

Emocionālā atbalsta programma

Autori: Rēzeknes tehnikuma (Latvija) un Nelas skolu grupas (Portugāle) jaunieši

Erasmus+ projekts Nr. 2025-1-LV02-KA152-YOU-000300851

“Stronger Together – Youth for Wellbeing, Inclusion and Mental Health in Schools”

Problēmu analīze (*problēmas identificējuši 15–19 gadus veci skolēni*)

Spriedze, stress,

Konkurenci veicinoša vide, gara mācību diena;

Valodas barjera (ne visi skolēni saprot valodu),

Neiecietība (mobings, diskriminācija pret cilvēkiem ar invaliditāti, rasisms, reliģiskā neiecietība u.c.),

Skolēnu pašizolēšanās,

Problēmas ar troksni (īpaši Portugālē);

Atbalsta trūkums (skolēniem ar mācīšanās grūtībām, uzvedības problēmām, tiem, kam ir grūtības izprast mācību vielu),

Cieņas trūkums pret citiem skolēniem,

Atkarības (smēķēšana un alkohola lietošana stresa un vienaudžu ietekmes dēļ).

Mērķis

Latvija (atbilstoši Rēzeknes tehnikuma stratēģijai 2021.-2027. gadam) – nodrošināt skolēnu labbūtību mācību procesā. Saskarsme tiek veidota uz savstarpējās cieņas un sapratnes pamatiem.

Portugāle (atbilstoši *Nelas skolu grupas* – AENelas – izglītības projekta 3. stratēģiskajam mērķim) – veicināt bērnu un skolēnu personīgo attīstību un labbūtību.

Mērķa grupas

Skolēni, kuri izjūt stresu un kuriem nepietiek laika ārpusskolas aktivitātēm un sev pašiem.

Skolēni ar komunikācijas grūtībām un tie, kuriem ir tendence pašizolēties.

Skolēni, kuri tiek pakļauti mobingam savas atšķirības dēļ un atpaliek mācībās mācīšanās traucējumu vai komunikācijas problēmu dēļ.

Skolēni, kuriem trūkst atbalsta no ģimenes vai skolas.

Skolēni, kuri saskaras ar atkarībām.

Sadarbība un resursi

Sadarbība ar skolu administrācijām, sadarbība ar citām skolām un ekspertu piesaiste.

Dažādi interneta resursi aktivitāšu īstenošanai.

Resursu piesaiste pēc projekta – organizējot līdzekļu vākšanas pasākumus (sporta turnīrus, skolēnu mākslas izstādes, skolēnu izrādes u.c.), iespējams piesaistīt speciālistus un iegādāties noderīgus rīkus un resursus (mācību materiālus skolēniem ar mācīšanās traucējumiem, izveidot atpūtas/klusuma telpas, uzlabot skolas aprīkojumu un infrastruktūru).

Bezmaksas resursi, kas pieejami skolā vai citos ar šo projektu saistītos projektos (piemēram, Latvijā – programma “Skolas soma” nodrošina skolēniem bezmaksas izglītojošus braucienus).

Procedūra

Pirms un pēc katras aktivitātes ieteicams veikt īsu aptauju, kas palīdzēs novērtēt, vai aktivitāte ir sasniegusi savu mērķi — draudzīgāku klases vidi, piederības sajūtu, jaunu prasmju apguvi, paaugstinātu pašvērtējumu u.c.

Šim nolūkam var izmantot dažādas viktorīnas tipa aktivitātes (*Kahoot*, *Mentimeter*).

RĪCĪBAS PLĀNS

Mērķis

Nodrošināt, ka klašu audzinātāji izprot, cik svarīgi ir atbalstīt skolēnus ar emocionālām grūtībām, un piekrīt īstenot programmu, veicinot skolēnu līdzdalību un cieņu pret individuālajām atšķirībām un uzskatiem.

Programmas mērķis ir palielināt skolēnu kopējo labbūtības līmeni vismaz par 60 % no sākotnējā līdz noslēguma novērtējumam (*skat. 1. pielikumu*). Palīdzēt skolēniem labāk pārvaldīt emocijas, piemēram, stresu, trauksmi, kā arī risināt tādas situācijas kā mobings.

Izpildes indikatori

Programmas mērķis ir uzlabot skolēnu labbūtību, paredzot, ka aptuveni 60% skolēnu uzrādīs pozitīvus rezultātus un uzlabos savas emocionālās pašvadības prasmes. Tāpat programmas mērķis ir samazināt mobingu skolā un palielināt kopējo labbūtības līmeni vismaz par 50%.

Ilgums

Programma ietver 10 iknedēļas nodarbības, kas norisinās aptuveni 10 nedēļu laikā. Tajā piedalās skolēni, skolotāji, psihologi un/vai projekta koordinators, un to var īstenot līdz trīs reizēm vienā mācību gadā.

Resursi

Programmas īstenošanai nepieciešamie materiāli: papīrs, pildspalvas, printeri, datori, telefoni, projektors un telpas, kā arī aktivitāšu plāni (*skat. šīs programmas pielikumus*).

Iespējamie riski

Riski ietver zemu skolēnu līdzdalību un iesaisti, atteikšanos piedalīties, kā arī nepietiekamu labbūtības līmeņa uzlabošanos. Nodarbību norisi var ietekmēt arī tehniskas problēmas (piem., datoru, Wi-Fi, projektoru, printeru darbības traucējumi), zems apmeklējums, telpu nepieejamība vai personāla/skolēnu prombūtne.

PROGRAMMA

1. sesija Labbūtības trīsstūris. (skat. 2. pielikumu)
2. sesija Kas ir IQ un EQ? (skat. 3. pielikumu)
3. sesija Kā Tu justos, ja Tu būtu...?. (skat. 4. pielikumu)
4. sesija Vienotā grupā bulīgam nav vietas. (skat. 5. pielikumu)
5. sesija (pieaicināt psihologu/ sporta skolotāju/ ekspertu) Emocionālās pašregulācijas un stresa pārvaldības tehnikas. Diskusija: "Kā es varu sev palīdzēt justies emocionāli labāk?"
6. sesija Laužot mentālās stigmatas. (skat. 6. pielikumu)
7. sesija Stereotipu šķirošanas spēle. (skat. 7. pielikumu)
8. sesija (stunda brīvdabā par jebkuru audzinātājam aktuālu tēmu, pievienojot vienkāršas kustības, ko var atkārtot stundas laikā) Fiziskā veselība un kustības.
9. sesija Pārvarot sociālo mediju filtrus. (skat. 8. pielikumu)
10. sesija Savu emociju izprašana (skat. 9. pielikumu) Vadīta refleksija un diskusija: "Ko mēs varam darīt, lai justos laimīgi?"

1. PIELIKUMS

Varvikas-Edinburgas mentālās labbūtības skala *savas labbūtības novērtēšanai*

Zemāk ir sniegti dažī apgalvojumi par jūtām un domām.

Atzīmējiet atbilstošo lodziņu, kas vislabāk raksturo jūsu pieredzi pēdējo 2 nedēļu laikā.

Atbildes (skala no 1 līdz 5):

- 1 = nekad
- 2 = reti
- 3 = dažreiz
- 4 = bieži
- 5 = vienmēr

Rezultāts: punktu summa (14–70); augstāks rezultāts = augstāks labbūtības līmenis.

Apgalvojums	1	2	3	4	5
1. Jūtos optimistisks par savu nākotni.					
2. Jūtos noderīgs.					
3. Jūtos atslābināts.					
4. Mani interesē citi cilvēki.					
5. Man ir daudz enerģijas.					
6. Labi tieku gala ar problēmām.					
7. Manas domas ir skaidras.					
8. Jūtos labi pats par sevi.					
9. Jūtos tuvs citiem cilvēkiem.					
10. Jūtos pašpārliecināts.					
11. Spēju patstāvīgi pieņemt lēmumus.					
12. Jūtos mīlēts.					
13. Mani interesē jaunas lietas.					
14. Jūtos priecīgs.					

2. PIELIKUMS

Labbūtības trīsstūris

Nepieciešamie materiāli: liels plakāts vai tāfele ar uzzīmētu trīsstūri, lielas papīra lapas, rakstāmpiederumi, divu dažādu krāsu līmlapiņas, izdrukāti scenāriji, kaste lozēšanai, lapiņas ar numuriem no 1 līdz 4 (*vai atkarībā no dalībnieku skaita*).

Mērķis: izpētīt, kā savstarpēji mijiedarbojas sociālā, emocionālā un fiziskā labbūtība un kā saglabāt to līdzsvaru ikdienas dzīvē.

1. solis. Ievads (ap 5 min)

Vadītājs parāda uz lielā plakāta/tāfeles uzzīmēto trīsstūri un iepazīstina ar trim tā stūriem — trim labbūtību ietekmējošiem aspektiem: fizisko veselību, sociālo veselību un emocionālo veselību.

Katram dalībniekam tiek izdalīta viena līmlapiņa.

Vadītājs aicina visus rūpīgi padomāt un uz līmlapiņas uzrakstīt:
“Man personīgi vissvarīgākais labbūtības aspekts ir _____.”

Atbilde jāglabā pie sevis — pagaidām ar citiem nedalīties (lai dalībnieki neietekmētu viens otra izvēli).

Vadītājs paskaidro, ka nav pareizu vai nepareizu atbilžu.

Kad dalībnieki ir uzrakstījuši savas atbildes, vadītājs uz trim atsevišķiem galdiem izvieto nosaukumus (1. galds — fiziskā veselība, 2. galds — sociālā veselība, 3. galds — emocionālā veselība). Pēc tam dalībnieki tiek aicināti piestiprināt savas līmlapiņas attiecīgajam labbūtības trijstūra stūrim uz plakāta/tāfeles un pāriet pie tā galda, kas atbilst viņu iepriekšējai atbildei.

2. solis. Darbs grupās — diskusija un uzdevums (aptuveni 20 min)

Īsa diskusija (5 min):

Vadītājs saka: “Aprunājieties ar cilvēkiem pie sava galda! Jūs visi izvēlējāties vienu un to pašu jomu — taču jūsu iemesli var atšķirties. Veltiet dažas minūtes, lai pastāstītu, kāpēc to izvēlējāties un ko tas jums nozīmē!”

Dalībnieki atbild uz jautājumiem:

“Kāpēc es izvēlējos šo aspektu kā vissvarīgāko savai labbūtībai?”

“Kas notiek, ja šī manas labbūtības joma nav kārtībā?”

Ātrā dalīšanās:

Katra grupa dalās ar saviem secinājumiem ar visu grupu, piemēram: “Lielākā daļa no mums izvēlējās šo, jo...”

Radošais grupu uzdevums (5–10 minūtes, atkarībā no situācijas — vadītājs novēro un nosaka, kad pārtraukt) — ja kāda grupa ir pārāk liela, to sadala (ne vairāk kā 6 cilvēki vienā grupā).

Katrai grupai tiek dots izaicinājums:

1) Fiziskās veselības galds

Uzdevums:

Izdomājiet **vienas minūtes “enerģijas paūzi”**, ko skolēni var izmantot mācību laikā.
→ Tas var būt stiepšanās, elpošanas vingrinājums vai neliela kustība.

Mērķis - izveidot ko tādu, ko ikviens var reāli izpildīt starpbrīžos starp stundām.

2) Sociālās veselības galds

Uzdevums:

Izdomājiet **“savstarpējās sapratnes stiprināšanas aktivitāti”** — vienkāršu aktivitāti vai darbību, kas palīdz klasesbiedriem justies vienotākiem un vairāk iekļautiem.
→ Tā var būt, piemēram, īsa iepazīšanās aktivitāte (ledus laušanas aktivitāte).

Mērķis - padarīt skolu vai mācību grupas atvērtākas un atbalstošākas.

3) Emocionālās veselības galds

Uzdevums:

Izveidojiet **“garastāvokļa uzlabošanas rīku”** — kaut ko, kas palīdz, kad emocijas kļūst pārāk smagas.
→ Izdomājiet 3–5 ieteikumu sarakstu, kas var palīdzēt kādam nomierināties vai justies labāk stresa pilnā dienā.

Mērķis: izveidot praktisku mini “emocionālās pirmās palīdzības komplektu”, ko ikviens var izmantot skolā vai mājās.

Grupu prezentācijas:

Katra grupa prezentē savu izveidoto risinājumu (aptuveni 2 minūtes katrai grupai).

3. solis. Darbs grupās — diskusija (aptuveni 15 min)

Vadītājs organizē izlozi: katrs dalībnieks izvelk vienu kartīti no kastes ar numuriem no 1 līdz ... (atkarībā no dalībnieku skaita). Mērķis - izveidot grupas ar vienādu dalībnieku skaitu.

Katras grupas uzdevums:

Izlasīt savu scenāriju (*skat. zemāk*) (var uzvēlēties divus vai vairāk scenārijus — atkarībā no katras grupas darba tempa).

Pārrunāt:

- Kā šajā situācijā tiek ietekmēti dažādi labbūtības trīsstūra aspekti? Kādas var būt sekas, ja situācija nemainās?
- Ko var darīt, lai uzlabotu situāciju?

Scenāriji

1. “Eksāmenu maratons”

Anna gatavojas noslēguma eksāmeniem. Viņa katru dienu mācās līdz vēlai naktij, izlaiž ēdienreizes un guļ tikai dažas stundas. Draugi viņu aicina ieturēt īsus pārtraukumus, taču viņa atsakās, sakot, ka viņai tam nav laika.

2. “Jauniņais pilsētā”

Deivids nesen pārcēlās uz Latviju no citas valsts, lai mācītos jaunā skolā. Viņa latviešu valoda uzlabojas, taču viņš bieži jūtas izolēts. Klasesbiedri ir draudzīgi, bet viņš kautrējas iesaistīties sarunās vai ārpusskolas aktivitātēs.

3. “Trauma”

Laura ir basketboliste. Pirms reģionālā fināla viņa sastiepj potīti. Viņai tiek ieteikts divas nedēļas atpūsties, taču viņa jūtas nevajadzīga, jo nevar trenēties. Viņas garastāvoklis pasliktinās, un viņa izvairās no komandas biedriem.

4. “Perfektais tēls”

Viktors vada populāru *Instagram* fitnesa lapu. Viņš izjūt nepieciešamību vienmēr izskatīties labi un uztraucas, ko sekotāji domās, ja viņš izlaidīs treniņu vai publicēs kaut ko mazāk “perfektu”.

5. “Izrādes mēģinājums”

Skolēnu grupa gatavojas izrādei jauniešu festivālam. Spriedze pieaug, kad galvenais aktieris nepārtraukti pārtrauc citus un noraida viņu ieteikumus.

6. “Klusētājs pūlī”

Elena ir talantīga, bet introverta. Vasaras mūzikas nometnē viņa jūtas nomākta skaļāku un aktīvāku dalībnieku dēļ un sāk šaubīties par savām spējām.

7. “Ģimenes spiediens”

Leona vecāki pastāvīgi mudina viņu iegūt visaugstākās atzīmes un iestāties prestižā universitātē. Pirms katra pārbaudījuma viņš izjūt trauksmi un slēpj savu stresu aiz jokiem.

8. “Tiešsaistē visu laiku”

Līga pastāvīgi ir tiešsaistē — čato, skatās *TikTok* video, pārbauda ziņas. Viņa reti atslēdzas, pat naktīs, un viņai ir grūti koncentrēties vai atpūsties.

4. solis. Noslēguma secinājumi (ap 5 min)

Ja atliek laiks, katra grupa var prezentēt savus secinājumus.

Noslēgumā katrs dalībnieks paņem vēl 3 līmlapiņas (citā krāsā nekā 1. solī), uzraksta vienu īsu teikumu — “Ko es varu darīt, lai atbalstītu šo labbūtības trīsstūra aspektu?” — un piestiprina to uz plakāta/tāfeles uzzīmētā labbūtības trīsstūra.

3. PIELIKUMS

Kas ir IQ un EQ?

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=AiyOyqAlx8> (4:09)

Aktivitāte “Kāda ir Tava nostāja?” (20 min)

a) IQ vai EQ?

Visi nostājas vienā garā kolonnā (viens aiz otra). Solis pa labi nozīmē izvēli par labu IQ, solis pa kreisi — par labu EQ. Vadītājs nolasa īsus apgalvojumus. Dalībniekiem tiek dots īss brīdis pārdomām. Pēc signāla katrs sper soli vai nu pa labi, vai pa kreisi.

Vadītājs uzsver, ka nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Ja kāds reaģē neierasti, viņu var aicināt dalīties ar savu izvēli. Ja dalībnieks nevar izlemt, viņš var palikt uz vietas.

APGALVOJUMI

1. Kurš ir svarīgāks, lai iegūtu labas atzīmes?
2. Kurš ir svarīgāks, lai būtu labs draugs?
3. Kurš ir svarīgāks, lai līderi pieņemtu labākos lēmumus?
4. Kurš ir svarīgāks, lai justos laimīgs?
5. Kurš ir svarīgāks sociālo mediju influenceriem?
6. Kurš ir svarīgāks, lai nomierinātos pirms svarīgas prezentācijas?
7. Kurš ir svarīgāks, lai viegli iegūtu draugus jaunā skolā?
8. Kurš ir svarīgāks, lai izveidotu labas attiecības ar skolotājiem jaunā skolā?

b) JĀ vai NĒ?

Visi nostājas vienā garā kolonnā (viens aiz otra). Solis pa labi nozīmē “JĀ”, solis pa kreisi — “NĒ”. Vadītājs nolasa īsus apgalvojumus. Dalībniekiem tiek dots īss brīdis pārdomām. Pēc signāla katrs sper soli vai nu pa labi, vai pa kreisi.

Vadītājs uzsver, ka nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Ja kāds reaģē neierasti, viņu var aicināt dalīties ar savu izvēli. Ja dalībnieks nevar izlemt, viņš var palikt uz vietas.

APGALVOJUMI

1. Tu vari gūt panākumus dzīvē bez augsta EQ.
2. Tu vari gūt panākumus dzīvē bez augsta IQ.
3. Sociālo mediju influenceriem EQ ir svarīgāks nekā IQ.
4. Tu nevari īsti uzlabot savu EQ — tas ir kaut kas, ar ko piedzimst.
5. Darba intervijā emocionālā inteliģence ir svarīgāka nekā testu rezultāti.
6. Labāk būt godīgam un loģiskam, pat ja tas aizskar citu cilvēku jūtas.
7. Skolas pārāk daudz koncentrējas uz IQ un nepietiekami uz EQ.
8. Ja tev ir augsts EQ, tev īsti nav nepieciešams augsts IQ, lai gūtu panākumus.

1. DARBA LAPA - IQ vai EQ

Grupu darbs – jautājumi diskusijai

	Situācija	Izvēlies IQ/ EQ/ neesmu pārliecināts
1.	Tu kārti sarežģītu matemātikas eksāmenu ar kompleksiem problēmu risināšanas uzdevumiem.	
2.	Tavs draugs ir sarūgtināts pēc neveiksmīga eksāmena, un Tu vēlies viņu mierināt.	
3.	Tu vadi grupas projektu, kurā viens komandas dalībnieks atsakās sadarboties.	
4.	Tu veido robotu nacionālajam konkursam.	
5.	Tev jāatvainojas skolotājam pēc tam, kad stundā biji nepieklājīgs.	
6.	Tu mēģini pārliecināt savus vecākus atļaut Tev doties ceļojumā ar draugiem.	
7.	Tev ir jāizveido mācību plāns, lai sagatavotos pieciem eksāmeniem vienas nedēļas laikā.	
8.	Klasesbiedrs asi kritizē Tavu prezentāciju. Kas Tev palīdzēs pareizi reaģēt?	
9.	Tu risini sarežģītu mīklu ar ierobežotu skaitu norāžu.	
10.	Tu sniedz atgriezenisko saiti komandas biedram, kurš turpina pieļaut vienu un to pašu kļūdu.	
11.	Tu piesakies stipendijai, kurai nepieciešama rakstiska eseja un intervija.	
12.	Tu esi sporta komandas kapteinis, kurš tikko zaudējis svarīgu spēli.	
13.	Tev tiek lūgts izskaidrot sarežģītu zinātnisku ideju jaunākam skolēnam.	
14.	Tu palīdzi atkal salīgt diviem draugiem, kuri bija sastrīdējušies.	
15.	Tu plāno labdarības pasākumu kopā ar lielu brīvprātīgo grupu.	
16.	Tu saproti, ka esi pieļāvis lielu kļūdu grupas uzdevumā. Kas Tev palīdzēs šajā situācijā?	
17.	Tu piedalies debašu konkursā, kurā Tev jāatbild uz negaidītiem jautājumiem.	
18.	Tu izstrādā lietotni, kas risina reālu problēmu skolēniem.	
19.	Tu pamani, ka Tavs draugs pēdējā laikā uzvedas atsvešināti un noslēgti.	
20.	Tu uzsāc jaunu darbu un Tev ātri jāapgūst nepieciešamās prasmes, vienlaikus iekļaujoties komandā.	

2. DARBA LAPA - IQ vai EQ

Grupu darbs – jautājumi diskusijai

1. **Ārstam jāinformē pacients, ka viņam ir nopietna slimība.**

Vai pacienta labbūtībai svarīgāka ir ārsta medicīniskā kompetence (IQ) vai emocionālā jūtība (EQ)?

 IQ |  EQ | : _____

 Piezīmes:

2. **Uzņēmuma vadītājam jāatļaiž vairāki darbinieki, lai glābtu uzņēmumu.**

Vai taisnīgam un cilvēcīgam lēmumam svarīgāka ir loģiska lēmumu pieņemšana vai empātija?

 IQ |  EQ | : _____

 Piezīmes:

3. **Skolēns pamana, ka viņa labākais draugs eksāmena laikā krāpjas.**

Vai viņam vajadzētu ievērot loģiskos noteikumus (ziņot par to) vai rīkoties emocionāli (aizsargāt draudzību)?

 IQ |  EQ | : _____

 Piezīmes:

4. **Izcils zinātnieks ir ļoti talantīgs, bet augstprātīgs, tāpēc agrūž citus kolēģus.**
Vai tikai intelekts var nodrošināt atklājumus, vai arī EQ trūkums kavēs progresu?

 IQ |  EQ | : _____

 Piezīmes:

5. **Vecākam jāizlemj, vai mudināt bērnu vairāk mācīties vai ļaut viņam atpūsties un nodarboties ar hobijiem.**

Kurš intelekta veids palīdz pieņemt gudrāku audzināšanas lēmumu?

 IQ |  EQ | : _____

 Piezīmes:

5. **Glābšanas komandai katastrofas zonā jāizlemj, kuru glābt vispirms.**
Vai racionāla prioritāšu noteikšana ir svarīgāka par līdzjūtību?

 IQ |  EQ | : _____

 Piezīmes:

6. **Influenceris publicē pretrunīgu saturu - tas ir loģiski pareizs, bet emocionāli aizskarošs daudziem cilvēkiem.**

Vai publiskā komunikācijā priekšroka būtu dodama patiesībai vai empātijai?

🧠 IQ | ❤️ EQ | : _____

📝 Piezīmes:

7. **Divi kandidāti piesakās vienam un tam pašam vadītāja amatam — viens ir stratēģisks ģēnijs, otrs iedvesmojošs un komunikabls cilvēks.**

Kurš no viņiem ilgtermiņā būtu labāks līderis?

🧠 IQ | ❤️ EQ | : _____

📝 Piezīmes:

4. PIELIKUMS

Kā Tu justos, ja Tu būtu...?

Mērķis

Skolēni iepazīst skolas vidi no cilvēka ar invaliditāti perspektīvas, identificē šķēršļus dažādās skolas telpās un cenšas radīt idejas, kā padarīt skolu iekļaujošāku.

Ievads un sagatavošanās (20 min)

Vadītājs paskaidro aktivitātes mērķi: empātija, šķēršļu izpratne, skolas pieejamības uzlabošana.

Dalībniekiem izlozes ceļā tiek piešķirtas lomas un izsniegti nepieciešamie rekvizīti (atkarībā no pieejamības):

- ✓ Kustību traucējumi (sporta saites kājām/ kruķi)
- ✓ Redzes traucējumi (acu apsēji + asistents, kurš palīdz tikai tad, kad pats visu ir izmēģinājis)
- ✓ Smalkās motorikas grūtības (virtuves cimds/ līmlente pirkstu sasaitēšanai/lakats vai saite ģipša imitēšanai)

Darbs notiek pāros. Vispirms viens darbojas, otrs asistē. Pēc tam mainās lomām.

Vadītājs sniedz drošības norādījumus: pārvietoties uzmanīgi, nepieciešamības gadījumā var izmantot palīdzību.

Vadītājs paskaidro, ka ir normāli, ja kāds nevarēs izpildīt visus uzdevumus, jo katram dalībniekam tie var prasīt ļoti atšķirīgu laiku.

Uzdevums - darba lapās atzīmēt, kas ir izpildīts. Asistents atzīmē, cik laika aizņēma katra darbība.

Pirms aktivitātes jāpārliecinās, ka ir sagatavoti rekvizīti visiem paredzētajiem soļiem. Iepriekš jāpabrīdina pārējie skolas darbinieki, kas būs iesaistīti procesā. Jāpārliecinās, ka visi dalībnieki zina visu nepieciešamo telpu atrašanās vietu.

Izpildes laiks (ap 100 min) – ap 50 min katram dalībniekam

Aizpildāmā darba lapa atrodama nākamajā lapā.

Tas ir Rēzeknes tehnikuma piemērs (*katrai skolai to nepieciešams pielāgot atbilstoši savai infrastruktūrai un iespējām*).

Darba lapa – Kā Tu justos, ja Tu būtu...?

Nr.	Instrukcija	Ieliec ✓, ja esi to paveicis.	Cik laika bija nepieciešams?
Aktivitāte sākas pie skolas ieejas ārpusē. Visi dalībnieki ir gērbušies virsdrēbēs. Katrs saņem rekvizītus savai "invaliditātei".			
1.	Ieej skolā.		
2.	Noģērb virsdrēbes un atstāj tās garderobē.		
3.	Dodies uz otro stāvu.		
4.	Dodies uz ... kabinetu, atver durvis, ieej klasē, apsēdies uz krēsla.		
5.	Paņem burtnīcu, atver 5. lpp., paņem pildspalvu.		
6.	Burtnīcā pārraksti tekstu no tāfeles.		
7.	Dodies pie skolotāja galdā un paņem no tā 3 baltas lapas, šķēres, flomāsterus, līmi.		
8.	Uzzīmē uz 2 baltajām lapām elementus kompozīcijai pēc savas izvēles. Izkrāso tos.		
9.	Izgriez uzzīmētos un izkrāsotos elementus.		
10.	Pielīmē elementus uz atlikušās papīra lapas, tādējādi izveidojot mākslas darbu.		
11.	Paņem savu mākslas darbu un dodies uz bibliotēku.		
12.	Iedod mākslas darbu bibliotēkām. Pajautā vienu grāmatu pēc izvēles.		
13.	Atver grāmatā 25. lpp., nofotografē to un nosūti aktivitātes vadītājam caur <i>WhatsApp</i> .		
14.	Dodies uz ēdnīcu.		
15.	Paņem paplāti un dodies pie kases.		
16.	Palūdz glāzi ūdens, noliec to uz paplātes un dodies pie galdiņa.		
17.	Apsēdies un izdzer ūdeni.		
18.	Noliec paplāti.		
19.	Dodies uz garderobi un uzvelc savas virsdrēbes.		

Papildu noteikumi:

Jums jāstrādā **pāros**. Vispirms viens dalībnieks veic aktivitātes, bet otrs palīdz. Pēc tam viņi mainās lomām.

!!! Ņemiet vērā, ka asistents palīdzību drīkst sniegt tikai tad, ja dalībnieks pats nespēj tikt galā bez atbalsta.

Atcerieties, ka dažas aktivitātes var būt ļoti sarežģītas vai gandrīz neiespējamas, ņemot vērā noteiktus fizisko ierobežojumu veidus, tāpēc nav jāuztraucas, ja neizdodas paveikt visu.

Maksimālais laiks vienam dalībniekam ir 50 minūtes; pēc tam jāsamaina lomas, pat ja neesat pabeiguši visus uzdevumus.

5. PIELIKUMS

Vienotā grupā bulīngam nav vietas

Iesildīšanās “Kāda ir Tava nostāja?” (10–15 min)

Vadītājs nolasa apgalvojumus:

“Ja neviens nesmejas, bulīngs beidzas.”

“Ir pārāk riskanti kādu aizstāvēt.”

“Parasti bulīngs notiek, jo apkārtējie to pieļauj.”

Skolēniem fiziski jāpārvietojas uz vienu no zonām:

Piekrītu

Nepiekrītu

Neesmu drošs

Vadītājs pajautā dažiem dalībniekiem, kāpēc tie izvēlējušies šādu atbildi.

Darbs ar scenārijiem (15–20 min)

Skolēni tiek sadalīti mazās grupās, un viņiem tiek iedoti reālistiski scenāriji, piemēram,

- Grupas čats, kurā viens skolēns tiek izsmiets.
- Kāds tiek izslēgts no grupas projekta.
- Klasesbiedrs, par kuru stundās pastāvīgi joko.

Grupas pārrunā šādus jautājumus:

- Kas šeit notiek?
- Kam šajā situācijā ir vara?
- Ko dara “novērotāji”?
- Ko viņi varētu darīt citādi?

Lomu spēle “Grupās spēks” (20–30 min)

Grupa izvēlas vienu scenāriju un izspēlē to divas reizes:

1. kārtā - Skolēni izspēlē situāciju tā, kā tā parasti notiek (novērotāji ir pasīvi, varbūt smejas vai ignorē).

2. kārtā - Tā pati situācija, bet šoreiz: • Daži skolēni atbalsta cietušo; • Kāds maina sarunas tēmu; • Kāds tieši aizrāda par notiekošo.

Pēc tam kopā pārrunā:

- Kas mainījās?
- Kādas bija iesaistīto pušu sajūtas katrā versijā?
- Kurā versijā pāridarītājam ir lielāka vara?

Vizuālais koncepts “Mobinga vienādojums” (5–10 min)

Vadītājs iepazīstina ar vienkāršu formulu:

Mobinga spēks = Pāridarītājs + auditorijas atbalsts

Pēc tam vadītājs jautā:

- Kas notiek, ja auditorijas atbalsts kļūst nulle?
- Vai mobings var turpināties bez uzmanības?

Praktiskās stratēģijas “Ko Tu patiesībā vari darīt?” (10–15 min)

Vadītājs aicina skolēnus izdomāt reālistiskus (nevis idealizētus) rīcības variantus.

Vadītājs var virzīt viņus uz šādām idejām:

- Klusa atbalsta izrādīšana (“Vai Tev viss kārtībā?”)
- Nesmiešanās un nereaģēšana
- Sarunas tēmas maiņa
- Aizrādījuma izteikšana pāridarītājam (ja tas ir droši)
- Ziņošana, ja nepieciešams

Doma, kas jāuzsver! Ne visiem ir jābūt varoņiem, taču ikviens ietekmē situācijas iznākumu.

Refleksija (5–10 min)

Jautājums rakstīšanai vai diskusijai:

“Kādas grupas dalībnieks Tu gribētu būt?”

vai

“Kādu vienu lietu Tu turpmāk varētu darīt citādi?”

6. PIELIKUMS

Laužot mentālās stigmatas

1. aktivitāte. Vērtējums pēc pirmā iespaida (15–20 min)

Norise:

1. Tiek izvirzīti 5 brīvprātīgie (3 zēni, 2 meitenes). Katram tiek iedota zīme, ko turēt rokās, ar uzrakstu par personu, kas viņiem šobrīd jāattēlo:
 - sportists,
 - kluss zēns džemperī ar kapuci,
 - zēns ar lakotiem nagiem,
 - meitene ar tetovējumiem,
 - populāra *Instagram* meitene.
2. Brīvprātīgie nostājas klases priekšā, turot savas zīmes.
3. Vadītājs aicina grupu pievērst uzmanību katram brīvprātīgajam pēc kārtas un skaļi un godīgi izteikt jebkādu komentāru vai īpašības, kas viņiem nāk prātā par šo personu. (Nesteidziniet — dodiet laiku pārdomām un atbildēm.)
4. Kad ir izteikti vismaz 5–7 komentāri, vadītājs pajautā brīvprātīgajam, kā viņš jūtas, dzirdot šos komentārus.
5. Tad vadītājs (vai attiecīgais brīvprātīgais) izteiksmīgi nolasa tekstu par sevi:
“Ja tu mani patiešām pazītu...” (skat. zemāk).
6. Šis process tiek atkārtots ar katru brīvprātīgo.

1. zīme - Emīls, sportists, 17 g.v.

Viņa stāsts:

Ja tu mani patiešām pazītu, tu zinātu, ka es trenējos futbolā gandrīz katru dienu. Daži cilvēki domā, ka man vienmēr viss izdodas un ka esmu pārāk pašpārliecināts.

Patiesībā sports man palīdz tikt galā ar stresu — mājās bieži ir strīdi, un treniņi ir mans veids, kā saglabāt mieru.

Kad skrienu pa laukumu, es jūtos brīvs. Mans sapnis ir kādreiz kļūt par treneri bērniem, kuri netic sev.

2. zīme – Artis, kluss zēns džemperī ar kapuci, 16 g.v.

Viņa stāsts:

Ja tu mani patiešām pazītu, tu zinātu, ka es bieži skolā valkāju džemperī ar kapuci, jo tā jūtos labāk. Tas nav tāpēc, ka es negribētu runāt ar citiem — man vienkārši ir trauksme, un troksnis mani nogurdina.

Kapuce man palīdz justies drošāk, it kā man būtu sava pasaule, kurā varu mierīgi elpot.

Es labi protu programmēt, un esmu reiz palīdzējis skolai izveidot mājaslapu, bet to zina tikai daži. Man vienkārši nav vajadzības izcelties.

3. zīme – Harijs, zēns ar lakotiem nagiem, 17 g.v.

Viņa stāsts:

Ja tu mani pazītu, tu zinātu, ka man vienkārši patīk krāsas. Krāsas mani nomierina, un man patīk, kā nagu laka spīd gaismā.

Daži cilvēki mani uzreiz sauc par “dīvainu” vai “meitenīgu”, bet tas mani neuztrauc.

Es esmu zīmējis, gleznojis un palīdzējis draugiem sagatavoties skolas izrādei. Tagad es vadu radošo grupu — un, jā, man patīk dzīvot savā krāsainajā pasaulē.

4. zīme – Liene, meitene ar tetovējumiem, 17 g.v.

Viņas stāsts:

Ja tu mani pazītu, tu zinātu, ka katram manam tetovējumam ir nozīme.

Viens ir par manu vecmāmiņu, kura man iemācīja būt stiprai.

Cits ir par draugu, kuru es vairs nekad neredzēju.

Daudzi domā, ka esmu dumpiniece vai problēmu bērns, bet es vienkārši gribu atcerēties savus cilvēkus.

Brīvdienās es strādāju dzīvnieku patversmē. Tur es jūtos vajadzīga — neviens neskatās uz to, kā tu izskaties.

5. zīme – Signe, populāra Instagram meitene, 16 g.v.

Viņas stāsts:

Ja tu mani pazītu, tu zinātu, ka cilvēki domā, ka man rūp tikai bildes un “laiki”. Bet mans profils patiesībā ir par sava ķermeņa pieņemšanu.

Es pati reiz cīnījos ar ēšanas traucējumiem — un tagad es publicēju motivējošus video, lai palīdzētu citiem jauniešiem justies labāk savā ādā.

Jā, man patīk fotografēt, bet vēl vairāk man patīk redzēt komentārus, piemēram: “Pateicoties tev, es vairs nekaunos no sevis.”

Diskusija:

- Kādi bija Tavi pirmie iespaidi? Kas mainījās, kad dzirdēji nolasītos stāstus?
- Kādas emocijas radīja šīs uzliktās birkas?

2. aktivitāte. Filma “Don’t label me” (3 min): <https://www.youtube.com/watch?v=1vkkFDg7UEc>

3. aktivitāte. Solis uz priekšu (ap 20 min)

Šai aktivitātei nepieciešams gaitenis vai lielāka telpa, tāpēc pielāgojiet to atbilstoši iespējām.

Vadītājs saka:

“Mēs katrs dzīvojam atšķirīgā pasaulē, pat ja atrodamies vienā telpā. Dažiem cilvēkiem dzīve ir vieglāka — sabiedrība viņus atbalsta. Citiem tā ir grūtāka — cilvēki viņus var nesaprast vai vērtēt aizspriedumu dēļ. Šodien mēs mēģināsim to ne tikai saprast, bet arī sajūst.”

Sagatavošanās:

Uz mazām lapiņām uzrakstīt 20 atšķirīgas lomas.

Lomu piemēri:

Pusaudzis, kurš dzīvo laukos	Persona ar UDHS (uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu)
Jauns imigrants	Sportists
Cilvēks, kas pārvietojas ratiņkrēslā	Pusaudzis, par kuru skolā bieži izsmej
Skolēns no turīgas ģimenes	Bērnunama audzēknis
Jauna mamma	Cilvēks ar tumšāku ādas krāsu
Pusaudzis ar trauksmi	Skolēns ar augstiem mācību sasniegumiem
Jauns, homoseksuāls cilvēks	Cilvēks, kas tic Dievam
Bērns, kurš dzīvo kopā ar vecmāmiņu	Jauna meitene, kura valkā hidžābu
Bezdarbnieks	Cilvēks, kas cīnās ar depresiju
Jauns mākslinieks	Cilvēks, kas jūtas vientuļš

Norise:

Katrs dalībnieks saņem vienu kartīti ar savu lomu.

Katrs dalībnieks klusībā izlasa savu lomu, bet to nevienam neatklāj.

Visi nostājas vienā līnijā telpas aizmugurē blakus viens otram.

Vadītājs nolasa **apgalvojumus** vienu pēc otra:

“Mani vecāki atbalsta visas manas izvēles.”

“Es varu runāt par savām jūtām, nebaidoties, ka mani izsmies.”

“Es jūtos droši, ejot pa ielu.”

“Cilvēki ieklausās manā viedoklī.”

“Es bieži redzu cilvēkus, kas izskatās kā es, televīzijā vai reklāmās.”

“Man ir viegli atrast darbu.”

“Man nav jāslēpj daļa no sevis, lai mani pieņemtu.”

“Es varu atļauties aiziet uz kino vai nopirkt jaunu telefonu.”

“Mani draugi mani saprot, kad man ir grūti.”

“Cilvēki bieži mani vērtē pēc mana izskata.”

Pēc katra apgalvojuma tie, uz kuriem tas attiecas, sper vienu soli uz priekšu. Pārējie paliek uz vietas.

Kad visi apgalvojumi ir nolasīti, vadītājs aicina dalībniekus paskatīties apkārt un pamanīt, kuri atrodas priekšā, vidū un aizmugurē.

Refleksija un diskusija:

- Kā Tu juties, kad citi virzījās uz priekšu, bet Tu paliki uz vietas?
- Kā bija būt priekšā — vai tas lika justies vainīgam, pateicīgam, pārsteigtam?
- Kur šajā situācijā parādās stigmatas?

7. PIELIKUMS

Stereotipu šķirošanas spēle

1. solis. Instrukcijas (10 min)

Iepriekš ir sagatavoti kartīšu komplekti ar apgalvojumiem, kas ir stereotipiski vai neitrāli.

Stereotipu piemēri:

“Zēni sportā ir labāki nekā meitenes.”

“Pusaudži visu laiku pavada telefonos.”

“Cilvēki, kuri valkā brilles, ir gudri.”

“Imigranti tikai atņem vietējiem iedzīvotājiem darba vietas.”

Neitrālu faktu piemēri:

“Dažiem cilvēkiem patīk matemātika, citiem nē.”

“Ikvienam ir savas stiprās puses.”

“Dažiem patīk būt līderiem, citi dod priekšroku atbalstošām lomām.”

Dalībnieki tiek sadalīti mazās grupās (3–5 cilvēki katrā).

Katrai grupai tiek iedots kartīšu komplekts (*paraugu skatīt zemāk*). Uzdevums - sakārtot kartītes trīs kategorijās:

- Stereotipi
- Neitrāli fakti / novērojumi
- Neesmu pārliecināts

2. solis. Darbs grupās un diskusija (15 min)

Grupas pārrunā savu pamatojumu, šķirojot kartītes.

Vadītājs aicina viņus pārdomāt:

“Kāpēc tu domā, ka tas ir stereotips?”

“Vai tas dažkārt var būt patiess? Kāpēc jā vai kāpēc nē?”

“Kā šāds apgalvojums var ietekmēt cilvēku, kurš to bieži dzird?”

3. solis. Kopējā grupas diskusija (15 min)

Katra grupa izvieto savas sakārtotās kartītes uz galda/ sienas/ tāfeles.

Dalībnieki pārvietojas pa telpu, salīdzina rezultātus, pamana līdzības un atšķirības.

Vadītājs vada īsu kopējo diskusiju:

“Kuras kartītes bija visgrūtāk klasificēt?”

“Vai kāda grupa vienu un to pašu kartīti klasificēja atšķirīgi?”

“Ko tas mums parāda par stereotipiem?”

4. solis. Refleksija komandās (15 min)

Atgriežoties mazajās grupās, vadītājs uzdod jautājumus refleksijai:

“Vai Tu kādreiz esi ticis stereotipizēts? Kā tas lika Tev justies?”

“Kādi riski rodas, ja mēs rīkojamies, balstoties uz stereotipiem?”

“Ko mēs kā grupa/skola varam darīt, lai mazinātu stereotipus?”

Dalībnieki tiek iedrošināti dalīties ar pieredzi, neaizmirstot par konfidencialitāti un savstarpēju cieņu.

5. solis. Noslēguma aplis (10 min)

Visi sanāk kopā. 2–3 brīvprātīgie tiek aicināti dalīties ar savu galveno atziņu.

Vadītājs apkopo:

Stereotipi ir vienkāršoti priekšstati par cilvēku grupām.

Tie var ietekmēt uzvedību, iespējas un labbūtību.

Apzināšanās ir pirmais solis, lai stereotipus pārvarētu.

Stereotipu piemēri
Zēni sportā ir labāki nekā meitenes.
Pusaudži visu laiku pavada telefonos.
Cilvēki, kuri valkā brilles, ir gudri.
Imigranti tikai atņem darba vietas vietējiem iedzīvotājiem.
Politiki vienmēr ir korumpēti.
Vecāka gadagājuma cilvēki nesaprot tehnoloģijas.
Cilvēki no mazpilsētām ir neizglītoti.
Sportisti nav gudri.
Cilvēki ar tetovējumiem ir bezatbildīgi.
Visi programmētāji ir vīrieši.
Introvertiem nepatīk cilvēki.
Pusaudži ir slinki.
Mākslinieki ir nekārtīgi un emocionāli.
Zinātnieki ir asociāli.
Cilvēki, kuri apmeklē sporta zāli, ir iedomīgi.
Zēni ir dabiski labāki matemātikā.

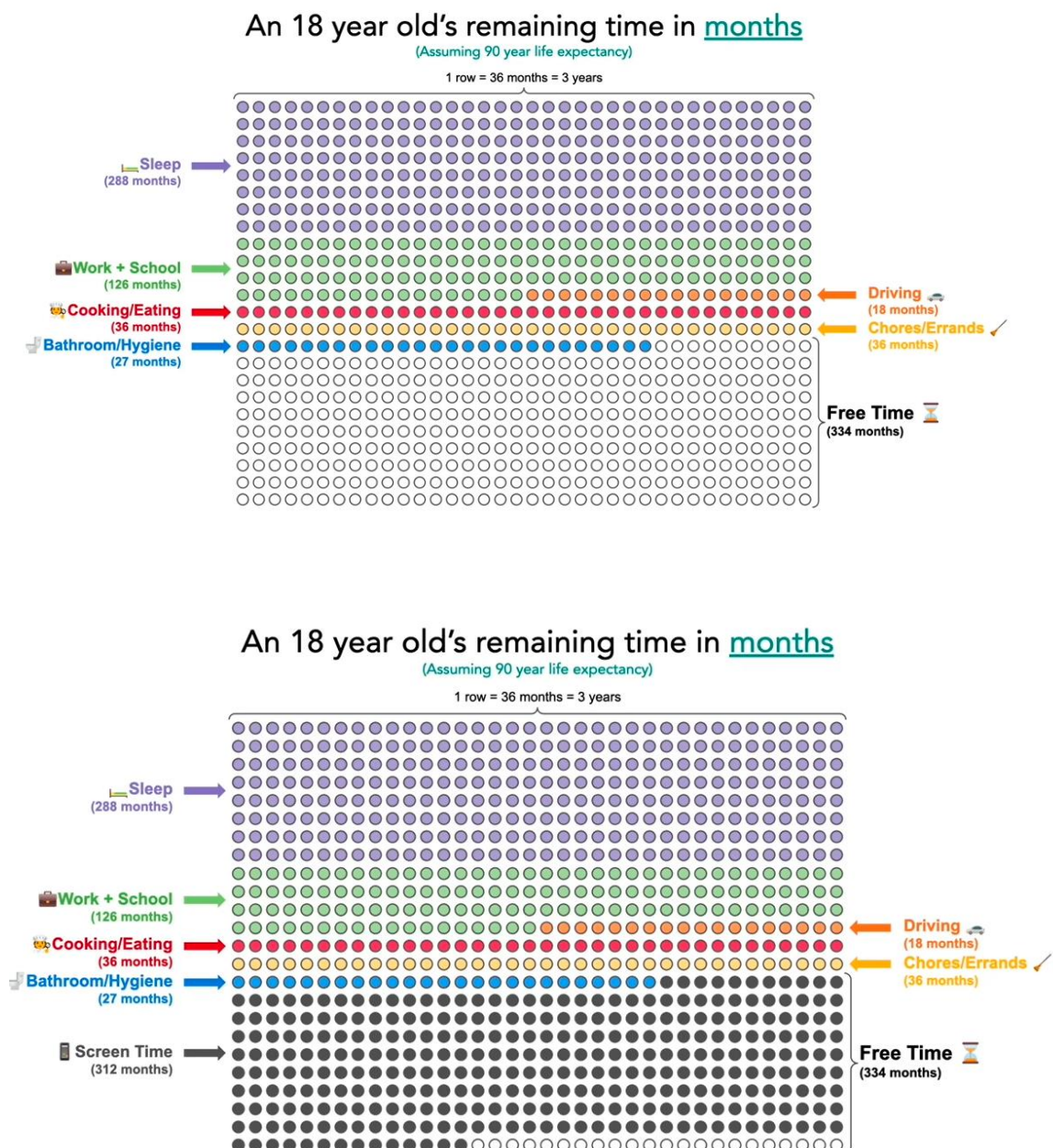
Neitrālu fakti piemēri
Dažiem cilvēkiem patīk matemātika, citiem nē.
Ikvienam ir savas stiprās puses.
Dažiem cilvēkiem patīk būt līderiem, citi dod priekšroku atbalstošām lomām.
Daži cilvēki dod priekšroku darbam no rīta, citi — vakarā vai naktī.
Pusaudži pavada daudz laika tiešsaistē.
Cilvēki var mācīties atšķirīgos veidos.
Dažiem cilvēkiem matemātika šķiet sarežģīta.
Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo garīgo veselību.
Daži cilvēki ir dabiski radošāki par citiem.
Lasīšana palīdz uzlabot vārdu krājumu.
Bērni valodas apgūst ātrāk nekā pieaugušie.
Pietiekama ūdens uzņemšana ir svarīga veselībai.
Darbs komandā var uzlabot idejas.
Cilvēki komunicē dažādos veidos.
Pietiekams miegs palīdz koncentrēties.
Jaunu prasmju apgūšana prasa laiku un praksi.

8. PIELIKUMS

Pārvarot sociālo mediju filtrus

Video: [The Battle for Your Time: Exposing the Costs of Social Media | Dino Ambrosi | TEDxLagunaBlancaSchool](#) (11:31)

Ekrānšāviņš no video:



Aktivitāte. Padlet siena (jāizmanto platforma <https://padlet.com/>)

Darbs grupās pa 2-3.

1. variants. “Aiz kadra!”

Skolēni anonīmi publicē idealizētu brīdi — reālu vai izdomātu — it kā dalītos ar to sociālajos medijos.

1. Komanda izvēlas reālu situāciju, kas ir sarežģīta vai nepatīkama (piemēram: eksāmenu stress, vientulība, ģimenes strīdi, nogurums, slimība u.c.).
2. Komanda iestudē foto, ko varētu publicēt sociālajos medijos, lai šī situācija izskatītos perfekta vai laimīga.

Piemērs: kāds raud mājasdarbu dēļ → iestudēts kā “cītīgi mācos ar kafiju un smaidu.”

Piemērs: tukšs ledusskapis → iestudēts kā “veselīgs minimālisma dzīvesveids.”

3. Komanda uzņem divus foto:
Aiz kadra (reālā situācija)
Viltotais “perfektais” ieraksts (ko jūs publicētu sociālajos medijos — foto + teksts)
4. Abi foto tiek augušpielādēti *Padlet* vienā ierakstā.

2. variants. “Sociālo tīklu izpēte”

Grupa pēta dažādus sociālos tīklus un izvēlas 2 attēlus vai īsu aprakstu par ‘perfektu’ sociālo mediju brīdi — reālu vai izdomātu. Izvēlētos attēlus publicē *Padlet* platformā.

Piemēri, ko skolēni var publicēt:

smaidošs grupas selfijs,
ceļojuma foto,
tīrs galds un kafijas krūze ar uzrakstu “Study vibes”,
spoguļa foto sporta zālē,
jauns apģērbs u.c.

Mērķis: izveidot digitālu “perfektas dzīves” sienu.

Kopīga diskusija “Kas var slēpties aiz šīm bildēm?”

Noslēguma diskusija

Kā šie attēli liek Tev justies?
Kādus ieguvumus var sniegt šāda publicitāte?
Vai tie var mums kaut kā kaitēt?
Kuri influenceri liek Tev justies labāk/motivētāk/enerģiskāk?
Kuri influenceri vai lapas liek Tev justies sliktāk? Ko Tu vari darīt šādā situācijā?

9. PIELIKUMS

Savu emociju izprašana

Skolēniem individuāli jāpabeidz šādi teikumi:

1. Pozitīva emocija, ko es šonedēļ piedzīvoju, bija...
2. Kaut kas, ko es daru, lai nomierinātos, kad jūtos satraukts/satraukta...
3. Cilvēks, kurš man palīdz justies labi, ir...
4. Ko es daru, kad jūtos skumjš/skumja?
5. Brīdis, kad es pārvarēju grūtu emociju, bija tad, kad...
6. Kaut kas, ko es vēlētos iemācīties par emocijām...