klase11. klase

11. klase

2. modulis: Plaukstošas attiecības

Tēma: Kāds es esmu un vēlos būt attiecībās?

**1. nodarbība – Komunikācijas kultūra**

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir cieņpilna komunikācija;
* kā veidot cieņpilnu komunikāciju;
* kāda ir klausīšanās loma komunikācijā;
* ka **v**ārdus var izmantot gan labiem, gan sliktiem mērķiem.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* ieklausīties sarunu biedrā, veidojot ieradumu būt labam klausītājam;
* iepazīties ar cieņpilnas komunikācijas metodi, veidojot ieradumu pilnveidot komunikācijas prasmi;
* trenēties izvērtēt komunikācijas situācijas, veidojot ieradumu ikdienā izmantot cieņpilnu komunikāciju.

**Lielie jautājumi**:

1. *kāpēc, ar ko, par ko un kā komunicēt?*

***Ziņa skolēnam:***

* Vārdi ir kā kodolenerģija, ko var izmantot gan labiem, gan sliktiem mērķiem
* Tāpēc jāmācās tos labi pārvaldīt: gan teikt , gan sadzirdēt.

**Atslēgvārdi:** aktīva klausīšanās, cieņpilna komunikācija, komunikācijas padomi

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Kultūra, cieņa | Harmonija |
| Tikumi | Tolerance, centība | Noturība, sadarbīgums, pašdisciplinētība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija
* 1. materiāls - Aktīvas klausīšanās vadlīnijas

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens. Ierosme: Saprašanās termometrs; 1. aktivitāte: Dzirdēt vai sadzirdēt: aktīvā klausīšanās; 2. aktivitāte: Cieņpilnas komunikācijas principi; 3. aktivitāte: Cieņpilnas komunikācijas treniņš; Refleksija: Dienas grāmata]

Ierosme. Saprašanās termometrs (ieteicamais laiks 5 min.)

[2. slaids] Skolotājs aicina skolēnus piecelties. Norāda klasē uz iedomātu taisnu līniju, kuras viens gals ir vērtība “1”, otrs “10”. Skolotājs uzdod jautājumus, skolēni nostājas uz iedomātās līnijas tajā vietā, kas atbilst viņu atbildēm.

*Cik viegli jums ir saprasties ar cilvēkiem?*

* No 1 līdz 10: Cik viegli ir saprast citus?
* No 1 līdz 10: Cik tu ikdienā jūties saprasts/a?
* No 1 līdz 10: Cik tev svarīgi ir sarunās lietotie vārdi?
* No 1 līdz 10: Cik tev svarīga ir klausīšanās kvalitāte savstarpējās sapratnes veidošanā?
* No 1 līdz 10: Cik grūti tev ir būt labam klausītājam?

Skolēni var ieņemt savas vietas, skolotājs uzdod jautājumu (ar nākamo klikšķi):

* Kā jūs domājat, kas traucē cilvēkiem saprasties savā starpā? Kas palīdz?

(Idejas tiek pierakstītas uz tāfeles vai arī skolēni tās iesūta digitāli (Mentimeter) un redz visas idejas var projicēt)

1. aktivitāte. Dzirdēt vai sadzirdēt: aktīvā klausīšanās (ieteicamais laiks 15-20 min.).

**[3. slaids]** Skolotājs frontāli uzdod jautājumus:

* Kāda ir atšķirība starp dzirdēšanu un sadzirdēšanu?
* Kā jūs domājat, kā jārīkojas, lai jūs būtu labi klausītāji?

Skolotājs aicina individuāli iepazīties ar klausīšanās vadlīnijām (1. materiāls).

Aktīvas klausīšanās vadlīniju kopsavilkums parādās arī ekrānā ar nākamajiem klikšķiem:

* Velti runātājam nedalītu uzmanību.
* Skatiens.
* Ķermeņa valoda.
* Klusēšana.
* Iedrošināšana.
* Saprašana.

**[4. slaids] Uzdevums:** Skolēni sadalās vai skolotājs sadala grupās pa trīs. Katrs apdomā īsu stāstiņu saistībā ar to, kas ir viņa mīļākā lieta skolā un kāpēc tas viņam patīk vislabāk (Var dot arī citu ierosinājuma jautājumu: Ko es darīju pagājušajās brīvdienās? Kas ir mans mīļākais ēdiens?... vai pēc skolotāja izvēles, bet galvenais, lai skolēniem nav pārāk daudz laika jātērē, lai izdomātu, ko teikt.)

Viens skolēns (X) stāsta savu stāstu (1-2 min.).

No pārējiem diviem A ieņem aktīvā klausītāja lomu, bet B ieņem neuzmanīgā klausītāja lomu (skatās citur, skatās telefonā, sēž sakrustotām rokām, žāvējas u.tml.).

*Variants*: Ja ir laiks, skolēni mainās ar lomām. Beigās katram jābūt pastāstījušam savu stāstu, un piedzīvojušam gan A, gan B, gan X lomu.

Beigās skolēni savā starpā reflektē par šādiem jautājumiem (parādās ekrānā ar nākamajiem klikšķiem):

* Kāda bija sajūta, kad jums pretī ir aktīvs klausītājs? Kāda – kad neuzmanīgs? Uz kuru jūs vairāk skatījāties, kamēr runājāt?
* Kāda bija sajūta aktīvi klausīties? Kas sanāca viegli, kas grūtāk?
* Kuras aktīvās klausīšanās metodes jums palīdzēja justies vissadzirdētākajiem? Kādas varbūt traucēja?

2. aktivitāte. Cieņpilnas komunikācijas principi (ieteicamais laiks 8 min.)

**[5. slaids]** Kā jūs komunicējat, kad jūs esat dusmīgi vai izjūtat kādu citu nepatīkamu emociju? Jūtaties aizskarti, nenovērtēti, ka pasaule ir negodīga, ka vecāki neko nesaprot, ka draugi jūs nemīl, ka skolotājs jums ir ielicis neatbilstošu atzīmi?

Bieži vien, kad cilvēks jūtas, ka kaut kas nav kārtībā, viņš komunicē ar pārmetumiem, kritiku, agresiju, kas nepalīdz viņam panākt tādu saskarsmi ar otru cilvēku, kura palīdzētu justies labāk.

(Iespēja skatīties video “The Non-Violent Communication Model”. Nevardarbīga komunikācija. (~4min.) <https://youtu.be/INdKgBPEI-8>



Lai uzlabotu komunikāciju cilvēku starpā, amerikāņu psihologs Maršals Rozenbergs ir izstrādājis metodi, ko sauc par nevardarbīgu jeb cieņpilnu komunikāciju (angliski *non-violent communication*). Cieņpilna komunikācija ir tāda, kuras pamatā ir **brīvprātība un cieņa**, kur **pārmetumu vietā tiek izteikti vajadzībās balstīti lūgumi**.

Nevardarbīgās komunikācijas process sastāv no četriem soļiem. Lai process būtu veiksmīgs, ir svarīgi tos skaidri atdalīt: 1. Novērojumi / 2. Jūtas / 3. Vajadzības / 4. Lūgums.

1. Novērojums: Novērot bez vērtējuma un sprieduma izteikšanas.

2. Emocija: Sajust, apzināties un izteikt emocijas, kas ar to saistās, ko mēs novērojam

3. Vajadzība: Saprast un izteikt vajadzības, no kurām šīs emocijas rodas

4. Lūgums: Formulēt konkrētus pārrunājamus lūgumus, kas ir balstīti vajadzībās un lūguma adresātam sniedz iespēju tos izpildīt vai neizpildīt.

Skolotājs var aprakstīt šādu situācijas piemēru, lai ilustrētu katru soli:

Iedomāsimies, ka kāds no jums tagad skaļi pateiktu “Šī stunda ir tik garlaicīga! Es vispār neiemācos neko jaunu.” Es varētu sadusmoties un izraidīt tevi no klases vai pie direktora. Tomēr, ja izvēlos cieņpilnu komunikāciju:

1. Man jāveic novērojums un jāapraksta, kas tieši tikko notika: “Tu jūties garlaikots un tev šķiet, ka šajā stundā neuzzini neko jaunu.”
2. Man jāapraksta savas emocijas: “[Kad tu saki, ka esi garlaikots,] es jūtos bēdīgs un nedrošs”
3. Man jāapraksta, no kādām manām vajadzībām rodas manas emocijas: “[Es jūtos bēdīgs un nedrošs, jo] es vēlos veikt jēgpilnu un nozīmīgu darbu kā skolotājs, palīdzot skolēniem labāk saprast pasauli un saprasties ar citiem.”
4. Man jāizsaka lūgums, kas varētu palīdzēt apmierināt manu vajadzību: “Stundas beigās es vēlēšos palūgt visai klasei atgriezenisko saiti par šo stundu – to, kas jums šķita vērtīgs, un ko varētu uzlabot citreiz.”

Informācija adaptēta no: <https://metodes.lv/komunikacija/nevardarbiga-komunikacija> –

**3. aktivitāte. Cieņpilnas komunikācijas treniņš. (Ieteicamais laiks 10 min.)**

**[6. – 8. slaids]** Skolēniem jāizvērtē dažādi dotie teikumi – vai tie atbilst cieņpilnas komunikācijas principiem? Ja nē, kā tos varētu pārveidot, lai tie atbilstu?

1. Vai apgalvojumā tiek izteikts tikai novērojums, bez vērtējuma?

a) “Jānis vakar bija dusmīgs bez jebkāda iemesla.”

Skaidrojums: Maršals Rozenbergs nepiekrīt:

"Uzskatu, ka 'bez jebkāda iemesla' ir vērtējums. Arī apgalvojums, ka Jānis bija dusmīgs, manuprāt, ir vērtējums. Tā vietā viņš būtu varējis teikt, ka jutās sāpināts, nobijies, apbēdināts, vai tml. Novērojums bez vērtējuma varētu skanēt šādi: “Jānis man teica, ka ir dusmīgs.” vai 'Jānis sita savu dūri uz galda.'"

b) [ar nākamo klikšķi] “Vecāki nejautāja manu viedokli par to, kā pavadīsim brīvdienas.”

Skaidrojums: Maršals Rozenbergs piekrīt.

c) “Kad sarunājos ar savu māti, viņa nepārtraukti sūdzas.”

Skaidrojums: Maršals Rozenbergs nepiekrīt:

"Uzskatu, ka 'nepārtraukti sūdzas' ir vērtējums. Novērojums bez vērtējuma varētu būt: 'Mana māte man šodien trīs reizes teica, ka viņa jūtas tā, ka neviens viņai nepalīdz mājas pienākumu veikšanā.’”

2. Vai šajā apgalvojumā ir izteiktas jūtas un vajadzības?

1. “Esmu vīlies. Tu solīji to izdarīt, bet tu to neizdarīji.“

Skaidrojums: Maršals Rozenbergs nepiekrīt:

'Lai izteiktu vajadzības un motivāciju savām jūtām, runātājs būtu varējis teikt: 'Kad tu neizdarīji to, ko biji solījis izdarīt, biju vīlies, jo gribu varēt uzticēties taviem vārdiem.'"

1. “Kad tu kļūsti dusmīgs, man paliek bail.”

Skaidrojums: Maršals Rozenbergs nepiekrīt:

"Lai izteiktu vajadzības un motivāciju savām jūtām, runātājs būtu varējis teikt: 'Kad tu runā ar paceltu balsi, man paliek bail, jo sāku domāt, ka varētu izraisīties fizisks konflikts un mēs vairs neesam drošībā.'"

1. “Es kļūstu dusmīgs kad tu šādi runā; tavi vārdi skan kā apvainojums, un man rodas iespaids, ka tu mani nerespektē.”

Skaidrojums: Maršals Rozenbergs piekrīt. Runātājs uzņemas atbildību par savām jūtām un izsaka savu vajadzību pēc cieņas.

**3. Kādas vajadzības slēpjas aiz šiem izteicieniem?**

1. “Šis ir garlaicīgi.” (Izaicinājums, stimuls, jēga...)
2. “Pārējie zina vairāk par šo tēmu nekā es.” (Kompetence, piederība, cieņa...)
3. “Viņa ir bezatbildīga! Mums bija noruna, ka padosim ziņu, ja kāds nevar ierasties.” (Uzticamība, cieņa, rēķināties ar otru...)

Refleksija. Dienas grāmata (ieteicamais laiks 3 min.)

**[9. slaids]** Uzraksti savā personīgajā dienas grāmatā vai telefona piezīmēs, kurus no klausīšanās/komunikācijas padomiem tu vēlies turpmāk mēģināt pielietot savā ikdienā.

*Komentāri no kolēģiem:*

*Novērojumi, emocijas, vajadzības un lūgumi neizsmeļ sarunas kvalitāti un ir tikai daļa no kvalitatīvas saskarsmes. Varbūt derētu kaut kur to atrunāt? Bet ir viengabalaini un kopumā labi!*