



Slimību profilakses un
kontroles centrs

cilvēks  visums

Nodarbību cikls 7. - 9. klašu skolēniem “Izzini sevi - saproti citus!”

Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Zinātnes un mācību centru “Cilvēks un visums” piedāvā nodarbību ciklu skolēniem cieņpilnas attieksmes un komunikācijas kultūras veicināšanai skolā.

Divu savstarpēji tematiski saistīto nodarbību cikls tiks organizēts izglītojot un caur dažāda veida praktiskiem uzdevumiem veicinot skolēnu pašizpratni (izpratni par cilvēka emocijām, uztveres procesa principiem), pašregulācijas prasmes un izpratni par cieņpilnas komunikācijas nozīmi un principiem, tādējādi uzlabojot klases sociāli emocionālo klimatu.

Kāpēc šāds nodarbību kurss ir nozīmīgs?

- Jo dziļāka pašizpratne, pašregulācijas prasmes un spēja veidot cieņpilnas attiecības ar apkārtējiem ir saistīta ar spēju pielietot savu radošo potenciālu.
- Jo piedāvātā mācību programma ir veidota, lai veicinātu veselīgāku attiecību klimatu klasē, vairojot savstarpēju cieņu un izpratni gan skolēnu starpā, gan attiecībās ar pedagogiem.
- Jo attiecību klimats klasē tiešā veidā ietekmē skolēnu labsajūtu, veselību un mācīšanās spējas (koncentrēšanās, labāka ilgtermiņa atmiņa, uzmanības vadība, spēja iedziļināties un risināt problēmas, augstāka iekšējā motivācija).

Skolotāju ieguvumi ilgtermiņā:

- Labāks attiecību klimats klasē = mazāk negatīva stresa ikdienā;
- Mazāk destruktīvas attieksmes un uzvedības klasē;
- Metodes izmantošanai audzināšanas un sociālo zinību stundās, kā arī pēc skolotāja iespējām un ieskatiem citā laikā, skolēnu sociāli emocionālās kompetences attīstīšanai.

Skolēnu ieguvumi ilgtermiņā:

- vairāk attīstīta pašizpratne,
- izpratne par citu cilvēku uztveres un emocionālo procesu atšķirībām;
- izpratne par atbildību attiecību veidošanā ar apkārtējiem;
- attīstītāka empātija un sadarbības prasmes;



Slimību profilakses un
kontroles centrs

cilvēks  visums

- augstākas uzmanības vadības un koncentrēšanās spējas;
- labāka pašsajūta un veselība;
- labākas attiecības klases biedru starpā un ar pedagogiem.

Nodarbību kurss sastāv no divām nodarbībām skolēniem un stundu ilgas papildus nodarbības skolotājiem, kurā pedagogs tiek konsultēts turpmākajam patstāvīgajam darbam ar klasi. Katra skolēniem paredzētā nodarbība ilgst 3,5 astronomiskās stundas. Nodarbības sastāv gan no teorētiskas informācijas, gan praktiskiem uzdevumiem un pašrefleksiju veicinošām spēlēm. Lai noteiktu piedāvātās mācību programmas atbilstību izvirzītajiem mērķiem, mācību procesā ir iekļauts efektivitātes pētījums.

Programmas struktūra:

1.mācību diena. “Sevis izpratne un emocijas, uztveres process”

2.mācību diena. “Cieņpilna komunikācija un empātija”

Nodarbību kursu veido un vada:

Arstarulsmirus (ex.Gustavs Butelis) - izaugsmes treneris, mūziķis

Maira Dzene - sociāli emocionālo prasmju trenere

Lauma Žubule - psiholoģe, izaugsmes trenere

Ilze Sestule - ārste psihoterapeite

Ilze Ābelniece - psiholoģe

Judīte Illiško - izglītības psiholoģe