

Rakstura izglītība

Metodiskie ieteikumi



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma



RĪGAS DOME



RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS



Šī publikācija atspoguļo tikai tās autoru viedokli, un Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas tapšanai nav uzskatāms par tās satura apstiprinājumu, un Komisija nekādā veidā neuzņemas atbildību par šeit ietvert tās informācijas tālāku izmantošanu

Rīga, 2017

Saturs

Priekšvārds	3
Rakstura un rakstura izglītības definīcija	4
Holistiskā pieeja (visas skolas pieeja) rakstura izglītības īstenošanā	7
Stratēģiju, aktivitāšu un rīku piemēri rakstura izglītības īstenošanai.	9
Darba lapas	19
Tiešsaistes resursi par rakstura izglītību latviešu un angļu valodā	36
Izmantotā literatūra	37
Projektā tapušie metodiskie materiāli	38

Rakstura un raksturošanas definīcija Priekšvārds

Metodiskie ieteikumi ir tapuši Eiropas Savienības finansētā Izglītības, mācību, jaunatnes un sporta programmas *Erasmus+* projekta „Rakstura veidošanas izglītība jauniešiem” (Nr. 2015-1-UK01-KA201-013749, PVS ID 3490) ietvaros, kas noritēja no 01.10.2015. līdz 30.09.2017. Projektā sadarbojās Lielbritānijas partneri - Beisingstokas un Dīnboro pašvaldības aģentūra *Basingstoke Consortium* un *Costello* skola, Čehijas partneri - Olomoucas pašvaldība, Palakas Universitāte Olomoucā, Masarika pamatskola, Zviedrijas partneri - Jēvles pašvaldības Izglītības pārvalde, Biznesa kopiena *Gävleborg* un *Sofiedalskolan*, Latvijas partneri - Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments, Rīgas 64. vidusskola un nevalstiskā organizācija *Young Folks LV*.

Vairāk par projektu un tā ietvaros tapušajiem materiāliem var uzzināt projekta mājas lapā latviešu, angļu zviedru un čehu valodās: <http://www.shapingcharacters.eu/>

Rakstura izglītības metodisko materiālu ir izstrādājusi Latvijas Universitātes Izglītības, psiholoģijas un mākslas fakultātes asociētā profesore Ieva Margeviča-Grinberga.

Rakstura izglītības metodiskais materiāls izstrādāts ar mērķi sniegt praktiskus ieteikumus skolotājiem un citām ieinteresētām personām, lai uzlabotu rakstura izglītības īstenošanas efektivitāti izglītības iestādē, īpašu uzmanību pievēršot sociālo prasmju un pašapziņas attīstībai, kā arī vērtību apguvei, spējai pielāgoties un pārvaldīt savas emocijas.

Savā metodiskajā var izpausties dažādas cilvēka jēvas, tās formas

Metodiskais līdzeklis ietver:

- stratēģijas un aktivitātes, kas palīdz veidot bagātīgu un jēgpilnu rakstura izglītības pieredzi skolēniem dažādās mācību vidēs, t. i., gan formālajā, gan neformālajā;
- norādes uz tiešsaistes resursiem, kas ietver materiālus, mācību stundu plānus un izdales materiālus, lai atvieglotu rakstura izglītības īstenošanu.

skolotājiem dot izdales iespējas;

parādā gatavību mācīties;

vēlācība demokrātisku pilsoniskumu.

Rakstura un rakstura izglītības definīcija

Raksturs šajā metodiskajā līdzeklī tiek interpretēts kā cilvēka individuālp psiholoģiskās (pašvērtējums, pašcieņa, paškontrolē, apzinātība u. c.) īpašības, kuras ir iēaudzinātas un nosaka viņa darbības (uzvedības, izturēšanās) individuālo stilu.

Raksturs galvenokārt veidojas audzināšanas rezultātā:

- pieaugušo (vecāki, skolotāji u. c.) apzināti radīti apstākļi noteiktu bērna rakstura īpašību stiprināšanai un stimulēšanai, vērtību iegūšanai un pašvērtējuma attīstībai;
- neapzināta audzināšana, t. i., apkārtējo izturēšanās un attiecību veidošana ar bērnu;
- bērna pielāgošanās spēju rezultāts, kas ļauj pielāgoties noteiktiem apstākļiem un situācijai.

Psihologijā cilvēka rakstura īpašību aprakstam izmanto četras vistipiskākās situācijas:

- attieksme pret sevi;
- attieksme pret cilvēkiem;
- attieksme pret darbu;
- attieksme pret lietām.

Šajās situācijās var izpausties dažādas cilvēka uzvedības formas.

Raksturs

- ir attīstāms, un tā attīstību var izmērīt ar dažādu metožu palīdzību;
- dod būtisku ieguldījumu cilvēka un sabiedrības attīstībā;
- ir pamats panākumiem, efektīvai rīcībai un lielākai iespējai būt nodarbinātam;
- skolēniem dod izvēles iespējas;
- parāda gatavību mācīties;
- veicina demokrātisku pilsoniskumu.

Rakstura īpašību sistēma

Pasaulē lieto vairākas nozīmīgāko rakstura īpašību klasifikācijas, kas izstrādātas, balstoties uz dažādiem pētījumiem. Vienā no plašāk izmantotajiem rakstura īpašību sarakstiem minētas sešas svarīgākās īpašības (skat. 1. tabulu).

1. tabula. Nozīmīgākās rakstura īpašības (Fadels, Bialika, Trilings, 2017, 86)

Svarīgākās īpašības	Piemēri saistītām īpašībām
Apzinātība	Pašapziņa, pašcieņa, pašaktualizācija, izaugsme, iztēle, līdzjūtība, empātija, pacietība, pateicība u. c.
Zinātkāre	Atvērtība, kaislība, iniciatīva, entuziasms, spontanitāte u. c.
Drosme	Apņēmība, riska uzņemšanās, neatlaidība, optimisms, stingrība, noteiktība u. c.
Noturība	Neatlaidība, attapība, izturība, rakstura stingrība, uzticēšanās, pielāgošanās spējas, elastība, pašdisciplīna, paškontrolē u. c.
Ētiskums	Cilvēcīgums, laipnība, cieņa, taisnīgums, tolerance, piedošana, mīlestība, rūpes, izpalīdzība, nesavtība, pieķeršanās u. c.
Līderība	Atbildība, uzticamība, pašizliedzība, orientācija uz mērķi, konsekvence, apzinīgums, precizitāte, starpkultūru izpratne u. c.

Ministru kabineta 2016. gada 15. jūlija noteikumi Nr. 480 "Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība" nosaka 12 tikumus, kas jāizkopj skolēnos.

Audzināšanas procesā būtiskākie izkopjamie tikumi (indivīda brīvas domāšanas un rīcības izpausmes) ir:

1. **Atbildība** – griba un spēja paredzēt savas izvēles un rīcības sekas un rīkoties, respektējot cita cilvēka cieņu un brīvību;
2. **Centība** – čaklums, uzcītība, rūpība un griba jebkuru darbu veikt pēc iespējas mērķtiecīgāk, kvalitatīvāk un produktīvāk;
3. **Drosme** – izlēmība, baiļu pārvarēšana, rakstura stingrība, situācijas novērtēšana un cieņpilna rīcība, uzņēmība, centieni pēc taisnīgā un labā;
4. **Godīgums** – uzticamība, patiesums, vārdu un darbu saskaņa;
5. **Godrība** – māka izmantot zināšanas labā veicināšanai savā un sabiedrības dzīvē;
6. **Laipnība** – vēlība, atsaucība pret citiem, pieklājība;
7. **Līdzcietība** – attīstīta empātija, vēlme iejusties otra pārdzīvojumos un aktīvs atbalsts;
8. **Mērenība** – rīcības un uzskatu līdzsvarotība, spēja nošķirt saprātīgas vēlmes no nesaprātīgām un atteikties no nevajadzīgā, atturēšanās no tā, kas traucē personas attīstību;
9. **Savaldība** – uzvedības un emociju izpausmju kontrole un vadība, respektējot savu un citu cilvēku brīvību, kā arī cienot sevi un citus;
10. **Solidaritāte** – savstarpējs atbalsts un rīcības saskaņotība, rūpes par savu, citu un kopīgu labumu, demokrātisks dialogs ar citiem;
11. **Taisnīgums** – godprātīga lemsšana, cilvēktiesību un citu saprātīgu interešu un morāles normu ievērošana;
12. **Tolerance** – iecietība, vēlme izprast atšķirīgo (piemēram, cilvēka ārējo izskatu, veselības stāvokli, uzvedību, viedokli, ticību, paražas).

Raksturu galvenokārt atklāj ar lomu modelēšanas palīdzību: tāpēc ir svarīga izglītības iestādes kultūra un ētoss. Rakstura attīstības veicināšana ir efektīvāka, ja tajā iesaistās vecāki, pedagogi, darba devēji un sabiedriskās organizācijas.

Rakstura izglītība ir mērķtiecīga un apzināta cilvēka pamatvērtību, kuras ir vispārpieņemtas visās kultūrās, apguve, kā arī tādu vispārcilvēcisko spēju attīstības veicināšana un nostiprināšana, kas nepieciešamas dzīvei un darbam mūsdienu mainīgajā pasaulē.

Rakstura izglītība ietver:

- skaidri formulētus skolas mērķus un uzdevumus, kā veicināt skolēnu rakstura īpašību attīstību, piemēram, elastīgumu, patstāvīgumu, neatlaidību, paškontroli un sadarbības prasmes, kuras būs nepieciešamas, lai gūtu panākumus mācībās un citās dzīves jomās;
- veicināt brīvprātīgā darba (*service learning*) pieredzes iegūvi skolā, radot iespēju skolēniem sniegt ieguldījumu sabiedrības attīstībā vietējā, valsts vai starptautiskā mērogā;
- nodrošināt iespējas skolēniem uzņemties iniciatīvu un attīstīt līdera spējas.

Rakstura izglītība sekmē nozīmīgu cilvēcisko īpašību attīstību, piemēram, taisnīgumu, centību, līdzjūtību, cieņu un drosmi un palīdz saprast, kāpēc šīs īpašības ir svarīgas. Kvalitatīva rakstura izglītība rada integrētu rakstura kultūru, kas atbalsta un mudina skolēnus un pieaugušos censties pēc pilnības.

Rakstura izglītība ir kompleksa. Rakstura izglītība ir saistīta ar daudziem jēdzieniem, piemēram, pozitīva skolas kultūra, morālā izglītība, sociāli emocionālā audzināšana, pilsoniskā izglītība, karjerizglītība u. c. Ikviens no šīm pieejām veicina skolēnu intelektuālo, sociālo, emocionālo un ētisko attīstību, lai palīdzētu skolēniem kļūt par atbildīgiem un izpalīdzīgiem sabiedrības locekļiem.

Rakstura izglītības mērķi:

- veidot pamatu mūžizglītibai;
- atbalstīt veiksmīgas attiecības mājās, sabiedrībā un darba vietā;
- attīstīt personīgās vērtības un tikumus ilgtspējīgai dalībai globalizētā pasaulē (Fadels, Bialika, Trilings, 2017, 83).

Attīstot dažādas rakstura psiholoģisko komponentu grupas (sirdsapziņa, empātija, morālās spriešanas spējas, vērtības, morālā stāja u. c.), ir nepieciešama daudzšķautņaina īstenošanas stratēģija.

Efektīvai rakstura izglītības īstenošanai izmanto holistisko pieeju, iesaistot visas ieinteresētās puses.

Holistiskā pieeja (visas skolas pieeja) rakstura izglītības īstenošanā

Efektīva rakstura izglītība nav tikai viena mācību priekšmeta vai programmas ieviešana skolā. Tā drīzāk ir kultūras un skolas dzīves pārveidošana. (Marvin W. Berkowitz, 1997)

Par vienu no visefektīvākajām pieejām rakstura izglītībai uzskata holistisko pieeju. Tā paredz veicināt skolēnu sociālo kompetenci un emociju izpratni atbilstoši skolēnu attīstības vajadzībām visā izglītības ieguves laikā (skat. 1. att.).

Visas skolas pieeja:

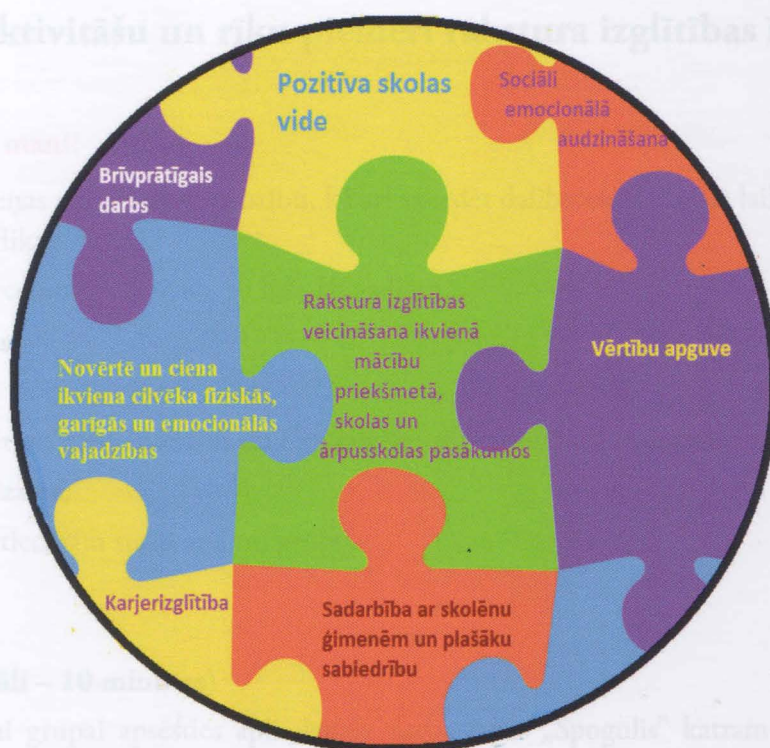
- pievēršas ētosa un mācību procesa atbalstošas vides attīstībai, kas visiem iesaistītajiem uzlabo labizjūtu skolā;
- konsultē un rosina visus iesaistīties skolas vides veidošanā;
- ir efektīvs uz pierādījumiem balstīts skolas attīstības mehānisms, kura rezultātā noris un nostiprinās kultūras izmaiņas skolās.

Visas skolas pieeja rakstura izglītībai:

- piedāvā skolēniem plašas iespējas attīstīt savu raksturu;
- organizē jēgpilnas un rosinošas mācības, kurās ņem vērā visu skolēnu vajadzības, tādējādi sekmējot skolēnu mācību motivācijas veidošanos;
- nodrošina rakstura izglītībai vidi, kurā kā partneri ir iesaistīti skolēni, skolotāji, ģimenes locekļi un plašāka sabiedrība;
- regulāri piedāvā skolotājiem profesionālās pilnveides kursus par rakstura izglītības jautājumiem.

Saskaņā ar H. D. Elkinda un F. Svīta (Elkind & Sweet, 2004) atziņām visaptverošai un efektīvai skolas mēroga pieejai rakstura izglītībā jābūt šādām iezīmēm:

- viss skolā tiek organizēts, veidojot attiecības starp skolēniem, darbiniekiem un sabiedrību;
- skolas kopienai rūp skolēni, un tajā ir redzama cieša saikne starp skolēniem, personālu un sabiedrību;
- sociālā un emocionālā mācīšanās tiek uzsvērta tāpat kā akadēmiskā;
- sadarbība starp skolēniem tiek akcentēta vairāk nekā konkurence;
- vērtības, piemēram, godīgums, cieņa un laipnība ir daļa no ikdienas nodarbībām klasē un ārpus tās;
- skolēniem tiek dotas plašas iespējas praktizēt morālo uzvedību skolā, piemēram, veicot brīvprātīgo darbu;
- disciplīna un klases vadība koncentrējas uz problēmu risināšanu, nevis uz apbalvojumiem un sodiem.



1. att. Piemērs visas skolas pieejai rakstura izglītībai.

Rakstura izglītība ir proaktīvs veids, kā pielāgot un izmantot jau esošos resursus, veicināt izpratni un iedvesmot pozitīvu rakstura īpašību attīstību visiem skolēniem ikvienā mācību pieredzes posmā. Visas skolas pieejas rakstura izglītībai mērķis ir attīstīt skolas vidi, kurā novērtē un ciena ikviena cilvēka fiziskās, garīgās un emocionālās vajadzības. Skolotāji dod skolēniem iespējas pārbaudīt savas kompetences diskusijās, kopīgos projektos, brīvprātīgā darbā utt.

Skolotāji sekmē vērtību apguvi ikvienā mācību priekšmetā, piemēram, literatūras skolotāji var aktualizēt, pilnveidot un nostiprināt skolēnu vērtību sistēmu, kā arī izraisīt emocionālo līdzpārdzīvojumu, aktualizējot pozitīvās vērtības, tādējādi pilnveidojot viņu personību. Vēstures skolotāji var mudināt skolēnus novērtēt ētiskos apsvērumus saistībā ar vēsturē nozīmīgu personību izvēlēm, kā piemēram, Mārtiņš Luters, Napoleons I, Hitlers un citi.

Rakstura izglītības aktivitātes (diskusijas, lomu spēles u. c.) dod skolēniem iespēju paust savas izjūtas, viedokļus un domas par pagātnes, tagadnes un nākotnes notikumiem, kuri ir ietekmējuši vai ietekmēs viņu dzīvi. Šādā veidā skolēni mācās saskatīt morālo vērtību nozīmi izglītībā.

Visas skolas pieeja rakstura izglītībai ir saistīta ar skolas pedagoģisko sistēmu un parāda:

- visi skolēni var gūt sekmes;
- skaidri definētus uzdevumus skolas ikdienai, kas ietver augstas kvalitātes mācību praksi, ko īsteno visi skolotāji skolēnu rakstura attīstībai;
- pamatotus mērķus un to sasniegšanas termiņus;
- plašu pedagoģisko praksi klāstu, kas atbilst skolēnu vajadzībām un mācību programmas prasībām.

Stratēģiju, aktivitāšu un rīku piemēri rakstura izglītības īstenošanai

1) Spoguļi, runā ar mani!

Mērķis: sekmēt pašcieņas un iecietības attīstību, kā arī saliedēt dalībniekus. Ilgākā laika posmā šāda veida aktivitātes palīdz konfliktu vadībā.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 10 līdz 18 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- būt iecietīgam;
- vēlme identificēt un pieņemt savas un citu cilvēku stiprās un vājās īpašības;
- pilnveidota pašizziņa;
- zināšanas par attiecībām starp sevi un grupu.

Norise

1. darbība (individuāli – 10 minūtes)

- ▷ Lūdz visai grupai apsēsties aplī. Izdala darba lapas „Spoguļi” katram dalībniekam. Lūdz dalībniekus uzrakstīt savu vārdu uz spoguļa rāmja vai kāta.
- ▷ Katrs grupas dalībnieks padod savu spoguļi tam, kurš aplī sēž pa labi, un saņem vienu spoguļi no kaimiņa pa kreisi.
- ▷ Katrs uzraksta vienu vai divus pozitīvus komentārus par personu, kura spoguļi ir redzams uz saņemtas lapas (piemēram, sasniegumi, labie darbi un citas patīkamas un interesantas lietas par personu, izmantojot vārdus, frāzes, teikumus utt.).
- ▷ Dalībnieki padod spoguļi, kuru tikko komentēja, personai, kas sēž pa labi.
- ▷ Turpina tik ilgi, līdz puse no grupas ir uzrakstījusi komentārus uz katra spoguļa.

2. darbība (iztaujāšana – 10 minūtes)

- ▷ Kad visi (vai pietiekami daudzi) cilvēki ir komentējuši, lūdz dalībniekus darbību pārtraukt un paņemt atpakaļ savus spoguļus.
- ▷ Dot dalībniekiem pietiekami daudz laika, lai izlasītu komentārus, un pēc tam veikt īsu iztaujāšanu, izmantojot šādus jautājumus.
 - ▶ Kā tu jūties aktivitātes laikā?
 - ▶ Kas bija vienkārši un kas sagādāja grūtības šajā aktivitātē? Kāpēc?
 - ▶ Kā tu jūties, rakstot kaut ko pozitīvu par saviem klasesbiedriem?
 - ▶ Kā tu jūties, kad lasi pozitīvus komentārus par sevi?
 - ▶ Cik noderīga šī aktivitāte ir mācībās?

Plānošana

Sagatavošanās: Ideālā gadījumā telpā ir iespēja visiem apsēsties aplī.

Resursi un aprīkojums: Darba lapas „Spoguļi” katram dalībniekam.

Padomi un iespējamās grūtības: Sagatavot pozitīvu komentāru, kādus varētu izteikt dalībnieki, piemērus.

2) Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem! (Atšķirību pieņemšana)

Mērķis: veicināt skolēniem kritiskās domāšanas un sadarbības prasmju attīstību.

„Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem!” ir kooperatīvās mācīšanās stratēģija, kas parāda veidu, kā, piemēram, pieaugušie darbojas komandās, lai sasniegtu kopīgus mērķus: katrs nāk ar savām idejām, un pēc tam notiek kopīgs darbs, lai apvienotu šīs idejas.

Stratēģija „Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem!” mudina ikvienu skolēnu, pat viskautrīgāko, piedalīties. Tas uzlabo atmosfēru klasē un palīdz skolēniem iepazīt savus vienaudžus. Turklāt „Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem!” ir efektīvs rīks, ar kuru rosināt diskusijas, uzlabot skolēnu sociālās prasmes un veicināt skolēnu runāšanas un klausīšanās prasmes. Kad pāri apmainās ar idejām, ikviens mācās no sava partnera.

Mērķgrupa: visu vecumu skolēni.

Sagaidāmais rezultāts:

- ➔ uzlabotas sadarbības prasmes;
- ➔ iegūtas dažādas perspektīvas par dažādām tēmām;
- ➔ iegūtas jaunas zināšanas;
- ➔ uzlabotas runāšanas un klausīšanās prasmes.

Norise

1. darbība (individuālais darbs – 2-7 minūtes)

1. variants.

- ▷ Lūdz skolēnus atsaukt atmiņā kādu sarežģītu situāciju saistībā ar atšķirību pieņemšanu, piemēram, kultūras atšķirības/izskata/valodas u. tml., ar kādu tiem nācies saskarties pēdējā laikā mājās, pagalmā, skolā, klasē, sporta zālē, interešu pulciņā u. c. Dod dalībniekiem piecas minūtes, lai atsauktu atmiņā šāda veida problēmu un pierakstītu dažus atslēgas vārdus.
- ▷ Lūdz dalībniekus divas minūtes individuāli apsvērt šīs sarežģītās situācijas jebkādu pozitīvu iznākumu. Nav svarīgi, cik tas varētu būt grūti, ir jācenšas grūtībās saskatīt kaut nelielas laba iznākuma pazīmes. Dalībniekiem vajadzētu vēlreiz pierakstīt dažus atslēgvārdus.

2. variants.

Skolotājs uzdod atvērtu jautājumu (piemēram, „Ko mēs varam darīt, lai pieņemtu atšķirīgo?”), un skolēni klusumā domā iespējamās atbildes uz šo jautājumu apmēram vienu vai divas minūtes.

2. darbība (pāru diskusija – 2-5 minūtes)

1. variants.

Dalībnieki apvienojas pāros un pastāsta viens otram par izvēlēto problēmu vai sarežģīto situāciju saistībā ar atšķirību pieņemšanu. Pirms pastāstīt partnerim par pozitīvajām pazīmēm, kādas izdevās atrast situācijas risinājumam, dalībnieki pajautā partneriem par pozitīvām iezīmēm, iznākumiem vai blakus efektiem, kādus tie saskata tajā.

2. variants.

Katrs skolēns apvienojas pāri ar partneri un apspriež jautājumu apmēram divas līdz piecas minūtes.

3. darbība (visas klases diskusija – 5 minūtes)

1. variants.

Dalībnieku pāri apvienojas kopā un veido četru cilvēku grupas, un, balstoties uz iepriekšējām diskusijām, apspriež pozitīvos iznākumus un labos risinājumus, mēģina formulēt dažus ieteikumus vai padomus, ko varētu izmantot sarežģītās situācijās.

2. variants.

Visa klase iesaistās diskusijā, kurā dalās ar apkopotajām domām un idejām.

4. darbība (vizualizēšana – 10 minūtes)

Dalībnieki saliek ieteikumus (kā „Izdzīvošanas rokasgrāmatu”) uz plakātiem un ilustrē tos, ja vēlas.

Plānošana

Sagatavošanās: Nav nepieciešama.

Resursi un aprīkojums: Darba lapa „Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem!”.

Padomi un iespējamās grūtības:

- Ar jaunāko klašu skolēniem, uzsākot aktivitāti, kopā ar kādu brīvprātīgo nodemonstrēt veicamos soļus, lai bērniem ir priekšstats, ko darīt.
- Noteikti iepazīstināt ar uzdevuma noteikumiem. Pirmajā posmā jāstrādā katram individuāli, otrajā posmā jāstrādā pāri, lai apkopotu atbildes uz jautājumiem, trešajā – jādalās ar idejām ar pārējiem klasesbiedriem, izvairoties pārtraukt partneri.

Kad izmantot

„Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem!” var izmantot jebkurā mācību stundas posmā, lai veidotu jēgpilnu sarunu:

- pirms iepazīstināšanas ar jaunu materiālu, lai aktualizētu jau esošās zināšanas;
- pēc filmas fragmenta noskatīšanās, lai izvērtētu reakciju;
- pēc īsa teksta izlasīšanas, lai uzsāktu diskusiju;
- pirms skolēni sāk kādu uzdevumu, piemēram, pirms domraksta rakstīšanas vai darba ar komplikātiem vārdiem, lai apkopotu idejas vai formulētu secību.

3) Pašcieņas žurnāls

Mērķis: pozitīvs sevis atspoguļojums ar žurnāla starpniecību, lai celtu pašcieņu un vispārēju labizjūtu. Pašcieņa atspoguļo personas vispārējo emocionālo sevis vērtējumu.

Mērķgrupa: visu vecumu skolēni.

Sagaidāmais rezultāts:

- ➔ kritiski atspoguļota pieredze, lai padziļināti iepazītu sevi.

Norise

Lūdz skolēniem iekārtot žurnālu. Žurnāla ieraksts var būt skolēna sacerēts dzejolis, sapņa apraksts vai dalīšanās ar to, kas skolēnam šķiet patīkams/kas sagādā prieku.

Resursi un aprīkojums: Darba lapa „Pašcieņas žurnāls”.

Padomi un iespējamās grūtības: Tā kā tas ir skolēna žurnāls, skolotājs var lasīt žurnāla ierakstus tikai ar skolēna atļauju.

4) Kolāžas

Mērķis: mudināt skolēnus atzīt savas spējas.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 6 līdz 14 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- kritiski atspoguļota sava pieredze, lai padziļināti iepazītu sevi;
- atzītas savas stiprās un vājās īpašības.

Norise

1. darbība (kolāžas veidošana – 15 minūtes)

Skolēni veido kolāžu, izmantojot attēlus, vārdus vai simbolus, kas izgriezti no žurnāliem, parādot lietas, ko patīk darīt, vietas, kur būts, cilvēkus, kurus apbrīno, vai karjeru, kādu vēlas sev nākotnē.

2. darbība (minējumi par kolāžas autoru – 10 minūtes)

Nodarbības beigās izveidotās kolāžas piekar pie sienas un lūdz skolēniem minēt, kam kolāža varētu piederēt (savu minējumu pamatot).

Resursi un aprīkojums

- Plašs izgrieztu materiālu klāsts gan krāsu, gan faktūru ziņā (lentes, dziļa, zīdapaīrs, filca atgriezumi, audumi, žurnāli, avīzes utt.).
- Šķēres, līme.

5) Pašapziņa

Mērķis: sekmēt pašapziņas veidošanos.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 6 līdz 14 gadiem.

Pašapziņa ir cilvēka informētība pašam par sevi un pašnovērtējums, apziņa par savu sociālo stāvokli un vajadzībām, domām, jūtām, motīviem, instinktiem, emocijām un darbībām.

Norise

1. darbība (emociju nosaukšana – 5 minūtes)

Nodarbības sākumā piedāvā skolēniem pastāstīt par savām emocijām, lai viņiem rastos pēc iespējas daudzveidīga un pilnvērtīga aina.

2. darbība (darbs grupā – 10 minūtes)

Sadala skolēnus grupās. Katrai grupai "piešķir" vienu emociju. Piemēram: interese, prieks, laime, pārsteigums, skumjas, dusmas, riebums, bailes, kauns, nicinājums, vaina u. c. Grupa apspriež šo emociju. Atbild uz jautājumiem: Kā to var atpazīt? Kādās situācijās tā parādās? Kā vajadzētu reaģēt apkārtējiem?

3. darbība (plakātu izveidošana – 10 minūtes)

Sagatavo plakātu un prezentē savu darbu. Galvenais nosacījums: plakātā nedrīkst iekļaut teikumus – tajā var būt zīmējumi vai atsevišķi vārdi.

Resursi un aprīkojums: Krāsainie zīmuli, pildspalvas, baltas lapas.

6) Pašcieņa

Mērķis: veselīgas pašcieņas attīstības veicināšana.

Veselīga pašcieņa dod cilvēkam drosmi pamēģināt jaunas lietas un izdarīt pareizo izvēli. Šī aktivitāte palīdzēs skolēniem apzināties savus talantus un saprast veidus, kā palīdzēt sasniegt un uzturēt veselīgu pašcieņu.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 5 līdz 10 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- atzīt personīgos talantus;
- izpratne par veselīgu pašcieņu.

Norise

1. darbība (“mazā lekcija” – 5 minūtes)

Mudina skolēnus aizdomāties, piemēram: Kas tev labi padodas? Spēlēt kādu spēli? Saklāt gultu? Sasmīdināt draugu?

Tas, kas tev ļoti labi padodas, ir tavs talants.

Kas ir talants? Piemēram, tu esi ļoti prasmīgs, aprūpējot savu mīldzīvnieku. Tas rada tev prieku. Šī labā sajūta ir daļa no pašcieņas, vai kā tu izjūti pats sevi. Katrs var izveidot tik spēcīgu pašcieņu, ka tas dod drosmi mēģināt jaunas lietas un izdarīt pareizo izvēli.

2. darbība (zīmēšana – 20 minūtes)

Lūdz skolēnus izveidot savu ziedu, ko pievienot klases izstādei „Diženuma dārzs”. Šī izstāde parāda katra skolēna talantus. Izmantojot zīmējumus un aplikāciju papīru, skolēni izgatavo ziedu, kas parāda viņus pašus un atklāj viņu talantus. Skolēni veido lielu apli uz zīmēšanas papīra, lai uzzīmētu zieda galvu. Tad viņi zīmē un krāso zieda attēlu un izgriež to. Pēc tam skolēni zīmē vai apvelk lapas un ziedlapas. Uz katras lapas un ziedlapas zīmē un krāso sev piemītošo talantu. Skolēni izgriež zieda sastāvdaļas, izveido zaļu papīra kātu un salīmē visas zieda sastāvdaļas.

3. darbība (iztaujāšana – 10 minūtes)

Skolēni piestiprina ziedu uz lapas līdzās draugu ziediem un talantiem.

Skolēni uzdod viens otram jautājumus par talantiem.

Plānošana

Resursi un aprīkojums: Zīmuļi, flomāsteri, krītiņi, liels aplis un citas formas, lai veidotu zieda sastāvdaļas, zīmēšanas papīrs, šķēres, līme.

7) Mans vislabākais „es”!

Mērķis: identificēt rakstura stiprās un vājās puses.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 6 līdz 14 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- motivācijas attīstība;
- ģimenes un sabiedrības locekļi iesaistās kā partneri.

Norise

Mācību gada sākumā skolēniem ģimenes lokā lūdz aizpildīt anketu, kurā identificē rakstura stiprās un vājās puses, kas pēc skolēna un viņa ģimenes locekļu domām viņam piemīt. Tā kā skolēns sāk attīstīt veselīgu sevis apzināšanos, lūdz norādīt arī konkrētus mērķus, kurus viņš izvirza, lai uzlabotu savas rakstura īpašības. Mērķus var pārskatīt, pārdomāt un mainīt visa gada garumā.

1. darbība (individuālais darbs mājās – 20 minūtes)

Lūdz mājās aizpildīt rakstura vērtējuma anketu.

2. darbība (diskusija skolā – 15 minūtes)

Pārskata un apspriež izvirzīto mērķi. Mērķiem jābūt SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant un Timely) mērķiem, t. i. konkrētiem, izmērāmiem, sasniedzamiem, atbilstīgiem un savlaicīgiem.

3. darbība (pāru darbs – 15 minūtes)

Skolēni darbojas kopā ar partneri, grupu vai skolotāju, lai izvirzītu sasniedzamus mērķus.

Mērķu lapas tiek nokopētas un turētas redzamā vietā, lai sekotu izaugsmei. Vienu eksemplāru nosūta uz mājām, lai mudinātu pārrunāt izvirzītos mērķus un to sasniegšanas veidus arī mājās ar ģimenes locekļiem.

4. darbība (vērtēšana – 15 minūtes)

Skolēni katru mēnesi mērķus pārskata, ierakstot pārdomas žurnālā (vai mērķis tika sasniegts, kas traucēja/palīdzēja to sasniegt u. tml.).

Resursi un aprīkojums: Darba lapa „Rakstura vērtējuma lapa”.

Padomi un iespējamās grūtības: Skolēni, kuru ģimenes nelabprāt iesaistās, varētu izmantot ieteikumus no bijušā skolotāja, vecāko klašu skolēniem, sociālā pedagoga, karjeras konsultanta vai vienaudžiem.

8) Skolēnu līdera prasmju attīstīšana

Mērķis: attīstīt skolēna līdera prasmes.

Skolēni izveido SMART mērķus savu līdera prasmju attīstībai un apraksta veidu, kā viņi tos sasniegs. Papildus skolēni analizē savas līdera prasmju stiprās un vājās vietas. Skolēni saņem atgriezenisko saiti no vienaudžiem par līdera prasmēm.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 12 līdz 18 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- skolēni identificē savas stiprās un vājās puses, un saista tās ar līdera prasmēm;
- skolēni izvirza SMART mērķus savu līderprasmju pilnveidei.

Norise

1. darbība (individuālais darbs – 10 minūtes)

Skolēni aizpilda divas darba lapas „Mērķu pamatojums” un „Līdera prasmes” (diskusijas laikā vai pēc tās).

2. darbība (pāru darbs – 5 minūtes)

Pārī apspriež stiprās, vājās īpašības, mērķus un to pamatojumu.

3. darbība (diskusija – 10 minūtes)

Tiek izvēlēts viens skolēns, kurš vada diskusiju, piemēram, par līdera lomu (vadīt cilvēkus un nodrošināt saikni starp cilvēkiem, kas varētu palīdzēt atrisināt konkrētus uzdevumus kopīgu mērķu ietvaros). Diskusijā par pamatu var izmantot darba lapās „Mērķu pamatojums” un „Līdera prasmes” sniegto informāciju.

4. darbība (atgriezeniskā saite – 10 minūtes)

Skolēni cenšas saņemt atgriezenisko saiti par savām līdera prasmēm no vienaudžiem.

5. darbība (diskusija – 10 minūtes)

Skolotājs organizē atkārtotu diskusiju, kurā rosina skolēnus reflektēt par iegūto atgriezenisko saiti no vienaudžiem.

6. darbība (individuālais darbs – 3 minūtes)

Skolēni ir izvirzījuši SMART mērķus, diskutējuši par tiem vai strādājuši pie savu līdera prasmju attīstības mērķu sasniegšanas. Skolēni pārdomā savu vienaudžu sniegto atgriezenisko saiti un veic izmaiņas savos līdera prasmju attīstības mērķos.

Resursi un aprīkojums: Darba lapa „Mērķu pamatojums”, „Līdera prasmes”, „Atgriezeniskā saite par līdera prasmēm”.

9) Potenciālās profesijas izpēte

Mērķis: attīstīt pētnieciskās prasmes, identificēt prasības potenciālajai profesijai, identificēt darbības, kādas var veikt šobrīd, lai sagatavotos profesijai.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 10 līdz 14 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- ➔ izprasta pareizas plānošanas nozīmi;
- ➔ izpētīta iespējamā profesija;
- ➔ saplānotas darbības, kas jāveic, lai sagatavotos nākotnes profesijai.

Norise

1. darbība (diskusija – 10 minūtes)

- ▷ Diskusija par to, kas ir jādara, lai sasniegtu iespējas darboties izvēlētajā profesijā.
- ▷ Lūdz skolēnus nosaukt kādu eksotisku vietu, kuru viņi gribētu apmeklēt. Ļaut grupai izteikt dažus priekšlikumus un izvēlieties vietu, kas nav viegli sasniedzama, piemēram, Lieldienu salas. Pajautāt skolēniem, kā viņi plānotu ceļojumu no klases telpas līdz galamērķim. Paskaidrot, ka, lai nokļūtu tur pēc iespējas drīz, viņiem ir vajadzīga karte, lai iezīmētu maršrutu, kas ir vispiemērotākais.
- ▷ Paskaidrot skolēniem, ka tieši tāpat, kā viņiem vajadzēja karti, lai ceļotu, vajadzēs karti, lai plānotu ceļojumu no skolas līdz izvēlētajai profesijas sasniegšanai. Pastāstīt, ka, piemēram, skolēns var zināt, ka viņš vēlas profesiju, kurā „kaut ko dara ar datoriem”. Paskaidrot, ka atkarībā no tā, ko viņš vēlas darīt, ir dažādi ceļi, kādi jāizvēlas pēc skolas. Minēt piemērus: ja jūs interesē potenciālā tehnoloģiju kompānijas vadīšana vai ja jūs vēlaties kļūt par šādas kompānijas īpašnieku, vismaz četrus gadus ir jāstudē kādā augstākās izglītības iestādē.

2. darbība (individuālais darbs – 15 minūtes)

Izdala darba lapu „Kā es varu kļūt par...?”. Paskaidro skolēniem, ka viņi var izmantot interneta meklētājprogrammas, piemēram, Google, lai izpētītu izglītības prasības un nepieciešamās prasmes profesijai, kura viņus interesē. Mudina skolēnus, kuriem nav nekādu ideju par nākotnes profesiju, izvēlēties kaut ko, kas viņus interesē, un izpētīt to.

3. darbība (individuālais darbs – 10 minūtes)

Izdala darba lapu „Manas profesijas plānošana”. Paskaidrot skolēniem, ka viņi var izmantot darba lapu, lai pierakstītu idejas par dažādu profesiju izpēti.

Resursi un aprīkojums: Darba lapa „Kā es varu kļūt par...?”, „Manas profesijas plānošana”, pildspalvas un zīmuļi, interneta pieslēgums.

10) Efektīva diskusija

Mērķis: veicināt kritiskās domāšanas, informācijas sintēzes un argumentēšanas spējas.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 12 līdz 18 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- ➔ pilnveidotas argumentēšanas spējas.

Norise

1. darbība (darbs pāros – 10 minūtes)

- ▷ Lūdz skolēnus strādāt pāros, lai atbildētu uz apgalvojumu, izmantojot pierādījumus no lasītā, piezīmēm u. c. Šo jautājumu var saistīt ar mācību stundā apgūstamo saturu. Pārim piedāvā apgalvojumu vai problēmu ar diviem pretējiem risinājumiem. Pārī vienam skolēnam jāizvēlas piekrītošo, otram - noliedzošo nostāju.

- ▷ Katrai personai ir jāizstrādā loģisks arguments, kurā izmanto šādu struktūru:

Apgalvojums, piemēram: „Es domāju, ka ir skaidri redzams/ka ir nepieciešams...”

Iemesls: „Tas ir tāpēc, ka...”

Pierādījums: „Jaunākie pētījumu rezultāti liecina, ka tas tika minēts X/ka Y apgalvo/ ka...”

Apgalvojuma pozitīvās puses runātājs izsaka savu argumentu pirmais, un pēc tam savu viedokli pauž negatīvās puses runātājs. Abi cenšas viens otru atspēkot.

Atbilde: „Es saprotu tavu viedokli/es zinu, ko tu domā, bet...”

2. darbība (darbs grupās – 10 minūtes)

Skolēni diskutē un parāda, ko viņi patiesībā domā par šo jautājumu. Pēc grupu darba visi kopā var apspriest pozitīvo un negatīvo viedokli.

Resursi un aprīkojums: Nav nepieciešams.

11) Jautā darba devējam

Mērķis: veicināt izpratni, kas tiek sagaidīts no pusaudža darba vietā.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 12 līdz 16 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- ➔ identificēti veidi, kā gūt pieredzi pusaudža vecumā;
- ➔ gūtas atbildes uz interesējošiem jautājumiem par darba iespējām pusaudžu vecumā.

Norise

Organizēta uzņēmēja lekcija, kurā viņš pastāsta skolēniem par darba iespējām pusaudžu vecumā.

1. darbība (individuālais darbs – 10 minūtes)

Pirms vieslektora prezentācijas lūdz skolēnus aizpildīt darba lapu „Ko es vēlos uzzināt?”. Paskaidrot, ka pirmajā ailē skolēniem jānorāda fakti, kas viņiem jau ir zināmi par darbu pusaudžu vecumā. Otrajā ailē skolēniem jānorāda jautājumi, uz kuriem viņi cer saņemt atbildes no uzņēmēja.

2. darbība (vieslekcija – 30 minūtes)

Vieslektora prezentācija.

3. darbība (individuālais darbs – 10 minūtes)

Pēc vieslektora prezentācijas lūdz skolēnus aizpildīt darba lapu „Ko es uzzināju?”. Pēc darba lapas aizpildīšanas aicina skolēnus brīvprātīgi nolasīt savas atbildes.

Resursi un aprīkojums: Darba lapas „Ko es vēlos uzzināt?”, „Ko es uzzināju?”, pildspalvas un zīmuļi.

12) Konflikta risināšana

Mērķis: veicināt konflikta risināšanas stratēģiju apguvi.

Mērķgrupa: skolēni vecuma posmā no 12 līdz 16 gadiem.

Sagaidāmais rezultāts:

- ➔ identificēti konflikta risināšanas veidi;
- ➔ apgūtas konflikta risināšanas pamatstratēģijas.

Norise

1. darbība (diskusija – 10 minūtes)

Vada klases diskusiju par konfliktu darba vietā. Sāk ar jautājumiem skolēniem, vai kāds no viņiem ir pieredzējis konfliktu, kuru bija grūti atrisināt. Pajautā skolēniem, vai viņiem ir kādas idejas, kā atbilstoši atrisināt konfliktu.

Apspiež vairākus pozitīvus un negatīvus konflikta risināšanas veidus:

- Samierināšanās (neitrāls) – viena persona piekāpjas otram neatkarīgi no tā, vai viņa to vēlas, vai nē. To dara tāpēc, ka uzskata, ka konflikta izbeigšana ir svarīgāka par uzvaru. Šis ir pozitīvs paņēmieni, jo konflikts tiek atrisināts, bet puse, kas samierinās, pēc tam var mocīties pārmetumos par „piekāpšanos” katrā konfliktā, kas var novest pie negatīva iznākuma.
- Izvairīšanās (negatīvs) – šis ir bieži novērots negatīvs risinājums. Abas puses izvairās no konflikta, kas ir kā risinājums sīkiem konfliktiem. Tomēr nozīmīgu konfliktu gadījumā šis ir negatīvs risinājums, jo cilvēki cenšas izvairīties no problēmas pat tad, kad problēma nepazūd un var pāraugt vēl lielākā problēmā.
- Sadarbība (pozitīvs) – šī stratēģija iesaista cilvēku grupu, kuri strādā kopā, lai rastu risinājumu, kas apmierinātu visu iesaistīto pušu prasības. Šis risinājums ļoti labi noder, ja konfliktā ir iesaistīta cilvēku grupa, kad iepriekšējie centieni atrisināt konfliktu bijuši neveiksmīgi, vai ja risinājums jāatrod nopietnam konfliktam.
- Konkurence (negatīvs) – šo stratēģiju visbiežāk izmanto vadītājs vai atbildīgais. Viņi izmanto savas pilnvaras, lai pieņemtu lēmumu, kad ir ārkārtas situācija un konflikts ir nekavējotī jāatrisina. Šo veidu var izmantot pēc tam, kad citi konfliktu risināšanas paņēmieni nav izdevušies. Šai stratēģijai ir negatīvs iznākums konfliktos, ja tie nav ārkārtas gadījumi, jo cilvēki, kurus skāris pieņemtais lēmums, tiek sāpināti un aizvainoti.
- Kompromiss (pozitīvs) – izmantojot šo stratēģiju, daļēji ir apmierināta ikviena konfliktā iesaistītā persona. Katrai konfliktā iesaistītai personai ir jāpiekāpjas vai no kaut kā jāatsakās, lai visas iesaistītas personas saņemtu kaut daļu no tā, ko vēlas. Šī stratēģija noder, kad nekavējoties jāpieņem lēmums, bet nav skaidri izlemts, kā visiem būtu vislabāk.

2. darbība (grupu darbs – 15 minūtes)

Izdala skolotāja sagatavotos konflikta situāciju piemērus. Paskaidro skolēniem, ka viņiem ir jāizlasa visi piemēri un jāizmanto tie paņēmieni, kurus viņi apguva, lai atrisinātu konfliktu. Lūdz skolēnus norādīt, kurus paņēmienus viņi izmantotu un paskaidrot, kā vajadzētu lietot attiecīgo paņēmieni konflikta risināšanā. Pārrunāt ar skolēniem, kādos gadījumos var izmantot vairākus paņēmienus, lai risinātu konfliktu.

3. darbība (diskusija – 15 minūtes)

Vada klases diskusiju par grupu piedāvājumiem konflikta risināšanai.

4. darbība (individuālais darbs – 15 minūtes)

Izdala „Konfliktu risināšanas žurnāla” darba lapu. Paskaidro skolēniem, ka viņiem ir jāatbild uz katru jautājumu, izmantojot šajā mācību stundā iegūto informāciju.

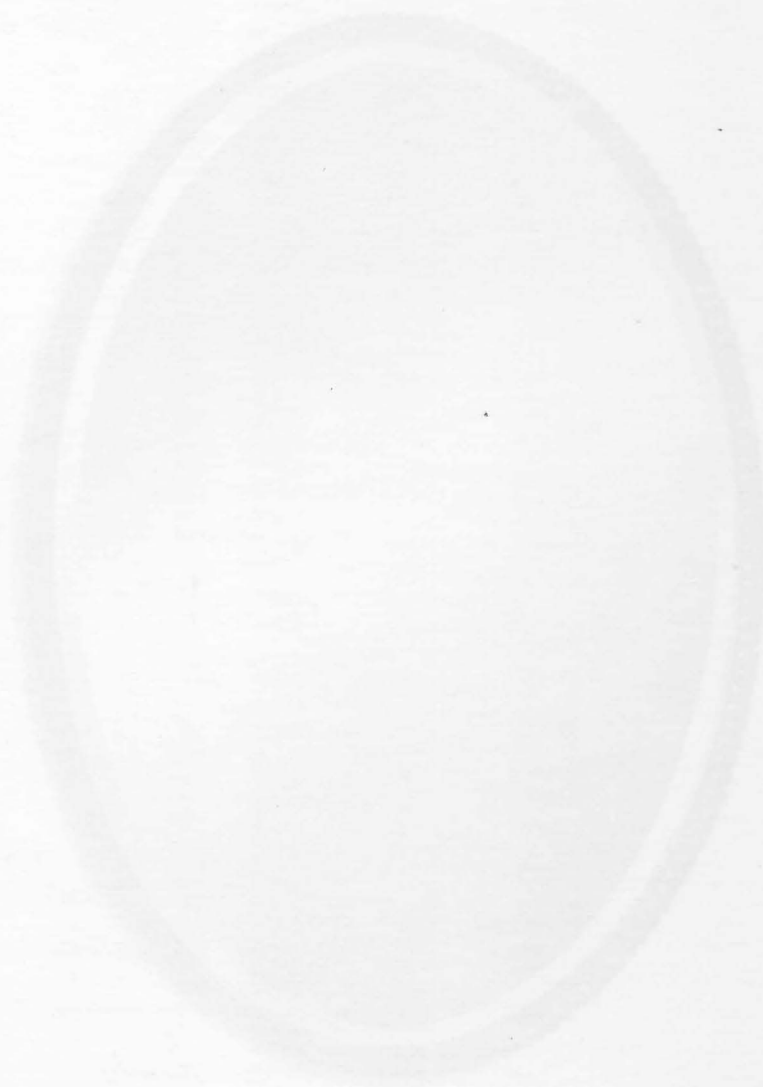
Pastāsta skolēniem, ka atbildes jāpamato ar savām domām un pieredzi, līdz ar to nepastāv viena pareiza atbilde.

5. darbība (pārrunas – 15 minūtes)

Pārrunā mācību stundā apgūto. Kāpēc konflikta risināšana ir svarīga darba vietā?

Resursi un aprīkojums: Skolotāja sagatavotas situācijas, „Konfliktu risināšanas žurnāls” darba lapa, pildspalvas.

Darba lapas



Darba lapa „Darba lapa „Spogulis” dalies ar vīsiem!”

Vārds _____ Datums _____

1. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

2. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

3. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

4. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

5. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

6. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

7. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

8. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

9. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

10. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

11. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

12. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

13. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

14. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

15. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

16. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

17. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

18. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

19. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

20. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

21. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

22. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

23. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

24. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

25. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

26. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

27. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

28. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

29. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

30. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

31. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

32. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

33. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

34. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

35. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

36. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

37. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

38. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

39. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

40. Uzraksti, kas ir tava mīļākā darba lapa.

Darba lapa „Domā pats – strādā pāri – dalies ar visiem!”

Vārds: _____ Datums: _____

Izlasi jautājumu: „Ko mēs varam darīt, lai pieņemtu atšķirīgo?”

Domā pats

Uzraksti trīs idejas, kuras tev saistās ar dažādības pieņemšanu:

1. _____
2. _____
3. _____

Strādā pāri

Pāri apspriediet uzrakstītās idejas! Katrs savā sarakstā atzīmē tās idejas, kas abiem sakrīt. Pēc tam katrs savu sarakstu papildina ar atšķirīgajām idejām:

1. _____
2. _____
3. _____

Dalies ar visiem

Pārskatiet pāri visas idejas un apvelciet tās, kas, pēc jūsu domām, ir vissvarīgākās! Viens no pāra pastāsta par svarīgākajām idejām visai grupai.

Klausoties citu pāru idejas, pierakstiet vēl trīs idejas, kas jums patika:

1. _____
2. _____
3. _____

Datums	Apdzīvotums	Atbilde
	Es jūtos labāk, kad...	
	Mans labākais draugs šodien bija...	
	+ Jūs, kas šodien, kad es...	

Darba lapa „Pašcieņas žurnāls”

Datums	Apgalvojums	Atbilde
	10 lietas, kas mani šodien nomierināja:	
	Mani iedvesmoja:	
	Man bija jautri, kad:	

Datums	Apgalvojums	Atbilde
	Man tuvie cilvēki lepojas ar mani, kad:	
	5 lietas, kas man labi izdevās:	
	Jutos laimīgs/-a, kad:	

Datums	Apgalvojums	Atbilde
	Mana labākā īpašība ir:	
	3 lietas, kas padara mani unikālu:	
	Šodien labākais bija:	

Datums	Apgalvojums	Atbilde
	Es gaidu:	
	10 cilvēki vai lietas, par kuriem/-ām es esmu pateicīgs/-a:	
	Es jutos spēcīgāks/-a, kad:	

Datums	Apgalvojums	Atbilde
	Es jutos vislabāk, kad:	
	Mans lielākais sasniegums šodien bija:	
	3 lietas manā dzīvē, kuras man patīk visvairāk:	

Darba lapa „Rakstura vērtējuma lapa”

Laipni lūgti mūsu klasē! Šogad mums ir daudz kas jāiemācās: lasīt, pareizi rakstīt, skaitīt, atbildēt uz jautājumiem, pamatot savu viedokli... sarakstu var turpināt un turpināt!

Katrs skolēns klasē ienāk ar savām unikālajām prasmēm, stratēģijām un mērķiem. Tāpēc vēlos zināt, ar ko jūs lepojaties un pie kā vēlaties piestrādāt!

Pajautāji, lūdzu, savai ģimenei, lai palīdz jums aizpildīt šo lapu! Aizpildīto lapu atnesiet man atpakaļ pirmajā skolas dienā!

Lai kļūtu par labākiem cilvēkiem, mēs centīsimies ievērot cieņu, būt atbildīgiem, rūpēties par citiem, būt uzticamiem, līdzjūtīgiem un laipniem.

▷ Kuras no minētajām īpašībām tev jau ir un kuras tu vēlētos izkopt?

Es vienmēr: _____

Dažreiz man ir jāpiestrādā pie: _____

Lai ikdienā labi veiktu darbu, mums jābūt pacietīgiem, pašdisciplinētiem, entuziastiskiem, cītīgiem, izturīgiem, elastīgiem un mums būs jāievēro darba ētika!

▷ Kuras no minētajām īpašībām ir tava stiprā puse un kuras – izaicinājums?

Darot kādu darbu, es esmu: _____

Ja darbs ir grūts, man pietrūkst: _____

Skolēna vārds: _____

Ģimenes locekļu paraksti: _____

Paldies, ka aktīvi iesaistāties bērna morālās, sociālās un akadēmiskās attīstības veicināšanā!

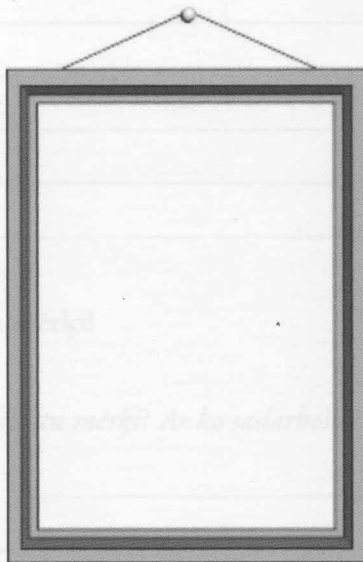
Skolotāja

Darba lapa "Mans labākais es"

Mans _____

vārds: _____

Mana fotogrāfija:



Es lepojos ar savām rakstura īpašībām:

_____ un _____

Šogad es strādāšu pie savu rakstura īpašību –

_____ un _____ pilnveidošanas.

Trīs lietas, ko es varu darīt, lai kļūtu labāks: (mērķu izvirzīšana)

1. _____

2. _____

3. _____

! Skolotājs sagatavo divas kopijas – vienu eksemplāru skolēni nes uz māju un apspriež ar saviem ģimenes locekļiem, otru – atstāj skolā!

Darba lapa „Mērķu pamatojums”

Uzrakstiet savus mērķus!

Mērķis:

Atbildiet uz jautājumiem par katru mērķi!

1. Konkrēts. *Ko un kā darīšu, lai sasniegtu mērķi? Ar ko sadarbošos?*

2. Izmērāms. *Kā es izmērīšu, vai mērķis ir vai nav sasniegts? (Uzrakstiet divus rādītājus, pēc kuriem noteiksiet, vai mērķis ir sasniegts!)*

3. Sasniedzams. *Vai mērķis ir sasniedzams? Kāpēc? Vai tev ir nepieciešamās zināšanas, prasmes, spējas un resursi, lai sasniegtu mērķi? Vai mērķa sasniegšana netraucēs mācībām?*

4. Reālistisks. *Kāds ir mērķa sasniegšanas iemesls, vajadzība vai ieguvums? Kas būs redzamais rezultāts, kad mērķis būs sasniegts?*

[illegible]

5. Laika „rāmis”. *Kāds ir mērķa sasniegšanas datums? Vai noteiktais datums rada steidzamības izjūtu?*

[illegible]

Darba lapa „Līdera prasmes”

Skolēna vārds: _____

- ▷ Apraksti kādu no situācijām, kad izpaudās tavas līdera prasmes! Vai tev izdevās citus pārliecināt darīt to, ko biji ieplānojis? Kas notika?

- ▷ Apraksti kādu situāciju, kad tu domāji, ka esi līderis, bet tava darbība nebija efektīva! Kas tev neizdevās? Kas notika?

Stiprās puses (kas tev labi padodas)	Ko tu dari, kad tev kaut kas labi padodas?
Vājās puses (kas tev nepadodas)	Ko tu dari, ja kaut kas neizdodas?

- ▷ Ievērojot to, kas tev labi padodas un kas ne tik labi, un iepriekš izvirzīto mērķi “_____” (skat. darba lapu „Mērķu pamatojums”), izveidojiet divus SMART mērķus, kurus jūs cerat sasniegt šajā pusgadā!

SMART mērķi: konkrēti, izmērāmi, sasniedzami, reālistiski, noteiktā laikā paveicami.

Kādi papildu resursi tev nepieciešami, lai attīstītu savas līdera prasmes un sasniegtu savus mērķus?

Ko sagaida no skolēna līdera?

1.

2.

3.

4.

5.

Vai ir vēl kādi aspekti, kas, tavuprāt, pietrūkst? Kādi?

Es, _____, varu sasniegt iepriekš minētās līdera prasmes, lai

Darba lapa „Atgriezeniskā saite par līdera prasmēm”

Atgriezeniskās saites saņēmējs _____

Atgriezeniskās saites sniedzējs (pēc izvēles) _____

Datums _____

LŪDZU IZVĒRTĒT MANAS LĪDERA PRASMES!

1 = izcili

5 = vēl jāpilnveido

Efektīvi komunicē	1	2	3	4	5
Veido noturīgas attiecības	1	2	3	4	5
Nesavtīgs	1	2	3	4	5
Izpilda darbu un uzņemas atbildību par citiem	1	2	3	4	5
Pieņem atgriezenisko saiti	1	2	3	4	5
Iedvesmo ar savu piemēru	1	2	3	4	5
Izrāda vēlmi strādāt ar visu grupu	1	2	3	4	5
Veicina veselīgu atmosfēru	1	2	3	4	5

Kādas ir manas labākās līdera prasmes?

Kā es, tavuprāt, varētu pilnveidot savas līdera prasmes?

Darba lapa „Kā es varu kļūt par...?”

Izmanto internetu, lai noskaidrotu, kāda ir nepieciešamā izglītība un kādas prasmes jāattīsta, lai strādātu tavā sapņū profesijā!

Piemērs:

Es gribu kļūt par skolotāju.

Nepieciešamā izglītība:

Bakalaura grāds mācību priekšmetam atbilstošā zinātnes nozarē un skolotāja kvalifikācija atbilstoši mācāmajam priekšmetam vai bakalaura grāds pedagoģijā vai izglītībā un skolotāja kvalifikācija atbilstoši mācāmajam priekšmetam.

Nepieciešamās prasmes:

Pētnieciskās prasmes, lai sekotu līdzi skolēnu sasniegumu dinamikai.

Publiskās uzstāšanās prasmes, lai efektīvi strādātu ar skolēniem.

Jābūt radošam, lai izdomātu skolēniem saistošas aktivitātes mācību satura apguvei.

Es gribu kļūt par _____

Nepieciešamā izglītība:

Nepieciešamās prasmes:

Darba lapa „Manas profesijas plānošana”

Nekad nav par agru sākt gatavoties karjerai, kas jūs interesē. Lai gan tas varētu šķist ilgs laiks, pirms varēsiet sākt savu karjeru, ir daudzas lietas, ko varat sākt darīt, lai sagatavotu sevi. Varat izpētīt, kādas ir jūsu sapņu karjeras dažādās iespējas, vai pieteikties brīvprātīgo darbā, kas saistīts ar jūsu nākotnes profesiju, lai noskaidrotu, vai tiešām konkrētā karjera ir jums piemērota.

Uzrakstiet dažus teikumus, paskaidrojot, ko jūs varat sākt darīt jau tagad, lai izpētītu karjeru, kas jums interesē!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no vertical margin lines or other markings present. The paper appears to be a standard piece of stationery used for writing or drawing.

Darba lapa „Ko es vēlos uzzināt?”

[illegible]

Darba lapa „Ko es uzzināju?”

1. Kādas ir darba devēju specifiskās bažas par darbiniekiem pusaudžiem?

2. Kādas priekšrocības ir darba devējiem, kuri pieņem darbā pusaudžus?

3. Kādi ir pusaudžu darba pieredzes ieguvumi?

4. Kādi ir specifiskie darba apstākļi pusaudžiem?

5. Kādas prasmes darba devēji sagaida no pusaudžiem?

6. Kādas potenciālo darbinieku īpašības meklē darba devēji?

7. Ko darba devēji uzskata par negatīvām īpašībām?

8. Kā jūs varat izcelt savu CV citu pretendentu vidū?

9. Ko jūs varat darīt pieteikšanās procesā, lai palielinātu savas izredzes tikt uzaicinātam uz darba interviju?

10. Ko jūs varat par sevi pastāstīt intervijas laikā, lai paliktu darba devējam atmiņā?

Darba lapa „Konfliktu risināšanas žurnāls”

1. Izvērtējot apgūtos konflikta risināšanas veidus, uzraksti, kuru no stratēģijām tu vislabprātāk izmanto? Kāpēc?

2. Kā tu varētu sākt izmantot apgūtās konflikta risināšanas stratēģijas reālajā dzīvē?

3. Vai tu atceries kādu nesenu konfliktu, kura rezultāts būtu bijis pozitīvāks, ja tu būtu izmantojis kādu no konflikta risināšanas stratēģijām? Apraksti konfliktu, neminot iesaistīto personu īstos vārdus! Kādu stratēģiju tu izmantotu?

4. Kādi varētu būt iespējamie konfliktu risināšanas stratēģiju apguves ieguvumi, uzsākot strādāt?

5. Kas ir vissvarīgākais, ko tu šodien apguvi par konflikta risināšanu?

Tiešsaistes resursi par rakstura izglītību latviešu un angļu valodā

Latviešu valodā

- ➔ Džimba. Par drošu bērnību. <http://www.dzimba.lv/lv/>
- ➔ Izglītības attīstības centrs (2012). Saskarsme, daudzveidība un tolerance. <http://www.iac.edu.lv/assets/Uploads/Materiali/IACAtbalstamaterialsskolotajiemGATAVS.pdf>
- ➔ Izglītības attīstības centrs. Starpkultūru saskarsme. <http://www.iac.edu.lv/assets/Uploads/Materiali/IACGramataL.pdf>
- ➔ Klauža, A. Metodiskie materiāli. Klases stundu cikls „Parunāsim par laimi...” https://www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/metodiskie/Nr_16-11.pdf
- ➔ Metodiskie materiāli skolotājiem. <http://www.uzdevumi.lv>
- ➔ Valsts Izglītības attīstības aģentūra (2014). Mācību metodiskais līdzeklis „Karjeras kompass”. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wPFItVw_W3gJ:https://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_Kompass_metodika_VIAA_EG_2014.docx+&cd=2&hl=lv&ct=clnk&gl=lv
- ➔ Valsts Izglītības satura centrs. Vērtībizglītība 1. -6. klasei. http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vertibizglitiba/Metodiskais_materials/Metodiskais_materials_Vertibizglitiba_04032014.pdf

Angļu valodā

- ➔ A Global Movement for Good. 5. 5. million young people making positive change, both online and off. <https://www.dosomething.org/us>
- ➔ Character Education. Lesson plans. <http://character.org/>
- ➔ Edutopia. 5-Minute Film Festival: Resources for Teaching About Character. <https://www.edutopia.org/blog/film-festival-character-education>
- ➔ Giraffe Heroes Project Teaching Materials. All Giraffe programs combine service-learning, character education, civic engagement, experiential learning and, in Voices of Hope, literacy training. <https://www.giraffe.org/resources/teaching-materials>
- ➔ Learning To Give. Teaching the importance of voluntary action for the common good in a democratic society. Lesson plans. <http://learningtogive.org/>
- ➔ University of Birmingham. Character Education. <http://www.jubileecentre.ac.uk/432/character-education>
- ➔ Wing Clips. Movie clips that illustrate and inspire. <http://www.wingclips.com/movie-clips/surfs-up/making-the-board>

Projekta izmantotā literatūra

- ➔ A Framework of School Success: 11 Principles of Effective Character Education. (2015) http://www.character.org/wp-content/uploads/2011/12/ElevenPrinciples_new2010.pdf
- ➔ Cowling, T. K. (n. d.) How the Think-Pair-Share Activity Can Improve Your Classroom Discussions <https://www.wgu.edu/heyteach/article/how-think-pair-share-activity-can-improve-your-classroom-discussions>
- ➔ Elkind, H. D., Sweet, F. (2004). How to Do Character Education? In: Today's School "You Are a Character Educator." http://www.goodcharacter.com/Article_4.html
- ➔ Fadels, Č., Bialika, M., Trilings, B. (2017). Četru dimensiju izglītība. Lielvārde, Lielvārds, 86. lpp.
- ➔ Huber, J. (ed.) (2015). TASKs for democracy. 60 activities to learn and assess transversal attitudes, skills and knowledge. Pestalozzi Series No. 4, COE.
- ➔ How Do I Become A... ? <http://www.learningforlife.org/wp-content/documents/Career-Exploration-Lessons-for-Sixth-and-Seventh-Grades.pdf>
- ➔ Guillen B., Societies and Cultures Instructional Specialist, Eagle Rock School
- ➔ Leadership for Justice Power Standard Group, Eagle Rock School
- ➔ Book J., World Languages Instructional Specialist, Eagle Rock School <http://character.org/lessons/lesson-plans/high/eagle-rock-school-professional-development-center/>
- ➔ Jubilee Centre for Character and Virtues (n. d.). Framework for Character Education in Schools. Jubilee Centre for Character and Virtues [online]. <http://jubileecentre.ac.uk/userfiles/jubileecentre/pdf/other-centre-papers/Framework..pdf>
- ➔ Kids Health in the Classroom. Self-Esteem. https://classroom.kidshealth.org/prekto2/personal/growing/self_esteem.pdf
- ➔ My best self. <http://www.character.org/wp-content/uploads/shades-cahaba-elementary-school/Shades-Cahaba-Best-Me-Goal-Sheet.pdf>
- ➔ Mooresmith, L. (n. d.). 1st grade teacher, Shades Cahaba Elementary School. <http://character.org/lessons/lesson-plans/elementary/shades-cahaba-elementary-school-3/>
- ➔ Planning for My Career. <http://www.learningforlife.org/wp-content/documents/Career-Exploration-Lessons-for-Sixth-and-Seventh-Grades.pdf>
- ➔ Regulations of the Cabinet of Ministers of the Republic of Latvia Nr. 480
- ➔ "The order of evaluating the guidelines on learners' upbringing and information, textbooks and learning materials and teaching/learning and upbringing methods" <http://likumi.lv/ta/id/283735-izglitojamo-audzinasanas-vadlinijas-un-informacijas-macibu-lidzeklu-materialu-un-macibu-un-audzinasanas-metozu-izvertesanas>
- ➔ S. M. A. R. T. Goal Checklist – How does your goal measure up? <http://www.esc20.net/upload/page/1370/docs/Smart%20Goals%20processing%20sheet.pdf>
- ➔ The assessment of the character. <http://www.character.org/wp-content/uploads/shades-cahaba-elementary-school/Shades-Cahaba-Best-Me-Preassessment.pdf>
- ➔ The feedback on the leadership skills. <http://www.character.org/wp-content/uploads/eagle-rock-school-professional-development-center/Eagle-Rock-Leader-Feedback-Sheet.pdf>
- ➔ The Friendly Schools Plus. Whole-school approach. <http://www.friendlyschools.com.au/research>
- ➔ The self-esteem journal: file:///C:/Users/User/Downloads/Self-Esteem-Journal.pdf
- ➔ Think-Pair-Share: <http://www.theteachertoolkit.com/index.php/tool/think-pair-share>

Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments

Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments (turpmāk –Departaments) īsteno pašvaldības politiku izglītības, kultūras, sporta nozarē un darbā ar jaunatni. Departamentam ir šādas galvenās funkcijas: Rīgas pilsētas administratīvajā teritorijā dzīvojošo izglītības vecumu sasniegušo bērnu izglītības – viņu tiesību iegūt pirmsskolas izglītību, pamatizglītību un vispārējo vidējo izglītību nodrošināšana; Rīgas pilsētas kultūras dzīves norišu daudzveidības un kultūras procesa pieejamības nodrošināšana; kultūras vērtību un kultūrvēsturiskā mantojuma saglabāšana, pilsētvides kvalitātes pilnveidošana, jaunrades attīstīšana un Rīgas pilsētas iedzīvotājiem lietderīgas un radošas brīvā laika pavadīšanas iespēju nodrošināšana; darba ar jaunatni īstenošana; sporta un fizisko aktivitāšu pieejamības nodrošināšana.

Departamenta padotībā ir vairāk nekā 300 pašvaldības dibinātas iestādes: 150 pirmsskolas izglītības iestādes (bērnudārzi), 114 vispārējās pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības iestādes (4 sākumskolas, 23 pamatskolas, 88 vidusskolas, t. sk. 5 Valsts ģimnāzijas), kurās mācās 68 120 skolēni.

Departamenta padotībā ir 13 interešu izglītības iestādes, 9 mākslas un mūzikas izglītības iestādes, 5 patstāvīgi kultūras centri, Rīgas pašvaldības kultūras iestāžu apvienība ar 9 filiālēm, Rīgas centrālā bibliotēka ar tās 26 filiālēm, orķestris „Rīga”, 11 sporta izglītības iestādes. Turklāt departamenta padotībā ir arī Rīgas Nacionālā sporta manēža un Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs.

Departaments īsteno karjeras izglītības atbalstu:

- Pedagogi karjeras konsultanti mācību iestādēs
- Karjeras izglītības metodiskais un informatīvais atbalsts
- Karjeras nedēļas ar lielu pasākumu un iesaistīto dalībnieku skaitu
- Sadarbība ar interešu izglītības centriem un pirmsskolas izglītības iestādēm, augstskolām un profesionālās izglītības iestādēm, uzņēmumiem un asociācijām
- Semināri skolotājiem, skolu administrācijai, pedagogiem karjeras konsultantiem;
- Iesaistīšanās dažāda līmeņa projektos un ESF projektā “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs”.

Rīgas 64. vidusskola

Rīgas 64. vidusskola – tas nozīmē pamatīgas, noturīgas un konkurētspējīgas zināšanas, lietderīgi pavadīts brīvais laiks, estētiska vide un sportisks, veselīgs dzīvesveids. Skola dibināta 1971. gadā. Šobrīd skolā mācās 1189 izglītojamie un strādā 94 pedagogi. 2017. gada 1. septembrī skola ieguva jaunu sākumskolas ēku.

Skola piedāvā plašas interešu izglītības un sabiedriskās darbības iespējas. Mūs vieno dziesma, teātris, deja, sports un mūsu kopīgās tradīcijas.

Audzinašanas un izglītošanas darbs skolā norit plānveidīgi, ievērojot pēctecības principu. Tiek izvirzītas prioritātes un konkrēti uzdevumi katram mācību gadam. Klases stundu plānojumā ietvertas tēmas, kas veicina radošo un pilsonisko aktivitāti, sekmē savu iespēju, tiesību, pienākumu un atbildības apzināšanos, palīdz veidot izglītojamus pozitīvu attieksmi pret sevi un dzīvi, veicina pašattīstības kompetenci, apgūstot socializācijas un sadarbības prasmes, attīsta emocionālītāti un veido tolerantu attieksmi pret līdzcilvēkiem, audzina un veido raksturu.

Ikvienam izglītojamam ir iespēja piedalīties skolas aktivitātēs atbilstoši viņa interesēm, spējām un talantiem, radoši izpausties un apliecināties, palīdzot veidot un uzturot dzīvas mūsu skolas tradīcijas. To nodrošina plašais interešu izglītības pulciņu skaits skolā. **Interesu izglītība** - tas ir milzīgs ieguldījums bērna nākotnē, personības attīstībā. Skolā 2017. / 2018. m. g. darbojas 42 dažādi interešu izglītības pulciņi, kas ir ļoti dažādi pēc satura, lai apmierinātu skolēnu dažādās intereses un vajadzības. Apmēram 70 % skolēnu ir nodarbināti skolas pulciņos.

Skolēnu personības mērķtiecīgai attīstībai skola strādā arī **karjeras izglītības** jomā. Katru gadu tiek izstrādāts karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāns. Notiek sadarbība ar skolas absolventiem, skolēnu vecākiem, izglītības iestādēm, nevalstiskām organizācijām un citām institūcijām, lai rosinātu izglītojamus apsvērt nākotnes iespējas.

Karjeras izglītībā skolā tiek izmantotas dažādas mācību metodes: darbs ar izglītojamajiem klases stundās, izglītojamo spēju un interešu apzināšana un izpēte, iepazīšanās ar dažādām izglītības iestādēm un to piedāvātajām izglītības programmām. Jau vairākus gadus skola organizē „Ēnu dienu”, kurā 10. klases izglītojamajiem ir iespēja dienas laikā “sekot” kādas profesijas pārstāvim. Skolā strādā trīs pedagogi karjeras konsultanti. 2017. /2018. m. g. skola ir iesaistījusies ESF projektā “Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs”. Skolā tiek pilnveidota pedagogu kompetence karjeras izglītības jautājumos.

Skola ir *Junior Achievement Latvia* dalībškola. Ar 2015. /2016. m. g. 9. -12. klašu skolēni ar labiem panākumiem aktīvi iesaistās **skolēnu mācību uzņēmumu** dibināšanā un darbībā. Izglītojamie izstrādā mārketinga stratēģijas, attīsta savas biznesa idejas un veido mācību uzņēmumus, kuri piedalās *Junior Achievement Latvia* organizētajos konkursos un tirdziņos, iegūstot godalgotas vietas.

Sākot ar 2015. gada oktobri, skola īsteno Eiropas Savienības Izglītības, mācību, jaunatnes un sporta programmas *Erasmus+* projektu „Rakstura veidošanas izglītība jauniešiem”, kas ir liels ieguldījums jauniešu rakstura veidošanā un tālākajā izaugsmē.

Rīgas 64. vidusskolas izstrādātās aktivitātes rakstura audzināšanai

Raksturs ir cilvēka individuālpсихолоģiskās īpašības, kuras ir ieaudzinātas un noteic viņa darbības (uzvedības, izturēšanās) individuālo stilu. Raksturs veidojas audzināšanas rezultātā. Līdz ar to skolas vide (gan formālā, gan neformālā) var veicināt atsevišķu rakstura īpašību apzināšanos un maiņu.

1. aktivitāte. VEIKALS

Mērķis: Apzināties sava rakstura īpašības, spēt par tām runāt

Paredzamais rezultāts: Skolēni mācās izvērtēt savu raksturu, kā arī vērtē pozitīvo savos klasesbiedros. Skolēni ieklausās savos klasesbiedros, veido pozitīvu gaisotni.

Iespējamās grūtības un ieteikumi: Ja kāds skolēns nevēlas kādu īpašību pirkt vai pārdot, neuzspiest.

Resursi: klases telpa bez soliem. Krēsli aplī.

Darbība: Skolēni sēž. Katrs skolēns pa kārtai pagriežas pret blakussēdētāju pa labi un saka: „Es tev pārdodu savu... (nosauk kādu viņam pašam nevajadzīgu rakstura iezīmi vai ieradumu), bet es no tevis labprāt nopirktu... (nosauk kādu tobrīd vajadzīgu rakstura iezīmi).” Uzrunātais blakussēdētājs apstiprina, ka viņam ir šāda rakstura iezīme un viņš ir gatavs pārdot kaimiņam nepieciešamo rakstura iezīmi. Var vienoties par komentāru, ko darīt ar to rakstura iezīmi, kura tiek pārdota.

2. aktivitāte. SAVALDĪBA BEZ KLIEGŠANAS

Mērķis: Ļaut skolēniem apzināties, ka dzīvē nereti jāsaprotas ar ļoti atšķirīgām, reizēm pat netīkamām prasībām.

Paredzamais rezultāts: Skolēni mācās iztēloties vai atcerēties zināmas absurdas dzīves situācijas, mācās izprast šādas prasības un atbilstoši reaģēt.

Iespējamās grūtības un ieteikumi: Skolotājs vadītājs nedzird katru pāri, arī citi pāri viens otru nedzird, tāpēc pēc aktivitātes varētu veikt frontālas pārrunas.

Resursi: klases telpa, skolēni sēž pa pāriem

Darbība: Darbs pāros, kas māca savaldību. Pāra dalībnieki viens otram izvirza neiedomājamas prasības (piemēram, tu manā vietā zīmēsi visus mājas darbus, tev jāklūst par lišķi matemātikas skolotāja priekšā, utt.). Vajag pierādīt šo prasību absurdumu, bet runāt drīkst tikai mierīgā tonī. Pretinieks drīkst nemitīgi aizstāvēt savu prasību.

3. aktivitāte. RAKSTURA ĪPAŠĪBU DOMINO

Mērķis: Apzināties sava rakstura īpašības.

Paredzamais rezultāts: Mācīties vērtēt savas un citu īpašības, izteikt viedokli.

Iespējamās grūtības un ieteikumi: Iespējams klases telpā izvietot rakstura īpašību špikeri, ja skolēnu ir daudz. Grūti ātri izdomāt 30 īpašības. Grupas vadītājam arī jāseko un jāizskaidro, ja īpašību vietā tiek sauktas darbības.

Resursi: klases telpa bez soliem. Krēsli aplī.

Darbība: Viens no grupas dalībniekiem vai vadītājs nostājas un nosauc 2 sev raksturīgas īpašības. Pie labās un kreisās rokas viņam nostājas dalībnieki (pie katras rokas pa vienam), kam arī piemīt tāda īpašība. Katrs nākamais dalībnieks nosauc citu sev piemītošu īpašību un sagaida nākamo dalībnieku. Spēle beidzas tajā brīdī, kad visi sastājušies aplī. Svarīgi būtu nosaukt dažādas īpašības, tās neatkārtojot. Ja grupa ir savstarpēji pazīstama, tad citi var apstiprināt vai noliegt nosaukto īpašību. Tam, kurš spēles aplī iestājas pēdējais, jāpiemīt 2 rakstura iezīmēm (tāpat kā pirmajam).

4. aktivitāte. ATRODI JĒGU

Mērķis: Mācīties pacietību kā vienu no rakstura īpašībām.

Paredzamais rezultāts: Skolēni mācās saprast, ka dzīvē ne visas darbības vienmēr ir radošas un interesantas. Mācās saprast, ka arī grūtu un skaistu lietu veikšanai ir nepieciešama pacietība.

Iespējamās grūtības un ieteikumi: Svarīgi vienoties par spēles noteikumiem, proti, skolotāja dotos uzdevumus šoreiz neapspriež, nekommentē, bet iesaistās visi.

Resursi: klases telpa ar/bez soliēm, tas atkarīgs no izvēlēto darbību dažādības. Aprakstā minēto darbību veikšanai paredzētās lietas.

Darbība: Atkarībā no pieejamiem resursiem skolēniem individuāli vai nelielās grupās liek veikt garlaicīgus, vienmuļus uzdevumus (piemēram, daudzas reizes rakstīt vienu un to pašu tekstu, pārtīt diegu spolītes no vienas un otru, izlasīt rīsus no pupām, saskaitīt pērlītes, u. tml.). Var katrai grupai ir savas darbības. Skolēnu uzdevums paveikt darbu līdz galam, paveikt kvalitatīvi. Pēc aktivitātes pārrunāt izjūtas un kopīgi atrast jēgu šādiem darbiem. Sarunu var saistīt arī ar turpmāko darba dzīvi.

5. aktivitāte. LĒMUMU PIENĒMŠANA

Mērķis: Izprast līderības jēdzienu, īpašības, kas nepieciešamas līderim

Paredzamais rezultāts: Skolēni mācās saprast, ko nozīmē būt līderim un izvērtēt dažādus grupas dalībniekus un viņu spējas, nezinot darbības uzdevumu. Tiek radīta pozitīva sacensība.

Iespējamās grūtības un ieteikumi. Var izmantot sporta stundā, jo vide atbilstošāka.

Resursi: klases telpa bez soliēm/vestibils. Divas ~1,5 metrus garas virves/lentas.

Darbība: Grupai jāizvirza 2 līderi – puisis un meitene. Katrs līderis izvēlas savu grupu, saucot pa vienu pārējos skolēnus. Grupas līderim netiek paskaidrots nākamais uzdevums, kas būs jāveic grupai, tāpēc izvēle ir līdera ziņā. Citi grupas dalībnieki nedrīkst ietekmēt līdera izvēli attiecībā uz grupu. Kad grupas sadalītas, tiek atrasta vieta aktivitātei. Grupas līderis nostājas 3 – 4 m attālumā no grupas. Grupai tiek iedots ~1,5m gara virve, kuras brīvie gali sasieti kopā. Visiem grupas dalībniekiem jāizlien cauri virves aplim un jāaizskrien pie līdera. Spēles vadītājs nekādus citus noteikumus neizvirza un vairāk neko nepaskaidro. Var dot līderim 1 minūti apspriedei ar grupu taktikas izstrādei. Uzvar komanda, kura ātrāk tikusi galā ar uzdevumu. Ja grupas lielas un skolotājs nevar pārskatīt, vai visi izpilda uzdevumu, no katras komandas ievēl 1 novērotāju pretinieku komandai. Uzdevumu var atkārtot vairākas reizes, jo komandas vēro arī pretinieku taktiku.

6. aktivitāte. GUDRIE MĀCA

Mērķis: Iepazīt aforismus par raksturu, padziļināt izpratni par rakstura veidošanos.

Paredzamais rezultāts: Skolēni mācās sadarboties, meklēt argumentus ne tikai sadzīvē, bet arī sabiedrības norisēs.

Iespējamās grūtības un ieteikumi. Aktivitāte prasa laika resursus. Var dot vairākus vienādus aforismu, lai satiktos nevis pāris, bet 4 skolēni

Resursi: klases telpa bez soliēm. Krēsli aplī. Sagrieztas citātu kartītes.

Darbība: Skolēni tiek sadalīti grupās/pāros, atrodot atziņas/teiciena otru pusīti. Grupas uzdevums pierādīt atziņas pareizību, argumentācijā izmantojot vismaz 1 novērotu piemēru sabiedrībā/vēsturē/mākslā/ un 1 piemēru savā pieredzē.

Raksturu nevar attīstīt, lasot grāmatas.	Tas veidojas konfliktos.
Spēcīgs raksturs ir cilvēkam,	kurš spēj atturēties no tā, ko vēlas visvairāk.
Rūpējies vairāk par savu raksturu nekā par savu reputāciju,	jo raksturs ir tas, kas tu patiesībā esi, kamēr reputācija – vien tas, ko par tevi domā citi.
Talants izveidojas klusībā,	bet raksturs pasaules strāvas ņudzeklī.
Nevienu rakstura iezīmi daba neizveido visā pilnībā,	tā liek tikai pamatus, bet to attīstīt vajag mums pašiem.
Labs raksturs ir vairāk cildināms nekā izcils talants. Talanti cilvēkiem lielākoties tiek uzdāvināti. Labs raksturs turpretī nekad netiek saņemts bez maksas.	Mums tas ir jābūvē gabalu pa gabaliņam – ar savām domām, izvēlēm, lūgšanām, drosmi un apņēmību.
Cilvēks ar raksturu - tas ir domājošs cilvēks,	kurš kā tāds ir izvirzījis sev noteiktu mērķi un nelokāmi to īsteno.
Cilvēka raksturs ir viņa dēmons	[t. i., raksturs nosaka likteni].
Katram ir trīs raksturi: viens, ko viņam piedēvē citi,	otrs, ko viņš sev piedēvē pats, trešais tāds, kāds patiesībā ir.
Rakstura vājums - vienīgais trūkums,	kuru nav iespējams labot.
Vislabāk kāda cilvēka raksturs izpaužas tad,	kad viņš pats raksturo kādu cilvēku.
Pats vērtīgākais ieguldījums, ko atsevišķs cilvēks var izdarīt pēcteču labā,	ir - ar savu dzīvi kalpot par cildena rakstura piemēru.
Liela nelaime - zaudēt sava rakstura dēļ sabiedrībā to vietu,	uz kuru tev ir tiesības savu spēju dēļ.
Lieliskas īpašības: izpildīt apsolīto,	nenokavēt norunāto satikšanos un laikā atvadīties.

7. aktivitāte. IEMĀCIES NEDUSMOTIES.

Mērķis: Mācīties izprast savaldību kā rakstura iezīmi.

Paredzamais rezultāts: Skolēni gan mācās darboties, gan attīsta savaldību, jo uzdevums rada sacensību, kurā ir vēlme uzvarēt, taču ātri veikt uzdevumu nav iespējams – uzvar mierīgākais.

Iespējamās grūtības un ieteikumi. Skolēniem netiek dotas papildu norādes par to, kā izmantot resursus, tāpēc var paiet zināms laiks, kamēr komandas vienojas. Vadītājam vērts fiksēt savus novērojumus, pēc tam tos izstāstīt grupām. Ja klasē daudz skolēnu, uzdevumu var veikt tikai daļa – pārējie ir novērotāji un pēc aktivitātes mēģina raksturot uzvarētājkomandas darbības, sadarbības prasmes un to, vai šajā aktivitātē nozīme ir mieram un savaldībai.

Resursi: telpa, kur katrā telpas stūrī 1 galds. 40 plastmasas glāzītes (katrai grupai 10), 12 pavedieni (katrai grupai 3), 8 dokumentu gumijas (katrai grupai 2).

Darbība: Klasi sadala 4 komandās, visi dalībnieki atrodas telpas vidū. Katrā komandā ir viens novērotājs no citas komandas. Katrai komandai iedod priekšmetu komplektu. Uzdevums nogādāt visas glāzītes uz galda, sakārtojot tās piramīdā. Pārvietojot glāzītes un ceļot piramīdu, tās nedrīkst aiztikt ar rokām.

8. aktivitāte. GALDA SPĒLE 'Izaicini savu veiksmi!'

Mērķis:

- 1) attīstīt skolēnu komunikācijas un sadarbības prasmes;
- 2) apgūt jaunas zināšanas, kuras vēlāk varētu izmantot savās studiju gaitās un karjeras izveidē nākotnē;
- 3) uzlabot skolēnu motivāciju un rakstura elastīgumu;
- 4) attīstīt attieksmi un rakstura elastīgumu, kas vēlāk sekmēs jaunu cilvēku veiksmīgu pāreju uz darba tirgu.

Mērķauditorija: Vidusskolas skolēni, vecuma grupā no 16 – 19 gadiem

Paredzamais rezultāts:

- skolēns attīsta sadarbības prasmes;
- uzlabo prasmi klausīties un būt pacietīgam;
- mācās pielietot savas zināšanas praktiski un mācīsies arī no saviem vienaudžiem;
- skolēni pārbauda savas erudīcijas prasmes – ekonomikā, politikā, vēsturē, populāriem uzņēmumiem.

Norise: Spēles dalībnieki sadalās grupās pa 4. Katra grupa sēž pie sava galda. Uz galda atrodas spēles laukums ar bultu, 225 izvēles jautājumu kartītes (kuras ir sadalītas pa grūtības pakāpēm – vieglāki jautājumi, vidējas grūtības jautājumi un sarežģīti jautājumi), 30 attēliem, plus vēl ir kartītes ar punktiem. Katrs spēlētājs izvēlās kartīti no kaudzītes, kurā ir norādīti punkti, kurus viņš/viņa var iegūt pareizi atbildot uz jautājumiem. Tad viens dalībnieks griež spēles laukuma bultiņu un tad, kad tā apstājas, izvēlās kādu no attiecīgās grūtības pakāpes jautājumiem. Tad viņš/viņa nolasa jautājumu no kartītes, piedāvājot 4 atbilžu variantus. Ja dalībnieks atbild pareizi, viņš iegūst iepriekš izvilktu punktu skaitu.

Par katru vieglākās pakāpes jautājumu dalībnieks iegūst 10 punktus; vidējās grūtības pakāpes – 20 punktus; par sarežģītākajiem jautājumiem – 30 punktus. Spēlētājs ar vislielāko punktu skaitu ir uzvarētājs.

Plānošana

Sagatavošana un resursi: Lai izstrādātu un sagatavotu spēli, nepieciešams: spēles laukums, kartītes ar jautājumiem, kartītes ar attēliem, kartītes ar punktu skaitu. Ideālā variantā kartītes un spēles laukumu ielaminē. Kartītes var būt krāsainas, atkarībā no jautājumu grūtības pakāpēm. Spēles laukuma izmērs ir 30x30cm. Telpā, kurā spēli var spēlēt, būtu jābūt galdiem un krēsliem.

Iespējamās grūtības un ieteikumi: Šī aktivitāte prasa laika resursus, bet spēles gaitu var paātrināt, mainot punktu sistēmu, jautājumu veidus un skaitu.

Young Folks LV

Young Folks LV ir jauniešu organizācija, kas darbojas Rīgā, Liepājā un Daugavpilī. Organizācija sastāv no 250 jauniešiem (vecumā no 12 līdz 25 gadiem), ap 200 bērnu (vecumā no 3 līdz 11 gadiem) un vairāk nekā 3000 sekotāju (vecāki, draugi).

Young Folks LV mērķis ir palīdzēt jauniešiem atrast savu aicinājumu dzīvē un realizēt sevi. *Young Folks LV* komanda sastāv no 20 lideriem, no kuriem katrs strādā un attīstās savā nozarē (fotogrāfi, mākslinieki, brīvprātīgie, dejotāji, aktieri, žurnālisti, pavāri, dizaineri, pedagogi, projektu un biznesa grupas un citi). Jauniešu organizācija *Young Folks LV* ir neatkarīga un patstāvīga mūsdienu sabiedrības struktūra, kurā jaunieši ir galvenais dzinējspēks. Mūsu galvenās metodes, kas tiek izmantotas darbā: bērni māca bērnus, ceļojumi dažādās valstīs, apmācība visa mūža garumā, sadarbība starp paaudzēm, pieredzes apmaiņas pasākumu un projektu veidošana un organizācija. *Young Folks LV* ir partneris dažādos starptautiskajos projektos, kuros tiek iesaistīti jaunieši, kā arī paši raksta un organizē savus projektus, kas tiek realizēti Latvijā. Mūsu jaunieši ceļo apkārt pasaulei, iegūst jaunu pieredzi un iemaņas, piedalās dažādos jauniešu projektos un arī organizē pasākumus un festivālus patstāvīgi.

Young Folks LV izstrādātās metodes rakstura audzināšanā jauniešiem:

1. metode: Sociālā spēle “Maskas”

Apraksts: “Maskas” – iespēja iejusties kāda cita lomā un sadarboties ar citiem dalībniekiem. Spēles mērķis ir, lai katrs dalībnieks izvēlētos sev “masku” un nospēlētu savu lomu. Pēc tam tiek izvēlētas citas “maskas”.

Mērķa grupa: Jaunieši no 12 līdz 25 gadiem.

Paredzamie apmācību rezultāti:

- jaunu iemaņu attīstīšana un zināšanu iegūšana, izpratne par cilvēku psiholoģiju;
- komunikācijas prasmju attīstīšana, darbs komandās;
- prasmes organizēšanā, motivācijas prasmes;
- radošo prasmju attīstīšana;
- prasme pielāgoties un ātri reaģēt uz nestandarta situācijām.

Norise:

Spēle:

1. spēlētāji pienāk pie galda, kur atrodas lapiņas ar uzdevumiem, kuras apgrieztas otrādi;
2. izvēlas jebkuru lapiņu un izlasa uzdevumu;
3. sākt pildīt uzdevumu, mijiedarbojoties ar citiem, piemēram, nodziedot ar kādu no dalībniekiem dziesmu, lai visi to pamana;
4. nepieciešams savākt parakstus no dalībniekiem, ar kuriem tika veikts uzdevums;
5. pēc tam, kad ir savākti visi paraksti, rezultāti tiek atdoti spēles vadītājam un tiek ņemts nākamais uzdevums;
6. tiem dalībniekiem, kas parakstījušies, tiek iedots tāds pats uzdevums, neatkarīgi no tā, vai viņi ir izpildījuši veco uzdevumu;

Lomu spēles laikā, jaunieši attīsta komunikācijas prasmes un spējas darboties komandās, attīsta kreativitāti un raksturu, kā arī tiek izprasta cilvēku psiholoģija.

Pēc spēles tiek veikta refleksija:

- Kas patika?
- Kas nepatika?
- Vai bija viegli pildīt uzdevumus?
- Kas vislabāk izdevās?
- Vai uzdevumus varēja izpildīt, kāpēc kādam bija vairāki uzdevumi?
- Vai var apvienot uzdevumus?

Sagatavošanās darbi: Uz A4 lapām izprintēti 10 uzdevumi, galds, plašas telpas, vai arī var spēlēt ārā, pildspalvas.

2. metode: Tematiskās nedēļas pusaudžiem

Apraksts: Vecākie līderi sagatavo apmācības programmu pusaudžiem vecumā no 11 līdz 15 gadiem jomā, kuru viņi pārvalda. Šī metode ļauj jauniešiem attīstīt pašdisciplīnas iemaņas, gatavojoties nodarbībai, kā arī iespēja praktizēties organizēšanā un uzstāšanās svešu cilvēku priekšā. Savukārt pusaudži apgūst materiālu, attīsta savas komunikācijas prasmes, kā arī mācās prezentēt savus projektus.

Mērķa grupa: pusaudži vecumā no 11 līdz 15 gadiem un jaunieši pasniedzēju lomā vecumā no 16 līdz 25 gadiem.

Paredzamie apmācību rezultāti:

- prasme izvēlēties un noteikt prioritātes;
- prasme izmantot un pielietot iegūto informāciju;
- iepazīšanās ar jauniem cilvēkiem un komunikācijas prasmes attīstīšana;
- pieredze pasniedzēja darbā.

Norise: Tiek izveidota līderu komanda (vecumā no 16 līdz 25 gadiem), kuri ir eksperti kādā jomā vai kuri spēj sagatavoties un apgūt jaunus programmas materiālus. Katra temata norises laiks viena nedēļa (5 darba dienas), 2,5 stundas katru dienu ar 15 minūšu pauzi.

Pogramma:

- kritiskā domāšana, kreativitāte – domājam, salīdzinām, apspriežam, analizējam;
- mākslinieki – plenēri, gleznošana, zīmēšana, izstādes;
- mūzika – instrumenti, vokāls, pieredze, uzstāšanās, koncerts;
- filmēšana – aktieri, operatori, scenāristi, filmas pirmizrāde;
- kulinārija – vasaras deserti, suši, smūtiji, labākās receptes, degustācija;
- žurnālistika – raksti, piezīmes, ziņas, publikācijas, slavenības;
- aktīvais dzīves veids (izbrauciens pie jūras ar teltīm) – dejas, džiu džitsu, kapuero;
- padziļināta latviešu valodas apgūšana – spēles, komunikācija, improvizācija, nodarbība norisinās kopā ar cilvēku, kuram latviešu valoda ir dzimtā valoda;
- teātris – pārtapšana, galvenā loma, spēles, uzvedums;
- fotogrāfija + video – filmēšana, apstrāde, montēšana, mācāmies ieraudzīt;
- nākotnes profesija – meklējam, attīstām, nostādām mērķus;
- debates, publiskās uzstāšanās – pašpārlicinātība, meistarība, redzes punkts, sava nostāja;
- projekti – uzņēmējdarbība, organizācija, komunikācija;
- sagatavošanās skolai – priekšmeti, mājas darbi, uzdevumi, skola, grafiks.
- padziļināta franču valodas apguve – spēles, komunikācija, improvizācija, Francija, mūzika, valoda;
- padziļināta angļu valodas apguve – spēles, komunikācija, runa, prezentācija;
- literatūra un radošo prasmju attīstīšana – nelielu darbu lasīšana, izlasīto darbu apspriešana, eseju, stāstu un dzejas rakstīšana;
- mērķtiecība un vadība – savu mērķu sasniegšana, nākotne, motivācija, disciplīna;
- grafiskais dizains – reklāma, plakāti, programmas, apstrāde, zīmola izveide;
- sagatavošanās skolai – priekšmeti, mājas darbi, uzdevumi, skola, grafiks.

Sagatavošanās darbi: Der jebkuras telpas, kas paredzētas grupām 10 – 12 cilvēkiem.

Nepieciešamie materiāli: fotoaparāti, pildspalvas, papīrs, mūzikas instrumenti.

Nodarbības sākumā nepieciešams veltīt laiku savstarpējai iepazīstināšanai, kā arī nodarbību laikā nepieciešami veikt *enerģiser*. Beigās nepieciešams izdarīt secinājumus, vēlāk pasniedzējam ir jākonstatē darba spēcīgās un vājās puses, un jāveic savus programmas uzlabojumi.

3. metode: Uzticības labirints

Apraksts: *Energizer* (iesildīšanās spēle), kas palīdz komandas izveidē un saliedēšanā.

Mērķa grupa: jaunāko klašu skolēni vecumā 6 līdz 10 gadi/10 – 12 gadi/ 14 līdz 16 gadi, kā arī piedalās jaunieši kā spēles vadītāji.

Paredzamie mācību rezultāti: loģiskās domāšanas attīstīšana, atbildīgums, koordinācija, pielāgošanās prasmes, koncentrēšanās, prasme klausīties un dzirdēt, darbošanās tandēmā ar otru cilvēku.

Norise:

1. etaps

1. Dalībniekiem nepieciešams iepazīties, tam jāvelta neliels laiks (iepazīšanās spēles), pēc tam jāsadalās pa pāriem.
2. Viens ir vadītājs, otrs – vadāmais, vēlāk mainās ar lomām.
3. Vadāmajam tiek aizsietas acis, un viņu apgriež ap sevi, tad novieto viņu pie labirinta sākuma punkta.
4. Vadītāja uzdevums ir vest vadāmo cauri labirintam, nepieskaroties viņam. Notiek tikai verbālā komunikācija.
5. Līdz ko dalībnieks ir nonācis līdz finiša taisnei, vadītājs ar vadāmo mainās ar lomām.

2. etaps

Refleksija ar dalībniekiem:

1. kad dalībnieki ir pabijuši gan vadītāja, gan vadāmā lomā, spēle beidzas;
2. var veikt 5 minūšu pauzi un tad sākt apspriešanu:
 - ▶ Kā jūs jutāties spēles laikā?
 - ▶ Kurā lomā bija vieglāk – vadāmā vai vadītāja lomā?
 - ▶ Kā jūs jutāties, kad gājāt cauri labirintam ar aizvērtām acīm?
 - ▶ Kā jūs jutāties, kad vadījāt savu partneri?

Sagatavošanās darbi: Atrašanās telpā (klase, konferenču zāle) vai brīvā dabā, kur ir daudz vietas, labirintu veido no dažādiem priekšmetiem: akmeņi, koki, līmlente u. tml. Nepieciešamie materiāli, ekipējums un rīki: Nepieciešams kaut kas, ar ko var aizsiet acis, materiāli labirinta izveidei.

Ieteikumi, potenciālās grūtības:

1. bailes no tumsas;
2. nespēja koncentrēties.

4. metode: Veido savu nākotni

Apraksts: Metode ļauj ievirzīt cilvēku, vadoties pēc viņa prioritātēm. Pēc noteikta laika notiek darba analīze un korekcija.

Metodes mērķi:

1. Palīdzēt jauniešiem tikt skaidrībā par savu nākotni;
2. Konkrētu darbību noteikšana, lai varētu sasniegt mērķus, izmantojot kontroli, analīzi, korekciju un refleksiju;
3. Efektīva laika izmantošana, izmantojot prioritātes un saprotot, kas tieši ir nepieciešamas cilvēkam;
4. Uzņemties kontroli par savu dzīvi, iespējot notikumus, darbības un mērķus.
5. Izpratne par uzstādītajiem mērķiem, prioritātēm un laiku.

Mērķa grupa: Jaunieši vecumā no 16 līdz 25 gadiem.

Paredzamie apmācību rezultāti: Izmantojot šo metodi, jaunie cilvēki spēs labāk izprast sevi un efektīvāk izmantot savu laiku. Tas palīdzēs izvēlēties īsto profesiju, nodarboties ar to, kas patīk, un būt laimīgam.

Norise: Programmas laikā piedalās mentors un viens jaunietis vai grupa cilvēku (vēlams ne vairāk par 5 cilvēkiem). Mentors uzdod noteiktus jautājumus, un jaunieši atbild. Abas puses fiksē atbildes. Jautājumi tiek uzdoti tieši, fiksējot laiku, un sekojoši, palīdzot jauniešiem izprast svarīgus aspektus, kas būs ceļvedis turpmāko mēnešu laikā.

Jautājumi:

1. Uzrakstiet, cik jums ir gadu, un atcerieties spilgtākos notikumus, kuri notika ar jums šā gada laikā!
2. Iedomājieties nākotni un prognozējiet notikumus, kurus jūs vēlaties, lai ar jums notiek!
3. Uzrakstiet trīs prasmes, kuras jūs vēlētos attīstīt tuvākā gada laikā. Ko jūs darīsiet tuvāko trīs mēnešu laikā, lai to paveiktu?
4. Uzrakstiet 25 savu mērķus, kurus jūs vēlaties sasniegt!
5. Uzrakstiet trīs ieradumus, no kuriem jūs vēlētos tikt vaļā vai izmainīt, ko jūs plānojat darīt, lai to paveiktu?

Nākamā tikšanās notiek pēc 3 mēnešiem, notiek mērķu korekcija.

Sagatavošanās darbi: Mentoram jāvelta 2-3 stundas tikšanās reizei ar vienu cilvēku. Lai varētu veikt darbu ar 20 cilvēkiem ir nepieciešams 20-60 stundas darba. Darbs grupās samazina šo laika sprīdi. Vieta nav svarīga, tas var notikt jebkādās telpās, ārā vai pat kafejnīcā, galvenais, lai tā vieta būtu mierīga un nenovērstu uzmanību. Katram cilvēkam ir nepieciešamas atšķirīgas pieejas. Tādēļ jautājumi, metodes un stratēģijas var mainīties. Mentoram ir jājūt un jāsaprot jaunietis un jāpielāgojas viņam.

5. metode: Bērni māca bērnus

Apraksts: Vecākie jaunieši vada nodarbības nozarē, kurā viņi orientējas, praktizējas. Tas varbūt viņu hobijs, vai arī viņi var būt profesionāļi šajā jomā. Auditorija ir bērni vecumā no 7 līdz 11 gadiem. Šī metode ļauj jauniešiem attīstīt pašdisciplīnas un vadītājā iemaņas, gatavojoties nodarbībai. Jaunieši iegūs pieredzi un iespēju nodarboties ar to, kas viņiem patīk, būdami bez augstākās izglītības.

Mērķa grupa: Bērni vecumā no 7 līdz 11 gadiem un jaunieši vecumā no 15 līdz 30 gadiem pasniedzēju lomā.

Paredzamie apmācību rezultāti:

- ➔ prasme izvēlēties un noteikt prioritātes;
- ➔ prasme uzņemties atbildību;
- ➔ prasme organizēt savu laiku un darba vietu;
- ➔ prasme izmantot dažādus resursus;
- ➔ iepazīšanās ar jauniem cilvēkiem un komunikāciju prasmju attīstīšana;
- ➔ pieredze darbā par pasniedzēju;

Norise: Tiek izveidota jauniešu komanda vecumā no 15 līdz 25 gadiem, kuriem piemīt organizatoriskas prasmes, milestība pret bērniem un kuri pārzina kādu no jomām. Jauniešus iedala divās grupās: pirmajā grupā bērnus sagatavo skolai (te darbojas palīgi), otrā grupa - nodarbības un interešu pulciņi bērniem. Palīgi gatavo brīvlaikā programmu bērniem katrai dienai (5 darba dienas) laikā no 9:00 līdz 17:00 (ar 15 minūšu pauzi). Programmā var būt rokdarbi, origami, valodas, keramika u. tml. Savukārt 2. grupa gatavo interešu pulciņus (zīmēšana, dejas, matemātika, valodas u. tml.) darba dienām vai brīvdienām.

Sagatavošanās darbi: Nepieciešamas telpas (atkarībā no nodarbības, piemēram, dejošanai nepieciešama deju zāle, bet zīmēšanai un valodām nelielas telpas) grupām 10 – 12 cilvēkiem. Nepieciešami materiāli

darbam ar bērniem: zīmuļi, papīrs, šķēres, plastilīns u. c. Nodarbību laikā nepieciešams novadīt dažādas interesantas spēles un pēc nodarbības veikt nelielu refleksiju:

- Kas patika?
- Kas nepatika?
- Ko vēlētos izmainīt?

6. metode: Paši sev eksperti

Apraksts: Jaunieši vecumā no 12 līdz 30 gadiem, kuriem ir jebkāda pieredze kādā no sfērām, ar kuru viņi ir saskārušies dzīvē: izglītība, komunikācija, pašrealizācija, psiholoģija.

Mērķa grupa: Jaunieši vecumā no 12 līdz 30 gadiem.

Paredzami apmācību rezultāti: Izmantojot šo metodi, jaunieši spēs labāk izprast sevi un efektīvāk izmantot savu laiku. Tas palīdzēs viņiem izvēlēties jebkuru profesiju un nodarboties ar to, kas patīk, un būt laimīgiem.

Norise: Metodes nosaukums ir "paši sev eksperti". Metodes ideja ir – vadītāji un eksperti ir paši jaunieši, neatkarīgi no vecuma. Tas var būt gan 12 gadīgs pusaudzis, gan 24 gadus vecs jauniešs, protams, atkarībā no temata. Uz tikšanās tiek sagatavoti 4-8 temati, un tikpat ir nepieciešams eksperts, lai par katru tematu būtu kāds atbildīgais. Tiek izveidota atvērtā tikšanās, kuru var apmeklēt ikviens, kuru interesē dotie temati. Apmeklētājiem ir jāizvēlas 2 no 8 tematiem, kurus vēlas noklausīties. Pēc tam, kad viņi ir izvēlējušies tematu, tiek veidotas grupas un komandas. Tikšanās ilgst 20-30 min, pēc tam tiek veidots nākamais aplis.

Vadītāju mērķi:

1. iemācīties sagatavoties uzstāšanās, pieredze tikšanās vadīšanā;
2. iemācīties strukturēt savu uzstāšanos, dalīties savā pieredzē un zināšanās;
3. attīstīt komunikācijas prasmes;
4. kļūt pašpārliecinātākam un noticēt saviem spēkiem, neskatoties uz savu vecumu.

Dalībnieku mērķi:

1. prasme sastādīt prioritātes (ir nepieciešams izvēlēties tikai 2 tematus no visa saraksta);
2. uzzināt daudz jaunas informācijas no vienaudžiem, iedvesmoties;
3. attīstīt komunikācijas prasmes.

Metodes mērķi:

1. palīdzēt jauniešiem tikt skaidrībā par savu nākotni;
2. savu mērķu sasniegšana, izmantojot kontroli, analīzi, korekciju un refleksiju;
3. efektīva laika pavadīšana, uzstādot prioritātes un saprotot, kas pašam ir vajadzīgs;
4. sākt kontrolēt savu dzīvi, notikumus, darbības un savus mērķus;
5. tieša laika, prioritāšu, mērķu saprašana.

Sagatavošanās darbi: Sagatavošanās prasa 2 nedēļas, lai savāktu vadītāju komandu un izveidotu pasākumu, publicētu tēmas un sagatavotos. Pats pasākums ilgst 2 stundas.

7. metode: Izzini Latviju

Apraksts: Visas vasaras garumā Young Folks LV jaunieši kopā ar pusaudžiem un bērniem ceļoja pa Latviju, lai izzinātu dabu, pilsētas, skaistākās vietas savā valstī, kā arī komunikācijas prasmes attīstīšana.

Mērķa grupa: Jaunieši vecumā no 6 līdz 25 gadiem.

Paredzamie apmācību rezultāti:

1. pašdisciplīna, pieredze atbildīgumā un brīvprātīgajā darbā;
2. mācēt strukturēt savu pieredzi un prasme nodot savas zināšanās tālāk, komunikācijas prasmes attīstīšana, redzesloka paplašināšana;
3. Latvijas izzināšana un jaunu, skaistu vietu atklāšana.

Norise: Metodes nosaukums ir "Izzini Latviju", tās ideja ir katru vasaras nedēļu doties ceļojuma pa Latviju.

Iespējamie braucieni: Pokaiņu mežs, Līgatne, Kuldīga, Kolka, Ventspils, Mazsalaca, Latgale, Cinevilla u. c. Jaunieši paši izdomā virzienu un tad, sastādot maršrutu, mēģina apskatīt pēc iespējas vairāk vietu. Katrs brauciens sākas ar iepazīšanos ar spēļu, asociāciju palīdzību, kādam tā bija iespēja iziet no savas komforta zonas. Pusaudži pēc spēlēm un smiekliem jūtas kā starp savējiem, bet brauciena beigās ir sajūta, ka visus pazīsti ne pirmo dienu. Tam ir daudz pozitīvo pušu, piemēram, nākamajā dienā nodarbībās bērni satiekas un izturas pavisam citādāk viens pret otru, jau kā draugi, nevis kā sveši cilvēki.

Katrā braucienā piedalās arī 1 – 2 pieaugušie. Visa grupa kopumā varēja būt līdz 30 cilvēkiem. Tika izmantota metode "bērni māca bērnus". Katrs brauciens ietvēra sevī elementus no neformālās izglītības.

Sagatavošanās darbi: Auditorijas savākšana, autobusa noma, uzkodas un pusdienas.

8. metode: Ceļojumi

Apraksts: Metode, kura ļauj atklāt un izzināt pasauli. Pašizglītošanās un redzes loka paplašināšana, mijiedarbojoties ar apkārtējo pasauli.

Mērķa grupa: Jaunieši vecumā no 12 līdz 25 gadiem.

Paredzamie apmācību rezultāti:

- jaunu prasmju attīstīšana un jaunu zināšanu iegūšana (autostopi, strādāšana lauku sētās, nometnes brīvprātīgajiem u. c.)
- sava budžeta plānošana;
- komunikācija svešvalodās;
- prasmes organizēšanā;
- prasmes patstāvībā;
- prasme dzīvot un pielāgoties dažāda apkārtējai videi (teltis, kempingi, nometnes);

Norise:

1. tiek veidotas grupas līdz 10 cilvēkiem;
2. maršruta izvēle, kur vēlas doties;
3. dzīves vietas izvēle;
4. brauciena plānošana, nokļūšana, auto stopēšanas praktizēšanas, komunicēšana ar vietējiem iedzīvotājiem;
5. populāro vietu apmeklēšana;
6. paši gatavo ēdienu;
7. atpūta draudzīgā gaisotnē, cilvēki dara to, kas patīk, katrs motivē viens otru.

Sagatavošanās darbi: Tiek veidota anketa tiem, kas vēlas doties uz ārzemēm. Tiek veidota neliela grupa līdz 10 cilvēkiem. Tiek izveidots plāns ar vietām, kuras vēlas apmeklēt, maršruts, nakšņošanas vietas. Pārrunas ar jauniešiem un vecākiem. Sarakstes izveide *facebook.com* vietnē, kur notiek komunikācija un dažādu jautājumu risināšana.

Skolēnu atziņas pēc dalības projekta „Rakstura veidošanas izglītība jauniešiem” aktivitātēs:

- *Erasmus+* man sniedza iespēju, kura būtu jānovērtē jebkuram indivīdam. Atmosfēra un kopējā izaugsme, kuru mums izdevās redzēt un izjust uz savas ādas, lika man paskatīties uz lietām citādāk.
- Šis projekts palīdzēja man saprast un apzināties, ko varu paveikt un ko patiesībā esmu spējīga paveikt. Sapratu gan savas stiprās, gan vājās rakstura īpašības. Mums tika dota lieliska iespēja attīstīt savas prasmes, strādājot ne tikai individuāli, bet arī grupās (komandās). Daži izglītību uzskata tikai par informācijas iegūšanas procesu, bet zināšanas - par pieredzi. Taču, manuprāt, iegūt zināšanas var tikai, izglītojot un pilnveidojot sevi dažādās jomās.
- *Erasmus+* projekta ietvaros man tika dota iespēja attīstīt savas prasmes laika plānošanā un jaunu kontaktu dibināšanā. Visa projekta laikā noderēja arī angļu valodas zināšanas, kuras tika nemitīgi papildinātas un vārdu krājums paplašināts. Esmu pārliecināta, ka Erasmus + projekta laikā iegūtās zināšanas un nodibinātie kontakti ir lielisks pamats turpmākajai dzīvei un jaunu mērķu sasniegšanai.
- *Shaping characters* bija izcila platforma, kurā es varēju izteikt savas domas par Latvijas izglītības sistēmu no sava skolēna skatupunkta. Man bija dota iespēja mācīt jauniešiem padarīt savu komunikāciju efektīvāku. Atskatoties uz nedēļu, ko pavadīju projekta ietvaros Čehijā, varu droši teikt, ka attīstīju ļoti daudz iemaņas, kuras ir nepieciešamas globālajā darba tirgū.