12. klase

2. modulis: Plaukstošas attiecības

Tēma: Ar ko es gribētu būt? (Sevis izvēlētas attiecības)

3. nodarbība – Stabilas attiecības

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* ka stabilas attiecības sekmē laimīgu dzīvi;
* kā un kad pieņemt lēmumu dibināt savu ģimeni;
* kā attīstīties un mācīties no krīzēm attiecībās;
* kāda ir seksualitātes loma mužilgās attiecībās;
* ka seksualitāte var atrast savu piepildījumu atvērtībā bērnu radīšanai;
* kādi tikumi saistās ar stabilu attiecību veidošanos un uzturēšanu.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* izpētīt un kritiski izvērtēt materiālus, kas attiecās uz seksualitāti;
* ar cieņu un pateicību attiekties pret seksualitāti nākotnes dzīves perspektīvā;
* atbildīgi domāt par ģimenes veidošanos nākotnē.

**Lielie jautājumi:**

1. *Ko cilvēkam dod mūžilgas attiecības?*
2. *Kā un kad pieņemt lēmumu dibināt savu ģimeni?*
3. *Ko var mācīties no krīzēm attiecībās?*
4. *Kāda ir seksualitātes loma mužilgās attiecībās?*

***Ziņa skolēnam:***

* Stabilas attiecības sekmē laimīgu dzīvi.
* Uzņemoties ģimenes saistības, var kopā pilnvērtīgāk attīstīties un mācīties no krīzēm.
* Ģimenē seksualitāte var atrast savu piepildījumu, t.sk. atvērtībā bērnu radīšanai.

**Atslēgvārdi:** Ģimene, laulība, uzticība, seksualitāte, krīzes attiecībās.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Latvijas valsts, dzīvība, ģimene, laulība, cilvēka cieņa | Uzticība, aicinājums |
| Tikumi | Godīgums, atbildība | Mīlestība, neatlaidība, dāsnums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija
* 1. materiāls – video tulkojums latviešu valodā (no Hārvarda universitātes pētījuma par laimi).
* 2.-5. materiāls – konferences materiāli izpētei pa tēmām.
* 6. materiāls – Tikumu sarakts (refleksijai).

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens. Ievads: Laime un attiecības; 1. aktivitāte: Konference par ģimenes jautājumiem (1. tēma: Kādi labumi cilvēkam, kas aug pilnā ģimenē?; 2. tēma: Jaunās ģimenes veidošana; 3. tēma: Seksualitāte, bauda un stabilās attiecības; 4. tēma: Attiecību pārtraukšana); Refleksija par nodarbību]

**Ievads: Laime un attiecības (ieteicamais laiks 5 min.)**

Skolotājs uzdod jautājumu klasei: “Kas padara mūs laimīgus mūsu dzīves laikā? Ja vēlaties dzīvot labu un veselīgu dzīvi, kur ieguldīt savu laiku un enerģiju?”

Skolēni piedāvā savas atbildes. Tad skolotājs ierosina: “Skatīsimies, ko saka zinātne par šo tēmu!”

Skolotāj rada kopsavilkumu no TED lekcijas. Video ilgums 3 minūtes. Tulkojums latviešu valodā 1. materiālā.

Robert Waldinger - What makes a good life? <https://www.facebook.com/watch/?v=334164420709134>

*Informācija skolotājam:* Lektoram, 75 gadus ilga Hārvarda universitātes pētījuma par pieaugušo attīstību vadītājam Robertam Valdingeram (*Robert Waldinger*) ir bezprecedenta piekļuve datiem par patieso laimi un apmierinātību. Pētījums aizsākās pagājušā gadsimta 30. gadu beigās un turpinās līdz pat šai dienai. Viņš izskaidro trīs svarīgās pētījumā gaitā gūtas atziņas par stabilo attiecību lielo nozīmi cilvēka laimē, kā arī praktiskās, senās gudrībās par to, kā veidot pilnvērtīgu un ilgu dzīvi.

* Alternatīvs kopsavilkums: <https://www.youtube.com/watch?v=p9iSkYvkVTo>
* Pilnais teksts - TED talk (15 minūtes): <https://www.youtube.com/watch?v=q-7zAkwAOYg>

Skolotājs var uzdot šādus jautājumus klasē:

* Kāds ir galvenais vēstījums šajā video?
* Vai piekrītat tam?
* Vai ir kāds no jūsu dzīves piemēriem, kas to apstiprina (piemēram: vecmāmiņai laba atmiņa; veselība un labo attiecību mijsakarība...).

**1. aktivitāte – Konference par ģimenes jautājumiem (30 minūtes)**

**[3. slaids]** Tālāk skolotājs piedāvā skolēniem piedalīties konferencē par ģimenes jautājumiem.

*Informācija skolotājam:* Nodarbībā piedāvātie materiāli skolēnu diskusijai konferencē tika izvēlēti, ņemot vērā LR Satversmes 110. panta pirmo teikumu: “Valsts aizsargā un atbalsta laulību — savienību starp vīrieti un sievieti, ģimeni, vecāku un bērna tiesības” un “Nacionālā attīstības plāna 2021.-2027.gadam” (NAP 2027) 1.prioritāte “Stipras ģimenes, veseli un aktīvi cilvēki”, kas, lai nodrošinātu tautas ataudzi un nācijas pastāvēšanu nākotnē, paredz pilnveidot jauniešu izglītošanu par vecāku prasmju, attiecību pratības, ģimenes un laulības jautājumiem, tostarp sagaidot, ka palielināsies to bērnu īpatsvars, kuri dzīvo kopā ar abiem vecākiem.

Vadot šo nodarbību, skolotājam jāņem vērā, ka iespējams klasē būs skolēni, kuri nāk no nepilnām ģimenēm. Tāpēc, lai izvairītos no iespējamas diskomforta sajūtas, pēc situācijas varbūt ir vērt atgādināt klasē (pat ja 12. klases skolēni ir jau vai gandrīz pieaugušie un vairākums to labi saprot), ka nodarbības fokuss uz stabilām, mūžilgām attiecībām un to labumiem nemaz nenozīmē, ka cilvēks nevarēšot dzīvot laimīgu dzīvi arī citās situācijās (nodarbībā pietiekami izcelta cieņas un rūpes centrālā loma laimīgajā dzīvē). Arī ir svarīgi dot visiem skolēniem cerību, ka viņiem būs iespējams dibināt stabilas attiecības nākotnē, neatkarīgi no tā, ko katrs piedzīvoja savā ģimenē.

Konferences norise: Skolēni strādā četrās grupās un katra grupa strādā pie vienas tēmas. Skolēni grupā sagatavo uzstāšanos ‘konferencē’ par savu tēmu.

1) Katrai grupai tiek dots sākotnējais materiāls izpētei.

2) Tad notiek darbs grupās: 15 minūtes;

1) Skolēniem jāapzinās un jāapkopo iedotā informācija

2) Ja vēlas, viņi var arī meklēt citus materiālus – kā tēma tiek atspoguļota plašsaziņas līdzekļos, var būt kāds cits materiāls

3) Skolēniem jādiskutē par šo tēmu un jāgatavo grupas secinājumi (maksimums 3 secinājumi)

3) Uzstāšanās klasē: katra grupa uzstāsies 4 minūtes par savu tēmu.

Skolotājs var arī lūgt skolēniem pēc katras uzstāšanās fiksēt galveno – nozīmīgāko secinājumu, un beigās skolotājs uzdod klasei jautājumu: “Kuri jūsuprāt bija nozīmīgākie secinājumi?”

**[4. slaids] *Konferences tematiskās grupas*** (izpētes materiāli – skatīties 2.-5. darba lapās)*:*

1. tēma: Kādi labumi cilvēkam, kas aug pilnā ģimenē?

2. tēma: Jaunās ģimenes veidošana

3. tēma: Seksualitāte, bauda un stabilās attiecības

4. tēma: Attiecību pārtraukšana

**Refleksija (ieteicamais laiks 5 min.)**

**[5. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus personīgi reflektēt par šādiem jautājumiem:

* Ko jaunu esat uzzinājuši šajā nodarbībā?
* Vai kāds no grupas secinājumiem tev pārsteidza?
* Vai ir kaut kas tāds, ko tu vēlētos mainīt savā dzīvē šajā sakarā?
* Kādi tikumi tev būs vajadzīgi, lai veiktu izmaiņas?

**[6. slaids]** *Ja būs laiks*, skolēni var ilgāk reflektēt šādi par tikumiem, kas sekmē stabilas attiecības:

Skolotājs stāsta: Izšķirošais labu attiecību veidošanās ir personīgā attieksme un izvēle.

Skolotājs lūdz skolēniem atlasīt no tikuma saraksta (*6. materiāls*) tikumus, kas ir vajadzīgi, lai attiecības būtu ģimeniskas, stabilas. Skolēni var papildināt sarakstu ar citiem tikumiem.

Sākumā skolēni strādā pāros ar darba lapu, un vienojas par trim galvenajiem tikumiem, par kuriem viņi balsos.

Tad skolotājs lūdz katram pārim nosaukt savus tikumus un saskaita balsu skaitu katram tikumam (skolēni var piemēram savus trīs tikumus ierakstīt lapiņā, kas tiek ielikta grozā, no kuras pēc tam balsis tiek saskaitītas).

Beigās varēs komentēt, kādi ir tikumi, kuri ieguvuši lielāko balsu skaitu, un kāpēc tā ir. Iespējamās atbildes: Ar stabilajām ģimeniskajām attiecībām saistītie tikumi: uzticamība, pacietība, godīgums, devība…

Komentāri no kolēģiem

Manuprāt, nodarbības tēma ir ļoti aktuāla un saistoša tieši šajā vecuma posmā