# 4. SADAĻA

**SKOLĒNU PAŠREFLEKSIJA PAR RAKSTURU UN TIKUMIEM**

Šajā sadaļā aplūkota skolēnu pašrefleksija un tās nozīme rakstura izglītībā. Tā balstīta uz 3. sadaļā izklāstītajām metodēm un parāda, kā šīs metodes izmantot, lai veicinātu pašrefleksiju. Šajā sadaļā ietverti dažādu skolu pieeju piemēri, lai veicinātu pašrefleksiju par raksturu.

## APAKŠSADAĻAS

4.1. Praktiski padomi skolēnu pašrefleksijas veicināšanai

4.2. Idejas un aktivitātes, kas veicina skolēnu pašrefleksiju par raksturu

4.3. Pašrefleksijas materiāli

## 4.1. PRAKTISKI PADOMI SKOLĒNU PAŠREFLEKSIJAS VEICINĀŠANAI

4. sadaļa balstīta uz 3. sadaļā izklāstītajām metodēm un parāda, kā šīs metodes varētu izmantot, lai veicinātu skolēnu pašrefleksiju.

Termins “skolēnu pašrefleksija” apzīmē procesu, kurā jauni cilvēki apsver ne tikai to, ko viņi ir darījuši, bet arī kā un kāpēc viņi ir to darījuši. Citiem vārdiem sakot, pašrefleksija nav tikai domāšana par rezultātiem — labiem vai sliktiem —, bet arī savu domu, emociju un jūtu izpēte, meklējot, kā tās varēja ietekmēt konkrētu notikumu.

Kā norādījis Harisons (*Harrison et. al*, 2016), refleksija nav iedzimta prasme un tās attīstīšanai nepieciešams laiks. Attiecīgi jauniešiem ir jādod iespēja pārdomāt, kā viņu domas un jūtas varēja ietekmēt rezultātus un kā šo secinājumu pielietot praksē nākotnē.

**Pašrefleksijas ietveršana transversāli rakstura izglītības novērtēšanā**

Šo sadaļu var lasīt kā atsevišķu pārskatu par pašrefleksijas nozīmi rakstura izglītībā. Tāpat to var saistīt ar 2. sadaļu, jo šeit norādītos pašrefleksijas vingrinājumus var izmantot, lai papildinātu skolas rakstura izglītības novērtēšanu. Papildus tam, dažas no šīm pašrefleksijas pieejām var iekļaut pašvērtēšanas ietvara izmantošanā, tādējādi bagātinot rakstura izglītības aktivitāšu klāstu.

Daži no 3. sadaļā aprakstītajiem rīkiem un metodēm var palīdzēt attīstīt citas pieejas, ko izmantot pašrefleksijai skolā. Šīs saiknes starp 3. un 4. sadaļu attiecīgajās vietās ir izceltas.

**Kāpēc pašrefleksija ir būtiska?**

Pašrefleksijai ir nozīmīga vieta tikumu un attiecīgi arī rakstura attīstībā. Kā norādīts Jubilejas centra pētījuma pamatskolas (4.–9. klase) programmā (Wright et al., 2014a), rakstura attīstība ir atkarīga no cilvēka spējas pamanīt, ka viņš atrodas ar morāli saistītā situācijā, kurā jāpieņem lēmums par pareizu rīcību, un ka šī situācija var izraisīt noteiktas emocijas vai domas. Tātad lēmums, ko darīt, ir atkarīgs no refleksijas par rīcības iespējām, lai “situācijā izsvērtu morāli saistošos aspektus” (Wright et al., 2014b, 13. lpp.), un šī lēmuma pamatā ir “mūsu spēja pārvaldīt un uzlabot mūsu emocionālo reakciju uz situācijām, izmantojot spriestspēju” (Harrison et al., 2016, 67. lpp.).

Pašrefleksija sniedz skaidru ieguldījumu tikumu un rakstura attīstības procesā, palīdzot jauniešiem “iepazīt sevi”. Zināšanas par sevi palīdz viņiem novērtēt savu unikālo stipro un vājo pušu kompleksu, kā arī palīdz attīstīt stratēģijas, kas veicina tikumu attīstību.

Papildus skolēnu pašrefleksijas veicināšanai jāapsver, kā iedrošināt arī skolas personālu izmantot reflektīvus paņēmienus. Reflektīva pieeja var palīdzēt uzlabot mācīšanas praksi, apzināti noskaidrojot pedagoga stiprās un vājās jomas un atbilstoši plānojot tālāko rīcību sevis pilnveidošanai. Kritiska refleksija ir plaši izmantota profesionālajā praksē, īpaši mācību procesā, un šādu refleksiju var bagātināt, reflektējot par savu tikumu pielietošanu praksē.

Pašrefleksijai ir būtiska nozīme jauniešu rakstura izaugsmē. Turklāt skola, kura iedrošina pašrefleksiju starp skolēniem un darbiniekiem, arī gūs labumus no tās. Skolēnu pašrefleksijas fiksēšana nodrošina skolai plašu pierādījumu kopu, ko izmantot rakstura izglītības nodrošināšanas kvalitātes un tās efektivitātes novērtēšanā. Šī tēma plašāk skaidrota rokasgrāmatas 2. sadaļā.

**KAS JĀAPSVER, IESTRĀDĀJOT NOVĒRTĒŠANĀ SKOLĒNU PAŠREFLEKSIJU**

- Skolām būtu jāapsver, kā pašrefleksiju var iestrādāt skolas ikdienā, turklāt būtu jābūt skaidram, kāds ir skolēnu pašrefleksijas mērķis. Lai arī pašrefleksija var būt atsevišķa, neatkarīga aktivitāte, to nevajadzētu uzskatīt par kārtējo izpildāmo uzdevumu. Drīzāk tā ir jāattīsta un jāveido par ilgtspējīgu pieeju — par dabisku procesu, ko var pielietot dažādās aktivitātēs.

- Pašrefleksijai var izmantot dažādas aktivitātes, un skola var izstrādāt daudzveidīgas iespējas pašrefleksijas veicināšanai. Turklāt skolēnu sniegtā atgriezeniskā saite par savu pieredzi noteiktās aktivitātēs var būt noderīga.

- Skolēniem ir pašiem jābūt atbildīgiem par pašrefleksiju — viņiem pašrefleksijas process ir jātver autentiski, nevis kā uzspiests pienākums. Pašrefleksija attiecināma uz cilvēka uzskatiem un domām, tālab ir jāizlemj, kāda būs aktivitātes struktūra, lai saglabātu refleksijas privātumu, un vai konkrētajā situācijā ir vērtīgi lūgt skolēniem dalīties ar savām domām. Var gadīties, ka skolēns pārlieku augstu vai gluži otrādi — nepietiekami novērtē sava ieguldījuma nozīmi, un, plānojot pašrefleksijas aktivitāti, ir jāapsver, vai izmantotajai pieejai būtu jāietekmē šie uzskati. Īpaši nozīmīgi tas var būt gadījumos, kad skolēns nepietiekami novērtē savu ieguldījumu un kad viņš jāmudina pārdomāt un mainīt savus uzskatus, sniedzot papildu pierādījumus.

- Noteiktu tikumu attīstībā var noderēt virzīta pašrefleksija. Skolas var apsvērt, cik lielā mērā pašrefleksija atbilst skolas vispārējai rakstura izglītības pieejai . Ja skolas prioritāte ir noteiktu tikumu attīstība, kādā veidā pašrefleksiju var virzīt, lai noskaidrotu skolēna pieredzi šī tikuma attīstīšanā?

**Atslēgas jautājumi, ko var izmantot pašrefleksijas atbalstam**

Tālāk sniegti dažādi jautājumi, ko var iestrādāt pašrefleksijas aktivitātēs. Jūs varat pārdomāt, kādus jautājumus par mācīšanos un zināšanām, kā arī par domām un sajūtām ietvert pašrefleksijā. Jautājumos galvenā uzmanība būtu jāvērš uz pieliktajām pūlēm un izaugsmi, nevis uz panākumiem un materiālajiem sasniegumiem.

* Ko tu no šīs pieredzes mācījies?
* Kas izdevās labi? Kāpēc?
* Ko nākamreiz varētu uzlabot? Kāpēc? Kādā veidā?
* Vai šajā aktivitātē pielietoji atbilstošos tikumus? Piemēram, vai varēji atbilstošā līmenī pielietot drosmi, godīgumu vai iejūtību? Kāda bija šīs rīcības ietekme?
* Kas tev šķita grūti? Ko tu varētu darīt, lai nākamreiz tas būtu vieglāk?
* Vai ir kādi sasniegumi, ko tu vēlētos atzīmēt?
* Kā tu juties, strādājot pie šīs aktivitātes?
* Kā tu jūties tagad, atsaucot aktivitāti atmiņā?
* Vai tas, kā tu juties, ietekmēja tavu uzvedību?

Organizācijas *International Baccalaureate* programmā skolēniem ir jāiesaistās projektā par radošumu, aktīvu dzīvesveidu un darbu kopienas labā (*creativity, activity and service* — CAS) un ir jāveido rakstiska refleksija. Birmingemas Karaļa Edvarda skola izstrādājusi jautājumus, lai veicinātu skolēnu pašrefleksiju CAS ietvaros, un šos jautājumus var izmantot, lai papildinātu un strukturētu skolēnu vispārējo pašrefleksiju.

* Kādos veidos šī aktivitāte mudināja tevi attīstīt savu zinātkāri?
* Kādos veidos šī aktivitāte deva tev iespēju pēc savas iniciatīvas pielietot domāšanas prasmes radoši un kritiski, risinot sarežģītas problēmas vai jautājumus?
* Kādos veidos šī aktivitāte lika tev pieņemt pamatotus, ētiskus lēmumus?
* Kā šī aktivitāte palīdzēja attīstīt tavu spēju saprast un pārliecināti un radoši paust idejas un informāciju?
* Kas apgrūtināja tavas iespējas efektīvi un labprātīgi sadarboties ar citiem?
* Kā tu šajā aktivitātē pielietoji godīgumu un atklātību?
* Vai bija kādi apstākļi, kuros radās jautājums par vienlīdzīgu attieksmi, taisnīgumu un cieņu attiecībā uz sevi, kādu cilvēku, grupu vai visu kopienu? Ja jā, kā tu reaģēji?
* Kādos veidos aktivitāte tev deva iespēju uzklausīt un gūt izpratni par citu cilvēku un kopienu perspektīvām, vērtībām un tradīcijām?
* Cik lielā mērā tu juti iespēju efektīvi iesaistīties šajā situācijā?
* Kas tev palīdzēja šajā procesā un kas palīdzētu to darīt labāk nākamreiz?

## 4.2. IDEJAS UN AKTIVITĀTES, KAS VEICINA SKOLĒNU PAŠREFLEKSIJU PAR RAKSTURU

Šajā apakšsadaļā piedāvāti daži ieteikumi, kā iestrādāt pašrefleksiju skolas programmā. Šie piemēri iegūti dažādās skolās, un to mērķis ir atbilst specifiskām vajadzībām konkrētās skolas kontekstā. Tomēr tie var kalpot par sākuma punktu, ko citas skolas var pielāgot savām vajadzībām. Dažas no aktivitātēm būs vairāk piemērotas vecākiem skolēniem, tomēr pirmsskolās un sākumskolās var padomāt, kā šo aktivitāti pielāgot izmantošanai arī jaunākajās klasēs.

**Refleksija aploksnē rīta apļa laikā**

Birmingemas Universitātes skolas personāls izmanto specifiskas tēmas, lai veicinātu skolēnu pašrefleksiju. Skolēni paņem nelielu papīra lapiņu un atbild uz konkrētu jautājumu, kura mērķis ir rosināt pašrefleksiju. Šīs tēmas var ietvert:

* kad skolēns ir pielietojis konkrētu tikumu;
* kad skolēns ir ievērojis, ka ir palaidis garām iespēju pielietot kādu tikumu;
* kad skolēns ir redzējis, ka kāds cits pielieto tikumu;
* kā viņš jutās, kad tika vai netika pielietots konkrēts tikums.

Šīs refleksijas semestra laikā tiek savāktas un ievietotas aploksnē ar skolēna vārdu. Svarīgi — šajā aploksnē bez atļaujas drīkst ieskatīties tikai pats skolēns, tādējādi saglabājot refleksijas privātas. Tas nozīmē, ka skolēna atbildes netiek labotas vai uzlabotas.

Skolēni neskatās aploksnē līdz pat pusgada beigām, kad viņi pārskata un pārdomā savas refleksijas. Tas sniedz skolēniem iespēju palūkoties, ko viņi semestra laikā apguvuši un kā šīs pārdomas var pielietot nākotnē. Piemēram, skolēns varētu noteikt, vai ir kādi specifiski faktori, kas palīdzējuši viņam attīstīt raksturu, un apdomāt, ko varētu mainīt nākotnē.

**Refleksijas par mācību stundām**

Terfīldas skola veicinājusi pašrefleksiju, uzdodot skolēniem jautājumu, ko viņi iemācījušies, attiecinot to uz noteiktiem tikumiem. Piemēram, pievēršot uzmanību zinātkārei, skolēniem var lūgt izcelt kādu jomu, par ko viņi vēlētos uzzināt vairāk, un plānot, ko darīt, lai iegūtu papildu zināšanas. Pievēršot uzmanību optimismam, skolēniem var lūgt nosaukt uzdevumu, kurā viņi guva panākumus, un reflektēt, kāpēc viņi tik spēcīgi šos panākumus izjuta. Šis piemērs parāda, kā tikumus var iestrādāt mācību stundā, uzdodot skolēniem jautājumus.

**Uzmanības pievēršana tikumiem mācību stundās**

Arī refleksiju par tikumiem var iestrādāt mācību stundās. Viens piemērs nāk no Birmingemas Universitātes skolas, kurā izveidotas kartītes ar desmit rakstura tikumiem. Šie tikumi izvēlēti mācību gada sākumā un uzrakstīti klasē labi redzamā vietā.

Stundas sākumā katram skolēnam lūdz noteikt vienu rakstura tikumu, ko viņš vēlētos pielietot vai attīstīt šajā stundā, un viņiem tiek iedota atbilstošā kartīte. Tā kalpo kā atgādinājums par tikumu visas stundas laikā. No skolotāja, kurš izmanto šo pieeju, saņemtā atgriezeniskā saite liecina, ka klasē valda daudz reflektīvāka gaisotne un ka ir vērojama arī uzvedības uzlabošanās.

**Pašrefleksija pastaigājoties**

The Blue Coat vispārizglītojošā skola Oldhemā, sadarbojoties ar skolēniem, izstrādājusi aktivitātes, kas veicina refleksiju attiecībā uz tā saukto A-Level Mindset (“Izpratne par specializētajiem priekšmetiem”). Plašākai informācijai izmantojiet saiti: <http://www.alevelmindset.com/>

Šī aktivitāte paredzēta iesaistīšanās, motivācijas un produktivitātes attīstīšanai. Aktivitātes laikā skolēni tiek mudināti netraucēti pastaigāties 20 minūtes, un šī pastaiga sadalīta divos 10 minūtes garos posmos. Pastaigas pirmajā posmā skolēni pārdomā, kas viņiem padodas un par ko viņi ir pateicīgi. Skolēniem lūdz pievērst uzmanību tikai šīm divām tēmām, un viņiem savas domas ir jāpieraksta. Otrajā posmā, dodoties atpakaļ uz skolu, skolēniem lūdz apdomāt kādu sev aktuālu problēmu, vēršot uzmanību uz to, ko viņi varētu darīt, lai šo problēmu atrisinātu. Savas domas atkal ir jāpieraksta. Ir paredzēts, ka šī pieeja palīdzēs skolēnam noteikt pareizo rīcību problēmas risināšanā, un šo metodi var pielietot ļoti plaši.

**Karjeras dienas**

Svētā Mihaēla Anglikāņu baznīcas skola Midltonā, Rokdeilā, refleksiju par rakstura iezīmēm iestrādājusi karjeras dienās. Skolēniem tiek dota iespēja uzzināt vairāk par noteiktām karjeras iespējām, un karjeras dienas viesus lūdz pastāstīt par tikumiem, kas nepieciešami viņu darbā. Tālāk skolēniem lūdz apsvērt rakstura iezīmes, kas būtu nepieciešamas darbam, ko viņi vēlētos darīt nākotnē. Pēc tam skolēniem lūdz uzrakstīt amata aprakstu, ietverot šos tikumus.

Šo aktivitāti var pārveidot, vispirms vaicājot skolēniem, par kādiem cilvēkiem viņi vēlētos reiz kļūt un kādi tikumi palīdzētu viņiem to sasniegt. Tādējādi veidojas iespēja skolēniem pārdomāt, kāda veida darbs ļautu viņiem kļūt par cilvēku, kas iemieso viņiem būtiskos tikumus.

**Fotogrāfiju izmantošana pašrefleksijas veicināšanai**

Šī prakse tiek izmantota Birmingemas Universitātes skolas fizkultūras stundās, lai iedrošinātu skolēnus uzņemties vadību un veidot refleksiju par savām līderības prasmēm un labajām īpašībām, izmantojot fotoattēlu. Parādot skolēniem pierādījumus par praksē pielietotām līderības prasmēm, skolēni piefiksē savas domas par to, kā minētā aktivitāte izdevās un kādu ieguldījumu viņi deva, esot vadītāja lomā. Izmantojot foto kā vizuālu apliecinājumu, skolēni efektīvāk reflektē un kritiski skatās uz saviem pieņēmumiem attiecībā uz savām stiprajām pusēm un attīstību, esot līderiem.

**Pašvērtēšanas aptaujas**

Precīza pašrefleksija veicina patstāvīgu mācīšanos, palīdzot noteikt savas stiprās un vājās jomas. Kā minēts 4.1. apakšsadaļā, pašrefleksija attīsta arī zināšanas par tikumiem, spriestspēju un tikumu pielietošanas praksi.

Rīku, kurus izmantot pašrefleksijai, kļūst aizvien vairāk (īpaši tiešsaistes lietotņu), un šajā sadaļā apskatīti daži rīki un to izmantošanas veidi. Arī 3.2. apakšsadaļā sniegta informācija par pašrefleksijas skalām, kas var būt noderīgas un ko var iestrādāt pašrefleksijas aktivitātēs.

**Vērtību pielietošanas aptauja**

Noderīgs paņēmiens, ar ko skolēniem sākt savu tikumu novērtēšanu, ir vērtību pielietošanas (*Values in Action* — VIA) aptauja. Lai aizpildītu šo bezmaksas tiešsaistes aptauju, vajadzīgas 15 minūtes. Aptaujas rezultātā respondenti iegūst pārskatu par to, kurus tikumus vai rakstura stiprās puses viņi izmanto visbiežāk un kuri no tiem ir būtiskākie viņu paštēla vai identitātes veidošanās procesā. Šo rakstura stipro pušu profilu var izmantot pašrefleksijas pamatā. Tas ir tikai viens no pieejamajiem rīkiem, un skolām būtu jāapsver, ko tās vēlas izvērtēt, izmantojot pašrefleksiju, un jāizvēlas šim nolūkam atbilstošs rīks.

Aptauja balstīta uz sešām rakstura stipro pušu kategorijām, kopā ietverot 24 īpašības.

1. Gudrība un zināšanas: radošums, zinātkāre, vēlme mācīties, spriestspēja, gudrība.
2. Drosme: uzdrīkstēšanas, neatlaidība, godīgums, aizrautība.
3. Cilvēcīgums: mīlestība, laipnība, sociālā inteliģence.
4. Taisnīgums: komandas darbs, taisnīga attieksme, līderības spējas.
5. Mērenība: piedošana, pazemība, apdomība, pašregulācija.
6. Transcendence: spēja novērtēt skaistumu un izcilību, humors, garīgums, cerība, pateicība.

Pēc aptaujas aizpildīšanas tiek izveidots pārskats, kas norāda piecas rakstura stiprās puses — tās, kas tiek izmantotas visbiežāk, vai tās, ko respondents uzskata par vissvarīgākajām. Pārējās 19 stiprās puses sakārtotas secīgi. Aptauja sniedz pārskatu tikai par stiprajām pusēm, kas ir jāpatur prātā, skatoties saraksta beigās — tās nav cilvēka vājās puses, bet gan tās īpašības, kas tiek izmantotas visretāk.

Aptauja ir pieejama šeit: <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey> , un, lai to aizpildītu, respondentiem jāreģistrējas vietnē. Šai aptaujai ir arī versija, kas pielāgota respondentiem vecumā no 10 līdz 17 gadiem.

**VIA aptaujas aktivitātes**

Kad skolēni ieguvuši aptaujas rezultātus, tos var izmantot dažādos veidos, lai papildinātu zināšanas par tikumiem.

**- Uzmini stiprās puses**

Lūdziet skolēniem nelielās grupās uzminēt citam cita piecas stiprākās rakstura īpašības un pamatot savus minējumus. Tad salīdziniet nosauktās īpašības ar VIA aptaujas ziņojumā norādītajām. Skolēni var atklāt, ka viņi dažas stiprās puses parāda daudz izteiktāk, nekā pašiem šķiet. Tas dod skolēniem iespēju citam no cita mācīties un veicina diskusijas par paļaušanos uz citiem, lai attīstītu katra stiprās puses.

**- Stāsti par stiprajām pusēm**

Lūdziet skolēniem atsaukt atmiņā savu “zelta laiku” vai situāciju, kad viņi izdarīja ko tādu, ar ko aizvien lepojas. Lūdziet izstāstīt šo stāstu klasesbiedram. Klasesbiedram ir uzmanīgi jāklausās un jānosaka, kuras rakstura stiprās puses atspoguļojas stāstā.

**- Varoņu stāsti**

Lūdziet skolēniem izvēlēties kādu cilvēku — tas var būt gan īsts cilvēks, gan izdomāts varonis — un noteikt viņa piecas stiprās puses.

**- Stiprās puses un slaveni notikumi**

Izvēlieties nozīmīgu vēsturisku notikumu vai jaunāko notikumu, par ko stāsta ziņās, un lūdziet skolēniem noteikt, kādas stiprās puses izrāda stāstā iesaistītie cilvēki. Lūdziet bērniem sasaistīt noteiktas stiprās puses ar notikumiem stāstā.

**- Vismazāk izmantotās stiprās puses**

Stiprās puses, kas sarakstā norādītas beigās, var palīdzēt pārdomāt, kā tās varētu pielietot efektīvāk.

**Refleksijas izmantošana emocionālās izpratnes un pārvaldības attīstīšanai**

Tikumu attīstīšanā ir svarīgi pārvaldīt savas emocijas. Veselais saprāts jeb *phronesis* ir spēja sajust pareizo rīcību pareizā veidā, pret pareizajiem cilvēkiem, pareizajā laikā un pareizajā ilgumā. Tas ir sarežģīts process, kas sākas ar jūtu apzināšanos.

Viens no paņēmieniem, kā skolēni var fiksēt savu sajūtu stāvokļus, ir garastāvokļa karte (Russell, 1980). Garastāvokļa karte sniegta tālāk.

**11. attēls. Garastāvokļa kartes piemērs**

Vertikālā ass parāda adrenalīna daudzumu, un horizontālā ass parāda serotonīna daudzumu ķermenī. Adrenalīns ražo enerģiju, savukārt serotonīns rada labsajūtu. Šīs abas asis veido četras zonas: efektivitātes, atveseļošanās, izdegšanas un izdzīvošanas. Katra zona kļūst intensīvāka, attālinoties no centrālā punkta. Piemēram, dusmas atradīsies augšējā kreisajā malā, savukārt aizkaitinājums būs tuvāk centram, jo tas saistīts ar zemāku adrenalīna līmeni.

Kartē atzīmējot savu noskaņojumu, cilvēks var ne tikai noteikt, kā viņš jūtas, bet arī izsekot garastāvoklim laika gaitā. Tāpat skolēns var noteikt faktorus, kas ieved viņu noteiktā zonā. Tas dod iespēju mācīties pārvaldīt savas emocijas. Ja es spēju noteikt, ka esmu izdzīvošanas zonā un ka mans adrenalīna līmenis ir augsts, un es apzinos, ka vēlos nonākt citā zonā, man jārīkojas, lai samazinātu adrenalīna līmeni (piemēram, apzināta elpošana) vai lai paaugstinātu serotonīna līmeni (piemēram, pavadīt laiku ar draugiem vai apskatīties kaut ko smieklīgu), vai abus. Apgūstot dažādas aktivitātes, ar kurām varu ietekmēt savas emocijas paredzamā veidā, varu attīstīt prasmi pārvaldīt emocijas, ko es piedzīvoju.

Ir svarīgi norādīt, ka tas nekādā veidā neliecina, ka vienas emocijas ir vērtīgākas vai labākas par citām. Kartes kreisajā pusē norādītās emocijas ir būtiskas, un tās ir normāla reakcija noteiktās situācijās. Prasme pārvaldīt emocijas nozīmē emocijas izjušanu pareizajā laikā, pareizajā veidā un pret pareizo cilvēku.

**Skolēni garastāvokļa karti var izmantot šādos veidos:**

* lai apzinātos, kā emocijas ietekmē ķermeņa jūtas;
* lai izveidotu garastāvokļa dienasgrāmatu noteiktam laika periodam vai reaģējot uz konkrētu notikumu, piemēram, gatavošanos eksāmenam;
* lai fiksētu, kā noteiktas aktivitātes palīdz pārvietoties starp dažādām zonām, un izveidotu konstruktīvu aktivitāšu plānu garastāvokļa pārvaldīšanai;
* lai pārrunātu ar draugiem, kas ietekmē viņu garastāvokli.

Vēl viens piemērs, kā izmantot personīgo vērtēšanu skalas skolēnu pašrefleksijas veidošanai, nāk no Ouktorpas Sākumskolas. Tā ir anketa (skat. 12. attēlu), lai iedrošinātu skolēnus pārdomāt savas rakstura stiprās un vājās puses un palīdzētu skolēniem papildināt ar izpratni par tikumiem saistīto valodu. Šie dati tiek izmantoti arī skolas stratēģijas izstrādē skolēnu rakstura attīstības atbalstam. Skola ir secinājusi, ka šādus datus ir ļoti viegli analizēt un izplatīt. Skolā ir izveidota informācijas tāfele, ko izmanto, lai ar skolēniem un skolotājiem pārrunātu skolas etosa izmaiņu tendences. Plašāku informāciju par šo rakstura izglītības metodi var atrast skolas tīmekļa vietnē.

**12. attēls. Rakstura anketas piemērs**

|  |
| --- |
| ANKETA PAR RAKSTURU  |
| VĀRDS: KLASE: DATUMS:  |
| Mēs vēlamies uzzināt, kāda ir skolēnu attieksme pret mācīšanos. Šo informāciju izmantosim, lai palīdzētu izprast, kā šī attieksme izpaužas visā skolā. Mēs nezināsim, kurš ir atbildējis uz kuru jautājumu. Ja tev ir kādi jautājumi, lūdzu, vaicā skolotājam.  |
|  | NE GLUŽI1 PUNKTS | DAŽREIZ2 PUNKTI | DIEZGAN BIEŽI 3 PUNKTI  | GANDRĪZ VIENMĒR 4 PUNKTI  | VIENMĒR 5 PUNKTI  |
| Man patīk sevi pārbaudīt  |  |  |  |  |  |
| Citi man nespēj novērst uzmanību  |  |  |  |  |  |
| Esmu neatlaidīgs un nepadodos  |  |  |  |  |  |
| Es sistematizēju savas mācības un darbus  |  |  |  |  |  |
| Es labi spēju atgūties, kad viss aiziet šķērsām  |  |  |  |  |  |
| Es mācos no savām kļūdām  |  |  |  |  |  |
| Es labi sastrādājos ar citiem komandā  |  |  |  |  |  |
| Es ieklausos, ko citi man saka, lai palīdzētu man mācīties  |  |  |  |  |  |
| Es zinu, kā mācīties patstāvīgi  |  |  |  |  |  |
| Es katru dienu paņemu uz skolu visu, kas man vajadzīgs  |  |  |  |  |  |
| Es veltu pietiekami daudz laika, lai kaut ko iemācītos, lai man tas nav jādara vēlreiz  |  |  |  |  |  |
| Kad netieku galā, es saņemu palīdzību, pirmais neprasot pieaugušajiem  |  |  |  |  |  |
| Es cienu citu cilvēku vērtības un uzskatus  |  |  |  |  |  |
| Mani interesē mācīšanās, un es uzdodu daudz jautājumu  |  |  |  |  |  |
| Mana attieksme skolā ir ļoti laba  |  |  |  |  |  |
| Mana attieksme mājās ir ļoti laba  |  |  |  |  |  |
| Esmu pozitīvs cilvēks  |  |  |  |  |  |
| Katru dienu, nākot uz skolu, jūtos labi  |  |  |  |  |  |
| Es lieku citiem cilvēkiem justies labi  |  |  |  |  |  |
| Es ar sevi lepojos  |  |  |  |  |  |

## 4.3. PAŠREFLEKSIJAS MATERIĀLI

### 4.3.1. Rakstura žurnāli un portfolio

Rakstura attīstība noris lēni, tā prasa laiku un veido stāstu. Žurnāla un portfolio izmantošana ir viskomplicētākā no visām idejām un aktivitātēm skolēnu pašrefleksijas rosināšanai, tomēr, ja izdodas to īstenot sekmīgi, tā var būt jēgpilnākā no visām. Vairāku gadu garumā veidojot žurnālu vai portfolio, apvienojot skolotāju, sociālo darbinieku, draugu un vecāku viedokļus ar paša skolēna pierakstiem un refleksijām, skolēni var ieraudzīt, kā ilgākā laika periodā līdz ar personīgo attīstību, izvēlēm un pieredzi mainījies arī viņu raksturs. Žurnāla izveidošanai var izmantot dažādus līdzekļus. Tādas platformas kā *Microsoft’s OneNote* vai *OneNote Classroom* veicina sadarbošanos, vienlaikus ļaujot kontrolēt piekļuves iespējas, lai aizsargātu privātumu.

Rakstura žurnāli ir veids, kā skolēni var fiksēt savas refleksijas par noteiktu tikumu. Tā var būt, piemēram, refleksija par situāciju, kurā tika pielietots kāds tikums, kā arī skolēna domas par to. Šīs metodes priekšrocība ir žurnāla formāts un iespēja pielāgot jautājumus atbilstoši vecumam.

Apvienojot mazākus atgriezeniskās saites ierakstus, skolēnus var mudināt laika gaitā izveidot ievērojamu portfolio, kas parāda viņu izaugsmi, attīstību un to, ko skolēni iemācījušies gūtās pieredzes un veidoto refleksiju rezultātā. Labāko praksi šajā jomā var aplūkot tiešsaistes portfolio, ko jaunieši aizpilda Edinburgas Hercoga Apbalvojuma shēmas ietvaros (*Duke of Edinburgh’s Award Scheme*). Shēmā jaunieši un pieaugušie, kas viņus vērtē, izmanto tikumu valodu visās refleksijās par sasniegumiem.

Šim procesam īpašas priekšrocības vērojamas individuālo skolotāju darbā vecākajās klasēs, īpaši, ja skolēniem viens un tas pats skolotājs ir vairākus gadus. Fiksējot, kā viņi pārvarējuši grūtības, kā reaģējuši uz morālajām dilemmām un snieguši ieguldījumu savā kopienā, skolēni var padziļināti bagātināt un sistematizēt apguves procesu.

Skolēniem nav jāveido refleksijas tikai par savu dzīvi. Filmu, literatūras, teātra, sporta, sabiedriskās dzīves un vietējo kopienu pasaules sniedz neskaitāmi daudz iespēju mācīties par tikumiem un netikumiem un izmantot šīs zināšanas personīgajai izaugsmei.

### 4.2.2. Rakstura un tikumu Jubilejas centrs: Mana rakstura žurnāls

Bezmaksas materiāli angļu valodā: <https://www.jubileecentre.ac.uk/1631/character-education/teacher-resources/my-character>

Žurnāla resursi ir brīvi pieejami izmantošanai skolās. Žurnāla resursi, kas izstrādāti sadarbībā ar jauniešiem un izglītības speciālistiem, mudina skolēnus pārdomāt, kādi viņi ir un kādi viņi vēlētos kļūt.

Materiālos galvenā uzmanība pievērsta 8 rakstura iezīmēm, un tie satur aktivitātes, citātus, iedvesmojošu cilvēku biogrāfijas un rīcību aprakstus, ko skolēni var izmantot sava rakstura attīstīšanai. Materiālu mērķis ir veicināt jauniešu pašrefleksiju, pieņemot, ka tas mudinās viņus pārrunāt savus mērķus, stratēģijas un sniegumu un palīdzēs kļūt par izglītotiem un veiksmīgiem pieaugušajiem. 8 aplūkotās rakstura iezīmes ir:

* Sapņot par kaut ko
* Būt drosmīgam
* Būt pacietīgam
* Taupīt nākotnei
* Strādāt komandā
* Palīdzēt citiem
* Būt radošam
* Būt neatlaidīgam

“Mana rakstura” e-resursi ir 10 lejupielādējami materiāli, kas palīdz skolēniem un skolotājiem izmantot aktivitātes un veidot refleksijas, balsoties uz rakstura iezīmēm. Katru e-resursu var izmantot atsevišķi, lai vērstu uzmanību uz vienu konkrētu rakstura iezīmi, vai kā daļu no visas materiālu kopas, ieskaitot ievadu un pārskatu.

**4.3.3. Rakstura un tikumu Jubilejas centrs Bruņniecisko tikumu žurnāls**

Centra Bruņniecisko tikumu (Arthur et al., 2014a) programmas ietvaros izveidoti atbalsta materiāli mācīšanai par morālajiem tikumiem, izmantojot klasiskus stāstus. Pilnu informāciju par projektiem un materiālus skatiet šeit:

<https://www.jubileecentre.ac.uk/1641/character-education/teacher-resources/the-knightly-virtues>

Tabulā norādīts, kā tikumi saistīti ar katru stāstu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stāsts** |  **Galvenais tikums**  | **Sekundārais tikums** |
| Garets un Linete  | Pašdisciplīna | Drosme |
| El Sids  | Atklātība  | Pazemība |
| Dons Kihots  | Mīlestība  | Darbs kopienas labā |
| Venēcijas tirgotājs  | pateicība  | Pašdisciplīna |
| Roza Pārksa  | Taisnīgums  | Drosme |
| Robins Huds | Labdarība | Taisnīgums |
| Žanna d’Arka  | Darbs kopienas labā  | Drosme |
| Anne Franka  | Pazemība  | Atklātība |
| Beovulfs  | Drosme |  |

Tālāk norādīts piemērs aktivitātei, kas tika izmantota, lai ļautu skolēniem veidot refleksiju par raksturu, kā arī atgriezeniskās saites veidlapa, kas tika izstrādāta, lai dotu vecākiem iespēju sniegt atsauksmi par programmu un tās ietekmi uz viņu bērnu.

**Atgriezeniskās saites veidlapa vecākiem projekta vidusposmā**

Jūsu bērns iesaistījies Bruņniecisko tikumu projektā. Mēs vēlētos uzzināt jūsu viedokli un saņemt atgriezenisko saiti.

Vai jūsu bērnam patīk šis projekts?

........................................................................................................................................................................

Ko, jūsuprāt, bērns projektā līdz šim ir iemācījies?

........................................................................................................................................................................

Ko, jūsuprāt, bērns ir iemācījies par rakstura nozīmi?

........................................................................................................................................................................

Vai, jūsuprāt, jūsu bērns attīsta izpratni par astoņiem tikumiem? Ja jā, lūdzu, paskaidrojiet plašāk

........................................................................................................................................................................

Citi komentāri

........................................................................................................................................................................

Paldies!

### 4.3.4. Yes Futures talantu rīku kaste

Vēl viens piemērs, kura izmantošanu skolas var apsvērt, ir *Yes Futures* talantu rīku kaste. *Yes Futures* ir labdarības organizācija, kuras galvenā darbība saistīta ar personīgo izaugsmi ārpus skolas, lai attīstītu skolēnu pašpārliecību, elastīgumu un iespējas veiksmīgai nākotnei. Plašāku informāciju skatiet šeit: <http://www.yesfutures.org/>

Talantu rīku kaste ir paredzēta skolēniem, kas piedalās *Yes Futures* programmā, lai plānotu skolēnu progresu un veidotu refleksiju un gūtu pierādījumus par to, kā arī lai sāktu izmantot prasmju attīstīšanas valodu. Lai arī katram dalībniekam ir savs karjeras treneris, attīstības procesu vada jaunietis pats, tādēļ šos materiālus var izmantot procesa atvieglošanai. Talantu rīku kaste atspoguļo, kādas ir attīstības stadijas 12 galvenajām rakstura prasmēm jeb “talantiem”.

**Lai veicinātu skolēnu pašrefleksiju, ir pieejami papildu resursi.**

* Stipro un vājo pušu aptauja, kas ļauj jauniešiem atspoguļot 25 īpašības — gan pozitīvas, gan negatīvas. Šai aptaujai ir vairākas versijas, lai tā atbilstu pētnieka vajadzībām. Plašāku informāciju skatiet šajā tīmekļa vietnē: <http://www.sdqinfo.com/a0.html> . Anketa pieejama šeit: <https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Latvian>
* Rakstura laboratorija ir izstrādājusi Rakstura izaugsmes karti, kas piedāvā skolēniem iespēju pašiem novērtēt savus tikumus. Plašāku informāciju atradīsiet šeit: <https://www.greatschoolspartnership.org/wp-content/uploads/2016/11/CharacterGrowthCard.pdf>

**Atsauces**

* Arthur, J., Harrison, T., Carr, D., Kristjánsson, K. and Davison, I. (2014a) *Knightly Virtues: Enhancing Virtue Literacy through Stories, Research Report.* University of Birmingham, Jubilee Centre for Character and Virtues, [Online]. Available at [**https://www.jubileecentre.ac.uk/1576/projects/previous-work/knightly-virtues**](https://www.jubileecentre.ac.uk/1576/projects/previous-work/knightly-virtues)
* Arthur, J., Harrison, T., Kristjánsson, K., Davison, I., Hayes, D. and Higgins, J. (2014b) *My Character: Enhancing Future-Mindedness in Young People - A Feasibility Study, Research Report*. University of Birmingham, Jubilee Centre for Character and Virtues, [Online]. Available at **https://www.jubileecentre.ac.uk/1575/projects/previous-work/my-character**
* Harrison, T., Morris, I. and Ryan J. (2016) *Teaching Character in the Primary Classroom*. London: Sage
* Russell, J. (1980) ‘A Circumplex Model of Affect’, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (6), pp.1161-1178
* Wright, D., Morris, I., and Bawden, M. (2014a) *Secondary Programme of Study.* University of Birmingham, Jubilee Centre for Character and Virtues, [Online]. Available at **https://www.jubileecentre.ac.uk/1636/character-education/resources/secondary-programme-of-study**
* Wright, D., Morris, I., and Bawden, M. (2014b) *Secondary Programme of Study, Character Education: A Taught Course for 11-16 Year Olds, Teacher’s Guide*. University of Birmingham, Jubilee Centre for Character and Virtues, [Online]. Available at **http://jubileecentre.ac.uk/userfiles/jubileecentre/pdf/TaughtCourse/TC-teachers-guide.pdf**