

Rīgas Valsts klasiskās ģimnāzijas metodiskais centrs

**Meistarklase «Labbūtības ceļa karte»
(dalīšanās pieredzē: kā piedalīties un organizēt projektu savā skolā)**

Lija Indāne, sociālo zinību un vēstures skolotāja

Rīga, 2022.g.16.februāris

Plāns

1. Ievads
2. Izaicinājumi mācoties attālināti
3. Projekta ideja
4. Projekta mērķi un uzdevumi
5. Projekta etapi
6. Rezultāti un ilgtspēja
7. Refleksija

Labbūtības ceļa karte

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras Jaunatnes politikas valsts programmas 2021.-2023. gadam ietvaros īstenotais atklāto projektu konkurss “Atbalsts jauniešu iniciatīvu projektu “Labbūtības ceļakarte skolā” īstenošanai” 2021. gadā

Ko raksturo šis attēls?

- Lūdzu uzrakstiet skolēna pieredzi, ar kuru varētu saistīties attēls?.
- Lūdzu uzrakstiet jamboard lapā:<https://jamboard.google.com/d/1tap9477K7H4XbTDXtfpqttzaOev8Alc544vlaffaN3A/edit?usp=sharing>





Ko domājat par šādu darbu?

- Kad tapis šāds darbs?

Skolēnu viedokļi par mācībām attālināti



Nosauciet, ko attālinātās mācīšanās laikā bija izturēt visgrūtāk?

- «Visgrūtāk bija un ir izturēt to, ka es vairs nevaru satikties katru dienu ar savām draudzenēm, jo man pietrūkst reāla kontakta. Tagad es varu satikties tikai ar vienu draudzeni reizē, nevaru pavadīt laiku ar visām draudzenēm kopā un arī satikties katru dienu. Tagad es satikos ar draudzenēm ne tik bieži.»



Nosauciet, ko attālinātās mācīšanās laikā bija izturēt visgrūtāk

- «Katru dienu uztraucos par testiem un darbiem, parastās komunikācijas trūkumu un mājas pastāvīga sēdēšana pakāpeniski sāk nogalināt jebkuru vēlmi kaut ko darīt. Man radās bezmiegs. Nevēlos teikt, ka tas ir skolotāju vai skolu dēļ, tas ir saistīts ar karantīnu un vīrusu, mūsu skola dara visu, lai būtu ērti, bet diemžēl. Pat tas ne vienmēr palīdz.

Kā tu jūties mācoties attālināti?

- «Šis poms palīdzēja man saprast, ka man jāmācās organizēt savu laiku, lai neatstātu visu uz pēdējo brīdi. Es sapratu, ka man nevajag atteikties pie katras lietas ļoti nopietni (baidīties no kaut kā), jo tad es varu viegli, nebaidoties, atbildēt, prezentēt darbu.»
- No skolnieces arhīva





Kā tu jūties mācoties attālināti:

- Sakarā ar to, ka es strādāju daudz ar datoru, mana galva un acis bieži sāp
- Projektu darbus un mājas darbus pildu vēlu vakarā
- Ir grūtības aizmigt

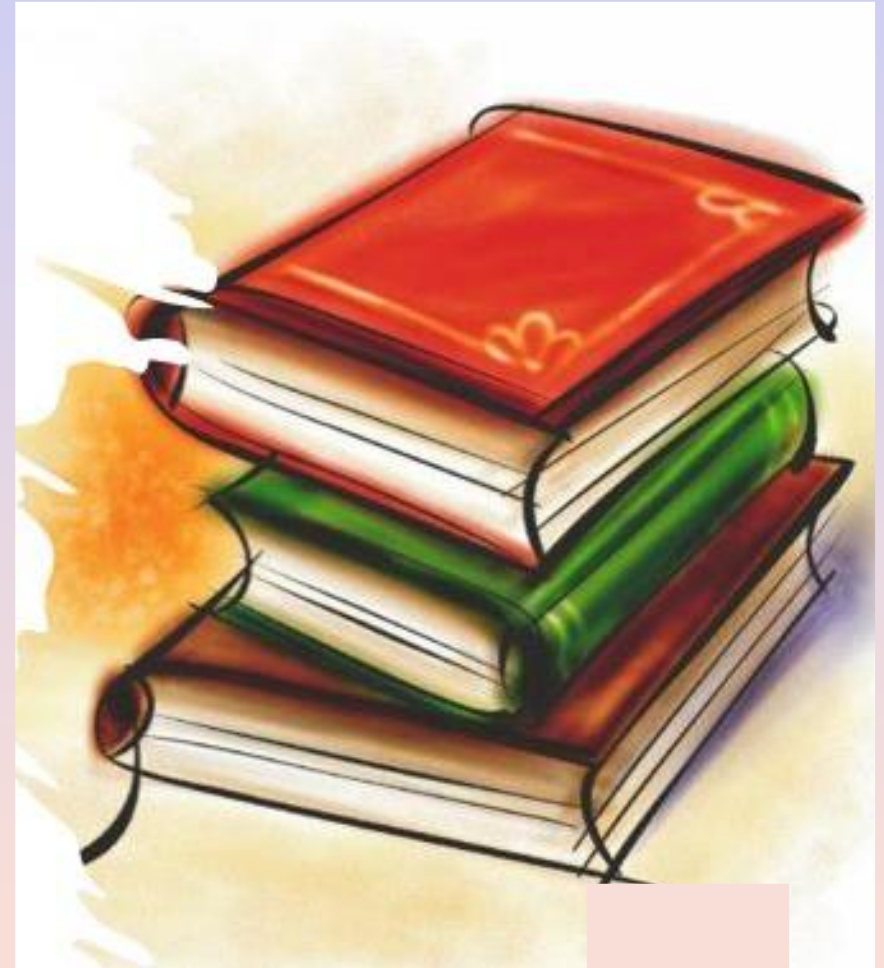
Citāts no skolēna darba

- «Rakstot šo pētniecisko darbu, es aizdomājos, vai es gribu lai mana mamma vakcinējas tagad? Pagaidām neesmu pārliecināta, ka vakcīna ir droša.»



Vispozitīvākais attālinātajās mācībās, ko ieteiktu saglabāt arī turpmāk?

- «Man patīk, kā attālinātās mācībās bieži vien var strādāt pāros vai grupās (ar cilvēkiem kuri saprot uzdevumus) un vieglāk, ātrāk veikt darbus. Patīk arī tas, ka var uzrakstīt savu viedokli čatā, ja ir bail pateikt un vēl es jūtos daudz labāk, kad atrodos mājās, patīkamā vietā.»



Vispozitīvākais – vai attālinātajās mācībās ir kas tāds, ko ieteiktu saglabāt arī turpmāk?

- «Nē, man nepatīk tāda veida mācību process, es negribētu saglabāt to turpmāk. Man vairāk patīk mācīties skolā un es gribētu mācīties, kā pirms šādas situācijas pasaulē.»
- «Šis poms palīdzēja man saprast, ka man jāmācās organizēt savu laiku, lai neatstātu visu uz pēdējo brīdi. Es sapratu, ka man nevajag izturēties pret katru lietu ļoti nopietni (baidīties no kaut kā), jo tad es varu viegli, nebaidoties, atbildēt.»
- «Man nav nepieciešams pavadīt daudz laika ceļā un savākt lietas uz skolu. Vēl man šķiet, ka mācīšanās mājās ir ērtāka. Nodarbības laikā es varu dzert kafiju vai tēju.»

Ieteikumi citiem skolēniem:

- «Vairāk attīstīties.Lasiet grāmatas,nodarbojaties ar sportu.»
- Miega režīms vismaz 8 stundas.
- Es ieteiktu centīgāk gatavoties testiem un strādāt stundās.
- чтоб не пропускали занятия
- Mierīgāk izturēties pret uzdevumiem un laiku.
- «Es ieteiktu būt atbildīgiem un saprast, ka no viņiem tagad ir prasīts vairāk, nekā normālas mācīšanas gaitā.»
- «Novērtēt dzīvu saziņu.»

Jaunatklājumi – vai un kā mainījušies mācību uzdevumi, attiecības ar skolotājiem, vienaudžiem u.c.?

- «Jā, viss ir mainījies šajā posmā. Man nepatīk visas šās izmaiņas, jo mācību procesa kvalitāte kļuva daudzās reizes sliktāka. Mācību uzdevumi tagad vairāk ir akcentēti uz digitālām platformām. Attiecības ar skolotājiem arī mainījās, jo skolotāji vairs nevar palīdzēt un paskaidrot uzdevumus kā skolā. Attiecības ar klasesbiedriem arī mainījās, jo mūsu klase vairs nekomunicē, bet attiecības ar draugiem klasē un ārpus skolas ir tādas, kā bija, tikai vairs mēs nevaram pavadīt laiku kompānijā kopā, bet tikai komunicēt internetā.»



Skolēnu problēmas mācoties attālināti

- Pandēmijas laikā mācoties attālināti jaunieši zaudē sociālos kontaktus ar klases biedriem un citiem jauniešiem,
- Nesaņem vienaudžu atbalstu kopā būšanas laikā un atbalstu mācoties grupā.
- Daudzās problēmsituācijās jaunieši ir vieni.
- Par to, ka atbalsts nepieciešams liecina vecāku lūgumi palīdzēt, kad jaunieši nepilda uzdevumus tiešsaistē, ir kļuvuši neiecietīgi, izjūt stresu, zaudē interesi par mācībām.

Tavas labbūtības ceļa karte

Projekta apraksts

Projekta ideja

- Projekta ideja radās veicot skolēnu aptauju un piedaloties konkursā “Mācos pats!”



Projekta ideja un mērķi:

- 1) palīdzēt skolēniem pārvarēt mentālās veselības problēmas, stresu, mācību motivācijas un dzīves jēgas zudumu,
- 2) attīstīt karjerai noderīgas prasmes, atklāt talantus;
- 3) gatavoties dalībai ģimnāzijas parlamentā

Skolēnu mērķi:

- Izprast, kas ir labbūtība pandēmijas apstākļos;
- Iegūt prasmi uzlabot mentālo un fizisko veselību;
- Iegūt prasmi komunikācijai ar vienaudžiem un mācīt to citiem skolēniem;
- Uzlabot mācību motivāciju;
- Mazināt atkarību rašanās riskus;
- Gatavoties dalībai ģimnāzijas parlamentā;
- Padarīt ģimnāzijas pasākumus interesantus 9.klases skolēniem atgriežoties mācībās klātienē.

Projekta grupas 4 skolēni un atbalsta persona uzdevumi

- 1) attīstīt organizatora un līdera prasmes;
- 2) gūt jaunu pieredzi, un prasmes karjeras plānošanā, kā arī cv papildināšanā;
- 3) radīt jēgpilnu darbošanos un sadarbību ar citām skolām;
- 4) pozitīvus un motivējošus kontaktus ar citu skolu jauniešiem;
- 5) piedalīties JSPA organizētajos semināros attālināti un klātienē;
- 6) veikt izvērtējumu, iesniegt atskaiti, publikācijas;
- 7) plānot turpmāko rīcību.

Projekta norises etapi:

- Piedalīties seminārā par projekta rakstīšanu ar JSPA 2021.g.aprīlis
- Uzrakstīt pieteikumu un pamatojumu dalībai projektā 2021.g.maijs
- Piedalīties jauniešu 3 dienu vasaras seminārā par labbūtību 2021.g.19.-21.augusts
- Uzrakstīt un iesniegt projektu JSPA un Rīgas domei 2021.g.10.oktobris, saņemt apstiprinājumu
- Piedalīties projekta izvērtējuma seminārā ar JSPA 2021.g.
- Realizēt projektu, veikt izvērtējumu, plānot turpmāko rīcību 2021.g.15.oktobris-31.decembris

Projekta norise sadarbībā ar izaugsmes treneri kouči Annu Vaideri:

No 15.10.2021.-12.11.2021.notika četras individuālās konsultācijas ar 15 jauniešiem

Noslēgumā 12.11.21.-20.11.21.:

- 1.Sevis prezentācija katram dalībniekam.
- 2.Efektīva laika izmantošana. Nākotnes vīzija (grupu darbs, infografika)
- 3.Mērķu izvirzīšana un sasniegšana, tai skaitā nākotnes profesijā (mērķa sasniegšanas dienasgrāmatas izveide).

21.12.2021. kopēja ekskursija 9.klasēm uz Etnogrāfisko brīvdabas muzeju
Ziemassvētku sagaidīšana.

Kouča darba metodes

- 1.Pašreizējās dzīves situācijas izpēte
- 2.Stiprās un vājās puses, izaugsmes iespējas
- 3.Nākotnes vīzija, tai skaitā iespējamā nākotnes profesija
- 4.Resursi un atbalsts
- 5.Uzticība, kā tā veidojas.
6. Droša saskarsme (tai skaitā internetvidē).
- 7.Sevis prezentācija
- 8.Efektīva laika izmantošana.
- 9.Nākotnes vīzija
- 10.Mērķu izvirzīšana un sasniegšana, tai skaitā nākotnes profesijā –(mērķa sasniegšanas dienasgrāmatas izveide)



Nodarbību plānojums

- Tikšanās ar kouču Annu Vaideri notika attālināti vienu reizi nedēļā četras nedēļas.
- Katru reizi skolēni izvēlējās mājas uzdevumu, ko paveikt dzīves uzlabošanai un nākamajā reizē pastāstīja, kas izdevās.
- Iemācījās šim vecumposmam grūtāko - turēt solījumus pret citiem un sevi. Tā ir atbildības uzņemšanās.

Ietekme uz mērķgrupu un ilgtspēja

Ietekme uz mērķa grupu jauniešiem ar mentālās labsajūtas problēmām :

1)aktīva iesaistīšanās savas dzīves plānošanā un veidošanā;

2)labāks garastāvoklis, zudusi nomāktība, nepatika pret mācībām, motivācijas trūkums. Ja problēmas ar

psihoemocionālo stāvokli parādās, atpazīst un prot pārvarēt paši un pastāstīt citiem skolēniem piedaloties

klases stundās un stāstot savu pieredzi;

3)izprot savas stiprās un vājās puses un zina, kā stiprināt savu raksturu un pašvērtējumu, tādā veidā iedrošinot citus jauniešus savu problēmu risināšanai;

4)veidojas uzticības pilnas attiecības ar klases biedriem un vecākiem, prot sniegt un pieņemt palīdzību;

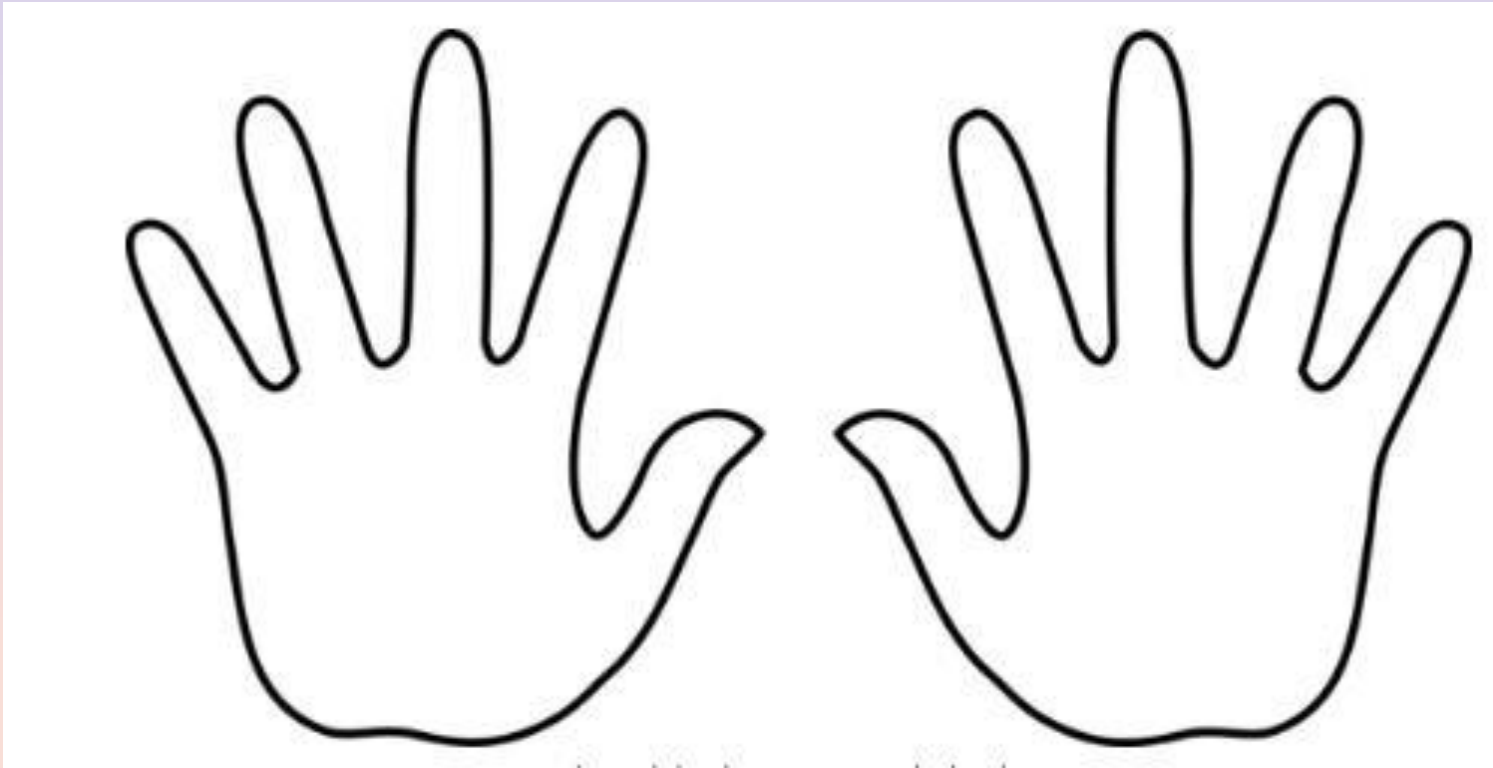
5)uzņemas atbildību par savu nākotnes vīziju un darbojas, lai to realizētu gan profesionāli, gan kā personība.

Ietekme uz mērķgrupu un ilgtspēja

- Izglītības iestādē metodisko materiālu varēs izmantot pedagogi klases audzināšanas stundās, kā arī vecāko klašu skolēni palīdzēs jaunāko klašu skolotājiem audzināšanas darbā.



Viss tavās rokās!





Viss tavās rokās!

- Uzzīmējiet plaukstas.
- Kreisajā plaukstā ierakstiet 5 lietas(nosaukumus), kas palīdz, kad ir grūti.Kas ļoti patīk un uzlabo garastāvokli, piem., skaista mūzika
- Labajā plaukstā ierakstiet 5 lietas(nosaukumus), kas vienmēr uzlabo garastāvokli, piem., pastaiga.
- Šie resursi vienmēr ir ar jums !



Sasniegt izcilus panākumus var tikai tad, ja zini ko vēlies un regulāri veic soļus sava mērķa sasniegšanas virzienā. Jau skolā jā mācās izvirzīt mērķus, plānot efektīvus soļus un tos paveikt. Darba lapas skolotājam un skolēniem palīdzēs skolēniem izvērtēt esošo situāciju, skatīties uz savu dzīvi un notikumiem tajā kā uz kopveselemu. Cels to pašapziņu un motivāciju, ja darbs ar sevi attīstību kļūs par ieradumu.

Izaugsmes trenere, Mg. Anna Vaidere

Jauniešu līdzdalība

- Svarīga ir vienaudžu mācīšanās un savstarpējs atbalsts.

Skolēnu aktivitāte pašpārvaldē ir pieaugušo atbildība: cik atbalstoši tiek veidota līdzdalības vide skolā, kāds pieaugušo atbalsts un iedrošinājums pieejams.

„Tas ir ļoti atkarīgs no tā, vai ir pieaugušie, kuri par to domā, rūpējās un attīsta to, ka jau no jaunākajām klasītēm bērni kaut kādā veidā tiek iesaistīti. Viņiem jautā viedokli un mērķtiecīgi ar viņiem strādā.” (eksperts)

JSPA Pašpārvaldes Ziņojums_2021, shorturl.at/nzHMW, skat.2022.19.04., plkst.12.00

Iesaistīšanās projektos

Skolu vadības un pašpārvalžu atbalsta personu mērķgrupās daudz biežāk nekā pašu jauniešu vidū tiek norādīts uz tādiem šķēršļiem kā

- jauniešu līderu trūkums (to norāda 39% skolu vadības pārstāvju) un
- jauniešu zināšanu un prasmju nepietiekamība (norāda 26% skolu vadības pārstāvju).

Lielai daļai no projekta aktivitātēm, kuru ietekme šobrīd tika vērtēta kā īstermiņa, ir ilgtspējas potenciāls, ja notiek pēctecīgas un kontekstuālas citas aktivitātes turpmākajos gados.

Lai veiksmīgs mācību gads!

lindane@edu.riga.lv, tel.28713053