4.pielikums – Izglītojošo nodarbību satura plāna veidne

Slimību profilakses un kontroles centrs

Reģ. Nr. 90009756700

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005

**Izglītojošo nodarbību satura plāns**

iepirkuma „Izglītojošas nodarbības „Izzini sevi – saproti un atbalsti citus!” ESF projekta  
Nr. 9.2.4.2/16/I/106 ietvaros” (Identifikācijas Nr. SPKC 2021/02ESF) daļā Nr. 1. „Izglītojošās nodarbības „Izzini sevi un atbalsti citus!””

**Izglītojošo nodarbību norise:**

Izglītojošas nodarbības „Izzini sevi un atbalsti citus!” (turpmāk – izglītojošā nodarbība) tiks īstenotas Aizputes, Babītes, Baldones, Dundagas, Durbes, Engures, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Inčukalna, Krimuldas, Līgatnes, Lubānas, Mālpils, Mērsraga, Neretas, Nīcas, Pārgaujas, Priekuļu, Salacgrīvas, Sējas, Tērvetes, Vaiņodes un Zilupes novadu pašvaldībās[[1]](#footnote-1).

**Izglītojošo nodarbību īstenošanas veids**:

* klātienē (t.i., gan iekštelpās, gan ārtelpās), ievērojot noteikto drošības pasākumu kopumu  
  Covid*-*19 ierobežošanai;
* attālinātā norise ir pieļaujama tikai tad, ja attiecīgā brīža epidemioloģiskā situācija nepieļauj īstenot klātienes izglītojošās nodarbības, kā arī, ja ir saņemts saskaņojums no attiecīgās novada pašvaldības un no Pasūtītāja par izglītojošo nodarbību attālināto norisi.

**Izglītojošo nodarbību pamatojums:**

Zināšanas un izpratne par cilvēka emocijām (t.sk., pret savām un līdzcilvēku) un to pārvaldīšanu, cieņpilnu komunikāciju, vērīgumu (apzinātību), kā arī praktisku metožu pārvaldīšana konfliktu risināšanai ir sociāli emocionālās kompetences elementi. emocionālās un verbālās agresijas atpazīšanai bērnu un jauniešu vidū un tās ietekmi indivīda psihoemocionālo un fizisko stāvokli.

Viena no būtiskākajām problēmām, kas saistās ar ņirgāšanās izplatību apkārtējā vidē, ir zināšanu un izpratnes trūkums par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu, kam pamatā galvenokārt ir izpratne par cilvēka emocijām un uztveres īpatnībām.

Apkārtējā vide ir vide, kurā satiekas bērni, jaunieši un pieaugušie ar dažādu un ļoti atšķirīgu pieredzi un priekšstatiem. Tā rezultātā rodas sarežģītas emocijas ne tikai bērniem un jauniešiem, bet nereti arī pieaugušajiem, kas padara kopējo mikro klimatu emocionāli nospriegotu. Psihoemocionālo stāvokli, ar kādu no rīta satiekas bērni, jaunieši un pieaugušie dažādās apkārtējās vidēs, ietekmē dāžādi iekšēji un ārēji faktori.

Ārējie faktori (vides ietekme):

* ģimene (sadzīves apstākļi, materiālais nodrošinājums, emocionālās un fiziskās attiecības);
* notikumi, kuru iespaidā veidojas emocijas un norisinās adaptācija individuāli atšķirīgā veidā un laikā;
* aktivitātes/ miera ritms (cik daudz dienas ietvaros bērnam/ jaunietim/ pieaugušajam ir bijis fizisko aktivitāšu (sportošana, deja) un cik miera – atpūta no ārējiem stimuliem (skaņas, attēli, uzdevumi);
* troksnis;
* miega ilgums un kvalitāte;
* skābeklis;
* uzturs (pilnvērtīgs/ nepilnvērtīgs) u.c.

Iekšējie faktori:

* psihofizioloģija – garastāvoklis, emocijas, miega trūkums, uzturvielu deficīts, apzinātās un neapzinātās gaidas, cerības, vajadzības, vērtības u.c.

Attīstot bērnu un jauniešiem sociāli emocionālās prasmes, iespējams nodrošināt attiecīgā mikro klimata uzlabošanos, tādejādi tiek veidota nepieciešamā drošības sajūta attiecīgajā mikro klimatā, arī savstarpējā atbalsta un pieņemšanas atmosfēra, kas ir priekšnoteikums veiksmīgai mācīšanai[[2]](#footnote-2).

Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanās kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu[[3]](#footnote-3). Savukārt, empātija ir viena no vissvarīgākajām sociālo kompetenču komponentēm, tā ir saikne starp sevi un citiem un ir lielākais motivators prosociālai uzvedībai[[4]](#footnote-4). Bērnu un jauniešu savstarpējām attiecībām ir ļoti būtiska nozīme, jo caur tām tiek apmierinātas tādās pamatvajadzības kā draudzība, cieņa, drošības izjūta, uzticēšanās un, jo vieglāk bērnam un jaunietim padodas iesaistīties saskarsmē, jo vieglāk ir apgūt zināšanas[[5]](#footnote-5). Izglītības iestādes ir vide, kurā bērni un jaunieši pavada lielāko dienas daļu vairāku gadu garumā, ir ļoti liela loma sociāli emocionālo prasmju attīstībā. Šī loma var būt gan ar destruktīvu nozīmi, kā tas ir bērniem un jauniešiem, kas piedzīvo ņirgāšanās pieredzi, izstumšanu un nosodījumu, gan ar personības sociāli emocionālo nobriešanu atbalstošu nozīmi, sniedzot bērniem un jauniešiem vides un attieksmes pieredzi, kas nereti iztrūkst ģimenes ietvaros.

Arvien vairāk pētījumu apliecina, ja izglītības programmās iekļauj sociāli emocionālo saturu, uzlabojas bērnu un jauniešu uzvedība, attieksme un sekmes[[6]](#footnote-6),[[7]](#footnote-7).

Būtiskākie lomu modeļi jau agrīnā vecumā bērniem ir vecāki un citi būtiski pieaugušie. Mācīšanās notiek pārņemot novērotos emociju regulācijas, konfliktu risināšanas un rīcības modeļus.

Psihoemocionālās labizjūtas stiprināšanai un ņirgāšanās profilaksei apkārtējā vidē, būtiska loma ir pieaugušo izpratnei, prasmēm un iesaistei visā bērna un jaunieša attīstības gaitā, ko veicina sociāli emocionālo prasmju attīstīšanas programmas.

Ģimenes ir pirmie bērnu skolotāji, un tās ir būtiskas, lai veicinātu sociālo un emocionālo mācīšanos (SEM) visa bērna dzīves laikā. Kad pieaugušie (piem., vecāki, pedagogi, atbalsta personālu, sociālie darbinieki u.tml.) strādā kopā, viņi var veidot ciešus sakarus savā starpā, kas stiprina sociālās un emocionālās prasmes, kas attīstītas apkārtējā vidē (piem., mājās, izglītības iestādēs un viņu kopienās).

Izmantojot atbalstošas attiecības un mājas vidi, ģimenes modelē un praktizē SEM ar saviem bērniem. Ģimenes kā savu bērnu attīstības, interešu, kultūras un stiprās puses eksperti ir arī nozīmīgi SEM aizstāvji sava bērna personīgajā izaugsmē un zināšanu kaltuvē.

Eiropas komisja pēdējos gadus pievērš pastiprinātu uzmanību mācīšanās procesam, uzsvaru liekot ne tikai sekmju nozīmei, bet arī bērna un jaunieša personīgajai izaugsmei un garīgās veselības jomai, norādot, ka tā ir kvalitatīva mācību procesa neatņemama sastāvdaļa. Pieaugušo personība un profesionālās prasmes, jo īpaši, bet ne tikai, sociāli emocionālās prasmes, ir nepieciešamais priekšnoteikums, lai starp pieaugušo un bērnu, jaunieti varētu veidoties kontakts, kā arī tās ir nozīmīgs pozitīva apkārtējās vides klimata veidošanas pamats.

Lai indivīdi augtu un pilnveidotos kā autonomi, aktīvi un produktīvi pilsoņi strauji mainīgajā pasaulē, tiem jāpiemīt gan kognitīvajām, gan ne**–**kognitīvajām kompetencēm, kā arī resursiem, lai sasniegtu savus mērķus. Kamēr sekmes izglītības iestādē daļēji paredz panākumus turpmākajā dzīvē, ne**–**kognitīvās kompetences var būt tiešāk saistītas ar vēlākiem panākumiem dzīvē. Neskatoties uz to, daudzi bērni un jaunieši piedzīvojuši stresu un trauksmi dēļ pārmērīgas koncentrēšanās tikai uz sekmēm un pametuši izglītības iestādi bez nepieciešamām kompetencēm un sociāli emocionāliem resursiem, lai spētu tikt galā ar dzīves uzdevumiem un izaicinājumiem. Rūpju un atbalsta pilnas attiecības apkārtējā vidē ir būtisks faktors optimālam mācīšanās procesam. Pētījumi apliecina, ka bērni un jaunieši ar sociālām un emocionālām grūtībām demonstrē ne tikai sliktākas zināšanas, prasmes un sekmes, bet arī vājāku piesaisti attiecīgajai apkārtējai videi. Vēl vairāk, pozitīva savstarpējās mijiedarbības pieredze ar pieaugušajiem (t.sk., vecākiem, pedagogiem, atbalsta personālu, sociālie darbinieki u.tml.) un vienaudžiem ir priekšnoteikums augstākiem sasniegumiem un pozitīvākai attieksmei pret dažādajām apkārtējām vidēm.

Viena no definīcijām[[8]](#footnote-8) mācīšanās procesam, kas vērsts uz sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu: *„Sociāli emocionālā mācīšanās ir process, caur kuru mēs apgūstam spēju atpazīt un vadīt emocijas, rūpēties par citiem, pieņemt labus lēmumus, uzvesties ētiski un atbildīgi, attīstīt pozitīvas attiecības un izvairīties no kaitējošas uzvedības”.* Caur šo mācību procesu bērni un jaunieši paaugstina spējas integrēt domāšanu, jušanu un uzvedību, lai sasniegtu svarīgus dzīves mērķus un uzdevumus.

Šajā sociāli emocionālās mācīšanās *(social emotional learning)* modelī ir iekļautas sekojošas prasmes:



* **Pašizpratne (self awareness)** iekļauj tādas spējas, kā emociju atpazīšana, emociju ietekmes apzināšanās, domu un vērtību apzināšanās u.c.
* **Pašregulācija** iekļauj tādas spējas, kā emociju regulācija, stresa vaadību, impulsu kontrole, pašmotivētība u.c.
* **Citu izpratne (social awareness)** iekļauj tādas spējas, kā citu skatu punkta pieņamšana, empātija, cieņa pret apkārtējiem u.c.
* **Attiecību veidošanas prasmes** iekļauj tādas spējas, kā veidot un uzturēt veselīgas un pozitīvas attiecības ar dažādiem indivīdiem un grupām, sadarbība, konfliktu konstruktīva risināšana u.c.
* **Atbildīga lēmumu pieņemšana** iekļauj tādas spējas, kā pieņemt konstruktīvus lēmumus par savu uzvedību un sociālo mijiedarbību balstoties ētikas standartos, drošības apsvērumos un sociālajās normās, identificēt problēmas, cēloņu uz seku reālistiska novērtēšana u.c.

Vairāki pētījumi norāda, ka vecāku pašnovērtētās sociāli emocionālās prasmes uzrāda pozitīvu saistību ar viņu pirmsskolas vecuma bērnu sociāli emocionālām prasmēm un negatīvu saistību ar bērnu emocionālajām, uzvedības grūtībām. Proti, jo augstāk vecāki novērtē savas sociāli emocionālās prasmes, jo augstāk viņi vērtēs savu bērnu sociāli emocionālās prasmes. Savukārt, jo augstāk vecāki vērtē savas un savu bērnu sociāli emocionālās prasmes, jo mazāk bērnu grūtības viņi norāda. Augstākas vecāku pašnovērtētās sociāli emocionālās prasmes prognozē augstākas viņu pirmsskolas vecuma bērnu sociāli emocionālās prasmes un mazākas emocionālās, uzvedības grūtības. Kopumā augstāk minētā saistība ir saskaņā arī ar iepriekš veikto pētījumu datiem, kur tika secināts, ka vecāku sociāli emocionālās prasmes būtiski ietekmē vecāku redzējumu par viņu bērnu uzvedības un emocionālajām grūtībām – proti, vecāki ar augstākām sociāli emocionālajam prasmēm norādīja mazāk grūtību gan attiecībā uz bērna uzvedību, gan savstarpējām attiecībām ar bērnu un pamanīja savos bērnos vairāk pozitīvu uzvedību, sociāli emocionālas prasmes *(Tripp, Schaughency, Langeveld, Gundersen, Svartdal, 2012.; Langlands, & Mouat, 2007.; Meng, Yuan, & Wang, 2020.; Rominov, Giallo, Whelan 2016.; Walton & Hibbard, 2019.)*. Bērnu pašregulācijas spējas (spēja regulēt emocijas, impulsus, adekvāti paust emocijas un risināt grūtības) uzrādīja negatīvu saistību ar bērnu emocionālas un uzvedības grūtībām – jo augstākas ir bērna spējas regulāt savas emocijas un impulsus, jo mazāk uzvedības grūtību uzrādās. Bērna augstas emociju pašregulācijas spējas prognozēja mazākas socioemocionālās grūtības *(Housman, 2017.; Izard et al. 2001.; Zentner et al., 2012.)*. Pētījumi uzrāda, ka bērnu uzvedības grūtību rādītājiem ir statistiski nozīmīga negatīva, bet bērnu sociāli emocionālajām spējām pozitīva saistība ar vecāku sociālo izpratni (empātija, spēju atšķirt emocijas un citu perspektīvas ieņemšana). Proti, vecāks, kas empatizē savam bērnam mazāk norādīs uz bērna grūtībām, efektīvāk un mierīgāk risinās konfliktsituācijas ar bērnu un vairāk pamanīs un vairos pozitīvo mijiedarbību ar bērnu. Savukārt, vecākiem, kuru bērniem ir emocionālas, uzvedības problēmas ir zemāki kognitīvās empātijas rādītāji (kognitīvām atpazīšanas spējām, spēju atšķirt emocijas un citu 30 perspektīvas ieņemšanu), kas netieši (ietekmējot sociālo kompetenci) ietekmē šīs problēmas *(Langeveld, Gundersen, Svartdal, 2012.; Meng, Yuan, & Wang, 2020.)*. Tāpat pētījumi uzrāda, ka vecāku empātija ir pozitīvi saistīta ar bērnu empātijas spēju attīstību *(Stern, Borelli, Smiley, 2015.)*. Vecāki ar augstākiem sociālās izpratnes rādītājiem ir jūtīgāki attiecībā uz bērna vajadzībām,veicina autonomiju un rezultātā ir mazāk uzvedības grūtību. Vienlaikus šādas augstāk minētās vecāku spējas pozitīvi ietekmēs vairākas būtiskas bērnu sociāli emocionālas prasmes un būtībā kalpo kā labs paraugs bērnam *(Langeveld, Gundersen, Svartdal, 2012.; Meng, Yuan, & Wang, 2020.)*. Pētījuma ietvaros varēja novērot, ka vecāku sociālā izpratne ir cieši pozitīvi saistīta ar bērnu spēju sevi labāk apzināties un pieņemt atbildīgus lēmumus. Lai arī vecāku sociāli emocionālajām prasmēm ir mazāk cieša tieša saistība ar bērnu grūtībām attiecībās ar vienaudžiem, tas netieši izpaudās ciešākā saistībā starp bērnu un vecāku sociālās izpratnes prasmēm. Proti, mazāk grūtības attiecībās ar vienaudžiem uzrādījās bērniem, kuriem vecāki bija novērojuši augstākas sociālās izpratnes prasmes, bet arī pašu vecāku sociālās izpratnes rādītāji šajā gadījumā bija augstāki. Tāpat pētījumi liecina, ka arī savstarpējo attiecību prasmes nozīmīgi pozitīvi saistītas starp vecākiem un bērniem. Proti, vecāki, kuriem ir augstākas savstarpējo attiecību prasmes, uzrādīja labākas savstarpējās attiecības ar bērniem un bija labi paraugi saviem bērniem, jo šādi vecāki bērniem uzrādīja mazāk emocionālo grūtību un mazāk grūtību attiecībās ar saviem vienaudžiem. Arī citos pētījumos uzrādās, ka bērni, kas attiecībās ar vecākiem mācās regulēt negatīvus un pozitīvus emociju afektus, šīs prasmes pielietos veiksmīgāk attīstot savu sociāli emocionālo kompetenci mijiedarbībā ar skolotājiem un vienaudžiem *(Russell, Lee, Spieker, Oxford, 2016.)*.

Pamatojoties uz iepriekš minēto un ievērojot izglītojošo nodarbību ilgumu, izglītojošo nodarbību saturs tiks balstīts šādu prasmju attīstīšanā:

* **Apzinātība** – sapratne par savu pašsajūtu, vajadzībām, emocijām un iekšējiem resursiem.
* **Empātija** – prasmes veidot sarunu, kurā tiek ņemts vērā sarunu biedra iekšējais stāvoklis un vajadzības komunicētas cieņpilnā veidā.

Izglītojošo nodarbībās tiks veicināta izpratne par:

* **Agresijas atpazīšanu (veselīga, neveselīga)**. Konflikti ir svarīgi un veselīgi. Tie uzstāda robežas – laika, pienākumu, privātās telpas, kārtības, ķermeņa utt. Lai vidē komunicētu savas vajadzības un priekšrocības veselīga agresija ir veids, kā to darīt.
* **Autoritatīvo *vecākošanas (parenting)* stila pirncipu**. Autoritatīvais stils satur augstu siltuma, mīlestības un tuvības pakāpi, un tai pat laikā nosaka skaidras robežas un augstas gaidas piedāvājot atbilstošu atbalstu, kas nepieciešams, lai šīs gaidas piepildītu. Bērni un jaunieši, kuri ir audzināti ar autoritatīvo stilu salīdzinot ar citiem stiliem ir ar labāku mentālo veselību, labākām attiecību veidošanas prasmēm un augstākiem sasniegumiem. Pretstatā, bērni un jaunieši, kuri piedzīvo skarbu audzināšanas stilu uzrāda sliktākus rezultātus – tiem ir nosliece kļūt vardarbīgiem vai kļūt par vardarbības upuriem.
* **Emocionālo un attiecību prasmju apguve**. Pētījumi liecina, ka bērniem, kuri aug emocijām bagātā valodas vidē – kur vecāki runā par jūtām un to, kā jūtas tiek pārvaldītas sevī un citos, ir augstāks emocionālais intelekts, viņi labāk orientējas vienaudžu grupās un, visticamāk, nostāsies to cilvēku pusē, kuri neņirgājas par citiem. Ja runāšana par emocionālo dzīvi ģimenē tiek normalizēta, bērni un jaunieši visticamāk aktualizēs sarežģītus jautājumus, lai tie nerisinātos destruktīvā veidā radot. Kaitējumu sev vai citiem.

***Avoti:***

1. Coffey, J. K., Xia, M. & Fosco, G. M. When do adolescents feel loved? A daily within – person study of parent – adolescent relations. Emotion. Advance online publication. 2020., <https://doi.org/10.1037/emo0000767>.
2. <https://www.developmentalscience.com/blog/2015/6/28/the-only-parenting-model-you-need>.
3. <https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_can_parents_do_about_bullying>.
4. Durlak, Joseph & Weissberg, Roger & Dymnicki, Allison & Taylor, Rebecca & Schellinger, Kriston. The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta – Analysis of School – Based Universal Interventions. Child development. 2011., 82., 405 – 32. 10.1111/j.1467–8624.2010.01564.x.
5. Teding van Berkhout, E. & Malouff, J. M. The efficacy of empathy training: A Meta – Analysis of randomized controlled trials. Journal of Counseling Psychology, 2016., 63 (1), 32 – 41, [https://doi.org/10.1037/cou0000093](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cou0000093).
6. The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta – Analysis of School – Based Universal Interventions.
7. [Joseph A. Durlak](https://onlinelibrary.wiley.com/action/doSearch?ContribAuthorStored=Durlak%2C+Joseph+A) [Roger P. Weissberg](https://onlinelibrary.wiley.com/action/doSearch?ContribAuthorStored=Weissberg%2C+Roger+P) [Allison B. Dymnicki](https://onlinelibrary.wiley.com/action/doSearch?ContribAuthorStored=Dymnicki%2C+Allison+B) [Rebecca D. Taylor](https://onlinelibrary.wiley.com/action/doSearch?ContribAuthorStored=Taylor%2C+Rebecca+D) [Kriston B. Schellinger](https://onlinelibrary.wiley.com/action/doSearch?ContribAuthorStored=Schellinger%2C+Kriston+B), 2011., <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
8. The Justification of Development of Integrative Model of Social Emotional Competence, Inese Elsiņa, Viktorija Perepjolkina. Society, Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume I, May 26th – 27th, 2017., 513 – 523.
9. Halle, T. G., Darling – Churchill, K. E. Review of measures of social and emotional development. Journal of Applied Developmental Psychology, 2016., 45, 8 – 18.
10. Ferreira, M., Simõesa, C., Matosa, M.G., Ramiroa, L., & Diniza, J.A. The role of social and emotional competence on risk behaviors in adolescence. Emotional Education, 2012., 4 (1), 43 – 55.
11. Jolanta Bogustova. Vecāku pašnovērtēto sociāli emocionālo prasmju sakarības ar viņu pirmsskolas vecuma bērnu sociāli emocionālajām prasmēm un uzvedības un emocionālajām grūtībām. 2021., <https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/55730/299-83533-Bogustova_Jolanta_jb12124.pdf?sequence=1>.

**Izglītojošo nodarbību mērķis:**

Izglītojošo nodarbību mērķis ir izglītot vecākus, izglītības iestāžu pedagogus, sociālo iestāžu darbiniekus u.c. interesentus par cilvēka emocijām (t.sk., pret savām un līdzcilvēku) un to pārvaldīšanu, cieņpilnu komunikāciju, vērīgumu (apzinātību), kā arī apgūt praktiskas metodes konfliktu risināšanai, emocionālās un verbālās agresijas atpazīšanai bērnu un jauniešu vidū un tās ietekmi indivīda psihoemocionālo un fizisko stāvokli.

**Izglītojošo nodarbību mērķauditorija:**

Aizputes, Babītes, Baldones, Dundagas, Durbes, Engures, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Inčukalna, Krimuldas, Līgatnes, Lubānas, Mālpils, Mērsraga, Neretas, Nīcas, Pārgaujas, Priekuļu, Salacgrīvas, Sējas, Tērvetes, Vaiņodes un Zilupes novada pašvaldības iedzīvotāji (t.sk., vecāki, izglītības iestāžu pedagogi, sociālo iestāžu darbinieki u.c. pieaugušie iedzīvotāji), jo īpaši teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti.

**Izglītojošo nodarbību ilgums:**

Izglītojošās nodarbības sastāv **no 2 (divām) cikliskām nodarbībām ar kopējo ilgumu ir 120 (viens simts divdesmit) minūtes, kas tiek īstenotas 1 (vienā) tikšanās reizēs**, ietverot gan teorētisko zināšanu apguvi, gan praktiskus uzdevumus un aktivitātes, kas veicamas komandās.

**Izglītojošo nodarbību dalībnieku skaits**:

Izglītojošo nodarbību dalībnieku skaits ir no 6 līdz 15 dalībnieki, bet šis skaits var tikt mainīts, piem., ja epidemioloģiskās situācijas dēļ valstī ir spēkā tiesiskais regulējums, kas nosaka mazāku atļauto dalībnieku skaitu 1 izglītojošā nodarbībā, nekā noteicis Pasūtītājs, vai arī ja epidemioloģiskās situācijas dēļ valstī un īstenošanas vietas/ telpas kapacitāte atļauj, saskaņojot ar Pasūtītāju var palielināt dalībnieku skaitu 1 izglītojošā nodarbībā.

**Izglītojošo nodarbību vadīšana:**

Judīte Iliško – klīniskais psihologs, izglītības psihologs.

Ilze Ābelniece – klīniskais psihologs, izglītības psihologs.

Daina Kalniņa – klīniskais psihologs, izglītības psihologs.

Maira Dzene – sociāli emocionālo presmju trenere, neformālās izglītības trenere.

**Izglītojošo nodarbību** **tēmas/ apakštēmas:**

1. Zināšanas, izpratne un vērīgums par cilvēka emocijām (t.sk., pret savām un līdzcilvēku).
2. Cieņpilna komunikācija:
   1. Empātija;
   2. Praktisku metožu pārvaldīšana konfliktu risināšanai;
   3. Emocionālās un verbālās agresijas atpazīšana bērnu un jauniešu vidū un tās ietekme indivīda psihoemocionālo un fizisko stāvokli.

**Izglītojošo nodarbību** **plāns**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktivitātes** | **Plānotais aktivtāšu ilgums**  **[60 min.]** |
| Ievads tēmā. Pieaugušie kā lomu modeļi bērniem un jauniešiem. Skābekļa maskas princips. | 10 min. |
| Emocijas un to ietekme. Zināšanas, izpratne un vērīgums par cilvēka emocijām (t.sk., pret savām un līdzcilvēku). | 10 min. |
| Emociju atpazīšana un regulācija. | 20 min. |
| Empātiskā saruna. | 20 min. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivitātes nosaukums** | **Aktivitātes īss izklāsts** | **Metode** |
| *Ievads tēmā.* | Iepazīšanās un ievads nodarbību tēmā. Pieaugušie kā lomu modeļi bērniem un jauniešiem. Komunikācijas ieradumi ģimenē. Skābekļa maskas princips – rūpes par iekšējiem resursiem, lai veidotu veiksmīgus lomu modeļus bērniem un jauniešiem. | *Teorētisks izklāsts un diskusija.* |
| *Emocijas un to ietekme.* | Zināšanas, izpratne un vērīgums par cilvēka emocijām (t.sk., pret savām un līdzcilvēku).  Dalībnieki ir aicināti atcerēties sarežģītu situāciju pēdējās nedēļas vai mēneša laikā, kur tie piedzīvojuši spēcīgas jūtas. Pāris minūtes atceroties situāciju, dalībnieki tiek aicināti dalīties ar izjūtām un sajūtām ķermenī – ko izdodas pamanīt. | *Iztēlošanās un refleksija, diskusija, teorētisks izklāsts.* |
| *Emociju atpazīšana un regulācija.* | Dalībnieki grupās pa 3 veido emociju sarakstu – kādus vārdus izmanto, lai aprakstītu savu emocionālo pieredzi.  Apzīmē lai regulētu *(name it to tame it princips)* – spēcīgu emociju laikā atpazīšana ir pirmais solis regulācijā. Es saprotu savu emocionālo pieredzi, es nosaucu to vārdā un jautāju sev – kādas vajadzības tiecos apmierināt? Kādi pastāv konstruktīvi veidi, lai savas vajadzības apmierinātu. Ietekmes aplis – varu vai nevaru ietekmēt šobrīd. | *Grupu darbs, refleksija, diskusija, teorētisks izklāsts.* |
| *Empātiskā saruna.* | Dalībnieki dalās grupās pa trim. Viens ir stāstītājs, viens klausītājs un viens vērotājs. Stāstītājs stāsta izaicinošu situāciju no jauniešu vecuma, kad izdarījis kaut ko šībrīža izpratnei pārgalvīgu, pat šokējošu. Klausītājs klausās un iztaujā par iemesliem, kādēļ stāstītājs iesaistījās situācijā. Abi ar stāstītāju mēģina no šī brīža skatupunkta secināt, kādu vajadzību apmierināja stāstītājs jauniešu vecumā. | *Darbs grupās, refleksija, analīze, dalīšanās lielajā grupā.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktivitātes** | **Plānotais aktivtāšu ilgums**  **[60 min.]** |
| Cieņpilna komunikācija un konflikti. Autoritatīvais vecākošanas *(parenting)* stils. | 15 min. |
| Kontakta cikls konfliktā. | 20 min. |
| Emocionālās un verbālās agresijas atpazīšana bērnu un jauniešu vidū – veselīga un neveselīga agresija. | 10 min. |
| Emocionālo un attiecību prasmju apguve apkārtējā vidē. Noslēgums. | 15 min. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivitātes nosaukums** | **Aktivitātes īss izklāsts** | **Metode** |
| *Cieņpilna komunikācija un konflikti.* | Nevardarbīgās komunikācijas principi. Autoritatīvais vecākošanas *(parenting)* stils un tā loma bērna, jaunieša optimālai psihoemocionālai attīstībai. | *Teorētisks ieskats, diskusija.* |
| *Kontakta cikls konfliktā.* | Pirmskontakts, apzināšanās, enerģijas mobilizācija, kontakts, pēckontakts, asimilācija.  Prakstisks reflektīvs uzdevums, kurā dalībnieki ir aicināti reflektēt par savu situāciju.  Uzdevums konfliktā: Kas ir mana vajadzība un kā varu to apmierināt. | *Teorētisks ieskats, refleksija.* |
| *Emocionālās un verbālās agresijas atpazīšana bērnu un jauniešu vidū – veselīga un neveselīga agresija.* | Pazīmju kopuma.  Apskats emocionālas un verbālas vardarbības izpausmēm:   * Emocionāla vardarbība aculiecinieks; * Emocionāla vardarbība pāridarītājs; * Emocionāla vardarbība upuris; * Verbāla vardarbība aculiecinieks; * Verbāla vardarbība pāridarītājs; * Verbāla vardarbība upuris.   Uzdevums pāros ar tuvošanos un „stop” par veselīgu robežu izpratni. Teikt „stop” vai „nē” ir veselīga agresijas izpausme. | *Reflektīvi uzdevumi, darbs grupās.* |
| *Noslēgums. Emocionālo un attiecību prasmju apguve apkārtējā vidē.* | Apkopojums par sociāli emocionālo prasmju lomu apkārtējā vidē.  Atgriezeniskās saites anketas aizpildīšana. | *Apkopojums un atgriezeniskā saite.* |

1. Norādītie novadu pašvaldību nosaukumi atbilst administratīvo teritoriju un to administratīvo centru, novadu teritoriālā iedalījumam, kas bija spēkā līdz 2021.gada 1.jūlijā veiktajai administratīvi teritoriālajai reformai. [↑](#footnote-ref-1)
2. La Fontana, Antonius, H. & Cillessen, N. Cildrens Perceptions of Popular and Unpopular Peers: A Multimethod Assesment. Development Psychology. 2002., 635 – 647. [↑](#footnote-ref-2)
3. Lane, R. D. Levels of Emotional Awarenes: Neurobiological, Psychological and Social Perspectives. 2000. [↑](#footnote-ref-3)
4. de Wall, F. B. Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. Annual Review of Psychology. 2008., 59, 279 – 300. [↑](#footnote-ref-4)
5. La Fontana, Antonius, H., & Cillessen, N. Cildrens Perceptions of Popular and Unpopular Peers: A. 2002. [↑](#footnote-ref-5)
6. John Payton Roger P. Weissberg Joseph A. Durlak Allison B. Dymnicki Rebecca D. Taylor Kriston B. Schellinger Molly Pachan. 2008. [↑](#footnote-ref-6)
7. The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students; The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. [Durlak JA](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Durlak%20JA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21291449)1, [Weissberg RP](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Weissberg%20RP%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21291449), [Dymnicki AB](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Dymnicki%20AB%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21291449), [Taylor RD](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Taylor%20RD%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21291449), [Schellinger KB](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Schellinger%20KB%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21291449). 2011. [↑](#footnote-ref-7)
8. Collaboratives for Academic, Social and Emotional Learning, 2016. [↑](#footnote-ref-8)