieni: “pazīsti sevi” un “es zinu, ka nekā nezinu”? (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Aktivitātes mērķis ir skolēniem apzināties, ka mēs nezinām/nepazīstam sevi tik labi kā iedomājamies.

Skolotājs izstāsta par Delfu templi (Sokrātu):

Sokrāts vēlējies uzzināt, kurš ir gudrākais cilvēks pasaulē, lai pie tā ietu mācīties. Viņa draugs vērsās ar šādu jautājumu pie Delfu tempļa orākula (kas zīlēja ļaudīm nākotni un deva padomus dzīvei grūtās situācijās). Saņēma dīvainu īsu atbildi: “Tas ir Sokrāts!” Sokrāts negribēja tam piekrist, jo taču droši zināja, ka neko daudz nezina. Tā nu viņš, lai apgāztu orākula vēstījumu, sāka izjautāt par gudriem uzskatītus cilvēkus. Viņš jautāja par svarīgām lietām: par to, kas ir drosme, laime, patiesība, taisnīgums u.tml. Par gudriem uzskatīto cilvēku atbildes tomēr bija nepārliecinošas, pretrunīgas. Tie bieži sapinās savos apgalvojumos un nevarēja atbildēt uz Sokrāta izvirzītajiem jautājumiem. Bija jāatzīst, ka orākulam šķiet ir taisnība. Sokrāts izrādījās patiešām gudrāks, jo atzina, ka nekā nezina, bet citi nezināja pat to.

Sokrāta citāts: “es zinu, ka nekā nezinu!” Stāsts māca, ka savas nezināšanas atzīšana ir labāka, nekā maldīgas zināšanas vai izlikšanās par viszini.

**[3. slaids]** Delfu templī esot bijis arī uzraksts: “Pazīsti sevi!” (līdztekus citiem ieteikumiem un padomiem). Skolotājs jautā klasei: Ko tas nozīmē?

Skolēni var piedāvāt skaidrojumu šim teicienam vai citiem 3. slaidā atrodamajiem teicieniem.

**[4. slaids]** Skolotājs pajautā: Ko tieši sevī tu vari iepazīt, izzināt?

Skolēni savās atbildēs var izcelt to, ka var pazīst savas noslieces, savas spējas, savu gaumi, savas spontānās reakcijas u.tml. Skolotājs tad izskaidro, ka visas šīs parādības var apkopot divos vārdos – **temperaments** (spontāns, neapzināts, nemainīgs) un **raksturs** (izkoptas personības iezīmes), par kuriem runāsim tālāk.

1. aktivitāte. Mans temperaments (temperamentu tipi) (ieteicamais laiks 15 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs iepazīstina, ka ir četri vadoši temperamenta tipi un katram cilvēkam ir viens vadošais jeb dominējošais temperaments.

[6. slaids]. Skolotājs stāsta: Temperaments ir noturīgs iedzimto vai agrīnā bērnībā veidoto personības individuālo īpašību kopums, kas spontāni izpaužas emocijās un reakcijās (to nosaka motoriskās reakcijas ātrums, ierosas un aiztures intensitāte, mobilitāte un līdzsvarotība). Jāpiebilst, ka šāds cilvēku sadalījums 4 temperamentos raksturīgs senajiem grieķiem, kuri uzskatīja, ka cilvēkā esot šķidrumi: gļotas (grieķu valodā: flegma - φλέγμα), žults (holē - χολή), melnā žults (melana holē - μέλαινα χολή) un asinis (latīņu valodā - *sanguis*), Temperamentu - pēc antīko ārstu domām - nosakot tas, kurš no šķidrumiem konkrētajam cilvēkam ir pārsvarā. Mūsdienās ir arī citas temperamentu klasifikācijas. Turklāt var būt situācija, ka temperamentu grūtāk noteikt, jo cilvēks var atrasties temperamentu skalā pa vidu starp diviem temperamentu tipiem. (Latīņu vārds: *temperamentum* nozīmē 'pareizais samērs').

Uzskats par šķidrumiem nav zinātniski pamatots, bet novērojums par cilvēka četrām galvenajām tendencēm, reaģējot uz dzīves situācijām, ir joprojām aktuāls!

Skolotājs iepazīstina ar būtiskākajām īpašībām, kas piemīt katram no temperamentiem, izmantojot kādu no 7. – 11. slaidiem.

[7.-8. slaids] *Atslodzei (humoram).* Temperamentu tipi ilustrācijai izmantojot A. A. Milla grāmatas varoņu tēlus.

*Uzdevums*: Vai atpazīsti kādas attēlā minētās īpašības, kas raksturo Tevi? ​1. minūte apdomāšanai. Nav obligāti skolēnam nosaukt, kuru tieši īpašību atpazinis sevī. Uzdevums domāts ieinteresēšanai temperamentu noteikšanas problemātikā.

[9. slaids] *Ieinteresēšanai un atslodzei. Uzdevums:* Nosaki, no kurām filmām un kuri tēli izmantoti katrā no attēlu stabiņiem!​

Bruņurupuči ņindzjas: Rafaēls (*Rapha*e*l*) - sangviniķis, Donatello - flegmatiķis, Leonardo - melanholiķis; Mikelandželo (*Michelangelo*) – holēriķis*.* Skubijs Dū *(Scooby-Doo):* Dafne Bleika (*Daphne Blake*) - sangviniķe, Velma Dinklija (*Dinkle*y) - flegmatiķe, Freds Džons (*Jone*s) - melanholiķis, Šagijs Rodžerss (*Shaggy Rogers*) – holēriķis. Simpsoni *(The Simpsons):* Bārts (sangviniķis), Mārdža (flegmatiķe), Liza (melanholiķe), Homērs (holēriķis). *Powerpuff girls* (Detektīvmeitenes): Sviesta piciņa (*Butrercup*) - holēriķe, profesors Utonijs (*Utonium*) - flegmatiķis, Ziediņš (*Blossom*) - melanholiķe, Burbulīte (*Bubbles*) – sangviniķe (prezentācijas attēlā iespējams kļūda, Sviesta piciņai ir jābūt lejā un Burbulītei augšā. Kļūdu iespējams izmantot raisot diskusijas: vai varoņuu temperamenti noteikti pareizi?).

Skolēni sauc atpazītos multiplikācijas filmu varoņus. Ja ir laiks var raksturot to īpašības, piekrist vai nepiekrist tam, pie kura temperamenta šis varonis ievietots tabulā.

**[10.-11. slaids]** Īss temperamentu raksturojums

Skolotājs īsi stāsta, kas raksturīgs katram temperamentam, lai gatavotos praktiskajai darbībai (izspēlei nākamajā slaidā)

11. – 18. slaidos izmantoti «Rakstura līderības institūta Latvijā» (*Virtuouse Leadership institute – Latvia*) vadītāja Egila Purviņa materiāli.

**2. aktivitāte. Situācijas izspēle!** *Kā rīkoties, ja laiva grimst??*

**[12. slaids]** Skolotājs aicina visu klasi piedalīties aktivitātē, izspēlējot situāciju!

Skolotājs izstāsta situāciju - laivā brauc četri dzīvnieki – tīģeris, trusis, lācis un ēzelis. Pēkšņi laiva sākt grimt un zvēriem ir jārīkojas, lai izglābtos.

Skolotājs aicina skolēnus atbilstoši savām pirmajām izjūtām sadalīties grupās - katram izvēloties telpas stūri, kas atbilstu 4 dzīvnieku reakcijām. Tie, kuri rīkotos: vieglprātīgi/jautri (tīģeris), spēcīgi/lēni (lācis), aktīvi/dusmīgi (trusis) un mierīgi/bailīgi (ēzelis). Atsaukties uz 7. slaidu prezentācijā.

Skolēniem, atbilstoši savam dzīvniekam un viņa rakstura īpašībām ir jāizstrādā situācijas atrisinājums.

Pēc tam katra grupa prezentē savu situācijas atrisinājumu un kopīgi pārrunā, sasaistot savu reakciju ar atbilstošo temperamentu: tīģeris (sangviniskais), trusis (holēriskais), lācis (flegmatiskais), ēzelis (melanholiskais temperaments).

Tālāk skolotājs uzdot jautājumu: Vai temperaments ir vienīgais faktors, kas nosaka cilvēka rīcību? Ko katrs var darīt tālāk ar savu temperamentu?

3. aktivitāte. Kā attīstīt raksturu balstoties uz temperamentu? (ieteicamais laiks 15 min.)

[13. slaids] Aktivitāte mērķis ir pārdomāt, kā pārvaldīt un veidot sevi, un parādīt, ka daudzas lietas ir atkarīgas no 1) temperamenta un 2) rakstura, daudzas lietas no 3) morāles, principiem, ko cilvēks izvēlas par savas uzvedības un rīcības izvēļu kritērijiem.

**[14. slaids]** Skolotājs stāsta: Raksturs ir iegūtu, samērā noturīgu, bet attīstāmu psihes īpašību kopums, kas piemīt cilvēkam. Šīs īpašības izpaužas: 1) attiecībās pret sevi pašu, 2) pret citiem, 3) pret pasauli, 4) pret savu darbu un aicinājumu, 5) pret savām un citu ļaužu lietām. Vārds cēlies no sengrieķu valodas: χαρακτήρ - īpašība, iezīme.

Skolotājs stāsta, ka, lai izkoptu savu raksturu, svarīgi zināt savu temperamentu, savas stiprās un savas vājās vietas, lai pēdējās kompensētu un līdzsvarotu, attīstot spēju harmoniski reaģēt uz izaicinājumiem un tikt ar tiem galā.

Tālākajos slaidos [15.-18.] skolotājs parāda katra temperamenta stiprās un vājas īpašības, un aicina skolēniem atbildēt uz šādu jautājumu: *Kā strādāt ar šo temperamentu – izkopjot raksturu?* Jautājums parādās katra slaida beigās, pirms iespējamās atbildes*.*

**[15. slaids]** HOLĒRIĶIM ir savas stiprās puses (patīk izaicinājumi, vēlas nemitīgi sevi apliecināt/būt pirmais/ būt labākais, pilnveidojas sacenšoties un konkurējot, gatavs uzņemties atbildību, mērķorientēts, viņu motivē sasniegumi), bet ir arī vājās (ātri iekarst, gatavs uz konfliktiem, neiecietīgs, egocentrisks, interesē rezultāts nevis komanda).

Tas nozīmē, ka raksturā jāattīsta: empātija, spēja ieklausīties, deleģēt atbildību citiem, pazemība, savaldība.

**[16. slaids]** SANGVĪNIĶI raksturīga atvērtība un orientācija uz attiecībām (svarīga ir komunikācija, patīk uzstāties, prezentēt idejas, patīk piedzīvojumi, jaunatklājumi, parasti ir drosmīgs, pilnveidojas caur attiecībām, mīl cilvēkus, aktīvs, atsaucīgs, dzīvespriecīgs), bet ir arī trūkumi (nenoturīgs, mainīgs, varbūt virspusējs, neuzmanīgs, necieš rutīnu, orientēts uz izklaidi, rotaļām, piekāpīgs, taču bieži nesavaldīgs)

Raksturā ieteicams attīstīt: izturību, pacietību, savaldību/mērenību.

**[17. slaids]** MELANHOLIĶIS ir orientēts vairāk uz sevi (ideālists, radītājs, novators, pašpietiekams, bagāta iekšējā pasaule, idealizētājs, perfekcionists, viņam svarīgas ir vērtības, idejas, intraverts), taču parasti melanholiskais temperaments tiek saistās ar skumjām un pesimismu (grūti saņemties rīcībai, bailes no kritikas, tendence dzīvot pagātne vai savā ideālajā iekšējā pasaulē).

Tāpēc raksturā jāattīsta: drosme, uzdrīkstēšanās, iniciatīva.

**[18. slaids]** FLEGMATIĶIS parasti tiek saistīts ar mierīgumu, saprātīgumu un nosvērtību (šī temperamenta cilvēks mēdz būt racionāls, analītisks, uzticīgs, patīk kārtība, nemainīgums, vienveidība, tradīcijas, pilnveidojas rutīnā, milzīgs gribasspēks, pacietība un izturība), taču ir arī vājās vietas (flegmatiķis neizpauž savas emocijas, nereti nav radošs, vienveidīgs, neelastīgs, nepiekāpīgs, mazāk mērķorientēts, nepatīk novitātes).

Lai pilnveidotu sevi, flegmatiķim ieteicams attīstīt atvērtību radošajam, brīnumainajam, jāmācās paust emocijas, veidot attiecības ar citiem.

**[19. – 20. slaids]. Trešais faktors**, kas ietekmē cilvēka dzīvi - līdztekus raksturam un temperamentam - ir morāles principi un vērtības, kurām cilvēks seko - izdarot izvēles savas dzīves laikā!

Skolotājs var uzsvērt trešā faktora nozīmi, taču atstāt tā analīzi uz vēlāku laiku un analizēt to citās nodarbībās. Svarīgi neaizmirst, ka - bez temperamenta un rakstura - pašu dzīves saturu visvairāk ietekmē tieši morāles principi un tikumība – kā cilvēks šos morāles principus reāli īsteno dzīvē. Temperaments ir dotais, raksturs - izkopjamais sevī, bet morāle un tikumība - virziens, kurā doties un dzīves saturs.

Refleksija. Kas nosaka to, kāds es esmu? (ieteicamais laiks 5 min.)

[21. slaids] Skolotājs iedod skolēniem 1. darba lapu. Skolēni reflektē par galvenajiem nodarbības jautājumiem:

Cik liela mērā tavu dzīvi nosaka…

* …tavs temperaments?
* … tavs raksturs?
* … tavi morāles principi?

**[22. slaids]** Mājas darbs!Skolotājs var ierosināt skolēniem sava temperamenta noskaidrošanu un rakstura izkopšanu turpināt mājās.

1. uzdevums.

*1. solis.* Pamēģini noteikt savu temperamentu pats (izmantojot materiālā ietvertos temperamentu raksturojumus).

*2. solis.* Iedod kādam draugam vai ģimenes loceklim temperamentu aprakstus (materiālos ) un palūdz uzrakstīt, kuras īpašības tieši atbilst Tev, kuram temperamenta tipam pēc šī cilvēka domām atbilsti Tu.

*3. solis.* Salīdzini iegūtos rezultātus! Vai tie sakrīt? Ja nesakrīt - mēģini izskaidrot - kāpēc! Ja sakrīt – visdrīzāk savu temperamentu noteikt ir izdevies.

2. uzdevums mājās.

* Uzraksti to, kas būtu jāattīsta Tavā raksturā - temperamenta līdzsvarošanai!
* Uzrakstīto novieto redzamā vietā, lai tas atgādinātu par sava rakstura izkopšanas iespējām.