11. klase

2. modulis: Plaukstošas attiecības

Tēma: Kāds es esmu un vēlos būt attiecībās?

2. nodarbība – Devība un pateicīgums

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir devība un pateicīgums;
* kā gūt prieku un gandarījumu, darot citiem labu;
* kāda saistība ir pateicīgumam un laimei;
* ka pateicības un mīlestības paušanai ir daudz iespēju/valodu.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* palīdzēt citiem, veidojas ieradums izpalīdzība;
* novērtēt devīguma nozīmību, veidojot nesavtības ieradumu savstarpējās attiecībās;
* just un paust pateicību, veidojot ieradumu, kas palīdz labām attiecībām.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kāpēc un kā mēs viens otram esam?*
2. *Ko mēs cits citam varam dot?*
3. *Kas ir devības pateicīguma pamatā?*

***Ziņa skolēnam:***

* “Gūt var ņemot, gūt var dodot. Dodot gūtais neatņemams.” (Rainis).
* Devība un pateicīgums ir labu attiecību pamats.

**Atslēgvārdi:** Palīdzēt, devīgums, pateicība, laime .

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Kultūra, cilvēcība | Brālība, draudzīgums |
| Tikumi | Laipnība, pieklājība | Izpalīdzība, pateicīgums, dāsnums, pazemība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija

Mācību aktivitātes

[Saikne ar iepriekšējo nodarbību: Komunikācija ir svarīga, bet īstas attiecības izpaužas ne tikai vārdos, bet arī darbos. Nodarbības pavediens. Ievads: Misters Vienaldzīgais; 1. aktivitāte: Devība; 2. aktivitāte: Karošu alegorija; 3. aktivitāte: Pateicīgums; Refleksija: Ierosinājums mājas darbam]

**Ievads. Misters Vienaldzīgais. (ieteicamais laiks 5 min.)**

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skatīties mini filmiņu “Misters Vienaldzīgais”

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY> (ilgums – 2’45 min). Satura kopsavilkums: Vīrietis vienaldzīgs pret visu, kas apkārt notiek (nepalīdz pie gājēju pārejas utt.). Tad, kad kāds neredzīgais cilvēks parāda, kā praktiski viņš var palīdzēt, tad vīrietis kļūst par atvērtu un patīkamu cilvēku, kas palīdz arī citiem mainīt savu vienaldzīgo attieksmi.

Skolotājs uzdod jautājumu skolēniem: Vai jums bijuši šādi gadījumi, kad jūs kādam esat palīdzējuši un izjutuši gandarījumu?

**1. aktivitāte: Devība. (ieteicamais laiks 8 min.)**

**[3. slaids]** Skolotājs rāda ekrāna citātu:

“*Gūt var ņemot, gūt var dodot. Dodot gūtais neatņemams*.” Rainis

Skolotājs var pārliecināties, vai (un kā ) skolēni saprot Raiņa domu.

**[4. slaids]** Tad skolotājs aicina skolēnus pārrunāt klasē šādus jautājumus:

1. Ar ko Tev saistās vārds “devība”? Kāpēc dot vispār? Ko var dot? Kas ir svarīgākais, ko vispār var dot?
2. Ko tikai Tu varu dot? (skolotājs var atsaukties uz populāru Prāta vētras dziesmu “Mana dziesma”, kurā ir vārdi “…neviens manā vietā to nedziedās…”).
3. Vai ir kaut kas tāds, ko nekad nevajag dot? Kāpēc? (piemēri: nevajag dot salauztas, kaitīgas lietas – narkotikas… Arī savu sirdi, ja to jau devi savai sievai; savu naudu, ja tā vajadzīga tavai ģimenei; …)

Skolotājs parāda katru jautājumu atsevišķi, un par to skolēni var brīvi izteikties. Ar katru klikšķi parādās nākamais jautājums.

**2. aktivitāte. Karošu alegorija (ieteicamais laiks 15 min.)**

**[5. slaids]** Skolotājs piedāvā tēzi: “Mēs esam tā veidoti, ja mēs darām citiem labu, tad mēs uzplaukstam”

Tēzi ilustrē ar filmiņu: <https://www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo> (ilgums: 1 minūte). Video vēstījums: ja mēs cenšamies pabarot tikai sevi, visi var palikt izsalkuši. Bet, kad mēs pievēršam uzmanību sava tuvākā izsalkumam, mēs atklājam, ka ir veidi, kā pabarot visus. Dzīve ir kā galds ar ēdienu centrā, pie kura sēž cilvēki ar garām karotēm, ar kurām katrs nevar pabarot sevi, bet tikai citus. Ellē cilvēki to nevēlas darīt, bet paradīzē vēlas, un visi ir laimīgi.

Skolotājs sarunas veidā ar visu klasi apspriež jautājumus: ( jautājumi parādās viens pēc otra ar katru nākamo klikšķi):

* Kāda ir filmas galvenā doma? Kādas pārdomas tā izraisa?
* Vai ir vērts dot vienīgi tad, ja kaut ko var saņemt pretī? Kāpēc?
* Kādos gadījumos cilvēkam paliek mazāk un kādos vairāk, kad kaut ko dod kādam? (Piemērs: smaids – tev nepaliek mazāk, bet tu to vairo citos; ar prieku, ar zināšanām tāpat…)
* Ko Tu nevari pats iegūt, un ko vari saņemt tikai no citiem? (piemēram: atzinību; pateicību; mīlestību)

*Informācija skolotājam par karošu alegoriju*: [*https://en.wikipedia.org/wiki/Allegory\_of\_the\_long\_spoons*](https://en.wikipedia.org/wiki/Allegory_of_the_long_spoons)

**3. aktivitāte: Pateicīgums (ieteicamais laiks 8 min.).**

**[6. slaids]** Laimes pētnieks. Skolotājs aicina skolēnus izlasīt intervijas fragmentu par to, ka pateicība ir ļoti svarīga daļa no laimes!

Avots: Žurnāls ”Ir” (2013.g. 4. - 10 aprīlis) intervija “Laimes zinātnieks”, 26. lpp. un ss.)

Skolēni izsakās: Vai piekrīti? Vai nepiekrīti? Kāpēc?

**[7. slaids]** Par mīlestības valodām un pateicību.

Skolotājs atgādina 10. klasē apgūto par piecām mīlestības valodām (10. klases 2. modulis 3. nodarbībā - Manas attiecības ģimenē): katram cilvēkam ir galvenā mīlestības valoda - veids, kādā izteikt pieķeršanos un piesaisti: 1. Apliecinājuma vārdi; 2. Saturīgi kopā pavadīts laiks; 3. Dāvanas; 4. Praktiskā palīdzība; 5. Pieskāriens.” (no Gerija Čepmana grāmatas ‘Piecas mīlestības valodas’, A&A Vision, 2015)



Skolēni skatās uz pateicības valodas attēliem ekrānā un saka piemērus, kā izmantot katru no valodām, lai izteiktu pateicību. ( nākamais klikšķis)

**Refleksija. (ieteicamais laiks 4 min.)**

**[8. slaids]** Skolēni reflektē par šādiem jautājumiem:

1. Ko es daru regulāri citu labā? Kā es jūtos par to? Ko es varētu vēl darīt? Ko citi dara manā labā?
2. Par ko man būtu jābūt pateicīgam? Kā es varu labāk izpaust pateicību?

Uzraksti vismaz vienu atbildi uz katru jautājumu savos pierakstos! (iespējams, ka šie ir pirmie ieraksti “Došanas un pateicības dienasgrāmatā")

**[9. slaids] Ierosinājums mājas darbam.**

**Uzdevums**: Skolotājs aicina skolēnus iekārtot “Došanas un pateicības dienasgrāmatu” un pierakstīt katru dienu divu nedēļu laikā vienu lietu, ko es esmu devis citam, un vienu lietu, ko esmu saņēmis un par ko esmu pateicīgs.

*Papildus materiāls skolotājam:* <https://www.jubileecentre.ac.uk/1760/projects/gratitude-research>

Komentāri no kolēģiem:

Ļoti patika pievienotie video uzskates materiāli un iespēja pēc tam, katram padomāt par savu rīcību. Nodarbība ir diskusiju raisoša.