12. klase

1. modulis: Plaukstošas personības

Tēma: Kāpēc es esmu? Jēgas un laimes meklējumi

1. nodarbība – Vai un kāda ir dzīves jēga?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kas ir eksistenciālie jautājumi;
* kādos dzīves brīžos cilvēki domā par dzīve jēgu;
* kā izturēties grūtās dzīves situācijās;
* ka ne uz visiem jautājumiem var gūt viennozīmīgas un pārliecinošas atbildes;
* kur smelt iedvesmu dzīvei.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* apdomāt situācijas cilvēku dzīvē, kurās rodas jautājumi par dzīves jēgu - izkopjot empātiju, līdzcietību, gudrību;
* iepazīties ar eksistenciālajiem jautājumiem un dažādām atbildēm uz tiem, kas atrodamas kultūrā – attīstot interesi par filozofiju;
* diskutēt grupās par stāstiem, kuros atklājas eksistenciālās problēmas, izkopjot sadarbīgumu, meklējot avotus priecīgumam, optimismam, savaldībai, pacietīgumam, stabilitātei un harmonijai dzīvē;

**Lielie jautājumi:**

 *1) Kas ir eksistenciālie jautājumi?*

*2) Kāpēc, kā un kur meklēt jēgu dzīvei?*

*3) Vai cilvēkam tā ir jāmeklē vienam?*

***Ziņa skolēnam:***

- Eksistenciālie meklējumi ir kopīgi visai cilvēcei – tu neesi viens.

- Ir vērts meklēt atbildes uz eksistenciālajiem jautājumiem, jo tas padara dzīvi jēgpilnāku, interesantāku, dod dzīvei spēku.

**Atslēgvārdi:** Dzīves jēga, eksistenciālie jautājumi.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības  | Dzīvība, kultūra, Latvija, cilvēka cieņa, brīvība, darbs  | Misija, aicinājums, patiesība, zināšanas, miers |
| Tikumi | Gudrība, līdzcietība, atbildība, savaldība | Savaldība, apdomība, spriestspēja, mīlestība, priecīgums, empātija, sadarbīgums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija (nosaukums)
* 1. materiāls: “Četri pieredzes stāsti”

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens. Nodarbība sākas ar ierosmes aktivitāti: Kas ir ‘eksistenciālie jautājumi’? 1. Dramatiskas situācijas dzīvē. 2. Kāda ir saistība starp dzīves jēgu un laimi? Refleksija.]

Ierosme. Kas ir “eksistenciālie jautājumi”? (ieteicamais laiks 7 - 10 min.)

**[2. slaids]** Klases apspriede: Pirmais jautājums apspriešanai klasē:

1. **Kuri ir tie jautājumi, uz kuriem nevar dot drošu un viennozīmīgu atbildi, bet kuri tomēr nodarbina visus cilvēkus?**

Skolēni sauc šādus jautājumus, skolotājs tos pieraksta. (Šo aktivitāti var organizēt dažādi, arī digitāli, piemēram, caur *Mentimeter*.) Skolēniem var uzdot meklēt kopīgo vai atslēgas vārdus nosauktajos jautājumos (piemēram, jēga, nāve, mīlestība, laime, ciešanas, identitāte...).

*Komentārs:* skolēni var minēt arī šādus personiski nozīmīgus jautājumus vai problēmas: nebūšanas skolā (Kāpēc man ir maz draugu? Kāpēc skolā tik daudz neiecietības? Kāpēc skolotāji vērtē neobjektīvi?), bailes pazaudēt darbu - pieaugušajiem (Vai mani/manus vecākus neatlaidīs no darba?), iztikas problēmas nabadzīgajiem (Vai ģimenei rīt /pēc nedēļa būs ko ēst?), problēmas attiecībās (Kāpēc par mani vai citiem jauniešiem citi smejas? Kāpēc mani ignorē meitenes/ zēni? Kāpēc es nespēju iepatikties cilvēkam ar kuru vēlos veidot attiecības?), problēmas ar sevis izpratni (Vai esmu pareizi izvēlējies skolu un nākotnes ceļu? Varbūt man ir kāda garīga problēma vai slimība?). Šādos jautājumos ieteicams atrast būtisko un paskaidrot, ka tie attiecas uz kādu no lielajām problēmām (piemēram, jautājumi “Kāpēc man ir maz draugu?” “Vai esmu pareizi izvēlējies skolu un nākotnes ceļu?” ir daļa no konceptuāla lielā jautājuma: kāds es esmu, bet jautājumi par iztiku, darbu, katastrofām, kariem, nākotnē iespējamām bēdām, slimībām un neveiksmēm ir apvienojami vienā lielajā problēmjautājumā: kāpēc ir ciešanas).

**[3. slaids]** Pēc tam skolotājs var piedāvāt 3. slaidā būtiskāko jautājumu sarakstu.

Jautājumu piemēri, ko piedāvāt skolēniem, ja viņiem trūkst ideju, vai ar ko papildināt sarakstu:

*Kāda ir dzīves jēga? Kā kļūt laimīgam? Kas ir īsta/ilgstoša laime? Kas ir mīlestība?*

*Kāpēc pastāv ciešanas? Vai un kas būs pēc nāves? Kas es esmu? Vai pasaule ir vairāk laba vai ļauna?*

*Kāpēc dažiem cilvēkiem neveicas? Vai ir iespējams pa īstam saprast otru cilvēku?*

*Kāpēc zinot, kas ir labs, mēs to nedarām, un, zinot, kas ir slikts, dažkārt to darām tāpat?*

*Kāpēc nespējam īstenot to, ko paši gribam?*

*Padziļinājums.* Skolotājs var piedāvāt padomāt šādi: cilvēka dabā ir domāt par šādiem jautājumiem arī ārpus tieša apdraudējuma – dzīvē viss it kā ir kārtībā, tomēr neliek mierā jautājumi un pārdomas: ko darīt tālāk, kādu dzīves ceļu izvēlēties, vai esmu pareizi izvēlējies savus mērķus, ja nu notiek kāda nelaime, ja šķiet, ka esmu laimīgs, cik ilgi tas var turpināties, ja nu izceļas karš arī Latvijā, kā būs, ja saslims vai nomirs kāds tuvs cilvēks, vai un kas būs pēc nāves u.tml. Tas ir normāli un par to reizēm aizdomājas ikviens, jo cilvēkam raksturīga spēja iztēloties un prognozēt nākotni. Acīmredzot jēgas meklējumi ir raksturīgi visai cilvēcei, visiem ļaudīm. Var kopīgi atcerēties literatūras, kultūras pamatu, sociālo zinību un vēstures nodarbībās aplūkotos un zināmos gadījumus par dzīves jēgas meklējumiem (t.sk. filozofijā, reliģijā).

**[4. slaids]** Otrais jautājums apspriešanai klasē:

1. Kādos dzīves mirkļos, kādu notikumu tuvumā cilvēks sāk sev uzdot šādus jautājumus?

Skolēni min notikumus un situācijas, kad par to parasti tiek domāts.

Skolotājs var turpināt sarunu paskaidrojot, ka šādus un līdzīgus jautājumus mēdz saukt par eksistenciālajiem jautājumiem, jo tie saistīti ar cilvēka eksistences nosacījumiem: visi cilvēki ir mirstīgi, ikviens var saslimt, var pazaudēt kādu tuvinieku, neviens nav pasargāts no vilšanās draugos, tikt piekrāpts vai aizvainots. Visas šādas iespējamās negācijas pieder pie cilvēka dzīves realitātes. Cilvēkiem ir ne tikai fiziskas problēmas, kas saistītas ar adaptāciju vidē (īpaši dabas vidē, kas var būt nelabvēlīga), bet arī problēmas, kā atrast motivāciju dzīvot, kā pastāvēt grūtībās, kur meklēt mierinājumu ciešanās, neveiksmēs un iedrošinājumu dzīvot. Šāda saruna var sagatavot nākamo aktivitāti.

1. aktivitāte. Dramatiskas situācijas dzīvē. (Ieteicamais laiks 12 - 15 min.)

**[5. slaids]** Darbs grupās.Skolēni sadalās četrās grupās, un katrai grupai tiek iedots [izprintēts (sk. 1. materiālu “Četri pieredzes stāsti”) vai digitāli] viens no pieredzes stāstiem:

1. *Izlasiet Annas stāstu:* Pirms kāda laika man vairākas dienas sāpēja vēders. Aizdomās par apendicītu, ģimenes ārste ieteica man doties uz neatliekamās uzņemšanas nodaļu uz pārbaudēm. Tur es ilgi gaidīju rindā uz sonogrāfiju. Šajā rindā es biju vienīgā, kura varēja nosēdēt uz krēsla, pārējie cilvēki bija slimnīcas gultās, daži ar skābekļa baloniem elpināšanai. Viņi bija veci un izskatījās ļoti vārgi; knapi kustējās, elpojot sēca. Es sajutos neērti, jo manas vēdersāpes, salīdzinot ar viņu stāvokli, šķita nieks. Es domāju par to, ka šiem cilvēkiem iespējams ir atlicis dzīvot vairs tikai pāris stundas, dienas vai nedēļas. Tikmēr es esmu jauna, man priekšā ir vēl gara dzīve, lai gan īsti nezinu, ko ar to iesākt. Bet reiz arī viņi bija jauni kā es, un reiz es būšu tikpat veca un vārga kā viņi, un es gribētu beigt savu dzīvi apmierināta ar to, kā esmu to nodzīvojusi...
2. *Izlasiet Jura stāstu:* Jurim bija 8 gadi, kad nomira viņa vectētiņš. Bērēs Juris izturējās mierīgi. Viņš pat mierināja savu slimo onkuli, kurš raudāja. Vectētiņa zaudējums bija smags, bet ne negaidīts. Vectētiņš bija ļoti vecs, labsirdīgs, spēlējās ar Juri, kad mazdēls bija pavisam maziņš. Pēc nedēļas Juri tomēr sāka mocīt murgaini sapņi. Vectētiņš it kā nāca ciemos pie mazdēla, Juris to no rīta gan miglaini atcerējās, bet pilnīgi neko citu no šiem sapņiem. Viņš sāka noslēgties sevī, mazāk runāt, mazāk ēda un retāk iesaistījās spēlēs, kuras agrāk viņam bija likušās aizraujošas. Viņš bija apjautis ne tikai to, ka nekad vairs vectētiņu savā dzīvē nesatiks: to par mirušajiem viņš teorētiski bija zinājis arī pirms tam. Galvenais trauksme iemesls šķiet bija tas, ka Juris skaudri apjauta, ka tas, kas notika ar vectētiņu, agri vai vēlu notiks arī ar viņu. Tur nevarēs palīdzēt ne mamma, ne tētis, ne radi, ne draugi, pat ne vislabākie ārsti. No nāves neviens nav pasargāts...
3. *Izlasiet Toma stāstu:* Man spilgtā atmiņā palicis šāds mirklis no bērnības. Man bija aptuveni pieci gadi, un es savā nodabā spēlējos ar papīra lidmašīniņ, mētāju to un skatījos kā tā lido. Es to metu tik spēcīgi, ka, pēc kārtējā metiena, tā ietriecās sienā un tās purns galīgi salocījās, to vairs nevarēja kārtīgi iztaisnot. Es sāku raudāt. Piesteidzās mamma un mierināja mani, ka viss būs kārtībā un mēs uztaisīsim jaunu lidmašīniņu. Bet es nerimos raudāt. Jo es pēkšņi biju sapratis, ka tāpat kā šī lidmašīniņa neatgriezeniski bija sabojāta, arī visas citas lietas dzīvē reiz izbeidzas un tur neko nevar darīt. Ka tas pats notiks ar mani, arī manu mammu un visiem citiem cilvēkiem – mēs reiz vairs nebūsim...
4. *Izlasiet vēsturisku stāstu:* Itāliešu dzejnieks Dante Aligjēri 18 gadu vecumā nejauši sastapa netālu kaimiņos dzīvojošu meiteni Beatriči, ar kuru viņš bija spēlējies agrā bērnībā un ieskatījies viņā. Meitene šajā tikšanās brīdī uz viņu ilgāk paskatījās, pamanīja viņa jūsmu un pasmaidīja. Pēkšņi jaunieti pārņēma reibinoša laimīguma izjūta it kā visa pasaule būtu iemirdzējusies spilgtākās krāsās. Danti pārņēma pilnīga pārliecība, ka viņš tagad varētu piedot visu un visiem. Dante uzskatīja, ka ar šo meitenes smaidu kaut ko viņam vēlas pateikt pats Dievs, ka šāds apziņas stāvoklis nāk kā negaidīta dāvana. Viņš sāka aprakstīt savas izjūtas dzejā. Diemžēl Beatriče pēc dažiem gadiem nomira. Dante tomēr izdeva dzejas krājumu ar nosaukumu “*La Vita Nuova*” (Jaunā dzīve), jo viņam bija sākusies jauna, mīlestības pilna eksistence. Beatričes piemiņu viņš nolēma iemūžināt vārdos, kādus nekad vēl neviens nebūtu rakstījis par sievieti. Tā 15 gadu laikā tapa milzīga poēma, ko ļaudis iesauca par “Dievišķo komēdiju”. Tajā Dante apraksta savu ceļojumu cauri ellei un šķīstītavas kalnam uz paradīzi, kur viņu sagaida Beatriče un viņi lido tālāk pretī Dieva mīlestības noslēpumam. Šī poēma ir viens no izcilākajiem darbiem dzejas vēsturē. Dantes un Beatričes mīlestība šķiet dzīvo, kamēr vien ļaudis lasa šo dzeju, kaut abi tās varoņi ir miruši.

Katra grupa savā starpā izlasa un apspriež doto pieredzes stāstu.

* Par kādām tēmām un par kuriem jautājumiem aizdomājās šī stāsta varonis/varone? (Varat atsaukties uz iepriekšējā aktivitātē nosaukto).
* Vai jums ir bijusi līdzīga situācija vai līdzīgas pārdomas? Kā tas notika, ko jūs domājāt un kā jutāties? Pastāstiet par to pārējiem grupā.
* Kas cilvēkam var palīdzēt eksistenciālu pārdomu mirkļos, dzīves jēgas meklējumos?

Idejas atbildei uz pēdējo jautājumu: sarunas ar draugiem vai citiem cilvēkiem, savu domu un sajūtu pierakstīšana vai izpaušana mākslā, reliģija, ceļojumi, fiziskas aktivitātes...

**2. aktivitāte. Kāda ir dzīves jēga? (ieticamais laiks 12 min.)**

[6.-7. Slaids] Video skatīšanās un diskusija grupās. Visa klase skatās kādu no šiem video (skolotājs izvēlas) Skolēni paliek tajās pašās grupās.

<https://tuesi.lv/esi-dzivs/> Solvita Kukle - grafiskā dizainere

<https://tuesi.lv/pamats-un-jega/> Anete Urka - mārketinga speciāliste

 Skolēni grupās apspriež šādus jautājumus:

* Kādas emocijas cilvēkā izraisa sajūta, ka viņa dzīvei nav jēgas? Vai jūs esat tā kādreiz jutušies vai runājuši ar cilvēki, kas tā jūtas? Kā ir dzīvot bez dzīves jēgas?
* Kādā mērā jūs piekrītat, ka ir vērts pavadīt laiku, domājot par dzīves jēgu? Kāpēc jā un kāpēc nē? Cik svarīgs jums pašiem šobrīd ir šis jautājums?
* Kā atšķiras reliģiskais un ateistiskais pasaules uzskats par dzīves jēgu? Ko katrs no tiem saka par nāvi? Kādas ir priekšrocības un trūkumi katram no tiem?
* Vai ir lietas, kas jūsu dzīvei piešķir jēgu, ļauj jums uzplaukt, bet tās neietilpst ne komunicēšanas, ne pasaules izpratnes, ne palīdzības kategorijā? Kādas tās ir?

Uz pēdējo jautājumu var minēt šādus atbilžu variantus:

* jēga kā mīlestība
* jēga kā dzīves dzīvošana un izzināšana
* jēga kā paši jēgas meklējumi
* jēga, kā attiecību meklējumi ar Dievu (transcendence)
* jēgas atrašana mākslā/mūzikā/kultūrā/darbā

Refleksija. Šodien es aizdomājos. (ieteicamais laiks 3 min.)

[8. Slaids] Katrs skolēns pieraksta vienu ideju/atziņu/jautājumu, par ko aizdomājies šīs nodarbības laikā.

Būtu svarīgi, lai pārējie to arī var izlasīt (bet neredzot, kurš ir autors), piemēram:

1. Uz līmlapiņām, un tās pielīmē klasē pie sienas vai uz kopējas lielas lapas.
2. Kādā tiešsaistes aplikācijā, piemēram, *Mentimeter*.

***Mājas darbs uz nākošo nodarbību “Kāpēc ir grūti un vērts dzīvot?”, kas būs par ciešanām:***

**[9.slaids] Uzdevums mājās**: 1) Katram skolēnam apdomāt - vai radu un paziņu starpā nav kāda cilvēka, kurš gājis cauri smagām ciešanām (slimība, tuvinieka nāve, karš, apcietinājums, nepatiesi apvainojumi, nodegusi māja, smaga autoavārija u.tml.). 2) Aprunāties ar šo cilvēku, ja iespējams, un 3) palūgt īsu interviju, kurā ir tikai 3 jautājumi: a) manas izjūtas pirms nelaimes, b) manas izjūtas ciešanu laikā, c) kas tieši palīdzēja izdzīvot, pārvarēt nelaimi, kas deva spēku, motivēja nepadoties.