

# MĀCĪT BŪT

**CEĻŠ UZ LABKLĀJĪBU**

Skolotāja rokasgrāmata



Teaching  
to be

Co-funded by the  
Creative Europe Programme  
of the European Union



## TEACHING TO BE: A PATH TO WELLBEING

Authors' names and represented institutions by national teams (team leaders underlined):

Sanela Talič, Institute for Research and Development UTRIP, Slovenia  
Dr. Ana Bogdan Zupančič, University of Primorska, Faculty of Education and UTRIP, Slovenia  
Lea Avguštin, National Education Institute, National School of Leadership in Education and UTRIP, Slovenia

Joviltė Beržanskytė, Capital Children and Youth Centre, Lithuania  
Dr. Daiva Šukytė, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania  
Marta Širokova, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania

Dr. Baiba Martinsone, University of Latvia, National Centre of Education, Latvia  
Dr. Ilze Damberga, National Centre of Education, Latvia  
Dr. Aija Perševica, National Centre of Education, Latvia

Dr. Veronica Ornaghi, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy  
Dr. Valeria Cavioni, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy  
Dr. Elisabetta Conte, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy

Dr. Patrícia Pacheco, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal  
Dr. Marco Ferreira, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal  
Dr. José Reis-Jorge, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal

Dr. Maria Therese Jensen, Norwegian Reading Centre, University of Stavanger, Norway  
Trond Rekstad, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway  
Kaja Lillelien, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway

Dr. Beate Schrank, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria  
Hannah Meller, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria  
Sylvia Dörfler, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria

Dr. Salvador Reyes de Cózar, Universidad Loyola Andalucía, Spain  
Dr. Pablo Navazo-Ostúa, Universidad Loyola Andalucía, Spain  
Dr. Carlos Ramírez Moreno, Universidad Loyola Andalucía, Spain  
Alba Merino Cajaraville, Universidad Loyola Andalucía, Spain

Design: Alfred Portátil, Visualize Studio

Year of publication 2023

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors



The publication is licensed under Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International Licence (CC BY-NC 4.0). The material may be used, shared and adapted providing the reference to this publication and its authors. No part of this publication may be sold or otherwise used for commercial purposes.

# 1. nodaļa

**“Un visa dzīve ir zaļa sula, kas šķīst gar kuģu sāniem! Un dzenskrūves smaržo pēc piparmētrām”**

(Imants Ziedonis)



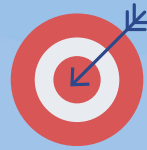
# Mērķi

šai nedēļai

1 Ievads



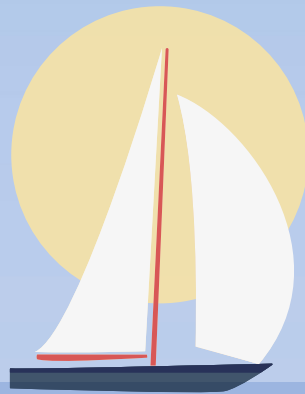
2 Ko, Kāpēc un Kā mācīties par labklājību?



3 Pārdomas par profesionālo labklājību



4 Refleksija par jautājumiem, kurus skolotāji var/nevar atrisināt



Kāds **ceļojums** mani sagaida?





## IEROSINĀŠANA

Pārdomājiet šādus jautājumus un pierakstiet atbildes.



1. Kas jums kā skolotājam sagādā vislielāko prieku? Kāpēc ir labi būt skolotājam?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kas mani ietekmē kā skolotāju un ar kādiem izaicinājumiem man nākas saskarties?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Kā es jūtos darbā un ko man nozīmē (profesionālā) labklājība?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KOPSAVILKUMS

---

### Kas ir labklājība?

Labklājībai ir vairākas definīcijas (Dodge et al., 2012; McCallum et al., 2017). Sarunvalodā labklājību mēs parasti apzīmējam ar jēdzieniem “laime” vai “apmierinātība ar dzīvi”.

Holistiska labklājības pieeja ietver savstarpēji saistītus individuālus, kolektīvus un vides elementus, kas pastāvīgi mijiedarbojas visa mūža garumā. Mēs visi tiecamies uz labklājību, tomēr tā ir unikāla katram no mums (McCallum un Price, 2015).



### Kāpēc labklājība?

Pašreizējās globālās krīzes ir parādījušas, ka skolotāja darbam tiek izvirzītas arvien augstākas prasības. Līdz ar to mainās arī skolotāju darba apstākļi. Šajā kontekstā nav pārsteigums, ka skolotāju labklājība ir kļuvusi par nozīmīgu politikas un sabiedrisko debašu jautājumu (Schleicher, 2018).

## KOPSAVILKUMS

---

Seši aspekti, kas veido labklājību:

### Sevis pieņemšana

Pozitīvs sevis un savas dzīves novērtējums.

### Spēja veidot un ietekmēt vidi

Spēja efektīvi pārvaldīt savu dzīvi un apkārtējo vidi.

### Autonomija

Pašnoteikšanās apziņa un spēja pretoties sociālajam spiedienam domāt un rīkoties noteiktā veidā.

### Pozitīvas attiecības ar citiem

Piemēram, patiesas rūpes par citu cilvēku labklājību.

### Personīgā izaugsme

Personības nepārtrauktas attīstības izjūta, kā arī atvērtība jaunai pieredzei.

### Dzīves jēga

Pārliecība, ka cilvēka dzīve ir mērķtiecīga un jēgpilna un ka ir vērts dzīvot.

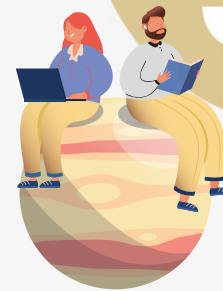
Keyes and Ryff (1995)

Tomēr atcerieties, ka labklājība ir atkarīga no neskaitāmiem iekšējiem un ārējiem apstākļiem, kuri katram cilvēkam ir atšķirīgi.

Kursa beigās jums būs nepieciešamie instrumenti, lai Jūs uzlabotu SAVU profesionālo labklājību.



## 3



## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Tagad veltiet nedaudz laika, lai pārdomātu šādus jautājumus un pierakstiet

- Kādi jūsu pašreizējā darba aspekti jūs apmierina un kāpēc?

---

---

---

- Kādus sava darba aspektus jūs varat ietekmēt un kādus nē?

---

---

---

- Kādus aspektus (no tiem, kurus varat ietekmēt) jūs vēlētos mainīt

---

---

---

---

**Var** mainīt/ietekmēt

**Nevar** mainīt/ietekmēt








# 2. nodaļa

“Mērķis bez plāna  
ir tikai vēlme”

(Antuāns de Sent-Ekziperī)



# Mērķi

šai nedēļai

1

Apzināties savas stiprās puses un veicināt to izmantošanu



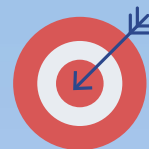
2

Īstenot S.M.A.R.T. mērķu formulēšanu



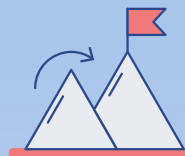
3

Personīgās un profesionālās attīstības mērķu izvirzīšana



4

Turpmākās virzības plānošana



- **Uz kurieni** ved mans ceļojums?
- Kādi ir mani **mērķi, stiprās** un **vājās puses**?
- Vai mani mērķi ir **reāli sasniedzami**?
- Kur es varu rast **atbalstu**, lai tos sasniegtu?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## IEROSINĀŠANA

Mērķu izvirzīšana ir efektīvākais veids, kā koncentrēt savu uzmanību uz darbību, gūstot enerģiju un uzturot motivāciju.

Labi formulēts mērķis atbilst vairākiem kritērijiem.



*“S.M.A.R.T. pieeja palīdz plānot uzdevumus un uzraudzīt to izpildi”*

(Doran, Miller & Cunningham, 1981).

### Kādi ir S.M.A.R.T. mērķi?

<b>Specifiski</b>	- Konkrēti, skaidri un kodolīgi.
<b>Mērāmi</b>	- Ar iespēju izmērīt.
<b>Sasniedzami</b>	- Vienlaicīgi izaicinoši un sasniedzami.
<b>Nozīmīgi</b>	- Atbilstoši vērtībām un aktuālajām vajadzībām.
<b>Terminēti</b>	- Ar noteiktu izpildes laiku.



Mērķu izvirzīšana ne tikai palīdz izpildīt uzdevumu, bet arī ietekmē mūsu labklājību un uztur dzīves jēgas izjūtu.

## IEROSINĀŠANA

### “Buru laiva”

Mērķis uzlabot labklājību, koncentrējoties tikai uz laivas sūces labošanu, visticamāk, nedos panākumus. Šī pieeja ignorē faktu, ka problēmu neesamība automātiski vēl nenozīmē labklājību. Ja runājam par metaforu, pat, ja jums izdosies novērst sūci, jūs joprojām nevarēsiet nekur nokļūt. Tās ir jūsu buras - nākamais metaforas komponents -, kas patiesībā nodrošina laivas virzību uz priekšu.



“Runājot par metaforu, pat tad, ja jūs varētu novērst sūci, jūs tik un tā nevarētu tikt uz priekšu.”

Kopumā ir svarīgi novērst trūkumus, lai novērstu laivas nogrimšanu, bet ir arī jāpaceļ buras, lai noķertu labvēlīgu vēju un virzītos uz priekšu. Tas nenozīmē, ka esam vēja un nejaušību varā: mums ir vajadzīgs spēks un piepūle, lai kontrolētu buras, kas palīdz mūsu laivai uzņemt noteiktu virzienu.



## IEROSINĀŠANA

### “Galamērķis”

Katrai buru laivai jābūt aprīkotai ar kompasu, kas palīdz noteikt virzienu uz vēlamo galamērķi. Mērķu izvirzīšana ir nozīmīgs process, lai domātu par savu vēlamo nākotni un motivētu sevi pārvērst šo nākotnes vīziju realitātē. Mērķu izvirzīšanas process palīdz izvēlēties, kurp doties dzīvē. Skaidrs mērķis palīdz koncentrēt pūles un pamanīt mirkļus, kas var jūs novest no izvēlētā virziena.



### Izvirziet un pierakstiet S.M.A.R.T. mērķus, kas jūs motivē

Vispirms pārdomājiet, ko vēlaties sasniegt, un izvirziet S.M.A.R.T. mērķi atbilstoši kritērijiem. Pierakstiet mērķi un izplānojiet soļus, kas jums jāveic, lai to sasniegtu. Virzoties pa soļiem, nosvītrojiet katru no soļiem, ko īstenojat. Piemēram, tā vietā, lai par mērķi izvirzītu “panākt disciplīnu klasē”, daudz efektīvāk ir izmantot

S.M.A.R.T. mērķi “Līdz I. semestra beigām panākt, lai klasē samazinās negatīvās uzvedības ierakstu skaits e-klasē un palielinās pozitīvās uzvedības ierakstu skaits”. Lai sasniegtu šo mērķi, būs nepieciešami sagatavošanās darbi

## KOPSAVILKUMS

### Kādas ir jūsu stiprās puses?

Stiprās puses ir tas, kas jums padodas. Kad cilvēki izmanto savas stiprās puses, viņi jūtas enerģiski un iesaistīti. Stiprās puses ļauj jums justies un darboties vislabāk, kā arī palīdz tikt galā ar grūtiem brīžiem.

Aplūkojiet sarakstu un pārdomājiet, kuras no minētajām stiprajām pusēm varētu iedalīt kā personīgās un kuras kā profesionālās?



#### Gudrība un zināšanas - stiprās puses, kas saistītas ar zināšanu iegūšanu un izmantošanu

Radošums: Spēja radīt jaunus un produktīvus risinājumus

Zinātkāre: Interese iegūt jaunu pieredzi

Atvērtība: Gatavība ieraudzīt lietas un notikumus to daudzveidībā

Patika mācīties: Vēlme apgūt jaunas prasmes un zināšanas

Perspektīva: Spēja sniegt labu padomu citiem

Personīgās

Profesionālās



#### Drosme – emocionālais spēks, kas saistīts ar vēlmi sasniegt mērķus, neskatoties uz ārējām grūtībām vai iekšēju pretestību

Drosme: Nebaidīties no draudiem, izaicinājumiem vai sāpēm

Neatlaidība: Pabeigt iesākto, turpināt darbību, neraugoties uz šķēršļiem

Godīgums: Patiesības paušana un vērtību uzturēšana

Aizrautība: Enerģiska pieeja dzīvei, neizturoties kūtri un negribīgi, justies dzīvam un aktīvam



#### Cilvēcīgums – izturēšanās veids attiecībās, kas ietver cieņu, atsaucību un rūpes par citiem.

Mīlestība: Ciešu attiecību veidošana, tuvība, dalīšanās un rūpes

Labestība: Labu darbu darīšana, palīdzība un gādība par citiem

Sociālā inteliģence: Apzināties savu un citu cilvēku motīvus un jūtas; zināt, kā rīkoties, lai iekļautos dažādās sociālajās situācijās



# KOPSAVILKUMS



**Tiesiskums – likumu un tiesību normu ievērošana, kas ir veselīgas sabiedrības dzīves pamatā**

Pilsoniskums: Labi strādāt grupā vai komandā; būt lojālam grupai; sniegt savu ieguldījumu

Taisnīgums: Vienlīdzīga attieksme pret visiem cilvēkiem saskaņā ar priekšstatiem par godīgumu un taisnīgumu; neļaut personīgām jūtām ietekmēt lēmumus par citiem; dot ikvienam taisnīgu iespēju

Līderība: Veicināt grupas, kuras dalībnieks esat, darbību un vienlaikus uzturēt labas attiecības grupā; organizēt grupas pasākumus un rūpēties par to, lai tie notiktu



**Mērenība – īpašība, kas aizsargā no pārmērībām un galējībām**

Piedošana un žēlsirdība: Spēja piedot tiem, kas ir izdarījuši kaut ko sliktu; citu trūkumu pieņemšana; otras iespējas došana cilvēkiem; spēja nebūt atreibīgam

Pazemība/pieticība: Ļaut saviem sasniegumiem runāt pašiem par sevi; necensties par katru cenu būt uzmanības centrā; izvairīties no apliecināšanās uz citu rēķina

Piesardzība: Apdomāt un izsvērt savas izvēles; neuzņemties nepamatotu risku; neteikt vai nedarīt lietas, ko vēlāk varētu nožēlot

Pašregulācija [paškontrolē]: Regulēt savas jūtas un rīcību; būt disciplinētam; kontrolēt savas tieksmes un emocijas



**Transcendence – pārpasaulība, atrašanās aiz izziņas un pieredzes robežām, kas veido saikni ar plašāku visumu un piešķir jēgu notiekošajam**

Skaistuma un izcilības novērtēšana: Pamanīt un novērtēt skaistumu, izcilību un/vai prasmīgu sniegumu jebkurā dzīves jomā – dabā, mākslā, zinātnē.

Pateicība: Apzināties un pateikties par labajām lietām; veltīt laiku, lai pateiktos

Cerība/optimisms: Sagaidīt labāko nākotnē un darboties, lai to sasniegtu; ticēt, ka laba nākotne ir kaut kas tāds, ko var radīt un sasniegt

Humors/rotājums: Smieties, jokoties un ķircināt; uzsmaidīt citiem, saskatīt notikumu gaišo pusi

Garīgums: Apzināties, ka cilvēks iekļaujas plašākā shēmā; ticība kādam augstākam dzīves mērķim un jēgai, kas nosaka uzvedību un sniedz mierinājumu.

Personīgās

Profesionālās

## KOPSAVILKUMS

Kādas pārdomas jums radās pēc šī uzdevuma? Kā jums izdevās ieraudzīt savas stiprās puses?



Vai ir kādas stiprās puses, kurām iepriekš netika pievērsta uzmanība, bet tagad tās tika pamanītas?

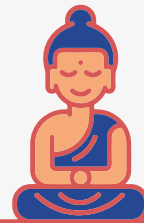
Vai ir kādas citas stiprās puses, kas ir nepieciešamas jūsu profesijā?



**No pirmā acu uzmetiena var šķist, ka personīgās un profesionālās stiprās puses ir viegli nošķiramas, taču patiesībā tās ir savstarpēji saistītas. Personīgās stiprās puses izpaužas jūsu profesionālajā dzīvē un otrādi.**



Labklājība ir atkarīga no neskaitāmiem iekšējiem un ārējiem apstākļiem, kuri katram cilvēkam ir atšķirīgi.



Kursa beigās jums būs nepieciešamie instrumenti, lai Jūs uzlabotu SAVU profesionālo labklājību.

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Pārdomājiet, ko jūs uzskatāt par savām stiprām un vājām pusēm, un, ko jūs vēlētos uzlabot.

a) Pārdomājiet un nosauciet savas stiprās puses.

---

---

---

---

---

---

---

---

b) Pārdomājiet un nosauciet savas vājās puses.

---

---

---

---

---

---

---

---

c) Pārdomājiet un nosauciet, kuras īpašības vēlētos uzlabot.

---

---

---

---

---

---

---

---

d) Pārdomājiet un nosauciet īpašības, kuras jūsuprāt jums nepiemīt, bet, kuras vēlētos attīstīt.

---

---

---

---

---

---

---

---



## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Kursa pirmajā daļā jūs pārdomājat aspektus, kas jums veicas labi, un tos, kurus jūs vēlētos mainīt.

Šeit ir dots stipro pušu aplis.

Izvēlieties un pierakstiet piecas savas stiprās puses un atzīmējiet, kurā savas darbības aspektā tās izmantojat un kādā mērā (skalā no 1 līdz 10).

Stiprā puse: \_\_\_\_\_

Pašreizējais lietojums: \_\_\_\_\_

Apjoms: \_\_\_\_\_

Stiprā puse: \_\_\_\_\_

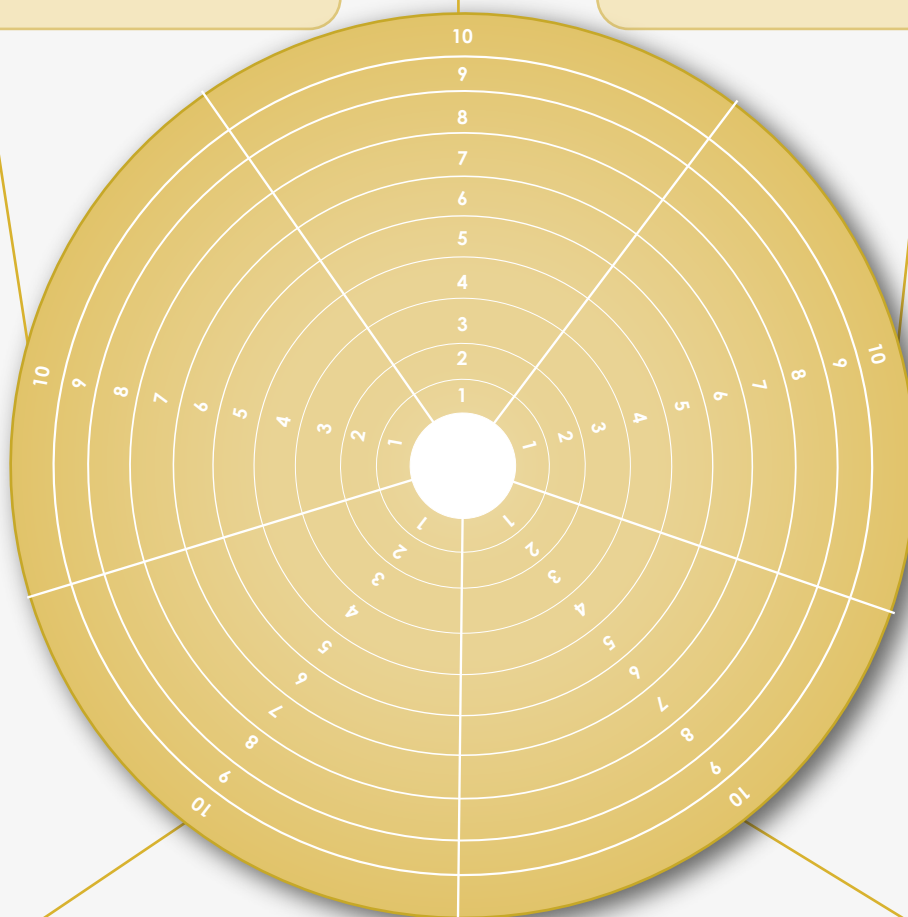
Pašreizējais lietojums: \_\_\_\_\_

Apjoms: \_\_\_\_\_

Stiprā puse: \_\_\_\_\_

Pašreizējais lietojums: \_\_\_\_\_

Apjoms: \_\_\_\_\_



Stiprā puse: \_\_\_\_\_

Pašreizējais lietojums: \_\_\_\_\_

Apjoms: \_\_\_\_\_



Stiprā puse: \_\_\_\_\_

Pašreizējais lietojums: \_\_\_\_\_

Apjoms: \_\_\_\_\_

## PIELIETOŠANA



Dažas savas stiprās puses mēs neapzināmies, bet tās saskata citi. Šo aktivitāti var izmantot, lai stiprinātu attiecības ar kolēģiem un lai uzzinātu, kā mūs redz citi, un varbūt uzzinātu ko interesantu par sevi.

Palūdziet, lai kolēģis, kuram uzticaties visvairāk, par jums aizpilda stipro pušu apli.

Salīdziniet kolēģa aizpildīto jūsu stipro pušu apli ar sevis aizpildīto un pārdomājiet šādus jautājumus.

1. Vai jūsu un kolēģa aizpildītajā aplī ir kādas līdzības/atšķirības?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kādas ir jūsu emocijas par to?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Vai varat piekrist tam, ko ierakstīja jūsu kolēģis?

---

---

---

---

---

---

---

---





# 3. nodaļa

“Viena no dziļākajām cilvēka vēlmēm ir tikt novērtētam”

(Viljams Džeimss)



# Mērķi

šai nedēļai

1

Emociju, uzvedības un domu savstarpējā saistība



2

Šķēršļi sociālajās attiecībās



3

Emociju pārvaldīšana



## ABC modelis



A

**Kas notika?**

pēc iespējas neitrālāks situācijas raksturojums



B

**Kas, manuprāt, notika?**

manas domas par situāciju vai problēmu



C

**Mana reakcija:**

jūtas un emocijas šajā situācijā

# IEROSINĀŠANA



## Atsauciet atmiņā kādu situāciju

skolā, kad jutāties bēdīgi, dusmīgi vai aizvainoti. Izmantojot ABC modeli, izanalizējiet šo situāciju

1. Raksturojiet konkrēto situāciju. (A)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kādas domas jums radās šajā situācijā? (B)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Kā jūs reaģējāt uz šo situāciju? Kā jūs jutāties? (C)

---

---

---

---

---

---

---

---

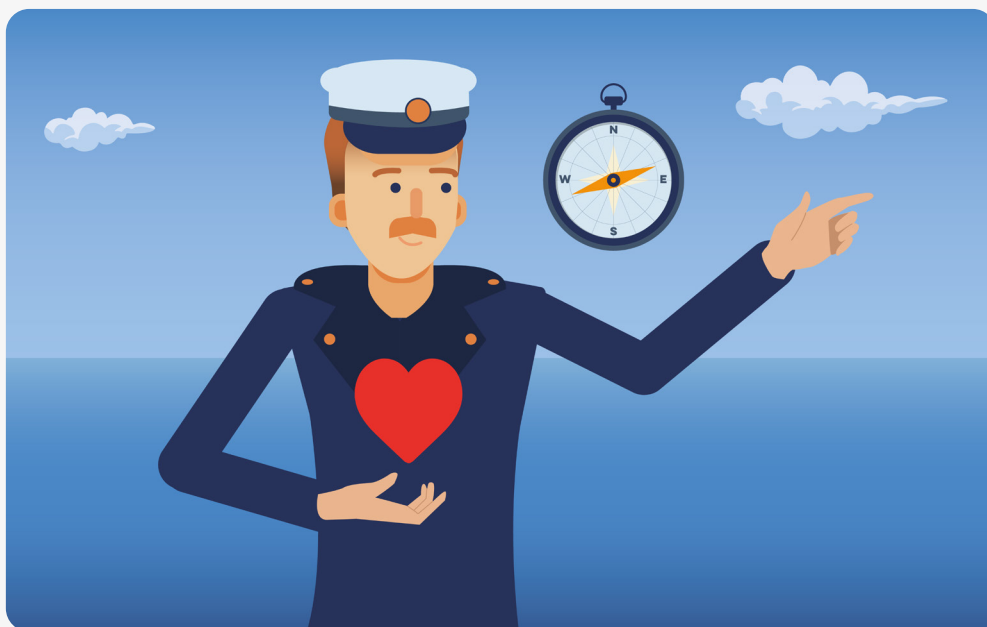
---

---

## KOPSAVILKUMS

# Iekšējā kompasa pārvaldīšanas nozīme

Ceļojumā uz labklājību kompass ir mūsu sajūtas, emocijas un intuīcija. Tāpēc mums ir jābūt vērtīgiem: jāpamana un jānosauc savas emocijas, jāsaprot, kā tās ir saistītas ar mūsu uzvedību un jāprot izmantot intuīciju, lai tiktu galā ar visdažādākajiem “laikapstākļiem” (kolēģu noskaņojumu, neparedzamiem apstākļiem skolas vidē, skolēnu traucējošu uzvedību klasē, profesionālo pilnveidi, atzinību par labu darbu u.c.).



“Uzmanības pievēršana iekšējam kompasam: jūtām, emocijām un intuīcijai”

Mums jāpievērš uzmanība arī tam, kā mēs ietekmējam apkārtējo cilvēku, piemēram, kolēģu, skolēnu, ģimenes u.c. labklājību. Mūsu domas un jūtas var ietekmēt gan uzvedību, ko izrādām ikdienā, gan emocionālo reakciju, ko izrādām attiecībās.



## PERSONĪGĀ IZAUGSME

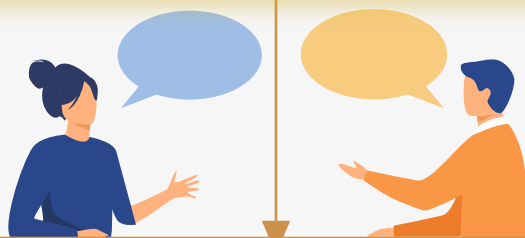
Ir svarīgi atrast laiku reflektēt un domāt par savu iekšējo kompasu.

Lūdzu izlasiet piedāvāto situāciju:



“Skolēni neklausījās manā stāstījumā, viņi runāja savā starpā un turpināja arī tad, kad lūdzu pārtraukt sarunas.

Es esmu slikts skolotājs. Man nav autoritātes, tāpēc manā klasē trūkst disciplīnas. Es jūtos bezspēcīgs un dusmīgs, un kliežu uz kolēniem”.



Pirms reaģējat uz situāciju, dziļi ieelpojiet un izelpojiet, aprunājieties ar kādu par to, kā jūtaties (kolēģi, draugi ārpus skolas, ģimenes locekļi u.c.). Vēlāk jūs būsit labāk sagatavojies, lai novērtētu situāciju.



Tagad padomājiet, kurus sava darba aspektus varat ietekmēt un kurus nē.

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

### Kā mūsu domas ietekmē mūs?

Mums visiem ir domāšanas modeļi, un tie ir nepieciešami, lai apstrādātu mūsu ikdienas pieredzi. Turpmāk ir sniegti daži negatīvās domāšanas piemēri un piedāvātas alternatīvas šīm negatīvajām domām:



**Pārmērīga vispārināšana:**  
tas nozīmē izdarīt plašus secinājumus, pamatojoties uz ierobežotu informāciju. "Skolēni sarunājās mana skaidrojuma laikā, tas nozīmē, ka es esmu slikts skolotājs. Man nekad nebūs tādas autoritātes kā citiem!"

**Alternatīva:**  
*Fokusējaties uz realitāti un pievērsiet uzmanību detaļām. Cik skolēni sarunājās stāstījuma laikā? Cik skolēni klausījās manu stāstījumu? Vai visās manās stundās skolēni neklausās un sarunājas?*



"Vajag" un "jābūt" apgalvojumi: ar lietojumu "vajadzētu" mēs paužam, ka vēlamies, lai pasaule būtu tāda, kādu mēs to sagaidām. Tādējādi mēs noliedzam realitāti, ka lietas ir tādas, kādas tās ir. "Klasē vajadzētu būt klusumam." "Viņai vajadzēja man piezvanīt!"

*Šādus apgalvojumus var pārvērst par: "būtu labi, ja... bet.." Piemēram, "Būtu labi, ja klase būt klusāka, bet es došu sev laiku padomāt, kā panākt apmierinošāku disciplīnu".*

**Personalizēšana:**

tā ir loģiska kļūda, kas balstās pārliecībā, ka tas, kas notiek vai ko citi dara, ir tiešā veidā saistīts ar mums. "Viņa to darīja speciāli, lai pierādītu, ka ir gudrāka par mani!"



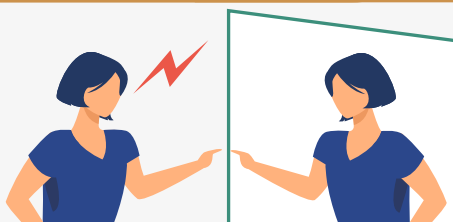


## PERSONĪGĀ IZAUGSME



Negatīvā filtrēšana jeb pozitīvo aspektu izslēgšana: informācija tiek uztverta selektīvi, neapzināti izceļot negatīvo un izslēdzot pozitīvos aspektus. "Direktore pozitīvi izteicās par manu uzstāšanos, bet patiesībā viņa tikai centās būt laipna." "Šis skolēns vienmēr uzvedas slikti."

*Meklējiet pretējas nostājas piemērus, lai līdzsvarotu savu viedokli. Piemēram, ja klasē kāds skolēns bieži uzvedas skaļi un nepakļaujas norādījumiem, mēģiniet pamanīt tos brīžus, kad viņš uzvedas atbilstoši prasībām.*



Melnbaltā domāšana: secinājumi par kādu situāciju tiek izdarīti balstoties tikai uz vienu vai otru galējību. "Viņa ir slikta skolotāja!" "Viņš ir tik slinks!"

*Iedomājieties spektru ar melnām un baltām domām katrā galējībā (piemēram, viens spektra gals ir "es esmu neveiksminieks", bet otrs - "es esmu veiksmīgs"). Kas atrodas starp abām galējībām? Vai cilvēks var būt veiksmīgs/neveiksmīgs pilnīgi visos dzīves aspektos?*



Domu lasīšana: pieņēmumi, ka zinām, ko kāds cits domā vai kādi ir viņa motīvi. "Viņš mani nepasveicināja, tātad viņš mani neciena!"

## PERSONĪGĀ IZAUGSME



Pārsteidzīgi secinājumi:  
negatīvi pieņēmumi par nākotni,  
nezinot, kas var notikt. "Ja es  
netikšu galā, mani atlaidīs no  
darba." Tas var turpināties kā  
nebeidzama spirāle: "Ja mani  
atlaidīs, es nevarēšu atrast jaunu  
darbu." u.c.

*Prognozes par situāciju ir  
viena no iespējām, taču ir  
realitātē pastāv vairāki  
iespējamie situācijas  
atrisinājumi. Cik ticams, ka  
negatīvais pieņēmums  
notiks?*



Katastrofizēšana:  
bieži iet roku rokā ar  
pārsteidzīgiem secinājumiem.  
Dažreiz, kad mēs  
domājam par  
iespējamo situācijas iznākumu,  
mēs prognozējam, ka iznākums  
būs tik briesmīgs, ka nespēsīm ar  
to tikt galā.  
"Es noteikti izgāzīšos, kad kolēģi  
nāks vērot manu stundu."

*Padomājiet, ko jūs patiesībā  
darītu, ja piepildītos pats  
sliktākais scenārijs. Vai esat  
kādreiz nonācis līdzīgās  
situācijās? Kā jums izdevās  
tad tikt galā?*

Kurus no negatīvās domāšanas piemēriem jūs atpazīstat  
savā domāšanas veidā?  
Kuri no tiem ir biežāk novērojami?



## PIELIETOŠANA

---

Aizpildiet tabulu  
ar saviem piemēriem.



<b>A</b> Situācija	<b>B</b> Domas	<b>C</b> Emocijas/uzvedība. Alternatīvas esošajām emocijām un uzvedībai

## PIELIETOŠANA

---

<b>A</b> Situācija	<b>B</b> Domas	<b>C</b> Emocijas/uzvedība. Alternatīvas esošajām emocijām un uzvedībai

# 4. nodaļa

“Klausies, kā pasaulē klusi  
civēks pēc cilvēka sauc”

(Imants Ziedonis)



## Vai jūs zināt, ka...?

Cilvēkiem, kuri izjūt kolēģu un vadītāja atbalstu stresa situācijās ir labāki garīgās veselības rādītāji.

(Sarason et al., 1997; Wethington & Kessler, 1986)

Sociālo attiecību kvalitāte lielā mērā nosaka labklājības līmeni.

(Diener & Seligman, 2002)

Ņemot vērā šo informāciju, šīs nedēļas mērķi ir šādi:

# Mērķi

šai nedēļai

1

Atbalsta avoti, kurus rada dažādi mūsu dzīves aspekti un dažādi cilvēki.



2

Pozitīvākas vides veidošanas aspekti.









## KOPSAVILKUMS

*Neviena laiva nepārvietojas ūdenī izolēti. Tāpat kā ūdens ir telpa, kurā pārvietojas laiva, šī ir tā vide, kurā mēs dzīvojam un sadarbojamies.*

Šo vidi raksturo daudzi faktori, piemēram, mūsu darbs, mājas, ģeogrāfiskā atrašanās vieta u.c.

Visi pārējie laivas metaforas elementi ietekmē to, kā mēs uztveram un mijiedarbojamies ar apkārtējo vidi, piemēram, negatīvas domāšanas veidi būs "sūce" laivā un traucēs laivas ceļojumu.



“Visi pārējie laivas metaforas elementi ietekmē veidu, kā mēs uztveram un mijiedarbojamies ar vidi”

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

---

Padomājiet par skolas vidi un cilvēkiem, kas jums skolā ir apkārt:

### Kolēģi

Kādas ir jūsu attiecības ar kolēģiem? Šeit varat uzrakstīt dažus vārdus, lai to raksturotu:

---

---

---

Vai jūs vienmēr varat saņemt nepieciešamo palīdzību? Ja jā, tad kāda veida palīdzību saņemat?

---

---

---

Vai jūsu kolēģi ir draudzīgi, atbalstoši, izpalīdzīgi?

---

---

---

---

### Skolas vadība

Vai jūs saņemat palīdzību un atbalstu? Ja jā, tad kāda veida palīdzību saņemat?

---

---

---

Vai pret jums izturas ar cieņu, pamana un novērtē labi izdarītu darbu?

---

---

---

---

---



## PIELIETOŠANA

### Pārdomājiet pozitīvākas vides veidošanas aspektus.



- Kādus resursus (kolēģu atbalsts, vadības atbalsts...) jūs varat atrast savā darbā?
- Kuri jums ir vissvarīgākie?
- Kā tieši šie cilvēki var jums palīdzēt?

Uzrakstiet pārdomas par savu apmierinātību ar darbu saistībā ar darbā pieejamo atbalstu:

---

---

---

---

Vai jūsu darba vai privātajā vidē ir kāds, kam nepieciešama jūsu palīdzība, un kā jūs varat viņam/viņai palīdzēt?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ko varētu darīt jūsu darbavietā, lai stiprinātu skolotāju darba resursus kopumā?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5. nodaļa

“Pārmaiņas notiek tikai tad,  
kad cilvēki maina savus ieradumus”

(Gwynne-Atwater)



# Mērķi

šai nedēļai

1

Uzzināt dažas laika plānošanas stratēģijas



2

Ieviest jaunas laika plānošanas stratēģijas savā ikdienas dzīvē.



Vai es parasti pietiekami efektīvi plānoju savu laiku **skolā**?

Ko es varētu darīt, lai **labāk** plānotu savu laiku?

Vai laika plānošanas stratēģijas **samazinātu stresu manā darbā**?









## PERSONĪGĀ IZAUGSME

### Pārdomājiet un uzrakstiet atbildes uz jautājumiem:

1. Ko jūs domājat par izmaiņu ieviešanu kopumā?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kādas stratēģijas jūs izmantojat, lai plānotu savu laiku?

(Papildu jautājums: Pajautājiēt savam kolēģim, kāda ir viņa/viņas pieredze ar laika plānošanas stratēģijām.)

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Cik ilgs laiks varētu būt nepieciešams, lai jūs justos ērti, ieviešot jaunu paradumu? Cik ilgi jūs spējat uzturēt jaunu paradumu līdz tas kļūst par dabisku jūsu uzvedības sastāvdaļu?

---

---

---

---

---

---

---

---



## PIELIETOŠANA







**2. solis:** Par katru uzrakstīto uzdevumu uzdodiet sev divus jautājumus:

Vai šis uzdevums ir steidzams? Vai šis uzdevums ir svarīgs? Pamatojoties uz atbildēm, ierakstiet uzdevumus atbilstošajā matricas logā:

	Steidzami	Mazāk steidzami
Svarīgi	steidzami un svarīgi	mazāk steidzami, bet svarīgi
Mazāk svarīgi	steidzami, bet mazāk svarīgi	mazāk steidzami un mazāk svarīgi

**3. solis:** Matricā zem katra skaitļa ierakstītie darbi palīdz plānot jūsu laiku – kurš uzdevums būtu jāveic tūlīt, kuru var plānot uz priekšu, kuru deleģēt un no kura atteikties.

	Steidzami	Mazāk
Svarīgi	1. DARĪT 	2. PLĀNOT UZ PRIEKŠU 
Mazāk svarīgi	3. DELEĢĒT 	4. ATTEIKTIES 

# PIELIETOŠANA

## 2. Taimera metode

Šajā metodē tiek izmantots taimeris, lai sadalītu darbu intervālos, parasti 25 minūšu garumā, kurus atdala īsi pārtraukumi. Mērķis ir atvēlēt noteiktu laiku tikai vienam uzdevumam un samazināt iekšējo un ārējo traucēkļu ietekmi uz koncentrēšanos un spēju nodoties darbībai.

Metode sastāv no pieciem posmiem:

1. Izlemiet par veicamo uzdevumu (steidzams un svarīgs uzdevums no Eizenhauera matricas).
2. Iestatiet taimeris uz noteiktu laiku (parasti 25 minūtes).
3. Darbs pie uzdevuma.
4. Beidziet darbu, kad nozvina taimeris, un dodieties īsā pārtraukumā (parasti 5 līdz 10 minūtes)
5. Pēc trīs līdz četrus periodu beigām dodieties ilgākā pārtraukumā (parasti 20 līdz 30 minūtes).

Pēc abu metožu pielietošanas reflektējiet par jautājumiem:

- Vai šīs metodes bija noderīgas, lai uzlabotu savu laika plānošanu?

---

---

---

---

- Vai tās būtu pielietojamas jūsu ikdienas darbā?

---

---

---

---

- Kādi būtu ieguvumi no šo metožu izmantošanas jūsu darbā?

---

---

---

---

---



# 6. nodaļa

**“Viena grāmata, viena pildspalva,  
viens bērns un viens skolotājs  
var mainīt pasauli”**

(Malala Yousafzai)



# Mērķi

šai nedēļai

1

Mācīšanas stratēģiju nozīme klasvadībā



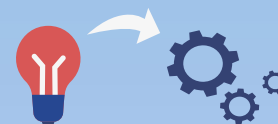
2

Mācīšanas stratēģiju apraksts



3

Īstenot kādu jaunu mācīšanas stratēģiju savā ikdienas darbā



Vai es parasti pietiekami **efektīvi** tieku galā ar savu klasi?

Ko es varētu darīt, lai **labāk** tiku galā ar savu klasi?





## KOPSAVILKUMS

# Lai efektīvi organizētu mācīšanos klasē,

ir svarīgi izvēlēties piemērotas metodes labas mācību vides radīšanai. Tālāk ir dots mācīšanas stratēģiju apraksts (no rokasgrāmatas "Metodiskie paņēmieni skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanai skolā").

## Mācīšanās mērķu izvirzīšana



1. Skolotājs izklāsta tematu (ideālā gadījumā, izmantojot vizuālos palīg līdzekļus).
2. Skolotājs aicina skolēnus padomāt par individuāliem/kopējiem mērķiem šai stundai. (Skolotājs var ieteikt skolēniem pašķirstīt mācību grāmatu vai izlasīt kādus materiālus, vai parunāt ar blakussēdētāju).
3. Skolotājs vada diskusiju par mērķu izvirzīšanu.
4. Pēc diskusijas skolēni formulē savus mērķus.
5. Skolēni pieraksta savus individuālos mērķus, vai arī skolotājs pieraksta kopējos mērķus.
6. Skolotājs nosaka konkrētu termiņu, kad skolēni varēs diskutēt par to, kā veicas ar savu personisko/kopējo izvirzīto mērķu sasniegšanu.

## Domā–strādā pārī–dalies grupā

1. Skolotājs izlemj, kāds konkrēts uzdevums vai jautājums tiks piedāvāts.
2. **DOMĀ:** Vispirms skolotājs uzdod konkrētu jautājumu par tematu. Skolēni "domā" (7–10 sekundes) par to, ko viņi par šo tematu zina vai ir par to iepriekš mācījušies.
3. **STRĀDĀ PĀRĪ:** Skolotājs sadala skolēnus pāros vai mazās grupās. Skolēni dalās ar savām idejām ar partneri vai mazajā grupā.
4. **DALIES GRUPĀ:** Skolotājs izvērš iepriekšējo aktivitāti, kad notika dalīšanās pāros vai mazās grupās, visas klases diskusijā.





## KOPSAVILKUMS

### Nogaidīšana

1. Skolotājs uzdod jautājumu.
2. Skolotājs apzināti ietur 7–10 sekundes garu pauzi, tik ilgi, kamēr skolēni produktīvi domā.
3. Skolotājs apkopo atbildes.



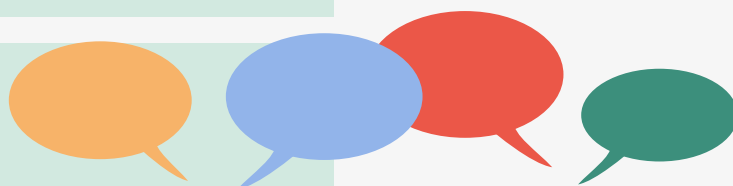
### Darbs grupā

1. Skolotājs sadala klasi grupās pa 3-5 skolēniem.
2. Skolotājs uzdod jautājumu vai uzdod grupām uzdevumu (ja skolotājs uzdod jautājumu, jāizmanto gaidīšanas laiks; ja skolotājs uzdod sarežģītāku uzdevumu, skolēniem jāizvēlas savas grupas galvenās lomas un katram grupas dalībniekam atbilstošie uzdevumi).
3. Skolotājs dod noteiktu laika limitu, lai izpildītu uzdevumu vai atbildētu.
4. Katra grupa prezentē savu atbildi vai izpildīto uzdevumu mutiski vai rakstiski (Rakstiskus ziņojumus var izlikt pie sienas, lai skolēni var apstaiģāt telpu un izlasīt cits cita atbildes).



### Atbildīga saruna

1. Skolotājs uzsāk klases diskusiju, kas saistīta ar stundas tematu.
2. Skolotājs paskaidro, ka mācību diskusijā katram iesaistītajam ir atbildība, proti, viņam/viņai jāpamato savs viedoklis vai jāsniedz tam pierādījumi.
3. Skolotājs uzdod atvērtu jautājumu un vada skolēnu *Atbildīgas sarunas diskusiju*.
4. Skolotājs aicina brīvprātīgo atbildēt uz jautājumu.
5. Skolotājs aicina divus/trīs skolēnus papildināt pirmā skolēna sniegto informāciju.
6. Skolotājs vada refleksiju.

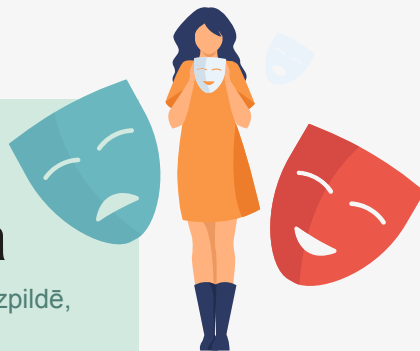


## KOPSAVILKUMS

---

### Modelēšana/demonstrēšana

1. Skolotājs saprotami izskaidro jēdzienu vai soļus kādas prasmes izpildē, uzsverot galvenos elementus.
2. Skolotājs sadala jēdzienu vai prasmi mazos, apgūstamos segmentos.
3. Modelēšanas laikā skolotājs skaļi domā, sniedzot labus un sliktus cilvēku ikdienas uzvedības un ieradumu piemērus.
4. Skolotājs motivē skolēnus mācīties, izrādot entuziasmu un uzturot možu noskaņojumu klasē. Skolotājs iesaista skolēnus, regulāri uzdodot viņiem jautājumus, pārbaudot izpratni, tādējādi rādot viņiem iedvesmas pilna cilvēka piemēru.
5. Skolotājs aicina skolēnus pašiem izmēģināt novēroto prasmi.



### Mācīšanās caur spēli

1. Skolotājs izvēlas ar stundas tematu saistītu spēli.
2. Skolotājs pārdomā spēles mērķi un izlemj, kurā stundas posmā to izmantos – ierosināšanā, apkopošanā vai nostiprināšanā.
3. Stundas laikā skolotājs izskaidro skolēniem spēles noteikumus un mērķi.
4. Skolotājs ar dažiem brīvprātīgajiem parāda, kā šo spēli spēlēt. Skolēni spēlē spēli. Refleksijas laikā skolotājs cenšas sasaistīt skolēnu pieredzi un stundas tematu.



## KOPSAVILKUMS

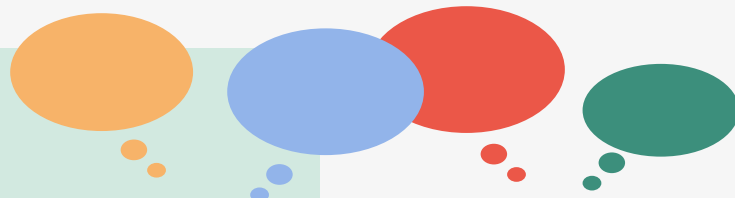
### Kinestētiskās aktivitātes

1. Skolotājs izlemj, kura kinestētiskā aktivitāte vislabāk atbilst stundas tematam un mērķim.
2. Piemērotā stundas brīdī skolotājs izskaidro un modelē šo aktivitāti.
3. Skolēni izpilda kinestētisko aktivitāti atbilstoši skolotāja norādījumiem.
4. Skolotājs pārrauga skolēnu darbu.
5. Pēc aktivitātes skolotājs un skolēni reflektē par aktivitātes norisi.



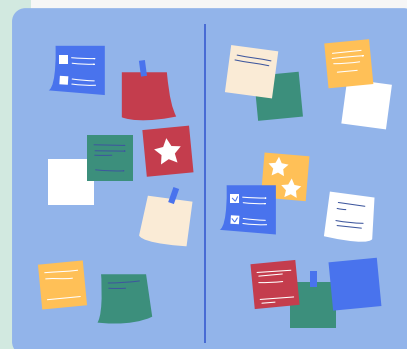
### Refleksija

1. Skolotājs uzdod jautājumu vai formulē apgalvojumu refleksijai par stundas tematu.
2. Mācīšanās procesa laikā vai pirms temata beigām skolotājs uzdod skolēniem jautājumu vai izsaka apgalvojumu.
3. Skolēni iesaistās refleksijā, atbildot uz jautājumu vai komentējot apgalvojumu. Ieteicams izmantot metodi “Domā–strādā pārī–dalies grupā”.



### Grafiskie un citi vizuālie organizatori

1. Skolotājs vai visa klase sagatavo grafiskos un/vai citus vizuālos organizatorus par konkrētu tematu.
2. Vizuālos organizatorus pieliek pie sienas redzamā vietā.
3. Stundas laikā, atbilstošā brīdī, skolotājs pievērš skolēnu uzmanību vizuālajiem organizatoriem.



## KOPSAVILKUMS

### Atgriezeniskā saite

1. Skolotājs novēro skolēnus vai lasa skolēnu darbus un novērtē skolēna pašreizējo zināšanu un veikuma līmeni.
2. Skolotājs izlemj, kā sniegt atgriezenisko saiti par konkrētu uzdevumu.
3. Skolotājs pārdomā, ko skolēns varētu darīt, lai uzlabotu savas pašreizējās zināšanas un prasmes.
4. Skolotājs sniedz skolēniem atgriezenisko saiti.
5. Skolotājs atvēl laiku, lai skolēni varētu izvērtēt atgriezenisko saiti un noteikt izaugsmes mērķus, kā arī nolemt, kādā veidā panākt šos uzlabojumus.



Šīs metodes var palīdzēt skolotājam radīt labvēlīgu mācību vidi. Izmantojiet brīdi, lai vēlreiz aplūkotu metodes un pārdomātu šos jautājumus:



- Kuras metodes es jau esmu izmantojis savā klasē? Vai es regulāri izmantoju kādu no tām ar saviem skolēniem?
- Vai ir kādas metodes, ko es nekad iepriekš neesmu izmantojis? Vai ir kādas jaunas metodes, par kurām es nezināju?
- Vai es varētu kādu no tām izmantot savā klasē? Kādas būtu to izmantošanas priekšrocības?

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Mācīšanas laiku var iedalīt trīs daļās:

**Labvēlīgas iekļaušanas pasākumi,  
iesaistīšanas stratēģijas,  
un optimistisks noslēgums.**

Šeit ir piemērs tam, kā mācību metodes var izmantot, lai veiksmīgi plānotu katru stundas daļu:

<b>Iekļaušanas pasākumi</b> (1 – 10 min.)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Klases aplis</li><li>- Sasveicināšanās rituāls</li></ul>
<b>Iesaistošas stratēģijas</b> (1 – 15min.)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Darbs pa pāriem/grupās</li><li>- Spēles spēlēšana</li><li>- Kinestētiskās aktivitātes</li><li>- Jēgpilna saruna</li></ul>
<b>Optimistisks noslēgums</b> (3 – 5min.)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refleksija par to, ko esmu iemācījies</li><li>- Atvadīšanās ar laba vēlējumiem</li><li>- Refleksija par to, ko es paņēmu līdzī un ko šodien ieguvu</li><li>- Atbildes uz jautājumu, ko sagaidāt no nākamās nodarbības</li><li>- Pateicības vārdi</li></ul>

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Atvēliet laiku, lai padomātu par savu nākamo mācību stundu. Tabulā ierakstiet idejas par to, kā savā stundā varat sasniegt šādus trīs mērķus: radīt iekļaujošu vidi, izmantot iekļaujošas metodes un pabeigt stundu ar optimistisku noskaņojumu.

<b>Iekļaušanas pasākumi</b>	Kā jūs varat radīt iekļaujošu vidi?
<b>Iesaistošas stratēģijas</b>	Kādas iekļaujošas metodes vai stratēģijas jūs varētu izmantot?
<b>Optimistisks noslēgums</b>	Kā jūs varat pabeigt šo stundu ar optimistisku noskaņojumu?

Pēc tabulas aizpildīšanas to izdrukāriet vai saglabāriet.

## PIELIETOŠANA

---

Novadiet izplānoto mācību stundu.  
Pēc nodarbības reflektējiet par to, kā  
tas izdevās.

Kā jums izdevās īstenot iecerēto?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kā plāns uzlabo jūsu efektivitāti?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kas bija veiksmīgi? Kas bija grūti?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kā Jūs jutāties vadot šo stundu?

---

---

---

---

---

---

---

---

## PIELIETOŠANA

---

Kā jutās skolēni? Kāda veida uzvedība ilustrē viņu pašsajūtu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kā jūs varētu bagātināt savu nākamo stundu ar šīs nedēļas materiālu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pēc refleksijas pārrunājiet ar kādu kolēģi savu pieredzi un turpmākos nodomus, lai turpinātu stiprināt pašvērtību.



# 7. nodaļa

**“Nemēģiniet noteikt prioritātes tam, kas ierakstīts jūsu grafikā. Jūsu galvenais uzdevums ir grafikā ierakstīt savas prioritātes”**

(Stīvens Kovijs)



# Mērķi

šai nedēļai

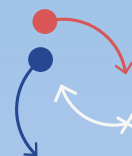
**1** Iemācīties atpazīt stresa reakcijas



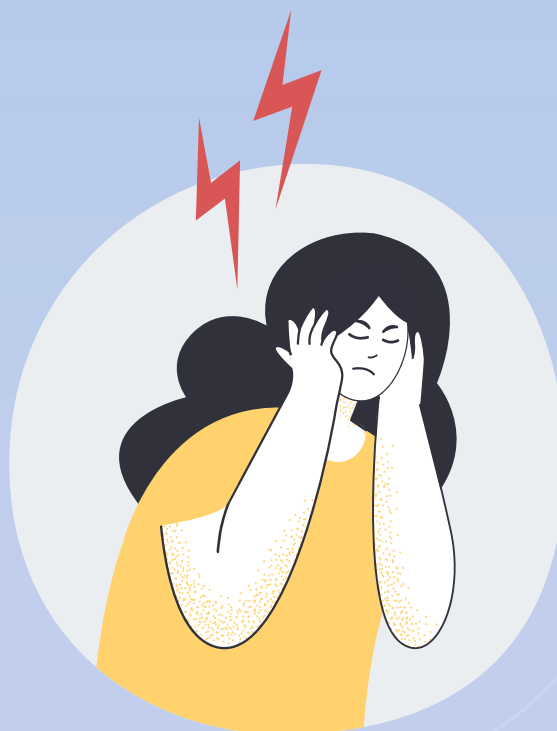
**2** Sava psiholoģiskā stāvokļa novērtēšana un emociju atpazīšana



**3** Refleksija par stresa vadības stratēģijām



**4** Dzīvesspēka stiprināšana



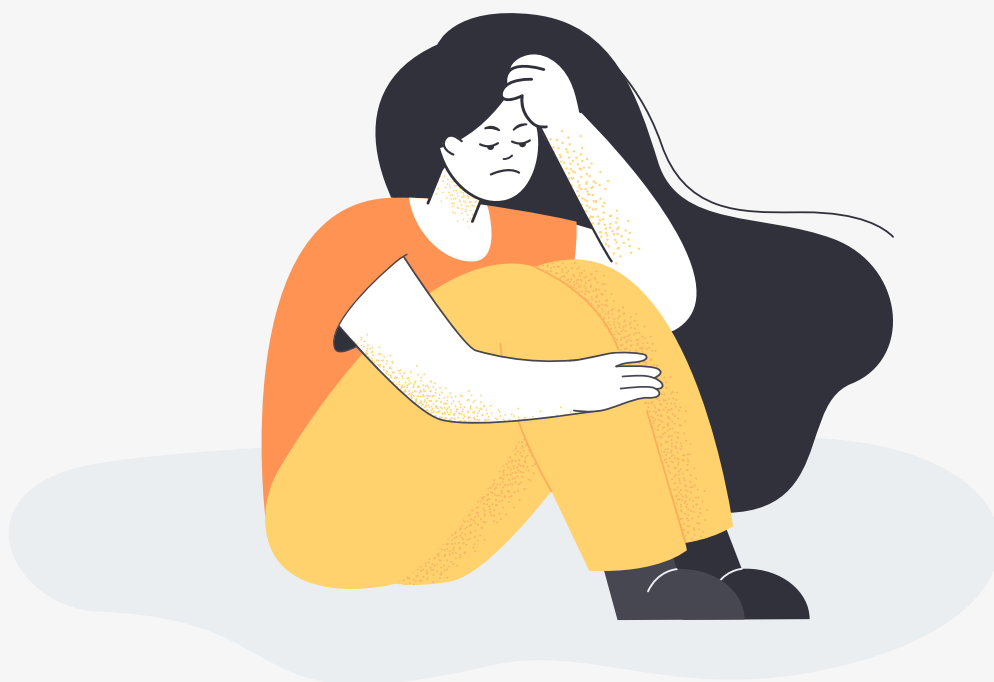
## IEROSINĀŠANA

Stress ir dabisks veids, kā cilvēki reaģē uz pārmaiņām vidē. Skaidrojumu šai parādībai mums sniedz bioloģija: saskaroties ar ko jaunu, vai nu patīkamu, vai nepatīkamu, mūsu organisms tiek uzbudināts, un šis uzbudinājuma stāvoklis patērē daudz vairāk enerģijas, nekā ikdienišķi uzdevumi.

Ģenētiski ir noteikts, ka pieņemot lēmumus – īpaši bīstamās situācijās – mūsu uzmanība saasinās. Visizplatītākie stresa reakcijas veidi ir “cīņa, bēgšana vai sastingšana”, un tie visi ir normāli veidi, kā dzīvas būtnes reaģē uz stresu. Ja ikdienā sastopamies ar stresu (piemēram,

pārāk daudz darāmu lietu, sakāpinātas emocijas) un to fizioloģiskā līmenī neatbrīvojam, mēs varam pārāk ilgstoši izjust cīņas, bēgšanas vai sastingšanas reakcijas. Ja esam pastāvīgā uzbudinājuma stāvoklī, stress tiek iesprostots mūsu ķermenī, un ir risks nonākt līdz izdegšanai.

**Izdegšana ir fiziskā un garīgā izsīkuma stāvoklis, kuram raksturīgi tādi simptomi kā nogurums, hroniskas sāpes, novājināta imūnsistēma, gremošanas un miega problēmas, hroniska spriedze, trauksme, nomāktība u.tml.**





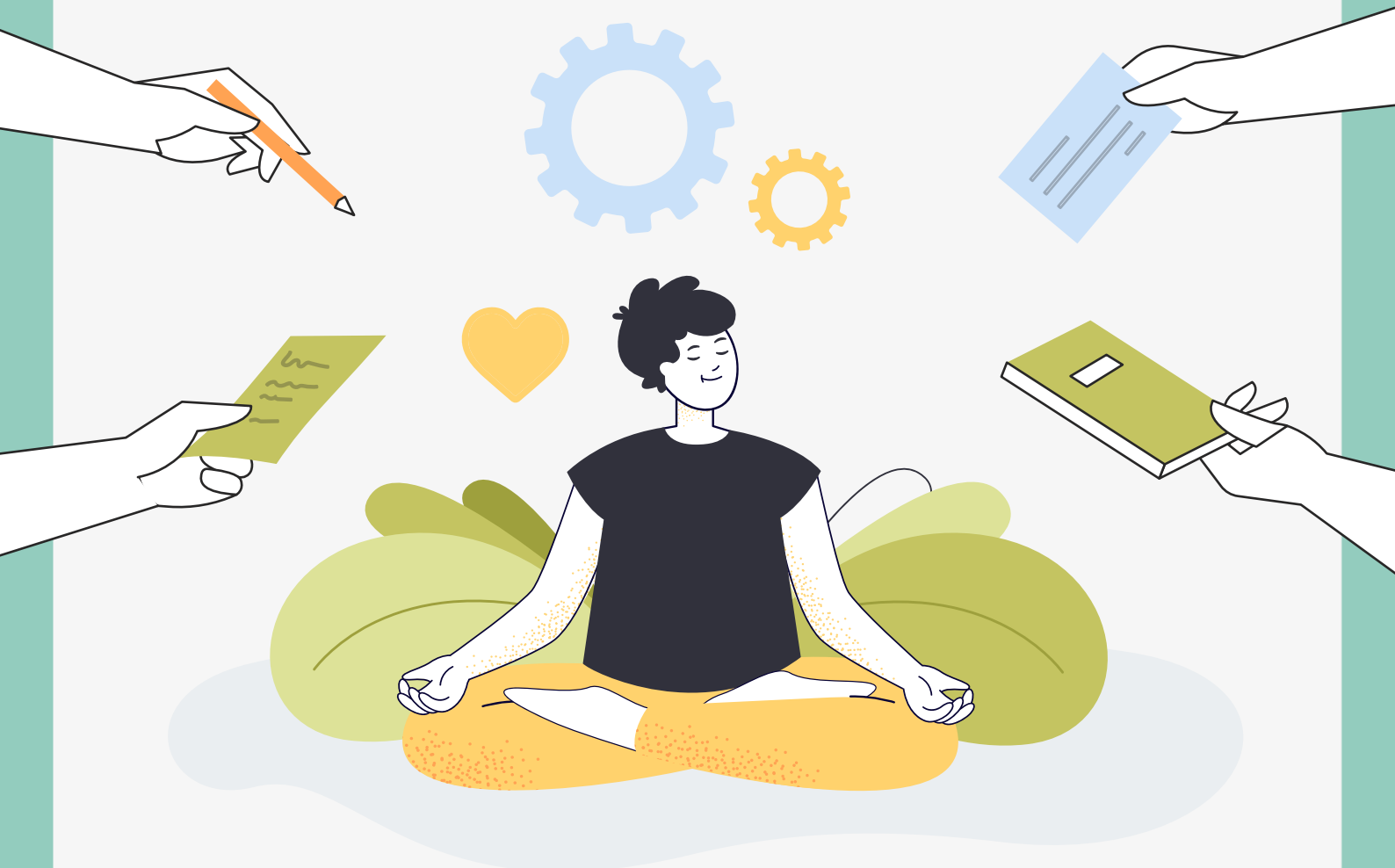
## KOPSAVILKUMS

---

**Reflektējiet par stresu un procesiem, kas to izraisa. Dažkārt, piedzīvojot ilgstošu stresu, jums ir grūti atpazīt stresa patiesos izraisītājus.**

Dažkārt pat tāds sākums kā kolēģa nopūta var šķist kaitinošs, taču, visticamāk, aizkaitinājumu izsauc nevis pašas nopūtas, bet gan ieildzis konflikts ar šo kolēģi.

Ja jūs spēsit identificēt stresa cēloni, jums būs vieglāk atpazīt un atrisināt problēmu. Tomēr pat tad, ja neizdodas problēmu atrisināt vai identificēt tās iemeslus, jūs joprojām varat parūpēties par sevi, sastādot īstermiņa un ilgtermiņa pašpalīdzības plānu.



## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Padomājiet, kā jūs reaģējat uz stresu uzvedības, emocionālā, fiziskā, kognitīvā un sociālā līmenī.

Atzīmējiet un pasvītrojiet ne vairāk kā desmit reakcijas, ko jūs parasti piedzīvojat stresa situācijās.

Uzvedības	Emocionālās	Fiziskās
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Izmaiņas aktivitātes līmenī</li> <li>- Samazināta efektivitāte un produktivitāte</li> <li>- Grūtības komunicēt</li> <li>- Pastiprināta jokošana/karātavu humors</li> <li>- Aizkaitināmība, dusmu izviridumi, bieži strīdi</li> <li>- Nespēja atpūsties, atslābināties vai atbrīvoties</li> <li>- Izmaiņas ēšanas paradumos</li> <li>- Izmaiņas miega paradumos</li> <li>- Izmaiņas darba sniegunā</li> <li>- Viegla saraudināmība</li> <li>- Pastiprināta tabakas, alkohola, cukura vai kofeīna lietošana</li> <li>- Pārmērīga piesardzība par drošību vai apkārtējo vidi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varonības, eiforijas vai neievainojamības izjūta</li> <li>- Noliegums</li> <li>- Trauksme vai bailes</li> <li>- Bažas par savu un citu cilvēku drošību</li> <li>- Aizkaitināmība vai dusmas</li> <li>- Nemiers</li> <li>- Skumjas, nomāktība, sāras, depresija</li> <li>- Mokoši vai satraucoši sapņi</li> <li>- Pārņemības, bezpalīdzības vai bezcerības izjūta</li> <li>- Nošķirtības, zaudējuma, vientulības vai pamestības izjūta</li> <li>- Apātija</li> <li>- Izjūta, ka jūs nesaprot vai nenovērtē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paātrināta sirdsdarbība un elpošana</li> <li>- Paaugstināts asinsspiediens</li> <li>- Vēdergraizes, nelabums, caureja</li> <li>- Palielināta vai samazināta apetīte, ko var papildināt svara zudums vai pieaugums</li> <li>- Svīšana vai drebuļi</li> <li>- Trīsas vai muskuļu raustīšanās</li> <li>- Neskaidra dzirde</li> <li>- Perifērās redzes zudums</li> <li>- Koordinācijas zudums</li> <li>- Galvassāpes</li> <li>- Muskuļu sāpes</li> <li>- Jūtība pret gaismu</li> <li>- Sāpes muguras jostas daļā</li> <li>- "Kamols kaklā"</li> <li>- Izbīlis</li> <li>- Nogurums, kas nepāriet pēc miega</li> <li>- Menstruālā cikla izmaiņas</li> <li>- Izmaiņas dzimumtieksmē</li> <li>- Pazemināta imunitāte pret saaukstēšanos, infekcijām</li> <li>- Alerģiju, astmas vai artrīta saasināšanās</li> <li>- Matu izkrišana</li> <li>- Ilgstoša slimošana un lēna atveseļošanās</li> </ul>

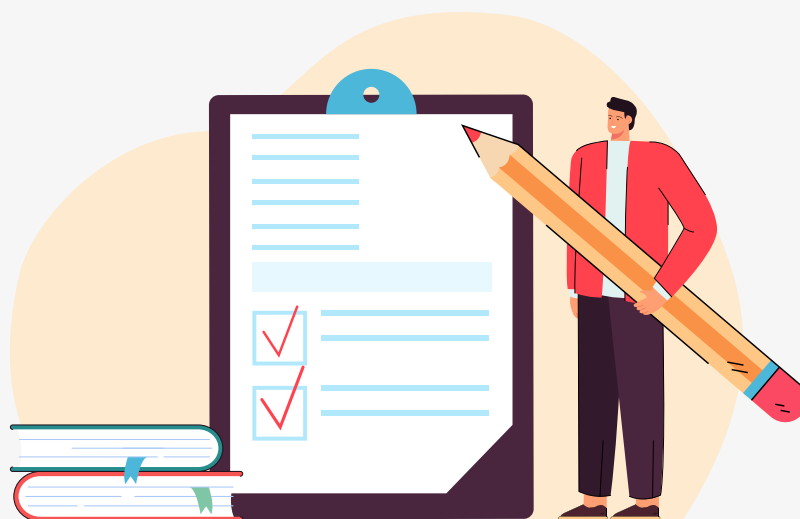
## PERSONĪGĀ IZAUGSME

### Kognitīvās

- Atmiņas problēmas/aizmāršība
- Dezorientācija
- Apjukums
- Palēnināta domāšana, analizēšana vai izpratne
- Grūtības veikt aprēķinus, izvirzīt prioritātes vai pieņemt lēmumus
- Grūtības koncentrēties
- Ierobežots uzmanības apjoms
- Objektivitātes zudums

### Sociālās

- Norobežošanās vai izolēšanās no cilvēkiem
- Grūtības klausīties
- Grūtības izteikt savas idejas
- Grūtības iesaistīties savstarpēju problēmu risināšanā
- Vainošana
- Kritizēšana
- Nespēja strādāt grupā
- Grūtības sniegt vai pieņemt atbalstu vai palīdzību
- Pacietības trūkums vai necieņa pret citiem



## PIELIETOŠANA

---

### Tagad aplūkojiet sarakstu un pārdomājiet šos jautājumus:

Kuras trīs/četras galvenās stresa reakcijas ietekmē jūsu labklājību profesionālā vidē?

Vai kāda no stresa reakcijām jums sagādā lielākus izaicinājumus nekā citas (piemēram, kognitīvās reakcijas)?

Ko konkrētās stresa reakcijas (arī dažādās kategorijās) jums atklāj?

Kādas prioritātes jūs varat noteikt savā darbā, lai mazinātu stresa faktorus?

## Grupu darbs

Apspriediet un dalieties ar kolēģiem, kuri stresa faktori un kuras reakcijas ir izplatītākās.

Kā skola varētu risināt skolotāju ilgtermiņa stresu? Kādus pasākumus vajadzētu veikt, lai cīnītos ar šiem stresa faktoriem?





# 8. nodaļa

“Veselā miesā vesels gars”

(Latīņu teiciens)



# Mērķi

šai nedēļai

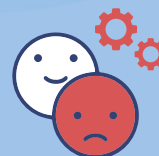
1

Uzzināt, kā efektīvi tikt galā ar īpaši lielu vai izaicinošu stresu



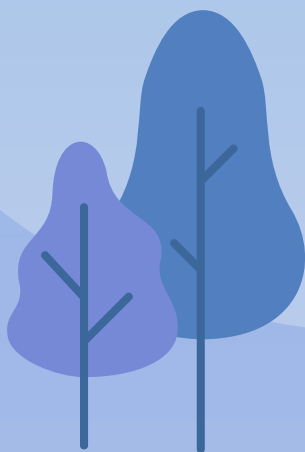
2

Uzlabet emocionālās reakcijas stresa situācijās



3

Mācīties būt kontaktā ar sevi, savu elpošanu un sajūtām



## IEROSINĀŠANA

---

Šajā nodaļā jūs atradīsiet idejas, kas palīdzēs vadīt jūsu dzīves buru laivu cauri vētrainai jūrai un skarbiem laika apstākļiem. Šīs sarežģītās situācijas laivas kapteinim var izraisīt īpaši daudz stresa.

Jūtu un emociju ignorēšana nav veselīgākais veids, kā ar tām tikt galā. Tās nepazudīs, un var sākt izpausties dažādos negaidītos veidos.

Ja stresa līmeni nav iespējams samazināt, novēršot stresa situāciju, mēs varam iemācīties mainīt savu reakciju uz to. Līdzīgi kā citas prasmes, arī veiksmīga emociju pārvaldīšana prasa neatlaidību un regulāru praksi. Lai atpazītu situācijas, kad izjūtam stresu, mums ir jāiemācās būt kontaktā ar sevi, savu elpošanu un sajūtām.

## Paskatīsimies, kā to izdarīt!



## KOPSAVILKUMS

### Iedomājieties sevi šādā situācijā:

Skolotāju metodiskās grupas sanāsmē skolotājs uzzina, ka viņam būs jāpiedalās darba grupā un noteiktā dienā un laikā jāizpilda kopīgs uzdevums. Skolotājs šajā dienā bija ieplānojis darīt ko citu, un tagad jūtas vainīgs par to.

1

### Identificējiet stresa pazīmes:

kādas uzvedības, fiziskās, kognitīvās, emocionālās vai sociālās stresa reakcijas jūs izjustu šajā situācijā? (Ja nepieciešams, pārskatiet iepriekšējā nodaļā sniegto pazīmju sarakstu.)

---

---

---

---

---

---

---

2

### Izprotiet stresa cēloni:

Kas šajā situācijā izraisa stresu?

Apvelciet visus atbilstošos variantus, kas attiecas uz jums šajā situācijā:

- a. Konflikti savstarpējās attiecībās
- b. Negaidīti notikumi
- c. Notikumi, ko nespēju kontrolēt
- d. Problēmas personīgajā dzīvē
- e. Problēmas darbā
- f. Pārmērīga darba slodze
- g. Citi: \_\_\_\_\_

## KOPSAVILKUMS

---

3

Nosauciet emocijas un izjūtas, ko jūs varētu izjust šajā situācijā.

Apvelciet visus atbilstošu variantus, kas attiecas uz jums šajā situācijā:

Dusmas

Apātija

Panika

Kauns

Pašpārmetumi

Agresija

Izmisums

Bailes

Vilšanās

Žēlums pret sevi

Skumjas

4

Pielietojiet stresa pārvarēšanas stratēģijas:

Kādas pārvarēšanas stratēģijas jūs varētu izmantot, lai mazinātu izjusto stresu? Šajā kursā jūs jau esat lasījuši par vairākām efektīvām pārvarēšanas stratēģijām. Vai jūs izmantotu kādu no tām šajā konkrētajā situācijā?

---

---

---

---

---

---

---

Turpiniet lasīt, lai iepazītos ar citām efektīvām stresa pārvarēšanas stratēģijām!

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Stresa situācijās emocijas mēdz būt tik sakāpinātas, ka jūs varat zaudēt spēju kontrolēt situāciju vai tikt galā ar savām emocijām. Padomājiet, vai un kā jūs varat atpazīt to kritisko punktu, kad jūsu emocijas (dusmas, bailes, ...) ir sasniegušas tādu līmeni, ka sāk dzīvot savu dzīvi, un jūs tās vairs nekontrolējat.

Atsauciet atmiņā kādu situāciju, kad esat šķērsojis šo kritisko punktu (ja neesat, iedomājieties situāciju, kurā tas notiktu).



Kā jūs rīkojāties?

---

---

---

---

Kāds bija šīs situācijas konteksts?

---

---

---

---

Kā tas veicināja kritiskā punkta sasniegšanu? Kā jūs par to jutāties?

---

---

---

---

Ko jūs darījāt, lai tiku galā ar savām emocijām?

---

---

---

---

## PIELIETOŠANA

Iepriekšējā nedēļā jūs pievērsāties emocijām, kas saistās ar stresa reakciju.

Tagad pārdomājiet, ar kādām prasībām jūs sastopaties darbā:

- Vai ir kādas īpašas prasības, kas jums sagādā stresu?
- Dalieties pārdomās ar citiem kolēģiem. Vai jūs varat identificēt kādas kopīgas prasības, kas jums rada īpašu stresu darba vietā?

### Ko mēs varam darīt, lai tiktu galā ar šo stresa reakciju?

Daži paņēmieni, kas var palīdzēt mazināt stresu, ir meditācija, pastaigas, pateicības vingrinājumi, fiziskas un sabiedriskas aktivitātes u. c. Jūs varat izmēģināt kādu no šīm relaksācijas metodēm:



# 1

## Balona elpošana

Šis ir ļoti vienkāršs vingrinājums, ko varat veikt jebkurā brīdī pa dienu vai dodoties pie miera. Atslābiniet ķermeni un elpojiet kā parasti. Iedomājieties, ka jūsu vēders ir balons. Ar katru ieelpu balons piepūšas, bet ar katru izelpu saplok. Turpiniet vingrinājumu dažas minūtes un piefiksējiet, kā jūtaties pēc tam.

# 2

## Apzinātās sazemēšanās elpošana

Šo vingrinājumu var izmantot sarežģītās situācijās vai sarunās ar citiem cilvēkiem.

Sarunas laikā sāciet pievērst uzmanību savai elpai. Pēc dažiem apzinātas elpas cikliem, iedomājieties, ka jūsu elpa piepildās ar nolūku, lai palīdzētu jums sarežģītajā sarunā vai situācijā.

Izjūti, kā ar katru ieelpu jūs saņemat iedvesmu no apkārtējās vides, un koncentrējieties uz interesi gan par savu pieredzi, gan to, ko pieredz cilvēks, ar kuru sarunājaties. Izelpojot sajūti, ka zem jūsu kājām ir stabils pamats, kas jūs balsta. Turpiniet elpot vēl pāris minūtes: ieelpojiet vērtīgi un izelpojiet apzināti.

## PIELIETOŠANA

### 3

#### Elpu skaitīšana

Elpu skaitīšana ir vēl viens vienkāršs elpošanas vingrinājums, kas nekavējoties jūs atgriezīs tagadnē.

Veicot šo vingrinājumu, jūs ieklausieties savā dabiskajā elpā un tad padziļiniet elpu, ieelpojot caur degunu, lēnām skaitot līdz četri, un izelpojot caur degunu, lēnām skaitot līdz četri. Apzināti skaitiet līdz katrai ieelpai un izelpai veiktajam laikam, izlīdzinot to garumu.

### 4

#### Uzsvērtā izelpa

Šī metode ir elpu skaitīšanas vingrinājuma variācija. Šī vingrinājuma ietvaros jūs lēni ievielkat gaisu caur degunu, skaitot līdz četri, un pēc tam lēni izelpojat gaisu caur degunu, skaitot līdz seši vai astoņi.

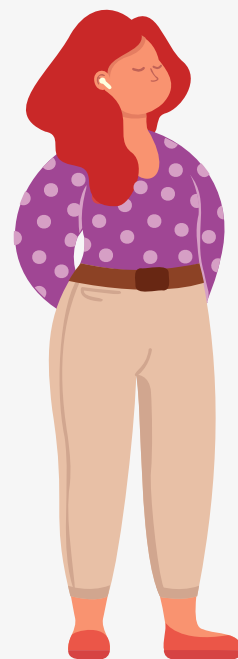
Uzsveriet izelpu, padarot to ilgāku par ieelpu.

### 5

#### Apzināta klātbūtne

Apzinātība ir spēcīgs instruments. Šis vingrinājums koncentrē jūsu uzmanību esošajā brīdī, pievēršot uzmanību tikai vienai lietai, un tas var palīdzēt mazināt stresu un trauksmi.

Šī vingrinājuma ietvaros vērīgi aplūkojiet vidi ap jums. Vērojot apkārtējo telpu, pievērsiet uzmanību lietām, kuras varat redzēt, ieklausieties apkārt esošajās skaņās, pievērsiet uzmanību gaisā virmojošajām smaržām, pēc tam – garšām jūsu mutē un visbeidzot – tam, ko varat sataustīt. Pievērsiet uzmanību tam, ko jūtat, un identificējiet sajūtas ar savām piecām maņām. Visbeidzot, vērsiet apziņu sevī un koncentrējieties uz iekšējām sajūtām (kā ieelpa un izelpa kustina jūsu vēderu, gaiss izpleš plaušas, kā jūtas muskuļi, kādas domas iešaujas prātā, ...). Lēnām atkal pievērsieties apkārtējai videi, pakāpeniski sagatavojoties atgriezties savās ikdienas gaitās.





## PIELIETOŠANA

6

### Progresīvā muskuļu relaksācija

Edmunda Džeikobsona (Edmund Jacobson) izstrādātā metode ietver pakāpenisku muskuļu sasprindzināšanu un atslābināšanu. Konkrēto muskuļu grupu sasprindzina no 5 līdz 7 sekundēm, pēc sasprindzinājuma seko muskuļu grupas atslābināšana, izpurināšana no 20 līdz 30 sekundēm. Vingrinājums pakāpeniski pievēršas sejas, kakla, galvas, plecu, roku, vēdera, kāju un dažkārt arī citām muskuļu grupām.

7

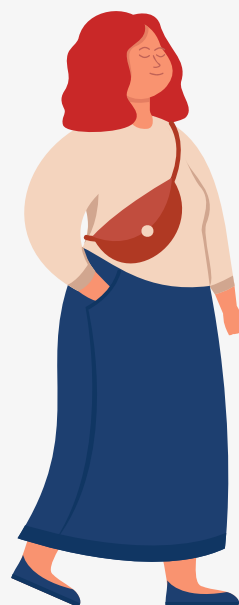
### Astoņu soļu apzinātā pastaiga

Šo vingrinājumu var izmantot jebkuras pastaigas laikā – dodoties uz skolu, uz veikalu vai mājās. Tas ļauj smadzenēm nomierināties un pārorientē uzmanību no stresa izraisītāja uz sajūtām ķermenī. Vingrinājums ietver lēnu pastaigu, koncentrējoties uz sajūtām pēdās un kājās (smagums, spiediens, kustība, temperatūra...). Ar katru soli sajūtiēti stabilu saikni ar zemi.

8

### Apzināta kustība

Veiciet jebkādas kustības, kas jums šķiet piemērotas, vienlaikus apzināti pievēršot uzmanību elpai. Lēnām izjūtiēti savu ķermeni kustībā. Jebkura veida kustības ir jūsu labākais draugs cīņā pret saspringtu, stresa nomāktu prātu. Turpiniet apzināti kustētiēti tik ilgi, cik nepieciešams. Ieklausieties savās sajūtās – tas, kas no jums neprasa pārliēki lielu piepūli un rada prieku, arī būs labākais veids, kā uzlabot pašsajūtu.



Kustība dod iespēju labāk sajūtiēti sevi savā ķermenī un atbrīvoties no pārāk intensīvas domāšanas.

Jebkādas jums piemērotas kustības būs noderīgas garīgās veselības un labsajūtiēti veicināšanai.

***Mūs pieveic nevis stress, bet gan tas, kā reaģējam uz to.***

# 9. nodaļa

“Šajos ūdeņos ir arī citas  
laivas!”



# Mērķi

šai nedēļai

1

Veicināt empātiju un līdzjūtību pret sevi un citiem, spēju izprast citu cilvēku perspektīvu un cieņu pret sevi un citiem



2

Veicināt pašapziņu un novērtēt dažādību



## Empātijai ir divi dažādi veidi

Tie ir:

### Kognitīvā empātija

Spēja saprast cita cilvēka perspektīvu (spēt iedomāties, kā jūtas cits) un spēja iztēloties sevi otra cilvēka situācijā (spēt iedomāties, kā justos pats)



### Afektīvā empātija

Empātijas veids, kuram raksturīgs emocionāls līdzpārdzīvojums. Viens no izpausmes veidiem ir spēja izjust tās pašas vai līdzīgas emocijas, ko piedzīvo otra persona.

## 4 empātijas raksturiezīmes:

spēja iejusties otra cilvēka lomā,  
atturēšanās no vērtējuma,  
spēja atpazīt emocijas citos un runāt par tām,  
spēja just līdzīgi citiem.

Empātija ir cilvēka spēja identificēties ar tām pašām emocijām un izjust to pašu pārdzīvojumu, ko otrs cilvēks, atbilstoši rīkoties un tādā veidā būt kontaktā ar otru.

## IEROSINĀŠANA

Pārdomājiet un pierakstiet atbildes uz jautājumiem par to, kā jūs raksturotu empātiju no savas pieredzes.



Vai jūs uzskatāt, ka esat empātisks cilvēks? Kuras jūsu rakstura īpašības liecina par empātiju?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Noskatieties šos divus videoklipus, kur Brenē Brauna runā par empātiju un ievainojamību.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=sl](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=sl)

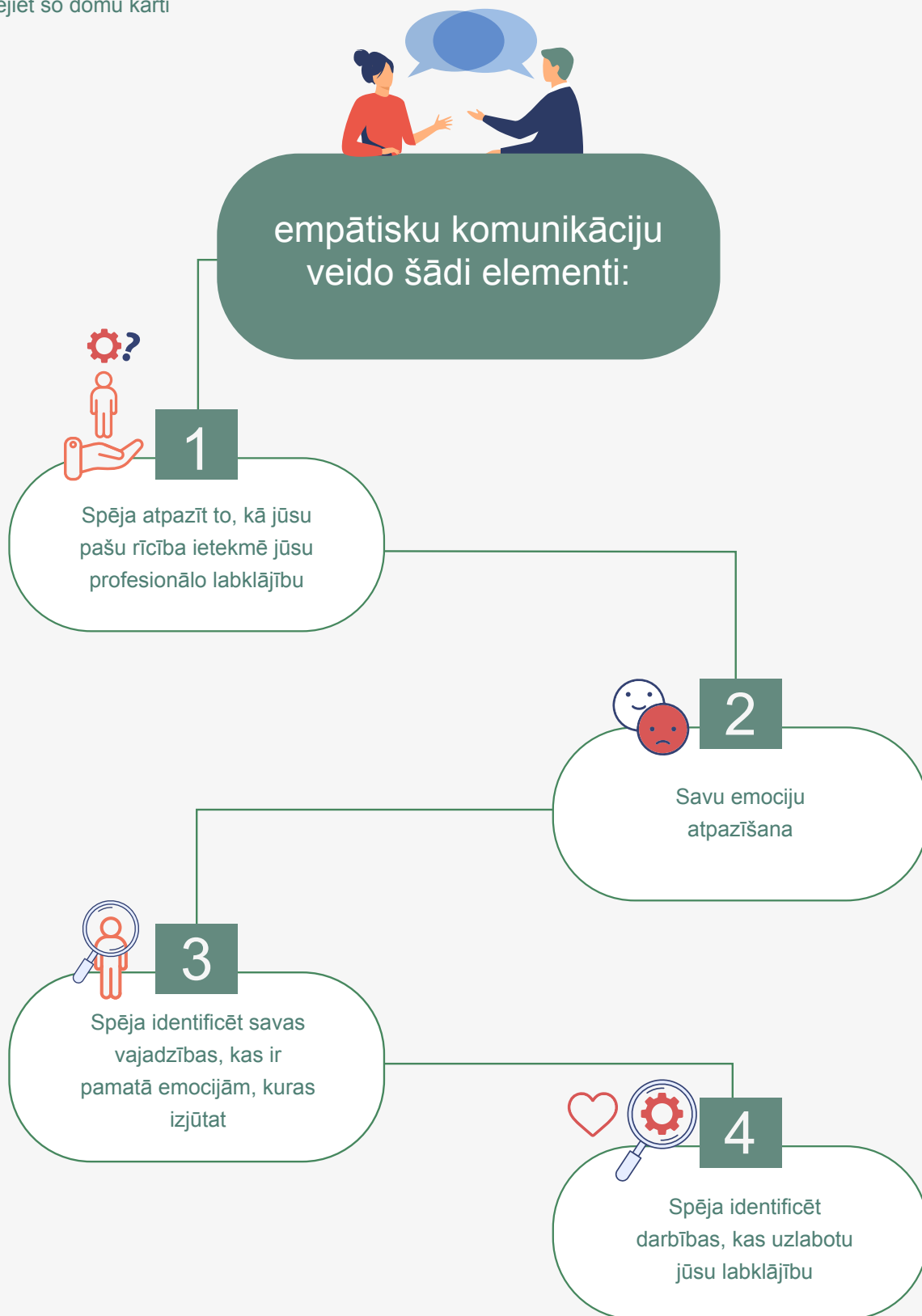


## KOPSAVILKUMS

Padomājiet par to, cik bieži jūs nonākat situācijās, kad sakāt:

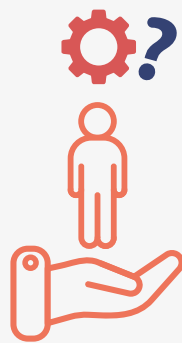
“Es tā vairs nedarīšu,  
Es tā vairs neteikšu.”

Analizējiet šo domu karti



## KOPSAVILKUMS

---



### 1

- Centieties nedalīt cilvēkus “sliktajos” un “labajos”, jo tas veicina agresiju.
- Mēģiniet nesalīdzināt sevi ar citiem: šāda veida salīdzināšana negatīvi ietekmē pašvērtējumu. Tā kavē izaugsmi un mazina līdzjūtību pret sevi un citiem.
- Centieties nenoliegt savu atbildību. Mēs esam atbildīgi par savām domām, jūtām un rīcību.
- Centieties izvairīties no šāda veida teikumiem: “Es tevi brīdinu: ja tu mani neklausīsi, tev būs nepatīkšanas!” Iebiedēšana nav labs veids, kā panākt paklausību.
- Centieties izvairīties no šāda veida teikumiem: “Viņš ir pelnījis sodu par izdarīto/neizdarīto.” Šādā veidā jūs izsakāt vērtējumu un viedokli par to, ko kāds ir pelnījis.
- Uzticieties, ka cilvēki ir spējīgi mainīties un kļūt labāki! Frāzes, kas pauž neticību, liek cilvēkam samierināties ar esošo situāciju un grauj pašcieņu, kā arī attur no risinājumu meklēšanas.

## KOPSAVILKUMS



### 2

- Atšķirt emocijas no domām.
- Atšķirt to, kā jūtamies, no tā, ko domājam par sevi, un nosaukt patiesās emocijas un jūtas vārdā.

gandarīts      savīļņots  
noraizējies      pārliccināts      aizrautīgs  
pateicīgs      laimīgs      pārslogots  
mundrs      zinātkārs  
saspringts  
apmierināts





## KOPSAVILKUMS

---



### 3

#### Sevis vainošana

Vainojot sevi, mēs pazeminām savu pašvērtējumu, kas var radīt kaunu, kas, savukārt, var novest pie depresijas.



#### Citu vainošana

Vainojot citus, mēs sevī kultivējam dusmas.



#### Izpratne par savām jūtām un vajadzībām

Koncentrējoties uz savām izjūtām un vajadzībām, mēs varam precīzāk tās izteikt.



#### Izpratne par citu cilvēku jūtām un vajadzībām

Spēja saskaņot citu cilvēku jūtas un vajadzības ļauj mums uzņemt atbildību pašiem par savām jūtām un nevainot citus cilvēkus.



## KOPSAVILKUMS

---



4

- 1) Kaut ko prasot vai lūdzot, lietojiet pozitīvu valodu un pēc iespējas precīzāk izsakiet to, ko vēlaties.
- 2) Lūgumam ir jāatspoguļo jūsu izjūtas un vajadzības, pretējā gadījumā tas var izklausīties pēc prasības.
- 3) Lūdziet klausītājam atbildēt, lai pārliecinātos, ka esat sadzirdēts.
- 4) Neaizmirstiet pateikt paldies, kad klausītājs centīsies izpildīt jūsu lūgumu.



## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Izlasiet apgalvojumus un pielietojiet empātiskās saziņas noteikumus, kā parādīts piemērā!

Tā vietā, lai teiktu: "Tu liki man vilties, kad vakar neatnāci uz konsultāciju", sakiet: "Es biju vilties, kad tu vakar neatnāci uz konsultāciju, jo biju noraizējies, ka nebūsi gatavs atbildēt".

1. No šiem skolēniem, kas nāk no nelabvēlīgām ģimenēm, nevar sagaidīt neko labu. 😞



---

---

2. Šādā klasē nav iespējams mācīt apdāvinātus skolēnus. 😞



---

---

3. Es esmu noguris. 😞



---

---

4. Man šķiet, ka es viņam nepatīku. 😞



---

---

5. Es neko nevaru iemācīties. 😞



---

---

6. Jūs nesaprotat, tas nav domāts skolēniem. 😞



---

---

7. Lieciet mani mierā. 😞



---

---

8. Es vēlos, lai jūs respektētu manu viedokli. 😞



---

---

## PIELIETOŠANA

### Tagad ir laiks likt zināšanas lietā!

Šonedēļ pāris dienas pievērsiet uzmanību tam, kā sazināties ar citiem cilvēkiem darbā (skolas direktoru, kolēģiem, skolēniem, vecākiem).

Uzrakstiet dažas frāzes, ko sakāt saziņā ar citiem, un atvēliet laiku to analīzei.

---

---

---

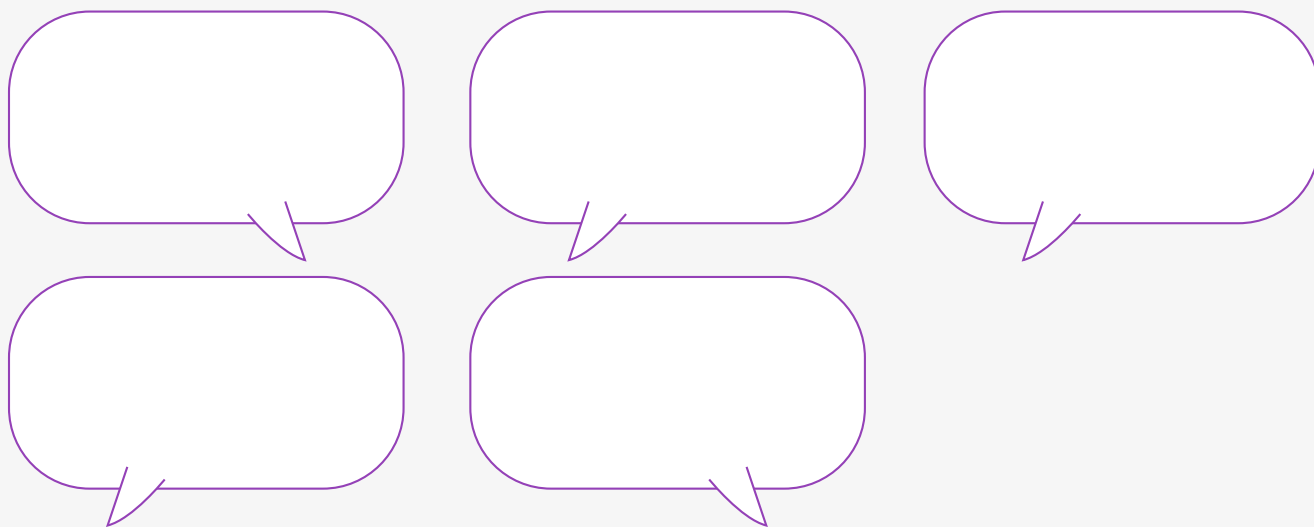
Raksturojiet, cik labi jūsu izmantotie formulējumi atbilst empātiskas saziņas principiem. Vai jūs varētu veikt izmaiņas neatbilstošajās reakcijās/vārdos, lai padarītu tos atbilstošus?

---

---

---

Pierakstiet dzirdētās frāzes un veltiet laiku to analīzei.



Raksturojiet, cik labi dzirdētie formulējumi atbilst empātiskas saziņas principiem. Vai jūs varētu veikt izmaiņas neatbilstošajās reakcijās/vārdos, lai padarītu tos atbilstošus?

---

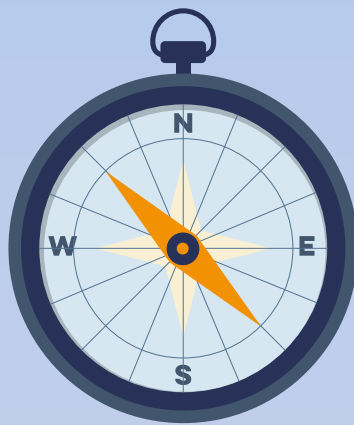
---

---

---

# 10. nodaļa

**“Vētrainā laikā citas laivas mums var palīdzēt noturēt pareizo kursu un atgādināt par to, kas šajā ceļojumā ir patiesi svarīgs”**



# Mērķi

šai nedēļai

1

Veicināt empātiju un iejūtību pret sevi un citiem, spēju izprast citu cilvēku perspektīvu, cieņu pret sevi un citiem



2

Attīstīt komunikācijas un attiecību veidošanas prasmes



3

Analizēt, novērtēt un pārdomāt profesionālas situācijas



## Veicināt empātiju un iejūtību pret sevi un citiem, spēju izprast citu cilvēku perspektīvu, cieņu pret sevi un citiem

# 1

“Ar mani viss ir kārtībā... ar tevi viss ir kārtībā”



Cilvēki ar šādu nostāju par sevi un citiem parasti ir spējīgi konstruktīvi risināt savas problēmas. Viņi atzīst citu cilvēku nozīmi un ir spējīgi atrast kopīgu valodu ar līdzcilvēkiem. Viņi ir neatkarīgi (es spēju rīkoties viens pats), bet ir gatavi sadarboties – “es varu izvēlēties būt daļa no komandas un paveikt vēl vairāk nekā varētu izdarīt saviem spēkiem.”

# 2

“Ar mani viss ir kārtībā... ar tevi kaut kas nav kārtībā”



Šādu nostāju parasti pieņem cilvēki, kuri jūtas kā upuri vai cietušie, tādēļ viņi dara pāri un ir nežēlīgi pret citiem. Pie savām nelaimēm viņi vaino citus. Šī pozīcija ietver pārākuma izjūtas elementu.

# 3

“Ar mani kaut kas nav kārtībā... ar tevi viss ir kārtībā”



Šo nostāju ļoti bieži pieņem cilvēki, kuri jūtas bezspēcīgi, nepietiekami labi un nesvarīgi, īpaši tad, kad viņi salīdzina sevi ar citiem. Šī attieksme, ka neesmu tik labs kā citi, atbilst mazvērtības pozīcijai.

# 4

“Ar mani kaut kas nav kārtībā... Ar tevi kaut kas nav kārtībā”



Šis stāvoklis ir raksturīgs tiem, kas zaudējuši interesi par dzīvi, kas uzvedas mazliet ekscentriski, un galējos gadījumos var nodarīt pāri sev vai citiem. Šī pozīcija prasa no cilvēka lielu iekšēju darbu ar sevi.

We all use almost all of the four perspectives, even though the first is the healthiest one in professional (and personal) relationships.





## KOPSAVILKUMS

Turpmāk būs sniegti daži piemēri par katru no šiem četriem nostāju veidiem:

1

### Tas ir labi mums abiem:

Ja kāds skolēns bieži traucē stundu, es cenšos ar viņu runāt. Es skaidri norādu, ka klasē jāievēro zināmi noteikumi. Tajā pašā laikā es vēlos izprast, kādēļ skolēns traucē mācības. Iespējams, viņš piedzīvo sarežģītu dzīves posmu, un viņam ir nepieciešams atbalsts.



**Ar mani viss ir kārtībā, ar tevi viss ir kārtībā.**

2

### Tas ir labi man, bet tev – slikti:

Skolēni kļūst arvien nekaunīgāki. Man šķiet, ka mūsdienās vecāki vairs neaudzina savus bērnus un sagaida, ka mēs izdarīsim visu viņu vietā. Bet es ar to nesamierinos. Skolotājam ir jābūt pietiekami stingram, tad neviens neuzdrošināsies traucēt nodarbības.



**Ar mani viss ir kārtībā, ar tevi kaut kas nav kārtībā.**

3

### Tas ir slikti man, bet tev – labi:

Bērni un jaunieši liek man justies nedroši. Viņi tik daudz zina par datoriem, internetu un tamlīdzīgām lietām. Es par to neko nezinu. Skolēni man bieži palīdz, un tas ir ļoti jauki no viņu puses. Bet es pats nekad nesapratīšu un nespēšu darīt šādas lietas.



**Ar mani kaut kas nav kārtībā, ar tevi viss ir kārtībā.**

4

### Tas ir slikti mums abiem:

Lai gan es jau ilgi strādāju par skolotāju, ir daudz lietu, ko es nezinu. Skolēni to zina un vēlas mani apkaunot, uzdodot jautājumus, uz kuriem es nezinu atbildes. Es jūtos neērti, un man ir kauns, lai gan es ļoti labi zinu, ka mēs nevaram zināt visu. Kāpēc skolēni vēlas mani pazemot?



**Ar mani kaut kas nav kārtībā, ar tevi kaut kas nav kārtībā.**

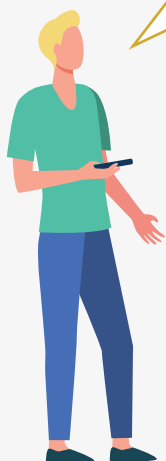
Examine the provided examples and the table. The table shows that, depending on the position that we choose, we make decisions that affect our behavior and relationships with others.

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

Atpazīstiet skolēna (vai kolēģu, vecāku) dzīves nostāju dažādās situācijās un pārdomājiet, ko jūs varētu atbildēt.

**A**

Skolēns saka: "Man nekad nepadosies matemātika. Es nekad nespētu atrisināt šo uzdevumu bez skolotāja palīdzības" vai kāds jūsu kolēģis saka: "Man nekad neizdosies savaldīt šo klasi, es neprotu iegūt viņu cieņu tā, kā tas izdodas tev!" Kuru dzīves nostāju viņi ir pieņēmuši? Ko jūs atbildētu?

**B**

Skolēns saka skolotājam: "Es to nevaru, un pat jūs man nevarat ar to palīdzēt" vai kāds kolēģis saka: "Es neticu, ka kāds varētu man palīdzēt ar audzinātāja pienākumiem, tas ir vienkārši bezcerīgi!" Kāda ir šo cilvēku dzīves nostāja? Ko jūs atbildētu?



## PERSONĪGĀ IZAUGSME

**C**

Skolēns saka skolotājam: "Iepriekšējā skolotāja vienmēr prata man paskaidrot vielu. Viņa bija laba skolotāja. Es sapratu viņas skaidrojumus. Jūsu skaidrojumi rada tikai vēl lielāku neizpratni" vai kāds kolēģis saka: "Es nedomāju, ka tu varēsi uzlabot komunikāciju ar skolēnu vecākiem. Tu neproti vadīt sapulces tā, kā mēs ar bijušo kolēģi to darījām!" Kāda ir šo personu dzīves nostāja? Ko jūs atbildētu?



---

---

---

---

---

---

---

---

**D**

Skolēns saka skolotājam: "Man ļoti patīk šis priekšmets, jūsu stāstījums ir interesants un skaidrojumi ir saprotami" vai kāds kolēģis saka: "Kopumā mēs paveicām lielisku darbu, taču ir dažas nelielas izmaiņas, ko es vēlētos ierosināt nākamajai reizei." Kāda ir šo cilvēku dzīves nostāja? Ko jūs atbildētu?



---

---

---

---

---

---

---

---

## PIELIETOŠANA

Padomājiet par savu dzīves nostāju:



- Kādas dzīves nostājas jūs piedzīvojat profesionālās situācijās?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kurās situācijās šīs nostājas atklājas?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kā ārējie apstākļi ietekmē jūsu dzīves nostājas? (piemēram, konkrēta citu cilvēku uzvedība, noteikts konteksts u.tml.)

---

---

---

---

---

---

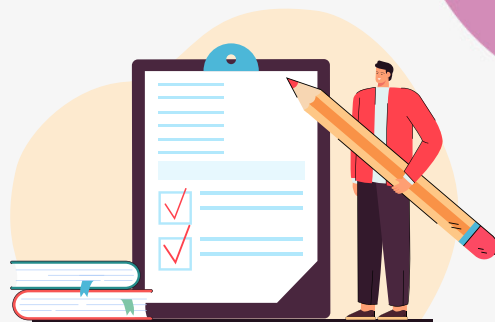
---

---

## PIELIETOŠANA

### “Mājasdarbs”

Nākamajā nedēļā novērojiet, kādas dzīves nostājas jūs pieņemat, un katru dienu pēc darba aizpildiet lapu.



1. nostāja: Ar mani viss ir kārtībā, ar tevi viss ir kārtībā

---

---

---

---

---

---

2. nostāja: Ar mani viss ir kārtībā, ar tevi kaut kas nav kārtībā

---

---

---

---

---

---

3. nostāja: Ar mani kaut kas nav kārtībā, ar tevi viss ir kārtībā

---

---

---

---

---

---

4. nostāja: Ar mani kaut kas nav kārtībā, ar tevi kaut kas nav kārtībā

---

---

---

---

---

---

# 11. nodaļa

“Bākas ugunis vienmēr  
izgaismo pareizo ceļu”



# Mērķi

šai nedēļai

1

Atpazīt stiprās puses un uzlabot pašapziņu



2

Līdera lomai nepieciešamo komunikācijas prasmju attīstīšana



3

Analīzes, novērtēšanas un refleksijas spēju uzlabošana dažādos kontekstos



## IEROSINĀŠANA

Līderis ir bāka, kas ved savu un apkārtējo buru laivas pareizajā virzienā.

Būt skolotājam nozīmē vadīt audzēkņus gan klasē, gan ārpus tās.

Lai gan lielāko daļu skolas administratīvo pienākumu uzņemas direktors, tas nenozīmē, ka skolotāji nevarētu piedalīties kopīgā vadībā.

Daļa no skolotāja izaugsmes kā līderim ir mācīšanās strādāt ar pieaugušajiem, kas ietver pavisam citu prasmju kopumu.

Dažas no skolotājiem nepieciešamajām līdera prasmēm ir prasme efektīvi komunicēt, uzņemties iniciatīvu un dalīties savā pieredzē ar citiem.

## Skolotāja labklājību var ietekmēt:

- skolas vadības rīcība skolotāju labklājības veicināšanai (jūtas novērtēti, jēgpilna profesionālā attīstība, līdzdalība lēmumu pieņemšanā)
- skolas vadības demonstrētās līderības prasmes (attiecību stiprināšana, profesionālā kompetence, sociāli emocionālās prasmes)



## IEROSINĀŠANA

### Kas ir nepieciešams, lai skolotājs kļūtu par līderi savā klasē?

Klases līderis ir persona, kas skolēnus mācību procesā spēj vadīt tā, lai viņi gūtu gan izpratni, gan spēju pielietot zināšanas, ko ir apguvuši ar skolotāja palīdzību. Mūsdienās, kad skolēnu motivāciju ietekmē vēlme un iespējas pievērsties saistošai virtuālai informācijai, skolotājam palikt līdera lomā var būt grūti.

Izglītības jomā veiktie pētījumi liecina, ka pastāv pieci galvenie klases līderim nepieciešamie elementi, kas palīdz skolēniem mācīties. Tie ir:



- Skaidras un saprotamas nodarbības



- Izmantoto mācību metožu daudzveidība



- Skolotāja orientācija uz uzdevumu



- Skolēnu iesaistīšanās mācībās



- Augsts skolēnu sasniegumu standarts

(katra skolēna iespējami labākais sniegums atbilstoši viņa individuālajām spējām un mācību vajadzībām)

## KOPSAVILKUMS

Skolā līdera loma var tikt realizēta ļoti dažādi. Kā orientēties starp dažādiem līderības veidiem?



1. Kapteinis (līderis) vada, komanda pakļaujas (starp kapteini un komandu ir plaisa, necieņa, nevēlēšanās atkārtot ceļojumu)



2. Kapteinis vada komandu un konsultējas ar to, bet galīgos lēmumus pieņem pats (komandas vajadzības ir kā tiek ņemtas vērā, taču dalībnieki nejūt, ka viņu teiktais tiek sadzirdēts)



3. Kapteinis un komanda ir vienlīdzīgi, un lēmumi tiek pieņemti kopīgi (lēmumu pieņemšana var aizņemt vairāk laika, taču dalībnieki jūtas sadzirdēti un novērtēti)

Padomājiet pie sevis:

### Kurš līderības veids jums atbilst?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

---

Līderības spējas ne vienmēr ir saistītas ar ieņemamo amatu vai titulu.

Uzzīmējiet buru laivu jūrā, kas ilustrē jūs kā klases līderi un jūsu kā līdera lomu.

- Kā Jūs raksturotu sevi kā līderi?

---

---

- Kādi ir jūsu lielākie sasniegumi?

---

---

- Kas jums padodas vislabāk?

---

---

- Par ko citi jūs slavē?

---

---

- Ar ko jūs lepojaties visvairāk?

---

---

## PERSONĪGĀ IZAUGSME

---

Negaidītas situācijas ir daļa no skolas dzīves, un skolā bieži gadās situācijas, kad jums ir jāuzņemas vadība, jāpieņem lēmumi, jāizvērtē to radītās sekas un jānes atbildība.

Vai kādreiz esat nonācis šādā situācijā?

Kas jums palīdzēja demonstrēt līdera spējas šādā situācijā?

Kas jūs satrauca?

Ko skola varētu darīt šādā situācijā?

Kad esat atbildējis uz šiem jautājumiem, jūs varat apspriest savu pieeju līderībai ar citiem kolēģiem.

## PIELIETOŠANA

---

### Kādas īpašības piemīt labam līderim?

Šis uzdevums palīdzēs jums pārdomāt savu un kolēģu vadības stilu.

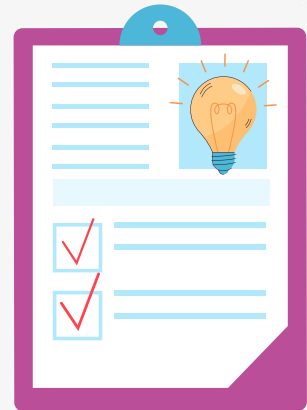
1. Aizpildiet šo tabulu:

- Man piemītošās līdera īpašības.
- Īpašības, kuras varētu uzlabot. Iespējams, jūsu kolēģi varētu palīdzēt jums veikt šo uzdevumu.
- Uzrakstiet tās līdera īpašības, kuras jums nepiemīt, bet piemīt jūsu kolēģiem.

2. Atrodiet dažus kolēģus, kuri apmeklē šo kursu kopā ar jums. Pārrunājiet savas pārdomas, kas radušās, pildot šos uzdevumus.

## PIELIETOŠANA

3. Iepļānojiēt laiku, kad varāt apspriesties ar kolēģiem par skolas personāla līderības prasmēm un apmainīties idejām, kā varētu veicināt katra kolēģa individuālās līderības prasmes skolā kopumā.
4. Daliēties ar kolēģiem ar jūsu sastādīto līdera īpašību sarakstu un atrodiēt kādu kolēģi (-us), kas varētu palīdzēt stiprināt jūsu līderības spējas. Iespējams, vēlāk jūs varēsiet palīdzēt kādam citam kolēģim!
5. Uzziniēt, kurš varētu būt jūsu mentors, kad jums būs nepieciešama palīdzība, uzņemoties līdera lomu.



## Pēc sarunas ar kolēģiem vēlreiz pārdomājiet šādus jautājumus:

- Kā jūs novērtējat savus sasniegumus? Vai jūsu gaidas nav pārāk augstas/pārāk zemas? Kā jūs to varētu pārbaudīt?

---

---

---

---

- Vai jūs sagaidāt, ka viss būs nevainojami?

---

---

---

---

- Vai jūs bieži salīdzināt sevi ar kolēģiem?

---

---

---

---

# 12. nodaļa

**“Bez pārdomām mēs akli ejam  
savu ceļu, radot arvien jaunas  
neparedzētas sekas,  
tā arī neizdarot neko noderīgu”**

(Margaret J. Wheatley)



# Mērķi

šai nedēļai

1

Darba izpildes vizualizācija, lai sasniegtu labākus rezultātus un palielinātu efektivitāti



2

Analizējot konkrēto situāciju, identificēt un reflektēt par vēlamu rezultātu



**“Atskatieties uz ceļu, ko jūsu buru laiva jau ir mērojusi”**





## IEROSINĀŠANA

Šī ir pēdējā mācību nedēļa, un tā ir veltīta pārdomām jeb refleksijai.

Aicinām atcerēties, ko iemācījāties šajā ceļojumā, kas jums patika un ko piedzīvojāt, kā arī to, kā varat iegūtās zināšanas pielietot, lai arī turpmāk stiprinātu savu profesionālo labklājību.



Refleksiju nav iespējams novērtēt pārāk augstu, jo tā palīdz:

1. saprast, kā jūs mācāties
2. izprast sevi
3. pielāgoties mācību procesam – veicināt inovācijas, izprotot dažādas perspektīvas

## IEROSINĀŠANA

---

**Kas?** Kas notika? Ko jūs iemācījāties? Ko jūs darījāt? Ko jūs gaidījāt?  
Kas bija atšķirīgs? Kāda bija jūsu reakcija?

Reflektējiet par visu kursa nodarbību laikā piedzīvoto.

**Un tālād?** Kuras 3 lietas no šī kursa es izmantošu savā ikdienas praksē (kā konkrēti es plānoju tās izmantot)?

**Ko tālāk?** Ko jūs darīsiet, ņemot vērā gūto pieredzi? Ko darīsiet citādi? Kā jūs izmantosiet iegūto informāciju?

Kā es šīs zināšanas izmantošu nākotnē?



## KOPSAVILKUMS

---

Viena no efektīvākajām refleksijas metodēm, kas var palīdzēt jums pārdomāt visu mācību procesu no sākuma līdz beigām, ir 3K metode. Tā palīdz apgūto pielietot citos kontekstos tuvākā un tālākā nākotnē.

Izlasiet 3K jautājumus un padomājiet.

**Kas?** Kas notika? Ko jūs iemācījāties? Ko jūs darījāt? Ko jūs gaidījāt? Kas bija atšķirīgs? Kāda bija jūsu reakcija?

**Un tālād?** Kāpēc tas ir svarīgi? Kādas ir jūsu pieredzes sekas un nozīmes? Kā jūsu pieredze ir saistīta ar jūsu profesionālo un/vai personīgo izaugsmi?

**Ko tālāk?** Ko jūs darīsiet, ņemot vērā gūto pieredzi? Ko darīsiet citādi? Kā jūs izmantosiet iegūto informāciju?







## PIELIETOŠANA

---

### Vizualizācijas uzdevums:

Pirms atvadīties no labklājības programmas, aicinām jūs izpildīt pēdējo uzdevumu:

Vizualizācija ir prāta treniņš. Tās laikā jūs veidojat vizuālus tēlus un neļaujat prātam doties pašplūsmā. Domas par kaut ko sniedz spēcīgu stimulu jūsu nervu sistēmai – pat tad, ja jūs nekad attiecīgo darbību neesat veicis.



# PIELIETOŠANA

## Vizualizācija

- Atrodiet klusu vietu, kur apsēsties. Pārlicinieties, ka šajā vietā neviens jūs netraucēs
- Aizveriet acis un dziļi ieelpojiet, lai atslābinātos.
- Ieelpas laikā iztēlojieties, ka caur nāsīm ieplūst vēss gaiss, bet izelpā no nāsīm izplūst silts gaiss. Veiciet vēl 8 ieelpas un izelpas.
- Iedomājieties, ka sperat soli uz ceļa, kas ved uz Jūsu labklājību.
- Pārdomājiet ceļu, ko veicāt šīs programmas nodarbību laikā. Kuras tēmas bija visinteresantākās un jūs uzrunāja visvairāk?
- Tagad atcerieties, kādus mērķus izvirzījāt. Kā jums veicās? Vai jums izdevās tos sasniegt?
- Kas jums vēl būtu jāizdara?
- Vizualizējiet darbības, kuras veiksiet, ceļu, pa kuru dosieties, lai sasniegtu vēlamo mērķi. Vizualizējiet krustceles, pie kurām, iespējams, nonāksiet.
- Kā jūs rīkosieties?
- Kā šis ceļš izskatās? Iztēlojieties to pēc iespējas skaidrāk visās iespējamās detaļās.
- Ko jūs redzat sev apkārt? Kādas emocijas jums ir šajā situācijā?
- Atlaidiet visas bailes un šaubas.
- Kas Jums palīdz veidot līdzsvarotu dzīvi kā skolotājam? Iztēlojieties to pēc iespējas skaidrāk. Kā Jūs jūtaties uz šī ceļa?
- Lēnām atgriezieties vietā, kur fiziski atrodaties, sajūti virsmu, uz kuras sēžat, sajūti savu elpu.
- Izskaitiet līdz 10 un lēnām atveriet acis.

