



Latvijas Bērnu
Labklājības Tīkls



OAK
FOUNDATION

Līdzdalības piedzīvojums

ROKASGRĀMATA SĀKUMSKOLAS SKOLOTĀJIEM



Rīga 2017



Ievads.....	3
Kāpēc ir vērts uzsākt līdzdalības piedzīvojumu skolā.....	6
Bērnu tiesības un to saistība ar līdzdalību.....	7
Bērnu tiesību konvencijas pamatprincipi.....	8
Pieci soļi patiesas līdzdalības virzienā.....	10
Cilvēktiesību izglītība.....	12
Līdzdalība skolā.....	13
Līdzdalības kāpnes.....	13
Īsa pamācība bērnu viedokļu noskaidrošanā.....	15
Miti un attaisnojumi līdzdalības noliegšanai.....	18
Līdzdalības pieeja skolā un tās ietekme.....	19
Atbalsts skolēnu apmācībām.....	20
Par ko ir iespējams līdzdarboties (idejas).....	20
Līdzdalības līmeņi. Kur šajā ceļojumā ir tava skola?.....	21
Priekšnoteikumi veiksmīgai līdzdalībai.....	21
Ko iegūst bērni, ja tiek īstenota līdzdalības pieeja.....	22
Efektīvas un ētiskas bērnu līdzdalības pamatprincipi.....	23
Sadarbība ar skolas pašpārvaldi un skolas jauniešiem.....	27
Neformālā izglītība.....	28
Kā notiek neformālā mācīšanās.....	28
Neformālās izglītības principi.....	30
“Ceļasoma” līdzdalības piedzīvojumam.....	31
Sadarbība grupu darbos.....	31
Refleksija un tās nozīme.....	32
Skolotājs- iesaistošas vides veidotājs.....	34
Jautājumu uzdošana.....	35
Grupas diskusijas pozitīvā ietekme.....	37
Iedrošinoša komunikācija.....	38
Vides nozīme mācīšanās procesā.....	39
Idejas klases pielāgošanai.....	40
Praktiskas aktivitātes līdzdalības piedzīvojumam.....	41
Ievads.....	41
Aktivitātes pa tematiskajiem blokiem.....	45
Emociju atpazīšana un regulācija.....	48
Personības izaugsme.....	61
Savu un citu tiesību izpratne.....	72
Uzmundrinošās aktivitātes.....	117
Ieklausīšanās prasmju attīstība.....	122
Sadarbība un saliedēšanās.....	128
Iekļaujošas klases veidošana.....	151
Pāridarīšanas mazināšana un konfliktu risināšana.....	163
Līdzdalība un diskutēšanas/vienošanas prasmes.....	181
Grupu veidošanas aktivitātes.....	191
Refleksija/atgriezeniskās saites iegūšanas paņēmieni.....	195
Izvērtēšanas un pašvērtējuma instrumenti.....	207
Informācijas avoti.....	215

Rokasgrāmata tapa kā atbalsta instruments sākumskolas skolotājiem, iekļaujot praktiskas aktivitātes darbā ar tādām tēmām kā sadarbība, klases kolektīva saliedēšana, cieņpilnas attiecības un skolēnu aktīvu līdzdalību kā galveno fokusu un pieeju. Rokasgrāmatā apkopotas vairāk kā 70 aktivitātes, kas izmantojamas mācību stundās, pielāgojot tās atbilstoši skolēnu vecumam un spējām.

Rokasgrāmata veidota bērnu iesaistes programmas “Par mani-kopā ar mani” ietvaros. Lielāko daļu metožu esam izmēģinājuši ar Latvijas skolu 2.-3.klašu skolēniem pilotfāzē. Rokasgrāmatas elektroniskā versija atrodama: www.bernulabklajiba.lv/projekti/bernu-iesaistes-programma/

Lielu daļu rokasgrāmatā iekļauto aktivitāšu skolotāji, iespējams, jau pazīst, tomēr kā viena no pilotfāzes skolotājām sacīja- „Ar šo programmu bija iespēja atkal atcerēties un sākt no jauna pielietot savā ikdienā sen zināmas, bet aizmirstas aktivitātes”.

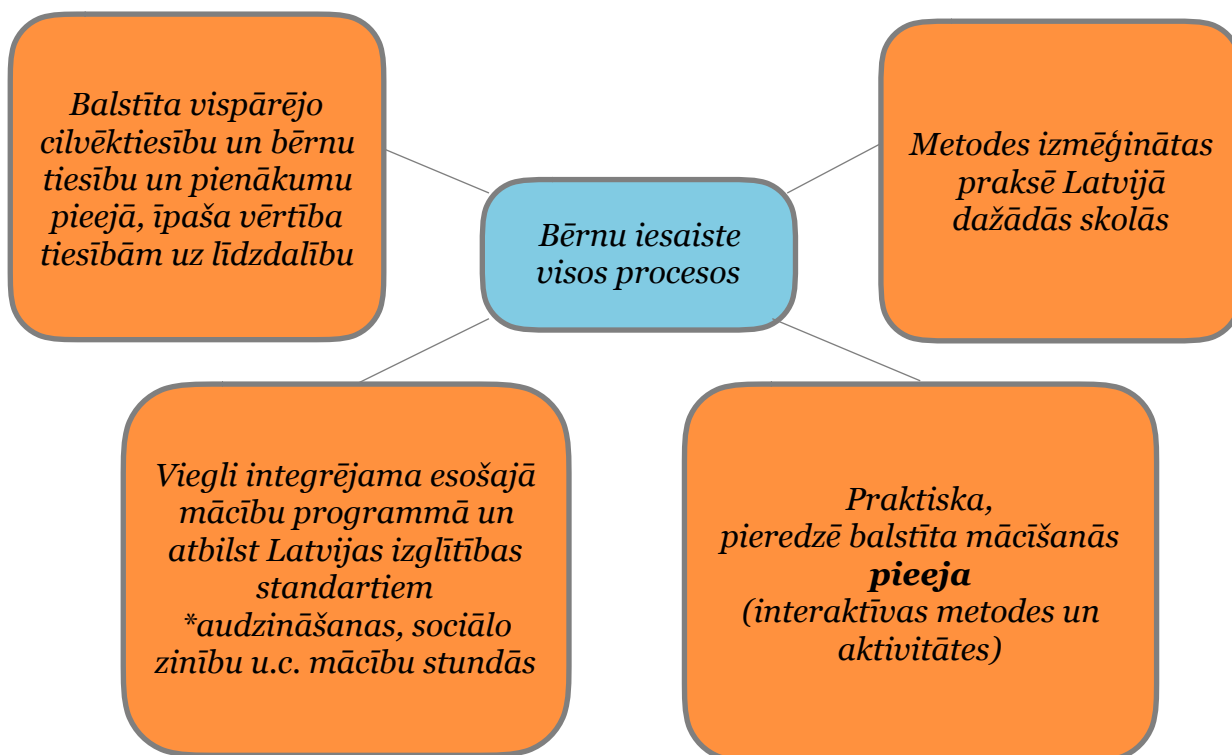
PROGRAMMAS MĒRĶIS



Rosināt pedagogus un bērnus KOPĪGI veidot draudzīgu, pozitīvu skolas vidi un attiecības, kas balstītas uz savstarpēju cieņu, iesaisti un sadarbību. Ar šīs programmas palīdzību vēlamies iedvesmot skolu pedagogus uz bērnu līdzdalībā balstītas pieejas un aktivitāšu regulāru īstenošanu praksē.

Mēs ceram, ka šis informatīvais materiāls kaut nedaudz atvieglēs Jūsu ikdienas darbu ar klasi, un priecāsimies par ieteikumiem rokasgrāmatas pilnveidošanai!

PROGRAMMAS PAMATPRINCIPI





Ivita Mauriņa - programmas “Par mani-kopā ar mani” vadītāja, Latvijas Bērnu Labklājības Tīkla projektu koordinatore

Ieva Garjāne - programmas “Par mani-kopā ar mani” nodarbību vadītāja. Jauniešu centru vadītāja un pieredzējusi projektu īstenotāja. Vada neformālās izglītības apmācības jauniešiem un pieaugušajiem

Lauma Žubule -programmas “Par mani-kopā ar mani” saturiskā konsultante, lektore, psiholoģijas maģistre, personības un komandu attīstības trenere. Neformālās izglītības apmācītāja ar 12 gadu pieredzi

Skolas, kuras piedalījās pilotprogrammas fāzē 2017. gadā:

Rīgas Juglas vidusskola (3.klase, klases audzinātāja- Dina Brokāne)

Rīgas Angļu ģimnāzija (3.klase, klases audzinātāja- Una Leināte)

Ziemeļvalstu ģimnāzija (3. klase, klases audzinātāja- Olga Štālmane)

Rīgas 94.vidusskola (3.klase, klases audzinātāja- Dita Grigore)

Rīgas 25.vidusskola (3.klase, klases audzinātāja- Eva Burvāne)

Zaķumuižas pamatskola (3.klase, klases audzinātāja- Jolanta Nazarova)

Ogres sākumskola (2.klase, klases audzinātāja- Olga Pudule)

Ogres 1.vidusskola (3.klase, klases audzinātāja- Sarmīte Tipaine)

Par Latvijas Bērnu Labklājības tīklu

Latvijas Bērnu Labklājības tīkls ir 2014. gada 11. novembrī nodibināta sabiedriska organizācija, kuras galvenais mērķis ir veicināt bērnu labklājību un labsajūtu Latvijā, tai skaitā bērnu interešu aizstāvību un līdzdalību. Tīkls apvieno nevalstiskās organizācijas un fiziskas personas, kas darbojas izglītības, veselības, sociālajā un/vai bērnu interešu aizstāvības jomās, tostarp tādas Latvijā zināmas organizācijas kā nodibinājums "Centrs Dardedze", biedrība "EAPN-Latvia", nodibinājums "Latvijas Bērnu fonds", biedrība "Latvijas Lauku Ģimenes ārstu asociācija", biedrība "Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija", nodibinājums "Ronald McDonald House Charities Latvija", biedrība "Glābiet bērnus", Izglītības Iniciatīvu centrs, Latvijas Vecāku kustība, Latvijas Audžuģimeņu biedrība u.c. Tīkls par savu galveno uzdevumu uzskata dialoga uzturēšanu ar politikas veidotājiem un sabiedrību, lai veicinātu uz bērnu vajadzībām centrētu, starpdisciplināru izpratni un pieeju.

Adrese: Zemitāna laukums 5, Rīga, LV-1006

Kontaktiem: info@bernulabklajiba.lv

Vairāk par mums: www.bernulabklajiba.lv

Programmu finansē:



Programmu realizē:



PĒC PROGRAMMAS IEVIEŠANAS

Skolēni ziņo:

“Atklājām, ka katram ir savas labās un sliktās īpašības un klases biedru

“Uzzinājām, ka skolotāja māk spēlēt spēles”

“Iepazinām veidus, kā nomierināt klasesbiedrus”

“Sajutām, ka klase paliek draudzīgāka un mums ļoti patīk šīs nodarbības”

“Iemācījāmies paklausīties, iesaistīt tos, kuri neiesaistās, un sadarboties komandās”



Skolotāji ziņo

- “Man visu laiku likās, ka ir jāiet ar karogu pa priekšu, tagad esmu sapratusi, ka bērni iet pa priekšu ar karogu un es eju blakus. Līdz šim neviens nebija pastāstījis, ka var arī savādāk - paklusēt, nesteidzināt, ļaut bērniem izdomāt pašiem...”
- “Lietas var darīt interesantāk. Šī bija uzdrīkstēšanās piedalīties. Pārmaiņas notiek ļoti lēnām...”
- “Refleksijas ceļa zīmes pielikšu pie sienas. Bērni zinās, varēs atbildēt, man biežāk jāpaklusē...”



• “Ieguvu jaunas prasmes izmantot metodes un iemācījos, ka var strādāt nesakot priekšā! Lai arī tas prasa ilgāku laiku. Jā, un sākumā arī man bija bailes...”

• “Viss, ko darām, ir ceļš. Ir jāturpina. Mācību gada sākumā ir enerģija, bet tad enerģija noplok. Tāpēc jāturpina visu mācību gadu, šī programma to palīdz uzturēt!”

Kāpēc ir vērts uzsākt līdzdalības piedzīvojumu skolā

Galvenie ieguvumi

- Uzlabojas skolēnu motivācija, aktīva līdzdalība, uzvedība un sekmes.
- Uzlabojas skolēnu – pedagogu un skolēnu-skolēnu attiecības un līdz ar to arī kopējā labsajūta klasē.
- Uzlabojas visas skolas politika un procesi, jo skolēni jūtas iesaistīti, novērtēti.
- Tiek veidota iekļaujoša, draudzīga vide, kurā ikviens skolēns jūtas atbalstīts, uzklauts un aicināts iesaistīties, nevis tikai visaktīvākie.
- Pieaug skolēnu sociālās prasmes un iemaņas, tostarp - spēja formulēt savas domas



Ko iegūst skola?

- Labāks mikroklimats – draudzīgākas attiecības ir ne tikai skolēnu starpā, bet arī starp skolotājiem un audzēkņiem.
- Tiek mazināta savstarpējā konkurence un attīstīta atbildība, jo līdzdalība ir brīvprātīga un par to atzīmes neliek. Skolēna “balva” ir gandarījums par iespēju ietekmēt un būt līdzdalīgam skolas dzīves veidošanā.
- Neformālo, līdzdalīgo metožu pielietošana mācību procesā ir inovatīva pieeja un paceļ prestižu vecāku, citu skolu vidū un pašvaldības „acīs”.
- Līdzdalība ir nenovērtējams atbalsts skolas sabiedriskās dzīves organizēšanā.
- Ideāli, ja var skolēnus iesaistīt vairāk līdzdarboties arī mācību procesā un skolas sociālajā darbā!



BĒRNU TIESĪBAS UN TO SAISTĪBA AR LĪDZDALĪBU



Jūs nevarat nodrošināt bērnu labākās intereses, neņemot vērā viņu viedokli!



Jums var nebūt tāds pats viedoklis: argumentē savu nostāju. Pārliecinies, ka viņi saprot, var būt nepieciešama atšķirīga rīcība.



Kāpēc bērniem ir "speciālas" tiesības?

Bērniem nav speciālu tiesību! Viņiem ir tādas pašas tiesības kā ikvienam cilvēkam – arī jums. Bet bērniem, līdzīgi kā citām īpašām cilvēku grupām, ir nepieciešama īpaša uzmanība un atbalsts viņu vecuma un neaizsargātības dēļ. Tādēļ bērniem ir nepieciešams pieaugušo atbalsts, lai pilnībā varētu izmantot savas tiesības.

Vispārējā cilvēktiesību deklarācijā pasludinātās cilvēktiesības ir attiecināmas uz visiem cilvēkiem neatkarīgi no viņu vecuma, un tādējādi bērni gūst labumu no tām pašām tiesībām, no kurām pieaugušie.

Kāds ir bērnu tiesību mērķis?

Bērnu tiesības ir paredzētas, lai nodrošinātu katram bērnam iespēju pilnībā attīstīt savu potenciālu. ANO Konvencija par bērnu tiesībām noteic, ka visiem bērniem bez izņēmuma (2.pants) ir jābūt iespējai attīstīties, iegūt izglītību un saņemt veselības aprūpi, izaugt piemērotā vidē, būt informētiem par savām tiesībām un aktīvi līdzdarboties sabiedrībā.

Bērnu tiesības ir rīks, ar kura palīdzību bērni tiek pasargāti no vardarbības un ļaunprātīgas izmantošanas. Bērnu tiesības veicina cilvēku savstarpējo cieņu. Bērnu tiesību pilnīgu ievērošanu var panākt tikai tad, kad visi, tostarp arī bērni, ir informēti un izprot tiesību būtību un atzīst, ka visiem cilvēkiem ir vienādas tiesības, un ielāgo tādas attieksmes un uzvedību kā cieņa, iekļaušana un pieņemšana.

Kas ir "Bērnu tiesību konvencija"?

Bērnu tiesību konvencija (BTK) ir starptautisks līgums, kas atzīst bērnu civilās, politiskās, ekonomiskās, sociālās un kultūras tiesības. Šo līgumu pieņēma Apvienoto Nāciju Organizācija 1989. gada 20. novembrī. Šobrīd konvencijai pievienojušās vairāk nekā 190 valstis, tostarp arī Latvija.

Konvencija noteic, ka valstīm visā pasaulē ir jārespektē un jāatbalsta bērnu tiesības, jo īpaši ar valsts līmenī izstrādātiem likumiem. Tomēr, lai bērni varētu pilnībā izmantot savas tiesības, visiem sabiedrības locekļiem, sākot ar vecākiem, skolotājiem un beidzot ar pašiem bērniem, ir jāievēro un jāveicina Konvencijā noteiktie pamatprincipi.

Bērnu tiesību konvencijas pamatprincipi

Četri pamatprincipi attēlo pamatprasības visu konvencijas tiesību īstenošanai.

1

Diskriminācijas
aizliegums un
vienlīdzīgas iespējas
(2. pants)

Visiem bērniem ir vienādas tiesības. Konvencija attiecas uz visiem bērniem, neatkarīgi no viņu etniskās izcelsmes, reliģiskās pārliecības, valodas, kultūras un dzimuma. Nav svarīga viņu izcelsmes vai dzīves vieta, ar ko nodarbojas viņu vecāki, vai viņiem ir invaliditāte, vai viņi ir bagāti vai nabadzīgi. Visiem bērniem ir jābūt vienādām iespējām pilnībā attīstīt savu potenciālu.

NEDISKRIMINĀCIJAS IZAICINĀJUMS

Nediskriminācijas vai vienlīdzīgu iespēju principam ir divi svarīgi aspekti. Abi ir svarīgi, lai nodrošinātu, ka bērni, kad vien ir iespējams, saņemtu vienādas iespējas un privilēģijas.

Atšķirīgas pazīmes nekad nedrīkst būt iemesls, lai bērnus vērtētu atšķirīgi. Piemēram, bērna dzimums, seksuālā orientācija vai etniskā identitāte nedrīkst radīt atšķirīgu attieksmi – ja vien kāda no šīm īpašībām nav saistīta ar konkrēto lēmumu. Meiteni nedrīkst izslēgt no metālapstrādes tikai tāpēc, ka viņa ir meitene; bērnu ar mācību traucējumiem nedrīkst izslēgt no sporta aktivitātēm.

Dažreiz bērna vajadzības vai spējas var prasīt atšķirīgu pieeju, lai viņš varētu saņemt tādas pašas iespējas kā citi bērni. Tādā gadījumā nediskriminācija nozīmē, ka šīs atšķirības ir jāņem vērā, bieži vien lai sniegtu bērnam atbalstu atšķirīgā veidā. Bērniem ar invaliditāti var būt nepieciešama fiziska palīdzība vai palīdzība lasīšanā un sapratnē; bēgļu vai migrantu bērniem var būt nepieciešama palīdzība ar valodu; bērniem ar atšķirīgu reliģisko piederību vai kultūru var būt nepieciešami īpaši aizsardzības pasākumi, lai nodrošinātu viņu tiesības uz attīstību.



Kopumā, ja bērnu apstākļi ir vienādi, arī pieejai jābūt vienādai; bet, ja apstākļi ir dažādi, tādai jābūt arī pieejai. Izvairieties izdarīt spriedumus par to, ko bērns var vai nevar izdarīt īpašību dēļ, par kurām jūs domājat, ka tās ir būtiskas, un izmantojiet katrā gadījumā atsevišķu pieeju, lai novērstu, ka bērni nokļūst izolācijā kādu īpašu apstākļu dēļ. Izolācija un stigmatizācija neļaus viņiem izmantot savas tiesības līdzvērtīgi citiem bērniem.

2

*Bērna vislabākās
intereses (3. pants)*

Pieņemot lēmumus, kas var ietekmēt bērnus, pieaugušajiem galvenā uzmanība ir jāvelta bērna vislabākajām interesēm, t.i. jādoma, kā tie ietekmēs bērnus. Visos lēmumos, kas attiecas uz bērniem, viņu labākajām interesēm jābūt primārām. Jums nepieciešams darīt visu, kas ir labākais bērna aizsardzībai, attīstībai un labklājībai. Ja bērnam trūkst spēju izprast savas labākās intereses, var būt nepieciešams rūpīgi izvērtēt bērna viedokli, īpaši, ja nopietnas bažas rada bērna drošība, jo primāri ir jānodrošina bērna labākās intereses.

3

*Tiesības uz dzīvību,
izdzīvošanu un attīstību
(6. pants)*

Bērniem ir jāsaņem tāda aprūpe, kas nodrošina viņu fizisko, garīgo un emocionālo veselību, kā arī intelektuālo, sociālo un kultūras attīstību.

Bērniem ir jābūt pasargātiem no ārējiem apdraudējumiem un briesmām, piemēram, no ļaunprātīgas izmantošanas, smagiem zaudējumiem un slimībām. Viņi ir jānodrošina ar visu, kas nepieciešams viņu veselīgai attīstībai un vispārējai labklājībai.

4

*Līdzdalība
(12. pants)*

Bērniem ir tiesības paust savu viedokli un tikt sadzirdētiem. Dalībvalstīm ir jānodrošina brīvi formulēt viedokli, un tām ir jāveido tāda vide, kurā bērns var izmantot savas tiesības tikt uzklautam. Bērnu paustais viedoklis var dot būtisku perspektīvu un pieredzi, un tas ir jāņem vērā, gan pieņemot lēmumus, gan veidojot politiku, gan izstrādājot un vērtējot tiesību aktus un /vai pasākumus.

Šādu procesu dēvē par līdzdalību un bērna tiesības tikt uzklautam ir būtisks šī procesa elements. Līdzdalības koncepcijā uzsvērts, ka bērnu iesaistīšana nedrīkst būt pārejošs pasākums, bet tam jābūt kā sākuma punktam intensīvai apmaiņai starp bērniem un pieaugušajiem gan saistībā ar konkrētā bērna dzīves situāciju, gan kopumā, veidojot pasākumus, programmas vai politikas, kuru mērķis ir bērnu tiesību un labklājības nodrošināšana. Pieaugušajiem ir jānodrošina, ka bērnam ir pieejama visa nepieciešamā informācija un konsultācijas, lai viņš varētu pieņemt lēmumu savās interesēs.



12.1. pants. Dalībvalstis nodrošina bērnam, kas spējīgs formulēt savus uzskatus, tiesības brīvi paust šos uzskatus visos jautājumos, kas skar bērnu, pie tam bērna uzskatiem tiek veltīta pienācīga uzmanība atbilstoši bērna vecumam un brieduma pakāpei



Pieci soļi patiesas līdzdalības virzienā

Ir viegli iesaistīt bērnus simboliskā veidā: mēs jautājam viņu viedokli un pēc tam to ignorējam! Reāla līdzdalība ir nedaudz sarežģītāka. Tā ir atkarīga no abu pušu – pieaugušo un bērnu – ticības viens otram un ticības procesam.

Tas viss var prasīt laiku un pacietību. No bērnu puses, viņiem nepieciešams sajūst, ka jūs esat ieinteresēti viņu viedoklī un gribat atrast risinājumu, kas balstīts uz to. No jūsu puses vajadzīga pārlicība, ka bērna viedoklis ir tiešām svarīgs, ka tas var novest pie labāka risinājuma visiem. Komunikācijai starp jums un bērnu jābūt efektīvai, godīgai un konstruktīvai. Izveidot savstarpēju uzticēšanos ir būtiski svarīgi. Neatlieciet to, pat ja jūs sastopat šķēršļus! Jo vairāk jūs iesaistāt un uzticiaties bērniem, ar kuriem strādājat, jo lielāks labums būs jums visiem.

informēt

Bērniem un jauniešiem jāsniedz visa informācija, kas nepieciešama, lai piedalītos lēmumu pieņemšanā. Jums jāpārlicinās, ka informācija ir pieejama bērniem: valoda nedrīkst būt pārāk sarežģīta, un jums jāņem vērā dažādas vajadzības

diskutēt

Bērniem ir jādod laiks un telpa apdomāt un pārspriest visus jautājumus. Jaunākajiem bērniem vai tiem, kas nevar piedalīties diskusijās, jums var būt nepieciešams nodrošināt atvieglojumus

klausīties

Jums – un viņiem – jāspēj klausīties! Viņiem jāpalīdz ieklausīties vienam otrā, un jums jābūt pārlicinātiem, ka esat sadzirdējuši visas idejas, ko bērni vēlas iekļaut procesā

vienoties

Ja galīgo lēmumu pieņems pieaugušie, jums jāpārlicinās, ka jauniešu idejām un vēlmēm tiek veltīta pienācīga uzmanība. Fakts, ka idejas nāk no jauniešiem, ir ļoti nozīmīgs, un dažkārt var būt svarīgāks, pat ja jūs nepiekrītat viņu viedoklim

atgriezeniskā saite

Tas ir īpaši svarīgi, kad lēmumus pieņem pieaugušie. Jauniešiem jābūt informētiem, kā viņu idejas un vēlmes ir īstenotas, bet, ja tās nav ņemtas vērā, jāpaskaidro, kāpēc tā ir noticis

- **Bērnu tiesības nedod bērniem visu, ko viņi vēlas!**
- **Tās nodrošina viņu labākās intereses.**
- **Bērnu tiesības nenozīmē, ka pieaugušo tiesībām vai citu bērnu tiesībām nav nozīmes!**





Atcerieties!

Bērniem ir tiesības izteikt savu viedokli katrā jautājumā, kas skar viņus.



Bērniem ir šīs tiesības, tiklīdz tie spēj formulēt un izpaust savu viedokli jebkādā veidā.



Šo tiesību esamība nozīmē, ka pieaugušajiem ir pienākums uz klausīt bērnus un jauniešus, mums viņu viedoklis ir jāņem vērā.



Jums vienmēr nav jādara tā, kā vēlas bērns. Tas var būt atkarīgs no bērna vecuma un brieduma un no konkrētā lēmuma. Bet jums būs nepieciešams paskaidrot bērnam, kāpēc esat izlēmis nesekot viņa viedoklim, sniedzot paskaidrojumus katrā konkrētā gadījumā.



Bērniem jābūt pārliecinātiem, ka viņi var izteikt savu viedokli. Viņiem jāsaprot, ka viņu viedoklis ir vērtīgs, lai kāds tas arī nebūtu.



Jaunieši stāsta

“Ja es būtu ticis uz klausīts un man neteiktu, ka es nedrīkstu iet uz futbola treniņiem, es būtu izrādījis vairāk cieņas un pateicības.”

“Ar mani nekad neapspriedās un man neļāva izteikties, kas beidzās ar to, ka man bija jāatstāj skola, kad es gribēju palikt.”

“Man nebija neviena, ar ko es būtu varējis runāt vai dalīties emocijās un bailēs vai kas varētu reaģēt uz lēmumiem, kam es nepiekritu.”

Cilvēktiesību izglītība



Cilvēktiesību izglītība ir viss mācību kopums, kas attīsta zināšanas, prasmes, kā arī attieksmi un izturēšanos pret cilvēktiesībām. Cilvēktiesību izglītība ļauj cilvēkiem savā dzīvē labāk integrēt tādas cilvēktiesību vērtības kā cieņa, pieņemšana un iekļaušana. Cilvēktiesību izglītība mudina izmantot cilvēktiesības kā vērtību un principu kopumu mūsu attiecībām ar citiem. Cilvēktiesību izglītība turklāt mudina kritiski novērtēt mūsu pašu attieksmi un uzvedību un pilnveidot to.

Kāpēc ir svarīgi izglītēt bērnus par cilvēktiesībām?

- Tāpēc, ka tās ir viņu tiesības! Bērnu tiesību konvencijas 42. pants noteic, ka bērniem ir tiesības zināt savas tiesības. Pieaugušajiem ir pienākums nodrošināt, ka bērni ir informēti par savām tiesībām.
- Lai veicinātu cilvēktiesību ievērošanu: zināšanas par savām tiesībām ir pirmais solis, kas veicina cilvēktiesību ievērošanu. Vietās, kur bērni zina savas tiesības, parasti ir labāka tiesību ievērošana un retāki bērnu tiesību pārkāpumi.
- Jo cilvēktiesību vērtības ir vispārēji atzītas: pieaugušie, kas strādā ar bērniem, regulāri sastopas ar problēmu, kā noteikt pieņemamu un nepieņemamu uzvedību. Šādu lēmumu pieņemšana nereti ir saistīta ar paļaušanos uz personīgo pieredzi vai vērtībām. Cilvēktiesību izglītība nodrošina skaidru ietvaru vērtējumam par to, kad un kā iesaistīties, atsaucoties uz vispārēji atzītām vērtībām, kas tieši izriet no Vispārējās cilvēktiesību deklarācijas.
- Lai veicinātu pašcieņas un aktīvas līdzdalības attīstību: tiklīdz bērni uzzina par savām tiesībām, viņi sāk apjaust savu nozīmi un vērtību. Viņi turklāt sāk saprast, ka tam, kā viņi dzīvo, ko domā un jūt, ir vērtība, un ka viņi var dot pozitīvu ieguldījumu savas grupas, ģimenes, skolas un kopienas dzīvē. Zināšanas par savām tiesībām mudina bērnus aktīvāk iesaistīties.
- Lai pastiprinātu pozitīvu uzvedību: cilvēktiesību izglītība ir viens no iedarbīgākajiem veidiem, kā veicināt bērna izpratni par to, ka izvienam ir tādas pašas tiesības kā viņam, jo tā ir saistīta gan ar kritiskām pārdomām, gan arī ar bērna atbildības sajūtas stiprināšanu un cieņpilnu attieksmi pret līdzcilvēkiem. Cilvēktiesību izglītība mudina bērnus pārdomāt, kā viņi mijiedarbojas ar citiem un kā viņi var izmainīt savu uzvedību, lai labāk atspoguļotu cilvēktiesību vērtības. Rezultātā viņi ir ne tikai zinošāki par cieņas, sadarbības un iekļaušanas svarīgumu, bet arī labāk spējīgi šīs vērtības pielietot praksē savā ikdienas dzīvē.

Ko nozīmē skolēnu līdzdalība?

Skolēnu balss var izpausties daudz dažādos veidos un dažādos skolas dzīves līmeņos. Daži no tiem ir:

- mācību un mācīšanās process
- skolēnu iesaiste skolas pašnovērtējumā un izvērtēšanā
- konsultāciju mehānismi, piemēram, aptaujas, anketas, fokusu grupas un ierosinājumu kastītes
- līdzdalības un pārstāvības grupas, piemēram, skolas padome, komisija, veselīgās skolas un vienaudžu mentoringi
- skolēnu iesaiste politikas un procesu, ieskaitot skolas attīstības plāna, plānošanā, izvērtēšanā un īstenošanā

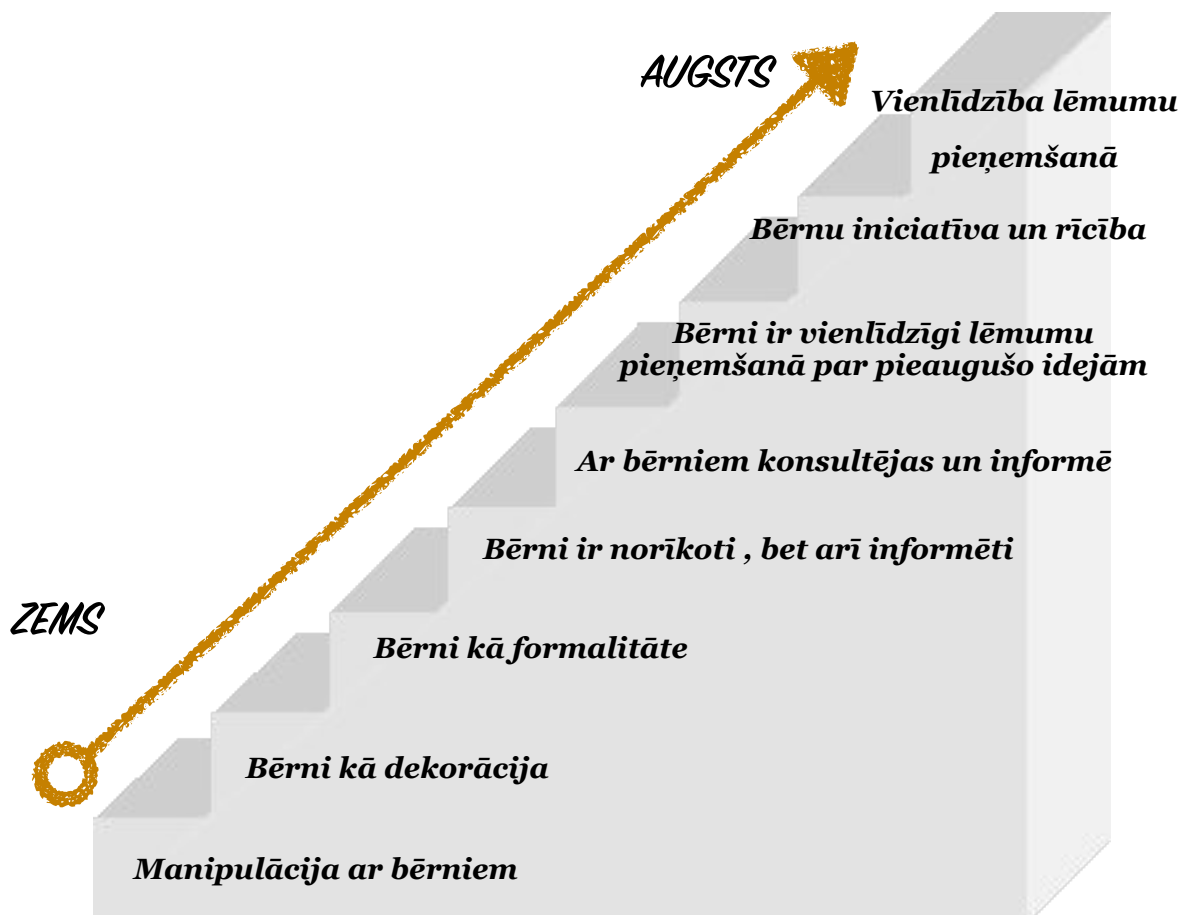


Skolēnu līdzdalība ir lielā mērā atkarīga no pieaugušā rīcības. Nav iespējams sagaidīt iniciatīvu un līdzdalību neieguldot laiku un resursus bērnu un jauniešu motivēšanā un iedrošināšanā



Līdzdalības kāpnes

Amerikāņu sociologs Rodžers Hārts (Rodger Hart) radīja modeli, kas attēlo jauniešu līdzdalību kā uz attīstību vērstu procesu. Šis modelis parāda pieeju līdzdalībai jauniešu mērķa grupai, tomēr šo var izmantot kā modeli arī darbā ar jaunākā vecuma skolēniem, soli pa solim nododot atbildību viņiem.



1	Manipulācija ar bērniem Bērni tiek aicināti piedalīties, bet viņi nav spējīgi ietekmēt lēmumus vai rezultātus, spiesti piedalīties, pat ja viņiem nav intereses.	Iespējama dažādu mērķu sasniegšana, kur svarīga tikai bērnu klātesamība
2	Bērni kā dekorācija Bērnu klātesamība tiek uzskatīta par ļoti svarīgu, bet nemaz netiek veicināta viņu aktīva iesaistīšanās	Mēs „it kā” domājam par to, kā ļaut bērniem paust savu viedokli, bet patiesībā vēlamies sasniegt citu mērķi
3	Bērni kā formalitāte Formāli tiek piešķirta loma un atbildība, netiek jautāts viedoklis tajos jautājumos, par ko viņi ir „it kā” atbildīgi	Apstiprinām bērnu klātesamības nepieciešamību
4	Bērni ir norīkoti, bet arī informēti Pieaugušie rada ideju, realizē to un dažkārt uzaicina bērnus piedalīties un uzņemties kādu atbildību vai veikt uzdevumus, bet realitātē daudz lielāka loma gan atbildī bās, gan uzdevumos, gan lēmumu pieņemšanā ir pieaugušajiem	Iegūstam papildus palīdzību, bet tajā pat laikā bērni saprot savas lomas nozīmīgumu organizācijas, projekta vai misijas realizācijā
5	Ar bērniem konsultējas un informē Pieaugušie rada idejas, realizē tās, tomēr dod iespēju bērniem paust savu viedokli, dot ieteikumus un idejas uzlabojumiem un gala rezultātam, bet gala lēmuma pieņēmēji ir pieaugušie	Bērni ir spējīgi mainīt pieaugušo viedokļus, idejas un rīcību
6	Bērni ir vienlīdzīgi lēmumu pieņemšanā par pieaugušo idejām Pieaugušie rada idejas, bet bērni tiek aicināti kopīgi sadalīt atbildības, lomas, uzdevumus un kopīgi pieņemt gala lēmumus	Bērni uzņemas aktīvu lomu ideju ieviešanā. Lieliska iespēja bērniem izmēģināt savus spēkus un saprast, ko spēj un kā ietekmēt procesus
7	Bērnu iniciatīva un rīcība Pieaugušie atbalsta, kad tas ir nepieciešams, tomēr bērni var rīkoties arī bez viņu iejaukšanās	Pilnīga iniciatīvas un atbildības uzņemšanās dod iespēju bērniem gūt vērtīgu un noderīgu pieredzi.
8	Vienlīdzība lēmumu pieņemšanā Bērni rada idejas un realizē tās, kā arī aicina pieaugušos kopīgi pieņemt lēmumus. Visiem dalībniekiem ir jāpieņem, ka, iespējams, nāksies saskarties ar daudziem izaicinājumiem un kopīgi jāapņemas tos pārvarēt.	100% atbildības uzņemšanās gan no bērnu, gan pieaugušo puses. Neviens otro pusi neuzskata par vainīgu un nevaino notiekošajā, bet gan apvieno spēkus, lai ieviestu pozitīvas izmaiņas.

Īsa pamācība bērnu viedokļu noskaidrošanā



Ja mēs kādam (tostarp arī bērniem) vaicājam, **kā, viņuprāt, būtu kaut kam jānotiek**, ir ļoti ticams, ka paveiksim lietas pareizi iespējami vairāk cilvēkiem. Ja mēs pajautāsim viņu domas par notikušajām pārmaiņām un veidu, kā tās notika, mēs visticamāk arī nākamreiz to izdarīsim pareizi.

“...Ja kāds jums vaicātu, kāda bija jūsu mīļākā TV pārraide pirms gada, ir visai ticams, ka jūs līdz šim laikam jau būsit mainījis savu viedokli.”

Līdzdalības procesā piemērotākais laiks konsultācijām ir pats sākums- plānošanas fāze. Konsultācijas spēlē svarīgu lomu arī procesa beigās- pārdomās un atgriezeniskās saiknes sniegšanā. Ir svarīgi atcerēties, ka cilvēki mainās un arī lietas mainās. Ja kāds jums vaicātu, kāda bija jūsu mīļākā TV pārraide pirms gada, ir visai ticams, ka jūs līdz šim laikam jau būsit mainījis savu viedokli. Tādējādi konsultācijām būtu jābūt **regulārām/nepārtrauktām, dinamiskām un reaģējošām**. Tām vienmēr nav jānotiek “formāli”, bet, izmantojot dažādas aktivitātes un vērojot, jūs varat būt informēts par to bērnu uzskatiem, ar kuriem strādājat. Tas turklāt nozīmē arī to, ka bērniem, kuri iesaistās procesā vēlāk, ir iespējas darīt zināmas savas domas un būt iesaistītiem.

Lūk, daži ieteikumi, kā padarīt konsultāciju (bērnu viedokļu noskaidrošanu) noderīgu un vērtīgu.

1. Dodiet informāciju!

Pirms konsultācijas iesakām sniegt grupai informāciju šādu iemeslu dēļ:

- Ir grūti izteikt viedokli par lietām, par kurām neko nezināt. Sniedzot vienkāršu pamatinformāciju, tostarp par iemeslu, kādēļ vēlaties uzzināt viņu viedokļus, vairāk ticams, ka jūs iegūsiat noderīgas atbildes. Jums viņiem arī jāpasaka, kas notiks ar iegūto informāciju no bērniem.
- Ir grūti lūgt kaut ko, par ko jūs nekad iepriekš neko neesat ne dzirdējis, ne arī to redzējis. Ja viss, ko jūs savā dzīvē esat redzējuši, ir līdzens betona rotaļlaukums, ir grūti iedomāties rotaļlaukumu ar dabas taku vai aizraujošas lietas, kur kāpelēt. Jūs viņiem par to varat stāstīt, rādīt attēlus vai apmeklēt citas vietas.

2. Atgādiniet grupai, ka vēlaties noskaidrot viņu domas.

Var gadīties, ka jūs labāk vēlaties ļoti neformālas, regulāras sarunas, nevis organizēt īpašu diskusiju. Tomēr joprojām ir svarīgi atgādināt, ka jūs vēlaties dzirdēt viņu domas par lietām un to, kas varētu mainīties pēc tā, ko viņi vai viņu vienaudži ierosinājuši.

3. Rūpīgi pārdomājiet savus jautājumus.

Ko tieši jūs vēlaties / jums vajag uzzināt? Nebaidieties uzdot vienu un to pašu jautājumu dažādos veidos, lai iegūtu dziļāku izpratni vai pārliecinātos, ka atbildes sakrīt.

4. Iegūstiet informāciju novērojot.

Dažkārt jums nepieciešamā informācija uzrodas ļoti neformāli – vērojot, kādas rotaļlietas tiek / netiek izmantotas, kur ir biežākās uzturēšanās vietas, vērojot enerģijas līmeni un tā tālāk.

5. Informācijai, ko vēlaties uzzināt, ir jāattiecas uz bērniem (jautājumi, kas būtiski pašiem bērniem).

Jā tā neattieksies uz bērniem un viņiem svarīgajiem jautājumiem, viņiem nebūs interesanti, un iegūtā informācija visticamāk būs nederīga.

6. Izmantojiet iesildīšanos. Izmantojiet tādas aktivitātes, kuras “ieeļļo” smadzenes un iepazīstina ar tēmām, par kurām vēlaties ar viņiem runāt. Jūs arī šajā posmā varat sākt iegūt informāciju. Būtiski ir nesākt “no nulles”, ķeroties uzreiz pie “napietnām” aktivitātēm.

7. Visiem nav obligāti jāpiedalās. Atcerieties, ka daži bērni var/drīkst nevēlēties piedalīties. Tā ir viņu izvēle, vai viņi vēlas tikt sadzirdēti. Rotaļu metožu izmantošana var iedrošināt viņus dalīties savās domās, taču dažiem ierosinājumu kasīte vai iespēja klusi pienākt pie jums var būt labāks risinājums. Jūsu pienākums ir piedāvāt šīs dažādās iespējas.

8. Izvairieties no viltus solījumiem vai pieņēmumiem. No paša sākuma paskaidrojiet, ka konsultācija nenozīmē, ka visi iegūs tieši to, ko vēlas vai nevēlas! Pirmkārt, ir noteikti parametri/ierobežojumi. Ja jums ir neliels finansējums vai ļoti maza teritorija, tad ir maz ticams, ka jūs spēsiat uzbūvēt pasaulē lielāko karuseli! Tāpat ir maz ticams, ka visi bērni jūsu grupā vēlēties vienu un to pašu –neņemot vērā visus pārējos, kurus rezultāts var ietekmēt (piemēram, citus bērnus, vietējos iedzīvotājus). Izskaidrojiet grupai šīs lietas; tāpat izskaidrojiet, ka katra viedoklis tiks rūpīgi izvērtēts un ka viņiem, iespējams, būs jāpiedalās galavārda pateikšanā.

9. Visas idejas ir svētas. Neatmetiet idejas dēļ tā, ka sākumā tās šķiet neiespējamās vai muļķīgas. Tās pēkšņi var izrādīties iespējamās, kad uz tām paveraties ciešāk, vai vismaz tās var kalpot par labu sākuma punktu kaut kam, kas ir nobremzēts iepriekš! Vienas iepriekš vadītas konsultācijas laikā radās ierosinājums, ka labākais veids, kā tikt galā ar pāri darīšanu un nevēlamu uzvedību rotaļu laukumā, bija uz skolas jumta uzsēdināt bruņotas pavāres pagalma novērošanai. Tas, protams, bija pilnīgi nereāli, nemaz nerunājot par viņu dabūšanu uz jumta. Taču no šīs situācijas atklājās izpratne, kā tiek uztverts skolas ēdnīcas personāls – ka neviens ar viņiem neielastos. Tādējādi mēs sapratām, ka ēdnīcas personālam būtu noderīgi noorganizēt dažādas apmācības, sākot ar rotaļlaukuma spēlēm un beidzot ar mediācijas iemaņām, lai pastiprinātu jau esošo cieņu un apbruņotu viņus nevis ar “UZI” ieročiem, bet gan ar rīkiem, kas palīdzētu pamanīt un likvidēt problēmas pozitīvā veidā.

10. Pārliecinieties, ka jūs saprotat. Apzinieties savu dienaskārtību un iespēju nonākt pie pārsteidzīgiem secinājumiem. Pārliecinieties, ka jūs saprotat, ko bērni ierosina, pieprasa vai sniedz atgriezeniskajā saiknē.

Kā zināt, ka visu darāt pareizi?

Līdzdalības efektivitātes mērījumos ietilpst atskats uz to, ko dalībnieks darīja, kādu ietekmi tas atstāja un kā viņš vai viņa jutās pēc aktivitātes veikšanas.

Viens būtisks veids, kā izmērīt līdzdalību, ir pavaicāt: "Vai tā tev bija pozitīva pieredze? **Vai tev patika šī aktivitāte?**" un varbūt... "Vai tu darītu kaut ko līdzīgu vēl?"

Zems iesaistīšanās līmenis reti ir slēpšanās pazīme, kad bērni nevēlas tikt uzklauti vai redzēti. Visbiežāk tas ir skaidras domas, izpratnes vai plānošanas trūkums. Kad jums kaut kas neizdodas kā iecerēts, visvieglāk to var uzlabot, lūdzot bērniem jums palīdzēt jums, darbojoties kopā.



Uzraugiet un kopīgi
pārrunājiet to, kā
attīstās projekts/
iecere

Dodiet skaidru ziņu,
kāpēc jūs vēlaties
bērnu un jauniešu
līdzdalību

Beigās izvērtējiet
kopā

Sāciet ar bērnu un
jauniešu iesaistīšanu
jau plānošanas un
izstrādes posmā

Mēdzam iekrist lamatās!

Uzskats, ka klātbūtne ir līdzdalība.

Pieņemums, ka klusēšana ir sapratne un piekrišana.

Bērnu vai jauniešu pārklieģšana vai teikumu pabeigšana viņu vietā.

Miti un attaisnojumi līdzdalības noliegšanai *"Tu nevari piedalīties, jo esi pārāk mazs..."*



Ja jūs plānojat līdzdalības darbu ar bērniem, kas jaunāki par 11 gadiem, jūs varat sastapties ar citu pieaugušo atrunām un mēģinājumiem jūs aizkavēt. Jums būtu noderīgi šos iebildumus pārdomāt un sagatavot atbildes. Piedāvājam jums dažus iemeslus, ko iepriekš esam dzirdējuši, un iespējamās atbildes.

Bērni, kas jaunāki par 11 gadiem, ir pārāk nenobrieduši. Mūsu darbs ir nodrošināt bērnu vecumam atbilstošu un piemērotu procesu.

Viņi nezina, ko vēlas. Mēs varam viņiem parādīt idejas un piemērus, lai vieglāk uzsāktu darbošanos.

Viņi nedomā reāli. Mēs varam izskaidrot reālos parametrus un ierobežojumus. Pat nereālas idejas var pielāgot realitātei. Ir labi, ka kāds domā ārpus rāmjiem.

Viņi to nevēlas. Viņiem nav jāvēlas, taču viņiem ir jāpiedāvā iespēja uzzināt, kas tas patiesībā ir.

Viņiem tas neinteresē, viņiem būs garlaicīgi. Mēs varam to padarīt par saistošu un līdz ar to arī interesantu.

Viņiem tikai vajag spēlēties un dabiski attīstīties bez jebkādas atbildības. Mēs pārāk daudz viņu laiku neaizņemsim un respektēsim citas lietas, ko viņi savā dzīvē vēlas.

Viņi nesaprot. Mēs varam izskaidrot, parādīt un pārliecināties, ka viņi saprot.

Viņi nespēj izteikties un viņiem nav jēdzienu izpratnes. Mēs varam izmantot daudz dažādus veidus, kā ļaut bērniem izpausties (spēles un radošas pieejas).

Viņiem nav tik daudz uzmanības. Mēs varam veidot sparīgas un dzīvīgas aktivitātes.

Viņi nav zinoši. Mēs varam viņus atbalstīt un apmācīt.

Viņus var viegli ietekmēt vienaudži. Mēs varam sniegt viņiem informāciju par viņu viedokļu svarīgumu un vairoto viņu pašcieņu tā, lai viņi saprot, cik svarīgi un ietekmīgi var būt viņu viedokļi.

Viņi tikai centīsies izdabāt pieaugušajiem. Mēs viņiem sniegsim skaidru informāciju par to, ka nav jāizdabā pieaugušajiem.

Viņi nespēj koncentrēties. Mēs izmantosim īsas un iesaistošas metodes.

Viņu domāšana ir pārāk polarizēta (melns vai balts). Nav nekā slihta, ja tiek dotas vienkāršas atbildes.

Līdz brīdim, kad kaut kas notiks, viņi jau būs prom. Mēs padomāsim, kā procesā un gala rezultātā saglabāt ar viņiem saikni.



Līdzdalības pieeja skolā un tās ietekme

Citu skolu pieredze rāda, ka, pareizi organizējot, skolēnu līdzdalībai var būt pozitīva ietekme uz visu skolas vidi.

- Skolēni palīdz atrisināt konfliktus starp vienaudžiem.
- Pozitīva vienaudžu vadība (līderība) palīdz attīstīt atbildības sajūtu.
- Skolotāji un skolēni var strādāt kopā un dalīt atbildību. Tam var būt pozitīva ietekme uz skolotāju-skolēnu attiecībām un vidi skolā.
- Var samazināt destruktīvas uzvedības gadījumu skaitu, piemēram, vandālismu un pāri darīšanu.
- Skolēnu un skolas personāla kopīgo mērķu noteikšana.
- Aktuālu skolas jautājumu iezīmēšana un risināšana, piemēram, tādu problēmu noteikšana, par kurām skolotāji var nezināt (piemēram, pāri darīšana noteiktās rotaļlaukuma vietās).
- Informētības palielināšana un platformas nodrošināšana diskusijām par skolas politiku un prioritātēm, piemēram, noteikumi par vardarbības novēršanu un sūdzībām.
- Skolēnu labklājības iniciatīvu attīstība skolā, tādējādi strādājot pie skolas fiziskās un sociālās vides uzlabošanas. Sociālo aktivitāšu organizēšana skolēniem, piemēram, diskotēkas, sporta un debašu sacīkstes, tostarp arī naudas vākšanas pasākumi noteiktiem mērķiem.
- Jaunāko skolēnu atbalsta programmas izstrāde.
- Skolas vides uzlabošana – jo laimīgāki skolēni, jo efektīvāks ir mācību process.



*Skolēnu līdzdalība nodrošina pamatu tādu svarīgu dzīves prasmju apgūšanai, kā komunikācija un klausīšanās, lēmumu pieņemšana, problēmu risināšana un darbs komandā, vienlaikus vairojot pašcieņu un pašpārliecinātību. Bērni un jaunieši var iegūt tādas prasmes, kas palīdzēs viņiem tikt galā ar problemātisku pieredzi nākotnē. Līdzdalības forumi un klases padomes ļauj skolēniem paust viedokli un saprast, ka **viņu viedoklim ir nozīme un tas tiek novērtēts.***

Atbalsts skolēnu apmācībām

Ja skola apņemas ieviest līdzdalības pieeju, tad viens no priekšnoteikumiem ir atbalsts skolēnu apmācībām. Tēmu piemēri skolēnu apmācībai:



Par ko ir iespējams līdzdarboties (Velsa)

- Skolēni stāsta savas idejas par pārmaiņām savā skolā.
- Skolēni pārliecinās, ka skola veic tās lietas, kuras viņiem patiešām ir svarīgas.
- Skolēni strādā ar skolas personālu tādu problēmu risināšanā, kā pāri darīšana, veselīgs uzturs un skolas vide.
- Skolēni runā ar skolas personālu par to, ko viņi vēlas iemācīties un kā, viņuprāt, to var izdarīt vislabāk
- Skolēni veic aptaujas un anketēšanu, lai skolas personāls saprot viņu viedokļus un pieredzi
- Skolēni dalās ar informāciju par to, kas labs notiek skolā, izmantojot sapulces, interneta mājaslapu un informatīvos izdevumus
- Skolēni strādā ar skolas personālu, lai palīdzētu skolēniem ar mācīšanās grūtībām
- Skolēni iesaistās kā rotaļbiedri un vienaudžu atbalstītāji
- Skolēni noskaidro citu skolēnu idejas par uzlabojumiem skolā un balso par šīm idejām
- Skolēni palīdz noskaidrot skolēnu viedokļus par to, ko viņi mācās un kā viņiem patīk mācīties

LĪDZDALĪBAS LĪMENI. Kur šajā ceļojumā ir tava skola?



Skolēni kā pilntiesīgi dalībnieki: skolēni un skolotāji darbojas kopā, aktīvi piedalās lēmumu pieņemšanā, plānošanā, īstenošanā un pārbaudē

Skolēni kā pētnieki: skolēni uzņemas viņiem svarīgu jautājumu izpēti lomu un dalās savās atklāsmēs ar skolotājiem

Skolēni kā aktīvi dalībnieki: skolēniem ir noteikta loma lēmumu pieņemšanā, bet skolotāji ierosina

Skolēnu uzklausišana: skolotāji reaģē uz skolēnu ierosinājumiem, bet skolēni netiek iesaistīti diskusijās par tiem; var nebūt atgriezeniskās saiknes par skolēnu jautājumiem un var rasties skolēnu bažu interpretācija

Ar skolēniem nekonsultējas: nav līdzdalības

Priekšnoteikumi veiksmīgai līdzdalībai

Konsultēšanās ar skolēniem par lēmumiem, kas viņus ietekmē, daļa no līdzdalības procesa, bet tas nav viss līdzdalības process. Ja konsultējas ar skolēniem, būtiski aspekti jāņem vērā arī pirms un pēc sarunām:

- Bērniem informācija tiek pasniegta saprotamā un pieejamā veidā.
- Bērniem ir skaidrs, kāpēc viņiem tiek prasīts viedoklis un kā šis viedoklis tiks ņemts vērā pārmaiņu ietekmēšanai.
- Bērni var izvēlēties, piedalīties vai nē.
- Visiem tiek dota iespēja izteikties.
- Bērni zina, ko viņi iegūs no līdzdalības – uzlabotas prasmes un pārliecību, sertifikātus, kuponus u.c.
- Skolēni uzzina, kas notiek viņu līdzdalības rezultātā. Ja pārmaiņas nav iespējamas, viņiem ir jāzina iemesli.

Izaicinājumi

Bērnu līdzdalībai ir arī savi trūkumi un izaicinājumi, piemēram:

- Tā prasa salīdzinoši daudz laika un līdzekļu.
- Bērni var justies vīlušies, ja redz, ka viņu teiktais netiek sadzirdēts vai viņu padarītajam šķietami nav rezultāta un ietekmes.
- Ne visus bērnu varēs motivēt un iesaistīt līdzdalības pasākumos, ne visiem tas šķiet interesanti un vajadzīgi.

Ko iegūst bērni, ja tiek īstenota līdzdalības pieeja?



Pašvērtējums un ticība sev

Radot idejas, runājot par tām, realizējot, izsakot viedokli par sev un sabiedrībā nozīmīgām tēmām, piedaloties lēmumu pieņemšanā, līdzdarbojoties aug bērna pašvērtējums un ticība sev. Mēdz teikt: „Maza veiksmē ir tikai sākums lielām” – līdz ar to, noticot saviem spēkiem un potenciālam, bērni ir gatavi darīt vēl un vēl.

Prasmes strādāt un darboties kopā ar citiem

Nereti, organizējot aktivitātes, bērniem un jauniešiem ir jāsadarbojas ne tikai ar saviem vienaudžiem, bet arī ar daudziem pieaugušajiem – vecākiem, pašvaldību pārstāvjiem, uzņēmējiem. Ir tik daudz dažādu aktivitāšu veidu, ar kuru palīdzību var paust savu viedokli un radīt pārmaiņas, un tās sekmē jaunu prasmju apgūšanu – teatrālas, filmēšanas, montēšanas, plānošanas, organizēšanas, zīmēšanas, prezentēšanas, radošu akciju veidošanas, publiskās runāšanas, radošas rokdarbu un daudzas citas prasmes.

Sagatavošanās „lielajai dzīvei”

Atbildības uzņemšanās, pielāgošanās, radīšana, plānošana, vadīšana, koordinēšana, izvērtēšana – tie procesi, caur kuriem ir iespēja labāk sagatavoties pieaugušo dzīvei.

Būt uzklausi

Bērniem un jauniešiem, tieši tāpat kā jebkurai citai sabiedrības grupai, ir savs redzējums, sava attieksme un viedoklis, kuru viņi vēlas paust un tajā pat laikā būt uzklausi un ņemti vērā.

Atbildība par savu rīcību un lēmumiem

Līdzdalības laikā ir iespēja saprast, ka, pieņemot kādu lēmumu, kādam ir jāuzņemas arī atbildība par tā īstenošanu vai ieviešanu. Ja bērni un jaunieši ir tie, kuri vēlas būt aktīvi lēmumu pieņēmēji, tad viņiem arī jāizbauda atbildības uzņemšanās process.

Prieks un jauni draugi

Viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc jaunieši iesaistās līdzdalības pasākumos, ir jautri pavadīts laiks, pozitīvas emocijas un iepazīti jauni cilvēki – vienaudži. Kopā būšana un interesantas aktivitātes ir tas, kas uzrunā bērnus un jauniešus. Tikai pēc tam tiek saskatīti pārējie ieguvumi.

EFEKTĪVAS UN ĒTISKAS BĒRNU LĪDZDALĪBAS PAMATPRINCIPI

(Eiropas Padome)

1. Līdzdalība ir pārredzama un informatīva

Bērniem jāsaņem informācija par līdzdalības tiesībām bērniem draudzīgā un pieejamā formātā. Informācijā jāiekļauj tas, kā viņi var piedalīties, kādēļ viņiem ir dota iespēja piedalīties, līdzdalības apmērs un ietekme, ko viņi var radīt. Praksē tas nozīmē:

- Bērnu līdzdalībai ir skaidrs mērķis.
- Bērni saprot, cik lielā mērā viņi spēj ietekmēt lēmumu pieņemšanu.
- Iesaistīto lomas un atbildības ir skaidras un saprotamas.
- Bērni piekrīt ar to līdzdalību saistītajiem mērķiem.

2. Līdzdalība ir brīvprātīga

Bērniem ir jābūt iespējai izvēlēties, vai viņi vēlas piedalīties. Jābūt informētiem, ka viņi var jebkurā laikā izstāties no aktivitātēm. Bērnus nedrīkst piespiest piedalīties paust savus uzskatus. Praksē tas nozīmē:

- Bērniem tiek dots laiks apsvērt savu līdzdalību un tie spēj sniegt informētu piekrišanu.
- Bērni apzinās un spēj pārtraukt līdzdalību jebkurā laikā, kad to vēlas.
- Tiek cienītas un ņemtas vērā citas bērnu saistības (darbs, skola).

3. Līdzdalība ir cienpilna

Pret bērniem izturas ar cieņu un sniedz iespēju brīvi izteikt savu viedokli un ieviest idejas. Darbinieki ciena un gūst izpratni par ģimeni, skolas un kultūras kontekstu, kādā bērns dzīvo. Praksē tas nozīmē:

- Bērni spēj brīvi paust savu viedokli un pret viņiem izturas ar cieņu.
- Izvēloties pārstāvjus, process tiek balstīts uz demokrātijas principiem, izvairoties no diskriminācijas.
- Darbs tiek veikts tādā veidā, kas veido pašapziņu un pārliecību, ļaujot bērniem izjust, ka viņu pieredze ir svarīga un viedokļi tiek ņemti vērā.

4. Līdzdalība ir būtiska/aktuāla

Pret bērniem izturas ar cieņu un sniedz iespēju brīvi izteikt savu viedokli un ieviest idejas. Darbinieki ciena un gūst izpratni par ģimeni, skolas un kultūras kontekstu, kādā bērns dzīvo. Praksē tas nozīmē:

- Darbības, kurās bērni ir iesaistīti, ir reāli saistītas ar viņu pieredzēm, zināšanām un spējām.

- Līdzdalības pieejas un metodes balstās uz vietējām zināšanām un praksēm.
- Bērni tiek iesaistīti līdzdalības pārstāvniecības izveles kritēriju noteikšanā.
- Bērni tiek iesaistīti tādā veidā, līmenī un tempā, kas atbilst viņu spējām un interesēm.

5. Līdzdalība ir bērniem draudzīga

Jāizmanto bērniem draudzīgas pieejas, lai nodrošinātu, ka bērni ir labi sagatavoti līdzdalībai un spēj jēgpilni piedalīties aktivitātēs. Līdzdalības pieejas un metodes jāveido vai jāpielāgo, balstoties uz bērnu vecumu un spējām.

Praksē tas nozīmē:

- Kvalitatīvai līdzdalībai tiek veltīts laiks un resursi, un bērni saņem pietiekamu atbalstu, lai sagatavotos līdzdalībai.
- Līdzdalības metodes tiek izstrādātas sadarbībā vai konsultējoties ar bērniem.
- Pieaugušie spēj atbalstīt un nodrošināt bērniem draudzīgas pieejas un darba metodes.
- Tīkšanās un darbības vietas ir bērniem draudzīgas un ir pieejamas bērniem ar invaliditāti un citām minoritāšu grupām.
- Bērniem tiek sniegta informācija bērniem draudzīgā formātā.

6. Līdzdalība ir iekļaujoša

Bērnu līdzdalībai jānodrošina neaizsargātu bērnu iesaistīšanās iespējas. Darbiniekiem jāņem vērā visu iesaistīto bērnu kultūra

Praksē tas nozīmē:

- Bērni netiek diskriminēti saistībā ar to vecumu, rasi, ādas krāsu, dzimumu, valodu, reliģisko piederību, politiskajām vai citām pārliecībām, nacionālo, etnisko vai sociālo izcelsmi, īpašumu, invaliditāti, iedzimtiem vai citiem statusiem.
- Bērnu līdzdalības mērķis ir iekļaut dažādas izcelsmes bērnus, kas var nozīmēt komunikāciju ar bērniem viņu vietējā kopienā.
- Līdzdalība ir pietiekami elastīga, lai reaģētu uz dažādu bērnu grupu vajadzībām, gaidām un situācijām.
- Tiek ņemts vērā bērnu vecuma diapazons, dzimums un spējas.

7. Līdzdalība tiek atbalstīta, apmācot pieaugušos

Personālam jābūt pietiekamām zināšanām un spējām veicināt jēgpilnu bērnu līdzdalību. Tas var ietvert apmācību un sagatavošanu pirms iesaistīšanās bērnu aktivitātēs, kā arī nepieciešams pastāvīgs atbalsts. Praksē tas nozīmē:

- *Visi darbinieki un vadītāji izprot bērnu līdzdalību, tās nozīmi un saprot bērnu līdzdalības nepieciešamību.*
- *Darbinieki saņem atbilstošu apmācību, instrumentus un citas līdzdalības prakses iespējas.*
- *Personāls saņem efektīvu atbalstu un uzraudzību, kā arī tiek novērtēta līdzdalības prakse.*
- *Darbiniekiem ir iespēja paust uzskatus vai bažas saistībā ar bērniem, sagaidot, ka tās tiks risinātas konstruktīvi.*
- *Darbinieku, kā arī darbinieku un vadītāju attiecības modelē atbilstošu uzvedību, izturoties vienam pret otru ar cieņu un godīgumu.*

8. Drošība un risku pārvaldība

Pieaugušie, kuri strādā ar bērniem, uzņemas atbildību, personālam jāveic visi piesardzības pasākumi, lai līdz minimumam samazinātu vardarbības pret bērniem un izmantošanas risku, kā arī citas negatīvas līdzdalības sekas.

Praksē tas nozīmē:

- *Bērnu tiesību aizsardzība ir svarīgākais bērnu līdzdalības plānošanas un organizācijas aspekts.*
- *Līdzdalības procesu laikā bērnu aizsardzības jautājumus risina un koordinē kvalificēti, zinoši darbinieki.*
- *Tiek ieviesti drošības mehānismi, lai samazinātu riskus un novērstu vardarbību.*
- *Darbiniekiem, kuri organizē līdzdalības procesu, ir bērnu aizsardzības stratēģija, kas ir specifiska katram procesam. Stratēģija tiek atbilstoši izziņota un darbinieki to izprot.*
- *Darbinieki saprot savu juridisko un ētisko atbildību saskaņā ar mūsu uzvedības kodeksu un bērnu aizsardzības politiku.*
- *Tiek saņemta piekrišana par visas bērnu sniegtās informācijas izmantošanu un konfidencialā informācija tiek pasargāta jebkurā laikā.*
- *Pastāv formāla sūdzību procedūra, kas ļauj līdzdalības aktivitātēs iesaistītajiem bērniem iesniegt konfidencialu sūdzību. Informācija par procedūru ir pieejama attiecīgās valodās un formās.*
- *Fotogrāfijas, video vai digitāli bērna attēli netiek uzņemti vai publicēti bez bērna piekrišanas konkrētajam izmantošanas veidam.*

9. Līdzdalība ir atbildīga

Līdzdalības laikā bērniem jānodrošina atgriezeniskā saite un/vai apsekošana attiecībā uz to, kā viņu viedokļi tikuši interpretēti un izmantoti, kā viņi ir ietekmējuši jebkākus rezultātus un, kur tas iespējams, kā viņi var iesaistīties apsekošanas procesos un aktivitātēs.

Praksē tas nozīmē:

- Bērni tiek iesaistīti pēc iespējas agrākā fāzē.
- Darbinieki un partneri ir atbildīgi bērnu priekšā par savām saistībām.
- Bērni tiek atbalstīti, piedaloties apsekošanas un novērtēšanas procesos.
- Bērni tiek atbalstīti, daloties ar savu līdzdalības pieredzi vienaudžu grupās, vietējās kopienās un organizācijās.
- Bērniem dotas ātras un skaidras atsauksmes par to līdzdalību, ietekmi, rezultātiem un nākamajiem soļiem. Atsauksmes tiek sniegtas visiem iesaistītajiem bērniem.
- Bērniem tiek jautāts par viņu apmierinātību ar līdzdalības procesiem un viedokļiem attiecībā uz iespējamiem uzlabojumiem.
- Tiek ņemtas vērā novērojumos identificētās kļūdas un darbinieki uzņemas atbildību par gūto pieredzi, lai uzlabotu līdzdalības procesus nākotnē.



Sadarbība ar skolas pašpārvaldi un skolas jauniešiem

Izmanto iespēju- skolas jauniešu un jaunāko klašu skolēnu sadarbības potenciālu. Programmas “Par mani-kopā ar mani” laikā veiksmīgi attīstījās sadarbība ar skolēnu pašpārvaldes pārstāvjiem. Jaunieši devās pie jaunāko klašu skolēniem un vadīja interaktīvas nodarbības, stāstīja par līdzdalības iespējām. Tāpat jauniešiem ir vērtīgas idejas, kā attīstīt skolēnu līdzdalību jau sākumskolā. Šie ir tikai daži no ieteikumiem, kas tapa jauniešu-līdzdalības aģentu tikšanās laikā:

* AĢENTU IETEIKUMI *

IDEJU KASTĪTE

IESPĒJA IZTEIKTIES RAKSTISKI KAUTRĪGĀJIEM

ATZINĪBAS BILDE

AKTĪVISTU FOTO PIE ZIŅOJUMU DĒĻA

SALIEDĒŠANĀS

PASĀKUMI KLASĒM, STARP-KLASĒM, SKOLOTĀJIEM

LĪDZPĀRVALDE

PAŠPĀRVALDE MAZĀKO KLAŠU SKOLĒNIEM

IESPĒJA IZTEIKTIES

PAR IZTEIKTU VIEDOKLI NAV SODS, PĀRMETUMS

LĪDZDALĪBAS VIDE

RADOŠAS KRĀSAS, APLIS, LAI DALĪTOS

RĪCĪBA

IZTEIKTAJAM VIEDOKLIM SEKO RISINĀJUMI,
DARBĪBAS



Neformālā izglītība ir apzināts, plānots process, kura laikā no jau iepriekš gūtas pieredzes vai no jauna radītas pieredzes tiek gūtas jaunas zināšanas, attīstītas prasmes un kompetences, veidotas vērtības un attieksmes

Kā notiek neformālā mācīšanās?

Tieši neformālās izglītības metodes noder vislabāk, lai attīstītu skolēnu līdzdalību, sadarbību un pozitīvu klimatu gan klasē, gan skolā. Neformālās izglītības mērķis ir sniegt zināšanas, veidot prasmes, iemaņas un attieksmes, kā arī veicināt vispusīgu attīstību un aktīvu līdzdalību lēmumu pieņemšanā un sabiedriskajā dzīvē.



Mūžizglītības pamatprincipi, kas īpaši spēcīgi izpaužas neformālajā izglītībā



Mācīties būt – apzināties sevi, stiprās un vājās puses, emocijas, sapņus un mērķus, attiecības, vērtības, savu vietu pasaulē



Mācīties mācīties – mācīties tādā veidā, kas ir pašam vispatīkamākais un piemērotākais. Analizēt savu pieredzi, gūt secinājumus, apzināties svarīgāko un spēt to izmantot jaunās dzīves situācijās



Mācīties darot – būt aktīvi iesaistītam, līdzdarboties, praktiski darboties un analizēt pieredzēto



Mācīties būt kopā ar citiem – spēt sadarboties ar dažādiem cilvēkiem, pieņemt atšķirīgo un atrast kopīgo

Formālā - neformālā?



Lai labāk izprastu neformālo izglītību, tā bieži vien tiek salīdzināta ar formālo izglītību, interešu izglītību un ikdienas mācīšanos. Tomēr uzreiz jāmin, ka šīs izglītības sistēmas nav savā starpā konkurējošas, drīzāk papildinošas un bieži vien viena otru integrējošas.

Formālā izglītība ir sistēma, kas ietver pamatizglītības, vidējās izglītības un augstākās izglītības pakāpes, kuru programmu apguvi apliecina valsts atzīts izglītības, kvalifikācijas dokuments

Plānota, metodiski pamatota, uz mērķi orientēta un ar skaitlisko indikatoru (atzīmju) palīdzību vērtēta mācīšanās.

Apstiprinājums šīs izglītības iegūšanai vienmēr ir sertifikāts, atestāts, diploms, tiesības.

Pasniedzēji formālās izglītības ietvaros var būt tikai ar šādām tiesībām apveltītas personas, kuras ir ieguvušas atbilstošu izglītību.

Pamatā fokusēta uz zināšanu un prasmju apgūšanu.

Neformālā izglītība ir visa veida mācīšanās, kas notiek gan ārpus, gan valsts izglītības sistēmas ietvaros dažādu programmu, apmācību, aktivitāšu formā. Tās pamatā ir brīvprātība un tā ir balstīta uz paša atbildību par savu mācīšanos.

Mērķis - atbalstīt un veicināt jauniešu personisko attīstību. Mācīšanās neformālās izglītības ietvaros ir ne tikai sausi uztvertas zināšanas, bet gan izdzīvot, pieredzēt tās arī emocionāli, praktiski.

Liela nozīme ir pašnovērtējumam. Lielākie motivatori neformālajā izglītībā ir iekšējie – gandarījums, prieks, izaicinājums, izaugsme, mācīšanās dažādība.

Vadītājs šajā procesā ir tas, kurš sastāda saturu un stimulē procesu ar jautājumu palīdzību, kā arī palīdz grupai apkopot iepriekš runāto.

Fokusēta uz attieksmju un vērtību attīstīšanu.

Neformālās izglītības principi:

Plānota, strukturēta un ar mērķi. Katrai nodarbībai, aktivitātei ir mērķis

Balstīta uz skolēna vajadzībām un interesēm. Tās tiek apzinātas vairāk izprotot skolēna vecumposmu, gan arī iedziļinoties pašu skolēnu personībā

Brīvprātīga. Ikviens dalībnieks iesaistās brīvprātīgi. Katrs pats nosaka savas iespējas iegūt jaunas zināšanas, prasmes un pieredzi, izdarīt secinājumus, līdzdarboties

Tiek nodrošināta droša un atbalstoša vide. Skolotājs ir tas, kurš spēj šo vidi radīt un ietekmēt. Droša un atbalstoša vide nozīmē, ka skolēni ir rosināti līdzdarboties, dalīties savās sajūtās, pašrefleksijā; apzinās, ka nepieciešamības gadījumā saņems atbalstu

Pašnovērtējums un refleksija. Skolēns ir tas, kurš izvērtē mācīšanos pēc aktivitātes vai nodarbības. Refleksija ir nozīmīga daļa no mācīšanās, kuras laikā skolēns var patiesi apzināties savu uzvedību, tās ietekmi, savas attieksmes

Ir vadītājs, kas vada un virza procesu. Tas var būt gan skolotājs vai arī paši skolēni. Lai skolēni būtu vadītāji, viņi līdz tam ir jāsagatavo. Svarīgi apzināties, ka skolotāja loma kā neformālās izglītības procesu vadītājam un virzītājam atšķiras – nav vērtējums, vairāk ir atbalsts, iedrošinājums, iedvesmošana, pašrefleksijas veicināšana

Process bieži vien ir svarīgāks par rezultātu. Aktivitātēs un nodarbībās liels uzsvars tiek likts uz to, kā tas tiek darīts, nevis tikai kas jāsasniedz

Metožu, pieeju un vides ziņā daudzveidīga. Tieši šī dažādība ir tā, kas bieži vien veicina jauniešu mācīšanās noturību, jaunu prasmju apgūšanu, aktīvu iesaistīšanos.



Neformālā izglītība ir apzināts, plānots process, kura laikā no jau iepriekš gūtas pieredzes vai no jauna radītas pieredzes tiek gūtas jaunas zināšanas, attīstītas prasmes un kompetences, veidotas vērtības un attieksmes

Sadarbība grupu darbos. Kā to veicināt?

Dodot uzdevumu, pārliecināties, ka to ir vieglāk izpildīt sadarbojoties nekā vienam. Sadarbībai komandā jābūt kā priekšrocībai uzdevuma veikšanā

Gan pirms, gan uzdevuma laikā, gan pēc tā fokusēties uz sadarbību, kāpēc tā ir svarīga, ko nozīmē laba sadarbība

Atsevišķā nodarbībā pārrunāt, ko nozīmē laba sadarbība. Izstrādāt sadarbības likumus un novietot tos visiem redzamā vietā.

Kas ietekmē bērnu spēju sadarboties?



Ir svarīgi apzināties, ka prasme sadarboties nerodas tā vienkārši no dzimšanas. Tāpat kā matemātikas, valodu un citas prasmes tā ir jāiemācās un praktiski jāattīsta. Nenoliedzami, ka ģimene spēlē nozīmīgu lomu šīs prasmes attīstīšanā bērnam. Tomēr ir arī vairāki svarīgi aspekti, kas ietekmē spēju sadarboties arī klases un skolas kontekstā:

Dalījums grupās pēc bērnu spējas sadarboties (veiksmīgi komunicēt, sadalīt atbildības, uzņemties līderību, risināt konfliktus, kopīgi vienoties). Uzdevumos, kur sadarbība ir ļoti būtiska, apvienot bērnus ar dažādiem šīs kompetences līmeņiem.

Sadarbības kultūra klasē un skolā kopumā. Vai “sadarbība” ir viena no mūsu skolas vai klases vērtībām? Cik bieži par sadarbību runājam kā par tik pat svarīgu kā akadēmiskās sekmes? Sadarbības kultūra nozīmē arī to sistemātiski praktizēt, izvērtēt, kā arī atgādināt skolēniem, kāpēc ir labi sadarboties, ko nozīmē laba sadarbība ikdienā.

Uzdevuma izpildes veids. Ir uzdevumi, ko skolēni pilda grupās – daži prasa mazāku sadarbību, daži daudz lielāku. Būtiski, ka, koncentrējoties uz šīs prasmes attīstīšanu, uzdevums ir tāds, kas pats par sevi prasa labu sadarbību un to nav iespējams izpildīt vienam vai strādājot individuāli.

Skolotāja izturēšanās un klātbūtne stundas vai uzdevuma laikā. Nav iespējams nedefinēt viennozīmīgu uzvedību, kas veicina vai ierobežo sadarbības prasmju attīstīšanu bērnos, jo katra klase, katra situācija ir citādāka un katrā ir svarīga sava pieeja. Daži no skolotāju uzvedības modeļiem, kas mazina bērnu sadarbības spēju attīstīšanu: skolotāja vēlme vienmēr palīdzēt, pat pie vienkāršām grūtībām; nepacietība, vēlme pateikt priekšā, ievirzīt; atsevišķu grupiņu pozitīva izcelšana; bērnu fokusēšana tikai uz rezultātu un atzīmi; kļūdišanās kā problēma; pēc uzdevuma sniegt savu vērtējumu un nedot iespēju bērniem reflektēt par to, kā veicies sadarbībā.

Refleksija un tās nozīme



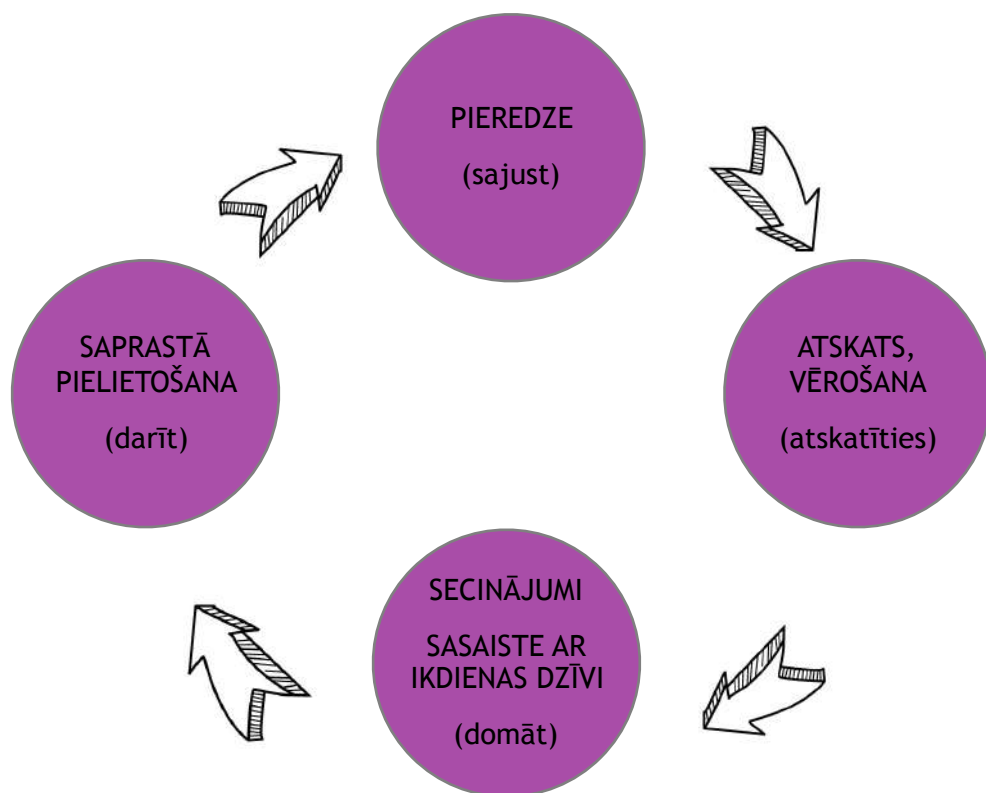
Refleksiju var dēvēt par sevis pašizziņu, kas izpaužas savu personisko pārdzīvojumu, sajūtu, pārdomu apzināšanās procesā. Refleksijai neformālajā izglītībā ir ļoti liela loma, savā ziņā to var arī saukt par mācīšanās atslēgu. Refleksija var notikt šādos laikos:

Aktivitāte – Refleksija

Refleksija par līdzīga veida pieredzi
pagātnē –
Aktivitāte – Refleksija par esošo
pieredzi

Dažreiz rodas stereotips par to, kā notiek refleksija un tas ir - visi apsēžas aplī un dalās savās sajūtās un pārdomās. Darbā ar bērniem un jauniešiem ir ļoti būtiski pielietot dažādas interesantas refleksijas metodes, paturot prātā, ka svarīga ir gan atbilstoša forma, gan saturs. Ar formu tiek domāts konkrēts refleksijas veids, ar saturu – jautājumi, uz ko fokusēties, ko pārdomāt.

Mācīšanās no pieredzes ir viens no visfundamentālākajiem un dabiskākajiem mācīšanās veidiem, kas ir pieejama ikvienam. Vienīgais, kas ir nepieciešams, ir iespēja apstāties, atskatīties atpakaļ, padomāt. Par pamatu refleksijas vadīšanā bieži izmanto Devida Kolba radīto Pieredzes izglītības apli.





Ikdienā mēs bieži vien dzīvojam tikai vienā aplī (PIEREDZE). Tā ir automātiskā darīšanā bez apzināšanās, ko tas man nozīmē, kā tas mani ietekmē, cik ļoti es esmu apmierināts, ko vēlos mainīt. Neformālā izglītība dod iespēju vairāk pievērsties pieredzes apzināšanai, tās izvērtēšanai un secinājumu pielietošanai jaunās situācijās.

Dažādas refleksijas tehnikas meklējiet Aktivitāšu sadaļā.

Pamatprincipi refleksijā:



Ir radīta droša atmosfēra - dalībnieki var brīvi dalīties savās sajūtās, emocijās un pārdomās un zina, ka netiks vērtēti vai negatīvi komentēti



Katram dalībniekam ir iespēja izteikties. Katrs dalībnieks ir aicināts izteikties (ar iespēju savu atbildi uzrakstīt, ja nevēlas to izteikt skaļi)



Balanss starp ekstravertajiem un intravertajiem. Intravertiem cilvēkiem vajag ilgāku laiku, lai apdomātu, vairāk drošu telpu, lai skaļi pateiktu



Izvairīties no klišejiskām atbildēm “Man viss patika”, “Es jutos normāli” un virzīt dalībniekus uz patiesākām atbildēm (Kas tieši Tev patika? Kas izdevās vislabāk? Kas bija visgrūtākais?)



Dalībnieki respektē viens otru un nepārtrauc



Runā par sevi, izmantojot “ES formu” (“Kā es jutos, ko es darīju/nedarīju?”)

Ieguvumi no refleksijas

- Dalībnieks individuāli ir vairāk apzinājies savas sajūtas, savu rīcību un tās ietekmi. Padziļinātāk izprot sevi.
- Komandā vai grupā dalībnieki apzinās, kā viņu rīcība var ietekmēt citus.
- Individuāli, komandā apzinās, kas ir jāmaina, jāuzlabo.
- Notiek saliedēšanās un satuvināšanās, palielinās savstarpējā atklātība un uzticēšanās.
- Dalībnieki sāk apzināties, ka paši spēj vairāk vadīt savu uzvedību aktivitāšu laikā un tādā veidā ietekmēt arī savu pašsajūtu, citu sajūtas, procesu un rezultātu.

Skolotājs - iesaistošas vides veidotājs



Skolotājs klasē var izmantot dažādas pieejas vienām un tām pašām metodēm. Pat tad, ja metode ir definēta kā neformālās izglītības labākais instruments prasmju attīstīšanai, veids, kā metode var tikt vadīta, ļoti ietekmē rezultātu. Skolotājam jābūt atvērtam un ar attieksmi, kas ļauj atklāt neformālās mācīšanās procesa burvību. Katra metode ir kā iespēja izaugsmei, taču pastāv riski, ko skolotājs var neapzināti pieļaut. Formālās un neformālās izglītības vadības stili ir atšķirīgi, tāpēc izaicinājums ir rast vidusceļu, kas ilgtermiņā nesīs vairāk “augļus” gan skolēniem, gan skolai, gan sabiedrībai kopumā.



IESPĒJAS

Virzi procesu

Ļauj dalībniekiem pašiem pieņemt lēmumu, vadīt sevi un grupu. Kļūdīšanās kā mācību moments!

Izskaidro

Izskaidro uzdevumu kā mācīšanās instrumentu

Piešķir nozīmi

Mazajiem mācīšanās momentiem procesā ir liela nozīme - sajūst, redzēt, novērot, salīdzināt sevi ar sevi iepriekš

Atbalsti

Iedvesmo pildīt uzdevumus mērķa sasniegšanai - ar skatienu, ar smaīdu, papildus skaidrojumu

Iedvesmo

Frāzes “Aiziet, Jums sanāk!”, “Droši turpini!”

Labvēlīga aura

Intonācija, tembrs, kas atbrīvo un iedrošina.

RISKI



Kontrole

Nemitīga pārbaudīšana, norādīšana uz kļūdām mazina iniciatīvu un radošumu

Spēlēšanās

Metodes NAV spēles, bet mācību uzdevumi ar rezultātu

Obligātais mērķis

Neuzspiest mācīšanās procesā sasniegt konkrētu mērķi, bet ļaut “doties” tā virzienā

Pārņemšana

Darīt skolēna vietā - fiziski viņu virzīt, grūstīt - tas samazinās iniciatīvu un pašizaugsmi

Pieķeršana

Frāzes “Atkal Tev nesanāk!”, “Tā jau es domāju, atkal nekā...”

Stress

Kliegšana, dusmas, balss pacelšana, “asi” acu skati, pārspīlēti joki



Jautājumu uzdošana

Kā mēs parasti bērniem uzdodam jautājumus? Padomājiēt par dažām lietām.

Slēgti vai atvērti jautājumi?

Slēgts jautājums iegūst ļoti īsu atbildi, piemēram, jā, nē vai varbūt. Slēgtie jautājumi bieži ir faktiski jautājumi, bet galvenais šāda tipa jautājumos ir tas, ka rodas sajūta, ka šeit neprasās turpinājums. Piemēram: "Vai tu vēlies vakariņās makaronus?"

Atvērts jautājums pieļauj detalizētāku atbildi un persona, kurai jautā, var justies brīvi vai reizēm nedaudz atmaskoti. Piemēram: "Ko tu vēlies ēst?"

Viktorīna, blefs, aptauja vai aizbildnieciskums?

VIKTORĪNAS JAUTĀJUMI

Persona, kas uzdod jautājumu, jau zina atbildi. Persona, kurai uzdod jautājumu, to zina

APTAUJAS JAUTĀJUMI

Persona, kas uzdod jautājumu, nezina atbildi. Persona, kurai uzdod jautājumu, to zina

BLEFOŠANAS JAUTĀJUMI

Persona, kas uzdod jautājumu, nezina atbildi, bet uzvedas tā, it kā zinātu. Persona, kurai uzdod jautājumu, domā, ka jautātājs zina atbildi

AIZBILDNIECISKI JAUTĀJUMI

Persona, kas uzdod jautājumu, jau zina atbildi, bet izliekas, ka nezina. Persona, kurai uzdod jautājumu, domā, ka jautātājs nezina atbildi

Mēs varam iedalīt jautājumus četros dažādos veidos, un katrs no tiem var būt atvērts vai slēgts. Nelielā pētījumā kādā pamatskolā mēs noskaidrojām, ka visretāk tiek uzdoti aptaujas jautājumi. Viktorīnas jautājumi bija visbiežākie, un dažās stundās aptaujas jautājumi vispār netiek uzdoti (kas ir patiesais viedokļu noskaidrošanas veids)!

Ja jūs konsultējaties ar bērniem, ir ļoti svarīgi uzdot aptaujas jautājumus. Blefa un aizbildnieciskie jautājumi var palīdzēt pieaugušajiem īstermiņā uzturēt kontroles izjūtu, taču, ja blefu vai aizbildnieciskos jautājumus atklāj, bērni uztver to naidīgi, rezultāts būs konfrontācija. Ja jūs atzīstaties blefošanā, tas var būt paņēmiens, kā bērniem pierādīt maldināšanu. Svarīgi ir arī palīdzēt bērniem saprast, kāda veida jautājumu jūs uzdodat, pretējā gadījumā kāds var padomāt, ka ir kāda atbilde, ko jūs sagaidāt (piemēram, ka tas ir "viktorīnas" jautājums), un mēģinās izdomāt "pareizo" atbildi.



Daži apgalvojumi, kas var palīdzēt sarunās ar bērniem:

"Es patiesībā nezinu atbildi uz šiem jautājumiem."

"Man patiesi ir vajadzīga/interesē jūsu atbilde."

"Nav pareizo atbilžu. Es vēlos zināt, ko jūs domājat."

"Jums nav jāatbild tāpat, kā jūsu draugs atbildēja."

"Es jums vaicāju, jo jūs esat eksperti (lietpratēji) šajā jautājumā"

"Paldies, ka riskējāt un devāt savas idejas, tas ir tieši tas, kas mums vajadzīgs."





Grupas diskusiju pozitīvā ietekme



Grupas diskusija ir **laiks, kurā bērni dalās** savās domās un sajūtās pēc spēles/aktivitātes. Grupas diskusiju var iedalīt trīs stadijās (Play it Fair rokasgrāmatas pieeja):

Just – bērni runā par to, kā viņiem patika spēle un par piedzīvotajām izjūtām.

Domāt – bērni pārdomā savu uzvedību (spēles laikā un citās situācijās) un sasaista to ar vērtībām.

Darīt – bērni ierosina darbības šo vērtību iekļaušanai savā ikdienas dzīvē.

Kāds ir grupas diskusijas mērķis?

Grupas diskusija mudina bērnus padomāt par to, kas notika spēles laikā un gūt dzīves mācības, kuras var turpmāk piemērot citā kontekstā. Grupas diskusija dod bērniem iespēju pašiem sev atklāt vērtību nozīmīgumu. Tā mudina bērnus piedāvāt veidus, kā patiesībā dzīvot saskaņā ar šīm vērtībām. Grupas diskusija iedrošina bērnus pilnībā iesaistīties, sniedzot iespēju izmantot savas tiesības izteikties un būt sadzirdētiem.

Kāpēc grupas diskusija ir būtiska?

Grupas diskusija attīsta bērnu informētību un izpratni. Pozitīvās izmaiņas uzvedībā var novērot dažādos līmeņos:

• Pozitīvas attieksmes attīstība

Grupas diskusija mudina bērnus veidot saikni starp savu pieredzi spēles laikā un savā dzīvē. Piemēram, viņi uzzina, ka, lai gan ir grūti būt izstumtam spēles laikā, ir vēl grūtāk un problemātiskāk piedzīvot noraidījumu ikdienas dzīvē. Izdarot secinājumus pēc spēles, bērni identificē konkrētas darbības, ar kurām veicināt pozitīvu grupas klimatu. Bērni ne tikai iegūst vairāk informāciju par to, cik svarīgi ir sadarboties ar citiem un cienīt viņus, bet arī iegūst prasmes dzīvot saskaņā ar šīm vērtībām.

• Pašcieņas attīstība

Bērnu pašcieņa palielinās, kad viņi tiek uzklauti grupā bez aizspriedumiem. Viņi saprot, ka tas, ko viņi piedzīvo, domā vai jūt, ir svarīgi un ir vērts tajā dalīties ar citiem.

• Pieaugoša līdzdalība un iesaiste

Katram bērnam ir viņa dzīves pieredze un savs domāšanas veids. Šī dažādība ir grupas vērtība. Kad pieaugušie velta laiku, lai uzklautu bērnus, viņi var veidot labāku izpratni par bērnu vajadzībām un interesēm. Viņi var palielināt bērnu līdzdalību dažādās aktivitātēs, kā arī tādu lēmumu pieņemšanā, kas ietekmē visu grupu. Bērnu labo ideju ievērošana ne tikai uzlabo aktivitāšu kvalitāti, bet arī atvieglo aktivitāšu koordinātoru/skolotāju darbu.

• Spēcīgāka atbildības sajūta

Grupu diskusijas sniedz bērniem iespēju pārdomāt savu uzvedību. Viņi iemācās sevi novērot darbībā un analizēt savu attieksmi spēles laikā. Viņi vairāk apzinās, kā viņu vārdi un darbi ietekmē grupu- var sāpināt, nomierināt jeb uzmundrināt citus.

Iedrošinoša komunikācija

Lai identificētu dažādus komunikācijas stilus un izceltu tos, kas cilvēkus iedrošina komunicēt, noderīgs var būt „Portera modelis”: (Koučinga ceļvedis. Jauniešu iniciatīvas un līdzdalība. Salto-Jaunatne Līdzdalības resursu centrs. 2008)

Darbība	Padoms	Paņēmiens	Iespējamā reakcija
<i>Jautāšana</i>	Tikšanās laikā iedrošini jauniešus pārdomāt un jautāt par lietām, kas jāsasniedz vai jau ir sasniegtas. Liec viņiem uzdot jautājumus pašiem.	Pārformulē teikto. Kad kāds beidz runāt, iedrošini viņu turpināt, atkārtojot iepriekš sacīto	„Tātad tu nedabūji plānoto līdzfinansējumu. Vai esi sev pajautājis, kāpēc tas neizdevās?”
<i>Atbilžu meklēšana</i>	Vispirms iedrošini jauniešus meklēt atbildes pašiem. Nesniedz viņiem gatavas atbildes, jo tādā veidā viņi nedomās paši.	Pārformulē teikto. Nebaidies no kļūsumā, iespējams atbildes radīsies pēc kāda pārdomu brīža.	„Tātad, kā tu saki, nebūs vienkārši panākt, lai pilsētas mērs ierodas uz šo pasākumu. Kā tev šķiet, kādā veidā viņš varētu uzzināt par jūsu organizēto pasākumu projekta sākumā?”
<i>Problēmu risināšana</i>	Vispirms nodrošini, lai visi ieklausās citu viedokli par problēmu. Pamudini uz diskusiju un iedrošini viņus pašus ierosināt iespējamus risinājumus. Ja nepieciešams, iesaki kādu risinājumu, bet gala lēmumu atstāj jauniešu ziņā.	Noformulē domu pretēji teiktajam. Izvērtē sajūtu, kuru, tavuprāt, otrs mēģina paust.	„Ja es saprotu pareizi, ir divi atšķirīgi viedokļi par pašreizējo situāciju. Jūs abi uzskatāt, ka jums ir taisnība un esat neapmierināti, jo jūtaties citu nesapraستی. Vai jūs abi varētu ieteikt kādu risinājumu problēmai un mēs to apspriestu visi kopā?”
<i>Interpretēšana</i>	Pamēģini apkopot ilgas un sarežģītas diskusijas laikā pateikto. Esi uzmanīgs ar interpretāciju, jo tā var izraisīt neapmierinātību, ja tiek pārprasta. Centies būt iespējami neitrāls.	Pārformulē un pasaki iepriekš teikto īsāk. Pieraksti un pārformulē saviem vārdiem.	„Tātad, es esmu pierakstījis visu, ko jūs tikko izskaidrojāt. Es tikai vēlētos vēlreiz visu pārskatīt, lai saprastu, vai nav palicis kas neskaidrs...”
<i>Sapratne</i>	Esi empātisks un centies pieņemt citus tādus, kādi viņi ir. Centies neievērot aizspriedumus.	Uzklausī un pārformulē. Centies darīt tā, lai cilvēki justos brīvi un tādējādi atklātu savas iekšējās sajūtas.	„Tātad tu teici, ka tev šobrīd ir problēmas un tāpēc nevari iesaistīties projektā tādā mērā kā vēlētos ...”
<i>Viedokļa paušana</i>	Tavs viedoklis visdrīzāk ietekmēs jauniešu viedokli, vienalga vai tas būs pozitīvs vai negatīvs. Tas, ko Tu saki, var tikt uzskatīts par pašsaprotamu.	Vienkārši nedari to!	Izvairies no šāda veida teikumiem: “Šajā jomā labāk nestrādāsim, jo vietējo sabiedrību šis projekts neinteresē...”

Vides nozīme mācīšanās procesā

Lai veidotu bērnam drošu, pieejamu, motivējošu pieeju mācīšanās procesam, ļoti svarīgs ir vides aspekts. Jautājumi, uz kuriem ir vērts atbildēt, pirms veidojam iekļaujošas aktivitātes savā klasē:



Soli un galdi - Vai ir iespēja izveidot klasē apli no krēsliem? Vai var atbrīvot/pielāgot telpu tā, lai var izkustēties, organizēt sadarbības uzdevumus? Vai ir iespēja izmantot citas telpas skolā - aktu zāli, sporta zāli, sporta laukumu, kādu blakus esošu parku?



Ūdens un gaiss - Vai klasē brīvi pieejams ūdens un vai to var padzerties arī nodarbību laikā?



Klusums - Vai skolā ir pieejama vieta, kur bērniem ir pieejams klusums? Vai bērniem ir iespēja pabūt pašiem ar sevi klusā telpā starpbrīdī?



Brīvie materiāli - Vai ir pieejami materiāli dažādu uzdevumu veikšanai - papīri, līmlapiņas, marķieri utt.



Sienas un tāfele - Vai bērni var/drīkst izmantot tāfele uzdevumu veikšanas laikā? (pieraksti, punktu skaitīšana utt.) Vai uz sienām var izvietot dažādus uzskates materiālus? Vai šie materiāli pēc nodarbības/stundas tur varēs palikt ilgstoši (sadarbības likumiņi)? Svarīgs ir piederības faktors - ja bērni apzināsies, ka viņiem pašiem ir iespēja veidot savu klases telpu - aktivitātēm, viedokļa izteikšanai, viņiem būs vieglāk to darīt arī ārpus klases. Svarīgi, lai bērni paši arī izvērtē, kā darbojās kopīgi veidotās lietas, materiāli, mācīšanās instrumenti.



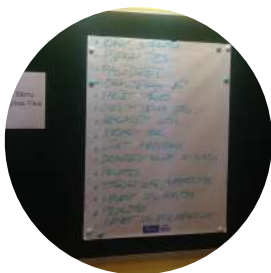
Skolas gaitenis - Vai bērniem ir iespēja izmantot skolas gaitēņus savām spēlēm, vietu kur izpausties (aptaujas, paziņojumi)?



Idejas klases pielāgošanai



Ideju trauks - klasē ir sava īpašā vieta, kur uzrakstīt savu ideju, novēlējumu, komentāru. Reizi pusgadā, jeb biežāk, trauku atver un visi kopīgi izlasa, iespēja kādu no idejām realizēt balsojot.



Prāta vētra - Plakāts, uz kura var uzzīmēt ierosinājumus kopīgajā diskusijā vai tad, ja bērnam individuāli rodas ideja klases procesu uzlabošanai



Satraukumu kaste - Vieta, kur bērnam ir iespēja izteikt savu satraukumu vai pārdomas, bažas, kas radušās skolas ikdienā (gan mācību jomā, gan attiecību u.c.)



Emociju siena - Vieta klasē, kur var izteikt ar vizuāliem elementiem savas emocijas - dienai, nedēļai, mēnesim. Skolotājs piešķir nozīmi šai sienai, pārrunājot emocijas. Svarīgi - visiem nav jājūtas labi un pozitīvi, visas emocijas ir jāpieņem - arī dusmas un bēdas. Tās zinot, var meklēt risinājumus.



Radošā siena - Veļas knaģis kā aksesuārs, balsošanas rīks domu, pienākumu sistematizēšanai. Katram bērnam var būt savs knaģis, ko var piestiprināt pie kāda uzdevuma, komandas darba..



Personīgie mācīšanās mērķi - Katram ir iespēja izveidot savu mēneša mācīšanās mērķi un to "publicēt". Citi klasesbiedri var sniegt atbalstu un palīdzību mērķa sasniegšanā



PRAKTISKAS AKTIVITĀTES LĪDZDALĪBAS PIEDZĪVOJUMAM

Ievads

Šajā sadaļā apkopotas aktivitātes un instrumenti, kuras skolotājam palīdz veidot draudzīgu, uz sadarbību vērstu klases kolektīvu, lai soli pa solim skolēnos attīstītu līdzdalības prasmes (izteikt savu viedokli, ieklausīties citu domās un sajūtās, sadarboties kopā komandās, izprast sevi un citus, pieņemt kopīgus lēmumus un diskutēt).

Aktivitātes tika atlasītas ņemot vērā skolotāju teikto par prasmēm un attieksmēm, kuras nepieciešams attīstīt skolēnos visvairāk.

Pēc programmas “Par mani-kopā ar mani” pilotfāzes īstenošanas Latvijas skolās sapratām, ka klases kolektīvā sākotnēji jāveido cieņpilnas, uz sadarbību vērstas attiecības, paralēli skolēniem izzinot gan sevi, gan citus. Tikai pēc tam tiek likts fokuss uz sarežģītākām līdzdalības aktivitātēm, kur skolēni diskutē un kopīgi pieņem lēmumus.

Sākumskolā īpaša uzmanība jāvelta ieklausīšanās prasmju attīstīšanai, citu klasesbiedru viedokļa uzklaušīšanai un ņemšanai vērā, konfliktu risināšanai un komunikācijas prasmēm. Šis nav ātrs process, pārmaiņas notiek palēnām, soli pa solim, līdz tiek veidota līdzdalību veicinoša pieeja, kad skolēns sajūt, ka viņa domas un sajūtas tiek uzklautas un ņemtas vērā, ka viņš var ietekmēt dažādas jomas skolā, kas tieši skar arī viņu (piemēram, ekskursiju galamērķi, mājas darbu apjoms un slodze, klases vakari, savstarpējās attiecības un klases iekārtojums).

Visas aktivitātes apkopotas šādās tematiskajās grupās:

- emociju atpazīšana un regulācija;
- savu un citu tiesību izpratne;
- uzmundrinošās aktivitātes;
- iekļaujošas klases veidošana;
- sadarbība un saliedēšanās;
- pāridarīšanas mazināšana un konfliktu risināšana;
- personības izaugsme;
- līdzdalība un diskutēšanas, vienošanās prasmes;
- grupu veidošana;
- refleksija;
- izvērtēšanas un pašnovērtējuma instrumenti.



Kā skolotājiem veiksmīgāk vadīt rokasgrāmatā iekļautās aktivitātes un īstenot līdzdalības pieeju ikdienā?

Nodarbību vadītāja Ieva Garjāne:



◆ Piedāvājiēt bērniem pašiem iekārtot vidi - sagatavot klasi, sanest krēslus, sabīdīt galdus grupu darbam - paredzot tam pietiekamu laiku.

◆ Ļaujiet bērniem izteikties viņus nepārtraucot. Atbalstiet arī klases intravertos skolēnus. Iespēja izteikties jādod ikvienam, arī tiem, kas ieņem “vainīgo” statusu (problēmu veidotāji, protestanti - pēc pārējo apraksta). Kvalitatīva izvērtēšana var aizņemt vairāk laika, kā pats uzdevums. Refleksijas aktivitāte “Ceļazīmes” ir universāls palīgs atgriezeniskās saites saņemšanai.

- ◆ Kopīgi klasē veidojiet Dienas sienu, kur būtu dienas izvērtējums “ko es šodien iemācījos, ieguvu, novērtēju...?”, to var izmantot arī kā līdzdalības sienu “ko es ierosīnu, ko es labprāt gribētu, ko es pamanīju + darīšu?” (šī nav sūdzību siena).
- ◆ Ļaujiet bērniem kļūdīties - saskatīt mācību vērtību arī no procesa, ne tikai no izvirzītā mērķa sasniegšanas. Noņemiet spriedzi, ka ir jāizdara vislabāk, “vispareizāk”. Ļaujiet bērniem piedzīvot to, ka nesanāk, un pēc tam pārrunājiēt gūtās mācības un atziņas.
- ◆ Aktivitāšu realizēšanā radiet pieeju - izaugsme ar spēles elementiem. Tomēr būtiski, lai viss process nepārvēršas par spēlēšanos un tikai labi pavadītu laiku. Katras aktivitātes uzdevums ir konkrētu prasmju, iemaņu, attieksmju pilnveidošana.
- ◆ Izskaidrojiēt vienkāršā, bērniem saprotamā valodā, kādi ir uzdevuma (mācīšanās spēles) nosacījumi, un kas notiek, ja tie netiek ievēroti (pretējā gadījumā process būs grūti vadāms un var pārvērsties par spēlēšanos bez mācīšanās).
- ◆ Radiet mazos rituālus, labsajūtas, prieka aktivitātes, kas nav “spēles”, bet instrumenti, lai sajostos labi - kustības, kopā būšana, kopā darīšana, pozitīvs humors. Tās var būt mazas aktivitātes, kas uzlādē enerģiju un saliedē. Ja radām kopā kaut ko nelielu ar pozitīvu enerģiju, spēsim izdarīt arī lielas lietas.



Ar ko sākt šo piedzīvojumu?

NEM VĒRĀ!
MAZĀIS ŠPIKERIS
PIRMS NODARBĪBAS



SKAIDRO	BĒRNIEM JĀIZSKAIDRO NODARBĪBAS MĒRĶIS, GAITA, PIEEJA (SPĒLES ARĪ IR MĀCĪŠANĀS)
IESILDI	IZMANTO GRUPAS UZLĀDĒŠANAS METODI, PĒC TAM ARĪ IZSKAIDRO, KA LĪDZĪGAS METODES IZMANTOSIM ARĪ TURPMĀK
IESAISTI	SVARĪGI UZZINĀT, KO BĒRNI VĒLĒTOS ŠAJĀS NODARBĪBĀS UN VAI IR KAUT KAS, KAS VIŅUS MULSINA, SATRAUC
ATBRĪVO	RADIET BRĪVU, NEPIESPIESTU ATMOSFĒRU, JO IR SVARĪGS ARĪ MĀCĪŠANĀS PROCESA VIEGLUMS

Idejas pirmajām četrām nodarbībām

1. Sadarbības likumiņi (ieliekam pamatus) +pamēģinām kādu mazo enerģijas uzlādēšanas aktivitāti (Smaidiņš-plaukstiņš, Samainies-nepieskaries)
2. Praktizējam kādu mazu sadarbības aktivitāti (Figūras komandā, Zīmuļu aplis, Ritma aplis) +mācāmies sniegt atgriezenisko saikni (Ceļazīmes) +stiprinām ieklausīšanos (Klusuma karodziņš)
3. Mazinām pāridarīšanu (Liecinieks, No novērotāja līdz palīgam, Saburzītā lapa)
4. Atgriežamies pie Sadarbības likumiņu pilnveidošanas, aktualizējam kādu problēmu klasē (TV sižeti, Slepnie detektīvi)



Iesakām ņemt vērā

Regulāras un plānotas nodarbības ilgtermiņa skatījumā, jo kampaņveida jeb vienreizēji, pasākumi sadarbības un līdzdalības prasmes neattīsta padziļināti. Tāpat šo pieeju palēnām integrēt visos mācību priekšmetos, piemēram, ja klase izveido sadarbības likumiņus, tie darbojas visu laiku visās stundās, arī starpbrīžos.

Iesakām pašizziņas darba lapām izveidot atsevišķu mapi, lai lapas krātu kopā un skolēns var savu attīstību redzēt un salīdzināt sevi ar sevi iepriekš, lai iedotu lielāku jēgu un nozīmi, kāpēc tiek aizpildītas šīs darba lapas, ka tās netiek noliktas kaut kur plauktā un aizmirstas.

Skolotājam būt gatavam pieņemt dažādus viedokļus un atbildes; bērnu atklātums, godīgums un drosme pateikt savas domas ir būtiskāk, kā meli un „pareizās” atbildes.

Šīs nav „gatavas receptes” un garantija, ka viss izdosies, kā aprakstīts. Aktivitāšu norisi var ietekmēt dažādi faktori:

- nodarbības ilgums vienmēr būs atkarīgs no skolēnu skaita klasē, viņu sadarbības prasmju un zināšanu līmeņa;*
- katru uzdevumu var pielāgot un mainīt, atbilstoši skolēnu vecumam un briedumam. Šajā matricā norādīts rekomendētais vecums;*
- skolotāja paša pieredze šādu aktivitāšu vadīšanā un gatavība kļūt par līdzdalības pieejas īstenotāju. Aktivitātes grūtības pakāpe norādīta no aktivitātes vadītāja skatupunkta (cik viegli vai sarežģīti ir aktivitāti vadīt, cik ilga ir gatavošanās un plānošana, nepieciešamo materiālu daudzums utml.);*
- radošums un elastība plānojot un īstenojot aktivitātes- pēc nepieciešamības un klases vajadzībām. Aktivitātēm var tikt mainīts gan mērķa fokuss, gan padziļināts atgriezeniskās saites jautājumu loks. Aprakstos dota ievirze, kuru noteikti iesakām pielāgot konkrētajai situācijai, skolēniem un skolotājam.*



Atrodi vajadzīgo metodi!

Vienkāršākai rokasgrāmatas lietošanai, aktivitātes ir sakārtotas pa tēmām. Katrai aktivitātei matricā norādīta papildus informācija- atbilstošā kompetence, vērtības, vadīšanai nepieciešamais laiks, bērnu vecums un sarežģītības pakāpe.

Nr.	Aktivitātes nosaukums	Kompetence	Vērtības/ attieksmes	Aktivitātes ilgums (min.)	Grūtības pakāpe	Skolēnu vecums	Lpp.
-----	-----------------------	------------	----------------------	---------------------------	-----------------	----------------	------

Emociju atpazīšana un regulācija

1.	Tavs smaids ir lipīgs	Sadarbība	Pieņemšana, atbildība	15-40	Viegla	7-10 gadi	48
2.	Emociju mēmais šovs	Pašizziņa	Pieņemšana	40	Vidēja	9-11 gadi	49
3.	Ja es būtu Tu	Sadarbība	Pieņemšana	40	Vidēja	11-12 gadi	51
4.	Labo domu mākonīši (un dusmu vadība)	Pašizziņa	Pieņemšana	40+	Vidēja	8-10 gadi	53
5.	Emociju kalendārs	Pašizziņa	Atbildība, pašapziņa	20	Vidēja	9+	58

Personības izaugsme

6.	Piparkūku cilvēciņi	Pašizziņa	Pašapziņa, atbildība	40*2	Vidēja	7-11	61
7.	Manas dzīves puzzle	Pašizziņa	Pašapziņa	40	Viegla	9-11	64
8.	Trīs labas lietas	Pašizziņa	Pašapziņa, atbildība	20	Vidēja	9-11	66
9.	Pašvērtējums- ko es protu	Pašizziņa	Pašapziņa, atbildība	40	Vidēja	9-11	68
10.	Vēstule vecākiem	Pašizziņa	Pašapziņa	40	Vidēja	9-11	70

Savu un citu tiesību izpratne

11.	Burājam uz jaunām zemēm	Līdzdalība	Atbildība	40*2	Vidēja	8 – 13	72
12.	Makšķerēšana	Līdzdalība	Atbildība	40	Viegla	9-10	76
13.	Kur Tu stāvi? Balso ar pēdām	Līdzdalība	Atbildība	40	Vidēja	8-13	79
14.	Tavas prioritātes var atšķirties no manām	Līdzdalība	Atbildība, cieņa	40*2	Augsta	10-13	82
15.	Joki vai tiesības? (Kāršu spēle)	Līdzdalība	Atbildība	40*2	Vidēja	7-13	90

Uzmundrinošās aktivitātes

16.	Smaidiņš- plaukstiņš	Sadarbība	Pieņemšana	10	Viegla	7-11	112
17.	Samainies, nepieskaries	Sadarbība	Cieņa, laipnība	10	Viegla	7-11	112
18.	Figūras komandā	Sadarbība	Cieņa	10	Viegla	7-11	113
19.	Mainās vietām, kuri...	Sadarbība	Cieņa	15	Viegla	7-11	113
20.	Applausi	Sadarbība	Cieņa, laipnība	4	Viegla	7-11	114
21.	Draugs pie drauga	Sadarbība	Pieņemšana	10-15	Viegla	7-11	115
22.	Pirtiņa smaids	Sadarbība	Pieņemšana	10-15	Viegla	7-11	115
23.	Veļasmašīna	Sadarbība	Pieņemšana	10-15	Viegla	7-11	116

Nr.	Aktivitātes nosaukums	Kompetence	Vērtības/ attieksmes	Aktivitātes ilgums (min.)	Grūtības pakāpe	Skolēnu vecums	Lpp.
-----	-----------------------	------------	----------------------	---------------------------	-----------------	----------------	------

Ieklausīšanās prasmi attīstība

24.	Klusuma karodziņš	Sadarbība	Cieņa	-		7+	117
25.	Skaņu pētnieks	Pašizziņa	Pašapziņa	5-15	Viegla	4-18	118
26.	Asociācijas	Sadarbība	Cieņa, laipnība	10-15	Vidēja	8+	119
27.	Vecā vīra vieta	Sadarbība	Cieņa, atbildība	20-40	Vidēja	10+	120
28.	Tavs stāsts	Sadarbība	Cieņa	7	Vidēja	10+	122

Sadarbība un saliedēšanās

29	Sadarbības likumiņi	Sadarbība	Atbildība, cieņa	40*2	Vidēja	7-11	123
30.	Vāveres kokos	Sadarbība	Atbildība, laipnība	10-20	Viegla	9-10	127
31.	Pozitīvie vārdi	Sadarbība	Cieņa, laipnība	10-40	Viegla	7-10	129
32.	Vilka stāsts	Sadarbība	Pieņemšana	40	Viegla	7-11	131
33.	Zīmuļu aplis	Sadarbība	Pieņemšana	30	Viegla	7-11	133
34.	Ritma aplis	Sadarbība	Pieņemšana	15	Viegla	7-11	134
35.	Zipzappau	Sadarbība	Pieņemšana	15	Viegla	7-11	135
36.	Lidojošais paklājs	Sadarbība	Pieņemšana, cieņa, laipnība	40*2	Vidēja	7-11	136
37.	Tornis	Sadarbība	Atbildība, cieņa	40*2	Augsta	8-13	137
38.	Pilots	Sadarbība	Atbildība, cieņa	40*2	Augsta	10+	139
39.	Uzzīmē atrisinājumu!	Sadarbība	Atbildība	20-40	Vidēja	10+	141
40.	Vizītkarte	Sadarbība	Pieņemšana	25-40	Viegla	7-11	143
41.	Mans klases kolektīvs	Sadarbība	Pieņemšana	40	Vidēja	9-13	144

Iekļaujošas klases veidošana

42.	Sper soli uz priekšu	Sadarbība	Pieņemšana, cieņa	60	Augsta	10+	146
43.	Iekļaušana-atstumšana	Sadarbība	Pieņemšana, cieņa	40*2	Vidēja	9-10	150
44.	Vispasaules vasaras nometne	Sadarbība	Pieņemšana, cieņa	40-60	Vidēja	9-10	153

Pāridarīšanas mazināšana un konfliktu risināšana

45.	Cilvēku foto- iziešana no nepatīkamām situācijām	Sadarbība	Pieņemšana, cieņa, laipnība	60	Vidēja	7-13	158
46.	Liecnieks	Sadarbība	Atbildība, cieņa, laipnība	40	Vidēja	9-10	161
47.	No novērotāja līdz palīgam	Sadarbība	Atbildība, cieņa, laipnība	40*2	Vidēja	7-13	163
48.	Asās ainiņas	Sadarbība	Pieņemšana, cieņa, laipnība	60	Vidēja	8-13	166
49.	Saburzītā lapa	Sadarbība	Atbildība, laipnība	40	Viegla	8+	169
50.	Vārdi, kas sāpina	Sadarbība	Atbildība, cieņa, laipnība	40*2	Vidēja	10-13	171
51.	Rīcība, kas skar apkārtni	Sadarbība	Atbildība, cieņa, laipnība	40	Vidēja	9-11	174

Nr.	Aktivitātes nosaukums	Kompetence	Vērtības/ attieksmes	Aktivitātes ilgums (min.)	Grūtības pakāpe	Skolēnu vecums	Lpp.
-----	-----------------------	------------	----------------------	---------------------------	-----------------	----------------	------

Līdzdalība un diskutēšanas/vienošanas prasmes

52.	Metodes, lai vienotos lielā grupā	Līdzdalība	Atbildība, cieņa, pieņemšana	-	-	-	176
53.	Kas man ir būtiski pirms diskusijām	Līdzdalība	Pieņemšana, cieņa	10-15	Viegla	7-11	177
54.	Mazie varoņi	Līdzdalība	Atbildība, cieņa	Vairāki mēneši	Augsta	9-11	179
55.	TV sižeti	Līdzdalība	Atbildība	40*2	Viegla	7-11	182
56.	Slepenie detektīvi	Līdzdalība	Atbildība	1-2 nedēļas	Vidēja	7-11	183
57.	Risinājumu aplis	Līdzdalība	Atbildība	20	Viegla	7-11	185

58.-61.	Grupu veidošanas aktivitātes						186
62.-72.	Refleksija / atgriezeniskās saites iegūšanas paņēmieni						190
73.-83.	Izvērtēšanas un pašvērtējuma instrumenti skolai un skolotājiem						202

Tavs smaids ir lipīgs

Emociju atpazīšana
un regulācija



LAIKS 40 min +



VECUMS 8 - 10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Iekļaušana, pieņemšana



MĒRĶIS Piedzīvot dažādas emocijas un padomāt, kā mūsu emocijas ietekmē citus cilvēkus.



ĪSUMĀ Bērni "padod pa apli" savu smaids.

Aktivitātes apraksts

Bērni sēž/stāv aplī. Pirmais dalībnieks pagriežas pret savu blakussēdētāju/blakus stāvētāju un kārtīgi pasmaida. Blakussēdētājs/blakus stāvētājs pasmaida atpakaļ, tad pagriežas un dod smaids nākamajam. Šīs spēles mērķis ir padot smaids pa apli, kamēr visi bērni smaida. Šādi var aicināt padot pa apli arī cita veida emociju, piemēram, pārsteigumu, lepnumu jeb bailes.

Refleksijas daļa

- Kā patika šī spēle? Kāpēc jā? Kāpēc nē?
- Kā katrs jūtas brīdī, kad viņam kāds pasmaida? Kas notiek, kad tu pasmaidi kādam? Pēc kā var pateikt, kā otrs cilvēks jūtas?
- Ko mēs katrs varam darīt, lai ikviens grupā/klasē justos labi? (Šīs apņemšanās var pierakstīt uz lielās lapas, un pielikt redzamā vietā klasē).

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Pozitīvs noskaņojums, stunda iesākās ar smaidiem. Dažiem grūti izdomāt, ko jaunu, atkārtot. Grūti saglabāt uzmanību. Ieteikums šo metodi izmantot citās stundās. Grūti bija nodot dusmu emociju, jo tas visiem sagādāja lielu jautrību. Ieteikums, kāds no bērniem izlozē emocijas nosaukumu, kuru pats izdomā kā attēlot un padod pa apli. Idejas, ko visi var darīt, lai ikviens justos labi rakstījām uz lielās lapas un pielikām klasē pie sienas.

Aktivitātes apraksts tulkots no Equitas (starptautisks cilvēktiesību izglītības centrs) rokasgrāmatas "Spēlē godīgi".

Emociju mēmais šovs

Emociju atpazīšana
un regulācija



LAIKS 40 min



VECUMS 9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Papīrs, flomasteri



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Attīstīt prasmes pazīt emocijas un tās atspoguļot.



ĪSUMĀ Skolēni mācās atpazīt dažādas emocijas spēlējot “mēmo šovu”.

Aktivitātes apraksts

Ierosināšana

Skolotāja saka- “Šodien mēs mācīsimies pazīt emocijas un rīkoties atbilstoši situācijai”. Lai saprastos ar citiem un būtu labi draugi, ir svarīgi ne tikai saprast, kā otrs jūtas, bet arī darīt viņam zināmu, ka mēs viņu saprotam. Skolotāja rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot “Ko jūs darītu, ja redzētu, ka jūsu stāstījums iepriecina un uzjautrina draugu? Kā jūs rīkotos, ja redzētu, ka draudzene ir bēdīga? Ko jūs darītu, ja pamanītu, ka otru jūsu joks ir aizvainojis?”. Pēc katra jautājuma ļauj skolēniem izteikt savu viedokli un atspoguļo, piemēram, “ja draudzene ir bēdīga, tu viņai pieietu un jautātu, kas viņu ir apbēdinājis”.

Apjēgšana

Skolēnus sadala grupās pa 4-5. Grupām jāveido saraksts ar emocijām, kas raksturīgas draugiem dažādās situācijās; skolotāja apkopo emociju sarakstu, katrai grupai dod uzvedumu attēlot klases priekšā trīs emocijas no kopīgā saraksta- citiem jāmin, kas tā ir par emociju (kā “Mēmais šovs”). Skolotāja apstiprina iederīgas atbildes, konkrēti nosaucot, piemēram, “Jā, viņš bija aizvainots, jo bija saspringts un novērsa skatienu”. Apspriež, kā izturēties pret draugu, kad viņš/a jūtas kādā noteiktā veidā- skolotāja izspēlē lomas ar 4 bērniem, kā atspoguļot- nosaukt jūtas.

1. Skolēns demonstrē emociju.
2. Skolotāja vārdos atspoguļo/nosauc, piemēram, “šķiet, ka tu apvainojies”, “tu esi uztraukts”.
3. Lūdz skolēnam pateikt, cik precīzs bijis skolotājas atspoguļojums un kā viņš/a, to noklausoties, juties.

4. Tad lūdz skolēnus nosaukt dažu klasesbiedru demonstrētās emociju izpausmes.
5. Skolotāja apkopo- “šodien mācījāties atpazīt dažādas otra cilvēka emocijas un mācījāties tās nosaukt. Šīs prasmes ir noderīgas attiecībās, ja palīdz labāk saprast citus, tātad arī saprasties ar viņiem”.

Refleksijas daļa

Skolotāja jautā kādu piemēru, kad skolēni ir jutušies saprasti. Beigās skolotāja jautā, ko viņi šodien uzzinājuši un uz tāfeles pieraksta visas domas atslēgas vārdos. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt vārdos, ko ir iemācījušies.

Variācija

Pirms šīs metodes skolēni var veidot emociju kolāžas. Skolēni grupās pa 4-5 no avīzēm/žurnāliem izgriež atbilstošus attēlus/fotogrāfijas, kas atspoguļo emocijas. Grupas veido emociju kolāžas, uzrakstot atrasto emociju nosaukumus blakus izvēlētajiem attēliem. Grupas prezentē savas kolāžas, skolotāja apstiprina katru pareizo atbildi/stāstījumu- “Jā, viņš ir lepns par iesistajiem vārtiem un to izrāda ar paceltu roku”.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Grupās ar prieku veidoja emociju sarakstu. Dažiem ir jāpalīdz, nosaucot kādu piemēru. Kolāžas veidošanā trūka attēlu ar dažādām emocijām. Grūtības formulējot, ko iemācījušies; vieglāk bija atstāstot, ko darīja. Mazs nosaukto emociju skaits- mazs vārdu krājums.

Lai atvieglotu emociju nosaukšanu, var izmantot pievienoto emociju sarakstu.

aizdomīgs	apvainojies	apmierināts	apmulsis
bēdīgs	bezzūpīgs	dusmīgs	garlaikots
īgns	nepacietīgs	izmis	nikns
kautrīgs	nobijies	lepns	nokaunējies
līdzjūtīgs	pārliecināts	mierīgs	pārsteigts
mīlošs	priecīgs	naidīgs	sajūsmināts
sarūgtināts	skaudīgs	skumjš	šokēts
uztraucies	vainīgs	vienaldzīgs	vientuļš
vīlies	ziņkārīgs		

Aktivitātes autors- B.Martinsone. R.Niedre. Sociāli emocionālā audzināšana (SEA). Latvijas universitāte. Rīga. 2013.

	LAIKS	40 min
	VECUMS	11-12 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	-
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Pieņemšana
	MĒRĶIS	Piedzīvot empātiju un padomāt par dažādiem veidiem, kā cilvēki reaģē vienā un tajā pašā situācijā un kā mēs varam respektēt citu cilvēku jūtas.
	ĪSUMĀ	Katram bērnam dot iespēju atdarināt cita cilvēka emocijas konkrētajā situācijā.

Aktivitātes apraksts

1. Sadaliet bērnus pa pāriem. Ja bērnu skaits ir nepāra skaitlis, tad sadaliet bērnus grupās pa trim.
2. Izskaidrojiet bērniem, ka aktivitātes mērķis ir „iejusties cita ādā”, reaģējot tā, kā cits reaģē. Kad aprakstāt konkrēto situāciju, bērniem ir jāmēģina atdarināt emocijas un reakciju, kāda ir viņu partnerim šajā kontekstā (iedomāties, kā otrs varētu justies). Mērķis ir paust emocijas, kuras izjūt viņu partneris.
3. Aiciniet bērnus apmainīties ar partneri ar kādu priekšmetu pēc viņu izvēles, piemēram, cepure, rokassprādze, jaka, pulkstenis, penālis vai kurpe.
4. Pirms spēles sākuma aiciniet bērnus ieturēt nelielu pauzi, lai padomātu par savu partneri. Kas viņš / viņa ir? Kādas ir viņa / viņas stiprās puses un labās īpašības? Kas viņu padara par unikālu, īpašu? Ierosiniet bērniem paturēt partnerim piederošo priekšmetu un mēģināt „iejusties sava partnera ādā”.
5. Atdarināšanas laikā aiciniet bērnus stāvēt ar seju pret partneri. Izmantojot turpmāk dotos priekšlikumus, aprakstiet scenāriju un aiciniet bērnus atdarināt partnera reakciju konkrētajā situācijā (ar mīmiku, žestiem).
6. Turpiniet spēli, variējot ar scenārijiem. Iespējamie scenāriji:
 - Tu kādu satiec pirmo reizi
 - Tu lūdz kādam nogaršot tavu mīļāko ēdienu
 - Tu satiec savu elku (kādu populāru cilvēku, aktieri, dziedātāju, sportistu)

- Tu uzdod jautājumu bērnam, kurš nerunā tava valodā
- Draugs / draudzene tev pasaka, ka dodas sen gaidītā ceļojumā
- Kāds izstāsta tev joku, anekdoti
- Tu ierosini ideju, kas visiem šķiet izcila un interesanta
- Draugs tevi uzaicina uz pasākumu
- Pa radio spēlē savu mīļāko dziesmu
- Tavs skolotājs tevi apsveic
- Tu vēlies runāt, bet neviens tevī neklausās
- Tu nejauši satiec draugu, kuru sen neesi redzējis
- Tev visai grupai ir jāizskaidro un jānovada spēle
- Klasesbiedrs / klasesbiedrene nokrīt no divriteņa un lūdz tavu palīdzību
- Tu uzzini, ka divas valstis ir pasludinājušas karu viena pret otru
- Uz ietves tu paej garām sunim bez saimnieka
- Tu kādu uzaicini uz ballīti

Refleksijas daļa

Just

- Kā jums patika spēle?
- Vai ir viegli attēlot kāda cita emocijas un iejusties “otra ādā”? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
- Vai jums šķiet, ka jūsu partneri veiksmīgi atdarināja jūsu reakciju uz dažādām piedāvātajām situācijām? Kāpēc jā vai kāpēc nē?

Domāt

- Ko jūs uzzinājāt par saviem partneriem šīs spēles laikā?
- Vai varat aprakstīt situāciju, kurā jūs būtu laimīgi, bet kāds cits varētu būt apbēdināts? Kāpēc reizēm mūsu reakcijas atšķiras?
- Vai jūs uzskatāt, ka mēs visi varam izjust prieku, dusmas, skumjas vai lepnumu? Kāpēc vai jā kāpēc nē?

Darīt

- Kā mēs varam respektēt to, ko citi grupā domā vai jūt (īpaši, ja tas atšķiras no tā, kā jūtamies mēs paši)?

Atziņas pēc aktivitātes īstenošanas pilotfāzē

Visi ļoti centās, patika sevi ieraudzīt no malas. Saprata, ka dažādās situācijās emocijas var atšķirties. Dažiem bija grūti attēlot otra emocijas.

Variācija

Vispirms katrs var parādīt savas emocijas, otrs pēc tam atdarina.

Aktivitātes apraksts tulkots no Equitas (starptautisks cilvēktiesību izglītības centrs Kanādā) rokasgrāmatas “Spēlē godīgi”.



Labo domu mākonīši

Emociju atpazīšana
un regulācija



LAIKS 40 min +



VECUMS 8-10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Izprintētas domu mākonīšu lapas. Dusmu karte. Lielā flipčart lapa



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Uzzināt labo domu variantus dusmu jeb satraukuma situācijās, saprast, kuras no domām vairāk grib izmantot ikdienā, apzināties, kā pats mainīsies, ja savaldīs savas dusmas.



ĪSUMĀ Skolēni apgūst dusmu vadības prasmes un attīsta pozitīvo domāšanu.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotāja jautā bērniem, cik bieži viņi dienas laikā sadusmojas. Skolēni min piemērus, un skolotāja uz tāfeles uzraksta tās situācijas, par kurām bērni visbiežāk sadusmojas.
2. Skolotāja lūdz, lai skolēni iedomājas, ka ir par kaut ko sadusmojušies, atsauc atmiņā kādu konkrētu piemēru. Tad skolotāja iedod darba lapu ar labo domu mākoņiem. Skolotāja var arī pastāstīt, kāds izskatās cilvēks, kad viņš dusmojas, un kā tas negatīvi ietekmē viņu pašu, viņa veselību un apkārtējos.
3. Skolēnu uzdevums labo domu mākonīšos ir uzrakstīt tās domas vai rīcības, kuras varētu palīdzēt viņiem nomierināties.

Refleksijas daļa

- Visi kopīgi izrunā, kādas var būt labās domas un kādas sliktās domas. Skolēni min piemērus un skolotāja uz tāfeles var rakstīt divos stabiņos vai nu tā ir labā doma, vai sliktā. Piemērs labajai domai – nomierināties, savas dusmas izlādēt, klausoties mūziku, skrienot, sliktās domas – atriebties, izdarīt ko sliktu kādam, uzbļaut, iesist. Beigās būtu labi, ja katram skolēnam drab lapā ir vismaz 3 labie domu mākonīši.

- Skolēni darba lapā apakšā uzraksta savu vārdu, apvelkt tos labo domu mākonīšus, kurus gribētu biežāk atcerēties un pielietot.
- Skolotāja lūdz skolēnus iztēloties, ka dusmu jeb satraukuma situācijā viņi šīs labās domas ir iedomājušies. Kas tad varētu mainīties? Skolēni blakus dusmīgā bērna zīmējumam darba lapas apakšā uzzīmē sevi ar labajām domām (kāds viņš/viņa būtu, ja domātu labās un nomierinošās domas).

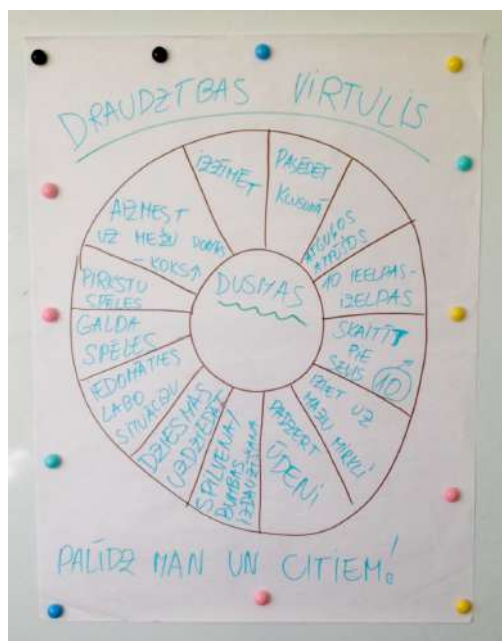
Piemēri

Ko var darīt dusmu un satraukuma situācijās:

- Atrast kādu klusu vietu, kur pabūt vienam.
- Veikt 10 dziļās ieelpas.
- Uzzīmēt kaut ko, jeb sašvīkāt papīru, jeb plēst papīru.
- Paņemt pauzi (aiziet prom no tā otra cilvēka jeb situācijas).
- Klausīties kādu dziesmu.
- Aprunāties ar kādu draugu, palūgt palīdzību.
- Aprunāties ar skolotāju.
- Veikt kādu fizisku vingrinājumu (piemēram, 10 pietupieni).

Papildus/turpinājuma uzdevums

- Bērniem mājās var iedot aizpildīt dusmu karti (darba lapa pielikumā), lai vairāk izpētītu sevi, savas darbības, ķermeniskās reakcijas un iespējamus veidus, ko darīt dusmu un satraukuma situācijās. Pēc tam klasē jāpārrunā Dusmu kartes aizpildīšanas process.
- Plaukstiņa ar dusmu risinājumiem, ko bērni aizpilda kopā klasē.
- Draudzības virtulis- skolēni kopīgi klasē izsaka drošus risinājumus dusmu situācijām.



Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

- Var vispirms katrs parādīt savas emocijas, otrs pēc tam atdarina. Bērniem daudz ideju, kas ir labās, kas sliktās domas. Izdevās vienoties par idejām, ko darīt dusmu un satraukuma situācijās. Katrs izvēlējās 3 ieteikumus, kurus izmantot ikdienas situācijās. Patika izspēlēt situācijas, kāds izskatās dusmu situācijā.
- Problēmas savus ieteikumus ievērot ikdienā, lai gan tie plaukstiņas veidā katram ir pielīmēti pie galda un atrodas redzamā vietā. Uzvedības maiņa ir grūts un garš process.
- Ieteikums, lai iztēlotos dusmīgu cilvēku, bērni izspēlēja ainiņas no klases dzīves- kad viņi ir dusmīgi, satraukti, ko parī ir novērojuši klasē.
- Izdevās apzināties, kas mainīsies, ja dusmas tiks savaldītas.
- Izdevās padomāt par to, kāds es pats esmu dusmu brīžos (atklājums, kas pašiem nepatika); ieraudzīt sevi no malas; padomāt, ko darīt, lai labāk rīkotos un kā vieglāk pārvarēt dusmu brīžus. Nepieciešams paredzēt papildus sarunu pēc 1-2 nedēļām, kā izdodas pielietot jaunas labās domas.

Pielikumā: Darba lapas

Aktivitātes apraksta un darba lapu autori- Lauma Žubule un Ivita Mauriņa.

LABIE DOMU MĀKONIŠI DUSMU LAIKĀ

DZIĻI UN MIERĪGI
ELPOT

MIERĪGI IZRUNĀTIES
AR DRAUGU /
DRAUDZENI



LABIE DOMU MĀKONĪŠI DUSMU LAIKĀ

*DZILI UN MIERĪGI
ELPOT*

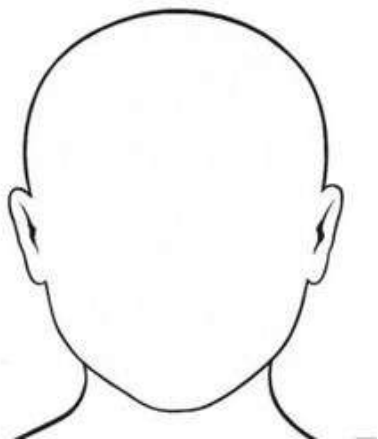
*MIERĪGI IZRUNĀTIES
AR DRAUGU /
DRAUDZENI*



VĀRDS:

MANA DUSMU KARTE

Kāda ir mana seja, kas es dusmojos?



Ko es parasti saku, kad dusmojos?

Ko es parasti daru, kad dusmojos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kas notiek ar manu ķermeni, kad es dusmojos?

Kādi ir veidi, kā citādi var tikt galā dusmu brīdī? (lai nenodarītu pāri ne sev, ne citiem)

Kas man varētu palīdzēt dusmu brīdī?

- ✓
- ✓
- ✓

Emociju kalendārs

Emociju atpazīšana
un regulācija



LAIKS 20 min



VECUMS 8-10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Izdrukāti mēneša kalendāri



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Atbildība, pašapziņa



MĒRĶIS Attīstīt pozitīvo domāšanu un veicināt labo lietu ievērošanu ikdienā.



ĪSUMĀ Bērni kalendārā atzīmē savu dienu emocijas.

Aktivitātes apraksts

1. Skolēni aizpilda darba lapu katru dienu, atzīmējot konkrētās dienas emociju un tās nosaukumu. Būtu labi, ja aizpildīšanas laiks katru dienu ir līdzīgs – no rīta, 3. stundas sākumā vai mācību dienas beigās.
2. Mēneša pēdējā nedēļā skolēni var paskatīties uz savu kopēju emociju ainu. Var padomāt, kā šo mēnesi nosauktu, ja būtu iespēja nosaukt tikai 1 emocijas vārdā – tā var būt biežākā emocija vai intensīvākā.
3. Būtiski - nenoliegt arī “sliktās” emocijas, jo dienas ir dažādas, un bērni drīkst justies dažādi.

Aktivitātes apraksta un darba lapas autori- Lauma Žubule un Ivita Mauriņa.

EMOCIJU KALENDĀRS

Mana diena skolā!

Uzzīmēt emociju, kas vislabāk parāda, kā Tu juties konkrētajā dienā.

Izvēlies sejiņu (jeb izdomā pats/pati) un pieraksti sajūtu!

.....mēnesis

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena

Te emociju un sajūtu špikeris! Droši izmanto arī sajūtu vārdus vai sejiņas, kuras nav te attēlotas! Tu vari justies **dažādi!** Katra diena var būt citādāka.



uzjautrināts



priecīgs



apjucis



apbēdināts



sašutis



pārsteigts



nepārliecināts



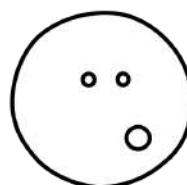
nobijies



nokaitināts



dusmīgs



ieinteresēts



iemīlēties



pārguris



laimīgs



aizvainots

	LAIKS	40 min x 2
	VECUMS	7 - 11 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	Līmlapiņas vai papīra loksnes un līmlente, liels papīrs un flomāsters, vai tāfele un krīts
	KOMPETENCE	Pašizziņa
	VĒRTĪBAS	Pašapziņa
	MĒRĶIS	Attīstīt izpratni par plānošanu un individuālo mērķu sasniegšanu.
	ĪSUMĀ	Tiek izgatavots "mini es", kas ļauj bērniem padomāt par sevi tagadnē un vizualizēt sevi nākotnē.

Aktivitātes apraksts

1. Katram bērnam tiek iedots balts papīra piparkūku cilvēciņš. Bērni izkrāso vienu pusi, atspoguļojot sevi pašu - uzzīmē seju un apģērbu, pieraksta savu vārdu. Apkārt cilvēciņam uzzīmē vai uzraksta tās lietas, kas viņiem ir svarīgas ikdienā un kuras viņiem patīk darīt (kas viņiem padodas, kas aizrauj, rada prieku). Ja bērni vēlas, viņi var izstāstīt šīs lietas viens otram / skolotājam.
2. Katram bērnam tiek iedots vēl viens balts piparkūku cilvēciņš. Viņi iedomājas, kā izskatīsies pēc 5/10 gadiem, un uzzīmē sevi uz šī cilvēciņa vienas puses. Cilvēciņam apkārt pieraksta / uzzīmē tās lietas, kuras pēc viņu domām būs svarīgas viņiem un ko viņi vēlētos darīt tajā laikā.
3. Zīmēšanas process dod bērniem laiku padomāt, ko viņi vēlētos pievienot.

Refleksijas daļa

- Vai nu individuāli vai grupās jūs varat pārrunāt, kam būtu jānotiek, lai bērni varētu kļūt par piparkūku cilvēciņā attēloto sevi nākotnē. Varat izmantot tādas piemērus, kā "trenēties futbolā", nokārtot eksāmenus", utt. atkarībā no bērnu vecuma un centieniem.
- Skolotājs paskaidro, ka ir gan īstermiņa, gan ilgtermiņa mērķi.
- Lai sasniegtu ilgtermiņa mērķi, ir nepieciešams zināt ļoti konkrētus īstermiņa mērķus un veicamos uzdevumus. (Ja vēlas uzvarēt sacensībās, ir regulāri un cītīgi jātrenējas, utml.).

- Papildus var pārrunāt, kādas īpašības var palīdzēt sasniegt mērķus. Var atcerēties kādu labu darbu, kas nesen veikts (palīdzība mammai, atbalsts draugam, labi nokārtots pārbaudes darbs, utml.)- apdomāt, kāds bija labums no šī darba (radīt prieku sev, kādam citam; saņemt uzslavu, saņemt kādu labu atzīmi). Var pārrunāt, kā skolēns jutās, redzot sava labā darba rezultātu.
- Tāpat var pārrunāt kādu nesenus sasniegumus (mācībās, sporta un pulciņu jomā, utml.), kas palīdzēja to paveikt un kādas sajūtas bija, kad kaut kas ir sasniegts, kas, iespējams, prasījis lielas pūles.

Papildus ieteikumi

- Sakariniet papīra cilvēciņus uz auklas – vienā galā lieciet tagadnes vīriņus, bet tālāk uz otru galu lieciet nākotnes cilvēciņus, tādējādi rosinot iztēli.
- Šo aktivitāti var izmantot kā vienkāršu izvērtējuma / refleksijas rīku – pēc tam, kad bērni ir uzzīmējuši savus piparkūku cilvēciņus, viņi var uzrakstīt / uzzīmēt to, kas viņiem patika un / vai ko atcerēsies no šīs nodarbības.
- No visiem piparkūku cilvēciņiem var izveidot ainiņu, piemēram, kā piparkūku mājiņu. Izvietot klasē redzamā vietā.

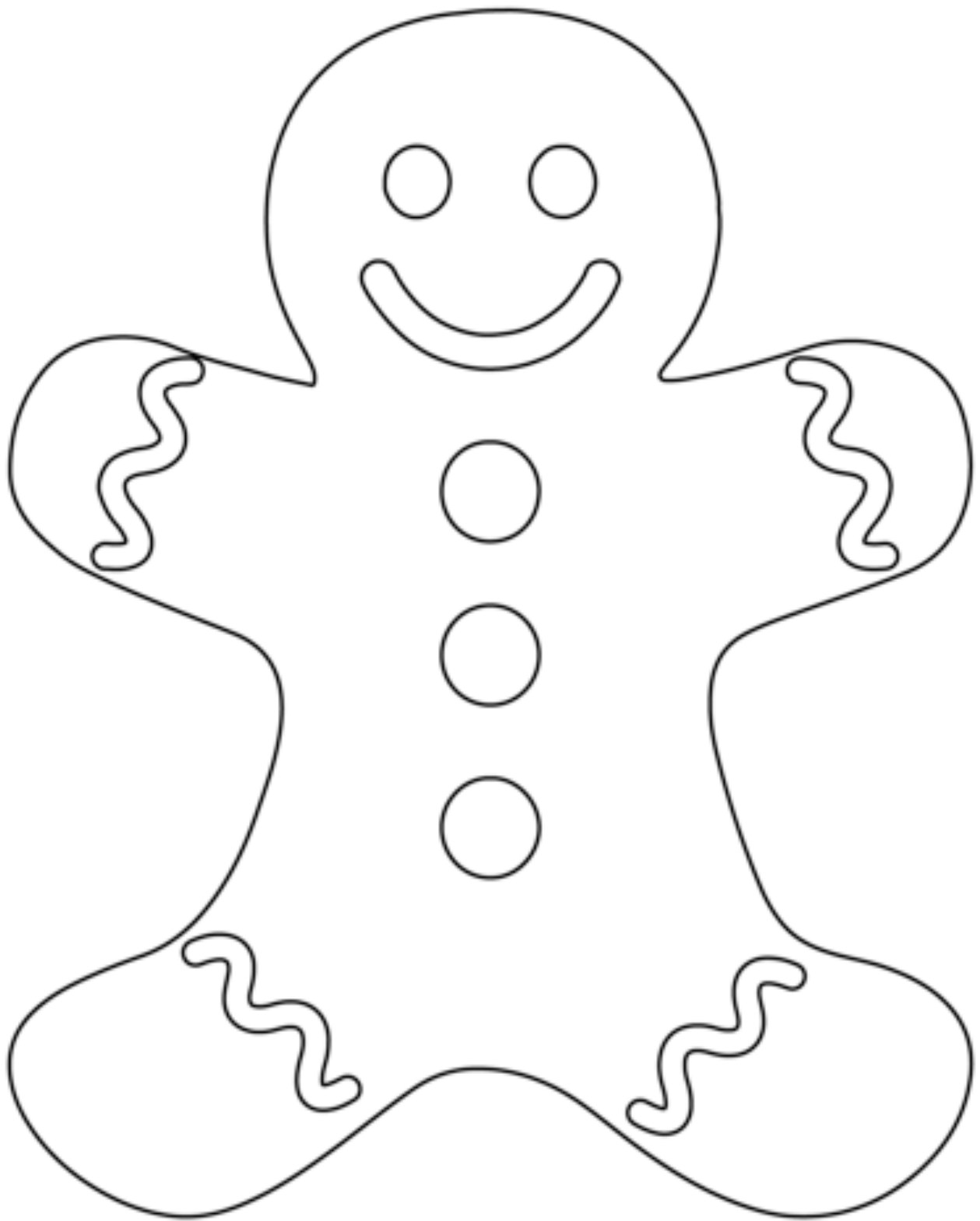
Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

- *Ar lielu atbildības sajūtu krāsoja un rakstīja par pašreizējām lietām, patika pastāstīt pārējiem.*
- *Viss, kas saistās ar tagadni, patika (zīmēt, stāstīt, veidot), grūtības sevi attēlot nākotnē- kas būs svarīgs, ko vēlētos un pastāstīt, kas jādara, lai to visu sasniegtu. Ieteikums- veidot divās daļās, jo grūtības “pārslēgties”.*
- *Dažiem skolēniem pietrūka laiks, jo ļoti iedziļinājās šajā uzdevumā. Ieteikums, interesanti būtu izveidot izstādi Nākotnes es, jo skolēniem patika citiem sevi parādīt nākotnē un stāstīt par saviem sapņiem.*
- *Liela bērnu apzināta iesaistīšanās. Bērniem patika sapņot, uzzināt, kādas profesijas vēlas klasesbiedri.*
- *Ļoti patika bērniem. Bet ir jāiedrošina fantazēt, iedomāties jebko, par ko nākotnē vēlas kļūt. Un tad jānonāk pie atbildēm, kas ir jāizdara, bērni tad arī atzīmē gan sadarbošanos, gan draudzēšanos.*

Pielikumā: Darba lapa

Aktivitātes apraksts tulkots no Velsas “Skolēnu balss” rokasgrāmatas “Young spice”.





Manas dzīves puzzle

Personības izaugsme



LAIKS 40 min



VECUMS 9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Izdrukātas darba lapas



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pašapziņa



MĒRĶIS Noskaidrot savas sajūtas un domas par būtiskiem savas dzīves jautājumiem.



ĪSUMĀ Skolēns atbild uz jautājumiem rakstiski jeb ar zīmējumu palīdzību.

Aktivitātes apraksts

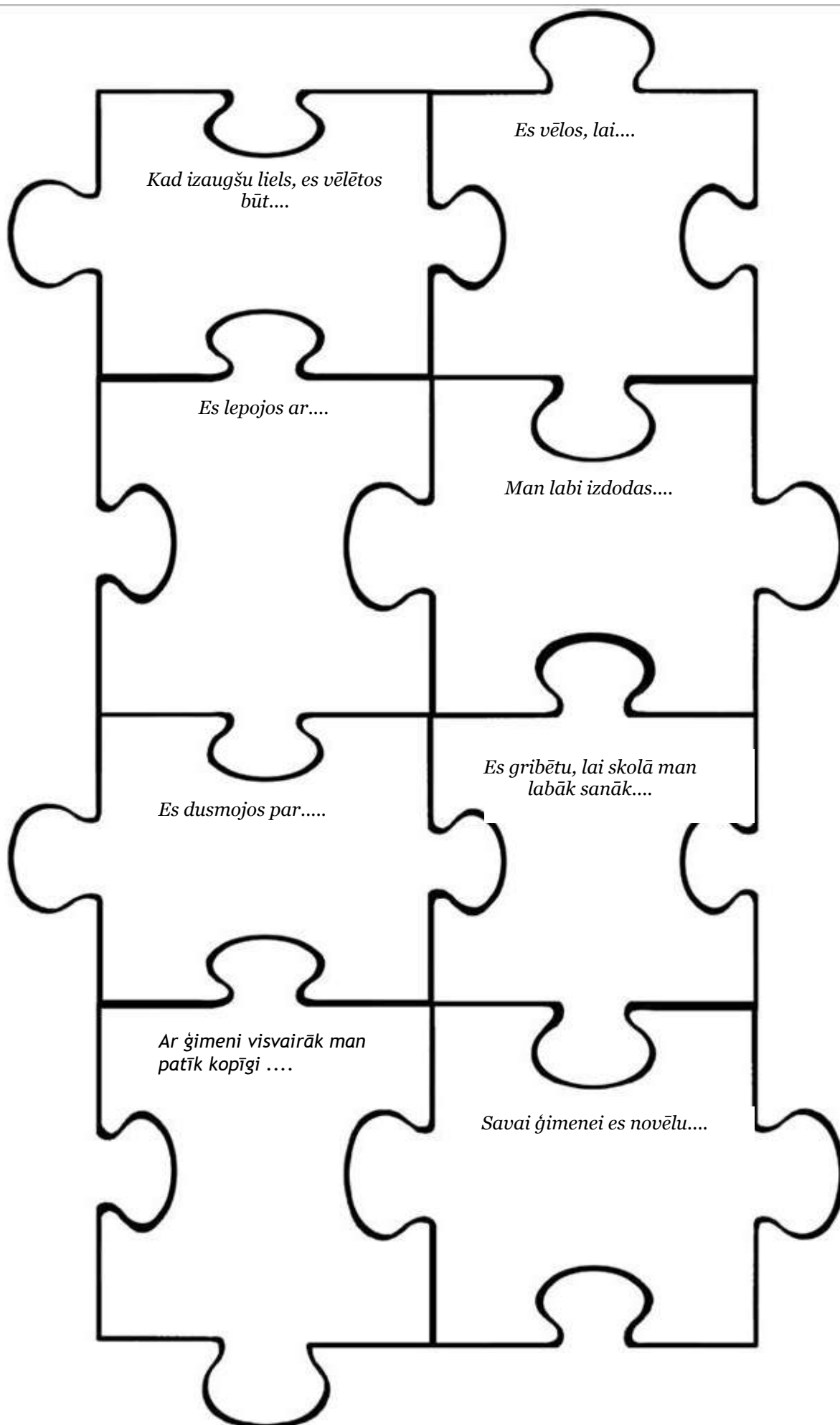
Vairākas variācijas, kā šo puzzle aizpildīt:

1. Skolēns katru atbildi attēlo zīmējumā. Uzdevums ir šo zīmējumu mājās kopīgi ar vecākiem pārrunāt (vecāki mēģina uzminēt, ko bērns ar katru zīmējumu domājis). Pēc tam pārrunā klasē, kā katram ir veicies.
2. Skolēns atbild uz jautājumiem rakstiski. Pēc tam skolēni klasē grupās pārrunā sniegtās atbildes, meklējot kopīgo un atšķirīgo.

Pielikumā: Darba lapa

Aktivitātes apraksta un darba lapas autors- Lauma Žubule.





Trīs labas lietas

Personības izaugsme



LAIKS 20 min



VECUMS 9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pašapziņa, atbildība



MĒRĶIS Pozitīvās domāšanas attīstīšana un labo lietu ievērošana ikdienā-izpalīdzēšanas veicināšana klasē



ĪSUMĀ Tiek aizpildīta darba lapa pozitīvās domāšanas attīstīšanai

Aktivitātes apraksts

1. Darba lapu izmanto reizi divās nedēļās. Raksta pašu būtiskāko – nav obligāti jāaizpilda visa darba lapa.
2. Skolēni aizpilda darba lapu, un daži bērni pastāsta pārējiem, ko labu ir piedzīvojuši.
3. Skolotāja akcentē, ka šiem labajiem darbiem un palīdzēšanai ir jānāk no sirds, nevis vienkārši jādara “ķeksiša pēc” (jo ir jāaizpilda darba lapa).

Refleksijas daļa

Refleksijā var kopīgi pārrunāt to, cik viegli jeb grūti bija atcerēties labās lietas, cik bieži ikdienā ievērojam, ka kāds mums izdara ko labu, cik bieži paši izdarām kaut ko labu otram.

Pielikumā: Darba lapa

Aktivitātes apraksta un darba lapas autori- Lauma Žubule un Ivita Mauriņa.

LABĀS LIETAS MANĀ SKOLAS DZĪVĒ

"Labais vairo labo" jeb "Ko sēsi, to plausi"

Uzraksti 3 labas lietas, ko Tev kāds šonedēļ izdarīja (palīdzēja, atbalstīja, uzslavēja...). Uzraksti- Kas tieši notika. Kurš Tev palīdzēja. Kāpēc Tu juties labi.

1. Olga man palīdzēja sakārtoties stundai. Raimis iedeva man rociņu, Mamma palīdzēja ar mājasdarbiem. Mari mamma uzslavēja ka es pati izpildīju latviešu valodas un angļu valodu. Inete man aizdeva mājās darbu papīru, līniju sīkies. Es kate kate man aizdeva zīmuli līniju. Mari uzslavēja. Edgars man nopirka šokolādi.
2. Elnda man iedeva šokolādi. Kāpēc man uz pus dienu m iedeva rociņu. Raimis iedeva šokolādi.

LABĀS LIETAS MANĀ SKOLAS DZĪVĒ

“Labais vairo labo”, jeb “Ko sēsi, to plāusi”

Uzraksti 3 labas lietas, ko Tu kāds šonedēļ izdarīja (palīdzēja, atbalstīja, uzslavēja...). Kas tieši notika. Kurš Tev palīdzēja. Kāpēc Tu jūties labi.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

Uzraksti 3 labas lietas, ko Tu kādam šonedēļ izdarīji (palīdzēji, pateici...). Ko labu Tu izdarīji. Kam Tu to izdarīji. Kā Tu jūties, darot šo labo darbu.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

Pašvērtējums - ko es protu?

Personības izaugsme



LAIKS 40 min



VECUMS 9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pašapziņa, atbildība



MĒRĶIS Izvērtēt savas prasmes.



ĪSUMĀ Tiek aizpildīta darba lapa savu prasmju izvērtēšanai.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotāja jautā bērniem, kādas prasmes cilvēkam dzīvē ir svarīgas? Kopīgi diskutē, kāpēc ir svarīgas tās prasmes, kuras saistās ar paša personisko attīstību un sadzīvošanu ar citiem cilvēkiem.
2. Skolēni aizpilda darba lapas.
3. Skolotāja izvēlas 3 – 5 prasmes un palīdz skolēniem pastāstīt, kā šīs prasmes izpaužas praktiski, jeb kas par to liecina ikdienā.
4. Skolotāja uz lielas lapas / tāfeles uzraksta visas prasmes, kas minētas darba lapā. Skolēni nāk klāt un katrs atzīmē vienu, kas attīstīta vislabāk, un vienu, kas vismazāk. Pēc tam var ieraudzīt klases kopējo ainu un diskutēt par to.

Refleksijas daļa

Kuru no visām prasmēm ir visgrūtāk attīstīt? Kāpēc?

Kur tev varētu noderēt šīs prasmes (šobrīd un nākotnē)?

Pielikumā: Darba lapa

Darba lapas autori- D.Groduma- Viriņa, D.Muižule, E.Balčus. Kā iepazīt sevi. RaKa. 2011. Pielietojuma apraksta autore- Lauma Žubule.

Pašvērtējums - ko es protu?

Prasmes, kuras esmu apguvis/-usi:

1 - NEESMU;

2 – ĻOTI MAZ;

3 – LABI APGUVIS

4 – ĻOTI LABI APGUVIS

PRASMES	1	2	3	4	KAS PAR TO LIECINA?
Mīlēt un cienīt sevi, pozitīvi pret sevi izturēties					
Būt draudzīgam un izpalīdzīgam					
Pārvaldīt savas negatīvās emocijas					
Teikt "nē" un nepakļauties citu spiedienam					
Sadarboties ar citiem un strādāt komandā					
Risināt konfliktus mierīgā ceļā					
Meklēt un lūgt palīdzību grūtās situācijās					
Pieņemt patstāvīgus lēmumus					
Risināt problēmas, nevis izlikties, ka to nav					
Ieklausīties citos un nejaukties pa vidu					

Vēstule vecākiem

Personības izaugsme



LAIKS 40 min



VECUMS 9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pašapziņa



MĒRĶIS Pastāstīt vecākiem par savām sajūtām skolā.



ĪSUMĀ Bērni raksta vēstuli vecākiem, definējot attieksmes, sajūtas skolā.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotājs jautā bērniem, cik daudz viņi stāsta vecākiem, par to, kā viņiem veicas skolā. Var pajautāt konkrētus jautājumus:
 - Vai stāstāt par saviem klasesbiedriem?
 - Vai stāstāt par to, kas patīk un kas nepatīk?
 - Vai stāstāt par to, ar ko lepojaties?
 - Vai stāstāt par skolotājiem? u.c.
2. Skolotājs prasa bērniem, kāpēc vecākiem ir svarīgi zināt par to, kā bērns jūtas skolā.
3. Bērni aizpilda darba lapu. Skolotājs vaicā bērnu piekrišanu vēstules lasīšanai. Bērniem ir iespēja pašiem nest vēstuli vecākiem uz mājām.
4. Skolotāja bērnu darba lapas izdala vai nu vecāku sapulcē, vai individuālās tikšanās reizēs ar vecākiem.

Refleksijas daļa:

- Cik viegli ir rakstīt vēstuli vecākiem?
- Ko jaunu par sevi uzzinājāt?
- Kuras teikums bija pabeigt visgrūtāk un kāpēc?

Pielikumā: Darba lapa

Darba lapas autori- D.Groduma- Vīriņa, D.Muižule, E.Balčus. Kā iepazīt sevi. RaKa. 2011. Pielietojuma apraksta autore- Lauma Žubule.

Vēstule vecākiem

Veselu mēnesi es jau esmu _____ klases skolēns, un man jāizstāsta, kā es skolā jūtos.

Stundās es esmu.....

Es sēžu ar.....

Vislabāk skolā man patīk.....

Man ir neinteresanti tad, kad

Starpbrīžos es parasti.....

Vislabāk man padodas.....

Visgrūtāk man iet ar.....

Vislabākās attiecības klasē man ir ar.....
jo.....

Ne visai labi es satieku ar

jo.....

Manai klases audzinātājai vajadzētu zināt, ka.....
jo.....

Maniem vecākiem vajadzētu zināt, ka.....
jo.....

Vārds, Uzvārds:

Burājam uz jaunām zemēm

Savu un citu tiesību
izpratne

	LAIKS	40 min x 2
	VECUMS	8-13 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	Aploksnes, vēlmju un vajadzību kartītes, līme vai līm lenta un papīra loksnes
	KOMPETENCE	Līdzdalība
	VĒRTĪBAS	Atbildība
	MĒRĶIS	Izvērtēt, kas ir būtiski izdzīvošanai un attīstībai, nošķirt vēlmes no vajadzībām, savienot cilvēka vajadzības un cilvēktiesības.
	ĪSUMĀ	Bērni iedomājas, ka burā uz jaunu kontinentu, taču, lai tur nonāktu, viņi izvēlas nebūtiskās lietas mest pār bordu.

Aktivitātes apraksts

1. Aiciniet bērnus iedomāties, ka viņi gatavojas burāt uz jaunu kontinentu. Tur pašlaik nedzīvo neviens cilvēks, un, kad viņi tur ieradīsies, viņi būs kā jaunatklājēji, kas dibinās jaunu valsti.
2. Sadaliet bērnus nelielās grupās un iedodiet katrai grupai aploksni ar visu vēlmju un vajadzību kartītēm, izskaidrojot, ka šīs lietas viņi iepakoj līdz dzīvošanai jaunajā valstī. Aiciniet katru grupu atvērt aploksni, izlikt visas kartītes un izpētīt tās.

Variācija: Iedodiet dažas tukšas kartītes un dodiet bērniem iespēju pievienot papildus lietas, kuras viņuprāt viņiem varētu būt nepieciešamas vai gribētos ņemt līdzi.

3. Izskaidrojiet, ka kuģis tagad dodas ceļā, un sāciet stāstu šādi: Sākumā ceļojums ir ļoti jauks. Saulīte spīd, un jūra ir mierīga. Taču pēkšņi uznāk liela vētra, un kuģi mētā pa viļņiem. Patiesībā tas tūlīt nogrims! Jums ir jāizmet pār bordu trīs lietas (kartītes), lai kuģis noturētos virs ūdens. Aiciniet katru grupu izlemt, no kā atteikties. Izskaidrojiet, ka šīs lietas vēlāk atpakaļ vairs nevarēs dabūt. Paņemiet “pār bordu pārmetās” kartītes un nolieciet tās vienā kaudzītē.
4. Turpiniet stāstu: Beidzot vētra ir beigusies. Visi atviegloti uzelpo. Taču laika ziņas atsūta vēsti, ka 5.kategorijas viesuļvētra dodas taisnā ceļā pret kuģi. Ja jūs vēlaties

izdzīvot viesuļvētru, jums trīs nākamās lietas (kartītes) ir jāmet pār bortu! Atcerieties: nemetiet prom to, kas jums varētu būt nepieciešams jaunajā valstī. Kā iepriekš, paņemiet kartītes un nolieciet atsevišķā kaudzītē.

5. Turpiniet stāstu: Par mata tiesu izglābāties! Mēs gandrīz jau esam sasnieguši jauno kontinentu. Visi ir ļoti satraukti. Taču, tiklīdz mēs ieraugām pie horizonta zemi, milzīgs valis ietriecas kuģī un izsit sālīgu caurumu. Jums kuģis jāpadara vēl vieglāks! Izmetiet vēl trīs lietas (kartītes). Paņemiet un nolieciet šīs kartītes kaudzītē. Paziņojiet, ka beidzot viņi ir droši sasnieguši jaunā kontinenta krastu un ir gatavi veidot jauno valsti. Aiciniet katru grupu uzlīmēt (ar balto masu) atlikušās kartītes uz papīra loksnes, lai visi var atcerēties, ko viņi atveduši uz jauno kontinentu. Vai jums ir visas lietas, kas nepieciešamas izdzīvošanai, pilnvērtīgai augšanai un attīstībai?
6. Aiciniet katru grupu parādīt papīra lapu telpas priekšā un izskaidrot, ko viņi ir atveduši uz jauno zemi. Pēc katra apraksta vaicājiet visai grupai: “Vai viņiem kaut kas pietrūkst izdzīvošanai, pilnvērtīgai un veselīgai augšanai un attīstībai?”

Refleksijas daļa

1. Atskatieties uz aktivitāti, uzdodot šādus jautājumus:
 - Kas jums patika šajā aktivitātē?
 - Kā jūs izlēmāt bez kā varēsiet iztikt?
 - Vai kādi lēmumi bija grūti? Kuri?
 - Vai grupā bija kādas nesaskaņas par to, ko paturēt un ko mest pār bortu? Kā jūs atrisinājāt šīs nesaskaņas?
 - Vai visiem cilvēkiem ir vienādas vajadzības? Kam varētu būt atšķirīgas vajadzības?
 - Ko jūs domājat par jūsu pēdējām izvēlēm? Vai jūs spēsiet izdzīvot jaunajā valstī? Vai jūs spēsiet pilnvērtīgi augt un attīstīties?
 - Vai rezultāts jūs pārsteidza?
 - Ja jums būtu šis uzdevums jāveic vēlreiz, vai jūs mestu prom kādas citas lietas?
2. Uzsveriet, ka cilvēktiesības ir veidotas uz cilvēku vajadzību bāzes - lietām, kuras katram cilvēkam ir nepieciešamas izdzīvošanai, augšanai un attīstībai, un cilvēka cienīgas dzīves dzīvošanai. Uzdodiet šādus jautājumus:
 - Vai jums bija viss nepieciešamais izdzīvošanai?
 - Vai jums bija viss nepieciešamais augšanai un attīstībai?
 - Kādas lietas jūs gribējāt paturēt, bet tad nolēmāt, ka tās nav būtiskas?
3. Paskaidrojiet, ka ir tādas tiesības, kuras nepieciešamas, lai izdzīvotu, piemēram, pārtika, medicīnas aprūpe, tīrs ūdens un pajumte. Citas ir būtiskas cilvēku pilnvērtīgai dzīvei un attīstībai. Pajautājiet:
 - Kuras kartītes atspoguļo lietas, kuras mēs vēlamies, bet kuras mums nav nepieciešamas izdzīvošanai? Bez tām mēs varētu izdzīvot un attīstīties.
 - Kuras kartītes atspoguļo lietas, kuras mums ir nepieciešamas fiziskai izdzīvošanai?

- Kuras kartītes atspoguļo lietas, kuras mums varētu būt vajadzīgas pienācīgai augšanai un attīstībai?
- Kas notiktu šajā jaunajā valstī, ja jums nebūtu ____? (Izvēlieties vairākus, dažādus piemērus no kartītēm.)

Variācijas

Atskatā salīdziniet “aizmestās” kartītes katrā krīzes situācijā. Pavaicājiēt bērniem, kādu atšķirību viņi saskata cilvēku izvēlēs.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē:

- ▶ Visu stundu ieinteresēti darbojās, apspriedās, vienojās. Pārdomāja, kā izdevās vienoties un secināja, ka cilvēkiem ir dažādas vajadzības. Ļoti labi materiāli, vizuāli pievilcīgi un uzskatāmi.
- ▶ Spēlei nepieciešamas vismaz 2 mācību stundas. Būtiski ir pārrunāt vēlmju un vajadzību nošķiršanu.
- ▶ Metodi sasaistījām ar vajadzībām un vēlmēm, izpalika tiesības. Pietrūka laika, lai katra grupa paanalizētu paturētās kārtis. Ieteikums- pirmo reizi spēlējot, dot mazāk kartītes.
- ▶ Bērniem izdevās nošķirt, kas būtu nepieciešams attīstībai un bez kā varētu iztikt. Procesā bija nesaskaņas un strīdi grupās, līderu sadursmes. Daži šo aktivitāti uztvēra ļoti nopietni, citiem tas bija joks. Ieteikums- izdomāt jaunās valsts nosaukumu.
- ▶ Izdevās radīt interesi, pārdomāt un radīt iekšēju pārdzīvojumu. Liels grupu skaits rada klasē troksni, kas citiem traucē.
- ▶ Veikt šo aktivitāti tikai tad, ja ir pietiekami daudz laika.
- ▶ Bērnos radās izpratne, ka dzīvē var iztikt ar nelielu daudzumu lietu. Izaicinājums- noklausīties visu grupu prezentācijas. Stundas tēma sasaistāma ar sociālo zinību tēmām.
- ▶ Bērni ļoti aizrāvās, ieklausījās viens otrā, pamatoja, kāpēc mest pār bortu (mobilo telefonu, jo elektrības nebūs, utt.). Saprata, ka tā nebija tikai spēle, mācījās vienoties. Pēc kāda laika atkal runāja par tiesībām, bērni atcerējās šo un tiesību kāršu spēli.



Vajadzības - šīs aizsargā ANO Bērnu tiesību konvencija (norādīts atbilstošais pants nākamajā lapā).

Vēlmes- netiek aizsargātas kā tiesības, bez tām bērns var izdzīvot, augt un attīstīties. Atsevišķas vēlmes ir diskutējamas (piemēram, mobilais telefons, dators, televizors- kā noderīgs informācijas ieguves jeb saziņas līdzeklis).

ANO Bērnu tiesību konvencija bērniem draudzīgā valodā pievienota aktivitātes “Vissvarīgākais kam? Tavas prioritātes var atšķirties no manām” pielikumā.

Vajadzības / tiesības

*Piemērots mājoklis (27.pants)
Veselīga pārtika (24.pants)
Aizsardzība pret pāridarījumiem un sliktu
izturēšanos (19.pants)
Izglītība (28, 29.pants)
Veselības aprūpe (24.pants)
Godīga un nediskriminējoša (vienlīdzīga)
attieksme (2.pants)
Tīrs gaiss (24.pants)
Iespējas dalīties savos personīgajos
viedokļos (12.pants)
Rotaļāšanās un atpūta (31.pants)
Tīrs ūdens (24.pants)
Tiesības dzīvot saskaņā ar savu kultūru,
valodu un reliģiju (30.pants)
Ģimene (5. un 9. pants)
Ziemas drēbes (27. pants)*

Vēlmes

*Stilīgas drēbes
Rītenis
Brīvdienu ceļojumi
Sava guļamistaba
Personīgais dators
Televizors
Mūzikas atskaņotājs
Nauda, ko tērēt, kā pašam gribas
Ātrās ēdināšanas pārtika
Saldumi
Mobilais telefons*

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.





Piemērots mājoklis



Stilīgas drēbes



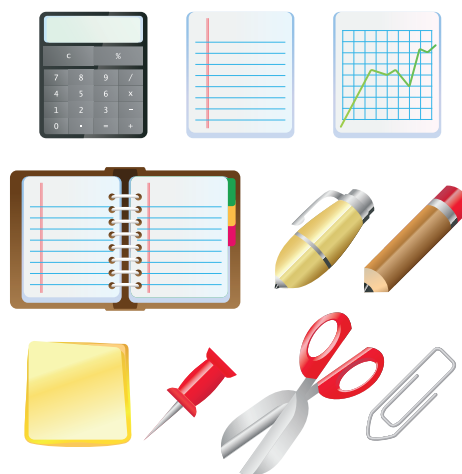
Brīvdienų ceļojumi



Veselīga pārtika



Aizsardzība pret pāridarījumiem
un sliktu izturēšanos



Izglītība

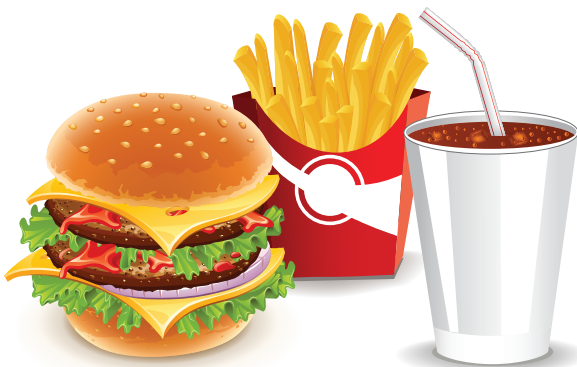




Tīrs gaiss



Mūzikas atskaņotājs



Ātrās ēdināšanas pārtika



Rotaļšanās un atpūta



Televizors



Tiesības dzīvot saskaņā ar
savu kultūru, valodu un reliģiju

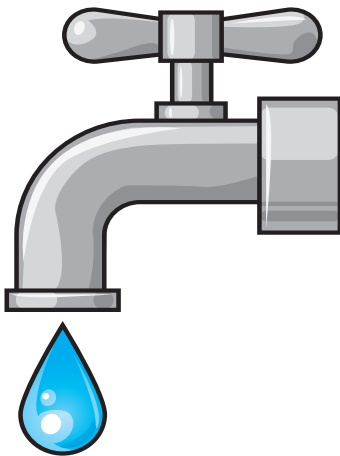




Iespējas dalīties savos
personīgajos viedokļos



Nauda, ko tērēt, kā pašam gribas



Tīrs ūdens



Sava guļamistaba



Personīgais dators



Godīga un nediskriminējoša
(vienlīdzīga) attieksme





Veselības aprūpe



Ritenis



Ģimene



Saldumi



Ziemas drēbes



Mobilais telefons





Makšķerēšana

Savu un citu tiesību izpratne



LAIKS 40 min



VECUMS 9-10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Lielās papīra lapas. Pienākumu un tiesību kartītes



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Izbaudīt komandas darbu un padomāt par tiesībām, tiesību un pienākumu nozīmīgumu.



ĪSUMĀ Katram bērnam izmakšķerēt tiesības un pienākumus un iedalīt kategorijās.

Aktivitātes apraksts

Pirms aktivitātes jāsagatavo divi lieli plakāti “Tiesības” un “Pienākumi”; groziņš vai maisiņš, kur ielikt kartītes; sagrieztas kartītes.

Bērni pa vienam vai grupiņās vai pa pāriem velk no groziņa ārā/izmakšķerē kartiņu, nolasa un pielipina pie plakāta “Tiesības” vai “Pienākumi”. Ir jābūt iespējai kartiņu nolipināt nost vēlāk, to var darīt ar balto līmīti. Pārējie dalībnieki nekomentē šo izvēli, līdz visas kartiņas ir pielīmētas.

Pašās beigās skolotājs jautā, vai kādam ir citas domas par kartiņu piederību tiesībām vai pienākumiem. Vai viss ir pareizi salīmēts.

Refleksijas daļa

Just

- Vai tev patika spēle?
- Kura bija visgrūtākā daļa? Kas bija visvieglākais?

Domāt

- Kādas stratēģijas (trikus) jūs izmantojāt šajā spēlē?
- Kā jūs varējāt noteikt atšķirību starp tiesībām un pienākumiem?
- Vai mums visiem ir tiesības? Vai mums visiem ir pienākumi?

Darīt

- Kur un kā mēs varam uzzināt par savām tiesībām un pienākumiem?

Pielikumā tiesību un pienākumu kartītes.

Aktivitātes apraksts tulkots no Equitas (starptautisks cilvēktiesību izglītības centrs Kanādā) rokasgrāmatas “Spēlē godīgi”.

Tiesības

<i>Man ir tiesības uz to, ka pret mani izturas ar cieņu</i>	<i>Man ir tiesības saņemt labāko veselības aprūpi laikā, kad esmu slims vai savainots</i>	<i>Man ir tiesības tikt pasargātam no vardarbības, spīdzināšanas un kara</i>	<i>Man ir tiesības uz pienācīgu mājokli</i>
<i>Man ir tiesības uz drošu vidi manā ģimenē, skolā un valstī</i>	<i>Man ir tiesības iet skolā</i>	<i>Man ir tiesības praktizēt savu reliģiju</i>	<i>Man ir tiesības uz pārtiku</i>
<i>Man ir tiesības paust savas idejas un viedokli</i>	<i>Man ir tiesības tikt pasargātam no vardarbības, spīdzināšanas un kara</i>	<i>Man ir tiesības uz dzīvību</i>	<i>Ja man ir fiziska vai garīga invaliditāte, man ir tiesības uz īpašu aprūpi</i>
<i>Man ir tiesības uz vārdu un pilsonību</i>	<i>Man ir tiesības praktizēt savu kultūru</i>	<i>Man ir tiesības tikt pasargātam no bērnu piespiedu nodarbināšanas</i>	<i>Man ir tiesības uz to, ka vecāki mani saprot un mīl</i>
<i>Man ir tiesības uz vienlīdzīgu attieksmi</i>	<i>Man ir tiesības uz dzīvību</i>	<i>Man ir tiesības uz tīru vidi</i>	<i>Man ir tiesības rotaļāties</i>
<i>Man ir tiesības draudzēties ar citiem</i>	<i>Man ir tiesības kļūdīties</i>	<i>Man ir tiesības būt tam, kas es esmu</i>	

Pienākumi

<i>Es cienu citus, neatkarīgi no tā, vai viņi ir bērni vai pieaugušie</i>	<i>Es cienu cilvēkus, kuri ir atšķirīgi no manis</i>	<i>Savu apkārtni es uzturu tīru un cienu vidi</i>	<i>Esmu uzticīgs saviem draugiem</i>
<i>Es cienu citu cilvēku idejas un viedokļus</i>	<i>Es palīdzu citiem</i>	<i>Es nemetu laukā pārtiku</i>	<i>Es mācos no savām kļūdām</i>
<i>Es rūpējos par savu ķermeni, lai tas ir veselīgs</i>	<i>Es sadarbojos ar saviem vecākiem, skolotājiem un citiem pieaugušajiem, kuri par mani rūpējas</i>	<i>Es cienu cilvēkus ar fiziskiem vai garīgiem trūkumiem</i>	<i>Es uzklāsu citu cilvēku viedokli</i>
<i>Es ievēroju savas apņemšanās un solījumus</i>	<i>Esmu uzmanīgs un spēlējos droši</i>	<i>Es ievēroju noteikumus un likumus, kas regulē sabiedrību. Es ievēroju klases sadarbības noteikumus</i>	<i>Es mācos skolā un cienu savus skolotājus un citus cilvēkus skolā</i>
<i>Es rūpējos par savām personiskajām lietām</i>	<i>Es neesmu vardarbīgs. Esmu draudzīgs</i>		

Kur Tu stāvi? Balso ar pēdām

Savu un citu tiesību
izpratne

	LAIKS	40 min
	VECUMS	8-13 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Viegla
	MATERIĀLI	Lielās papīra loksnes un pildspalvas, aukla vai krīts, papīrs un flomāsteri
	KOMPETENCE	Līdzdalība
	VĒRTĪBAS	Atbildība
	MĒRĶIS	Padziļināt izpratni par līdzdalību, attīstīt klausīšanās prasmes, attīstīt diskusiju un argumentācijas prasmes.
	ĪSUMĀ	Bērni telpā ieņem attiecīgu vietu un tad izskaidro un pamato savus viedokļus.

Sagatavošanās

- Sadaliet telpu divās daļās un abos galos izvietojiet uzrakstus **PIEKRĪTU** un **NEPIEKRĪTU**.
- Uzrakstiet uz lielā papīra diskusiju apgalvojumus, katru uz atsevišķas lapas, un novietojiet tos uz līnijas (vai auklas) telpas vidū.

Aktivitātes apraksts

1. Paziņojiet bērniem, ka jums interesē viņu viedoklis dažos svarīgos jautājumos.
2. Izskaidrojiet, ka jūs izlasīsiet apgalvojumu, un viņiem katram individuāli vajadzēs izlemt, vai viņi piekrīt attiecīgajam plakātam vai nē. Tad nostāieties tādā telpas vietā, kur bērni redz attiecīgo plakātu. Noteikumi:
 - Nevienam nav atļauts runāt, līdz visi ir ieņēmuši savas vietas.
 - Jo spēcīgāk jūs piekrītat vai nepiekrītat apgalvojumam, jo tālāk no centra ir jāstāv.
 - Nevienam nedrīkst stāvēt uz viduslīnijas, bet, ja jūs nevarat izlemt vai jūtaties apjukuši par jautājumu, jūs varat stāvēt pie viduslīnijas vienā vai otrā pusē.
3. Parādiet bērniem pirmo apgalvojumu un skaļi to nolasiet. Tad aiciniet viņus izlemt, piekrīt tam vai nē, un ieņemt attiecīgo vietu telpā.
4. Pagaidiet, kamēr visi ir ieņēmuši savu vietu. Pajautājiet atsevišķiem bērniem abās līnijas pusēs, kāpēc viņš / viņa ieņēma konkrēto vietu attiecīgajā pusē. Ļaujiet viņiem diskutēt par saviem viedokļiem. Mudiniet bērnus izteikt savu atšķirīgo viedokli.
5. Pēc tam, kad pagājis pietiekami ilgs laiks diskusijās, piedāvājiet tiem bērniem, kuri vēlas, mainīt savu atrašanās vietu. Ja to vēlas vairāki bērni, pavaicājiet, kāds arguments viņiem lika mainīt savas domas. Turpiniet šo procesu ar visiem apgalvojumiem. Var pārrunāt to, ka cilvēks var mainīt savu viedokli, ja iegūst papildus informāciju un skaidrību.

Refleksijas daļa

1. Pārrunājiert aktivitāti, uzdodot šādus jautājumus:

- Kā jums patika šis uzdevums?
- Vai kādā situācijā bija grūti ieņemt attiecīgo pozīciju? Kurā?
- Vai jūs kādā brīdī mainījāt savu pozīciju? Kas jums lika to darīt?
- Vai kāds apgalvojums bija sarežģītāks nekā citi?
- Vai ir kāds apgalvojums, par kuru joprojām neesat pārliecināti?
- Vai jūs vēlaties turpināt diskusiju par kādiem jautājumiem?
- Vai no šīs aktivitātes jūs iemācījāties kaut ko jaunu? Ja jā, ko tieši?

2. Sasaistiet šo aktivitāti ar tiesībām uz līdzdalību, uzdodot šādus jautājumus:

- Vai jūs saskatījāt kādu saistību starp šiem jautājumiem?
- Vai jūs varat piedalīties lēmumu pieņemšanas procesā savā ģimenē? Savā klasē vai skolā? Kopienā? Jebkurā jūsu dzīves situācijā?
- Norādiet, ka līdzdalība ir svarīga katra bērna tiesība, un nolasiet viņiem Bērnu tiesību konvencijas 12. pantu. Vai jūs varat iedomāties kādas jaunas jomas, kurās jūs varētu piedalīties?
- Kāpēc, jūsuprāt, bērniem ir svarīga līdzdalība?

Idejas aktivitātei

Mudiniert bērnus meklēt līdzdalības veidus, piemēram, runāt par savām bažām skolas dzīvē, rakstīt vēstules vietējās varas pārstāvjiem par viņu pārraudzībā esošām vietējā mēroga problēmām.

Aiciniet bērnus rakstīt rakstus, veidot klases avīzes, paužot savu viedokli par savām dzīves situācijām (piemēram, ģimenē, organizācijā, klasē, skolā, pilsētā). Publiskojiet tos kā grupas avīzi vai izlieciet uz informācijas stendiem.

Padomi

Pārliecinieties, ka visiem bērniem, pat kautrīgākajiem, tiek dota iespēja izteikt savu viedokli. Jūs varat uzrunāt tieši klusākos, aicinot skaidrot savu viedokli.

- Diskusijas laiks par katru apgalvojumu ir jāierobežo, lai aktivitāte nekļūtu pārāk gara.
- Lai noturētu bērnu uzmanību, starp jautājumiem mudiniert viņus pastaipīties vai veiciet kādu ātru “aktivizētāšanas” vingrinājumu.
- Pielāgojums vecākiem bērniem - izveidojiet viedokļu gradāciju (piemēram, pilnīgi piekrītu, drīzāk piekrītu, drīzāk nepiekrītu, pilnīgi nepiekrītu).

Varianti

Uzrakstiet apgalvojumus, kas atbilst jūsu vietējai situācijai un ir pazīstami bērniem. Uzrakstiet apgalvojumus, kas attiecas uz citām bērnu tiesību tēmām (piemēram, tiesības biedroties, vienlīdzība, informācijas pieejamība, vide, ģimene).

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.

Piedāvājam piemērus apgalvojumiem:

Visiem bērniem, pat visjaunākajiem, ir tiesības izteikt savu viedokli par jautājumiem, kas saistīti ar viņu dzīvi	Bērnu pienākums skolā ir tikai mācīties	Bērniem ir tiesības izvēlēties par ko viņi kļūs, kad izaugs lieli	Bērniem ir tiesības izvēlēties, ko viņi ēdīs pusdienās
Bērniem nav tiesību piedalīties ģimenes lēmumu pieņemšanas procesā. Vecāki vislabāk zina, kas bērniem ir vislabākais	Bērniem nav tiesības izvēlēties, kāda izskatīsies viņu istaba	Bērniem ir tiesības izvēlēties, kurus mājas uzkopšanas darbus viņi veiks	Bērniem var būt bīstami izteikt savu patieso viedokli par jautājumiem, kas saistīti ar skolu
Bērniem vajag izteikt viedokli par to, ka pamanījuši vardarbību gaitenī	Tikai vecākie bērni var piedalīties lēmumu pieņemšanas procesā par skolas Ziemassvētku pasākumu	Katram bērnam ir vienlīdzīgas tiesības piedalīties skolas / skolēnu padomes darbībā	Bērniem nav tiesības ziņot skolotājam, ja kāds cits skolotājs viņu ir aizvainojis
Ja tev kāds cits skolēns dara pāri, tu nedrīksti to stāstīt skolotājam, jo tad tu sūdzies	Ne visiem bērniem ir tiesības uz līdzdalību. Nabadzīgi bērni nevar līdzdarboties tikpat daudz, kā citi	Līdzdalība skolā nozīmē daudz runāt stundās	

Vissvarīgākais kam? Tavas prioritātes var atšķirties no manām!

*Savu un citu tiesību
izpratne*

	LAIKS	40 min x 2
	VECUMS	10-13 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Augsta
	MATERIĀLI	Papīrs un pildspalvas, baltā tāfele un marķieri, bērnu tiesību kartītes tādā daudzumā, kas ir pietiekams pusei no bērniem
	KOMPETENCE	Līdzdalība
	VĒRTĪBAS	Atbildība
	MĒRĶIS	Iepazīstināt ar ANO Bērnu tiesību konvenciju (BTK), saprast, kā cilvēktiesības ir universālas, neatņemamas un savstarpēji atkarīgas.
	ĪSUMĀ	Bērni izlemj, kurus BTK pantus izslēgt, un apspriež izslēgšanas sekas un tiesību savstarpējo atkarību.

Aktivitātes apraksts

1. Aktivitāti sāciet ar prāta vētru par bērnu tiesībām, lai noteiktu, cik grupai ir zināma BTK un / vai lai atgādinātu par to, ko bērni iepriekš varētu būt uzzinājuši par bērnu tiesībām. Ja grupa neko nezina par bērnu tiesībām, tad sāciet ar zemāk piedāvāto adaptāciju.
2. Sadaliet bērnus nelielās grupās pa diviem līdz četriem bērniem, iedodiet katrai grupai divas bērnu tiesību kartītes, papīru un pildspalvu. Izskaidrojiet, ka katrā kartītē ir aprakstīta kāda no Bērnu tiesību konvencijas tiesībām. Aiciniet viņus skaļi nolasīt abus uz kartītēm uzrakstītos pantus un izlemt, kura no tiesībām ir svarīgāka bērniem. Tad viņiem ir jāpieraksta iemesli, kāpēc viņi deva priekšroku vienai tiesībai pār otru.
3. Savāciet kartītes ar “mazāk svarīgām” tiesībām. Aiciniet četru cilvēku grupu paņemt izvēlēto bērnu tiesību kartīti un pievienoties citai grupai. Šajā lielākajā, astoņu cilvēku, grupā atkārtojiet pirmo soli, izlemjot, kura no divām bērnu tiesību kartītēs ierakstītajām tiesībām ir svarīgāka bērniem, uzrakstot iemeslus.
4. Atkal savāciet kartītes ar “mazāk svarīgām” tiesībām. Uzrakstiet tās visas uz tāfeles zem virsraksta “Mazāk svarīgās tiesības”.

5. Kad grupas ir izdarījušas savu pēdējo izvēli, aiciniet kādu bērnu no katras grupas skaļi nolasīt bērnu tiesību kartīti, kuru viņi izvēlējās kā vissvarīgāko, un izskaidrot savas izvēles iemeslus. Tiklīdz katra tiesība ir nolasīta, uzrakstiet to uz tāfeles zem virsraksta "Mūsu tiesības". Paliks tikai divas līdz četras tiesības, atkarībā no grupas lieluma.
6. Pārrunājiet izvēles:
 - Vai jums bija grūti izvēlēties? Kāpēc?
 - Kādi faktori jums lika izvēlēties vienu tiesību par labu otram?
 - Vai aktivitātes laikā jūsu domas mainījās par to, kuras ir svarīgākās tiesības?
 - Vai jūs piekritāt citu grupu dotajiem izvēles iemesliem? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
7. Izdaliet jauktā kārtībā kartītes ar "mazāk svarīgajām" tiesībām un aiciniet bērnus tās skaļi nolasīt. Pārrunājiet, kas notiku, ja mēs patiešām atteiktos no šīm tiesībām.
 - Izvēlieties dažas konkrētas "mazāk svarīgas" tiesības un aiciniet bērnus iedomāties, kas bez tām notiktu (piemēram, tiesības uz adopciju un alternatīvo aprūpi, tiesības uz rotaļāšanos un kultūras aktivitātēm).
 - Kā jūs personīgi ietekmētu kādas no šīm "mazāk svarīgajām" tiesībām zaudēšana?
 - Kādu ietekmi uz izvēlētajām tiesībām atstātu šo "mazāk svarīgo" tiesību zaudēšana?

Refleksijas daļa

1. Atgādiniet bērniem par fundamentālo universalitātes principu – visiem ir visas tiesības – un pārrunājiet, kāpēc ir svarīgi, lai visiem cilvēkiem būtu vienādas cilvēktiesības?
2. Vai ir iespējams kādam cilvēkam atņemt cilvēktiesības? Kāpēc?
 - Pārrunājiet, cik svarīgi ir saglabāt visas bērnu tiesības. Lai gan jums nav jālieto termini "neatņemams" un "savstarpējā atkarība", palīdziet bērniem saprast, ka visiem cilvēkiem ir vajadzīgas visas cilvēktiesības.
 - Parādiet tiesību savstarpējo saistību ar konkrētiem piemēriem (piemēram, tiesības uz izglītību un tiesības uz informāciju; tiesības uz ģimenes dzīvi un tiesības netikt nošķirtam no vecākiem).
3. Pavaicājiet bērniem piemērus, kā izpaužas viņu nepieciešamība pēc visām viņu tiesībām.
 - Pārrunājiet, kā vienas tiesības izvēle pār otru ir atkarīga no individuālajām prioritātēm (piemēram, tiesības uz izglītību un tiesības rotaļāties), bet BTK ņem vērā visu pasaules bērnu vajadzības.
 - Aiciniet bērnus padomāt par situācijām, kur katra "mazāk svarīgā" tiesība var būt izšķirīga konkrēta bērna izdzīvošanā vai labklājībā.

Padomi

- Mudiniet bērnus sniegt piemērus no ikdienas dzīves, kur bērni izmanto pārrunātās tiesības.
- Meklējiet un izpētiet stāstus par bērnu tiesību pārkāpumiem vai to aizsardzību, īpaši tādās situācijās kā bērnu nodarbinātība, kas viņiem varētu nebūt zināmas.

- Jaunākiem bērniem varētu būt nepieciešams papildus skaidrojums par dažām tiesībām.
- Koordinatoram ir jāpieņem visu grupu lēmumi bez komentāriem. Jebkuri iebildumi pret grupas lēmumu var būt no citiem bērniem.
- Lai izprastu jēdzienu, bērniem nav jālieto tādi juridiski termini kā “savstarpēja atkarība” vai “savstarpēja saistība”.
- Refleksijas diskusijā esiet gatavi dot konkrētus piemērus par to, kas varētu notikt, ja kādu konkrētu tiesību atņemtu.
- Pārliecinieties, ka bērni saprot, ka ne viss ir tiesības.

Varianti

Šai aktivitātei ir nepieciešamas iepriekšējas zināšanas par BTK. Ja bērni nezina BTK, sāciet aktivitāti, iepazīstinot ar bērnu tiesībām un tad aicinot bērnus pašiem izgatavot bērnu tiesību kartītes. Sadaliet bērnus pāros un iedodiet viņiem viena vai divu BTK pantu tekstu bērniem draudzīgā versijā, kartona kartītes un mākslas piederumus. Aiciniet viņus uzrakstīt katru pantu uz atsevišķas kartītes un ilustrēt to ar attēlu. Kad kartītes ir aizpildītas, lūdziet katram pārim nolasīt viņu tiesības, izskaidrot to nozīmi un parādīt attēlu visai grupai. Tad turpiniet ar norādēm no otrā punkta. Koordinatoram, iespējams, vajadzēs palīdzēt bērniem saprast viņu pantu nozīmi.

Pielikumā: izdales materiāls- bērnu tiesību kartītes un Bērnu tiesību konvencija bērniem draudzīgā valodā.

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.



ANO Bērnu tiesību konvencija 7. pants Tiesības uz vārdu un pilsonību Visiem bērniem ir tiesības uz oficiāli reģistrētu vārdu un pilsonību. Tāpat viņiem ir tiesības zināt savus vecākus un būt viņu aizgādībā.	ANO Bērnu tiesību konvencija 3. pants Bērna vislabākās intereses Visās darbībās un lēmumos, kas skar bērnus, ir jāievēro bērnu vislabākās intereses. Pieņemot kādu lēmumu, pieaugušajiem ir jādomā, kā viņu lēmums ietekmēs bērnus.	ANO Bērnu tiesību konvencija 6. pants Tiesības uz dzīvību, izdzīvošanu un attīstību Visiem bērniem ir tiesības uz dzīvību, aprūpi un attīstību pilnvērtīgai dzīvei sabiedrībā.
ANO Bērnu tiesību konvencija 9. pants Tiesības netikt šķirtam no vecākiem Bērni nedrīkst tikt šķirti no vecākiem, ja vien tas netiek darīts viņu labā (ja vecāki slikti izturas pret bērnu). Bērniem, kuru vecāki ir šķīrušies, ir tiesības satikties ar abiem vecākiem. Ģimenes locekļiem, kuru dzīvo dažādās valstīs, ir jāļauj pārvietoties un atkal apvienoties kā ģimenei.	ANO Bērnu tiesību konvencija 27. pants Tiesības uz piemērotiem dzīves apstākļiem Bērniem ir tiesības uz labvēlīgiem dzīves apstākļiem savai attīstībai (fiziskajai, intelektuālajai, garīgajai un sociālajai). Tas īpaši attiecas uz pārtiku, apģērbu un drošu dzīves vietu. Valstij ir pienākums palīdzēt vecākiem, nodrošinot atbalsta pakalpojumus un radot labvēlīgu vidi bērna attīstībai.	ANO Bērnu tiesību konvencija 12. pants Tiesības brīvi paust savus uzskatus Ja pieaugušie pieņem lēmumus, kas ietekmē bērnu dzīvi, bērniem ir tiesības brīvi paust savus uzskatus šajos jautājumos. Pieaugušajiem bērni ir jāuzklausā un viedokļi jāuztver nopietni.
ANO Bērnu tiesību konvencija 24. un 26. pants Tiesības uz labu veselību un sociālo labklājību Bērniem ir tiesības uz kvalitatīvu veselības aprūpi un sociālās aprūpes pakalpojumiem, tīru dzeramo ūdeni, uzturvielām bagātu pārtiku un tīru vidi. Tas tiek nodrošināts, lai bērni būtu veselīgi un labi justos.	ANO Bērnu tiesību konvencija 28. pants Tiesības uz izglītību Bērniem ir tiesības uz tādu izglītošanas procesu, kas veicina personības un talantu attīstību, respektē cilvēktiesības, kultūras un nacionālās vērtības. Pamatizglītība ir bez maksas. Skolas disciplinēšanas metodes neaizskar bērna pašcieņu un respektē viņa tiesības.	ANO Bērnu tiesību konvencija 13. pants Tiesības uz informācijas pieejamību un vārda brīvību Bērniem ir tiesības saņemt informāciju no dažādiem avotiem. Televīzijai, radio un avīzēm ir jānodrošina tāda informācija, kas bērniem ir saprotama un nepopularizē materiālus, kas pašam bērnam vai citiem cilvēkiem var kaitēt vai nodarīt ļaunumu. Bērniem ir tiesības dalīties savās domās un uzskatos - stāstot, rakstot, zīmējot un jebkurā citā veidā - ja tas nekaitē pašam un citiem cilvēkiem.

ANO Bērnu tiesību konvencija 19. pants Tiesības uz aizsardzību pret pāridarījumiem un ciešanām <i>Ikvienam bērnam ir tiesības tikt aizsargātam pret fizisku vai psiholoģisku vardarbību, miesas bojājumiem vai sliktu vai nolaidīgu izturēšanos.</i>	ANO Bērnu tiesību konvencija 14. pants Tiesības uz ticības un reliģijas brīvību <i>Bērniem ir tiesības domāt un ticēt, kam viņi vēlas, kā arī pievērsties izvēlētai reliģijai, ciktāl tas netraucē citiem cilvēkiem izmantot viņu tiesības. Vecākiem ir jāpalīdz bērniem šīs lietas izprast un darīt to, kas ir vislabāk bērna attīstībai.</i>	ANO Bērnu tiesību konvencija 30. un 31. pants Tiesības uz rotaļāšanos un kultūras aktivitātēm <i>Visiem bērniem ir tiesības uz atpūtu un rotaļāšanos, kā arī piedalīšanos kultūras un mākslinieciskās aktivitātēs.</i>
ANO Bērnu tiesību konvencija 18. pants Vecāku dalītā atbildība <i>Abiem vecākiem ir kopīgs pienākums rūpēties par bērnu audzināšanu un attīstību. Ģimenei ir noteicošā loma bērna audzināšanā. Vecākiem vienmēr ir jāapsver, kas nāk par labu katram bērnam.</i>	ANO Bērnu tiesību konvencija 23.pants Bērnu ar īpašām vajadzībām tiesības <i>Bērniem ar īpašām vajadzībām ir tiesības uz īpašu izglītību un aprūpi. Šiem bērniem ir jānodrošina pilnvērtīga un cienīga dzīve apstākļos, kas ļauj saglabāt pašcieņu, palīdz uzturēt ticību saviem spēkiem un atvieglo iespējas aktīvi piedalīties sabiedrības dzīvē.</i>	ANO Bērnu tiesību konvencija 2. pants Tiesības tikt pasargātam no jebkādas diskriminācijas <i>ANO Bērnu tiesību konvencijā minētās tiesības ir katram bērnam, neatkarīgi no tā, kas viņš ir, kur dzīvo, ar ko nodarbojas bērna vecāki, kādā valodā bērns runā, kāda ir viņa reliģiskā piederība, vai bērns ir zēns vai meitene, kādu kultūru viņš pārstāv, vai viņam ir invaliditāte, vai viņš ir bagāts vai nabadzīgs. Ne pret vienu bērnu nedrīkst izturēties netaisni.</i>

Bērnu tiesību konvencija bērniem draudzīgā valodā

1. pants

Šīs tiesības ir visiem cilvēkiem, kas jaunāki par 18 gadiem.

2. pants

Šīs tiesības ir katram bērnam, neatkarīgi no tā, kas viņš ir, kur dzīvo, ar ko nodarbojas bērna vecāki, kādā valodā bērns runā, kāda ir viņa reliģiskā piederība, vai bērns ir zēns vai meitene, kādu kultūru viņš pārstāv, vai viņam ir invaliditāte, vai viņš ir bagāts vai nabadzīgs. Ne pret vienu bērnu nedrīkst izturēties netaisni.

3. pants

Pieaugušajiem ir jādara tas, kas nāk tev par labu. Pieņemot kādu lēmumu, pieaugušajiem ir jādomā, kā viņu lēmums ietekmēs bērnus.

4. pants

Valsts ir atbildīga par tavu tiesību aizsardzību.



Tai ir jāpalīdz tavai ģimenei aizsargāt tavas tiesības un radīt tādu vidi, kurā tu vari augt un sasniegt savus mērķus.

5. pants

Tavai ģimenei ir pienākums palīdzēt tev iemācīties izmantot savas tiesības un nodrošināt, ka tavas tiesības tiek aizsargātas.

6. pants

Tev ir tiesības uz dzīvību.



7. pants

Tev ir tiesības uz vārdu, un valstij ir pienākums šīs tiesības oficiāli atzīt. Tev ir tiesības uz pilsonību (piederību valstij).

8. pants

Tev ir tiesības uz identitāti – oficiālu ierakstu par to, kas tu esi. Nevienš šīs tiesības tev nevar atņemt.

9. pants

Tev ir tiesības dzīvot kopā ar saviem vecākiem, izņemot, ja tas tev kaitē.

Tev ir tiesības dzīvot kopā ar ģimeni, kura par tevi rūpējas.



10. pants

Ja tu nedzīvo ar vecākiem vienā valstī, tev ir tiesības dzīvot ar viņiem kopā.

11. pants

Tev ir tiesības būt pasargātam no nolaupīšanas.

12. pants

Tev ir tiesības izteikt savu viedokli, un pieaugušajiem tas ir jāuzklausā un jāuztver nopietni.

13. pants

Tev ir tiesības uzzināt dažādas lietas un dalīties savās domās par tām ar citiem, stāstot, zīmējot, rakstot un jebkādā citā veidā, ja tas nekaitē citiem cilvēkiem vai neaizvairo viņus.

14. pants

Tev ir tiesības izvēlēties reliģiju un pārliecību. Taviem vecākiem ir jāpalīdz tev saprast, kas ir pareizi un nepareizi, un kas ir vislabāk tev.

15. pants

Tev ir tiesības pašam izvēlēties draugus un pievienoties grupām vai izveidot tās, ja tas nekaitē citiem cilvēkiem.

16. pants

Tev ir tiesības uz privāto dzīvi.



17. pants

Tev ir tiesības saņemt informāciju, kas ir saistīta ar tavu labklājību, pa radio, avīzēs un grāmatās, datorā un no citiem avotiem. Pieaugušajiem ir jāpārlicinās, ka informācija, ko tu saņem, tev nekaitē, un jāpalīdz tev atrast un saprast vajadzīgo informāciju.

18. pants

Tev ir tiesības uz to, ka tevi audzina tavi vecāki, ja tas ir iespējams.



19. pants

Tev ir tiesības uz aizsardzību pret fiziskām un psiholoģiskām ciešanām un pāridarījumiem.

20. pants

Tev ir tiesības uz īpašu aprūpi un palīdzību, ja tu nevari dzīvot kopā ar saviem vecākiem.

21. pants

Tev ir tiesības uz aprūpi un aizsardzību, ja tu esi adoptēts vai dzīvo audžuģimenē.

22. pants

Tev ir tiesības uz īpašu aizsardzību un palīdzību, ja tu esi bēglis (ja tu esi bijis spiests pamest savas mājas un dzīvot citā valstī), un tev ir visas citas šajā konvencijā noteiktās tiesības.

23. pants

Tev ir tiesības uz īpašu izglītību un aprūpi, ja tev ir invaliditāte, tāpat tev ir visas citas šajā konvencijā noteiktās tiesības, lai tu varētu dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

24. pants

Tev ir tiesības uz vislabāko veselības aprūpi, tīru dzeramo ūdeni, uzturvielām bagātu pārtiku, tīru un drošu vidi, un informāciju, kas tev palīdz saglabāt veselību.

25. pants

Ja tu atrodies aprūpes iestādē vai kādu citu iemeslu dēļ nedzīvo mājās, tev ir tiesības uz to, ka tavi sadzīves apstākļi tiek regulāri izvērtēti, lai pārlicinātos, ka tie ir vispiemērotākie.

26. pants

Tev ir tiesības uz palīdzību no valsts, ja tu esi nabadzīgs vai tev ir notikusi kāda nelaime.

27. pants

Tev ir tiesības uz pārtiku, apģērbu, drošu dzīves vietu un pamatvajadzību apmierināšanu. Taviem dzīves apstākļiem jābūt tādiem, lai Tu vari atļauties darīt to pašu, ko vairums citi tavā valstī dzīvojošie bērni.

28. pants

Tev ir tiesības uz kvalitatīvu izglītību. Tev ir jāļauj mācīties skolā, kas atbilst tavām labākajām spējām.

29. pants

Izglītošanas procesam ir jāpalīdz tev izmantot un attīstīt savus talantus un spējas. Tāpat tam ir jāpalīdz tev iemācīties dzīvot satīcīgi, saudzēt vidi un cienīt citus cilvēkus.



30. pants

Tev ir tiesības dzīvot saskaņā ar savu kultūru un reliģiju, un lietot savu valodu vai arī izvēlēties sev citu kultūru, valodu vai reliģiju. Mazākumtautību pārstāvjiem ir īpaša šo tiesību aizsardzība.

31. pants

Tev ir tiesības uz atpūtu un rotaļām.



32. pants

Tev ir tiesības būt pasargātam no tāda darba, kas tev ir kaitīgs un kas negatīvi ietekmē tavu veselību vai izglītību. Ja tu strādā, tev ir tiesības uz drošiem darba apstākļiem un godīgu samaksu par darbu.

33. pants

Tev ir tiesības būt pasargātam no narkotikām un to tirdzniecības.

34. pants *

Tev ir tiesības būt pasargātam no seksuālas izmantošanas.

35. pants

Neviens nedrīkst tevi nolaupīt vai pārdot.



36. pants

Tev ir tiesības uz aizsardzību pret jebkāda veida ekspluatāciju (izmantošanu).

37. pants

Neviens nedrīkst tevi cietsirdīgi vai nežēlīgi sodīt.



38. pants *

Tev ir tiesības uz aizsardzību un brīvību kara laikā. Bērns, kas jaunāki par 15 gadiem, nedrīkst iesaukt armijā vai piespiest piedalīties karā.

39. pants

Tev ir tiesības uz palīdzību, ja kāds tev nodarījis pāri, izturējies pret tevi nevērīgi vai slikti.

40. pants

Tev ir tiesības uz juridisko palīdzību un tiesu sistēmas taisnīgu attieksmi, kurā tiek ievērotas tavas tiesības.

41. pants

Ja tavas valsts likumi nodrošina labāku aizsardzību nekā šī konvencija, tad jāpiemēro minētie likumi.

42. pants

Tev ir tiesības zināt savas tiesības. Pieaugušajiem arī ir jāzina šīs tiesības un jāpalīdz tev tās izprast.



* Šim pantam ir papildu protokols.

Joki vai tiesības? (Kāršu spēle)

Savu un citu tiesību
izpratne



LAIKS 40 min x 2



VECUMS 10-13 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Tiesību kārtis, balsošanas aplīši



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Iepazīstināt skolēnus jautrā veidā ar bērnu tiesībām, atbilstoši ANO Bērnu tiesību konvencijai.



ĪSUMĀ Bērni sašķiro kārtis - kuras ir tiesības un kuras ir joku kārtis.

Aktivitātes apraksts

1. Ievadā vadītājs definē kontekstu kāršu spēlei:

- Kas ir cilvēktiesības un kāpēc bērniem ir īpašas tiesības.
- Kad radās bērnu tiesības un kāpēc (ANO Bērnu tiesību konvencija (ANO BTK)).
- Kurš ir atbildīgs par bērnu tiesību aizsardzību.

Atbildes meklējiet rokasgrāmatas nodaļā par bērnu tiesībām. Veiciniet dialogu starp dalībniekiem, jautājot- vai bērni ir dzirdējuši par ANO BTK, vai bērni zina, kur un kā var vērsties pēc palīdzības, ja tiek pārkāptas viņu tiesības (palīdzības telefoni, institūcijas Latvijā). Kur skolā var vērsties pēc palīdzības (ja, piemēram, kāds dara pāri vai bērns netiek galā ar kādu problēmsituāciju).

2. Ievada daļā aicinām kopīgi noskatīties video (angļu valodā, tomēr tēmas ir uztveramas, pilotfāzē skatījāmies šo video un bērni ļoti labi saprata, par ko ir stāstītas valstīs pastāvošās problēmas- karš/slimības/vardarbība/ bēgšana/ nav skolu, utt.- kā iemesls ANO BTK izveidei). Saite uz video - <https://www.youtube.com/watch?v=2kyMWXqP5A8>

3. Pēc video noskatīšanās vadītājs var paskaidrot, ka visas bērnu tiesības “dzīvo 4 mājās” (var uzzīmēt uz tāfeles, jeb piestiprināt izprintētas lapas ar māju nosaukumiem):

- Izdzīvošana (tiesības uz dzīvību, vārdu; ēdiens, pajumte, ūdens, svaigs gaiss).
- Aizsardzība (pret vardarbību, no kara, no piespiedu darba, no seksuālas izmantošanas).
- Attīstība (izglītība, veselība, tiesības uz rotaļāšanos, talantu attīstīšanu).
- Līdzdalība (tiesības izteikt savu viedokli- 12.pants; tiesības saņemt informāciju un dalīties savās domās, tiesības apvienoties organizācijās).

Norise

- Bērni tiek sadalīti pa 5 vai 6 grupās. Komandas apsēžas pie galdiem, skolotājs izdala katrai grupai vienu kāršu komplektu (ja ir laika ierobežojums, tad vienu kāršu komplektu sadala uz visām grupām tā, lai katrai komandai būtu gan īstās, gan joku kārtis).
- Bērni sašķiro, kuras ir īstās tiesības un kuras nav. Šajā fāzē būtiski likt uzsvaru uz sadarbību komandā (katrs izsaka savas domas, paši vienojas, uzklauso viens otru).
- Klasē katra komanda izstāsta, par ko vienojušies- kuras ir īstās un kuras ir joku kārtis. Skolotāja palīdz ar skaidrojumiem, lai bērniem ir saprotams, kuras ir tiesības un kuras nē. Šeit var palīdzēt tiesību mājas jeb 4 jomas, kas iepriekš pārrunātas- vai šī kārts ir par izdzīvošanu, attīstību jeb aizsardzību (vai bez šīs kārts bērns nav izdzīvot un attīstīties). Dažas kārtis ir diskutablas, piemēram, matu krāsošana, tomēr šajā spēlē tiek skatīts tiesību jautājums ANO BTK izpratnē, tad matu krāsošana nav minēta konvencijā kā bērnu tiesība.
- Uz tāfeles ir viens sagatavots komplekts ar īsto tiesību kārtīm. Katrs bērns saņem 3 līmlapiņas (vai balsošanas aplīšus). Bērni individuāli nobalso par trijām sev svarīgākajām tiesībām.
- Skolotājs saskaita līmlapiņas un veicina diskusiju par trīs tiesībām, kas klases kopīgajā balsojumā ir izvirzījušās kā svarīgākās. Tomēr uzsverot, ka pilnīgi visas tiesības ir vienādi būtiskas un arī tad, ja ir tikai viena balss, tā kādam tā ir personiski svarīga kārts/tēma.

Refleksijas daļa

- Kā komandu darbā veicās ar sadarbošanos, uzklausišanu un kopīga lēmuma pieņemšanu par to, vai kārts ir īstā tiesību kārts jeb joku kārts?
- Vai ir kāds pārsteigums par īstajām tiesību kārtīm?
- Kā jums šķiet, kuras no šīm tiesībām ikdienā tiek pārkāptas visvairāk (mūsu valstī, ģimenē, skolā, klasē)?
- Vai mēs katrs varam kaut ko darīt, lai tās tiktu ievērotas?
- Pie kā ikviens Latvijas bērns var vērsties, ja tiek pārkāptas viņa tiesības?
- Noslēgumā - diskusija par ANO BTK 12. pantu (par bērnu līdzdalību).

Varianti

Metodi var turpināt citā stundā, nodarbībā, izmantojot balsošanas rezultātus. Par katru no kārtīm var veidot atsevišķus materiālus - plakātus, mini video, intervijas, skečus, pētījumus ģimenē u.c.

Pielikumā: Tiesību kārtis latviešu un angļu valodās.

Aktivitāte adaptēta no Eurochild bērnu tiesību kāršu spēles. Apraksta autori- Ivita Mauriņa un Ieva Garjāne.



Šīs kārtis ir veidotas uz DCI (*Defence for Children International*) spēles bāzes un turpmāk attīstītas programmas „Runā! – Vārda došana Eiropas bērniem situācijās, kad viņi ir visneaizsargātākie” ietvaros.

„Runā!” bija projekts, ko organizēja „Eurochild” un tās partnerorganizācijas 8 Eiropas valstīs, vadot fokusa grupu konsultācijas ar bērniem, izmantojot kāršu komplektu ar patiesu un viltotu bērnu tiesību kārtīm.

Spēli papildina metodoloģija un rīku komplekts, kas paskaidro veidus, kā spēlēt šo spēli.

Vairāk informācijas: www.eurochild.org/?id=454



Šo projektu līdzfinansē Eiropas Savienības Pamattiesību un pilsonības programma

These cards are based on a game by DCI (*Defence for Children International*) and further developed in the framework of 'Speak Up! – Giving a voice to European children in vulnerable situations'.

Speak Up! was a project led by Eurochild and Partners in 8 European countries who run focus group consultations with children using the set of true and fake children's rights cards.

A methodology and a toolkit complement the game and provide an explanation on possible ways to play it.

For more information:
www.eurochild.org/?id=454



This project is co-funded by the European Union's Fundamental Rights & Citizenship Programme



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS UZ MĀJOKLI**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO HOUSING**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS UZ SOCIĀLO
AIZSARDZĪBU**



**EVERY CHILD HAS
THE RIGHT TO SOCIAL
SECURITY**



**MAZĀKUMTAUTĪBU BĒRNIEM
IR TIESĪBAS DZĪVOT
SASKAŅĀ AR SAVU KULTŪRU**



**CHILDREN OF MINORITIES
OR INDIGENOUS
POPULATIONS HAVE THE
RIGHT TO ENJOY THEIR
OWN CULTURE**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS KRĀSOT MATUS**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO COLOUR HIS
OR HER HAIR**



**BĒRNIEM IR TIESĪBAS UZ
VĀRDU, PILSONĪBU UN
ĢIMENISKĀM SAITĒM**



**CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO A NAME,
NATIONALITY AND
FAMILY TIES**



**BĒRNIEM SKOLĀ
NEVAJADZĒTU UZDOT
MĀJAS DARBUS**



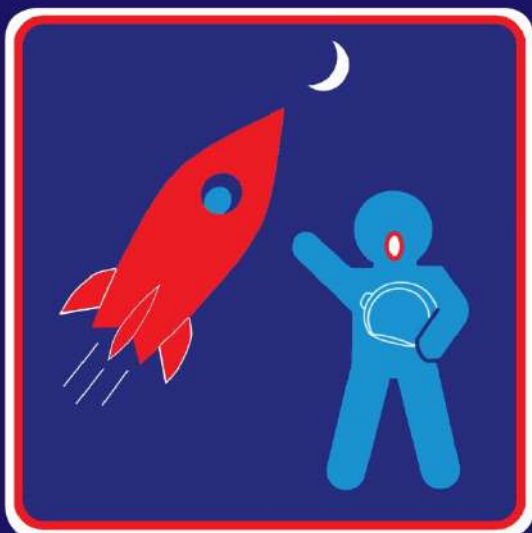
**NO CHILD SHOULD HAVE
TO DO HOMEWORK FOR
SCHOOL**



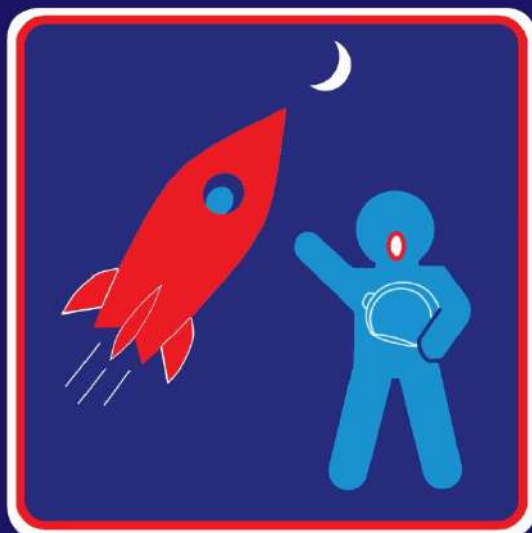
**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS IZVĒLĒTIES,
CIKOS VAKARĀ IET
GULĒT**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO CHOOSE
WHAT TIME TO GO TO
BED AT NIGHT**



**VISIEM BĒRNIEM VISMAZ
VIENU REIZI DZĪVES LAIKĀ
IR TIESĪBAS AIZLIDOT UZ
MĒNESI**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO VISIT THE
MOON ONCE IN
HIS OR HER LIFE**



**BĒRNI IR JĀPASARGĀ NO
SPĪDZINĀŠANAS UN
BRĪVĪBAS ATŅEMŠANAS**



**CHILDREN HAVE
TO BE PROTECTED
FROM TORTURE AND
DEPRIVATION OF
LIBERTY**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS VADĪT SMAGO
AUTOMAŠĪNU**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO DRIVE A
LORRY**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS TIKT ATKAL-
APVIENOTIEM AR SAVU
ĢIMENI**



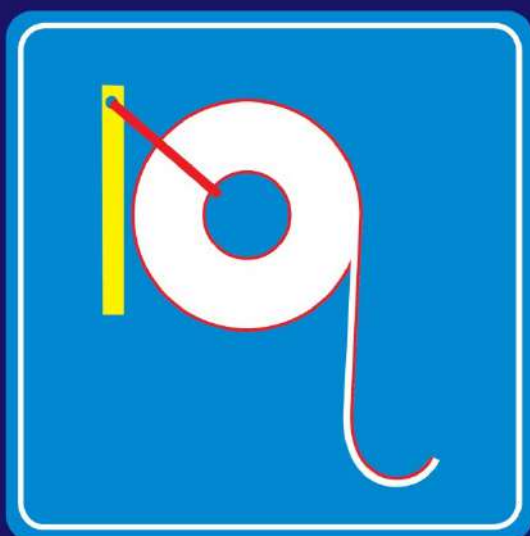
**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO BE REUNITED
WITH HIS OR HER
FAMILY**



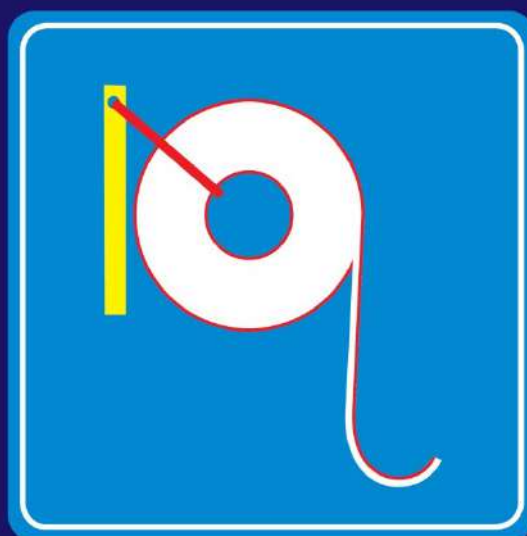
**VISI BĒRNI VAR
LAMĀTIES, JA VIŅI TO
VĒLAS**



**EVERY CHILD CAN
CURSE IF HE OR SHE
WANTS TO**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS LIETOT MĪKSTU
TUALETES PAPIĀRU**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO USE SOFT
TOILET PAPER**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS ATRAUGĀTIES
PUSDIENU LAIKĀ**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO BELCH AT
DINNER**



**NEVIENAM BĒRNAM
NEBŪTU JĀKĀRTO SAVA
ISTABA**



**NO CHILD SHOULD HAVE
TO CLEAN HIS OR HER
ROOM**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS ĒST
BROKASTIS GULTĀ**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO BREAKFAST
IN BED**



**BĒRNIEM, KURI IR JAUKI
PRET SAVIEM VECĀKIEM,
PIENĀKAS ĪPAŠA
ATTIEKSME**



**CHILDREN WHO ARE
SWEET TO THEIR
PARENTS ARE ENTITLED
TO SPECIAL TREATMENT**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS UZ JAUTRU
KAIMIŅU**



**EVERY CHILD HAS
THE RIGHT TO HAVE A
FUNNY NEIGHBOUR**



**BĒRNIEM IR TIESĪBAS
IZTEIKT SAVU
PERSONĪGO VIEDOKLI**



**CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO EXPRESS
THEIR OWN OPINION**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS ĒST
NEVESELĪGU PĀRTIKU**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO EAT
JUNK FOOD**



**BĒRNIEM IR TIESĪBAS
DZĪVOT AR SAVIEM
VECĀKIEM**



**CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO LIVE WITH
THEIR PARENTS**



**BĒRNIEM NEBŪTU
JĀMAZGĀ TRAUKI**



**NO CHILD SHOULD HAVE
TO DO THE DISHES**



**BĒRNIEM, KURIEM NAV
ĢIMENES, IR TIESĪBAS
UZ ĪPAŠU AIZSARDZĪBU**



**CHILDREN WITHOUT
FAMILIES HAVE THE
RIGHT TO SPECIAL
PROTECTION**



**VISI BĒRNI IR
VIEŅLĪDZĪGI**



**ALL CHILDREN ARE
EQUAL**



**VISI BĒRNI VAR VEIDOT
ORGANIZĀCIJAS VAI
PIEVIENTIES TĀM**



**ALL CHILDREN CAN
FORM OR BELONG TO AN
ASSOCIATION**



**BĒRNIEM AR BĒGLA
STATUSU IR TIESĪBAS UZ
ĪPAŠU PALĪDZĪBU**



**REFUGEE CHILDREN
HAVE THE RIGHT TO
SPECIAL ASSISTANCE**



**BĒRNIEM IR TIESĪBAS
TIKT PASARGĀTIEM NO
SEKSUĀLAS
IZMANTOŠANAS**



**CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO BE
PROTECTED FROM
SEXUAL EXPLOITATION**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS ROTAĻĀTIES**



**ALL CHILDREN HAVE
THE RIGHT TO PLAY**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS UZ IZGLĪTĪBU**



**ALL CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO EDUCATION**



**KARA LAIKĀ BĒRNI IR
JĀAIZSARGĀ**



**CHILDREN MUST BE
PROTECTED IN TIMES OF
WAR**



**NEVIENU BĒRNU NEDRĪKST
ĻAUNPRĀTĪGI IZMANTOT VAI
DARĪT VIŅAM PĀRI**



**NO CHILD SHOULD BE
ABUSED OR
MALTREATED**



**BĒRNIEM, KURIEM IR
PROBLĒMAS AR LIKUMU,
IR TIESĪBAS UZ ĪPAŠU
PALĪDZĪBU**



**CHILDREN IN CONFLICT
WITH THE LAW HAVE
THE RIGHT TO SPECIAL
ASSISTANCE**



**BĒRNIEM NEBŪTU JĀVEIC
BĪSTAMS VAI KAITĪGS
DARBS**



**NO CHILD SHOULD
WORK**



**BĒRNIEM IR TIESĪBAS UZ
INFORMĀCIJU**



**CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO INFORMATION**



**BĒRNIEM AR
INVALIDITĀTI IR
TIESĪBAS UZ ĪPAŠU
APRŪPI**



**CHILDREN WITH
DISABILITIES HAVE THE
RIGHT TO SPECIAL CARE**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS UZ VESELĪBAS
APRŪPI**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO HEALTH CARE**



**VISIEM BĒRNIEM IR
TIESĪBAS UZ
PIETIEKAMU UN
VESELĪGU PĀRTIKU**



**EVERY CHILD HAS THE
RIGHT TO SUFFICIENT
AND HEALTHY FOOD**



**BĒRNIEM IR TIESĪBAS UZ
RELIGIJAS BRĪVIBU**



**CHILDREN HAVE THE
RIGHT TO THEIR OWN
RELIGION**



Piedāvājam nelielas aktivitātes, kas ir papildus instrumenti nodarbību vadīšanā. Tie ir mazi, taču svarīgi uzdevumi visai grupai kopā, kas atraisa, saliedē un iesilda lielākiem uzdevumiem. Svarīgi nesaukt uzdevumus par spēlēm, jo arī mazai komandas saliedēšanai vai enerģija uzlādēšanai ir būtiska nozīme kopīgajā mācību procesā. Visi uzdevumi vērsti uz sadarbību un komandas darbu.

*Uzmundrinošās
aktivitātes*



LAIKS

10 min



VECUMS

7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE**

Viegla



MATERIĀLI

-



KOMPETENCE

Sadarbība



VĒRTĪBAS

Pieņemšana



MĒRĶIS

Saliedēt, veicināt grupas atvēršanos, atraisīšanos



APRAKSTS

Skolotājs kopā ar bērniem dodas “pastaigā” pa telpu vai citu definētu teritoriju - pļavu, laukumu. Kad vadītājs saplaukšķina plaukstu, visi apstājas un katrs uzsmaida tam, kas atrodas pretī. Pēc smaida bērni saplaukšķinās viens ar otru un turpina kustību. Ja skolotājs saplaukšķina divas reizes, bērniem jānovēl labs vēlējums tam, kurš ir pretī vai vistuvāk. Pavaicāji noslēgumā - kādas ir sajūtas, kad mēs uzsmaidām viens otram?

*Smaidinš
Plaukstinš*



LAIKS

10 min



VECUMS

7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE**

Viegla



MATERIĀLI

-



KOMPETENCE

Sadarbība



VĒRTĪBAS

Cieņa, laipnība



MĒRĶIS

Saliedēt, veicināt grupas atvēršanos, atraisīšanos



APRAKSTS

Skolotājs ar bērniem dodas “pastaigā” pa telpu vai citu definētu teritoriju - pļavu, laukumu. Visi staigā viens otram garām, maina virzienus. Uzdevums - pārvietoties tā, lai nepieskartos nevienam, nesaskrietos. Skolotājs var aicināt pārvietoties pa telpu dažādos ātrumos (1 - lēni, 2 - vidēji, 3 - ātri).

Pavaicāji noslēgumā - kas palīdz nesaskrieties?

*Samainies -
nepieskaries!*



LAIKS 10 min



VECUMS 7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE** Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Cieņa



MĒRĶIS Saliedēt, veicināt grupas atvēršanos, atraisīšanos



APRAKSTS

Bērni un skolotājs stāv aplī, sadevušies rokās. Skolotājs aicina no kopīgās apla līnijas izveidot dažādas figūras. Figūru piemēri: kvadrāts, māja, puķe, zvaigzne, cipars 8, sirsnīša. Uzdevumu par pildīt mazākās grupiņās. Kad tiek izveidotas figūras, bērni aplūko, kā tas izdevies citām grupām.

Figūras komandā



LAIKS 15 min



VECUMS 7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE** Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Cieņa



MĒRĶIS Saliedēt, veicināt grupas atvēršanos, atraisīšanos



APRAKSTS

Bērni sēž aplī. Skolotājs stāv apla vidū un izsaka kādu apgalvojumu par sevi, kas ir patiess un pozitīvs. Piemēram “es labi dziedu”, “man garšo apelsīni”, “man ir 2 māsas”, “es esmu bijis Igaunijā”. Tie, uz kuriem arī attiecas minētais apgalvojums, mainās vietām. Brīdī, kad citi mainās vietām, tas, kurš ir apla vidū, mēģina ieņemt kādu brīvo vietu. Tas, kurš paliek bez krēsla, iet vidū un turpina vadīt aktivitāti. Svarīgi uzsvērt, ka par krēslu nav jācīnās!

Mainās vietām tie, kuri...



LAIKS 4 min



VECUMS 7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE** Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Cieņa, laipnība



MĒRĶIS Veicināt savstarpējo atbalstu un pozitīvu gaisotni



APRAKSTS

Skolotājs iesāk diskusiju ar bērniem, ko viņi domā, kāda nozīme ir aplausiem (pateicība, cieņa, uzmundrinājums, enerģija u.c.). Skolotājs parāda 3 vai vairāk dažādu aplausu veidus. Visi aplausu veidi tiek praktiski izmēģināti. Dažādo aplausu veidus var izmantot jebkurā brīdī, kad ir tāda nepieciešamība (zema enerģija, uzmanības trūkums). Aplausu veidi (piemēri)- Varavīksnes applausi (mazi plaukšķi no kreisās uz labo pusi pāri galvai un atpakaļ). Dāmīšu applausi- mazi, smalki applausiņi. Salūta applausi- spēcīgi, stingri plaukšķi virs galvas ar roku vēzieniem no lejas uz augšu. Nav precīzu kustību, derēs jebkuri jūsu izgudrotie applausi! Svarīgi, lai tie ir atšķirīgi savā dinamikā un kustībās! Bērni var izdomāt savus aplausu veidus.

Aplausi



LAIKS

10 - 15 min



VECUMS

7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE**

Viegla



MATERIĀLI

-



KOMPETENCE

Sadarbība



VĒRTĪBAS

Pieņemšana



MĒRKIS

Uzlādēt, radīt enerģiju

Draugs pie drauga



APRAKSTS

Bērni sadalās pāros. Skolotājs uzdod mazus uzdevumus, piem., “roka pie rokas!” (tiek saliktas kopā plaukstas), “celis pie ceļa!”, “auss pie auss!”. Uzdevumi tiek izpildīti, saglabājot iepriekšējos nosacījumus (piem., sakļautas plaukstas kopā, ceļi salikti kopā un arī ausis kopā). Vadītājs var pievienot papildus uzdevumu - kustību (piem., padējot, apgriezties ap savu asi, pietuities), taču jā saglabā iepriekš uzstādītie nosacījumi. Vadītājs izsauc: “Draugs pie drauga!”. Tajā brīdī dalībnieki mainās ar pāriem. Arī skolotājs cenšas noķert sev kādu “draugu”. Tas, kurš paliek bez pāra, turpina vadīt uzdevmu. Aplim jābūt pietiekoši brīvam, lai kustības ir viegli un ērti veikt.

Video: <https://vimeo.com/219221264>



LAIKS

10 -15 min



VECUMS

7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE**

Viegla



MATERIĀLI

-



KOMPETENCE

Sadarbība



VĒRTĪBAS

Pieņemšana



MĒRKIS

Uzlādēt, veidot vienotu enerģiju, atbrīvotu atmosfēru

Pirtīņa smaids



APRAKSTS

Aktivitāte ir kā atvasinājums no bērnības spēles “pirtīņa deg”, taču papildināta ar pozitīvu attieksmi un nozīmes piešķiršanu kopīgi gūtām pozitīvām emocijām.

Bērni stāv aplī, cieši viens pie otra ar skatu uz iekšu. Skolotājs dodas aplim apkārt un piesit kādam viegli pie muguras. Tas, kuram piesit pie muguras, skrien pretējā virzienā, lai paspētu būt pirmais atpakaļ savā vietā. Puselā abi “skrējēji” satiekas, apstājas un sasveicinās un novēl kaut ko labu dienai “Labrīt, Jāni, lai Tev prieks šodien!”, “Čau, Ilze, lai Tu veselīgi paēd!”, saplaukšķinās, sasmaidās un dodas tālāk, lai paspētu uz tukšo vietu. Noderīgi ierosināt bērniem, ka svarīga ir visu bērnu līdzdalība uzdevumā, t.i., piesit pie muguras tam, kuram tas vēl nav izdarīts!

**LAIKS**

10 min

**VECUMS**

7 - 11 gadi

**GRŪTĪBAS
PAKĀPE**

Viegla

**MATERIĀLI**

Aktīva mūzika

**KOMPETENCE**

Sadarbība

**VĒRTĪBAS**

Pieņemšana

**MĒRĶIS**

Uzlādēt, radīt enerģiju

Veļasmašīna

Bērni un skolotājs stāv aplī vai puslokā. Tiek izstāstīts jautrs, viegls ievads, kā ļoti nopietni veļasmašīnas saimnieki un viņu "lolojums" pavada savu dienu.

Aktivitātes vadītājs (skolotājs vai kāds no bērniem) rāda mūzikas pavadījumā kustības un reizē konkrēti un skaļi apraksta darbības:

**APRAKSTS**

- Liekam dēbes veļas mašīnā (tiek imitētas kustības ritmā)
- Pieberam pulveri
- Veļasmašīna griežas
- Veļasmašīnas centrifūga jaudīgi griežas
- Ņemam drēbes ārā
- Izkaram drēbes
- Gludinām drēbes
- Apģērbjam tīru veļu
- Dodamies uz ballīti, jo esam pelnījuši
- Dejojam
- Esam mājās no ballītes, velkam nost netīrās drēbes (seko otrā tūre tādā pašā secībā)
- Liekam dēbes veļas mašīnā (tiek imitētas kustības ritmā)
- Pieberam pulveri....

Mūzikai jābūt skaļai un ritmiskai (atļautajās robežās).

Uzmundrinošo aktivitāšu aprakstu autors- Ieva Garjāne.

Ieklausīšanās ir fundamentāla prasme, lai veidotos veiksmīga sadarbība. Tas ir patiesi izaicinājums mūsdienu informatīvi pieblīvētajā un dinamiskajā laikmetā, jo ne tikai vecāki, bet arī bērni nemitīgi atrodas informatīvi stimulējošā vidē. Jāatzīst, ka pirms mācīt bērnus ieklausīties, mums, pieaugušajiem, būtu jārāda savs piemērs. Tikai piedzīvojot patiesas ieklausīšanās pieredzi pašiem, iespējams to tālāk sniegt komunikācijā citiem.

Klusuma karodziņš

*Ieklausīšanās
prasmju attīstība*

	LAIKS	1 - 2 min
	VECUMS	7 - 11 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Viegla
	MATERIĀLI	-
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Atbildība, cieņa
	MĒRĶIS	Veicināt savstarpējo cieņu un ieklausīšanos.
	ĪSUMĀ	Paņēmiens, ko izmanto, lai klase ievērotu klusumu, kad tiek dots uzdevums vai izteikts viedoklis.

Aktivitātes apraksts

Paņēmiens tiek izmantots jebkurā brīdī, kad nepieciešama skolēnu uzmanība un ieklausīšanās - skaidrojot uzdevumu, aktivitātes laikā, kad tiek izteikti viedokļi, refleksijas laikā.

Skolotājs piedāvā kopīgi izmantot “Klusuma karodziņu”, lai visiem būtu iespēja sadzirdēt svarīgu informāciju, uzdevumu noteikumus un viedokļus.

“Klusuma karodziņš” darbojas šādi: ja viens no klases paceļ taisnu roku virs galvas, pārējie arī paceļ roku virs galvas. Tas, kurš ir pacēlis roku, vairs nerunā un turpina turēt roku gaisā. Roka jātur pacelta tik ilgi, kamēr tās ir paceltas visiem. Kad iestājas klusums, skolotājs saka “Paldies!” un turpina skaidrošanu vai dod vārdu tam, kuram jāpadalās ar viedokli, jāprezentē utt.

Ieteikumi

Karodziņš izmantojams brīžos, kad nepieciešama uzmanība vienam runātājam. Ja klasē notie radošās diskusijas, skaļa plānošana, darbošanās, tad skolotājs lūdz individuāli sarunāties mazliet klusāk. Pirmais karodziņu var pacelt arī kāds no bērniem, skolotājs atbalstoši viņam pievienojas, paceļot roku.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.





LAIKS 5-15 min



VECUMS 4 - 18 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Zvaniņš



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pašapziņa



MĒRĶIS Attīstīt apzinātu ieklausīšanās prasmī.
Attīstīt iekšēju mieru, vērīgumu, koncentrēšanos un apzinātību.



ĪSUMĀ Bērni klausās apkārt esošajās skaņās.

Aktivitātes apraksts

Šī var būt nodarbe, ko veikt stundas sākumā vai, piemēram, katru vai katru otro dienu pirms 2.stundas. Šeit skolotājs var variēt un izvērtēt piemērotu vietu dienas plānā, pielāgojoties klases kolektīva dinamikai, vajadzībām un klases darba organizatoriskajam ritmam. Vēlams, lai telpā nav pēkšņu un skaļu skaņu, ir relatīvs klusums.

1. Bērni var sēdēt solos vai uz jebkā cita, kas sniedz ērtu atbalstu.
2. Skolotājs izmanto savus instrumentus, lai panāktu telpā klusumu un uzmanības pievēršanu uzdevuma sadzirdēšanai.
3. Mazāko klašu bērniem var piedāvāt kādu stāstu vai līdzību, kas ievirza uzdevumā. Tas, ko darīsim, būs izpēte, cik daudz skaņu pastāv, kad savu uzmanību pievēršam, lai tās saklausītu. Aizvērsim acis un mirkli būsim pētnieki, vienīgais mūsu pētīšanas instruments būs ausis. Vecākiem bērniem pietiks, ja paskaidrosiet prakses mērķi un uzdevumu.
4. Sēdēsīm pavisam rāmi un mierīgi. Izpētīsim, kādas skaņas piepilda apkārt esošo telpu tuvumā un tālumā. Viss, ko darīsim – klausīsimies aizvērtām acīm līdz brīdim, kad sadzirdēsiet zvaniņu. Ja gribēsies domāt domas vai kustēties vai kaut ko teikt, mēģiniet savu uzmanību virzīt atpakaļ pie skaņām un to pētīšanas.
5. Laiks, kas tiek pavadīts ieklausoties sākotnēji var būt minūte, ar laiku kāpinot ilgumu līdz 3 minūtēm.
6. Pēc prakses skolotājs ar klasi var diskutēt, kura bija visklusākā skaņa, ko izdevās saklausīt. Dažreiz tie var būt savi sirdspuksti vai burkšķošs vēders. Galvenais, lai skolotājs atgādina par pētnieka lomu, uzdevums ir pamanīt un vērot skaņas.

Refleksijas daļa

- Kā jūs jutāties veicot šo praksi/uzdevumu? Vai bija kādi traucēkļi veicot praksi/uzdevumu? (domas, velēšanās, emocijas, fiziskas sajūtas)

Aktivitātes apraksta autors- Maira Dzene.

Asociācijas

*Ieklausīšanās
prasmju attīstība*

	LAIKS	10-15 min
	VECUMS	8 + gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	-
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Cieņa, laipnība
	MĒRĶIS	Attīstīt ieklausīšanos un sadarbību
	ĪSUMĀ	Uztvert iepriekšējā dalībnieka teikto un nosaukt savu pirmo asociāciju ar iepriekš teikto vārdu

Aktivitātes apraksts

1. Spēles dalībnieki sastājas aplī vai citā veidā tā, lai ir skaidra secība, kurš dalībnieks aiz kura seko.
2. Kāds ir pirmais, kurš uzsāk nosaucot jebkādu vārdu. Nākamais aplī stāvošais vai secībā sekojošais sauc pirmo asociāciju, kas rodas saistībā ar nosaukto vārdu (domāt šeit ir lieki, uzsveriet, ka spēles būtība ir saukt pirmo, kas ienāk prātā izdzirdot iepriekš nosaukto vārdu).
3. Piemērs: ziema – balts – zobī – zobens – bruņinieks – princese – Diāna – kaimiņiene – dārzs utt..
4. Ik pa laikam var apturēt spēli un reflektēt par spēles gaitu. Vai izdodas sadzirdēt(!) un reaģēt uz iepriekš izteikto vārdu.
5. Šī nodarbe veicina dalībnieku klātbūtni un līdzdalību. Spēles būtību var realizēt, ja dalībnieki ieklausās iepriekšējā dalībnieka nosauktajā asociācijā.

Ieteikumi

Vēlams, lai bērni telpā var izveidot apli. Ja tas nav iespējams, tad var stāvēt starp soliem, tomēr jābūt skaidrai secībai kurš aiz kura ir nākamais.

Aktivitātes apraksta autors- Maira Dzene.

Vecā vīra vieta

*leklausīšanās
prasmju attīstība*



LAIKS 20-40 min



VECUMS 10 +



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Cieņa, atbildība



MĒRĶIS Attīstīt apzinātību, vērīgumu, impulsu kontroles prasmes un sadarbību.



ĪSUMĀ Grupai nosargāt brīvo krēslu, neļaujot uz tā apsēsties vecajam vīram.

Aktivitātes apraksts

1. Katrs dalībnieks paņem pa vienam krēslam un brīvi izvieto telpā (haotiski).
2. Kopējam krēslu daudzumam tiek pievienots vēl viens liekais krēsls. Dalībnieki katrs apsēžas uz krēsla. Viens krēsls paliek brīvs.
3. Skolotājs, tēlojot lēnā gaitā (var atdarināt vecu vīru), virzās pāri zālei uz brīvo vietu, grupas uzdevums ir nepieļaut, lai vīrs apsēžas brīvajā vietā.

Ir trīs nosacījumi:

1. Dalībnieki spēles laikā nedrīkst sarunāties;
2. Tiklīdz kāds grupas dalībnieks pieceļas no savas vietas, atpakaļ tajā pašā vietā sēsties viņš vairs nedrīkst;
3. Celties kājās drīkst tikai pa vienam (vienlaicīgi kājās stāv tikai viens dalībnieks).

Šī spēle satur lielu diskusiju potenciālu, jo ļoti ātri kļūst skaidrs, ka spēle var izdoties tikai tad, ja dalībnieki ir vērīgi viens pret otru, nesteidzas un rīkojas saskaņoti. Motivācijas nolūkos vadītājs var uzdot klasei par uzdevumu izraudzīties laiku, līdz kādam izdosies noturēt brīvo krēslu, neļaujot uz tā apsēsties vecajam vīram (3, 4, 5... minūtes).

Refleksijas daļa

- Kāpēc jums neizdodas?
- Kas ir traucēkļi?
- Ko varētu darīt, lai uzlabotu spēles norisi?
- Vai jūs pamanāt, kas spēles laikā notiek ar jūsu ķermeni un emocijām?
- Vai jūs zināt, ko darīt, lai saglabātu iekšējo mieru un mazinātu straukumu?
- Vai jums ir viegli stresā saglabāt vērīgumu pret notiekošo?

Ieteikumi

- *Piedāvājiet konkrētus paņēmienus, ko praktizēt spēles laikā, lai veicinātu iekšējo mieru un veicinātu sadarbību (piemēram, mierīga elpošana, uzmanības pievēršana, ko dara pārējie; skaitīt līdz 10 pie sevis, mierīgi elpojot).*
- *Ko no spēlē apgūtajiem paņēmieniem varat izmantot dzīves situācijās, kad jāsadarbojas vai esat stresā?*
- *Var izvirzīt kādu kopīgu klases mērķi – piemēram, 10 minūtes noturēts brīvais krēsls, un mēs varam uzskatīt, ka esam labi pastrādājuši pie sadarbības prasmju izkopšanas.*

Aktivitātes apraksta autors- Maira Dzene.

Tavs stāsts

*Ieklausīšanās
prasmju attīstība*

	LAIKS	7 min
	VECUMS	10 +
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	-
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Cieņa
	MĒRĶIS	Attīstīt ieklausīšanās prasmes, vērīgumu un koncentrēšanos.
	ĪSUMĀ	Pāros bērni mācās ieklausīties viens otra stāstījumā, pēc tam atstāstot, kas no stāstītā saprasts.

Aktivitātes apraksts

Dalībnieki sadalās pāros, viens dalībnieks ir A un otrs ir B. Vadītājs izstāsta uzdevumu – vispirms A stāsta 2 minūtes B īpašu notikumu, kas norisinājies pagājušajā nedēļā. Viss, ko dara B – vērš uzmanību uz A stāstījumu un mēģina pēc iespējas daudz uztvert un saprast A piedzīvoto. Kad laiks ir beidzies, B ar vārdiem “No Tevis stāstītā es sapratu.....” un atstāsta A stāstīto, kā viņš to sapratis. Kad B ir pabeidzis, A var papildināt B un precizēt.

Refleksijas daļa

Pēc tam klasē diskutē par to, kā izdevās veikt uzdevumu un cik viegli vai grūti ir klausīties otra stāstījumu, nepārtraucot un nekommentējot. Vai izdevās uztvert/saprast otra teikto tā, kā bija domāts?

Aktivitātes apraksta autors- Maira Dzene.

	LAIKS	40 min x 2
	VECUMS	7 - 11 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	Flipčart lapas, flomāsteri, marķieri
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Atbildība, cieņa
	MĒRĶIS	Veidot labas sadarbības pamatus, vienoties par sadarbības principiem.
	ĪSUMĀ	Bērni mazās grupās izstrādā ieteikumus savstarpējai sadarbībai.

Aktivitātes apraksts

Aktivitāte tiek izmantota ilgtermiņā. Uzdevuma pirmā B. daļa tiek veikta pēc divām, trijām nedēļām.

Uzdevuma A. daļa

1. Bērni tiek sadalīti mazākās grupās (pa 4 - 5 dalībnieki).
2. Skolotājs nolasa "stāstu par vezumu" un parāda attēlu (Pielikumā).

Stāsts par vezumu:

"Kādā rudens dienā dzīvnieki nolēma sagatavoties ziemai. Lielā vezumā bija siens ligzdu un alu iekārtošanai. Vezums bija ļoti smags, tāpēc bija nepieciešama komanda, kas nogādās siena vezumu uz lielo šķūni. Uzdevumam pieteicās Gulbis, Vēzis un Līdaka. Visi ķērās pie darba. Vēzis ar milzu drosmi vilka vezumu pa ceļu. Gulbis ar spēcīgiem vēzieniem cēlās spārnos. Līdaka lēca upē, lai vilktu vezumu no visa spēka. Taču vezums sasvērās un izgāzās turpat, kur sākumā stāvēja."

3. Bērni izsaka idejas, kāpēc stāsta varoņiem neizdevās vezumu pavilkt.
4. Katrai grupai tiek izsniegts viena lielā flipčart lapa un rakstāmie.
5. Ar pirmajiem refleksijas daļas jautājumiem skolotājs iesāk tēmu "Sadarbība".
6. Katrai grupai ir uzdevumus sagatavot ieteikumus klases sadarbībai jeb "Kas mums palīdzētu labāk sadarbīties kopā?".
7. Skolotājs aicina grupas saukt pa vienam ieteikumam un pieraksta tos uz klases kopīgās "Sadarbības likumiņu" lapas.
8. Ar nelielu rituālu bērni apstiprina, ka likumiņi tiks ievēroti, piemēram, ar aplausiem, ar izsaucienu kopā "Jā!", ar sasmaidīšanos.

Refleksijas daļa

Jautājumi pēc stāsta:

- Kas, jūsaprāt, notika, kad varoņi vilka vezumu katrs uz savu pusi?
- Kāpēc fabulas varoņiem bija grūti vezumu pavilkt?
- Ko vajadzētu darīt varoņiem, lai vezumu varētu pavilkt?
- Kas nepieciešamas, lai komandas labāk varētu darboties? (sadarbība, draudzība, vienots mērķis, vienošanās, kā mēs kopā darīsim...)
- Vai mūsu klasē arī varētu palīdzēt vienošanās, lai varētu labāk sadarbotos kopā?

Refleksija pēc “Sadarbības likumiņu” izstrādes:

- Vai bija viegli mazajās grupās rast idejas sadarbības uzlabošanai? Vai visi piedalījās ar savām idejām?
- Kas jums palīdzēja vienoties par kopīgajiem sadarbības likumiņiem?
- Ar kuru likumiņu ievērošanu klasē ir visgrūtāk?

Ieteikumi

Pirms sadarbības likumiņu izstrādes būtu vēlams izpildīt kādu praktisku sadarbības uzdevmu, piemēram, “Lidojošais paklājs”, “Zīmuļu aplis” u.c.

Lapu “Sadarbības likumiņi” ieteicams novietot klasē redzamā vietā un brīžos, kad nepieciešams, atgādināt par šo kopīgo vienošanos, papildināt sarakstu pēc nepieciešamības. Formulējot likumiņus, skolotājs izmanto tagadnes formu, bez nolieguma! (nevis “Nerunāt visiem kopā”, bet “Ieklausāties” vai “Runā pa vienam!”)

Variācijas: stāsta vietā var izmantot kādu mazu video.

<https://www.youtube.com/watch?v=osNrBLH374A>

Uzdevuma B. daļa

1. Bērni tiek sadalīti mazākās grupās (pa 4 - 5 dalībniekiem - grupas nav jā saglabā no A.daļas).
2. Skolotājs iesāk nodarbību ar atziņām par sadarbības nozīmi klases ikdienā. Tālāk seko neliela diskusija par novērotajām izmaiņām klasesbiedru sadarbībā kopš izstrādāti “Sadarbības likumiņi”.
3. Skolotājs nolasa kopīgi izstrādātos “Sadarbības likumiņus”.
4. Katra mazā grupa pārrunā novērojumus savā starpā un izvirza 2 sadarbības likumiņus, ar kuriem ir veicies vissliktāk (tos ir visgrūtāk ievērot).
5. Katrai grupai ir piešķirtas balsošanas uzlīmes (2 gb.). Grupas pārstāvis nobalso par 2 izvirzītajiem “Sadarbības likumiņiem”.
6. Tiek apkopoti rezultāti un noskaidroti 3-4 “Sadarbības likumiņi”, pie kuriem vēl visiem kopā cītīgi jāstrādā (jāuzlabo).
7. Mazajās grupās tiek sagatavots mini skečs par vienu no izvirzītajiem “Sadarbības likumiņiem”. Skečā tiek parādītas 2 situācijas, kad “likumiņš” nedarbojas (bērni kaujas, strīdas), kad “likumiņš” darbojas (draudzīga attieksme, izpalīdzība). Skečus var filmēt un pēc tam kopīgi skatīties un pārrunāt, meklējot risinājumus sadarbības uzlabošanai.

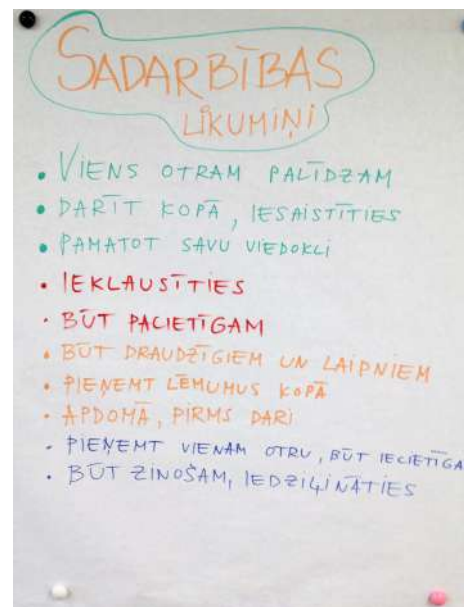
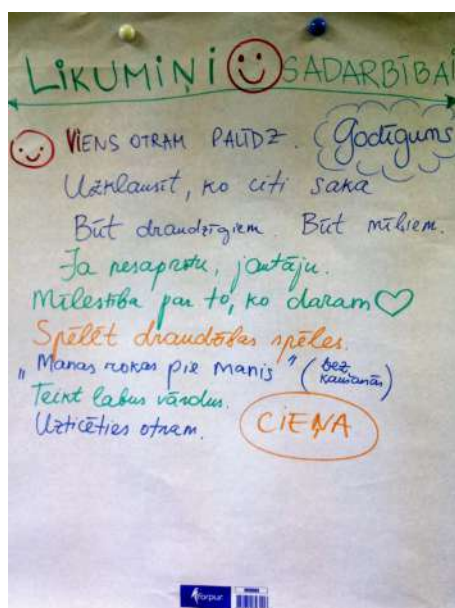
Refleksijas daļa

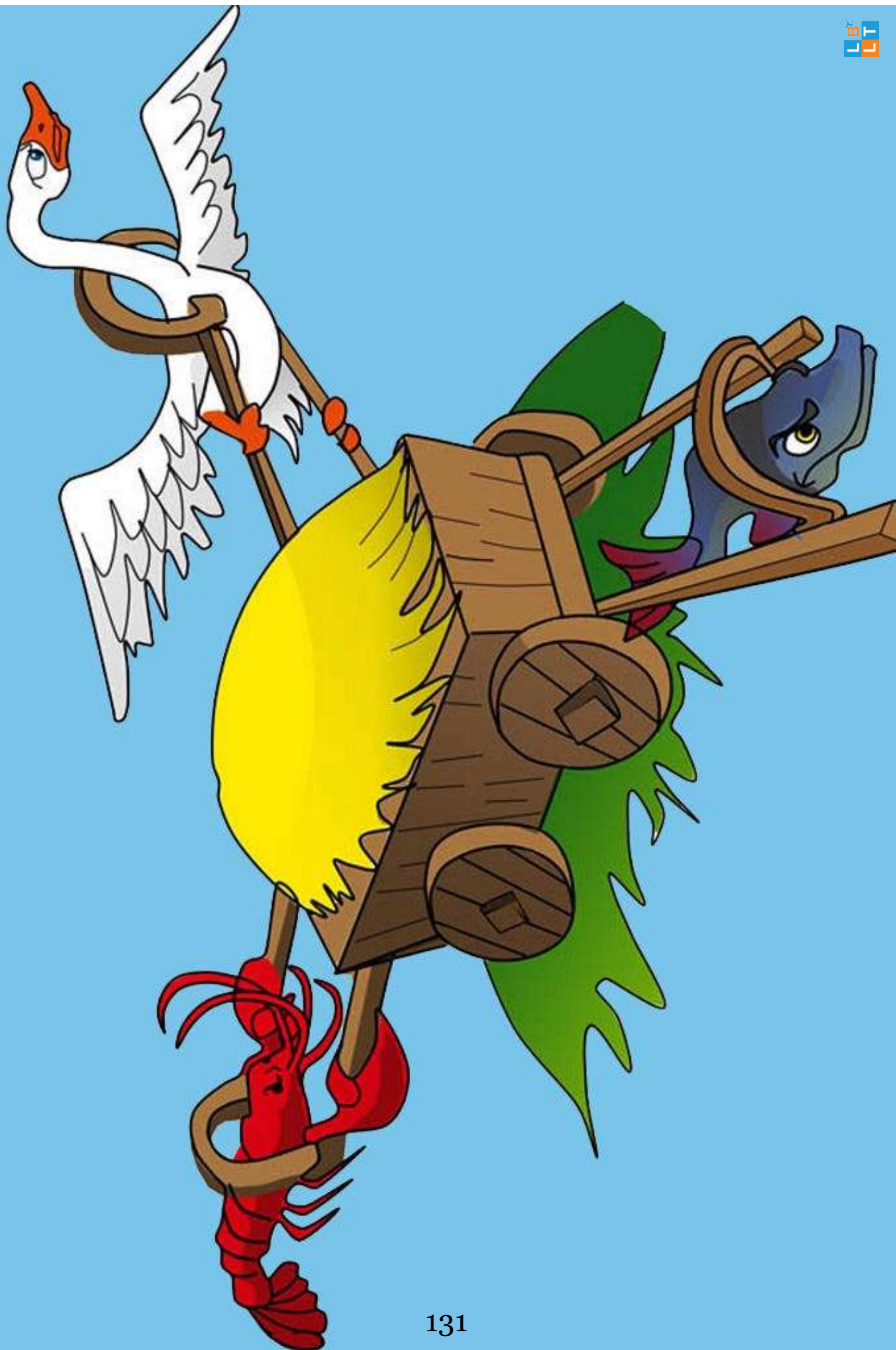
- Kas ir mūsu ieguvumi, ja “Sadarbības likumiņi” tiek ievēroti?
- Kas mums traucē ievērot “Sadarbības likumiņus”?
- Kas mums palīdz ievērot “Sadarbības likumiņus”?
- Kādas bija sajūtas abās situācijās (kad likumiņš darbojas un kad nedarbojas)- piedaloties/vērojot?
- Kā rīkosimies, ja likumiņi netiks ievēroti?
- Ko varētu darīt bērni, lai palīdzētu viens otram likumiņus ievērot?
- Ko varētu darīt skolotāja, lai palīdzētu bērniem ievērot likumiņus?

Variācijas:

- Diskusijai mazajās grupās var sagatavot A4 lapas ar “Sadarbības likumiņu” kopiju.
- Bērni var sarakstīt otru lapu ar ieteikumiem - “Kas mums palīdz ievērot “Sadarbības likumiņus”?”

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.





Vāveres kokos

Sadarbība un saliedēšanās

	LAIKS	10-20 min
	VECUMS	9 -10 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Viegla
	MATERIĀLI	-
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Atbildība, laipnība
	MĒRĶIS	Izdzīvot ievainojamības un atbildības izjūtas un padomāt par to: • Kā mēs varam palīdzēt cilvēkiem, kuri ir viegli ievainojami? • Kā mēs nepieciešamības gadījumā varam meklēt palīdzību pie citiem?
	ĪSUMĀ	Izvairīties no noķeršanas un palīdzēt citiem izvairīties no noķeršanas.

Aktivitātes apraksts

1. Izskaidrojiet bērniem, ka šī spēle ir līdzīga spēlei “Ķerenes”. Iedaliet bērnus grupās pa trim. Bērni, kas paliek ārpus trijotnes, sākotnēji būs lapsas. Ja kopējais bērnu skaits dalās ar trīs, izvēlieties vienu trijotni, kas būs lapsas.
2. Katrā grupā izvēlieties vienu bērnu, kurš būs vāvere, un divus, kuri būs koki.
3. Lūdziet kokiem stāvēt vienam pret otru, turoties rokās. Lūdziet vāverēm nostāties pa vidu abiem kokiem. Izskaidrojiet bērniem, ka tad, kad vāvere ir starp kokiem, tā ir drošībā no lapsām, bet, kad tās iziet no sava slēpņa, lai dotos uz mežu, lapsas var tās noķert.
4. Izskaidrojiet kokiem, ka viņu loma ir pasargāt vāveres, tāpēc viņi drīkst pārvietoties un sadarboties ar vāverēm, lai pasargātu tās no lapsām.
5. Kad jūs dodat signālu, vāverēm ir jāpārvietojas no viena koka uz citu. Sakiet: “Vāveres dodas pastaigā!” Tas būs jūsu signāls, kas bērnus brīdinās par to, ka viņiem jāmaina koki.
6. Izskaidrojiet lapsām, ka viņām ir jāmēģina noķert vāveres laikā, kad tās pārvietojas no viena koka uz citu. Ja lapsai izdodas noķert vāveri, tā kļūst par vāveri, un noķertā vāvere kļūst par lapsu.
7. Kad vāveres ir pārvietojušās no viena koka uz citu vairākas reizes, mainiet bērnu lomas un spēlējiet no jauna.

Refleksijas daļa

Just

- Vai jums patika šī spēle? Kāpēc vai kāpēc nē?
- Vai jums patika būt par koku un aizsargāt vāveres?
- Kā jūs jutāties, kad bijāt vāveres?

Domāt

- Miniet piemērus vietām, kur jūtaties drošībā?
- Vai jums patīk, ka citi cilvēki jums palīdz un rūpējas par jums? Vai jūs varat minēt kādu piemēru situācijai, kad kāds par jums parūpējās vai palīdzēja?
- Miniet piemēru, kad jūs kādam palīdzējāt?

Darīt

- Ko mēs varam darīt, ja uzskatām, ka mūsu grupā kāds nejūtas drošībā?

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Ļoti patika spēlēt zālē. Dažās grupās bija grūti vienoties "koks" vai "vāvere" (kāds apvainojas, ka nav "vāvere"). Ieteikums, rakstīt, ko darīt, ja kāds mūsu klasē jūtas nedroši.

Video piemērs:

<https://www.youtube.com/watch?v=i32a5T-JsEc>

Aktivitātes apraksts tulkots no Equitas (starptautisks cilvēktiesību izglītības centrs Kanādā) rokasgrāmatas "Spēlē godīgi".

Pozitīvie vārdi

Sadarbība un
saliedēšanās



LAIKS 10-40 min



VECUMS 7-10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Cieņa, laipnība



MĒRĶIS Aktivitāte, kas palīdz bērniem saprast, ka vārdi var likt justies labi par to, kādi viņi ir.



ĪSUMĀ Bērni atklāj un viens otram saka pozitīvas lietas.

Aktivitātes apraksts

Lieliem burtiem uzrakstiet alfabētu, aiz katra burta atstājot brīvu vietu. Jūs varat aicināt bērnus pašus to izdarīt uz lielajām papīra lapām vai uz tapetes. Tad aiciniet viņus izdomāt ar katru alfabēta burtu kādu pozitīvu vārdu, ar kuru apzīmēt vienam otru. Tiem ir jābūt vārdiem, kuri, viņuprāt, liktu viņiem vai kādam citam justies labi. Piemēram, „fantastisks”, „gudrs”, „brīnišķīgs” un tā tālāk. Šo aktivitāti jūs varat veidot dažādos veidos atkarībā no grupas vecuma / zināšanu līmeņa. Visvienkāršākais veids, kas nav atkarīgs no alfabēta zināšanām, ir visai grupai saukt vārdus, kurus koordinators pieraksta uz lielas lapas vai tāfeles – šiem vārdiem nav jābūt saskaņā ar alfabētu.

Vēl variants – nelielās grupās bērni paņem kādu alfabēta burtu daļu un izdomā pozitīvus vārdus katram burtam. Ja jūs šo aktivitāti pildāt šādi, iesakām izdalīt pa grupām visgrūtākos alfabēta burtus vai vienai grupai iedalīt visus grūtos – č, ž -, kas nav nemaz tik viegls uzdevums.

Ir ļoti patīkami iet apkārt grupai un aprakstīt katru bērnu, izmantojot šos vārdus: „Anna, tu esi burvīga!” „Andri, tu esi izcils!” utt.

Lai gan bērni zina, ka tā ir tikai spēles daļa, viņi tiešām sāk „starot”. Pat ja jūs to nedarāt, dodiet grupai uzdevumu, lai atcerētos izmantot iespējami daudz pozitīvo vārdu vienam par otru vai pašiem par sevi. Viņi to var darīt kopā visu atlikušo dienas daļu un arī vēlāk.

Vēl alternatīva ir nosēdināt bērnu ar muguru pret tāfeli un pārējie viņam neredzot raksta labas lietas, labos vārdus par viņu. Šādi var sumināt klases jubilārus! Mēs bieži aizmirstam cilvēkiem teikt labas lietas par viņiem – mēs vai nu sakām sliktas lietas, vai

arī vispār neko nesakām. Šī ir lieliska aktivitāte, kas parāda grupai, kā vārdi var likt mums justies labi.

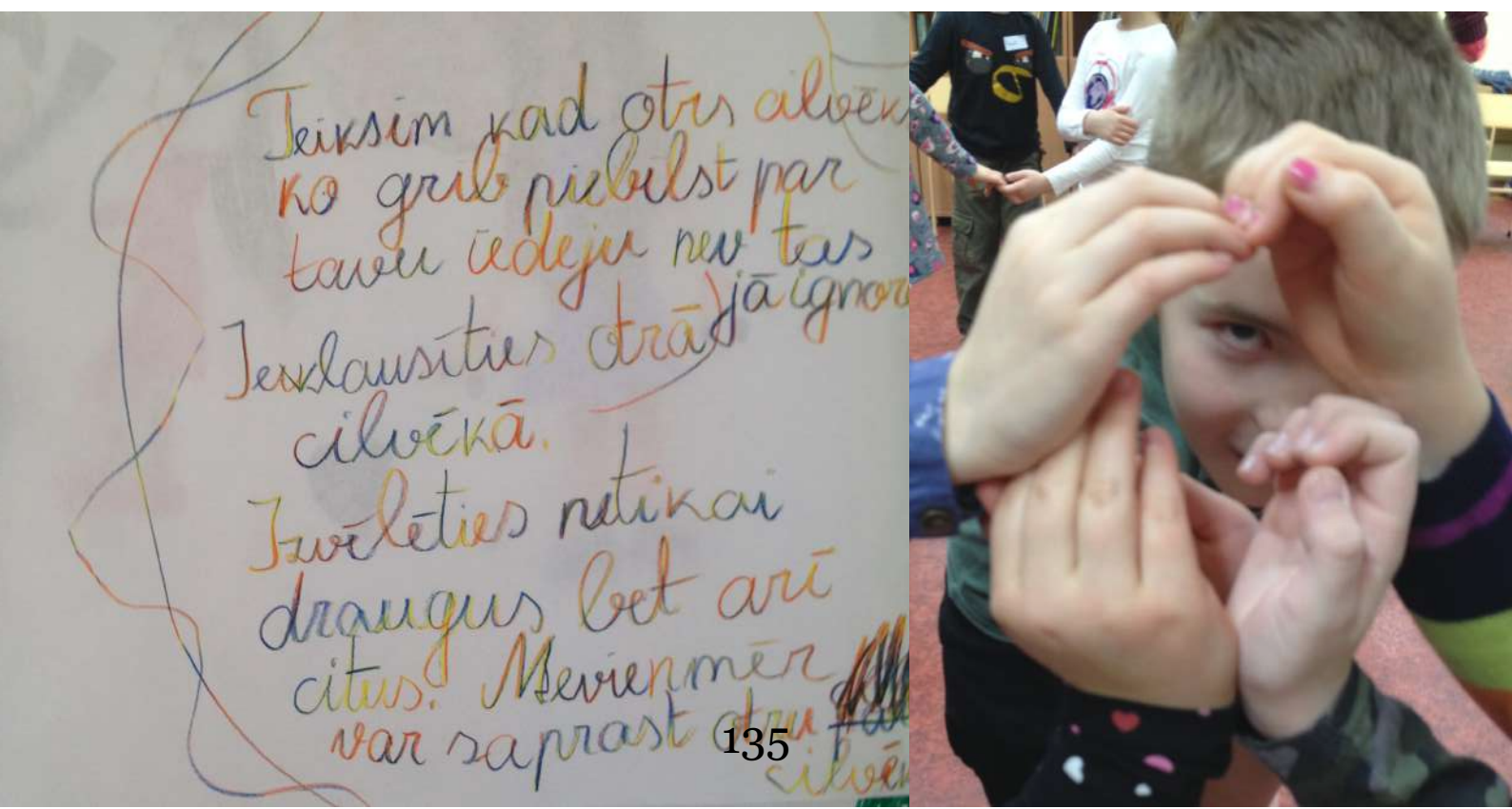
Refleksijas daļa

Pārrunāt, kā jutās bērni, radot labos vārdus, kā jutās cilvēks, par kuru labie vārdi tika teikti. Ja ir vierta Saburzītās lapas aktivitāte, tad var salīdzināt šīs abas pretējās sajūtas.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē:

- Tika paplašināts bērnu īpašības vārdu krājums. Bērni saprata, ka katram ir daudz pozitīvo īpašību. Veltījām 4 mācību stundas, sasaistot ar latviešu valodas apguvi.
- Metode tika izvēsta uz 4 mācību stundām. Ar pirmo uzdevumu- visiem alfabēta burtiem atrast labos vārdus, visas labās īpašības, kas sākas ar šo burtu (latviešu valodas tēma). Skolotāja iedeva sinonīmu vārdnīcu. Bērni ļoti aizrāvās. Šis atsaucās pēc tam – bērni meklēja savus sarakstus, piemēram, rakstot vēstules māmiņdienā un meklējot labos vārdus. Bērni bija pārsteigti, ka ir tik daudz labo vārdu. Pa grupām visi sauca un izveidoja kopīgu vienu lielo sarakstu. Liela vērtība šim bija!
- Bērnu refleksijas atbilde pēc šīs metodes (kad viens bērns apsēžas un citi saka viņam labās lietas): “Es jutos kā septītajām debesīs”; “man šķiet, kad es nomiršu es noteikti nonāksu paradīzē, sajutos ļoti laba”; “Man likās, ka es sliktu diķī un visi labie klasebiedri mani velk ārā”; “es nemaz nezināju, ka katram cilvēka var būt tik daudz labu īpašību”- šis sniedza sajūtu, ka bija ļoti vērtīgi. Ikdienā viņi tik daudz laba nepasaka.
- Sēdēt klases centrā sākumā ir neomulīgi, bērni arī skolotāju iesauca centrā.

Aktivitātes apraksts tulkots no Velsas “Skolēnu balss” rokasgrāmatas “Young spice”.



Vilka stāsts

*Sadarbība un
saliedēšanās*



LAIKS 40 min



VECUMS 7 -11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Pasakas scenārijs. Vilka rokas lelle (jeb papīra)



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana, atbildība



MĒRĶIS Veicināt izpratni, ka ikvienam stāstam var būt divas vai vairāk puses.



ĪSUMĀ Pasakas par Sarkangalvīti atstāstīšana, paužot to no vilka skatupunkta.

Aktivitātes apraksts

Ideālā gadījumā vilks stāsta pasaku, izmantojot vilka rokas lelli vai mīksto rotaļlietu, jeb papīra vilku. Vilks stāsta, ka viņš tika “iegāzts”. Sarkangalvīte bija rupja, un viņš tika ļaunprātīgi izmantots, vecmāmiņa pārliccināja vilku izspēlēt joku, un īstenībā viņš nekad nevienu nav ēdis. Pasaku var izstāstīt vai izspēlēt, taču pēc tam ir jādod laiks diskusijai par to, ka katram stāstam var būt divas vai vairāk puses.

Refleksijas daļa

1. Ko jūs šobrīd domājat par vilku? Vai ir mainījies jūsu viedoklis?
2. Ko šobrīd jūs domājat par Sarkangalvīti? Vai ir mainījies jūsu viedoklis?
3. Kuram stāstam ir taisnība – īstajam Sarkangalvītes stāstam vai šim?

Pārrunājiet ar bērniem to, ka katrā situācijā ir iesaistīti vairāki cilvēki, un katram ir savs skatījums uz to. Ir svarīgi saprast, sajūst, kā otrs jūtas, kā viņš redz konkrēto situāciju. Var pajautāt, kāda bērniem pašiem ir bijusi pieredze, kad par vienu situāciju katram iesaistītajam ir savs redzējums, savas domas.

Ko visi kopā var darīt, lai šādās situācijās nerastos strīdi “par taisnību”.

Scenārijs, kas jānolasa/jāizspēlē

Reiz es biju savvaļas dzīvnieks, mežonīgs un brīvs klejojums pa savu mežu, jo cilvēki nemēģināja mani nometīt. Tad kādu dienu es čāpoju pa meža klajumu, kas ir viena no manām mīļākajām vietām, un izdzirdēju nejauku svilpojošu troksni. Es devos palūkoties, kas tas bija, un ieraudzīju mazu meiteni koši sarkanās drēbēs, kas nedaudz izskatījās pēc indīgas suņusēnes. Viņa plūca savvaļas aizsargājamās puķes un svilpoja, pastrādājot šo noziegumu (nav atļauta šo savvaļas puķu plūkšana). Es viņai jautāju, ko viņa dara, un viņa sadusmojās. "Es ar svešiniekiem nerunāju," viņa teica. Kāda



nekaunība! Es neesmu svešinieks, šīs ir manas mājas! Lai nu kā, beidzot viņa man īgni pateica, ka dodas pie vecmāmiņas, un, tā kā vecmāmiņa bija slima, es ļāvu meitenei iet un izstāstīju drošu ceļu cauri mežam. Tad es devos pa taisnāko ceļu un nonācu pie vecmāmiņas pirms Sarkangalvītes. Es izstāstīju vecajai kundzei, cik viņas mazmeitiņa bija rupja, un vecmāmiņa uzstāja, lai izspēlējam ar mazo meiteni joku. Viņa novilka savas drēbes... un lika man tajās ieģērbties, kas bija nedaudz dīvaini, bet pati paslēpās skapī. Tad ieradās mazā meitene un sāka uzdot jautājumus, tie bija ļoti personiski un kļuva arvien nekaunīgāki. Tad viņa pajautāja par mani zobiem. Tā kā man par tiem ir nedaudz kauns, es mazliet sadusmojos. Mazā meitene nobijās un aizbēga. Nākamais, ko dzirdēju, bija liels, neglīts meža cirtējs ar motorzāģi, kas nāca pēc manis... tāpēc es aizbēgu, un kopš tā laika es joprojām bēguļoju.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē:

- Bērni ar interesi klausījās vilka stāstu, dažiem tas izraisīja jautrību, jo vilks iepatīkās labāk kā Sarkangalvīte.
- Neizdevās pieņemt lēmumu, izteikt idejas, ko darīt, lai klasē nebūtu strīdu par savu taisnību. Dažiem stunda likās garlaicīga, jo nebija aktīvās daļas, lai gan tēma ļoti aktuāla klasei.
- Ieteikums, noskatīties multfilmu par Sarkangalvīti, pēc tam pārrunāt galveno varoņu raksturojumu.

Aktivitātes apraksts tulkots no Velsas "Skolēnu balss" rokasgrāmatas "Young spice".

Zīmūļu aplis

Sadarbība un saliedēšanās



LAIKS 30 min



VECUMS 7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE** Viegla



MATERIĀLI Flomāsteri ar aizvērtiem vāciņiem vai zīmūļi, kas nav vēl noasināti



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Veicināt komandas sadarbības prasmes.



ĪSUMĀ Dalībnieki tur zīmūļus ar rādītājpirkstiem un apiet kopā apli.

Aktivitātes apraksts

1. Bērni stāv aplī, katram rokās ir viens rakstāmais.
 2. Skolotājs izstāsta uzdevuma nosacījumus:
 - Komandai jāapiet pilns aplis tā, lai nenokrīt neviens rakstāmais.
 - Ja rakstāmais nokrīt, pilna apļa atskaite sākas no jauna.
 - Rakstāmo var turēt tikai ar rādītājpirkstu.
 3. Pirms uzsākt iet pa apli, skolotājs dod laiku arī stratēģijas pārrunāšanai - kā labāk veikt uzdevumu?
- Ejot pa apli, bērni var skaitīt soļus (1, 2, 3...), lai tiktu veidots vienots ritms.

Refleksijas daļa

Izmantojam izvērtēšanai aktivitāti "Ceļazīmes"! Vadītājs var uzdot papildus refleksijas jautājumus, piemēram, vai stratēģija - vienošanās pirms uzdevuma izpildes - palīdzēja uzdevumu izpildīt labāk?

Ieteikumi

Svarīgi ir uzmuntrināt dalībniekus, taču vienlaicīgi arī atgādināt par nosacījumiem. Skolotājs NEIESAKA stratēģiju, bet ĻAUJ bērniem pieļaut kļūdas. Skolotājs ļauj savstarpēji konfliktēt, taču tam tiek pievērsta uzmanība izvērtēšanas laikā.

Variācijas

Ja uzdevums tiek ātri, viegli izpildīts, var dot papildinājumu - jaunu sarežģītības pakāpi - dažiem no dalībniekiem aizsien acis.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Ritma aplis

Sadarbība un
saliedēšanās



LAIKS 15 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Veicināt komandas sadarbības prasmes, veidot vienotu enerģiju.



ĪSUMĀ Dalībnieki aplī ritmiski soļo un sauc pozitīvus vārdus.

Aktivitātes apraksts

1. Bērni un skolotāja, sadevušies rokās, stāv aplī.
2. Visi kopā izmēģina ritmā soļot tā, kā to rāda skolotājs- stāvēt aplī soļo uz priekšu un atpakaļ - visi kopā vienā ritmā. Solis uz iekšu - solis uz āru.
3. Pirmais dalībnieks, dodoties uz centru, izsauc kādu vārdu, frāzi. Pārējie arī sper soli, bet tikai klausās, neko nesaka.
4. Nākošajā solī uz iekšu visi atkārto iepriekš izteikto vārdu vai frāzi.
5. Saukt var dažādus vārdus, kas dod pozitīvu sajūtu šai dienai. Vadītājs var minēt piemērus, piemēram, "saule", "prieks", "esam draugi!".
6. Ja kāds bērns uzreiz nevar nosaukt vārdu, visi turpina soļot un iecietīgi sagaidīt. Nevienam nevienam nesteidzina.

Refleksijas daļa

Izvērtēšanai var izmantot kādu jautājumu no aktivitātes "Ceļazīmes". Papildus arī:

- Kādas sajūtas pēc labiem vārdiem ir visiem kopā?
- Kādi vārdi deva vislabākās sajūtas?
- Vai kopīgi smieklī palīdz atbrīvoties, būt draudzīgākiem?

Ieteikumi

Pirms izteikt vārdus, jāļauj vienkārši soļot, lai visiem izdodas vienots ritms.

Variācijas

- Ja uzdevumu pilda vairākas reizes, katrai reizei var notenkst savu tēmu: Piemēram, "Uzmundinošie vārdi", "Paldies par...", "Labās īpašības", u.c.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=TJP5PlT1490>

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.

Zip - Zap - Pau

*Sadarbība un
saliedēšanās*



LAIKS 15 min



VECUMS 7 - 11 gadi



**GRŪTĪBAS
PAKĀPE** Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Radīt vienotu enerģiju, fokusēt uzmanību.

Aktivitātes apraksts

Bērni stāv aplī. Skolotājs izskaidro roku kustības, kas ir virziena norādīšanai un enerģijas padošanai. Tas, kuram kustība tiek padota, turpina! Zip - roku kustība pa labi. Zap - roku kustība pa kreisi. Pau - roku kustība pāri. Tam, kuram tiek nodota roku kustība ar Pau - atpakaļ Pau sūtīt nevar, turpina ar Zip vai Zap. Aplim jābūt pietiekoši brīvam, lai kustības ir viegli veikt un ir ērti. Ja uzdevums padodas ļoti ātri, var izmantot divus kustību "viļņus".

Video: <https://vimeo.com/220213741>

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Lidojošais paklājs

Sadarbība un
saliedēšanās



LAIKS 40 min x 2



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Segs vai palags



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana, cieņa, laipnība



MĒRĶIS Veicināt komandas sadarbības prasmes.



ĪSUMĀ Dalībnieki stāv uz segas un nenokāpjot apgriež to uz otru pusi.

Aktivitātes apraksts

1. Bērniem tiek izstāstīta leģenda, stāsts par kādu tautu, kurai ļoti svarīgi aizceļot uz citu zemi. Vienīgais veids, kā aizceļot ir izmantot "Lidojošo paklāju".
2. Lidojošā paklāja nosacījumi:
 - Paklājs lido tikai tad, ja to apgriež uz otru pusi.
 - No paklāja nav iespējams nokāpt.
 - Ja 3 reizes kāds no dalībniekiem pārkāpj pāri paklājam, lidojums jāsāk no jauna.

Refleksijas daļa

Izmantot izvērtēšanai aktivitāti "Ceļazīmes"! Vadītājs uzdod papildus jautājumus:

- Vai bija viegli veikt šādu uzdevumu? Kā jutāties, kad neizdevās veikt uzdevumu? Ko tad darījāt, teicāt viens otram?
- Ko dod mums kā klasei un vienotai komandai šādi uzdevumi?

Ieteikumi

Uzmundrināt dalībniekus, taču vienlaicīgi atgādināt par nosacījumiem, laika ierobežojumiem. Skolotājs NEIESAKA stratēģiju, kā vislabāk apgriezt paklāju. Skolotājs ĻAUJ bērniem pieļaut kļūdas. Ja kāds no dalībniekiem pēkšņi vēlas pamest uzdevumu (nokāpt no palaga, nepiedalīties), tas tiek pieļauts, taču tam tiek pievērsta uzmanība izvērtēšanas laikā.

Variācijas

Uzdevuma veikšanai var dod ierobežotu laiku vai arī darīt, kamēr uzdevums ir veikts.

Video: <https://vimeo.com/219216278>

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



LAIKS 40 min x 2



VECUMS 8 - 13 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Augsta



MATERIĀLI Katrai grupai: galds, 1 zefīrs (marshmallow), 20 spageti makaroni, 1 metrs auklas, 1 metrs baltā papīra līmlentes, vizuāls tāimeris, kas rāda, cik laika atlicis, mērlente



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Atbildība, cieņa



MĒRĶIS Veicināt dalībnieku sadarbību, vienlīdzību lēmumu pieņemšanā.



ĪSUMĀ No materiāliem komandas uzbūvē visaugstāko torni.

Aktivitātes apraksts

Uzdevums - 18 minūtēs uzbūvēt augstāko konstrukciju (torni) no 20 spageti makaroniem, līmlentes, auklas.

- Bērni tiek sadalīti komandās (pa 4 vai 5).
- Tiek izskaidroti noteikumi un parādīti pieejamie materiāli.
- Katrai komandai tie izdalīti materiāli.
- Tiek dots starts.
- Komandas beidz darbu precīzi noteiktajā laikā.
- Vadītājs nomēra katras komandas torņa augstumu (no galda virsmas līdz zefīram).
- Visi tiek apsveikti, lai arī kāds būtu rezultāts!

Nosacījumi: Zefīram jābūt pašā augšā, tornim jāstāv tā, lai tas nav jātur, līmlenti un aukliņu drīkst plēs mazākos gabaliņos, zefīram jāpaliek veslam (to nevar ēst, plēst), makaronus drīkst laužt mazākos gabalos, līmlenti nedrīkst līmēt ne pie sienas, ne pie griestiem, citus priekšmetus (savus zīmuļus, šķēres, grāmatas) izmantot nav atļauts, telefonus izmantot nav atļauts.

Refleksijas daļa

Izmantot izvērtēšanai aktivitāti "Ceļazīmes"! Vadītājs uzdod papildus jautājumus:

- Vai Jums bijas stratēģija?
- Vai jums patika aktivitāte? Kas Jums tieši patika uzdevumā?
- Vai ikdienā Jums ir līdzīgas situācijas, kad jāveic kopīgi kāds uzdevums?

Ieteikumi

Svarīgi - uzmundrināt dalībniekus, taču vienlaicīgi atgādināt par nosacījumiem. Skolotājs NEIESAKA stratēģiju, bet ĻAUJ bērniem pieļaut kļūdas. Skolotājs ļauj savstarpēji strīdēties, taču tam tiek pievērsta uzmanība izvērtēšanas laikā.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=rC3wcuDQfmI>

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



	LAIKS	40 min x 2
	VECUMS	7 - 11 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Augsta
	MATERIĀLI	Katrai komandai nepieciešams komplekts: svaiga ola, avīzes (2 lieli atvērumi), 1 līme, 1 aukliņas gabaliņš (20 cm), 1 papīra šķīvis, 1 marķieris
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Atbildība, cieņu
	MĒRĶIS	Veicināt komandas darbu, sadarbības prasmju veidošanos.
	ĪSUMĀ	Dalībnieki komandās veido konstrukcijas - lidmašīnas, lai tās varētu kritienā nosargāt tajā ieliktu olu - pilotu.

Aktivitātes apraksts

Leģenda:

Ir 5 (vai 6) piloti, kas daudzas stundas trenējušies vadīt lidmašīnu. Tagad pilotiem ir jāveic ļoti svarīgs lidojums, lai nogādātu pārtiku tautai uz tālu salu. Pilotiem nav lidmašīnu. Jūs esat jaunā superkomanda (visa klase), kas izveidos pilotiem (5 vai 6) lidmašīnas. Piloti ir olas. Olas ir jēlas. Piloti lidos no augstuma, kas ir vismaz 10 m. Katra mazā grupa veidos 1 lidmašīnu - aizsargus olām. Jo vairāk piloti paliks veseli pēc lidojuma, jo vairāk pārtikas tiks nogādāts uz salu.

Uzdevuma gaita:

1. Vadītājs izstāsta, kur pilots tiks laists lidojumā (lidojumam jābūt 3 - 4 m augstam).
2. Komandas saņem olu.
3. Komandas izdomā pilotam vārdu. Vārdu var uzrakstīt ar marķieri uz olas.
4. Vadītājs parāda visus pieejamos resursus.
5. Komandas apspriežas 5 minūtes, kā veidot aizsargu olai (lidmašīnu pilotam).
6. Katra komandas saņem identiskas resursus.
7. Komandām 15 minūtēs ir jāsagatavo lidmašīna pilotam.
8. Visi dodas uz vietu, kur olas tiks laistas lidojumā. Skolotājs pirms tam ir izvēlējis vietu lidojumam (pa logu, no trepēm) un saskaņojis to ar skolas vadību (jo olas plīstot var iztecēt, būs nepieciešams visu sakopt, tāpat šī aktivitāte ir diezgan skaļa).
9. Vadītājs pa vienai lidmašīnai laiž lejā.
10. Pēc lidojuma tiek skatīti rezultāti - vai pilots ir vai nav vesels.

Refleksijas daļa

Izmantot izvērtēšanai aktivitāti “Ceļazīmes”! Izvērtējumā būtiski uzsvērt, ka šajā uzdevumā galvenais mērķis (sadarbošanās) tiek sasniegts procesā (lidmašīnas gatavošanā), nevis rezultātā (olas piezemēšanās mirklis).

Ieteikumi

- Svarīgi uzskatīt gan darba vietas, kur lidmašīna taisīta, gan lidojuma nosēšanās vietas.
- Aktuāli uzsvērt, ka šī nav komandu sacensība, bet gan sadarbība - cik punktu (nosargāto pilotu) būs visiem kopā.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

- Šī bija aktivitāte, kuru bērni izvērtējumā visvairāk pieminēja kā visvērtīgāko un visinteresantāko.
- Bēniem ļoti svarīgs radošums, iespēja pašiem izgatavot, radīt mācīšanās procesā. Mācīties darot dod iespēju arī vizuāli un kinētiski just pārmaiņas.
- Aktuāli ļaut bērniem piedzīvot emocionālu kāpinājumu - patīkamu satraukumu (pirms lidojuma), emocijas par rezultātu salīdzinājumā ar ikdienas emocijām komandā, sadarbībā.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Uzzīmē atrisinājumu!

Sadarbība un
saliedēšanās



LAIKS 20 - 40 min



VECUMS 10 + gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Mazas lapiņas – minumus 75x75cm lielas, var lielāks, zīmuļi vai citi rakstāmie



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Identificēt problēmu/situāciju, pārdomāt risinājumu un saņemt citu palīdzību/risinājumus, palīdzēt citiem rast risinājumus.



ĪSUMĀ Skolēni aizpilda darba lapu par savas klases kolektīvu.

Aktivitātes apraksts

Iedrošiniet jebkuru bērnu, ka šī nav zīmēšanas nodarbība un ka galvenais ir zīmēt savā stilā un atbalstīt vienam otru ar zīmējumu palīdzību.

1. Iedodiet katram bērnam pa lapiņai (paliktnim, ja nepieciešams), un palūdziet uzzīmēt situāciju, kur viņi, piemēram, jūtas visnedrošāk skolā vai klasē, vai citur savā ikdienā. Šeit sākumā būtu svarīgi pastāstīt/paskaidrot par kuru tēmu tieši vēlaties, lai būtu process. Piemēram, par izstumšanu vai draudzēšanās trūkumu.
2. Kad situācija uzzīmēta, palūdziet atdot lapiņas kādam citam bērnam.
3. Katram ir jāapskata jaunā lapiņa un uz citas lapiņas ir jāuzzīmē, viņuprāt, labākais atrisinājums.
4. Kad tas izdarīts, lapiņas tiek atdotas tās īpašniekam.
5. Tad dodiet laiku apskatīt un apdomāt piedāvātos risinājumus,
6. Noslēguma daļā jāvada diskusija par to, kādus risinājumus viņi saskata šajās lapiņās, ko ir piedāvājis kāds cits. Šeit svarīgi, ka ir jādod laiks, jāiedrošina un jābūt gataviem pieņemt arī tos, kuriem ir grūtāk ar vizuālo attēlu izskaidrošanu. Svarīgākais, ka tas ir labs sākums sarunai, kopīgas situācijas apzināšanai un iespēja runāt caur zīmējumiem (metaforiski) atrast risinājumus un uzzināt lietas, kuras varbūt arī neviens no bērniem nekad nepateiktu.

Refleksijas daļa

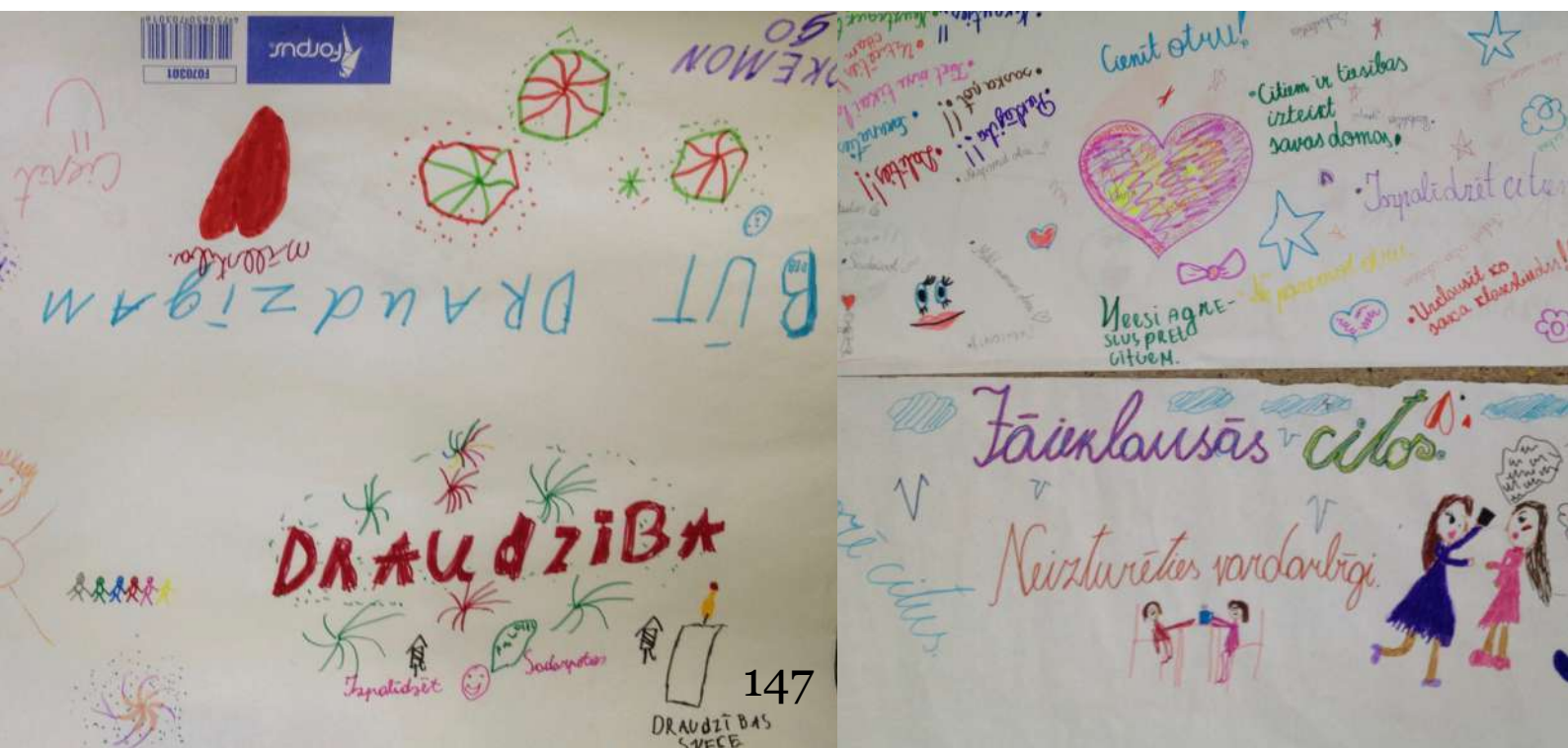
Apzināties

- Vai bija viegli “iedomāties” kādu risināmo situāciju?
- Cik grūti vai viegli bija to uzzīmēt?
- Vai bija vienkārši saprast cita bērna problēmu/situāciju?
- Vai piedāvātais risinājums jums jau bija zināms vai tomēr tas bija kas jauns?

Domāt

- Cik grūti/viegli bija atrast risinājumu un vizuāli to attēlot?
- Vai jūs sapratāt otra piedāvāto risinājumu?
- Ko jūs domājat par citu bērnu situāciju, ko dzirdējāt aplī?
- Kāda ir iespējamība, ka tu risinājumu pielietosi reālajā dzīvē, kad tas varētu notikt?

Aktivitātes apraksta autors- Māris Resnis.



Vizītkarte

Sadarbība un
saliedēšanās



LAIKS 25 - 40 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI A4 baltas vai krāsainas papīra lapas, krāsaini flomasteri



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Iepazīties, atklāt tuvāk dalīniekus, izprast pašam sevi.



ĪSUMĀ Dalībnieki viens par otru izveido nelielus vizuālus aprakstus.

Aktivitātes apraksts

Šo aktivitāti var izmantot:

A Ja dalībnieki grupā nav pazīstami, lai iepazītos.

B Ja dalībnieki ir pazīstami, lai saliedētos un veicinātu draudzību.

1. Bērni sadalās pa pāriem.
2. Katrs dalībnieks paņem vienu lapu un rakstāmo.
3. Bērni viens otram izveido vizītkarti, kurā tiek iekļauta informācija:
 - Foto (attēls, kas tiek uzzīmēts).
 - Vārds (Kā Tevi sauc? Kā Tev patīk, kā Tevi sauc?).
 - Prasmes (Ko Tu proti darīt vislabāk? Ko Tu vari citiem iemācīt?).
 - Svarīga informācija (Ko Tu noteikti gribētu iekļaut savā vizītkartē?).
4. Kad vizītkartes gatavas, bērni aplī izstāsta par savu jauno (jaunatklāto) draugu, jeb jau esošo draugu.

Refleksijas daļa

Kā Jums veicās?

Vai bija viegli vienam par otru veidot vizītkarti? Ko jaunu atklājāt par sevi, par citiem?

Ieteikumi

Bērni dalās pāros ar tiem bērniem, kas savstarpēji ir mazāk pazīstami.

Vizītkartē iekļaujamos jautājumus būtu labi uzrakstīt uz tāfeles vai lielas lapas.

Variācijas

Prezentējot vizītkartes, bērni var stāstīt arī katrs par sevi.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.

Mans klases kolektīvs

*Sadarbība un
saliedēšanās*



LAIKS 40 min



VECUMS 9 - 13 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Izdrukāta darba lapa



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pieņemšana, cieņa



MĒRĶIS Veicināt klases saliedēšanos, izpratni par klasesbiedriem.



ĪSUMĀ Skolēni aizpilda darba lapu par savas klases kolektīvu.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotāja pastāsta, ka šī nodarbība ir vērsta, lai vairāk saprastu savu klases kolektīvu. Ir ļoti svarīgi, ka skolēni ir godīgi un atklāti pret sevi.
2. Skolēni aizpilda darba lapas.
3. Skolotāja izvēlas 3 jautājumus, ko pārrunā visā klasē kopīgi, piemēram, kāds parasti ir klases noskaņojums? Kādu vēlētos redzēt klases kolektīvu? Ko Tu vari darīt, lai ikviens klasē justos labi? Šo var darīt arī grupās, un katra grupa beigās sagatavo mazu prezentāciju / priekšnesumu par šiem 3 jautājumiem.
4. Tos jautājumus, kur minēti konkrēti skolēnu vārdi, labāk kopīgi nepārrunāt, jo tas var radīt dažādas interpretācijas.
5. Darba lapas tiek savāktas, un pārējos jautājumus skolotāja pati apkopo, lai saprastu kopējo situāciju.

Pielikumā: Darba lapa

Darba lapas autori- D.Groduma- Vīriņa, D.Muižule, E.Balčus. Kā iepazīt sevi. RaKa. 2011. Pielietojuma apraksta autore- Lauma Žubule.

Individuālā darba lapa: Mans klases kolektīvs

<i>Kāds parasti ir klases kopīgais noskaņojums?</i>	<i>Ar kuriem klasesbiedriem tev ir visvieglāk sadarboties?</i>
<i>Ar kuriem klasesbiedriem Tev ir visgrūtāk sadarboties?</i>	<i>Kuri bērni klasē, tavuprāt, jūtas kā atstumtie?</i>
<i>Kuri klasesbiedri parasti aizskar citus? Par ko?</i>	<i>Kuri ir klases pozitīvie līderi?</i>
<i>Kuri klasē ir Tavi draugi?</i>	<i>Kuri pret tevi izturas ne visai labi?</i>
<i>Kuri klasesbiedri ir visdraudzīgākie un vispatīkamākie?</i>	<i>Kā klases audzinātāja piedalās klases kolektīva saliedēšanā? Ko viņa dara?</i>
<i>Kādu Tu vēlētos redzēt klases kolektīvu?</i>	<i>Ko Tu varētu darīt, lai ikviens klasē justos labi?</i>
<i>Ko Tu dari, ja redzi, ka kādu aizskar/apsaukā?</i>	<i>Ko Tu vēl gribētu pateikt?</i>

Sper soli uz priekšu

Mēs visi esam vientudzīgi, bet daži ir vientudzākāki nekā citi

Iekļaujošas klases
veidošana



LAIKS 60 min



VECUMS 10+gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI 2-6 krāsu līmlapiņas



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Iekļaušana



MĒRĶIS Veicināt empātiju ar citiem, kas ir citādāki, veicināt izpratni par sabiedrībā esošo iespēju nevienlīdzību.



ĪSUMĀ Bērni iedomājas, ka ir kāds cits, un izjūt nevienlīdzību kā izstumšanas avotu.

Aktivitātes apraksts

1. Iepazīstiniet ar aktivitāti pajautājot bērniem, vai viņi kādreiz ir iztēlojušies, ka ir kāds cits. Lūdziet, lai nosauc piemērus. Paskaidrojiet, ka šajā aktivitātē viņi arī iztēlosies, ka ir kāds cits, kāds bērns, kurš var būt ļoti atšķirīgs no viņiem pašiem.
2. Izskaidrojiet, ka katram būs jāpaņem papīra lapiņa ar jauno identitāti. Viņiem tā būs klusībā jāizlasa, nevienam nesakot, kas viņi ir. Ja bērns nesaprot savā lomas kartītē rakstītā vārda nozīmi, viņam klusi jāpaceļ roka un jāgaida, kamēr skolotājs pienāks un izskaidros.
3. Šajā brīdī neatbildiet uz jautājumiem. Paskaidrojiet, ka pat tad, ja bērni neko daudz nezina par tādu personu, viņiem vienkārši jāizmanto sava iztēle. Lai palīdzētu bērniem iejusties lomā, var lūgt viņiem veikt dažas specifiskas lietas, lai liktu lomai izskatīties reālākai. Piemēram:
 - Dodiet sev vārdu. Izgatavojiet vārda kartīti, lai atgādinātu, ko jūs iztēlojaties.
 - Uzzīmējiet zīmējumu ar sevi.
 - Uzzīmējiet zīmējumu ar savu māju, istabu, ielu.
 - Pastaigājiet pa telpu, iedomājoties, ka esat tas cilvēks.
4. Lai vēl vairāk pastiprinātu bērnu iztēli, uzlieciet klusu mūziku un lūdziet bērniem apsēsties, aizvērt acis un iedomāties klusībā, kamēr jūs lasāt šos dažus jautājumus:
 - Kur tu esi dzimis? Kā bija tad, kad tu biji mazs? Kāda bija tava ģimene, kad tu biji mazs? Vai tagad ir citādāk?

- Kāda ir tava ikdiens tagad? Kur tu dzīvo? Kur tu ej skolā?
 - Ko tu dari no rīta, pēcpusdienā, vakarā?
 - Kādas spēles tev patīk spēlēt? Ar ko tu spēlēties kopā?
 - Kādu darbu veic tavi vecāki?
 - Ko tu dari brīvdienās?
 - Vai tev ir kāds mājdzīvnieks?
 - Kas tevi dara laimīgu? No kā tu baidies?
5. Lūdziet, lai bērni ir pilnīgi klusi, kad nostājas vienā rindā viens otram blakus, it kā uz starta līnijas. Kad viņi ir nostājušies rindā, izskaidrojiet, ka jūs aprakstīsiet dažas lietas, kas var notikt ar bērnu. Ja kādam bērnam, kurš sevi iedomājas par citu personu, apgalvojums šķiet patiess, viņam ir jāpanāk viens solis uz priekšu. Pretējā gadījumā viņš / viņa paliek nekustīgi.
 6. Lasiēt situācijas pa vienai pēc kārtas. Ieturiet pauzi starp katru apgalvojumu, lai dotu bērniem laiku paspēt soli uz priekšu. Aiciniet viņus palūkoties apkārt, lai redzētu, kur paliek pārējie.
 7. Aktivitātes beigās aiciniet visus apsēsties savā pēdējā pozīcijā (atrašanās vietā). Katru bērnu pēc kārtas aiciniet aprakstīt piešķirto lomu. Pēc tam, kad bērni ir sevi identificējuši, aiciniet viņus pavērot, kur viņi atrodas aktivitātes beigās.
 8. **Pirms pārrunu jautājumiem nepārprotami noslēdziet lomu spēles aktivitāti.** Lūdziet bērniem aizvērt acis un atkal kļūt pašiem par sevi. Paskaidrojiet, ka jūs skaitīsiet līdz trīs, un tad viņiem katram skaļi jānosauca savs vārds. Šādi jūs noslēgsiet aktivitāti un pārliecināsieties, ka bērni nepaliek iestrēguši lomā.

Refleksijas daļa:

Pārrunājiēt aktivitāti, uzdodot šādus jautājumus:

- Kas notika šajā aktivitātē?
 - Cik viegli vai grūti bija spēlēt jūsu lomu?
 - Kādu jūs iedomājāties savu iztēles personu? Vai jūs pazīstat kādu, kurš ir līdzīgs šai personai?
 - Kā jūs jutāties, iztēlojoties sevi par to personu? Vai šī persona kaut nedaudz bija līdzīga jums? Vai jūs pazīstat kādu, kurš ir līdzīgs šai personai?
2. Attieciniet šo aktivitāti uz diskrimināciju un sociālo un ekonomisko nevienlīdzību, uzdodot šādus jautājumus:

- Kā cilvēki jutās, sperot soli uz priekšu vai nesperot?
- Ja jūs bieži spērāt soli uz priekšu, kad jūs ievērojāt, ka citi nekustas tik ātri, cik jūs?
- Vai persona, ko iztēlojāties, kustējās uz priekšu vai nē? Kāpēc?
- Vai jums šķita, ka kaut kas nenotiek taisnīgi?
- Vai kaut kas, kas notika šajā aktivitātē, notiek arī reālajā dzīvē? Kā?
- Kas dažiem cilvēkiem mūsu kopienā dod vairāk vai mazāk iespēju nekā citiem?

Idejas aktivitātei

Pārrunājiēt ar bērniem, kam skolā/kopienā ir vairāk / mazāk iespēju? Kādi pirmie soļi būtu sperami, lai iespējas padarītu vairāk vienlīdzīgas visiem? Vai ir kādas nevienlīdzības grupā vai kopienā, kuras varētu risināt bērni?

Padomi vadītājam:

Izgatavojiet paši savas lomu kartītes! Šeit piedāvātās dotas tikai kā piemēri.

- *Jo ciešāk lomu kartītes atainos pasauli, kurā dzīvo jūsu bērni, jo vairāk viņi iemācīsies no šīs aktivitātes.*
- *Pielāgojiet lomas tā, lai nesamulsinātu kādu bērnu, kura personīgā situācija varētu būt ļoti līdzīga kādai no lomām.*
- *Tā kā koordinators ne vienmēr var zināt katra bērna personisko dzīves situāciju, bērns var tikt ļoti uztraukts vai emocionāli uztvert kādu lomu. Šajā uzdevumā koordinatoram ir jābūt ļoti iejūtīgam un jāpievērš īpaša uzmanība bērniem, kuri nespēj „iziet” no lomas pēc aktivitātes vai kuri uzvedas neierasti. Šādā situācijā koordinatoram ar bērnu ir jāmēģina aprunāties individuāli.*
- *Ir ļoti svarīgi, lai bērni nesarunājas, kad saņem savu lomu, iedomājas sevi tās personas dzīvē, kuru viņi parādīs, un kustas uz priekšu saskaņā ar šīs personas dzīvi. Klusuciešana ne tikai palīdz paturēt bērnu identitātes slepenībā, bet arī palīdz koncentrēties uz lomu un izvairīties no uzmanības novēršanas un darbības ārpus lomām.*
- *Pārliedziniet, ka katram bērnam ir iespēja izteikties pārrunu laikā. Šī aktivitāte var izsaukt spēcīgas emocijas, un jo vairāk bērni izpaudīsies un paudīs savas emocijas, jo lielāka jēga viņiem no tā būs. Ja nepieciešams, pārrunām veltiet vairāk laika.*
- *Šo aktivitāti var tikpat labi veikt ārā vai kādā lielā telpā. Aiciniet bērnus palikt savās beigu pozīcijās (atraššanās vietās), kad viņi atklāj savas lomas, jo jaunākiem bērniem ir nepieciešams vizuāls pastiprinājums atšķirību atpazīšanai un sasaistei ar personas lomu. Taču, lai pārliedzinātos, ka bērni var dzirdēt viens otru pārrunu laikā, nostādiet viņus aplī vai ieejiet iekštelpās.*
- *Šīs aktivitātes spēks slēpjas tajā iespaidā, kādu atstāj skats, kad var redzēt palielināmiem attālumu starp dalībniekiem, īpaši beigās. Lai pastiprinātu iespaidu, izvēlieties tādas lomas, kas atspoguļo pašu bērnu dzīves realitātes. Pielāgojiet lomas tā, lai tikai daži cilvēki var spert soli uz priekšu (t.i., var atbildēt „jā”).*
- *Pārrunu un izvērtējuma laikā īpaši izpētiet, kā bērni zināja par to personu dzīvi, kuru lomu viņi spēlēja. Vai tā bija personīgā pieredze vai no citiem informācijas avotiem (piemēram, citi bērni, pieaugušie, grāmatas, mediji, joki)? Izaiciniet viņus, pajautājot, vai viņu informācijas avots ir bijis uzticams? Šādi jūs varat parādīt, kā strādā stereotipi un aizspriedumi.*
- *Bērni parasti zina, vai citiem ir vairāk vai mazāk naudas nekā viņiem pašiem. Tomēr bērni bieži neapzinās savas priekšrocības. Šī aktivitāte palīdz bērniem paskatīties uz savu dzīvi plašākā perspektīvā.*

Pielikumā: Lomu kartes

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compassito”.

Lomu kartes

Tev ir astoņi gadi. Tu ar diviem brāļiem dzīvo jaukā mājā ar dārzu un baseinu. Tavs tēvs ir pilsētas bankas menedžeris. Tava mamma rūpējas par māju un ģimeni.	Tu esi dzimis šajā pilsētā, bet tavi vecāki šeit ieradās no Āzijas. Viņiem pieder jauks restorāns, un jūs ar māsu dzīvojat virs tā. Jūs ar māsu pēc skolas palīdzat vecākiem restorānā. Tev ir 13 gadi.	Tev ir vienpadsmit gadu. Kopš mazotnes tu esi dzīvojis pie dažādiem audžu vecākiem, jo tavi vecāki nespēja par tevi rūpēties. Tavi audžu vecāki ir jauki. Kopā ar tevi nelielajā mājā dzīvo vēl citi četri audžu bērni.	Tev ir astoņi gadi. Jūs ar māsu dzīvojat pie vecvecākiem nelielā lauku pilsētiņā. Tavi vecāki ir šķīrušies, un tava māte strādā par sekretāri pilsētā. Tu reti satiec savu tēvu.
Tev ir desmit gadi. Tu dzīvo lauku mājā. Tavs tēvs ir lauksaimnieks, bet mamma rūpējas par govīm, zosīm un vistām. Tev ir trīs brāļi un viena māsa.	Tu esi vienīgais bērns. Tu dzīvo ar mammu pilsētā dzīvoklī. Tava mamma strādā rūpnīcā. Tev labi padodas mūzika un dejošana. Tev ir deviņi gadi.	Tev ir mācīšanās grūtības, kā dēļ tu divus gadus esi iekavējis mācības. Tev ir desmit gadu, un tu esi garāks par citiem bērniem, kuri ir tikai astoņus gadus veci. Abi tavi vecāki strādā, tāpēc viņiem ir maz laika, lai palīdzētu tev ar mājas darbiem.	Tava māte nomira, kad tu piedzimi. Tavs tēvs otrreiz apprecējās, un tu dzīvo kopā ar viņu un pamāti un divām viņas meitām. Tev ir astoņi gadi, un pusmāsa ir pusaudzes. Tavs tēvs ir jurists.
Tu esi divpadsmit gadīgs čigānu bērns. Tu dzīvo maza ciema nomalē nelielā mājā bez vannas istabas. Tev ir seši brāļi un māsa.	Tev ir iedzimta invaliditāte, un ir jālieto ratiņkrēsls. Tu dzīvo pilsētā dzīvoklī ar saviem vecākiem un divām māsām. Tavi vecāki ir skolotāji. Tev ir 12 gadu.	Tev ir astoņi gadi, un tu esi jaunākais no trim bērniem. Jūsu ģimene dzīvo nelielā dzīvoklī lielā pilsētā. Tavs tēvs ir mehāniķis, bet šobrīd bez darba, tāpēc jums nav daudz naudas. Taču tavam tēvam ir vairāk laika ar jums spēlēties.	Jūsu ģimene emigrēja uz šo valsti, kad tu vēl biji mazulis. Tagad tev ir desmit gadu. Daudzi citi imigranti dzīvo tavā apkaimē, kur tavam tēvam pieder veikals. Tu runā abās – gan savas jaunās, gan vecās valsts – valodās un bieži tulko savai mammai un vecmāmiņai.
Tev ir vienpadsmit gadu. Kopš dzimšanas tu dzīvo bērnu namā. Tu nezini, kas ir tavi vecāki.	Tev ir deviņi gadi, un tev ir identisks dvīnis. Tu dzīvo pilsētā dzīvoklī ar mammu, kura strādā veikālā. Tavs tēvs ir cietumā.	Tev ir vienpadsmit gadu. Tu dzīvo lauku ciematā ar saviem vecākiem un jaunāku brāli un māsu. Taviem vecākiem pieder maiznīca. Tevi reizēm kaitina, jo tu esi diezgan dūšīgs.	Tev ir astma, un bieži ir jākavē skola, jo tu slimo, īpaši ziemā. Tu daudz laika pavadī mājās, gultā, skatoties TV vai sērfojot internetā. Ir vientuļi, jo abi vecāki dodas uz darbu. Tev ir trīspadsmit gadi.
Tev ir deviņi gadi, un tu esi vienīgais bērns. Tu dzīvo ar vecākiem daudzdzīvokļu mājā nelielā pilsētā. Tavs tēvs strādā būvniecībā, bet mamma ir pastniece. Tev ļoti labi padodas sports.	Tu ar saviem vecākiem ieradies šajā valstī, meklējot drošību no kara, kas notiek tavā dzimtenē Āfrikā. Tev tagad ir vienpadsmit gadi, un šeit dzīvo jau trīs gadus, kopš deviņu gadu vecuma. Tu nezini, kad atkal varēsi doties mājās.	Tu esi Amerikas vēstnieka bērns šajā valstī. Tu mācies starptautiskā skolā. Tu nēsā biezas brilles un nedaudz stosties. Tev ir vienpadsmit gadi.	Tu un tavs vecākais brālis esat ļoti talantīgi matemātikā, fizikā, valodās un, patiesībā, vairumā lietu. Tavi vecāki ir universitātes profesori. Viņi tevi visu laiku sūta uz īpašiem kursiem un treniņnometnēm, lai sagatavotu konkursiem.
Tev ir trīspadsmit gadi, un tu esi vecākais no sešiem bērniem. Tavs tēvs ir smagās automašīnas šoferis un bieži ir prom, bet mamma strādā par ofiāntu un bieži stādā vēlu vakarā. Tev bieži jāpieskata savi jaunākie brāļi un māsa.	Tavi vecāki izšķīrās, kad tu vēl biji mazulis. Tagad tev ir divpadsmit gadi. Tu dzīvo ar savu mammu un viņas draugu. Brīvdienās tu apciemo savu tēvu un viņa jauno sievu, un divus viņu mazgadīgos bērnus.	Tev ir vienpadsmit gadu. Kopš mazotnes tu esi dzīvojis pie dažādiem audžu vecākiem, jo tavi vecāki nespēja par tevi rūpēties. Tavi audžu vecāki ir jauki. Kopā ar tevi nelielajā mājā dzīvo vēl citi četri audžu bērni.	Tev ir astoņi gadi. Jūs ar māsu dzīvojat pie vecvecākiem nelielā lauku pilsētiņā. Tavi vecāki ir šķīrušies, un tava māte strādā par sekretāri pilsētā. Tu reti satiec savu tēvu.

Iekļaušana - Atstumšana

Iekļaujošas klases veidošana

	LAIKS	40 min x 2
	VECUMS	9 - 10 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	2-6 krāsu līmlapiņas
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Iekļaušana, cieņa
	MĒRĶIS	Sajust iekļaušanas un atstumšanas situācijas un padomāt par veidiem, kā var ikvienu iekļaut klasē/kolektīvā.
	ĪSUMĀ	Bērniem veido grupas, ievērojot spēles vadītāja dotās norādesizlemj, kurus BTK pantus izslēgt, un apspriež izslēgšanas sekas un tiesību savstarpējo atkarību.

Aktivitātes apraksts

Lai palielinātu spēles ietekmi, neatklājiet bērniem sagaidāmos spēles rezultātus, t.i., nestāstiet, ka viņiem būs jāizbauda iekļaušanas un atstumšanas izjūtas. Aktivitāte notiek divās daļās.

Pirmā daļa: iekļaušana

1. Sagatavojiet līmlapiņas. Šī spēle notiek četrās kārtās. Jums būs nepieciešama viena līmlapiņa katram bērnam atšķirīgā krāsā (katrā kārtā).
2. Lūdziet visiem bērniem nostāties aplī ar skatu uz apla āru.
3. Lūdziet bērniem aizvērt acis un izskaidrojiet, ka katram uz pieres tiks uzlīmēta krāsaina līmlapiņa. Varat izmantot divas līdz sešas dažādas krāsas. Visi bērni zinās (redzēs) citu bērnu līmlapiņu krāsu, bet nezinās savas līmlapiņas krāsu.
4. Lūdziet bērniem pastaigāties pa telpu (jeb laukumu ārā). Pēc jūsu signāla aiciniet bērnus sanākt kopā grupā ar bērniem, kam ir vienādas krāsas līmlapiņas. Tas ir jādara klusumā. Ja, piemēram, jūs esat izmantojuši trīs krāsu līmlapiņas, bērniem pēc iespējas ātrāk vajadzētu izveidot trīs grupas. Pārliecinieties, ka katrs bērns ir iekļauts kādā grupā.
5. Tīklīdz grupas ir izveidotas, atkārtojiet spēli, uzliekot jaunu lapiņu uz bērnu pierēm. Šoreiz aiciniet bērnus izveidot grupas, kurās katram bērnam ir citādas krāsas līmlapiņas. Vēlreiz pārliecinieties, ka visi bērni ir iekļauti kādā grupā.

6. Jūs varat turpināt ļaut bērniem izdzīvot iekļaušanu, atkārtojot šo spēli vēl trešo reizi. Šoreiz uzlieciet līmlapiņas, pēc kurām izveidot dažādu lielumu grupas. Piemēram, ja jums ir 15 spēlētāji, izdaliel deviņas zilas līmlapiņas un sešas zaļas. Pārliecinieties, ka visi bērni ir iekļauti kādā grupā.

Otrā daļa: atstumšana

1. Atkārtojiet spēli ceturto reizi, uzliekot jaunas līmlapiņas uz bērnu pierēm. Šoreiz izdaliel lapiņas, lai izveidotu divas grupas ar aptuveni vienādu skaitu. Tomēr pārliecinieties, ka divi-četri bērni netiek iekļauti, iedodot viņiem no citiem atšķirīgas krāsas līmlapiņas. Piemēram, ja jums ir 16 spēlētāji, jūs varat izdalīt septiņas zilas līmlapiņas, septiņas zaļas līmlapiņas, vienu baltu un vienu purpura krāsas līmlapiņu.
2. Pavērojiet dažādās reakcijas.

Refleksijas daļa

Just

- Kā jums patika šī spēle?
- Kā jūs jutāties, kad atradāt grupu, kurai pievienoties?
- Kā jūs jutāties, kad jūs uzreiz nevarējāt atrast grupu, kurai pievienoties? Vai jūs nobijāties, ka nav jūsu grupas?
- (Bērnam, kurš tika izslēgts spēles otrajā daļā) Kā tu juties, kad nevarēji atrast grupu, kurai pievienoties?

Domāt

- Vai jūs esat kādreiz atstūmuši citus, sakot, ka viņi nevar ar jums spēlēties?
- Vai kādreiz skolā, nometnē vai jūsu draugi jūs ir atstūmuši? Kāpēc?
- Vai jūs varat iedomāties kādus cilvēkus, kurus bieži atstumj?
- Pārrunājiet faktu, ka daži cilvēki tiek bieži atstumti, piemēram, cilvēki ar invaliditāti vai bezpajumtnieki.

Darīt

- Ko jūs savā grupā varat darīt, lai nodrošinātu, ka neviens netiek atstumts?
- Ko mēs varam darīt, lai cilvēki, kas jūtas atstumti, justos droši, stāstot par savām izjūtām?



Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē:

- Skolēniem patika noslēpumainība par to, kādas krāsas lapiņa katram ir. Labi prata raksturot savas izjūtas, ja netika iekļauts komandā. Nemt vērā- jāsagatavo daudz lapiņu; piestiprināšana aizņem laiku tā, lai skolēni neredz savu krāsu.
- Ilgu laiku prasīja apvienošanās grupās, kad tur bija jābūt bērniem ar dažādu krāsu lapiņām; daži sākumā palika maliņā, bet liels prieks pēc tam, kad izdevās pievienoties kādai no grupām. Vienai grupai neizdevās paveikt uzdevumu un atrast veidu, kā sadarboties. Bērniem ļoti gribējās runāt, kas nebija atļauts. Bija jāmeklē citi veidi, kā sadarboties.
- Ieteikumi- līmlapiņu vietā līmēju punktiņus. Kad grupas bija apvienojušās, tiks dots papildus uzdevums sadarbībai. "Atstumtājiem" grupas izteica nievājošas replikas, lai paspilgtinātu reakciju un labāku izpratni.
- "Uztraucos, kad ilgi nevarēju atrast savu grupu. Jutos labi, kad tas izdevās". Ilgs laiks, kamēr visi pielīmē lapiņas, daudziem nepatika stāvēt ar aizvērtām acīm. Bērni nevar noturēties nesakot priekšā, nepalīdzot.
- Izdevās atrast grupu ne tikai sev, bet arī palīdzēt citiem.
- Jāieplāno divas mācību stundas, iespējams, refleksija nākamajā dienā ir kā pluss.
- Izdevās radīt izpratni, ka jebkurš var tikt atstumts; sapratni, ka atstumtajam ir jāpalīdz. Ieteikumi- lielāku attālumu starp bērniem lapiņu dalīšanas procesā, iespējams, bija jānostājas aplī ar sejām uz āru.

Aktivitātes apraksts tulkots no Equitas (starptautisks cilvēktiesību izglītības centrs Kanādā) rokasgrāmatas "Spēlē godīgi".

Vispasaules vasaras nometne

Iekļaujošas klases
veidošana



LAIKS 40 - 60 min



VECUMS 9 - 10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI 2-6 krāsu līmlapiņas



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Iekļaušana, cieņa, pieņemšana



MĒRĶIS Izpētīt personīgos pieņēmumus (stereotipus) un aizspriedumus, noteikt to izcelsmi, veicināt vienlīdzību un nediskriminēšanu.



ĪSUMĀ Bērni izvēlas „teltis biedrus” no iedotā saraksta un pārrunā pieņēmumus, par kuriem kuriem viņi pamatoja savu izvēli.

Gatavošanās

- Izveidojiet sarakstu ar 12 nometnes dalībniekiem, izmantojot turpmāk doto sarakstu, vai arī izdomājot jaunus, kas atbilst jūsu klasei/grupai. Vismaz vienam dalībniekam ir jābūt no neeksistējošas vietas.
 - Alternatīva: uzrakstiet sarakstu uz tāfeles.
- Izgatavojiet aktivitāšu lapas kopijas katram bērnam, ieskaitot nometnes, uzdevuma un 12 dalībnieku aprakstus.
 - Alternatīva: uzrakstiet sarakstu uz tāfeles.

Aktivitātes apraksts

- Iedodiet katram bērnam aktivitātes lapu un zīmuli. Aprakstiet scenāriju un aktivitāšu lapā dotās norādes. Skaļi nolasiet dažādo nometnes dalībnieku aprakstus.
- Aiciniet bērnus strādāt individuāli, izvēloties pārējos trīs nometnes dalībniekus, ar kuriem viņi gribētu būt vienā teltī. Šā uzdevuma izpildē nedrīkst sarunāties.
- Kad visi ir izdarījuši izvēli, sadaliet bērnus grupās pa trīs līdz pieciem bērniem (ideāli- pa četri). Izskaidrojiet viņu uzdevumu:
 - Jūsu nometnes daļā ir četras teltis. Katrā teltī ir četri cilvēki. Saskaitot cilvēkus jūsu grupā un tos trīs, kas ir katrā jūsu sarakstā, kopā būtu jābūt 16 cilvēkiem. Savā grupā izlemiet, kuri nometnes dalībnieki būs vienā teltī. Uz lapas uzzīmējiet četras

teltis, uz katras telts uzrakstiet to bērnu vārdus, kuri tur gulēs, un pielīmējiet lapu pie tāfeles.

- Ja jums ir vairāk nekā 16 cilvēki, grupai ir jāizlemj, kuru svītrot no saraksta. Ja vairāk nekā viens grupas dalībnieks izvēlas vienu un to pašu dalībnieku, grupai ir jāizvēlas no saraksta cits dalībnieks.
4. Dodiet bērniem laiku aplūkot pārējo grupu telšu sarakstus. Tad nolasiet nometnes dalībnieku sarakstu, lai noskaidrotu, kurā teltī šo personu ir ielikusi katra grupa. Tā bērni varēs redzēt, kurš vēl ir izvēlējis tos pašus nometnes dalībniekus.

Refleksijas daļa

1. Pārrunājiet šīs aktivitātes rezultātus:
 - Vai bija grūti izvēlēties trīs bērnus, ar kuriem būt vienā teltī? Kāpēc vai kāpēc nē?
 - Vai kādus bērnus izvēlējās daudzas reizes? Kāpēc?
 - Vai kādus bērnus neizvēlējās vispār? Kāpēc?
 - Kā jūs izlēmāt par bērnu no tādas vietas, par kur nekad nebijāt dzirdējuši?
2. Kā jūs jūtaties pēc šīs aktivitātes?
 - Vai jūsu grupas diskusijā notika kaut kas smieklīgs?
 - Vai ar grupu bija grūti vienoties?
 - Kurš ir apmierināts ar rezultātu un kurš nav?
 - Vai jūs uzzinājāt kaut ko par sevi? Par to, kā izdarāt izvēles?
3. Salīdziniet šo aktivitāti ar reālām dzīves situācijām:
 - Vai šī bija reālistiska situācija?
 - Vai jūs varat iedomāties kādas citas situācijas, kur jums ir jāizvēlas, ar ko būt kopā?
 - Kādas izjūtas ir izvēloties?
 - Kādas izjūtas ir reālajā dzīvē, kad jūs kāds izvēlas? Neizvēlas?
 - Kādas līdzīgas izvēles jūs veicat reālajā dzīvē?
4. Pārrunājiet, kā mēs veidojam priekšstatus par citiem, pat par tiem, kurus nekad neesam satikuši:
 - Kas bērnus padara vienādus? Kas padara viņus atšķirīgus?
 - Kā jūs iegūstat priekšstatus par to, kādi ir bērni, kurus jūs nekad neesat satikuši?
 - Kā jūs iegūstat priekšstatu par to, no kurienes viņi ir?
 - Vai ir kādi cilvēki, kuriem par jums ir stereotipi? Par bērniem?
 - Ko mēs varam darīt, lai nerastos nepareizi viedokļi, kas balstīti uz stereotipiem?
 - Kāpēc stereotipi izraisa diskrimināciju?



Papildus ieteikumi

- *Uzmanieties, lai nekādā veidā nepastiprinātu stereotipus. Tas kaitēs šīs aktivitātes mērķim!*
- *Ideālais bērnu skaits mazajā grupā ir četri, kur katrs bērns uzraksta sarakstu ar trīs nometnes dalībniekiem. Tomēr šo aktivitāti var veikt arī mazās grupās ar jebkuru dalībnieku skaitu, kuriem tad ir jāvienojas par kāda nometnes dalībnieka pievienošanu grupai vai izslēgšanu no tās tā, lai kopā būtu 16 bērni.*
- *Izvēlieties un / vai pielāgojiet dalībnieku sarakstu uzmanīgi, lai aktivitāte sasniegtu vēlamu rezultātu. Pārliecinieties, ka neviens bērns jūsu grupā nelīdzinās kādam no nometnes dalībniekiem. Jaunākiem bērniem vienkāršojiet aprakstus, īpaši izcelsmi. Taču atstājiet sarakstā vismaz vienu nometnes dalībnieku, kurš ir no izdomātas vietas, lai bērniem ir jāpieņem lēmums, neko nezinot.*
- *Ja šiem bērniem vasaras nometne vai telts nešķiet reālistiska, izvēlieties citu vidi, kurā nepieciešams tuvums (piemēram, viens skolas sols, jauniešu tūristu mītne vai istabiņa kopmītnēs)*
- *Izvairieties atbildēt uz jautājumiem par nometnes dalībniekiem. Izskaidrojiet, ka bērniem pašiem ir jāizvēlas, pamatojoties tikai uz sarakstu.*
- *Daži bērni var nespēt izvēlēties un var teikt, ka viņiem ir vienalga, ar ko būt kopā vienā teltī. Šajā gadījumā pavaicāji viņiem, ar ko viņi negribētu atrasties vienā teltī. Rezultātus joprojām var salīdzināt starp nelielās grupas bērniem.*
- *Daži grupas dalībnieki var izlemt būt vienā teltī viens ar otru un „svešzemju dalībniekus” ielikt citās teltīs. Neiejaucieties, jo rezultāti var būt ļoti atklājoši. Tāpat neradiet bērniem iespaidu, ka ir slikti izvēlēties cilvēkus, kas viņiem līdzīgi. Ne visas izvēles ir saistītas ar diskrimināciju.*

Variācijas

- *Lai aktivitāti saīsinātu:*
 - *Aprakstiet mazākas teltis, lai katram bērnam ir jāizvēlas tikai viens vai divi nometnes dalībnieki.*
 - *Samaziniet kopējo nometnes dalībnieku skaitu no kā izvēlēties.*
 - *Izlaidiet mazās grupas darbu 3. solī.*
 - *Lai veicinātu mazās grupas lēmumu pieņemšanu, uztaisiet sarakstu ar visiem grupas dalībnieku izvēlētajiem nometnes dalībniekiem. Tad katrs grupas*

dalībnieks pēc kārtas izvēlas vienu nometnes dalībnieku, kamēr visi dalībnieki ir sadalīti.

• *Jaunākiem bērniem:*

- *Izmantojiet iepriekš minētos ierosinājumus, lai saīsinātu aktivitāti.*
- *Pielāgojiet nometnes dalībnieku aprakstus, lai saskaņotu ar jaunāku bērnu pieredzi (piemēram, Mongolija vai Kung Fu kreklīņš viņiem var neko neizteikt).*

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Bērni ātri izvēlējās 3 biedrus, ar kuriem būt vienā teltī. Šajā metodē daudz refleksijas jautājumu, nepieciešamas vismaz 2 mācību stundas.

Materiāli

Stāstījums pirms iuzsākts darbs ar darba lapām:

“Jūs un bērni no visas pasaules esat tikko ieradušies uz Vispasaules vasaras nometni. Nevienš nevienu nepazīst. Vadītāji ir nolēmuši, ka jūs paši varat izvēlēties, ar ko būt kopā vienā teltī nākamo divu nedēļu garumā. Katrā teltī būs četri bērni. Jūs varat izvēlēties trīs citus nometnes dalībniekus, ar kuriem būt kopā vienā teltī.”

Pielikumā: Darba lapa

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.



Vispasaules nometnes dalībnieki!

Izvēlies trīs bērnus no saraksta, ar kuriem tu gribēsi būt kopā vienā teltī nākamās divas nedēļas.

1. _____
2. _____
3. _____

1. Bērns ar lauztu kāju un kruķiem.
2. Bērns no Austrālijas ar rudiem matiem un daudziem vasarraibumiem.
3. Japāņu bērns, kam mugurā Kung Fu kreklīšs.
4. Resns bērns no ASV.
5. Imigrantu bērns no Āfrikas.
6. Akls bērns, kuram līdzī ir suns-asistents.
7. Bērns ar biezām brillēm un pumpainu seju.
8. Bērns no Lielbritānijas, kas ģērbies skolas formā.
9. Turku bērns no Vācijas ar zilu aci, kuram mugurā kreklīšs ar miroņgalvu.
10. Bērns no Latīņamerikas, kam mugurā tradicionālais tautas tērps.
11. Bērns, kurš komunikācijā izmanto zīmju valodu (kurlmēms bērns).
12. Bērns no Mongolijas ar ļoti gariem, melniem matiem.
13. Bērns no Latvijas, kurš neizskatās īpaši gudrs.
14. Bērns no Palestīnas ar vienu roku.
15. Bērns, kurš visu laiku žagojas.
16. Bērns, kuram mugurā ir tāda pati žakete, kā tev.
17. Bērns, kurš visu laiku klausās MP3 atskaņotāju.
18. Kautrīgs bērns no Transmarīnijas.
19. Bērns ar blondiem matiem, kurš ļoti pareizi runā.

Cilvēku foto: izešana no nepatīkamām situācijām

*Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana*

	LAIKS	60 min
	VECUMS	7 -13 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	-
	KOMPETENCE	Sadarbība, līdzdalība
	VĒRTĪBAS	Pieņemšana, cieņa, laipnība
	MĒRĶIS	Kopīgi izdomāt nevardarbīgus konfliktu risināšanas veidus, veicināt diskusiju par pāri darīšanas iemesliem.
	ĪSUMĀ	Bērni attēlo konfliktu vai vardarbīgu situāciju ar „cilvēku fotogrāfiju” un tad parāda, kā to var atrisināt nevardarbīgā veidā.

Aktivitātes apraksts

1. Ar grupu pārrunājiet tēmu pāri darīšana („vardarbība”). Kas tas ir? Kādus pāri darīšana izpausmes veidus bērni var izdomāt? Mudiniet bērnus paplašināt savu izpratni par pāri darīšanu ārpus fiziskās, iekļaujot arī mutisko (verbālo) un psiholoģisko.
2. Sadaliet bērnus grupās pa četriem līdz sešiem bērniem. Izskaidrojiet, ka katrai grupai ir jāpavada 15 minūtes kopīgi pārrunājot redzētas vai piedzīvotas vardarbības situācijas (piemēram, skolā, ģimenē, ar draugiem). Grupai ir jāizvēlas viena pārrunātā situācija un jāizveido “cilvēku fotogrāfija”, lai parādītu šo situāciju citiem. “Cilvēku fotogrāfijā” jāpiedalās visiem grupas dalībniekiem, un tai ir jābūt “iesaldētai” (kā foto moments) bez skaņām un kustībām. Bērnu pozai un sejas izteiksmei ir jāpauž atbilstoša loma fotogrāfijā (piemēram, cietušais, pāridarītājs vai liecinieks).
3. Aiciniet katru grupu parādīt savu “cilvēku fotogrāfiju”. Pārējai grupai ir jāstāsta, kas, viņuprāt, fotogrāfijā notiek. Grupa, kas rāda fotogrāfiju, nedrīkst komentēt. Grupu minējumus var pierakstīt uz tāfeles.
4. Pēc tam, kad visas grupas ir parādījušas savas “fotogrāfijas”, izskaidrojiet, ka tagad bērniem ir jāatgriežas savās mazajās grupās un jāpārrunā, kā viņu rādīto situāciju vai konfliktu varētu atrisināt nevardarbīgā veidā. Tad ir jāizveido vēl viena “cilvēku fotogrāfija”, lai parādītu situācijas risinājumu.
5. Aiciniet katru grupu parādīt savu “konflikta risināšanas fotogrāfiju” pārējai grupai. Šoreiz pēc katras fotogrāfijas prezentācijas jābūt nelielām pārrunām, kuru laikā

vispirms pārējā grupa var izstāstīt, ko viņi redzēja, un tad attēlojošā grupa var izskaidrot, kāda bija situācija un kā tā tika atrisināta. Aiciniet bērnus izteikt ierosinājumus citiem iespējamiem risinājumiem. Aiciniet bērnus izvērtēt šos risinājumus pēc savas dzīves pieredzes, uzsverot, ka parasti ir vairāk nekā viens veids, kā to atrisināt.

Refleksijas daļa

Iztaujājiet bērnus par aktivitāti, uzdodot šādus jautājumus:

- Vai bija grūti atrast nevardarbīgu konfliktsituācijas risinājumu? Kāpēc?
- Kā jūs atradāt risinājumus?
- Kāda bija sajūta būt par cilvēku- fotogrāfijas daļu?
- Vai jūs jutāties labāk, attēlojot fotogrāfiju ar situācijas risinājumu? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
- Kādi varētu būt iemesli tam, ka situācijas vai cilvēki kļūst vardarbīgi (“pāri nodaroši”)?
- Kā izpaužas vardarbīga uzvedība? Kā var saprast, ka tiek darīts pāri?
- Kādi varētu būt veidi, kā grūtās situācijās mazināt vardarbību vai izvairīties no tās? Šīs atbildes var pierakstīt uz lielās lapas un izvietot klasē. Klase var vienoties par rīcību, ko ikviens var darīt, ja redz, ka kādam tiek darīts pāri.

Sasaistiet aktivitāti ar cilvēktiesībām, uzdodot šādus jautājumus:

- Vai pastāv cilvēktiesības (bērnu tiesības) par nevardarbīgu izturēšanos no apkārtnējiem? Kuras tiesības ir saistītas ar aizsardzību pret vardarbību?
- Kāpēc cilvēktiesības, kas saistītas ar aizsardzību pret vardarbību, ir tik svarīgas?

Papildus ieteikumi

- Tēmas izpratnei var kopīgi noskatīties filmas “Katrīna” un “Roberts”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/izglitojosas-filmas>
- Esiet ļoti iejūtīgi pret bērniem, kuri jau ir piedzīvojuši vardarbību.
- Bērni var izvēlēties arī “tipisku (bieži sastopamu) situāciju”, viņiem nav jārunā par sevi, ja viņi to nevēlas.
- Kad iepazīstināt ar aktivitāti, jūs ar nelielu grupu varat nodemonstrēt “cilvēku fotogrāfiju”.
- Bērniem var sagādāt grūtības attīstīt reālistiskus risinājumus vardarbības situācijām, īpaši, ja iesaistīti pieaugušie. Esiet gatavi piedāvāt priekšlikumus par atbalsta un aizsardzības iespējām, tostarp bērnu aizsardzības iestādēm, palīdzības tālruniem.
- Vērtīgi video ir LU raidījumos projekta Atbalsts pozitīvai uzvedībai ietvaros:
 - https://www.youtube.com/channel/UCln4LIvjZ7pdy_6GfIRe-fA
 - Konflikta risināšanas pieredze- <https://www.youtube.com/watch?v=4R5D25D3AFI>
 - Kā mācīt bērniem risināt problēmas- <https://www.youtube.com/watch?v=oon50bY8v1E&t=3s>
 - Konflikta risināšanas algoritms- <https://www.youtube.com/watch?v=hUHYCN-syba&t=155s>
 - VISC video par dusmām un agresīvu uzvedību (izglītojošs video pedagogiem)- <https://www.youtube.com/watch?v=AWX3Jhj5EfY>

Variācijas

- Bērni var izmantot reālu fotoaparātu un taisīt bides ar ainiņām. Jūs tad varat izkārt šīs bides pa visu telpu ar saukļiem vai idejām par to, kā novērst pāri darišanu.
- Uzzīmējiet plakātus, kas saistīti ar pāridarīšanas mazināšanu, un izvietojiet tos klasē/gaitenī. Norādiet tālruna numuru vai adresi, kur vērsties bērniem, kas piedzīvojuši vardarbību.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

- Bērniem patika sižetu domāšana. Grūtības nospēlēt etīdi ticami, pareizajā emocijā, virspusīgi risināja konfliktus. Ieteikums, pēc šīs metodes veicām 5 soļu uzdevumu dusmu savaldīšanai- aktivitāte “Labo domu mākonīši”.
- Bērniem ļoti patika, īpaši fotogrāfiju veidošana, katrai situācijai atrada vairākus nevardarbīgus risināšanas veidus. Minētie iemesli pāridarīšanai- dusmas; interese, kas būs, kas notiks, ja..; garlaicība, nav ko darīt; grib būt pārāks, stiprāks par citiem.
- Radīja plakātu. Pārrunāja aktuālu tēmu- apsaukšana.
- Ņemt vērā! Iespējams būs jāizspēlē vairākas reizes- jo pirmajās etīdēs bija uzspēlēti un ar smaidu. Skolotāja tad jautāja- ja jau viss tik viegli un jautri, kāpēc ikdienā tā neizdodas? Tad darīja otro reizi, reāli izspēlēt īstās emocijas (dusmīgi, aizvainoti). Pēc tam zīmēja emociju vadīšanas plaukstiņu, ko ikdienā pēc vajadzības izmantoja. Bērni šo arī var vizuāli atcerēties uz savas plaukstas, kādas ir alternatīvās rīcības.

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.



Liecinieks

*Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana*



LAIKS 40 min



VECUMS 9-10 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība, līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība, cieņa



MĒRĶIS Izdzīvot situācijas ar pāri darīšanu un padomāt par dažādiem veidiem, kā cilvēki reaģē uz pāri darīšanu, un kā mēs varam sadarboties, lai novērstu pāri darīšanu.



ĪSUMĀ Katram bērnam izspēlēt dažādas lomas rotaļā „Ķerenes”.

Aktivitātes apraksts

1. Šī ir variācija par spēles „Ķerenes” tēmu. Sadaliet bērnus grupās pa trīs. Katram grupas bērnam iedodiet atšķirīgu lomu: viens būs pāri darītājs, viens būs mērķis (tas, kuram dara pāri) un viens būs liecinieks. Ja grupā sanāk vairāk nekā trīs bērni, tad kādai grupai var būt divi liecinieki.
2. Izskaidrojiet katram bērnam viņa lomu. Pāri darītājam ir jānoķer mērķis, bet mērķim ir jāmēģina aizbēgt no pāri darītāja. Liecinieka loma atšķirsies atkarībā no spēles kārtas.
3. Visa spēle sastāv no četrām kārtām. Katrā kārtā bērniem tiek iedotas attiecīgas norādes. Spēles kārta ilgst aptuveni vienu minūti.

Pirmā kārtā: liecinieks palīdz pāri darītājam, bloķējot mērķa ceļu tā, ka mērķim nav iespēju izvairīties no pāri darītāja. Tomēr liecinieks nedrīkst nepieskarties mērķim, ne arī to grūstīt. Iesaiste ir nevardarbīga.

Otrā kārtā: liecinieks ir vienaldzīgs pret situāciju un neiesaistās.

Trešā kārtā: liecinieks aizstāv mērķi, iestājoties starp viņu un pāri darītāju. Tomēr liecinieks nedrīkst pieskarties vai grūstīt pāri darītāju. Iesaiste ir nevardarbīga.

Ceturtdā kārtā: Pēdējā kārtā rotaļa tiek nedaudz mainīta, ļaujot mērķim spēlēt aktīvu lomu pret pāri darītāju. Lūdziet visiem lieciniekiem nostāties līnijā aptuveni 20 metrus no citiem bērniem. Pēc jūsu signāla mērķim jāmēģina nokļūt pie saviem lieciniekiem un pieskarties viņu rokai pirms viņus noķer pāri darītājs. Liecinieki nekustas, taču izstiep savu roku, lai mērķis to var pēc iespējas ātrāk satvert. Tiklīdz mērķi ir sasnieguši savus lieciniekus, viņi iziet cauri visu liecinieku izveidotajai līnijai, aiz kuras viņi ir drošībā, un viņus nevar noķert.

4. Pēc visām četrām kārtām aiciniet bērnus mainīties lomām un atkārtojiet rotaļu.

Refleksijas daļa

Just

- Kā jums patika spēle?
- Kā jūs jutāties spēles laikā? Kāpēc?
- Kad pāri darītājam bija visvieglāk noķert mērķi?
- Kad to bija visgrūtāk izdarīt? Kāpēc?

Domāt

- Kas ir pāri darīšana? Vai varat minēt kādus piemērus?
Jūs varat atsaukties uz zemāk doto informāciju.
- Vai jūs kādreiz esat ķircinājuši, kaitinājuši citus bērnus, traucējuši viņiem?
Kāpēc?
- Vai esat kādreiz novērojuši pāri darīšanu no malas? Ko jūs darījāt?

Darīt

- Ko ikviens no mums var darīt, ja redz, ka kādam no klases dara pāri?
- Ko mēs varam darīt, lai nodrošinātu, ka mūsu klasē nenotiek pāri darīšana?

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

- Liecinieki ļoti atbildīgi pildīja savu uzdevumu, izdevās laba refleksija par to, ko iemācījušies.
- Refleksijā uzdod jautājumu KĀ, nevis VAI patika.
- Liela interese no bērniem; izpratne par to, ka nedrīkst klusēt par pāridarīšanu, izpratne par otra sajūtām. Jutīgākiem bērniem grūtāk iejusties lomās.



Papildus informācija

Kas ir pāri darīšana?

Kad bērns, jaunietis vai bērnu grupa apvaino, draud, piekauj vai piespiež citu bērnu kaut ko darīt pret viņa gribu, tā ir pāri darīšana.

Pāri darīšana var būt:

- Aizskarošu vārdu izmantošana vai citas personas izsmiešana.
- Personas ignorēšana vai apzināta personas izstumšana no grupas vai aktivitātes.
- Sišana, grūšana vai citādi vardarbīga izturēšanās pret citu personu.
- Mutiski vai rakstiski apmelojumi vai baumu izplatīšana par personu.

No novērotāja līdz palīgam

Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana



LAIKS 40 min x 2



VECUMS 7-13 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Lielās papīra loksnes un marķieri vai tāfele un marķieri. Palīglīdzeklis diskusijām



KOMPETENCE Sadarbība, līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība, cieņa.



MĒRĶIS Paskaidrot, ka katrs dzīvē sastopas ar pāri darīšanu (vardarbību) dažādos veidos. Uzsvērt atbildību/pienākumu cienīt un aizstāvēt citus. Pārdomāt, ko nozīmē būt "palīgam".



ĪSUMĀ Bērni stāsta par reizēm, kad viņi ir bijuši cietušie, pāridarītāji, novērotāji vai palīgi ikdienas situācijās.

Aktivitātes apraksts

1. Atgādiniet bērniem, ka vardarbība un pāri darījumi, ne tikai fiziski, bet arī mutiski un emocionāli, ir cilvēktiesību pārkāpums. Lūdziet nosaukt dažādus vardarbības un pāri darījumu piemērus.

2. Sadaliet bērnus nelielās grupās pa trīs vai četriem. Izskaidrojiet aktivitātes būtību, pārliecinoties, ka bērni skaidri saprot katru kategoriju.

2.1. Katrs partneris stāsta par dažādiem pāri darījumu novērojumiem:

- ✓ kad redzēji, ka kādam tiek darīts pāri vai pret viņu netaisnīgi izturas;
- ✓ kad pats kādam darīji pāri vai izturējies netaisnīgi;
- ✓ kad redzēji, ka kādam tiek darīts pāri vai pret viņu netaisnīgi izturas un neviens viņam nepalīdzēja;
- ✓ kad redzēji, ka kāds palīdz tam, kuram tiek darīts pāri vai pret viņu netaisnīgi izturas.

Lūdziet bērniem visiem pēc kārtas dot piemērus par katru kategoriju. Pārliecinieties, ka neviens netiek sodīts par runāšanu un atklātību.

2.2. Šai aktivitātes daļai jums būs 15 minūtes. Sāciet ar to, ka visi kādu brīdi pasēž klusumā un padomā, ko vēlas pateikt katrā no situācijām.

Piezīme: iedodiet katram pārim lapu, kas sadalīta četrās daļās ar četrām situācijām, lai palīdzētu virzīt viņu diskusiju.

3. Sasauciet bērnus atpakaļ vienā grupā, lai pārrunātu novērojumus. Vispirms lūdziet, lai min dažus piemērus, kuros cilvēkiem dara pāri vai pret viņiem netaisnīgi izturas, neizceļot gadījumus, kad tas ir novērots un kuros bērni paši piedalījušies.

Ierakstiet šos piemērus kā "pāri darīšana" tabulā pēc turpmāk dotā parauga.

4. Tad lūdziet, lai nosauc piemērus “palīga” kategorijā.

5. Visbeidzot lūdziet, lai nosauc piemērus kategorijā “novērotājs”. Pajautājiet: “Ko varētu darīt dažās no šīm situācijām, lai būtu palīgs, nevis novērotājs?” Pierakstiet šīs atbildes tabulā uz lielās lapas vai tāfeles.

Variācija

Izmantojiet vardarbības un netaisnīgas izturēšanās sarakstu, kas izveidots 3. solī, un pavaicāji, kā šajā situācijā varētu palīdzēt. Pierakstiet bērnu atbildes.

Refleksijas daļa

Skaļi nolasiet ierosinātās palīdzības darbības, kas uzrakstītas aktivitātes 5.solī.

1. Pārrunājiet, kā cilvēki var kļūt par palīgiem, uzdodot šādus jautājumus:

- Kuras no ierosinātajām darbībām būtu grūti izdarīt? Kuras būtu vieglāk?
- Vai sarakstā ir kāda darbība, ko jūs varētu veikt? Šīs apņemšanās var atzīmēt īpaši.
- Kas attur cilvēkus no palīdzēšanas?
- Ja vairāk cilvēku kļūtu par palīgiem, nevis novērotājiem, vai situācija uzlabotos?

2. Pārrunājiet, ka mēs viens otram varam palīdzēt, uzdodot šādus jautājumus:

- Kādām īpašībām cilvēkam ir jāpiemīt, lai viņš būtu „palīgs”?
- Kā mēs varam iedrošināt cilvēkus savā klasē kļūt par „palīgiem”?

3. Nobeigumā atzīstiet, ka jebkura vardarbība vai pāri darījums pret bērniem, ieskaitot bērnu vardarbību vienam pret otru, ir cilvēktiesību pārkāpums. Tie notiek visās kultūrās un katrā zemes nostūrī. Uzsveriet, ka zināšanas par cilvēktiesībām ietver arī zināšanas par to, kā rīkoties, lai pasargātu viens otra tiesības. Mēs nevaram izbeigt visu vardarbību un pāri darījumus, bet mēs varam palīdzēt viens otram savās kopienās/skolās.

Papildus ieteikumi

- Pieejiet pie katras grupas, lai pārliecinātos, ka visi saprot uzdevumu, ka bērni pēc kārtas izrunā visas kategorijas un ka visiem tiek dotas vienlīdzīgas iespējas izteikties.
- Aizsargājiet bērnu privātumu, vairāk koncentrējoties uz novēroto pieredzi, nevis personīgo, izņemot gadījumos, kad bērni piedalījušies vardarbībā vai pāri darījumā.
- Šo aktivitāti vajadzētu veikt tikai ar bērniem, ar kuriem jūs jau iepriekš esat strādājuši. Pirms sākt šo aktivitāti ir svarīgi radīt „drošas vietas” sajūtu klasē/grupā.
- Ja jūsu klasē/grupā ir izveidojušies zināmi sadarbības noteikumi, pārrunājiet, kā tajos var iekļaut „palīga uzvedību”.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Bērniem izdevās iejusties cita ādā-empātija. Apzināties- neļaut darīt pāri sev un nedarīt citam to, ko negribu, lai dara man. Saprast, kā rīkoties, ja tev kāds dara pāri. Jāparedz pietiekams laiks- vismaz divas mācību stundas.

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas "Compasito".

Patīgtīdzeklis diskusijām

<i>Kad tu redzēji, ka kādam nodara pāri</i>	<i>Kad tu piedalījies pāridarījumā kādam citam</i>
<i>Kad tu redzēji, ka kādam nodara pāri, un neviens viņam nepalīdzēja</i>	<i>Kad tu redzēji, ka kāds palīdz tam, kuram nodarīts pāri</i>

<i>Pāri darīšanas piemēri</i>	<i>Ko var darīt?</i>

Asās ainīnas

*Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana*



LAIKS 60 min



VECUMS 8 - 13 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Dažādu krāsu papīrs, flomāsteri, šķēres



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Iekļaušana



MĒRĶIS Padziļināt izpratni par dažādiem pāri darīšanas veidiem, identificēt stratēģijas, cilvēkus un organizācijas, kas var palīdzēt bērniem, kuri cietuši no pāri darīšanas/vardarbības, analizēt dažādas atbildes reakcijas uz pāri darīšanu.



ĪSUMĀ Bērni pārrunā pāri darīšanas situācijas un savas reakcijas uz dažādiem scenārijiem.

Aktivitātes apraksts

1. Apzīmējiet telpas četrus stūrus ar numuriem no 1 līdz 4. Bērniem jābūt iespējai brīvi pārvietoties no viena stūra uz citu.
2. Iepazīstiniet ar tēmu pāri darīšana, uzdodot šādus jautājumus:
 - Kas ir pāri darīšana?
 - Kādos veidos cilvēki dara pāri viens otram?
 - Kāpēc, jūsuprāt, cilvēki dara pāri viens otram?
 - Kā pāri darīšana ietekmē to cilvēku, kuram dara pāri, kurš dara pāri, visu klasi?
3. Lūdziet bērnus uz krāsainā papīra uzzīmēt savas rokas nospiedumu un izgriezt to. Lai viņi iedomājas, ka katrs pirksts ir kāds cilvēks, pie kura vērsties pēc atbalsta, ja viņiem tiek darīts pāri (piemēram, draugs, vecāks, skolotājs, skolas administrācijas pārstāvis, policists, psihologs, brālis vai māsa). Lūdziet, lai bērni izskaidro savu nosaukto cilvēku izvēli.
4. Izskaidrojiet, ka tagad jūs aplūkosit dažādus veidus, kā cilvēki var reaģēt uz pāri darīšanas situācijām. Parādiet, kā tas notiks:
 - 4.1. Skolotājs nolasīs situācijas aprakstu. Katrai situācijai tiks doti trīs iespējamās reakcijas varianti. Ceturtā iespēja vienmēr būs atklāta, ja jums ienāk prātā cita atbildes reakcija.
 - 4.2. Katram telpas stūrim ir savs numurs. Pēc tam, kad esat noklausījušies situāciju un atbildes reakcijas, ejiet uz to stūri, kas atbilst tam, kā jūs rīkotos attiecīgajā situācijā.

4. Nolasiet situāciju un dodiet bērniem laiku izvēlēties savu atbildi un doties uz atbilstošo telpas stūri. Tiklīdz bērni ir ieņēmuši savu pozīciju, dažiem bērniem pajautāiet, kāpēc viņi izvēlējās tieši šo atbildes reakciju un pārrunāiet dažas atbildes reakcijas priekšrocības un trūkumus. Ļaujiet tiem bērniem, kuri izvēlējās atklāto stūri, izskaidrot, kā viņi būtu rīkojušies.

Refleksijas daļa

1. Pēc tam, kad bērni ir reaģējuši uz pieciem vai sešiem scenārijiem, pārrunāiet aktivitāti, uzdodot šādus jautājumus:
 - Vai jums patika aktivitāte?
 - Vai uz kādu situāciju bija grūti reaģēt? Uz kuru un kāpēc? Vai kādu no šīm pāri darīšanas ainām var attiecināt uz jums?
 - Vai cilvēkiem, kuriem tiek darīts pāri, ir nepieciešama palīdzība un atbalsts? Kāpēc?
 - Kur cilvēki var saņemt palīdzību un atbalstu, ja viņiem tiek darīts pāri?
 - Kādi varētu būt iemesli, kāpēc cilvēki citiem dara pāri?
 - Kas jums būtu jādara situācijā, kad tev dara pāri, bet persona, pie kuras vērsies pēc palīdzības, neko nedara?
 - Vai ir kāds pāri darīšanas veids, kuru bērni un vecāki visbiežāk pieņem? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
 - Kurš ir atbildīgs par palīdzību un atbalstu bērniem, kuriem tiek darīts pāri?
 - Vai pieaugušie arī var piedzīvot pāri darīšanu? Miniet piemērus. Iespējams, skolotājs šeit var dalīties arī savā pieredzē.
 - Ko var darīt, lai palīdzētu pāri darītājam mainīt viņu uzvedību?
 - Kas notiek ar pāri darītāju un klasi, ja pāri darītāju neviens neaptur?
2. Sasaistiet aktivitāti ar cilvēktiesībām, uzdodot šādus jautājumus:
 - Vai kādam ir tiesības darīt pāri citiem? Kāpēc vai kāpēc nē?
 - Kuras cilvēktiesības tiek pārkāptas, kad kādam tiek darīts pāri?
3. Pārrunu beigās aiciniet bērnus atskatīties uz viņu “atbalsta rokām” un pievienot tās personas vai organizācijas, pie kurām vērsties pēc atbalsta. Izlieciet “atbalsta rokas” telpā tā, lai bērni nākotnē tās var izmantot.

Pielāgojumi

Uzrakstiet paši savas ainiņas ar kurām jūsu grupas bērni var sevi sasaistīt tā vietā, lai izmantotu piedāvātos variantus. Sadaliet bērnus nelielās grupās, katrai dodot situāciju, un aiciniet viņus izspēlēt lomu spēli, lai iejustos gan pāri darītāja tēlā, gan dot atbildes reakciju. Pārrunāiet katru lomu spēli, aicinot citas grupas sniegt alternatīvas atbildes reakcijas.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Izdevās diskusija par pāridarīšanu. Izdevās radīt izpratni, ka ir vērts meklēt palīdzību. Diezgan skaļa metode, ne visi spēj noklausīties klasesbiedru viedokļus. Ieteikums- apgulties, sasēsties stūros- šādi mazinās troksnis.

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.

Situāciju apraksti:

Tavi draugi sāk tevi apsaukāt un grib atņemt kādas lietas. Tu nejūties labi, kad ar tevi tā notiek. Kā tev rīkoties?

1. Nekā. Tu laikam esi kaut ko sliktu izdarījis, lai tavi draugi sāktu pret tevi tā izturēties.
2. Sākt arī apsaukāt savus draugus un draudēt viņiem.
3. Aprunāties ar vecākiem vai skolotāju un izstāstīt, kas notiek.

Klasesbiedri par tevi izplata aizvainojošas baumas, sūtot citiem īsziņas. Daudzi bērni tagad nevēlas ar tevi spēlēties vai pat runāt. Pat tavi draugi sāk domāt, ka baumas var būt patiesība. Kā tev rīkoties?

1. Nekā. Neviena tev tāpat neticēs, ja visi domā, ka baumas ir patiesas.
2. Sākt izplatīt sliktas baumas par citiem bērniem.
3. Pateikt visiem, ka baumas ir nepatiesas.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Tava vecākā māsa vai brālis tev sit un sper, kad neviens jūs neredz, un baida, ka sāpinās tevi vēl vairāk, ja tu kādam to izstāstīsi. Kā tev rīkoties?

1. Izstāstīt vecākiem vai skolotājiem par notiekošo.
2. Palūgt draugiem skolā tev palīdzēt tikt ar viņu galā.
3. Pateikt viņam / viņai, ka tev sāp, un lai pārstāj tā darīt.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Tavs skolotājs ikreiz, kad klasē pasaki nepareizu atbildi apgalvo, ka nav nozīmes tevi pat mēģināt mācīt, jo tu nespēj iemācīties. Arī citi bērni sākuši tevi apsaukāt. Kā tev rīkoties?

1. Doties uzreiz pie skolas direktora un izstāstīt, kas notiek.
2. Neiet uz stundām, jo tev nepatīk iet uz skolu.
3. Pajautāt vecākiem, vai ir iespējams mainīt klasi vai skolu.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Tu ievēro, ka kāds no taviem draugiem vasaras nometnē kaitina un apsmej jaunākus bērnus. Tavs draugs ir sācis ņemt arī viņu lietas. Kā tev rīkoties?

1. Izstāstīt nometnes vadītājam par to kas notiek tā, lai tavs draugs to neuzzīna.
2. Palīdzēt draugam ņemt lietas no jaunākiem bērniem, lai viņš nesāktu tās ņemt no tevis.
3. Pateikt draugam, ka tu uzskati viņa rīcību par nepareizu un lai viņš liek jaunākos bērnus mierā.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Vecāku bērnu grupa no citas skolas piesienas jaunākiem bērniem no tavas sākumskolas. Viņi noķer bērnu, kurš viens pats dodas mājup vai gaida autobusu, ielenc viņu un atņem naudu, mantas vai ēdienu. Kā tev rīkoties?

1. Būt uzmanīgam, doties uz skolu vai mājup kopā ar citiem bērniem.
2. Izstāstīt savas skolas pieaugušajiem par notiekošo un lūgt palīdzību.
3. Nēsāt līdzī akmeņus vai nazi, lai sevi aizstāvētu.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Jūsu klases jauniņais ir bēglis/iebraucējs/cittautietis. Tavi draugi vienmēr par viņu izsaka nelāgas piezīmes, izsmej viņa latviešu valodu un saka, lai viņš brauc atpakaļ uz savām mājām. Kā tev rīkoties?

1. Piebiedroties, jo viņš nav tavs draugs, tāpēc tev par viņu nav jāuztraucas.
2. Izstāstīt savam skolotājam, ka tavi draugi izsaka dažādas piezīmes par šo bērnu.
3. Piedāvāt viņam iemācīt latviešu valodu laikā, kad nerotaļāties ar draugiem, lai viņš varētu vieglāk iekļauties.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Teu ir vecāks brālis, kurš par tevi ir sajūsmā. Viņš bieži vēlas tevi sabučot un apskaut, taču, lai gan tev viņš patīk, tu nejūties ērti. Kā tev rīkoties?

1. Izstāstīt kādam no vecākiem vai brālim / mātai.
2. Cīnīties pret to, un katru reizi, kad tas notiek, sist viņam.
3. Izvairīties no viņa un mēģināt ieturēt distanci.
4. Cits variants (atvērtais stūris).

Saburzītā lapa

*Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana*



LAIKS 40 min



VECUMS 8 - 13 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Nepazīstama zēna vai meitenes attēls (var būt izplēsta žurnāla lapa)



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Cieņa



MĒRĶIS Atpazīt savas un citu emocijas. Veicināt empātijas sajūtu. Apzināties negatīvo vārdu ietekmi.



ĪSUMĀ Bērni pasaka sliktas un pēc tam labas lietas par bērnu, kas attēlots lapā.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotāja iepazīstina ar lapā attēloto bērnu. Pastāsta kā viņu sauc un cik viņam / viņai gadu. (Jāizvēlās labāk kāds netipisks vārds, kas noteikti nav nevienam no skolēniem).
2. Skolotāja pastāsta, ka visi bērni ir sadusmojušies uz viņu un grib pateikt ko sliktu. Katram būs iespēja pateikt ko sliktu un pēc tam saburzīt kādu daļu no šīs lapas. Sliktajam jābūt konkrētam (piemēram, tev ir tik neglītas ausis, man nepatīk tavs raksturs). Ja bērni klasē ir mazāk, tad lapa tiek padota pa apli visiem bērniem. Ja skolēni ir 20 un vairāk, tad skolotāja pieiet pie noteiktiem bērniem, iedod lapu un aicina pateikt sliktās lietas. Beigās lapai jābūt pilnīgi saburzītai.
3. Pēc slikto lietu apla skolotāja aicina visus padomāt par to, kā šis bērns tagad jūtas. Ko viņš domā par sevi? Ko viņš darītu tagad? Vai mums paliek šī bērna žēl?
4. Skolotāja uzsver, ka ir svarīgi atvainoties šim bērnam. Tiek pateikts, ka katram būs iespēja pateikt ko labu un pēc tam atlocīt un izlīdzināt kādu daļu no attēla. Lapa tik iedota 7 – 10 bērniem un beigās tai jābūt pilnīgi atvērtai.
5. Skolotāja parāda šo lapu bērniem un jautā: “Kā šis bērns jūtas tagad?”, “Ko nozīmē burzījumu vietas?”, “Ko šis bērns vairāk atcerēsies – sliktās vai labās lietas?”, “Ko mēs pari biežāk atceramies?”, “Vai mēs aizdomājamies, kā otrs jutīsies, kad pasakām ko sliktu?”.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

- Lieliska aktivitāte par empātijas vērtībām. Lai pateiktu sliktu, vārdu krājums bija bagātīgs. Grūtāk veicās, lai izdomātu labos vārdus (tā, lai tie neatkārtotos). Lapā attēloto zēnu zīmējām paši (sadarbojoties, lai veidotos vienots zīmējums), izdomājām vārdu. Lapu ar zēnu pielikām klasē pie sienas, ikdienā atgādinot par sajūtām, dzirdot sliktos vārdus (kāpēc lapa ir saburzīta).
- Skolēni paši zīmēja kāda cilvēka seju un bija žēl pēc tam to saburzīt (ieteikums- visiem kopā gatavot uz lielās lapas).
- Bērni atzina, ka sliktos vārdus atceramies daudz vairāk, kā labos.
- Bija bērni, kas nepiekrita, ka pāridarītājam (šādi bija asociēts saburzītais) būtu jāatvainojas.
- Daudziem bija grūti pateikt kaut ko sliktu. Nebija vienaldzīgi. Daži savu satraukumu pauda smeļoties, jūtīgākiem bērniem šo bija grūti saprast. Ieteikums- sasaistīt šo uzdevumu ar aktivitātēm "Vārdi, kas sāpina" jeb "Pozitīvie vārdi".
- Bērni novērtēja, ka bija iespēja caur šo atvainoties saburzītajai lapai. Ļoti nepatika teikt sliktu, apsaukāt, aizvainot.
- Bērni paši zīmēja zēnu uz lielās lapas, iedeva vārdu. Katram bija flomāsters un katrs varēja piedalīties zīmējuma radīšanā. Šis process bērniem ļoti patika. Kad sliktie vārdi jāsaka- izsaka un pasmejas (skolotāja pēc pirmā apla saka STOP, tagad ejam vēlreiz un pa īstam, kā jūs ikdienā sakāt viens otram. Skolotāja nenoticēja). Kad bija jāsaka pozitīvās lietas - pietrūka labo vārdu, tie atkārtojās. Pozitīvās lietas vienam par otru ir grūti pateikt (mazs vārdu krājums). Saburzīto zēnu pielika klasē pie sienas, un ikdienā pie šī var atgriezties, un bērni viens otram atgādina- atceries, kā viņš jūtas, kad tu pasaki kaut ko sliktu.
- Tieši sliktos vārdus bija grūti pateikt un labos bija viegli. Arī izvērtējumā bērni atzīmēja, ka nepatika teikt sliktos vārdus.
- Kad katram deva iespēju zīmēt portretu, pēc tam negribēja saburzīt savu mākslas darbu. Alternatīva ir uzzīmēt kaut ko un tad dod otram, kas piezīmē klāt kaut ko. Tad var runāt.
- Kad tika dota iespēja teikt sliktos vārdus bija klusums (jo ierasts, ka skolotājas klātbūtnē tādus vārdus nesaka), savā ziņā bērniem tiek dota iespēja izdarīt to, ko ikdienā neatļauj.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Vārdi, kas sāpina

Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana

	LAIKS	60 min
	VECUMS	10 - 13 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Vidēja
	MATERIĀLI	Līmlapiņas vai papīra loksnes un līmlente, liels papīrs un flomāsters vai tāfele un krīts
	KOMPETENCE	Sadarbība
	VĒRTĪBAS	Cieņa, atbildība
	MĒRĶIS	Padomāt par cēloņiem un sekām aizvainojošai valodai, saprast, kā cilvēki var atšķirīgi reaģēt uz dažādiem terminiem, izprast vārda brīvības ierobežojumus.
	ĪSUMĀ	Bērni min aizvainojošas valodas piemērus un analizē šādas rīcības motīvus un sekas.

Aktivitātes apraksts

1. Uzrakstiet Bērnu tiesību konvencijas 13. pantu uz lielā papīra vai uz tāfeles.
2. Uzrakstiet un skaļi nolasiet BTK 13. pantu. Norādiet, ka šis BTK pants bērniem dod tiesības uz vārda brīvību, taču tieši ierobežo tādas izpausmes, kas pārkāpj citu cilvēku tiesības un kaitē viņu labai slavai. Pārrunājiet vārda brīvību, uzdodot šādus jautājumus:
 - Vai mums vienmēr būtu jāsaka tas, ko vēlamies?
 - Vai vajadzētu ierobežot to, ko vēlamies teikt par savām domām un uzskatiem?
 - Kāda veida valoda varētu pārkāpt citu cilvēku tiesības?
3. Izskaidrojiet, ka šajā aktivitātē izpētīsiet dažus no šiem jautājumiem.
4. Iedodiet katram papīra loksni un lūdziet uzrakstīt aizskarošus komentārus, kurus viņi ir dzirdējuši, ka cilvēki saka par citiem bērniem, vai vārdus, kādos bērni viens otru apsaukā, katru vārdu rakstot uz atsevišķas papīra loksnes.
5. Uz sienas uzlieciet skalu (kā parādīts piemērā), gradējot vārdus no „Ķircinošs / Rotaļīgs” līdz „Ārkārtīgi aizvainojošs / Pazemojošs”. Aiciniet bērnus pielikt vārdus pie skalas vietā, kura, viņuprāt, ir visatbilstošākā. Mudiniet viņus šajā aktivitātes daļā nesarunāties.

Ķircinoši / Rotaļīgi / Nav sāpīgi	Nedaudz sāpīgi / Pazemojoši	Vidēji sāpīgi / Pazemojoši	Ļoti sāpīgi / Pazemojoši	Ārkārtīgi sāpīgi / Pazemojoši

6. Aiciniet visus klusu ciešot izpētīt sienu. Parasti tie paši vārdi parādās vairākas reizes un gandrīz vienmēr tiek vērtēti dažādās smaguma pakāpēs

Refleksijas daļa

1. Kad bērni atkal ir apsēdušies, pavaicājiēt viņiem, ko viņi novēroja, palīdzot viņiem analizēt ar šādiem jautājumiem:
 - Vai kādi vārdi parādījās vairāk nekā vienā kolonnā?
 - Kāpēc, jūsuprāt, daži cilvēki uzskatīja, ka vārds nebija aizvainojošs, bet citi domāja, ka tas bija sāpīgs un pazemojošs?
 - Vai ir svarīgi, kā vārdu pasaka? Vai kas to pasaka?
 - Kāpēc cilvēki izmanto šādus vārdus?
 - Vai citu cilvēku aizvainošana, izmantojot vārdus, ir pāri darīšanas forma? Kāpēc?
2. Pavaicājiēt bērniem, vai viņi šajos aizvainojošajos vārdos saskata kādas kategorijas jeb tēmas. Tiklīdz bērni sāk identificēt un minēt šīs kategorijas (piemēram, par fizisko izskatu un spējām, garīgas spējas, ģimene vai etniskā izcelsme), pierakstiet šīs kategorijas uz tāfeles. Palīdziet viņiem analizēt, uzdodot šādus jautājumus:
 - Vai kādi vārdi ir paredzēti tikai meitenēm? Puišiem?
 - Kāpēc, jūsuprāt, aizvainojoša valoda ietilpst šajās tēmās?
 - Kurās tēmās vai kategorijās ietilpst vārdi, kuri tiek uzskatīti par visaizvainojošākajiem?
 - Kādus secinājumus jūs varat izdarīt par aizvainojošo valodu no šīm kategorijām?
3. Aiciniet bērnus noņemt savas lapiņas no pirmās tabulas kolonnas un pielikt tajā kategorijā, kurā tās vislabāk iederas. Jūs varat izveidot jaunu aili ar nosaukumu „Cits”. Kad bērni atkal ir apsēdušies, uzdodiet šādus jautājumus:
 - Kurā kategorijā ir visvairāk vārdu lapiņu? Kā jūs varat to izskaidrot?
 - Vai vārdi, kuri tiek uzskatīti par visaizvainojošākajiem, ietilpst kādā konkrētā kategorijā?
 - Neatbildiet skaļi, bet padomājiet, vai vārdi, kurus jūs paši lietojat, ietilpst kādā kategorijā?
 - Iedaliet bērnus nelielās grupās un iedodiet katrai grupai dažas lapiņas ar vārdiem, kas tiek uzskatīti par vissāpīgākajiem.
4. Aiciniet katrā grupā vienu bērnu nolasīt pirmo vārdu vai frāzi. Grupai ir jāpieņem, ka tas ir aizskarošs komentārs, un jāpārrunā: 1) vai cilvēkiem vajadzētu ļaut tā runāt un 2) ko darīt, kad tā notiek. Ko var darīt bērni, kas to novēro, ko var darīt situācijā iesaistītie. Atkārtojiet procesu par visiem vārdiem vai frāzēm.
5. Aiciniet bērnus izstāstīt par saviem secinājumiem 3. solī. Attieciniet aizvainojošu runu uz cilvēktiesībām, uzdodot šādus jautājumus:
 - Vai pieaugušajiem ir pienākums apturēt aizvainojošu valodu? Ja jā, kāpēc?
 - Vai bērniem ir pienākums to apturēt savā dzīvē? Ja jā, kāpēc?
 - Ko ikviens savā kopienā/klasē varat darīt, lai apturētu aizvainojošu runu?
 - Kāpēc to ir svarīgi darīt?
 - Kādā veidā aizvainojoša runa ir citu cilvēku cilvēktiesību pārkāpums?

Idejas aktivitātei

Ja jūsu klase ir izstrādājusi noteikumus, apsveriet iespēju pievienot noteikumu par aizvainojošu valodu.

Padomi vadītājam

- Šai aktivitātei ir nepieciešams precīzs vadītāja spriedums. Lai gan bērni zina „sliktos vārdus”, viņi reti tos pārrunā ar vecākiem. Soļi 2 līdz 4 visdrīzāk izraisīs kaunu un nervozus smiekliņus. Bērniem varētu noderēt jūsu atkārtots apliecinājums, ka šajā kontekstā ir pieņemami publiski izrunāt šādus vārdus. Jūs tos nelietojat, bet gan apspriežat.
- Labāk šos vārdus neizrunāt skaļi, bet saglabāt tos neizrunātus, tikai rakstiskā formā, izņemot pārrunu laikā 3. solī, kad bērni nosaka, vai konkrētais vārds ir pieņemams vai nē.
- Centrālā šīs aktivitātes doma ir tāda, ka daži vārdi var izraisīt vairākas emocijas, piemēram, vārds, kuru viens bērns var uzskatīt par rotaļīgu, citam bērnam būs ļoti aizvainojošs. Neļaujiet diskusijai mazināt jūtīgāka bērna emocijas, jo citi domā, ka vārds ir nekaitīgs. Jūs varat pavadīt vairāk laika, izpētot faktorus, kuri izraisa bērnu jūtīgumu pret konkrētiem vārdiem.
- Šī aktivitāte nav ieteicama grupās ar lielu vecuma starpību. Nemiet vērā, ka daži bērni var nezināt kādu vārdu nozīmi, īpaši tiem vārdiem, kas saistīti ar seksualitāti. Jaunāki bērni var nesaprast, ka daži vārdi ir saistīti ar seksuālu uzvedību. Uzmanīgi pielāgojiet šo aktivitāti konkrētajai grupai.
- Pārrunas šai aktivitātei ir ļoti svarīgas. Dodiet bērniem pietiekami daudz laika kategorizēšanai un secinājumiem, citādi saikne ar cilvēktiesībām labākajā gadījumā būs niecīga.

Pielāgošana jaunākiem bērniem

Šo aktivitāti var efektīvi pārveidot jaunākiem bērniem (piemēram, 8 – 10 gadus jauniem vai pat jaunākiem), izlaižot 1. instrukciju un izmantojot tikai pārrunu daļas 1. jautājumu. Noslēdziet, pārrunājot ar grupu, kā novērst cilvēkus aizskarošu vārdu lietošanu.

Pielāgošana vecākiem bērniem

Jūs varat šo aktivitāti pildīt atšķirīgās dienās, izpildot aktivitāti un pārrunu 1. un 2. daļu pirmajā dienā un pārrunu 3. un 4. daļu nākamajā dienā, lai dotu bērniem laiku apdomāt to, ko iemācījušies, un sāktu veikt informētākus novērojumus apkārtējā pasaulē.

Atziņas pēc metodes īstenošanas pilotfāzē

Klasē uzzinājām vairāk par savstarpējām attiecībām, bija liela interese par uzrakstītajiem vārdiem. Bērni vēl nesaprot, kas vienam joks, tas citam sāpīgi. Ieteikumi-sagatavot piemērus, kad vārds brīvība tiek pārprasta (nepieklājīga izrunāšanās, sarunas stundas laikā, sarunu biedra pārtraukšana, u.c.). Bērnu teiktais- “uzzināju, ka nevajag visu pateikt, kaut ko paturēt arī sevī”; “nevar teikt visu, ko grib”.

Aktivitātes apraksts tulkots no Eiropas Padomes cilvēktiesību rokasgrāmatas “Compasito”.

Rīcība, kas skar pārējos

*Pāri darīšanas
mazināšana.
Konfliktu risināšana*



LAIKS 40 min



VECUMS 9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Atbildība, cieņa, laipnība



MĒRĶIS Veidot izpratni par attieksmēm un to ietekmi uz citu sajūtām.



ĪSUMĀ Bērni diskutē un definē savas rīcības.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotājs uzsāk nodarbību ar piemēriem par rīcību aizskarošām situācijām, kas notiek apkārt. Skolēni pasaka, cik bieži to ir pamanījuši, ievērojuši.
2. Skolotājs min to, ka arī mēdzam būt tie, kuri aizskar citus, tikai to neapzināmies.
3. Skolēni individuāli aizpilda darba lapu.
4. Pēc darba lapu aizpildīšanas skolotājs jautā, vai visiem izdevās atrast atbildes. Cik godīgi esam pret sevi šajos apgalvojumos un atbildēs?
5. Skolotājs izvēlas 5 – 6 apgalvojumus un lūdz skolēniem padalīties ar viņu atbildēm. Noteikti jāmin, ka nav pareizu un nepareizu atbilžu. Svarīgi ir apzināties, kāpēc darām tā, un kā varam uzvedību mainīt.
6. Skolotājs skolēniem grupās uzdod izvēlēties 1 -2 rīcības, kuras viņi ļoti vēlētos mazināt klasē un tad vienoties, kas būtu jādara, lai situāciju uzlabotu. Ko var darīt katrs individuāli un ko visi kopā?

Pielikumā: Darba lapa

Darba lapas autori- D.Groduma- Vīriņa, D.Muižule, E.Balčus. Kā iepazīt sevi. RaKa. 2011. Pielietojuma apraksta autore- Lauma Žubule.

ES SAVĀ SKOLĀ - rīcība, kas skar apkārtējos cilvēkus

Katram apgalvojumam atzīmē ar "X" atbilstošāko atbildi pie atbildes zem sadaļām ES TO NEDARU vai ES TO DARU. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Tas ir Tavs viedoklis un vērtējums!

	ES TO NEDARU, JO					ES TO DARU, JO				
	Zinu, cik tas ir sāpīgi	Sirds- apziņa neļauj	Tas nav godīgi	Kaunos	Cits variants	Tā izlādēju dusmas	Tas ir uzjautri- noši	Man šie cilvēki nepatīk	Tas neskar mani	Cits variants
Es aprunāju citus cilvēkus										
Es pametu savus draugus nelaimē										
Es apsmeju citus										
Es lielos										
Es esmu iedomīgs										
Es pazemoju tos, kuri ir trūcīgi										
Es novēršos no tiem, kuri ir atšķirīgi										
Es smejos par veciem cilvēkiem										
Es esmu cietsirdīgs										
Es izliekos, ka neredzu, kad otram dara pāri										
Es rakstu aizskarošus komentārus par citiem										
Es mēdzu iesist klasesbiedriem										

Kā vienoties lielā grupā

Līdzdalība un
diskutēšanas/
vienošanās prasmes

Vienošanās ir ļoti svarīga, lai tiktu uzklauts visu komandas biedru viedoklis un pieņemts labākais lēmums.

Kā nevajadzētu vienoties

- 1 cilvēks skaļi pasaka un pārējie piekrīt, jo baidās vai nevēlas teikt citu viedokli
- Izvēlēties pirmo iespējamo variantu, jo par citiem nav vēlme domāt

Kā var vienoties

- Kopīgi un atklāti balsojot par katru no iespējamajām idejām
- Kopīgi un aizklāti balsojot par katru no iespējamajām idejām
- Sarakstot + un – katrai no idejām un tad tā, kura ieguvusi visvairāk + tiek pieņemta
- Uzklaut katru dalībnieka viedokli un izsecinot, kas ir kopīgais vēlmais viedoklis

Vienošanās lielā grupā

Kā viena no vienkāršākajām metodēm lēmumu pieņemšanai lielā grupā ir zināma roku pacelšana, t.i., paceļ rokas tie, kuri piekrīt šai idejai. Lai veicinātu skolēnu aktīvāku iesaistīt un līdzdalību ir vērts padomāt un pielietot dažādas balsošanas metodes.

Daži varianti:

Nosaukums	Apraksts	Papildus variācija	Materiāli
Piešķiršanas stūri	Skolotājs nosauc visus iespējamus variantus par ko jābalso (vēlams, lai to nav vairāk par 5). Katru variantu uzraksta uz lapas un novieto kādā klases stūrī. Skolēni nostājas pie tā varianta, kur piekrīt.	Atrodieties stūros skolēniem kopīgi jāizdomā vēl 2 argumenti, kāpēc šis variants ir labāks par pārējiem. Pēc argumentu pateikšanas skolēni vēl var mainīt savu atrašanās vietu jeb balsojamo variantu.	Lapas, uz kurām uzrakstīti varianti, par ko tiek balsots
Balsošanas punktiņi	Uz tāfeles vai lielas lapas tiek sarakstīti visi varianti par ko jābalso. Katram skolēnam tiek iedoti 1 – 2 līmējamie aplīši (ja nav aplīši, tad vienkārši ar flomasteru iespēju uzlikt 1 - 2 punktiņus). Balsot par savu izteikto variantu nevar.	Balšana var notikt 2 veidos: - Visi skolēni reizē balso, uzliekot punktiņus pie tiem variantiem, ko visvairāk atbalsta - Skolēni pa vienam nāk un balso un pasaka, kāpēc tieši balso par šo variantu	Līmējošie aplīši vai flomasteri
Balšana ar plaudešanu	Ļoti subjektīva balsošanas metode, tomēr var izmantot, ja jāizvēlas kas maznozīmīgs. Skolēniem ļoti patīk. Skolotāja saka, ka pa vienam nolasīs visus variantus, un skolēni applaudē tik stipri un skaļi, cik piekrīt nolasītajam variantam.	Skolēni paši var izdomāt kādu skaņu izdos, ja piekrīt – piemēram, kāju dauzīšanu pret zemi, plaukstu rīvēšanu vai kādu skaņu ar muti (tad vienīgi jāreķinās, ka skolēni var palikt ļoti skaļi)	

Kas man ir būtiski pirms diskusijām

Līdzdalība un
diskutēšanas/
vienošanās fāzmes

	LAIKS	10 - 15 min
	VECUMS	7 - 11 gadi
	GRŪTĪBAS PAKĀPE	Viegla
	MATERIĀLI	Izdales materiāls-kārtis, lielā flipčart lapa
	KOMPETENCE	Līdzdalība
	VĒRTĪBAS	Pieņemšana, cieņa
	MĒRĶIS	Noskaidrot katra bērna būtiskos jautājumus pirms sarunām/diskusijām.
	ĪSUMĀ	Bērni izvēlas savas prioritātes- būtiskākos aspektus, kas jāņem vērā, ja tiek organizētas diskusijas un sarunas.

Aktivitātes apraksts

1. Pirms plānotajām sarunām un diskusijām skolotājs noskaidro bērniem būtiskos aspektus, lai procesu varētu veiksmīgāk īstenot.
2. Katram bērnam iedod kāršu komplektu, ko viņš/viņa sadala divās daļās:
 - Lietas, kuras man ir vissvarīgākās.
 - Lietas, kuras man ir visnesvarīgākās.
3. Iedod arī tukšās kārtis, kuras bērni var papildināt ar savām atbildēm.
4. Uz lielās flipchart lapas pieliek visas klases kārtis (lapa sadalīta uz pusēm, augšā svarīgās, apakšā nesvarīgās).

Varianti

Alternatīva - dot izvēlēties tikai 3 vissvarīgākās kārtis. Tad kopīgi izrunā, kas klasei kopīgi ir visbūtiskākais, un kopīgiem spēkiem tas jācenšas īstenot.

Pielikumā: kārtis

Aktivitātes apraksts tulkots no Jaundienvideves bērnu un jauniešu komisijas rokasgrāmatas "Līdzdalība: kopīgas tikšanās-kopīgi lēmumi".

<i>Ar mani runā kā ar līdzīgu</i>	<i>Saprotu, kāpēc šāda saruna notiks. Zinu, ko no manis sagaida.</i>	<i>Justies piederīgam un spēt izteikt savas domas.</i>
<i>Mani nesteidzina pieņemt ātrus lēmumus</i>	<i>Lai varu ar kādu aprunāties, kad man tas ir nepieciešams</i>	<i>Varu atklāti pateikt, ko es jūtu un domāju</i>
<i>Mani liek mierā, ja es to vēlos</i>	<i>Zinu, ka mani sapratīs</i>	<i>Mani nepārtrauc, kad runāju</i>
<i>Zinu, ka man var būt atšķirīgs viedoklis</i>	<i>Varu brīvi izteikties ar saviem vārdiem, mani nelabo</i>	<i>Citi nekritizē to, ko saku</i>

Mazie varoņi

Līdzdalība un
diskutēšanas/
vienošanās prasmes



LAIKS

1 – 2 mēneši, laiks, kas tiek veltīts mācību stundās un mājās sadarbībā ar vecākiem



VECUMS

9 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE

Augsta



MATERIĀLI

3 burkas, mazas lapiņas, rakstāmie, liela lapa



KOMPETENCE

Līdzdalība



VĒRTĪBAS

Atbildība, cieņa



MĒRĶIS

Veicināt bērnu izpratni par līdzdalību, tās nozīmi savā ikdienā, skolas dzīvē. Apgūt prasmes kopīgu problēmu risināšanā, ideju radīšanā, konkrētu rīcības soļu veikšanā. Sajusties kā maziem varoņiem, kuri paši risina problēmas, strādā pie tiem jautājumiem, kuri pašiem ir svarīgi.



ĪSUMĀ

Bērni diskutē un definē savas rīcības.

Aktivitātes apraksts

1. Problēmas atrašana vai risināmās tēmas noskaidrošana:

no dažādām klases, skolas problēmām bērni vienojas par to, kuru vēlētos kopīgi risināt (piemēram, vardarbības mazināšana, grūstīšanās starpbrīžos, bļaušana vienam uz otru). Otrs variants – bērni vienojas par tēmu, kas ir jārisina vai kurai jāatrod idejas (piemēram, klases ekskursija, klases vakars, klases iekārtojums, vecāku – bērnu pasākums). Uz lapiņām visi uzraksta dažādas problēmas, ar kurām saskaras un kuras gribētu atrisināt. Pēc tam pa vienam lasa lapiņu un pieliek pie tāfeles Jeb lielās lapas. Tam, kuram ir līdzīga – arī pievieno. Beigās izveidojas daudzu problēmu karte un jāizvēlas, kura tiks risināta.

A) tā, kurai vairāk lapiņu,

B) izvēlēties mazāko, bet nozīmīgu problēmu, lai gūtu pieredzi, kā risināt problēmas,

C) balsot.

Svarīgi, ka tajā brīdī, kad tiek izvēlēta viena problēma, skolēniem jāpsaka, ka mēs visi būsim kā viena stipra komanda šīs problēmas risināšanā. Gada, semestra vai katra mēneša sākumā pārrunā tās tēmas, par kurām būs kopīgi jārada idejas. Sagatavo plānu, lai 2 mēnešu laikā nav vairāk kā 1 tēma.

2. Ideju radīšana:

bērni rada idejas problēmas vai tēmas risināšanai. Tiek pateikta problēma, par ko visi kopīgi vienojās kā risināmo (piemēram, bļaušana vienam uz otru dusmu brīžos). Tad bērni uz lapām uzzīmē vai uzraksta dažādas idejas, kā šo situāciju varētu risināt. Ko

varētu darīt pats, ko varētu darīt citi skolēni, ko varētu darīt skolotāja, ko varētu darīt citu klašu skolēni? Ko varētu darīt vecāki? Pēc tam bērni grupās pa 4 – 5 katrā padalās ar savām idejām un balso par TOP 3.

3. Ideju izvērtēšana:

no visām radītajām idejām bērni izvēlas tās, kuras būtu gatavi īstenot.

- Katra grupa prezentē savas idejas, tās tiek apkopotas vienā lapā.*
- Katram bērnam ir iespēja atzīmēt 3 krustiņus pie tām idejām, kuras, viņuprāt, būtu visvērtīgākās, visinteresantākās un kuras visvairāk gribētu paši realizēt.*
- Atgādina, ka pie savām idejām krustiņus nedrīkst likt.*
- Cits variants: noklausoties visas idejas, katra grupa izvēlas vienu savu ideju, kuru kopā ar pārējo grupu idejām varētu realizēt.*
- Cits variants: loterija – visas idejas tiek saliktas vienā kastē un tiek izvilks noteikts skaits ideju, kuras tiks realizētas.*

4. Darbības plāns:

no izvēlētajām idejām tiek izveidots darbības plāns, kur katram bērnam ir kāds darbiņš/ atbildība, kas jāveic. Uz lielām lapām tiek izveidots darbības plāns (pielikumā - Darba lapa). Ar bērniem noteikti pārrunā, kādā veidā viņi idejas var realizēt, kāds atbalsts nepieciešams no vecākiem, skolotāja. Svarīgi, ka pie katras idejas ir vismaz 2 – 3 skolēni, bet ne vairāk kā 5, lai būtu labs komandas darbs.

5. Darām ar prieku.

Savu darbības plānu realizēšana mācību stundās, mājās un kopā ar vecākiem. Tiek veltīts noteikts laiks, kurā bērni pie savām izvēlētajām idejām var strādāt. Lai veicinātu darbu, var izveidot vidus posma mini prezentācijas. Pēc kāda laika, kad jau ir strādāts pie savām idejām, katra grupa īsumā noprezentē, kas jau ir izdarīts, ko vēl grib izdarīt. Pārējās grupas var sniegt savus komentārus, komplimentus. Šajā posmā svarīgi tas, ka skolotāja atbalsta, iedvesmo bērnus un atgādina, cik ļoti šis darbs ir svarīgs problēmas risināšanai.

6. Izvērtēšana.

Bērni atskatās uz izdarīto darbu, savu ideju realizēšanu, uz to, kā veicās sadarbībā savā grupā un klasē kopumā, cik ļoti ir apmierināti ar sasniegto rezultātu. Skolotāja klases priekšā novieto 3 dažādu krāsu burkas vai spainīšus. Bērni uz mazām lapiņām uzraksta atbildes:

- Kas man likās grūti vai kas man nepatika?*
- Kas man visvairāk patika šajā uzdevumā/aktivitātē*
- Ko es jaunu iemācījos?*

Katru atbildi raksta uz vienas lapiņas, uz katru jautājumu var būt vairāk kā viena atbilde. Pēc tam pa vienam bērni nāk klases priekšā, nolasa atbildes no savas lapiņas un iemet attiecīgajā burkā. Alternatīva- bērni atbildes iemet burkās, un tad kāds nolasa atbildes.

Aktivitātes apraksta autors- Lauma Žubule.

Darbības plāns

*Problēma vai
tēma,
ko risinām**

<i>Ko darīsim?</i>	<i>Kurš būs atbildīgais?</i>	<i>Līdz kuram laikam tas ir jāizdara?</i>

** piemēram, visiem interesants klases vakars vai mazināt pāri darīšanu
klasē un skolā*

TV sižeti

*Līdzdalība un
diskutēšanas/
vienošanās fāzes*



LAIKS 40 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI -



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Sniegt atgriezenisko saiti, veicināt viedokļu izteikšanu, apmaiņu.



ĪSUMĀ Dalībnieki mazās grupās veido mini skečus par tēmām.

Aktivitātes apraksts

Aktivitāte izmantojama dažādu tēmu aktualizēšanai, viedokļa noskaidrošanai.

Uzdevuma ietvaros bērni rada 2 situācijas - esošo un vēlamo. Situācijas, kuras attēlot, var būt dažādas, piem., "Kādas ir mūsu attiecības (draudzība) klasē?", "Kā mēs līdzdarbojamies skolas dzīvē?", "Kāda ir mūsu sadarbība ar citām klasēm?" u.c.

Šī aktivitāte var derēt kā turpinājums pēc aktivitātes "Sadarbības likumiņi", uzdevuma "Slepenie detektīvi".

1. Bērni ties sadalīti mazās grupās.

2. Skolotājs izstāsta par nosacījumiem:

Tiek veidotas TV reportāžas no notikumu vietas, ir uzaicināti labākie pasaules žurnālisti, kas veidos sižetus. Sižetu - mini skeču - sagatavošanas laiks ir 7 - 10 minūtes. Tiek translēti 2 sižeti - kāda ir situācija tagad un kāda būtu vēlāmā situācija. Komandas sagatavo sižetus.

3. Pēc katra TV sižetu komplekta pārējie bērni izsaka savus vērojumus.

Refleksijas daļa

- Ko varējām novērot TV sižetos?
- Vai šādas situācijas notiek mūsu skolā bieži?
- Kas varētu palīdzēt, lai mēs kopā sasniegtu vēlamo situāciju? Ierosinājumus pieraksta uz lielās lapas.

Variācijas

TV sižetus var arī filmēt un pēc kāda laika skatīties atkārtoti visi kopā, analizēt, vai situācija ir uzlabojusies.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Slepenie detektīvi

Līdzdalība un
diskutēšanas/
vienošanās fāzmes



LAIKS 1 - 2 nedēļas



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Papīra lapas, flomāsteri, marķieri



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Veicināt bērnu līdzdalību savas skolas procesos.



ĪSUMĀ Bērni komandās gatavo mazus pētījumus par konkrētām tēmām.

Aktivitātes apraksts

Uzdevuma pirmā daļa.

1. Bērni noskatās video par dažādām situācijām skolā, kad tiek pārkāptas tiesības vai arī kad bērniem ir sliktas emocijas.
2. Visi kopā diskutē, kādas situācijas bērni atpazīna video. Kuras no šīm situācijām ir novērotas arī savas skolas vidē.
3. Kopā tiek nosauktas dažādas vietas skolā, kur var novērot problēmsituācijas (redzēti konflikti, rodas sliktas sajūtas, nedrošība, notiek pāri darīšana, utml.) Vietas var uzrakstīt uz lielās lapas, tāfeles.
4. Bērni tiek sadalīti mazākās grupās (5-6 bērni). Katrai grupai ir rakstāmie un vidēja lieluma lapa (A3). Uzdevums mazajās grupās ir izveidot ieteikumu plakātu iepriekšminētajām problēmsituācijām, kas ietver:
 - Kādas situācijas esam novērojuši savā skolā, skolas teritorijā?
 - Rīcības soļi un kas mums var palīdzēt? (jaunieši no pašpārvaldes, skolotāji)
 - Ko mēs katrs pats varam darīt? Kādos gadījumos jāsauca palīgā pieaugušie?

Uzdevuma otrā daļa.

1. Bērni izvēlas vienu situāciju no saraksta, kuru paši varētu risināt (svarīgi, lai to būtu iespējams risināt bez pieaugušo tiešas līdzdalības).
2. Grupās tiek izstrādāts plāns ar soļiem, ko veikt konkrētā laika posmā (piemēram, vērot, kā ēdamzālē pie galda bērni ietur maltīti. Kādus labus vārdus viens otram var teikt pusdienu laikā, lai neveidotos konflikti u.c.).
3. Paralēli šiem uzdevumiem, bērni vēro un piefiksē problēmsituācijas skolas ikdienā.
4. Pēc noteiktā laika tiek organizēta atskatīšanās uz tēmām un iespējamajiem risinājumiem.

Refleksijas daļa

- *Kā mums veicās ar izstrādāto plānu un veicamajiem soļiem?*
- *Vai mēs novērojām kaut ko vēl papildus savai pētāmajai situācijai?*
- *Vai mēs kaut ko darījām, lai situācija mainītos? Ko mēs darījām? Kas mainījās?*
- *Kādas ir sajūtas, atziņas pēc šī detektīvu - pētnieku uzdevuma?*

Ieteikumi

- *Liels atbalsts uzdevuma veikšanā var būt skolas pašpārvaldes jaunieši vai citi vecāko klašu skolēni.*
- *Bērni var izmantot dažādus pētniecībai aktuālus papildus līdzekļus (video un audio), taču pirms tam ir jāsaskaņo, kā to var izmantot un tikai tad, ja ir saņemta piekrišana filmēšanai vai audio ieraksta veikšanai.*

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Risinājumu aplis

Līdzdalība un
diskutēšanas/
vienošanās fāzmes



LAIKS 20 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Liela papīra lapa, marķieris



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Veicināt sadarbību, līdzdalību komandā.



ĪSUMĀ Dalībnieki izveido plakātu, kurā ir idejas - risinājumi.

Aktivitātes apraksts

Aktivitāte ir kā turpinājums citiem uzdevumiem, kuros dalībnieki nonāk pie kādas problēmas, rezultāta, kur nepieciešamas tālākās rīcības, stratēģijas.

1. Skolotājs ar bērniem definē situāciju, kurai nepieciešami risinājumi, piem., "Klasē grūti savaldīt dusmas", "Komandā neklausamies citu viedokļus" u.c.
2. Uz lielās lapas pie sienas tiek uzzīmēts liels aplis.
3. Aplā vidū tiek ierakstīts risinājumu nosaukums "Dusmu risinājuma pica" u.c.
4. Bērni sauc iespējamus risinājumus, kurus vadītājs raksta apkārt nosaukumam.
5. Bērni izvēlas katrs sev risinājumu, kuru noteiktu laiku praktizēs (piem., vienu nedēļu).
6. Pēc nedēļas vadītājs ierosina atskatīties uz risinājuma apli.
7. Bērni izsaka savas sajūtas, redzējumu, viedokli.

Refleksijas daļa

- Vai šie ieteikumi darbojās?
- Kas palīdzēja tiem darboties?
- Kas traucēja tiem darboties?
- Vai varam papildināt ar jauniem ierosinājumiem?

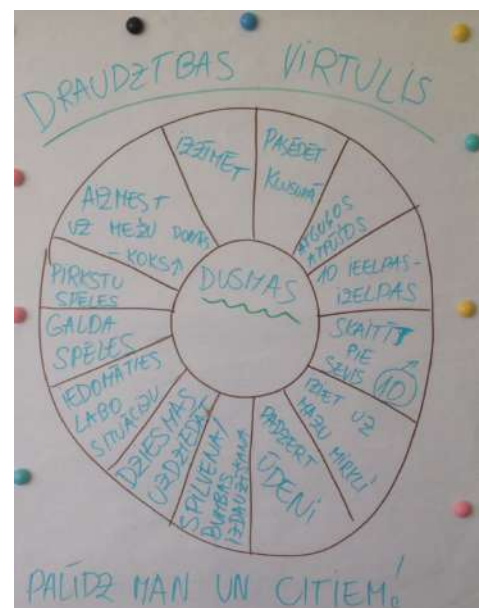
Ieteikumi

Ierosinājumi ir tagadnes noteiktajā formā, svarīgi izvairīties no nolieguma formas.

Variācijas

Bērni, kuriem grūti izteikties, ierosinājumus var rakstīt uz lapiņām un pielīmēt.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Grupu veidošanai ir būtiska nozīme, jo tā var ietekmēt gan to, kā dalībnieki savā starpā sadarbosies, gan to, cik daudz katrs iemācīsies no aktivitātes / uzdevuma, gan to, kāda būs kopējā atmosfēra.

Apraksta autore- Lauma Žubule.

<i>Dalīšanās veids</i>	<i>Plusi, ieguvumi</i>	<i>Mīnusi / izaicinājumi</i>	<i>Idejas dalīšanai</i>
<i>Pēc nejaušības principa (piemēram, sadalīties uz 1., 2., 3., 4.)</i>	<i>Tradicionālākais grupu dalīšanās veids. Visdrīzāk tiek sadalīti pēc dažādām spējām, mācīšanās stiliem, zināšanu līmeņa. Dalībnieki pieņem grupas un mācās sadarboties ar jebkāda veida cilvēkiem.</i>	<i>Nav nekādas kontroles par to, kādas grupas izveidojas.</i>	<i>Uz lapiņām saraksta dažādus dzīvnieku vārdus. Katru dzīvnieku uz tik lapiņām, cik skolēnu vienā komandā. Katrs skolēns saņem vienu lapiņu un pēc noteikta signāla visi reizē meklē sev līdzīgos. Ir atļauts rādīt dzīvnieku kustības un izdot skaņas. Pirmais, otrais, trešais, ceturtais vietā izmantot vārdus, kas saistīti ar tās nodarbības vai stundas tēmu, piemēram: koks, saule, jūra, zibens.</i>
<i>Pēc dažādām spējām. Balstoties uz konkrētajā uzdevumā nepieciešamajām spējām, skolotājs sadala tā, lai katrā grupā būtu dalībnieki ar dažādiem spēju līmeņiem.</i>	<i>Parāda skolēniem, ka mācīšanās dažādībā ir nozīmīga un ka katrs var pienest savu artavu uzdevumā. Spēju ziņā spēcīgāki skolēni var būt grupas līderi un palīdzēt pārējiem.</i>	<i>Spēju ziņā spēcīgie skolēni var justies sarūgtināti, ka ir grūti strādāt šādā grupā un ka nespēj sasniegt to rezultātu, kāds būtu citā grupā. Skolēni ar zemākām spējām var izmantot iespēju darīt mazāk, jo kāds taču to izdarīs grupā.</i>	<i>Priekšlaicīgi zinot, kādas spējas ir svarīgas konkrētajā uzdevumā vai nodarbībā, skolotāja sadala skolēnus grupās pēc dažādām spējām. Grupas var sarakstīt uz lapām, izvietot dažādos klases stūros un skolēniem jāatrod sava grupa.</i>
<i>Pēc līdzīgām spējām. Balstoties uz konkrētajā uzdevumā nepieciešamajām spējām, skolotājs sadala tā, lai katrā grupā būtu dalībnieki ar līdzīgiem spēju līmeņiem.</i>	<i>Skolēni ar vairāk attīstītām spējām strādā vienā grupā, un skolēni ar zemāk - citās, tādā veidā attīstība notiek savas grupas ietvaros. Var variēt ar pašu uzdevumu – spēcīgākajiem skolēniem dot izaicinošākus uzdevumus.</i>	<i>Var krasi parādīties atšķirības starp grupām procesā un izpildē. Skolēni ar zemāk attīstītām spējām var justies mazāk motivēti, tomēr viņi ir jānudina darboties, jo šajā brīdī tie, kas parasti uzņemas mazāk, sāk darīt vairāk.</i>	<i>Priekšlaicīgi zinot, kādas spējas ir svarīgas konkrētajā uzdevumā vai nodarbībā, skolotāja sadala skolēnus grupās pēc līdzīgām spējām. Grupas var sarakstīt uz lapām, izvietot dažādos klases stūros un skolēniem jāatrod sava grupa.</i>
<i>Pēc pašu izvēles. Skolēni paši izveido grupas pēc savas vēlmes.</i>	<i>Bieži vien mīļākais skolēnu sadalīšanās veids, jo var būt grupā ar tiem, kuri patīk. Šo dalīšanās veidu ieteicams ik pa laikam izmantot, lai skolēni justos komforta zonā ar grupu, ar ko strādā kopā.</i>	<i>Ja klasē ir skolēni, ar kuriem parasti neviens nevēlas būt, tad viņi šādā veidā var justies ļoti izstumti. Skolēniem ir tendence mazāk fokusēties uz sadarbību, vairāk uz jautru kopā būšanu šajā sadalījuma veidā.</i>	<i>Skolotājs skolēniem pasaka, ka jāizveido grupas, kurās ir noteikts skaits skolēnu.</i>

Vērtīgās puzzle

Grupu veidošanas aktivitātes



LAIKS 15 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Puzzle - attēli, kas sagrieztas 5-6 gabaliņos



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Sadalīt dalībniekus grupās, saliedēt.



ĪSUMĀ Dalībnieki izveido kopīgas puzzle.

Aktivitātes apraksts

1. Bērni stāv aplī.
2. Skolotājs saliek uz zemes puzzle gabaliņus tā, lai neredz zīmējumu. Jāsagatavo tik puzzle, cik grupu būs jāveido.
3. Bērni izvēlas puzzle gabaliņus.
4. Bērni meklē grupas biedrus ar kopā var izveidot vienotu puzzle.
5. Ja uz saliktās puzzle ir atziņa, tad grupa to nolasa un izsaka savas domas, kā viņi to saprot.

Puzzle - A4 attēls (vēlams laminēts) vai teksts, kas sagriezts 5 vai 6 gabaliņos.
Iespējamie teksti puzzle var būt par tām tēmām, kas aktuālas veicamajos uzdevums.

Piemēri:

“Sadarbība ir draudzības atslēga”

“Labi draugi prot sarunāties klusējot”

“Ideja ir tikai ideja, kamēr nesāk to īstenot”.

Varianti

Puzzle attēlā, tekstā var tikt ietverts nākamais uzdevums.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Atrodi savējo

Grupu veidošanas aktivitātes



LAIKS 10 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Kartiņas ar attēliem vai lietvārdiem



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Sadalīt dalībniekus grupās, saliedēt.



ĪSUMĀ Dalībnieki sadalās mazākās grupās pēc kartiņu attēliem.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotājs sagatavo kartiņas, ko bērni pēc tam grupēs pēc līdzīgām īpašībām (priekšmeti, dzīvnieki, ēdiens utml.).
2. Bērniem tiek izdalītas kartiņas ar dažādiem attēliem.
3. Skolotājs aicina sadalīties mazākās grupās pēc līdzīgām īpašībām, kuras varētu būt attēlos esošajiem dzīvniekiem, priekšmetiem, instrumentiem.
4. Kad grupas izveidotas, viens pārstāvis izstāsta pārējiem pēc kādām īpašībām viņi ir apvienojušies. Piem., “jo visi esam lidojoši - lidmašīna, putns, balons” vai “jo visi esam pilsētā - luksofors, mašīna, zābaki”.

Ieteikumi vadītājam

- Vēlams bērniem pašiem meklēt likumsakarības, taču var mazliet palīdzēt.
- Kartiņas ar lietvārdiem var sagatavot uz cietāka materiāla vai izmantot spēles “ALIAS Junior” kārtis.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Aukliņu mežģis

Grupu veidošanas aktivitātes



LAIKS 15 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Mazas aukliņas (40 cm)



KOMPETENCE Sadarbība



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Sadalīt dalībniekus grupās, saliedēt.



ĪSUMĀ Dalīšanās pa pāriem.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotājs tur rokās tik daudz aukliņas, cik pāru no grupas jāizveido. Visas aukliņas tur kopā pa vidu).
2. Bērns satver un tur vienu auklas galiņu un sagaida, kamēr visi pārējie bērni satver auklu galiņus.
3. Skolotājs palaiž vaļā aukliņas.
4. Bērni uzmanīgi atšķetinā vaļā sapinušās aukliņas, neatlaižot rokas vaļā no aukliņas.
5. Visi bērni sadalās pāros.

Ieteikumi vadītājam

- Aukliņām jābūt pietiekoši garām, lai bērniem būtu ērti sastāties apkārt vadītājam, kas tur aukliņas.
- Ja uzdevuma laikā kādam izslīd aukliņa vai dalībnieki “šmaucas” un atlaiž aukliņas, lai vieglāk atšķetināt, tad uzdevums visiem jāsāk no jauna.
- Uzdevumu var izmantot, lai sadalītu dalībniekus pāros vai mazākās grupās (4 vai 6).

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Ceļazīmes

Refleksija



LAIKS 5 - 20 min, atkarībā no uzdevuma metodes



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Vidēja



MATERIĀLI Flipčart lapas, flomāsteri, marķieri



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Atbildība



MĒRĶIS Ar izvērtējuma jautājumu palīdzību veicināt viedokļa izteikšanu.



ĪSUMĀ Bērni brīvā secībā atbild uz jautājumiem par piedzīvotās aktivitāti.

Aktivitātes apraksts

Pēc pamatzdevuma dalībnieki un skolotājs sēž aplī. Skolotājs tur rokās ceļazīmes ar jautājumiem un uzdod tos klasei. Skolotājs sniedz skaidrojumu un veido kopsavilkumu no bērnu atbildēm.

Jautājumi

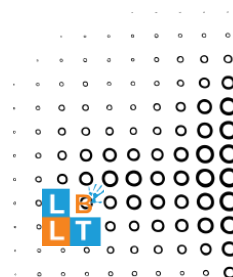
- Kas mums izdevās/neizdevās uzdevumā (ar flomāsteriem, ar virzīšanos pa apli)
- Kas mums izdevās kā komandai sadarbībā? (vai mēs atbalstījām viens otru, vai labi sadarbojāmies?)
- Ko vajadzētu uzlabot mūsu sadarbībā?
- Vai visiem bija iespēja iesaistīties? Vai visi šo iespēju izmantoja?
- Ko es pats iemācījos, darīju labāk?

Ieteikumi

Sagatavotās ceļazīmes pielikt pie sienas klasē, lai jebkurā brīdī pēc uzdevumu veikšanas tās var izmantot. Nav obligāti jāizmanto visas ceļazīmes, jeb visus jautājumus. Ja uzdevums ir bijis neliels, tad var izmantot to ceļazīmi, uz kuru ir akcents konkrētajā uzdevumā. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu - ir sajūtas, domas, viedokļi, kuras jāļauj paust.

Ja nepieciešams, var papildināt ar citiem jautājumiem, piem., “Kā jūtaties pēc šī uzdevuma?”, “Kādas ir sajūtas, kad dzirdat tik dažādus viedokļus no klasesbiedriem?”

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



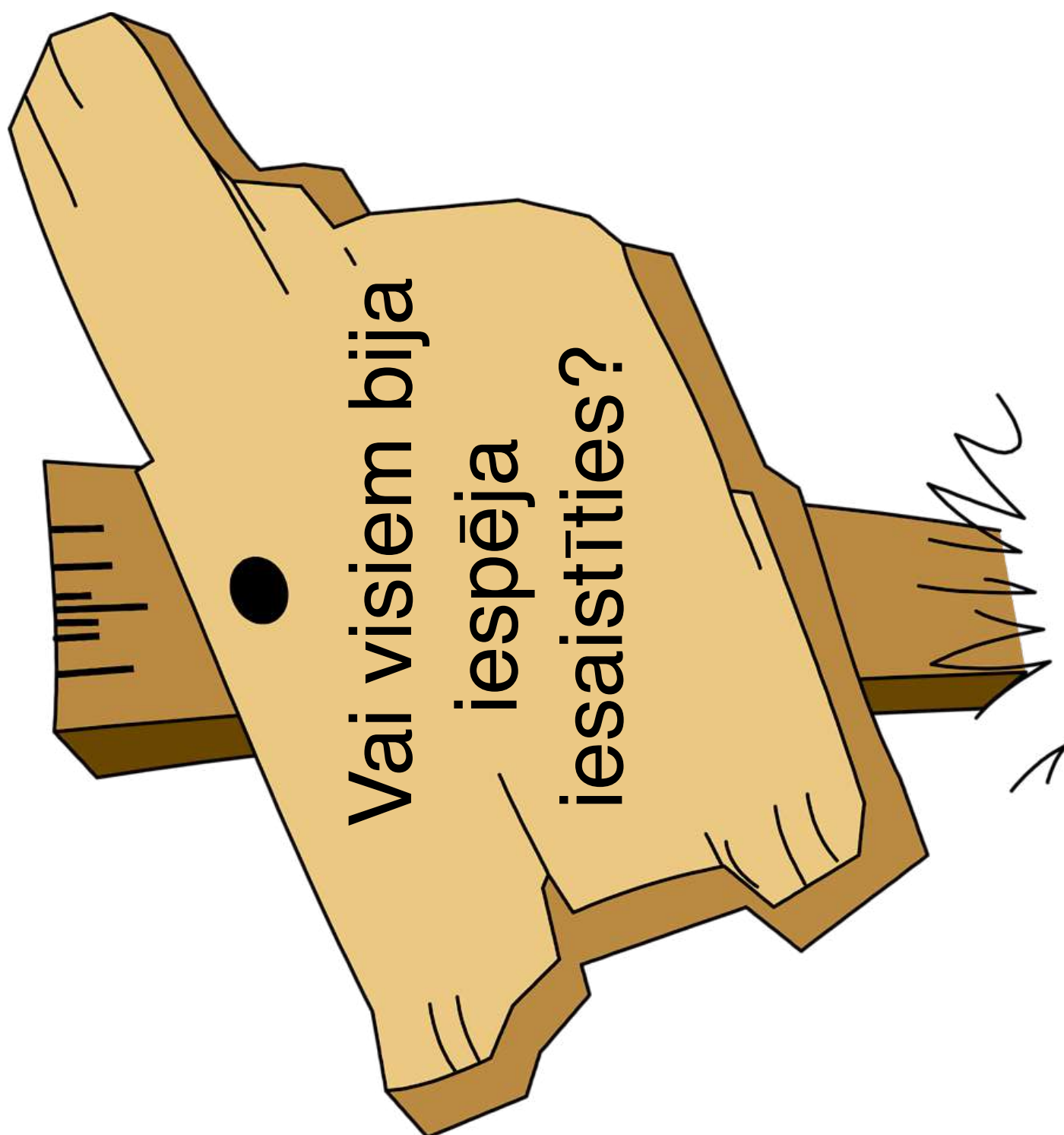


Kas mums izdevās
vai neizdevās
uzdevumā?





Ko es iemācījos,
darīju labāk
kā iepriekš?



Jautājumu plauksta

Refleksija

Dalībnieki uz lapas apvelk savas plauksta siluetu. Tad pie katra pirksta pieraksta kādu jautājumu. Piemēram:

- Īkšķis – kas bija labi?
- Rādītājpirksts – ko es novēroju par sevi?
- Vidējais pirksts – kas man nepatika?
- Zeltnešis – ko es gribētu uzlabot?
- Mazais pirksts – kādas bija manas emocijas, sajūtas?

Pēc tam ir dažādi varianti, kā šīs plauksta izmantot:

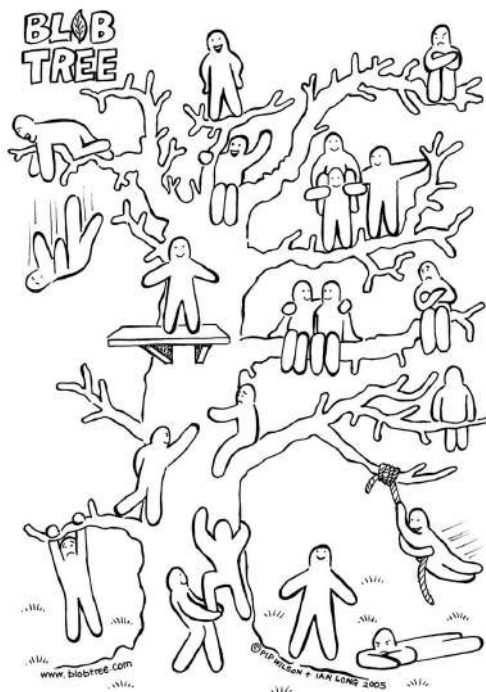
- Dalībnieki uzraksta savas atbildes pie katra jautājuma, un katrs padalās ar vienu no savām atbildēm.
- Dalībnieki sadalās grupās pa 4 – 5, un katrs padalās ar 2 – 3 atbildēm.
- Visi kopīgi nolemj, kurš pirkstiņš šajā aktivitātē bija svarīgākais, lai izvērtētu, un katrs padalās ar savu atbildi.



Cilvēciņu koks

- Katram uz pāri vai mazo grupiņu tiek iedots izprintēts attēls, kurā ir dažādi cilvēciņi.
- Katrs dalībnieks padomā par to, kā jutās aktivitātes laikā un pieraksta savu vārdu pie attiecīgā cilvēciņa. Pastāsta vai nu pāros, grupiņā vai lielajā grupā.
- Pēc tam katrs pieraksta savu vārdu pie tā cilvēciņa, kā gribētu justies šādas aktivitātes laikā un arī paskaidro.
- Pēc tam uzraksts 2 lietas, kas būtu jādara pašam un kas citiem, lai tā varētu justies.

Šo un līdzīgus attēlus meklēt internetā pēc atslēgas vārdiem “Blob feelings tree”.



Pēc aktivitātes dalībniekiem tiek lūgts padomāt par to, kā viņi sajūtās tās laikā. Pēc tam pa vienam katrs parāda savas sajūtas skulptūrā un raksturo to 1 – 3 vārdos. Šī aktivitāte palīdz vairāk apzināties savas sajūtas un emocijas ķermeniski un spēt tās nosaukt vārdos.

Nepabeigtie teikumi

Pēc aktivitātes katram dalībniekam tiek doti vairāki nepabeigtie teikumi, uz kuriem jāatbild. Piemēri:

- Aktivitātes laikā es jutos.....
- Tagad es jūtos.....
- Man visvairāk patika, ka es varēju.....
- Man nepatika, ka es nevarēju.....
- Mūsu komandai labi sanāca.....
- Mūsu komandai vajadzētu iemācīties labāk.....

Pēc atbildēšanas dalībnieki padalās ar savām atbildēm, pāros, grupiņās, lielajā grupā un izdara secinājumus nākotnei.

Piparkūku cilvēciņš

Skolēni uzzīmē piparkūku cilvēciņu un uzraksta savas domas/sajūtas pēc aktivitātes:

- Zināšanas-galva (Vai ir kādas pārmaiņas Tavās zināšanās? Ko jaunu iemācījies, uzzināji?).
- Prasmes- rokas (Vai iemācījies kaut ko jaunu darīt? Darīt citādāk, labāk?).
- Attieksmes/vērtības-sirds (Vai ir kādas pārmaiņas, kā Tu jūties? Pārmaiņas attiecībās klasē?).



Refleksijas aktivitātāšu aprakstu autors- Lauma Žubule.

Skolotājs/vadītājs atsauc atmiņā procesu, kas kopā veikts (programma, uzdevumi, pārgājiens, kopīgi paveikts darbs). Bērni tiek aicināti uzzīmēt, piemēram:

- vērtīgāko mirkli,
- momentu, kas palicis atmiņā visspilgtāk ,
- brīdi, kad sadarbība izpaudās visspilgtāk,
- situāciju, kuru vēlētos mainīt.

Pēc zīmējuma pabeigšanas bērni pastāsta, ko uzzīmējuši vai uzrakstījuši. Ieteikums - dot iespēju bērniem arī rakstīt, ne tikai zīmēt. Ja programma ir bijusi garāka (piem., 3 mēneši), skolotājs palīdz atsaukt atmiņā aktivitātes, uzdevumus, definējot arī laika posmu, kad un kas noticis.

Aktivitātei nepieciešams: tapetes rullis 6m vai kopā salīmētas lielās lapas, krītiņi, flomāsteri, mūzika pavadījumam.



Kamolītis

Bērni un skolotāja sēž aplī. Skolotāja atsauc atmiņā aktivitāti, programmu, piedzīvoto. Turot kamola auklas galiņu, kamolu met kādam no bērniem. Tas, kurš saņem kamolu padalās:

- Kas vērtīgs notika aktivitātē.
- Kas pārsteidza.
- Ko gribētu piedzīvot vēlreiz u.c.

Kad bērns padalījies, met kamolīti tālāk, bet dziedziņu patur. Tādā veidā visi bērni ir iesaistīti, un katram ir iespēja pateikt savu atgriezenisko saiti. Kad kamolītis beigās nonāk pie skolotājas, kamolīti met un saritina atpakaļ.

Ieteikums - izmantot krāsainas dzijas kamolīti, kas nav lielāks par dūri.

Metot kamolīti atpakaļ, katrs var pateikt vārdus: "Paldies, ka padalījies!". Šāds teikums veicinās veidokļu apmaiņu arī turpmāk.



Aktivitāšu aprakstu autors- Ieva Garjāne.

Kā es novērtēju šodienas stundu

... .. datums

				
Cik interesanta šodien bija nodarbība?				
Cik daudz es pats iesaistījos?				
Cik draudzīgi viens pret otru bija klasesbiedri?				
Cik ļoti man bija vērtīga šodienas stundas tēma?				

Pabeidz šos teikumus!

Man visvairāk patika....

Man nepatika...



LAIKS 40 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Lielās A3 lapas ar izvērtēšanas jautājumiem, dažādu krāsu līmlapiņas, flomāsteri, mūzika pavadījumam



KOMPETENCE Līdzdalība



VĒRTĪBAS Pieņemšana, atbildība



MĒRĶIS Sniegt atgriezenisko saiti, veicināt viedokļu izteikšanu un apmaiņu.



ĪSUMĀ Dalībnieki veido uz sienas plakātus ar atziņām par uzdotajiem jautājumiem.

Aktivitātes apraksts

1. Skolotājs izstāsta bērniem par domu sienas mērķiem (piemēram, lai mēs varētu uzzināt, kas jums programmā bija visvērtīgais, dzirdēt jūsu domas par konkrētiem uzdevumiem, notikumiem u.c.).
2. Uz sienas skolotājs ir pielicis lielās lapas ar izvērtēšanas jautājumiem.
3. Skolotājs aicina mazliet padomāt un tad sniegt atbildes uz uzdotajiem jautājumiem, un uzliek klusinātu fona mūziku.
4. Bērni uz mazajām lapiņām raksta atbildes un pielīmē tās pie jautājumu lapām.
5. Bērni pastāsta par vienu/vairākām savām atbildēm.

Variācijas

Stipro domu sienu var izmantot arī dažādu ideju, ierosinājumu radīšanai.

Varianti jautājumiem: mēs uzzinājām, atklājām, secinājām, pamēģinājām, vērtīgākās aktivitātes man, visjautrākais brīdis u.c.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Varoņi top!

Refleksija



LAIKS 40 min



VECUMS 7 - 11 gadi



GRŪTĪBAS PAKĀPE Viegla



MATERIĀLI Kartoni, līmes, mazi kociņi (pinkina irbulīši - 20cm garumā)



KOMPETENCE Pašizziņa



VĒRTĪBAS Pieņemšana



MĒRĶIS Veicināt viedokļu apmaiņu, attīstīt ieklausīšanās prasmes.



ĪSUMĀ Dalībnieki izgatavo papīra varoņus, kas palīdz dalīties ar domām.

Aktivitātes apraksts

Varoņu aktivitāti var izmantot tad, kad piedzīvots kāds lielāks uzdevums vai programma, spēcīgs notikums. Refleksijas veicināšanai skolotājs aicina bērnus izveidot tēlu, kas simbolizē dalībnieku, kurš ir piedalījies piedzīvotajā procesā. Aktivitāte dod iespēju bērniem stāstīt par savām izjūtām caur šo citu tēlu - radīto varoņi. Tādā veidā bērnam ir psiholoģiski vieglāk atklāt savas emocijas, pārdzīvojumus, jo stāstot tas ir kā nesaistās ar viņu.

1. Bērni tiek aicināti izgatavot no materiāliem papīra tēlus - varoņus.
2. Skolotājs var parādīt paraugus vai arī ļaut bērniem pašiem no piedāvātajiem materiāliem izgatavot papīra lelles/tēlus.
3. Ar "varoņiem" bērni apsēžas aplī un pa vienam pastāsta, ko "varonis" piedzīvojis un atklājis uzdevumā, programmā.

Refleksijas daļa

- Kādi ir jūsu "varoņi", aprakstiet tos - kādas spējas viņiem piemīt, kādas rakstura īpašības?
- Ko "varoņi" iemācījušies?
- Kādas sajūtas "varoņiem" ir pēc programmas/uzdevuma?
- Ko "varoņi" gribētu ieteikt citiem "varoņiem"? u.c.

Ieteikumi

Skolotājs uzsver, ka varoņiem nav jāizskatās vislabāk, visprecīzāk! Tieši tā, kā bērni redz, sajūt un vēlas to attēlot, tā būs vislabāk. Varoņus var izmantot arī citu uzdevumu izvērtēšanā, kad ir grūtāk pastāstīt par savām sajūtām, viedokli.

Aktivitātes apraksta autors- Ieva Garjāne.



Skolēnu iesaistīšanās un līdzdalība ir stāsts par skolas kultūras attīstīšanu, kur **VISIEM** bērniem un jauniešiem ir iespēja izteikt savas domas un viedokli, būt iesaistītiem lēmumos, kuri skar viņu labsajūtu un mācīšanos (nostiprināts arī ANO Bērnu tiesību konvencijā, 12.pantā). Tas, ka skolā ir aktīva skolēnu pašpārvalde, ir būtiska daļa no šīs pieejas, bet šis nav vienīgais aspekts.

Pašvērtēšanas rīku izveidē izmantota informācija no Velsas bērnu tiesību mājas lapas, pašvērtējuma rīks Velsas skolām par skolēnu līdzdalību (www.childrensrights.wales).

PIRMS Skolēnu līdzdalības īstenošanas un iesaistīšanās :

	Nekad	Reti, neregulāri	Bieži, bet ne sistemātiski	Plānveidīgi, strukturēti, uzraugot viedokļa ņemšanu vērā
Bērniem un jauniešiem tiek sniegta informācija viņiem saprotamā un pieejamā veidā	1	2	3	4
Bērniem un jauniešiem ir skaidrs, kāpēc viņiem tiek jautāts viedoklis un kā šis viedoklis tiks ņemts vērā, lai ietekmētu pārmaiņas	1	2	3	4
Bērniem un jauniešiem ir izvēles iespēja, vai viņi vēlas vai nevēlas iesaistīties (brīvprātības princips)	1	2	3	4
Ikvienam ir iespēja izteikt savas domas, viedokli sev pieņemamā veidā (mutiski, rakstiski, anonīmi, zīmējot, utml.)	1	2	3	4
Skolēniem ir iespēja sniegt viedokli par dažādiem jautājumiem (un viņi tiek laicīgi informēti, kā, kur un kad to var izdarīt)	1	2	3	4
Līdzdalība ir veidota, balstoties uz skolēnu pašu zināšanām, un fokusējas uz tēmām, kas būtiskas viņu dzīvēs un vietējam kontekstam	1	2	3	4
Bērni un jaunieši zina savus ieguvumus no piedalīšanās, piemēram, uzlabotas prasmes un stiprināta pārliecība, apliecības/ sertifikāti, ko reāli var ietekmēt/uzlabot ar savu līdzdalību	1	2	3	4
Skolēni uzzina, kādi ir viņu līdzdalības rezultāti. Ja skolēniem tiek jautāts viedoklis (diskusijas, aptaujas), vienmēr tiek sniegta atgriezeniskā saikne- kā tas tiks ņemts vērā un realizēts (jeb nerealizēts) praksē	1	2	3	4

<i>Skolēniem tiek jautāts viedoklis, sajūtas par</i>			
	<i>Nekad</i>	<i>Reti</i>	<i>Regulāri</i>
<i>Pašsajūtu skolā/klasē</i>			
<i>Attiecībām ar klasesbiedriem</i>			
<i>Stundu sarakstu/noslodzi</i>			
<i>Mājas darbu apjomu</i>			
<i>Skolas ēdināšanas kvalitāti</i>			
<i>Drošības sajūtu skolā- fizisko un emocionālo</i>			
<i>Problēmām, kas viņus uztrauc, kas viņiem aktuāls</i>			
<i>Starpbrīžu ilgumu</i>			
<i>Stundu sākuma laiku</i>			
<i>Bibliotēkas grāmatu klāstu</i>			
<i>Ekskursijām</i>			
<i>Skolas vidi, klases iekārtojumu</i>			
<i>Skolas āra laukuma iekārtojumu (ja ir)</i>			
<i>Skolas pasākumiem (konkursi, sporta dienas, sacensības, svētki)</i>			
<i>Pēcstundu aktivitātēm</i>			
<i>Kādas aktivitātes notiek un kādi materiāli tiek izmantoti mācību stundās</i>			

Kurus no šiem instrumentiem Tu, skolotāj, izmanto, jautājot skolēnu viedokli un domas:

	<i>Biežums</i>		
	<i>Nekad</i>	<i>Reti</i>	<i>Regulāri</i>
<i>Aptaujas</i>			
<i>Fokusa grupas, speciāli organizētas konkrētu tēmu apspriešanai</i>			
<i>Diskusijas (stundu laikā)</i>			
<i>Individuālas sarunas</i>			
<i>Interneta rīki</i>			
<i>Sarunas ar Skolēnu pašpārvaldes pārstāvjiem</i>			
<i>Ieteikumu kastītes</i>			
<i>Skolēnu iesaistīšana mācīšanās novērtēšanā un uzlabošanā</i>			

<i>Skolas kopējā pieeja bērnu līdzdalības veicināšanai</i>	<i>Nekas tāds pagaidām nenotiek</i>	<i>Mazliet notiek, bet atkarīgs no skolotāja</i>	<i>Notiek visā skolā</i>	<i>Notiek, un tiek plānots un uzraudzīts</i>
<i>Skolā ir noteikts atbildīgais darbinieks, kurš attīsta un koordinē skolēnu līdzdalību/iesaistīšanos</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Notiek dažādas apmācības gan darbiniekiem, gan skolēniem, lai būtu nepieciešamā informācija un prasmes skolēnu līdzdalības īstenošanai</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Skolēni tiek aicināti piedalīties skolotāju sanāksmēs, kur tiek runāts par mācību un attīstības plāniem un kā uzlabot mācīšanu un mācīšanos skolā</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Skolēni tiek atbalstīti, lai veiktu savu mācību pašvērtēšanu, ieskaitot vienaudžu atbalstu</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Notiek regulāra konsultēšanās ar skolēniem (aptaujas, fokusa grupas) par skolas attīstību, tās pilnveidošanu, un skolēni saņem atgriezenisko saikni</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Skolēni tiek iesaistīti skolas vadības procesā (piem.budžets, skolas procedūru izstrāde utml) un jauno darbinieku atlasē</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Tiek nodrošināts, ka visiem skolēniem ir iespējas izteikt savu viedokli (arī „atstumtajiem”)- ir publiskas procedūras un pastāv struktūras tā nodrošināšanai</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Visi skolēni tiek iedrošināti un atbalstīti līdzdalībai, ne tikai pašpārlicinātie un aktīvie</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Skolā ir plakāti par bērnu tiesībām, pienākumiem, iekšējiem noteikumiem (gaitenīšos, klasēs, bibliotēkā, spēļu laukumā, ēdnīcā)</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Bērnu viedoklis tiek ņemts vērā, izstrādājot disciplinēšanas procedūras un metodes</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Disciplinēšanas noteikumi ietver arī sūdzību mehānismus bērniem (pie kā var vērsties problēmu gadījumā), bērni par to ir informēti un zina</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Skolā ir pret-varadarbības un pret-diskriminācijas procedūras, kas jāievēro gan skolēniem, gan darbiniekiem</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Visiem skolēniem ir iespējas ietekmēt/izveidot savu individuālo mācību plānu</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

Šīs aptaujas jāveic regulāri, izvērtējot uzlabojumus. Aptaujas kopējos rezultātus klasē būtu jāpārrunā un kopīgi jādiskutē, kurus no situācijām būtu nepieciešams uzlabot, kā to vislabāk izdarīt, skolotāja un skolēnu atbildība šajā procesā.

Jautājumi par Tavu labsajūtu un prasmēm

Ieliec tik zvaigznītes, cik atbilst Tavam vērtējumam!

Ļoti slikti	★
Slikti	★ ★
Vidēji	★ ★ ★
Labi	★ ★ ★ ★
Ļoti labi	★ ★ ★ ★ ★
Mana labsajūta klasē/skolā (kā es jūtos kopumā- gan fiziski, gan emocionāli)	
Kādas ir manas attiecības ar klasesbiedriem	
Kādas ir manas attiecības ar skolotājiem	
Kā es protu sarunāties un klausīties, veidot sarunu ar citiem	
Kā es protu pateikt savas domas tā, lai citi saprot	
Kā es tieku galā ar dusmām, aizkaitinājumu, uztraucošām situācijām	
Kāda ir mana drošības sajūta skolā	
Draudzīgums un laipna attieksme starp klasesbiedriem	
Draudzīgums un laipna attieksme no skolotāju puses	
Kāda ir klases sadarbība grupu darbos (visi var izteikties, ne tikai paši skaļākie)	
Kā mēs klasē protam kopīgi izrunāties un kopīgi pieņemt lēmumus	

Izlasot apgalvojumu, apvelc savu atbildi				
1.Uz skolu es eju ar prieku	nekad	reti	bieži	vienmēr
2.Es zinu un jūtu, ka klasē mans viedoklis ir svarīgs un tas tiek ņemts vērā	nekad	reti	bieži	vienmēr
3.Es esmu lasījis skolas iekšējās kārtības noteikumus un zinu tos	nekad	reti	bieži	vienmēr
4.Es zinu, ko darīt, ja man kāds dara pāri (pie kā iet, kam lūgt palīdzību)	nekad	reti	bieži	vienmēr
5.Es zinu savas tiesības skolā	nekad	reti	bieži	vienmēr
6.Es zinu savus pienākumus skolā	nekad	reti	bieži	vienmēr
7.Mums klasē ir kopējie uzvedības noteikumi	nekad	reti	bieži	vienmēr
8.Es esmu piedalījies/-usies klases uzvedības noteikumu izstrādāšanā	nekad	reti	bieži	vienmēr
9.Ikvienam mūsu skolā ir iespēja izteikt savu viedokli un priekšlikumus par dažādām lietām, kas un kā skolā/klasē notiek	nekad	reti	bieži	vienmēr
10.Skolā mūs informē par pārmaiņām, ja tādas tiek plānotas un jautā mūsu viedokli	nekad	reti	bieži	vienmēr
11.Mācību stundās mēs darbojamies dažādi, ne tikai sēžot solos un klausoties skolotāju (grupu darbi, diskusijas, risinām problēmas, spēlējām spēles..)	nekad	reti	bieži	vienmēr
12.Man ir sajūta, ka skolā varu ietekmēt daudzas lietas, kas ir man svarīgas	nekad	reti	bieži	vienmēr
13.Man ir iespēja izteikt savu viedokli un sniegt priekšlikumus ne tikai mutiski, bet arī citos veidos (piem., ierosinājumu kastīte, epasts, utml.)	nekad	reti	bieži	vienmēr
14.Skolā man ir jautāts viedoklis un domas par:				
1.To, kā es jūtos klasē/skolā	Jā	Nē		
2.Attiecībām ar klases biedriem	Jā	Nē		
3.Stundu sarakstu/noslodzi	Jā	Nē		
4.Mājas darbu daudzumu	Jā	Nē		
5.Skolas ēdnīcu	Jā	Nē		
6.Drošības sajūtu skolā- fizisko un emocionālo	Jā	Nē		
7.Problēmām, kas mani uztrauc	Jā	Nē		
8.Starpbrīžu ilgumu	Jā	Nē		
9.Stundu sākuma laiku	Jā	Nē		
10.Mācību stundu aktivitātēm, ko un kā mēs mācāmies	Jā	Nē		
11.Ekskursijām	Jā	Nē		
12.Klases pasākumiem, klases vakariem	Jā	Nē		
13.Skolas un klases iekārtojumu	Jā	Nē		
14.Skolas āra laukuma iekārtojumu (ja ir)	Jā	Nē		
15.Skolas pasākumiem (konkursi, sporta dienas, sacensības, svētki)	Jā	Nē		
16.Pēcstundu aktivitātēm (pulciņiem)	Jā	Nē		

Rīki skolotājiem pēc nodarbības vadīšanas

H modelis

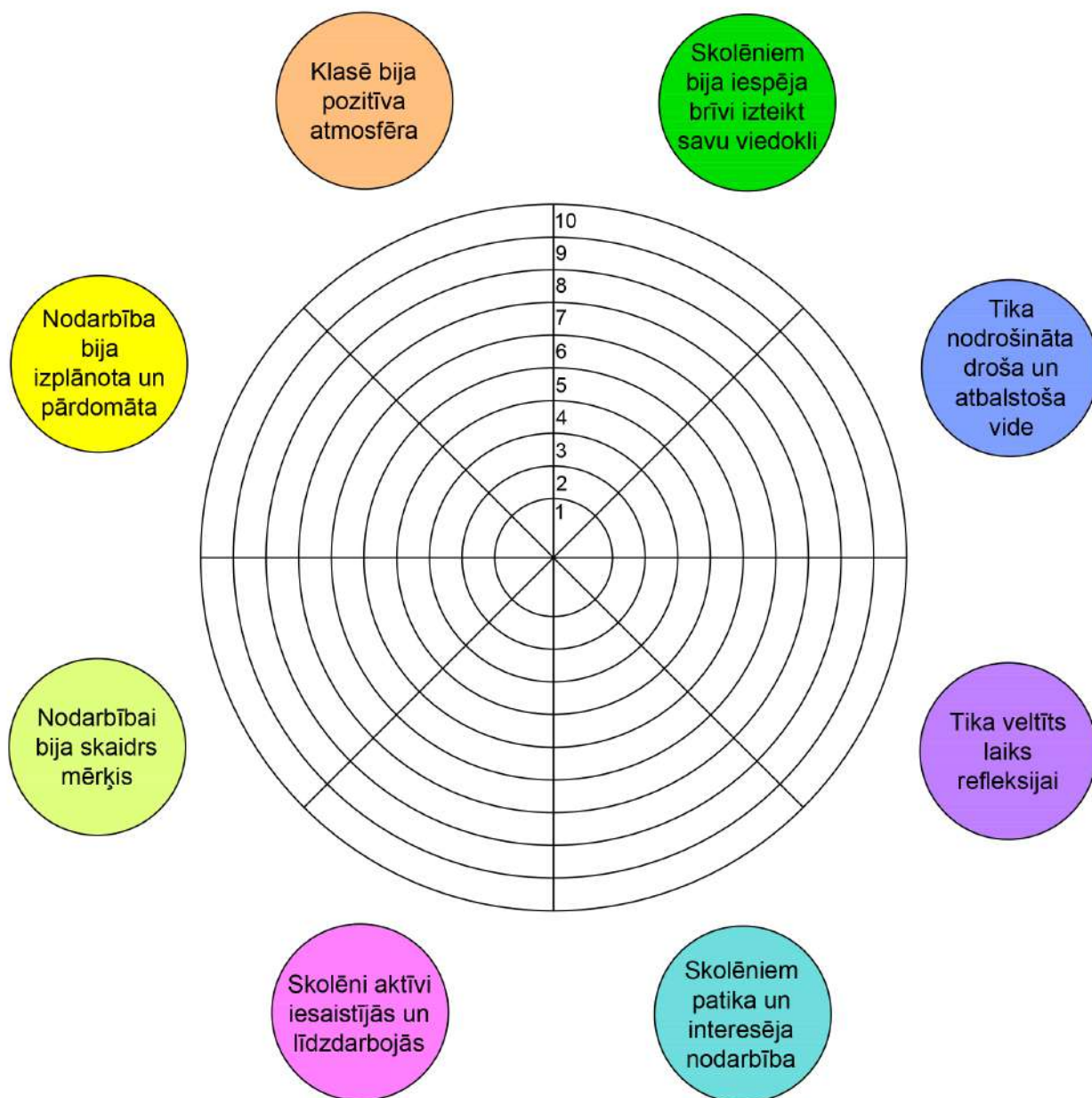
<i>Stiprās puses</i> <i>Kas izdevās?</i> 	<i>Aktivitātes nosaukums, datums un ilgums</i>	<i>Vājās puses</i> <i>Kas neizdevās?</i> 
	<i>Idejas uzlabojumiem</i> 	

H modelis tulkots no Save the children bukleta par bērnu līdzdalības uzraudzību un izvērtēšanu.

Pēc nodarbības skolotājs novērtē katru aspektu skalā no 1 līdz 10.

Nodarbības novērtējuma apli izstrādāja Lauma Žubule.

Nodarbības novērtējums



INFORMĀCIJAS AVOTI



Vislabākā
zināšana ir tad,
ja zini, ka citi
arī zina, un Tu
vari to
izmantot!

1. Eiropas Padome. Rokasgrāmata par cilvēktiesībām "Compasito". 2007 (<http://www.eyccb.coe.int/compasito/>)
2. Dynamix-autoru kolektīvs (Burton, Phill and Stephens, Jo and Dow, Chris). Velsas "Skolēnu balss" rokasgrāmata "Young spice". 2010 (<http://dera.ioe.ac.uk/4246/1/219.pdf>)
3. Equitas (starptautisks cilvēktiesību izglītības centrs). Rokasgrāmata "Spēlē godīgi". 2008 (https://equitas.org/wp-content/uploads/2010/09/PIF_Pocket-Toolkit_FINAL_ENG.pdf)
4. Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra. Re, kur formula! Rokasgrāmata jauniešu līdzdalības veicināšanai. 2012
5. Biedrība Next. Mums ir ko teikt. Rokasgrāmata bērnu un jauniešu līdzdalības veicinātājiem. 2011
6. Eiropas Padome un SOS starptautiskie bērnu ciemati. Rokasgrāmata "Bērnu tiesību nodrošināšana", latviešu izdevums Eiropas padomes programmas "Veidojot Eiropu bērniem un ar bērniem" ietvaros. 2014
7. Eiropas Padome. Bērnu līdzdalības novērtēšanas rīka ieviešanas metodoloģija. 2016 (<http://www.bernulabklajiba.lv/projekti/bernu-lidzdalibas-novertesanas-riks/>)
8. KidsRights nodibinājums. Rokasgrāmata "Bērnu līdzdalība- no tiesībām uz realitāti". 2014 (www.kidsrights.org)
9. Gerisson Lansdown, Unicef. Save the children. Katra bērna tiesības tikt uzskaitītam. 2011 (https://www.unicef.org/adolescence/files/Every_Childs_Right_to_be_Heard.pdf)
10. Save the children. Bukleti bērnu līdzdalības uzraudzīšanai un izvērtēšanai. 2014 (<https://resourcecentre.savethechildren.net/document-collections/toolkit-monitoring-and-evaluating-childrens-participation>)
11. Jaundievidvelsas bērnu un jauniešu komisija. Rokasgrāmata "Kopīgas tikšanās. Kopīgi lēmumi". 2003 (http://cdn2.hubspot.net/hubfs/522228/publications/taking_participation_seriously/Meeting_together_deciding_together.pdf?t=1475639923223)
12. B. Martinsone. R. Niedere. Sociāli emocionālā audzināšana (SEA). Latvijas universitāte. Rīga. 2013
13. Dace Groduma- Vīriņa, Daiga Muižule, Elīta Balčus. Kā iepazīt sevi. RaKa. 2011
14. Eurochild bērnu tiesību kāršu spēle
15. Unicef spēle bērniem- vēlmēs un vajadzības (tiesības)
16. Dažādi materiāli skolu pašvērtējumam- www.pupilvoice.wales.org.uk
17. Pašvērtējuma rīks Velsas skolām par skolēnu līdzdalību, 2011 (<http://www.childrensrights.wales/>)
18. Projekta "Dzirdi manu balsi" materiāli- <http://www.childrights4all.eu/>
19. NICCY (Ziemeļīrijas bērnu tiesību organizācijas resursi)- www.niccy.org

Papildus noderīgi informatīvi resursi latviešu valodā:

Starptautisko jaunatnes programmu aģentūras izstrādātie un tulkotie materiāli, rokasgrāmatas par līdzdalības veicināšanu. Mērķa grupa ir jaunieši, pielāgojot var pielietot arī mazākiem.

Rokasgrāmata jauniešu līdzdalības atbalstam. http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2013/Publikacijas/42187_koucinga_celvedis_2013.pdf

Aktīvas iesaistīšanās rokasgrāmata, darba burtnīca ar jautājumiem un atbildēm. http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2013/Publikacijas/43639_formula_book.pdf

Metodiskais materiāls jauniešiem un darbā ar jaunatni iesaistītajām personām par jauniešu kompetenču attīstību. Esi uzņēmīgs.

http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2016/metodiskie/62434_jaunatne_esi_uznemigs_2016.pdf

Metodiskais materiāls darbā ar jaunatni iesaistītajām personām par jauniešu grupu un komandas veidošanu un vadību jaunatnes darbā. Komandas veidošana.

http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2016/metodiskie/komandas_veidosana.pdf

Izglītības attīstības centra informatīvie materiāli:

Pieredzes krājums "Daudzveidība un iekļaušana skolu kopienās"- idejas aktivitātēm iecietības veicināšanai- <http://www.iac.edu.lv/assets/Uploads/Izdevumi/Daudzveidiba-un-ieklausana-skolu-kopiena.pdf>

Jauniešu integrācijas un līdzdalības sekmēšanas projekta „Izzināt. Pieredzēt. Rīkoties” pieredzes un metodisko ieteikumu krājums- <http://www.iac.edu.lv/assets/IzzinatPieredzetRikoties/IACPieredzeskrajumsfin.pdf>

VIDEO. 1.-3.klašu skolēniem aktivitātes “Iekustini smadzenes”- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLS6koEHyFH7YquMwQqnxLxj2wXMurYRkc>