

**“Attīstošā programma komunikātīvo prasmju un labvēlības
paaugstināšanai pusaudžiem”**

Viktorija Bogdanova

Daugavpils, 2017

SATURS

Attīstošās programms izstrādāšana.....	3
Programmas īss saturs	7
Programmas apraksts	10
1.NODARBĪBA „IEPAZĪŠANĀS”	10
2.NODARBĪBA “SASKARSME”	11
3.NODARBĪBA „KOMUNIKĀCIJAS BARJERAS”	12
4.NODARBĪBA. „KO IZDARĪT, LAI TIKTU SAPRASTS BEZ VĀRDIEM”	14
5.NODARBĪBA. “KOMUNIKATĪVAS PRASMES”	17
6. NODARBĪBA “ES UN CITI”	18
7. NODARBĪBA. “ES KĀ KOMANDAS SASTĀVDAĻA”	19
8. NODARBĪBA. „PERSONĪBAS ĪPAŠĪBAS SOCIĀLAJĀS LOMĀS”	21
9. NODARBĪBA. „TOLERANCE”	23
10.NODARBĪBA. "LABVĒLĪBA MŪSU IEKŠĀ UN APKĀRT MUMS"	24
11. NODARBĪBA. "MACĀMIES LABVĒLĪBAI”	25
12.NODARBĪBA. “NOSLĒGUMA NODARBĪBA”	25
Pielikumi	27

Attīstošās programmas izstrādāšana

Attīstošā darba programmas izstrādes laikā ir jāievēro šādas prasības:

- Precīza korekcijas darba mērķu formulēšana. Uzdevumu, kas konkrētā izvirzītos mērķus, loka noteikšana.
- Korekcijas darba formas izvēle (individuālā, grupu, jauktā).
- Korekcijas programmas ilguma noteikšana.
- Korekcijas programmas konkrēta satura izstrāde kopumā un katras nodarbības atsevišķi.
- Citu cilvēku dalības programmā formu plānošana (medicīnas darbinieki, pedagogi, sociālie darbinieki u.c.), strādājot ar ģimeni – radnieku, citu nozīmīgu pieaugušo iekļaušana darba procesā.
- Programmas realizācijas kontroles formas noteikšana.
- Korekcijas programmas realizācija un darba gaitā iekļaujamie papildinājumi vai izmaiņas.
- Realizētās programmas efektivitātes novērtēšana (Čeprakova J., 2012)

No humānistiskās pedagoģijas principiem izriet dzīves morālie principi:

- cilvēka atbildība par savu rīcību. Cilvēks nav neapzinātā kalps, nav esošo pieradumu vergs;
- attiecībām starp cilvēkiem jābalstās uz sadarbības partneru pārdzīvojumu pieredzes abpusējo atzīšanu un cieņu;
- katram cilvēkam jājūt sevi tagadnē, “šeit un tagad”.

Raksturīgākos T-grupu uzdevumus formulēja Dž. Kempbels (1971. g.):

- 1) panākt treniņa dalībnieku izpratni par to, kā viņi uzvedas attiecībā pret citiem cilvēkiem, kā viņu uzvedība ietekmē citus;
- 2) iemācīt dalībniekiem patiešām sadzirdēt citu cilvēku sacīto, tā vietā, lai koncentrētos uz gatavošanos atbildei;
- 3) iemācīties saprast, kā darbojas grupa un kādi grupu procesu veidi rodas noteiktos apstākļos;
- 4) sekmēt grupas dalībnieku tolerances attīstīšanos pret citiem cilvēkiem;
- 5) radīt apstākļus, kuros cilvēks var aprobēt jaunus mijiedarbības veidus ar citiem cilvēkiem un saņemt atgriezenisko saiti par to, kā šos jaunus uzvedības veidus uztver citi grupas dalībnieki.

Lai tas notiktu, ir nepieciešams izstrādāt attīstošo nodarbību (treniņu) pamata struktūru: nodarbības uzsākšanas rituāls, iesildīšanās, iepriekšējās nodarbības refleksija, nodarbības pamata saturs, nobeiguma rituāls.

Katrā nodarbībā tika iekļauti tādi elementi:

Nodarbības uzsākšanas un nobeiguma rituāli. Šis ir ļoti svarīgs grupu darba moments, kas veicina dalībnieku saliedētību, uzticēšanās un pieņemšanas atmosfēras veidošanos, kam ir milzīga nozīme, lai darbs būtu efektīvs. Rituālus var izdomāt pati grupa apspriešanas procesā, vai arī tos var piedāvāt psihologs. Tie jāpilda regulāri, sākot ar pirmo nodarbību. Vēlams, lai sesiju gaitā rituālu pildīšanas kontroles funkcija pārietu pie nodarbību dalībniekiem.

Iesildīšanās ir veids kā ietekmēt dalībnieku emocionālo stāvokli, to aktivitātes līmeni, tā noskaņo dalībniekus produktīvai darbībai. Iesildīšanos var veikt kā nodarbības sākumā, tā arī starp atsevišķiem vingrinājumiem. Iesildīšanās vingrinājums ir jāizvēlas, ņemot vērā tā aktualitāti konkrētai grupai un gaidāmajam darbam, jo daži vingrinājumi ļauj uzlabot cilvēka garastāvokli un noskaņot darbam, bet daži tieši pretēji – kalpo par emocionālās spriedzes noņemšanas līdzekli.

Nodarbības pamata saturs ir psihotehnisko vingrinājumu un paņēmieni kopums, kas vērsts uz noteikta uzdevuma risināšanu. Priekšroka tiek dota daudzfunkcionāliem vingrinājumiem, kuros iespējams atstrādāt vairākus momentus, piemēram, uzmanības, sociālo iemaņu attīstību, personīgo apjēgšanu u.c. Tāpat ir svarīga uzdevumu kārtība, tas ir, to secība un to skaits. Uzdevumu secība paredz dalībnieku psihofiziskā stāvokļa maiņu: no aktīvā uz mierīgo, no intelektuālās spēles uz relaksācijas tehniku utt. Ir jākārtos vingrinājumi no viegliem un sarežģītiem, un ir vēlams, lai vienā sesijā nebūtu vairāk par trīs uzdevumiem.

Refleksija ir nodarbības vērtējums, kas tiek sniegts emocionālā līmenī (patika, nepatika), nozīmes līmenī (kāpēc mēs to darījām, ko tas mums deva). Refleksija par iepriekšējo nodarbību ļauj atcerēties, kas interesants un informatīvs notika iepriekšējā tikšanās reizē. Pozitīvu rezultātu iegūšanai un lielākai efektīvitātei nodarbības vajadzētu plānot 1 – 2 reizes nedēļā 4 – 5 nedēļu garumā. Nodarbību apjoms ir atkarīgs no pieprasījuma un grupas darba mērķa, bet tam nevajadzētu būt īsākam par 10 stundām.

Strādājot pie šīs programmas, autore ņēma vērā šādus principus:

1. **Ekoloģiskuma princips.** Viss, kas notiek treniņa laikā, nedrīkst kaitēt vai kļūt par traucēkli grupas dalībnieku un vadītāju attīstībai.
2. **Mērķa princips.** Visi vingrinājumi, spēles, uzdevumi kalpo viena mērķa saniešanai.
3. **Secīguma princips.** Katrs nākamais uzdevums balstās uz pieredzi un pārdzīvojumiem, kas iegūti iepriekšējo uzdevumu pildīšanas laikā, jaunie resursi tiek iekļauti apmācības procesā.

4. **Atklātības princips.** It jābūt patiesam grupas priekšā, jādeklarē treniņa mērķi un uzdevumi, pēc iespējas godīgi jāatbild uz jautājumiem, jārada apstākļi katra dalībnieka potenciāla atklāšanai.

5. **Ticamības princips.** Vingrinājumiem jābūt adaptētiem tai realitātei, kurā dzīvo un mijiedarbojas dalībnieki.

Attīstošās programmās realizācijas laikā bija ievēroti sekojošie principi, kuri bija izstrādāti un apspriesti 1.nodarbībā:

- ✓ Konfidencialitāte;
- ✓ Brīvprātība;
- ✓ Šeit un tagad;
- ✓ Katram ir brīva izvēle;
- ✓ Mēs varam mainīt tikai sevi, ne citu;
- ✓ Atgrieziniskā saite;
- ✓ Savstarpēja cieņa un uzticība;
- ✓ Atklātība;

Attīstošās rogrammas mērķis: skolēnu labvēlības kompetences attīstīšana, labvēlīgas komunikācijas prasmes attīstīšana.

Attīstošās programmas uzdevumi :

- Labvēlības kompetences attīstīšana;
- Komunikatīvo prasmju un iemaņu attīstīšana;
- Aktīvas klausīšanās prasmju attīstīšana;
- Empatijas attīstīšana, tuvu attiecību ar citiem cilvēkiem veidošana, rēķināšanās vienam ar otru, pašapziņas veidošana; pozitīva noskaņojuma, iekšējas brīvības un atraisītības, pašizpaušmes spēju radīšana;
- prasme adekvāti paust savu emocionālo stāvokli attīstīšana, pašvērtējuma paaugstināšana; mācīt skolēnus saskanīgi darboties nelielā grupā, parādīt, ka savstarpēji labvēlīga komanda dalībnieku attieksme rada paļāvību un mieru.

Attīstošās programmas darba forma: grupu nodarbības. Nodarbības notika 1 reizi nedēļā.

Attīstošās programmas grupas formas: pusaudži ar zemu labvēlības līmeni un ar zemu komunikācijas līmeni. Skolēnu skaits grupā – 10 cilvēki.

Attīstošās programmas realizācijas laiks: mācību pusgada laikā reāli ir iespējams novadīt šo programmu. Vienmēr ir jāņem vērā kāda ir vecuma grupa, bērnu skaits. Vēlams būtu divas nodarbības nedēļā, dienas pirmajā pusē. Vienas nodarbības laiks no 40 līdz 60 minūtēm.

Attīstošās programmas metodes:

1. F.U.N. spēles (Fun jeb jautrības spēles),
2. Iepazīšanās spēles,
3. Komandās dalīšanās spēles,
4. Uzlādētāji un izlādētāji,
5. Komunikācijas spēles,
6. Komandas veidošanas spēles;
7. Uzticības veidošanas spēles;
8. Lomu spēles- improvizācija;
9. Tematiskās pārrunas – diskusijas;
10. Rituālu spēles.

Programmas īss saturs:

<u>Nodarbības nosaukumus</u>	<u>Aktivitāte</u>	<u>Laiks</u>
1.NODARBĪBA „IEPAZĪŠANĀS”	❖ Vingrinājums. Vārds + ko par mani neviens nezina.	10 min.
	❖ Vingrinājums. Turpini frāzi	10 min.
	❖ Noteikumu pieņemšana	10 min.
	❖ Vingrinājums. „Ierinda”	10 min.
	❖ Refleksija.	5 min.
2.NODARBĪBA “SASKARSME”	❖ Vingrinājums. „Burvju krēsls	
	❖ Vingrinājums. „Trīs saziņas likumi”	20 min.
	❖ Vingrinājums. „Diskusija”	10 min.
	❖ Vingrinājums. „Rokaspiediens	1 min.
	❖ Refleksija	5 min.
3.NODARBĪBA „KOMUNIKĀCIJAS BARJERAS”	❖ Vingrinājums. „Robežu noteikšana”	10 min.
	❖ Galvenā daļa (situāciju izspēle)	15 min.
	❖ “Komunikācijas šķēršļi”	20 min.
	❖ Vingrinājums. „Augšup pa varavīksni”	5 min.
	❖ Refleksija	5 min.
4.NODARBĪBA. „KO IZDARĪT, LAI TIKTU SAPRASTS BEZ VĀRDIEM”	❖ Saruna „Kā var sazināties bez vārdiem”	10 min.
	❖ „Dalītie aplī”	20 min.
	❖ Vingrinājums. „Pa logu”	5 min.
	❖ Atvaidīšanās rituāls un refleksija	5 min.
	❖ Refleksija	5 min.
5.NODARBĪBA. “KOMUNIKATĪVAS PRASMES”	❖ Iesildīšanās. Vingrinājums. „Intervija”	5
	❖ Aktivitāte “Ko man patīk darīt?”	5-10 min.
	❖ Vingrinājums. „Rinda”	15-20 min.
	❖ Vingrinājums. „Pasaki ko patīkamu” un refleksija	10 min.
6. NODARBĪBA “ES UN CITI”	❖ Ievaddaļa	2 min.
	❖ Vingrinājums. „Kāds viņš ir?”	5-10 min.
	❖ Vingrinājums. „Pieci labi vārdi”	10 min.

	❖ Vingrinājums. „Labi vai slikti”	5 min.
	❖ Refleksija un vingrinājums. „Jūtu zieds”	5-10 min
7. NODARBĪBA. “ES KĀ KOMANDAS SASTĀVDAĻA”	❖ Vingrinājums ir "Runājošās rokas"	5-7 minūtes
	❖ Ciparnīca	5-10 min
	❖ Paklājs(sega)	10 min.
	❖ Klinšu kāpējs	5-10 min.
	❖ Refleksija	5 min.
8. NODARBĪBA. „PERSONĪBAS ĪPAŠĪBAS SOCIĀLAJĀS LOMĀS”	❖ Saruna “Ko nozīmē sociālā loma?”	2 min.
	❖ Spēle „Līderis”.	2-3 min.
	❖ Darbs grupās	10 min.
	❖ Spēle „Lokomotīve”	7-10 min.
	❖ Noslēdzošais rituālais aplis: „Interesantais lietderīgais” un refleksija	5 min
9. NODARBĪBA. „TOLERANCE”	❖ „Smadzeņu trieciens”. Darbs ar jēdzienu „toleranta personība”.	5 min.
	❖ Vingrinājums. „Cik iecietīgs es esmu?”	5 min.
	❖ “Diskusija”	5 min.
	❖ Vingrinājums. „Tolerances vārdnīca”.	10 min.
	❖ Vingrinājums.„Sinkveins„Tolerance””.	5 min.
	❖ Refleksija	5 min.
10.NODARBĪBA. "LABVĒLĪBA MŪSU IEKŠĀ UN APKĀRT MUMS"	❖ Vingrinājums. „Sasveicināsimies”.	2 min.
	❖ Ar kādiem vārdiem asociējas vārdi labais un ļaunais?	3 min.
	❖ Spēle „Labvēlības likumu kopums”.	5-10 min.
	❖ Vingrinājums. „Labvēlības saule”.	5 min
	❖ Vingrinājums. „Novij zirnekļa tīklu”.	5-10 min
	❖ refleksija	5 min
11. NODARBĪBA. "MACĀMIES LABVĒLĪBAI"	❖ “Ievaddaļa”	5 min.
	❖ “Krustvārdu mīkla”	10-15 min
	❖ “Labvēlīga cilvēka tēls	5-10 min.
	❖ Refleksija	5 min.
12.NODARBĪBA.	❖ Vingrinājums "Signāls"	5 min.

“NOSLĒGUMA NODARBĪBA”	❖ Spēle “Bingo – bingo”	10-15 min.
	❖ Pateicība pa apli	5 min.
	❖ Visa treniņa refleksija.	5 min.

Programmas apraksts

1.NODARBĪBA „IEPAZĪŠANĀS”

Dalībnieku iepazīšanās.

- ❖ **Vingrinājums. Vārds + ko par mani neviens nezina.** – 10 min

Mērķis: iepazīties, nodibināt kontaktu

Instrukcija: Tas, kam rokās ir bumba, nosauc savu vārdu un pasaka par sevi kaut ko tādu, ko neviens nezina, un pamet bumbu jebkuram citam dalībniekam. Visiem pārējiem ir uzmanīgi jāklausa un jāiegaumē tas, kas tiek sacīts. Piemēram: „Mani sauc Margarita, neviens nezina, ka es ...”

Bet tagad mēs veicam pretēju darbību: tas, kuram rokās ir bumba, met to citam dalībniekam, nosaucot viņa vārdu un minot par šo personu dzirdēto informāciju. Piemēram : „ Jānis, es uzzināju, ka tu...”

- ❖ **Vingrinājums. Turpini frāzi** – 10 min

Mērķis: Iepazīt vienam otru. Pašrefleksija.

Instrukcija: Tūlīt es pa apli nodošu frāzi. Jūsu uzdevums, ilgi nedomājot, frāzi turpināt. Piemēram: Man īpaši patīk, kad apkārtējie cilvēki.... (man uzsmaida). Nākamā frāze būs citā virzienā (skat. 1.pielik.)

- ❖ **Noteikumu pieņemšana** (skat. 1.pielik.)

Katra grupa, gatavojoties strādāt kopīgi, vienmēr vienojas par darba noteikumiem. Psihologs piedāvā apspriest noteikumus, kas ir uzrakstīti uz plakāta un piestiprināti pie tāfeles.

- ❖ **Vingrinājums. „Ierinda”** – 10 min

Mērķis: Iesildīšanās, grupas sadarbība, grupas saliedēšana.

Jūs varat viegli un ātri nostāties vienā rindā pēc auguma, bet es jūs palūgšu nostāties rindā pēc matu krāsas: no pašas gaišākās līdz pašai tumšākajai.... Bet tagad – pēc alfabēta, bet to izdarīt vajag klusējot. (Varianti – pēc acu krāsas, pēc dzimšanas datuma u.tml.) Vingrinājuma beigās jāsadala grupās pa trim, ņemot vērā kādas kopīgās pazīmes.

- ❖ **Refleksija.** Kas jums šodien likās svarīgs? Nobeigumā palūgšu jūs visus nostāties aplī un, nododot pa apli smaidu, pateikties viens otram par darbu.

2.NODARBĪBA “SASKARSME”

❖ Vingrinājums. „Burvju krēsls” (skat.2. pielik.)

Mērķis: Veidot labu noskaņojumu; attīstīt prasmi pamanīt apkārtējos pozitīvas pārmaiņas un teikt viņiem par tām; empātijas attīstīšana.

Iepriekšēja saruna, izmantojot jautājumu: „Kas ir kompliments?”

Dalībnieki izveido apli un sadodas rokās. Aplā vidū tiek nolikts krēsls. Katrs dalībnieks izsaka komplimentu uz krēsla sēdošajam.

❖ Упражнение «Волшебный стул».

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,
- уважайте того, с кем общаетесь,
- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Общаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

❖ Vingrinājums. „ Trīs saziņas likumi” – 15 min

Grupa dalās 2 daļās (Zemes iedzīvotāji un citplanētieši).Spēles likumi aprakstīti 2. pielikumā. Zemes iedzīvotāji iziet ārpus auditorijas. Zemes iedzīvotāji un citplanētieši saņem instrukcijas(sk. 2.pielik.)

Refleksija: 5 min

- Kā jūs jūtaties?
- Kas tagad notika?

Jautājumi “Zemes iedzīvotājiem”:

- Kas palīdzēja grupai nonākt pie atrisinājuma?
- Ko jūs izdarītu citādi, ja būtu dota otra iespēja veikt līdzīgu uzdevumu?

Jautājums visiem: Kādi jums ir secinājumi sakarā ar šo uzdevumu?

Refleksijas laikā tika apsriesti saskarsmes likumi mūsū dzīvē.

❖ Vingrinājums. „Diskusija” – 10 min

Mērķis: neverbālo saziņas iemaņu veidošana; saziņas partneru savstarpējās sapratnes attīstīšana.

Instrukcija: Jums ir jāsadala pa trim. Katrā grupā tiek sadalīti pienākumi. Viens no dalībniekiem uzņemas „kurlā un mēmā” lomu: viņš neko nedzird, nevar runāt, bet viņam ir spēja redzēt, iespēja izmantot žestus un pantomīmisku; otrs dalībnieks tēlo „kurlo un paralizēto”: viņš spēj redzēt un runāt; trešais ir „akls un mēms”: viņš ir spējīgs tikai dzirdēt un parādīt. Grupai tiek piedāvāts uzdevums, piemēram, norunāt tikšanās vietu, laiku un mērķi.

Apspriešana aplī..

Kas izdevās, kas ne, vai izdevās izpildīt uzdevumu – sarunāt tikšanos?

Kas mums traucē sazināties?

❖ **Vingrinājums. „Rokasspiediens”** – 1 min

„Mēs visi šodien ražīgi pastrādājām un esam pelnījuši pateicību. Kamēr es skaitu līdz pieci, jums jāpaspēj pateikties viens otram ar rokasspiedienu.”

❖ **Refleksija** treniņa beigās:

„Tā, izvērtēsim padarīto”, „Pamēģināsim vēlreiz noskaidrot, ko mēs apspriedām...”

3.NODARBĪBA „KOMUNIKĀCIJAS BARJERAS” (skat.3.pielik.)

Nodarbības mērķi un uzdevumi: Sniegt jauniešiem priekšstatu par saziņas verbālajām barjerām. Iepazīstināt ar alternatīviem uzvedības variantiem. Iemācīt analizēt dažādu stāvokļus.

❖ **Vingrinājums. „Robežu noteikšana”**

Pie stāvošā (vadošā) dalībnieka pienāk cits cilvēks un, pakāpeniski tuvojoties, paņemt aiz rokas un pienākt tuvāk. Kad vadošajam kļūst nepatīkami, viņš saka: „Stop!” Vadošais dalībnieks pats nosaka, kāds tuvības attālums ar šo cilvēku viņam nerada diskomfortu, iespējams, ka šī distance ir diezgan liela. Pie vadošā pienāk visi bērni. Pēc vingrinājumiem notiek apspriešana: „cik tuvu viens otram līdzās var atrasties divi cilvēki? Kur ir mūsu robeža, cik tuvu mēs varam ļaut otram pienākt?” Šis vingrinājums māca veidot robežas ar citiem cilvēkiem, lai nejustos izmantots, lai nepieļautu attiecībā pret sevi vardarbību.

❖ **Galvenā daļa**

Vadītājs atgādina dalībniekiem par savu emociju, rīcības un vārdu kontroles nozīmi saziņas procesa ar citiem cilvēkiem. Pēc tam tiek apspriestas verbālās saziņas barjeras. Vadītāja vārdi: „Konflikti bieži rodas tajās situācijās, kad kāds no partneriem sāk ar vārdiem(verbālā barjera), kas rada šķēršļus verbālai saziņai. amēģināsim nospēlēt situāciju „Klasē”.

Tiek izvēlēti divi dalībnieki.

Spēles vadītāja vārdi: „Viens no jums pēc slimošanas ienāk klasē, bet viņa vietu solā jau ieņēmis cits skolēns. Attiecību noskaidrošana sākas ar pavēli: „Tūlīt pat atbrīvo manu solu!” Pēc tam tiek apspriesta abu partneru uzvedība un reakcija: vai bija iespējams izvairīties no konflikta?

Piedāvātā situācija tiek izspēlēta vairākas reizes dažādās variācijās (3. pielikums).

❖ **“Komunikācijas šķēršļi”** (3.pielik.)

Mērķis: paredzēts komunikācijas šķēršļu atpazīšanai, izpratnei un pieredzei. Uzdevums var raisīt diskusiju par to, kas saskarsmē palīdz, kas traucē, ko uzlabot vai izskaust. Tas palīdz iegūt pieredzi komunikācijas veidos, kurus neizmantojam ikdienā.

Nepieciešamais laiks: 20 minūtes

Nepieciešamie materiāli: sagrieztas kartītes ar komunikācijas šķēršļiem vai veicinātājiem: neskaties acīs, mierini, runā ātri utml.

Spēles gaita: Sadaliet dalībniekus 2 grupās. Pirmās grupas katra dalībnieka uzdevums ir izvēlēties/izdomāt sev aktuālu jautājumu vai problēmu, kurā uzzināt atbildi vai diskutēt. Pirmās grupas dalībnieki tiek lūgti atstāt telpu, kamēr uzdevums tiek paskaidrots otrās grupas dalībniekiem. Otrās grupas dalībniekiem katram tiek izdalīta viena kartīte, katra uzdevums ir iesaistīties sarunā par pirmās grupas dalībnieka jautājumu, iespējams sniegta atbildi, īstenojot tāda veida komunikāciju, kā norādīts kartītē. Pirmās grupas dalībnieki tiek uzaicināti atpakaļ telpā, izvēlēties sev vienu sarunu partneri no otrās grupas un apspriest savu jautājumu/problēmu. Pārrunu daļā vadītājs uzdod grupai jautājumus:

Pirmās grupas dalībniekiem: Kā veicās ar jautājuma/ problēmas risināšanu? Vai partneris varēja Jums palīdzēt? Ko jūs novērojāt savstarpējā komunikācijā? Vai taspalīdzēja/traucēja? Kādas emocijas Jums izraisa šāda partnera uzvedība?

Otrās grupas dalībniekiem: Kā veicās ar uzdevuma veikšanu? Kas sagādāja grūtības? Par ko šī situācija Jums lika domāt?

Svarīgi, lai pārrunu daļā dalībnieki apzinātu to, kāda uzvedība var būt par veiksmīgas komunikācijas traucētāju, kāda par saskarsmes veicinātāju.

❖ **Vingrinājums. „Augšup pa varavīksni”**

Piedāvātais vingrinājums sekmē psihiskās spriedzes noņemšanu un psihiskā stāvokļa pašregulāciju.

Vadošā vārdi: „Sēžot uz krēsla, visi aizver acis, ievēl elpu un iztēlojas, kā viņi rāpjas augšup pa varavīksni (pārvarot pretestību, cīnoties ar trūkumiem), bet pēc tam - noslīd no tās kā no kalna (atbrīvojoties no trūkumiem). Atkārtot 3 – 4 reizes.

4.NODARBĪBA. „KO IZDARĪT, LAI TIKTU SAPRASTS BEZ VĀRDIEM”

Mērķi:

- radīt pozitīvu noskaņojumu, lai varētu turpmāk ilgstoši strādāt grupā un veicinātu treniņgrupas saliedētību;
- attīstīt neverbālās saziņas iemaņas, mācīties iepazīt sevi caur cita uztveri;
- attīstīt radošās spējas.

Materiāli: mīkstā rotālieta kā mikrofons.

❖ **Saruna „Kā var sazināties bez vārdiem”** (skat.4.pielik.)

❖ **Vingrinājums. „Ko man patīk darīt...”**

Instrukcija: Es vēlos, lai mēs labāk iepazītu viens otru. Šim nolūkam esmu nolēmusi jums piedāvāt nākamo spēli. Viens no mums izvēlas to, ar ko viņam patīk nodarboties un cenšas bez vārdiem mums to parādīt. Visi pārējie uzmanīgi novēro notiekošo un mēģina uzminēt, ko spēles dalībnieks grib pateikt, bet paši pagaidām neko nesaka. Tiklīdz spēles dalībnieks beidz savu pantomīmu un pateicas par klātesošo uzmanību, mēs varam sākt izteikt savus minējumus. Pēc tā, kad visi, kas vēlas, ir izteikušies, varam pajautāt, vai no mums kāds ir atbildējis pareizi. Pēc apspriešanas uzstāsies nākamais. Pirmā uzstāšos es.

Vingrinājuma analīze:

- No kuru bērnu uzstāšanās tev izdevās saprast, ko viņiem patīk darīt?
 - Kuram no bērniem patīk darīt to pašu, ko tev?
 - Kurš tevi pārsteidza ar savu aizraušanos?
 - Vai bija grūti paskaidrot kaut ko citiem bez vārdiem?
 - Vai tev bija grūti minēt?
- ❖ **„Dalītie apli”** (skat. 4.pielik.)

Nensija un Teds Greivsi {Gravēs & Gravēs, 1985). "Dalītie apli" izveidoti, balstoties uz Dr. Alekša Bavelas {Alex Bavelas, 1973) izgudroto spēli "Dalītie kvadrāti". Klasi sadala 3 līdz 6 cilvēku grupās. Katram iedod aploksni ar vienu no apla fragmentiem. Katra grupas dalībnieka mērķis ir izveidot pilnu apli. Lai to paveiktu, ir jāmainās ar dažiem apla fragmentiem. Grupas dalībnieki nedrīkst sarunāties un ņemt apla fragmentus no citu aploksnēm. Atļauts tikai dot savus apla fragmentus citiem (pa vienam).

Norādījumi dalībniekiem: Katram no dalībniekiem tiks iedota aploksne, kurā atradīsies divi vai trīs mozaīkas fragmenti. To drīkstēs atvērt tikai pēc manas atļaujas. Šī uzdevuma mērķis ir salikt mozaīkas fragmentus tā, lai katram grupas dalībniekam izveidotos pilns aplis. Lai būtu interesantāk, jāievēro daži noteikumi.

1. Šis uzdevums jāveic pilnīgā klusumā. Nekādu sarunu.
2. Nedrīkst nekādā veidā norādīt uz citiem dalībniekiem vai dot signālu.
3. Katram spēlētājam jāsaliek savs aplis. Neviens cits nedrīkst parādīt priekšā kādu gājieni vai izdarīt to cita vietā.
4. Ar šo uzdevumu jūs vingrināties došanā. Jūs nedrīkstat atņemt citam spēlētājam apla fragmentu, taču varat dot savus apla fragmentus — pa vienam — jebkuram citam jūsu grupas dalībniekam, savukārt viņi var dot savus fragmentus jums. Jūs nedrīkstat ielikt fragmentu cita dalībnieka aplī; katram dalībniekam savs aplis jāsaliek pašam. Varat iedot apla fragmentu citam spēlētājam tieši rokās vai arī nolikt priekšā uz galda — blakus citiem fragmentiem.

Tagad varat izņemt fragmentiņus no aplokšnes un nolikt uz galda sev priekšā, ar krāsaino pusi uz augšu. Šis ir uzdevums visai grupai, kura veikšanai tiek dotas 10 minūtes.

Atcerieties, ka uzdevums ir pabeigts tikai tad, kad visi grupas dalībnieki būs pabeiguši savu apli. Kad visi pabeiguši, paceliet rokas, (ļā kāds no grupas dalībniekiem pabeidz ātrāk par pārējiem, ierosiniet viņam pameklēt citus apla salikšanas variantus, saliekot fragmentus citādāk.)

Diskusija

Kad visa grupa uzdevumu paveikusi, vai arī, ja beidzies atvēlētais laiks, spēles vadītājs palīdz apzināt svarīgāko, kas raksturīgs tikko notikušajam procesam.

Diskusijas vadīšanā var palīdzēt šādi jautājumi.

- Kas, pēc jūsu domām, šajā spēlē bija svarīgākais?
- Kā jūs vērtējat to, kas šodien norisinājās jūsu grupā?
- Kas jums palīdzēja sekmīgi paveikt uzdevumu?
- Kas jums kavēja veikt uzdevumu?
- Ko grupas turpmāk varētu uzlabot?

Palīdziet dalībniekiem konkrēti formulēt, ko viņi darīja, un arī abstrakti vispārināt, izdarot secinājumus nākotnei. Sarežģītākajos dalītajos apļos viens no spēlētājiem var apgrūtināt pārējo grupas dalībnieku uzdevumu, saliekot savu apli, taču atsakoties dot dažus fragmentus citiem. Līdzīgi izturas arī tas kooperatīvās mācīšanās grupas dalībnieks, kas cenšas strādāt viens un nepalīdz citiem. Diskusijas laikā noteikti vēlreiz uzsveriet divus būtiskākos nosacījumus, kas palīdz grupai sekmīgi veikt uzdevumu. Uzmanīgi sekojiet citu grupas locekļu vajadzībām. Darbs ir pabeigts tikai tad, kad visi ir pabeiguši. Pievērsiet šiem nosacījumiem, uzmanību, kad grupa tos nosauc savā uzstāšanās reizē vai arī, kad viņi secina, ka šī attieksme palīdzēs sekmīgāk veikt uzdevumu nākotnē.

Zīmējumi 4.pielikumā .

Aprakstīti trīs sarežģītības līmeņi. Varat izmantot vidējas un lielākas grūtībaspakāpi. Sarežģītāko līmeni varat izmantot vēlāk, gada gaitā, kad uzskatāt, ka šo nodarbību vajadzētu atkārtot.

Visvienkāršākie dalītie apli. Tie ir piemēroti 5 līdz 7 gadīgiem bērniem, kas strādā grupās pa trīs. Sašķirojiet apļa fragmentus un salieciet tos trīs aploksnēs (I, II un DI, kā norādīts zīmējumā AI) un iedodiet katram spēlētājam pa aploksei. Zīmējumā AI ir parādīts viens no risinājumiem; šajā risinājumā katram spēlētājam ir jādod daži no saviem fragmentiem citiem spēlētājiem. Zīmējumā parādīts, kā I, II un ĪU spēlētājam piederošos fragmentus var sakārtot, lai izveidotos trīs apli. Alternatīvs risinājums — divi apli, kas sastāv no pusapļa un divām ceturtdaļām apļa.

Vienkāršie dalītie apli ir piemēroti 8 līdz 10 gadīgiem bērniem, kas strādā grupās pa četri. Sašķirojiet apļa fragmentus un salieciet tos aploksnēs, kas apzīmētas ar burtiem W, X, Y un Z. Viens no variantiem redzams zīmējumā A2. Grupām, kas pabeidz darbu pirmās, pajautājiet "Cik vēl dažādus apļa salikšanas veidus varat izdomāt?"

Sarežģītākie dalītie apli. Šis variants ir piemērots 8 līdz 10 gadīgiem bērniem, kam jau ir zināma pieredze vienkāršāko dalīto apļu salikšanā. To var izmantot arī darbā ar vecākiem bērniem, vidusskolniekiem, kā arī ar pieaugušajiem. Zīmējumā A3 redzami sarežģītāko dalīto apļu paraugi. Vienā komplektā ietilpst piecpadsmit fragmenti, no kuriem izveidojas seši apli, kā parādīts zīmējumā. Katrai grupiņai sagatavojiet vienu apļu komplektu. Zīmējumā A3 četru fragmentu izvietojums ir atkarīgs no grupas dalībnieku skaita. Piemēram, ja grupā ir seši cilvēki, tad fragments ar apzīmējumu 6-F būs aploksnē F, bet fragments ar apzīmējumu 6-E būs aploksnē E, fragments ar apzīmējumu 6-C būs aploksnē C, bet fragments ar apzīmējumu 6-D — aploksnē D. Salieciet fragmentus tieši tāpat katrai sešu dalībnieku grupiņai. Kad grupai paredzētie fragmenti ir sašķiroti pa aploksnēm, kas apzīmētas ar burtiem, salieciet visas aploksnēs vienā, lielākā. Līdz ar to materiāli ir sagatavoti izsniegšanai mazajām grupiņām. Kad esat šo vingrinājumu labi apguvuši, tad nav grūti vajadzības gadījumā uzdevumu pielāgot grupām ar mazāku dalībnieku skaitu — pieciem vai vēl mazāk. Tomēr labāk ir sagatavoties tam jau iepriekš — sagatavot un uzrakstīt apzīmējumus dažāda lieluma komplektiem. Tad, ja nepieciešams, varat ātri aizstāt vienu komplektu ar citu.

Kā izgatavot dalīto apļu komplektu

Apļu lielums var būt dažāds — sākot ar zīmējumā redzamo, līdz pat 20 cm diametrā. Vienīgais noteikums: vienā komplektā visiem apliem jābūt vienāda lieluma. Katram apļu komplektam jābūt citā krāsā. Tādējādi katra grupiņa darbosies ar vienas krāsas apļa fragmentiem, kas

savukārt pēc krāsas atšķirsies no citu grupu apliem. Gatavojot materiālus vingrinājumam, būs vieglāk sašķirot fragmentus, ja katram aplim tie būs citā krāsā. Vieglākais veids, kā sagatavot materiālus šajā pielikumā ietvertajiem vingrinājumiem, ir — nokopēt zīmējumos redzamos aplus, palielinot tos līdz vajadzīgajam lielumam. Pēc tam ar nokopēto šablonu palīdzību izgatavojiet aplu fragmentus no bieza papīra vai kartona dažādās krāsās. Ieteicams saglabāt aplu fragmentu apzīmējumus, lai zinātu, kurā aploksnē kurš fragments liekams.

❖ **Vingrinājums. „Pa logu”**

Mērķi: Spēle ir vērsta uz to, lai attīstītu spējas nodod domas un jūtas ar mīmikas un izteiksmīgu kustību palīdzību.

Bērniem tiek piedāvāts kaut ko pateikt viens otram ar žestiem, iztēlojoties, ka viņus vienu no otra šķir skaņas necaur laidīgs stikls. Sarunu tēmu viņiem var piedāvāt, piemēram: „Tu aizmirsi uzlikt cepuri, bet ārā ir ļoti auksti” vai „Atnes man, lūdzu, glāzi ūdens, es ļoti vēlos dzert” u.tml., vai bērni paši izdomās savu ziņojumu.

Vingrinājuma analīze:

- Vai tev bija viegli ar žestu palīdzību paskaidrot to, ko tu vēlējies pateikt? Vai bija viegli saprast to, ko ar žestu palīdzību centās pateikt citi? Kas bija vieglāk?

❖ **Nodarbības analīze:**

- Kas tev visvairāk iepatīkās šajos vingrinājumos?
- Ko jaunu tu šodien uzzināji?

❖ **Atvaidīšanās rituāls.**

Spēles dalībnieki nostājas aplī un uzliek rokas viens otram uz pleciem. Viņi laipni skatās viens uz otru un saka: „Paldies, uz redzēšanos.”

5.NODARBĪBA. “KOMUNIKATĪVAS PRASMES”

❖ **Iesildišanās. Vingrinājums. „Intervija” – 5 min**

Mērķis:

- attīstīt prasmes klausīties partneri un pilnveidot komunikatīvās iemaņas;
- komunikatīvās distances samazināšana starp treniņa dalībniekiem.

Dalībnieki veido pārus un 5 minūšu laikā sarunājas ar savu partneri, mēģinot uzzināt par viņu pēc iespējas vairāk, tad mainās lomām. Pēc tam katrs gatavo īsu ziņojumu par savu sarunu biedru. Galvenais uzdevums – izcelt viņa individualitāti, parādīt tā savdabību. Turpmāk vingrinājuma dalībnieki pēc kārtas iepazīstina klātesošos ar savu sarunu biedru, izmantojot 1.personas formu.

❖ **Aktivitāte “Ko man patīk darīt” (skat. 5.pielik.)**

❖ **Vingrinājums. „Rinda”**

Laiks: 15-20 min

Mērķis: tiešās komunikācijas uzvedības attīstīšana.

No grupas tiek izvēlēti 8 cilvēki, no kuriem viens ir vadītājs, atlikušie 7 cilvēki nostājas cits aiz cita (rindā). Astotajam cilvēkam jācenšas nokļūt pie letes bez rindas. Viņš cenšas uzsākt sarunu ar visiem rindā stāvošajiem, cenšoties panākt savu mērķi. Tajā pašā laikā „rindas” uzdevums ir nepieļaut, lai „bezkauna” iepirktos.

Pārējie grupas locekļi apsēžas un novēro. Pēc tam notiek kopējā apspriešana. Tiek analizēts katrs komunikatīvi saturīgais spēles moments: kurš no rindā stāvošajiem piekāpās, bet kurš „bezkauna” nepalaida garām; kādus līdzekļus izmantoja vadītājs (lūgums, draudi, šantāža).

❖ **Vingrinājums. „Pasaki ko patīkamu”**

Laiks: 10 min

Mērķis: beigt nodarbību pozitīvā gaisotnē.

Vadītājs: piedāvā visiem treniņa dalībniekiem pateikties cits citam par darbu (vadītājs sāk pirmais, pēc tam pa apli visi pārējie).

Katram dalībniekam jāizsaka pateicība visiem grupas locekļiem, izmantojot jebkurus līdzekļus, bet labvēlīgi.

6. NODARBĪBA “ES UN CITI”

Mērķi: Veidot iespējas atpazīt savas personības īpatnības un prasmi saskatīt citu cilvēku īpašības.

❖ **Ievaddaļa:** „Mēs dzīvojam cilvēku un lietu pasaulē. Mēs daudz zinām par lietu būtību – zinām, ka stikla tasīte var saplīst, bet vilnas cimdi ziemā sasildīs mums rokas. Tas pats ir arī ar cilvēkiem. Ir svarīgi zināt par savām un citu cilvēku rakstura iezīmēm. Kā jūs domājat, kāpēc mums vajag zināt par citu cilvēku rakstura īpašībām?”(6.pielik.)

❖ **Vingrinājums. „Kāds viņš ir?”**

Viens no dalībniekiem (vadošais) atstāj telpu, bet pārējie izvēlas vienu no grupas. Vadošajam, uzdodot jautājumu „Kāds viņš ir?”, pēc dalībnieku nosauktajām īpašībām jāuzmin, kuru dalībnieku grupa ir izvēlējusies.

Vingrinājums tiek izmantots, lai aktivizētu grupas locekļus un dotu iespējas noregulēt emocijas.

❖ **Vingrinājums. „Pieci labi vārdi”**

Dalībnieki sadalās apakšgrupās pa 5 cilvēki..

„Katram no jums uz papīra lapas jāapvelk roka un uz tās jāuzraksta savs vārds. Pēc tam savu lapu nododiet biedram pa labi, bet pats paņemiet zīmējumu no dalībnieka, kas atrodas pa kreisi.

Uz viena no „pirkstiņiem” uzrakstiet kādu no šīs rokas īpašnieka, jūsuprāt, labajām rakstura iezīmēm. Cits cilvēks veic piezīmes uz otra „pirkstiņa” utt., kamēr lapa neatgriežas pie īpašnieka. Kad visi uzraksti ir veikti, vadītājs savāc zīmējumus un izlasa „komplimentus”, bet grupai ir jāuzmin, kam tie ir veltīti. Pēc tam notiek apspriešana.

Jautājumi apspriešanai:

- Ko jūs izjutāt, kad lasījāt uzrakstus uz savas „plaukstiņas”?
- Vai visas jūsu labākās īpašības, par kurām rakstīja grupas dalībnieki, bija jums zināmas?

❖ **Vingrinājums. „Labi vai slikti”**

Vadošais izvēlas kādu rakstura īpašību. Tā var būt īpašība, kas nodarbībā tika minēta vairakkārt. Ir iespējams arī pajautāt grupai, kuru no iezīmēm viņi vēlētos apspriest. Pa apli katrs dalībnieks pēc kārtas izsaka savu viedokli par konkrēto īpašību. Turklāt pirmais dalībnieks savu runu sāk ar vārdiem „labi būt (izvēlētā īpašība) , tāpēc ka...”, bet nākamais dalībnieks sāk ar vārdiem „, slikti būt (izvēlētā īpašība), tāpēc ka...” utt.

Vingrinājums palīdz atrast personības pozitīvās un negatīvās rakstura īpašības, kas piemīt dalībniekiem, izraisa aktīvu apspriešanu un savstarpējo atbalstu.

❖ **Refleksija**

Nodarbības rezultāts tiek apspriests ar jautājumu palīdzību: „Kas palika atmiņā pēc šīs dienas nodarbības?”, „Vai bija kas tāds, kas jūs izbrīnīja?”

❖ **Vingrinājums. „Jūtu zieds”**

„Nodarbībā mums bija daudz dažādu sajūtu. Padomājiet, kādas tieši sajūtas šodienas nodarbībā jums bija.” Dalībniekiem tiek piedāvātas krāsainas „ziedlapiņas”. Ir nepieciešams izvēlēties krāsu, kas atbilst tai sajūtai, kuru izjūt dalībnieks nodarbības laikā. Katrs nosauc savu sajūtu un noliek ziedlapiņu apļa centrā. Tādējādi tiek izveidots visas grupas sajūtu zieds.

7. NODARBĪBA. “ES KĀ KOMANDAS SASTĀVDALA”

❖ **Vingrinājums ir "Runājošās rokas"**

Mērķis: emocionāli-psiholoģiska dalībnieku satuvināšana.

Laiks: 5-7 minūtes.

Vingrinājuma gaita: Dalībnieki izveido divus riņķus: iekšējs un ārējs, stāvot ar seju viens pie otra. Pieteicējs dod komandas (skat. 7. pielik.), kuras dalībnieki izpilda klusējot izveidojies pāri. Pēc tā pa vadoša ārēju riņķi kustas pa labi uz soli komandu.

Instrukciju varianti izveidojošies pāriem:

1. Sasveicināties ar roku palīdzību.

2. Pacīkstēties ar rokām.
3. Salabt ar rokām.
4. Paust atbalstu ar roku palīdzību.
5. Pažēlot ar rokām.
6. Paust prieku.
7. Novēlēt veiksmes.
8. Atvadīties

❖ **Ciparnīca**

Mērķis: Uzmanības treniņš, dalībnieku aktīva iekļaušana grupas sadarbības procesā.

Apraksts: Dalībnieki, kas sēž aplī, veido „ciparnīcu” – katrs no viņiem atbilst kādam ciparam. Viegļāk ir tad, kad dalībnieku skaits ir tieši 12, tad katram dalībniekam atbilst viens cipars. Ja dalībnieku skaits ir cits, tad kādam nāksies tēlot divus ciparus vai tieši otrādi – kādam ciparam būs 2 dalībnieki. Tas nedaudz sarežģīs spēles gaitu, bet tajā pašā laikā padarīs to interesantāku. Ja dalībnieku skaits ir vairāk nekā 18, tad lietderīgāk būtu izmantot 2 ciparnīcas. Pēc tam kāds nosauc noteiktu pulksteņa laiku, bet „ciparnīca” to parāda – vispirms pieceļas un sasit plaukstas tas, kas rādīs stundas, pēc tam tas, kas rādīs minūtes. Pirmo un otro reizi pulksteņa laiku nosauc vadītājs, bet pēc tam to var darīt jebkurš no spēles dalībniekiem.

Apspriešana. Īsa apmaiņa ar gūtajiem iespaidiem, kā arī pārdomas par to, kādas īpašības tiek attīstītas šīs spēles laikā un kāpēc tas ir vajadzīgs.

❖ **PAKLĀJS(SEGA)**

Mērķis: Saliedējums, savstarpējas dalībnieku saprašanās uzlabojums.

Visa grupa stāv uz paklājiņa. Vajag apgrozīt viņu uz citu malu. Ja kāds iestājas uz grīdu - izstājas.

❖ **Klinšu kāpējs**

Mērķi: Uzticēšanās veidošana, telpisko un psiholoģisko barjeru nojaukšana starp dalībniekiem. Turklāt vingrinājums attīsta neverbālās komunikācijas iemaņas (saziņa bez vārdiem, izmantojot žestus, mīmiku utt.) un savstarpējo darbību koordināciju. Fiziskā un emocionālā iesildīšanās.

Apraksts: Dalībnieki nostājas ciešā ierindā un, veidojot „klinti”, uz kuras ir izciļņi („sakārņi”), kas tiek veidoti no izstieptām dalībnieku rokām un kājām, uz priekšu pavirzītiem ķermeņiem. Vadošā uzdevums – pāriet šai „klijai” garām, nenokrītot „aizā”, t.i., nepārkāpjot līnijas, ko veido pārējo dalībnieku pēdas. Vadošais pats izvēlas šī uzdevuma risināšanas paņēmienus. Sarunāties nedrīkst. Vingrinājumu vieglāk organizēt ķēdes formā – dalībnieki no viena „klints” gala pēc kārtas cenšas nonākt otrā galā, kur no jauna veido „klints” sienu.

Apspriešana. Apmaiņa ar emocijām, kas rodas spēles gaitā. Kādas jūtas radās vadošajam un arī „klints” sastāvdaļām, veicot šo vingrinājumu? Kas palīdzēja, bet kas traucēja tikt galā ar uzdevumu?

Refleksija

8. NODARBĪBA. „PERSONĪBAS ĪPAŠĪBAS SOCIĀLAJĀS LOMĀS”

Telpas sagatavošana: klases kabinets.

Pirmos divus solus sabīdīt kopā, izveidojot trīs darba vietas grupām. Pārējos solus novietot klases beigās.

Inventārs:

Nepieciešama tāfele un krīts. Sagatavotās kartītes ar rakstura īpašībām (trīs eksemplāri). Skotčs un līme uz visiem trim galdiem. Tīras lapas, zīmuļi, pildspalvas. Kartītes ar sociālo lomu nosaukumiem.

Tēmas paskaidrošana, uzdevumu izvirzīšana nodarbības dalībniekiem, jautājums. Mēs šodien parunāsim par tām lomām, kuras tēlojam ikdienā. Kādas mēdz būt lomas? (Tiek uzklauti atbilžu varianti)

- ❖ **Saruna “Ko nozīmē sociālā loma?”** (Atbildes tiek uzrakstītas uz tāfeles un saglabātas līdz nodarbības beigām)

Laiks: 2 min.

- ❖ **Spēle „Līderis”.** (Lai veidotu darba grupas ar vienādu dalībnieku skaitu)(skat.8.pielk.)

Laiks: 2 – 3 min

Vispirms pie galdiem apsēžas „līderi”, bet pēc tam visi pārējie, veidojot trīs darba grupas. Pēc tam „līderi” izvēlas kartītes ar sociālajām lomām un skaļi visiem paziņo savu izvēli.

Lai pieceļas tas, kurš.....

Uzskata sevi par cilvēku;

Ir pats skaistākais;

Ir pats gudrākais;

Ir pats labsirdīgākais;

Ir pats viltīgākais...utt.

❖ **Darbs grupās**

Laiks: 5 – 7 min

Pēc norādītā laika grupas piestiprina pie tāfeles savus modeļus un skaļi izlasa visiem aprakstu. Kopā atrodam īpašības, kas atkārtojas visiem trim modeļiem. Tās tiek uzrakstītas uz tāfeles.

Jautājums dalībniekiem: kāpēc visiem trim modeļiem sakrita konkrētas rakstura īpašības?

❖ **Darbs grupās**

Katrai grupai izveidot sociālās lomas portretu, izmantojot piedāvātās kartītes ar dažādām rakstura īpašībām un uzvedības modeļiem. Dalībniekiem uz papīra lapas jāuzzīmē cilvēks attiecīgajā lomā un pēc izvēles jāpielīmē pie tā dažādas kartītes ar rakstura īpašībām. (8.pielik.)

Nobeigums: Rezultātā iegūstam tā saucamās personības īpašības. Tiek veidots abstrakts personības modelis. Īpašības, kas atkārtojas visās trijās situācijās, kļūst par noteicošo, lai veidotos veiksmīga personība, kas spēs adaptēties sociālajā vidē. Šīs īpašības ir noteicošās jebkurai lomai.

❖ **Tēmas noslēgums:**

Katram cilvēkam dzīvē ir un būs dažādas sociālās lomas, bet katras personības veiksmīgas nākotnes pamats ir individuālās rakstura īpašības, kas garantē stabilitāti jebkurā lomā. Par lokomotīvi kļūst personiskās īpašības, kas vada mūsu lomas.

Dalībnieku refleksija.

Laiks: 2 min

❖ **Spēle „Lokomotīve”**

Pirmais dalībnieks ar atvērtām acīm kļūst par lokomotīvi, kas ved sev līdzīgu vagonu sastāvu (pārējiem acis ir aizvērtas). Pēc plaukšķa pēdējais vagoniņš kļūst par lokomotīvi un kustība turpinās uz pretējo pusi.

Refleksija par spēli.

Kādus pārdzīvojumus izjutāt lokomotīves lomā, vagona lomā? Kādās lomās jūs bijāt tagad? (tas, kuru vada – vagoniņš; tas, kurš vada – lokomotīve)

Laiks: 4 -5 min

Atgriešanās pie jautājuma, kas tika uzdots nodarbības sākumā: ko nozīmē sociālā loma, kādas lomas mēs izpildām dzīvē un kādas vēl pildīsim turpmāk?

Tēmas noslēgums (skat.8.pielik.)

Laiks: 3 – 4 min

❖ **Noslēdzošais rituālais aplis: „Interesantais lietderīgais”**

Ko interesantu uzzināja, ko sev lietderīgu uzzināja?

❖ **Atvadīšanās.**

9. NODARBĪBA. „TOLERANCE”

Mērķis: iepazīstināt skolēnus ar jēdzienu „tolerance”, „toleranta personība” kritērijiem un tolerances sociālajām izpausmēm mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem.

❖ „Smadzeņu trieciens”. Darbs ar jēdzienu „toleranta personība”. (skat. 9.pielik.)

Mērķis: iepazīšanās ar tolerantas personības īpašībām.

❖ **Vingrinājums.** „Cik iecietīgs es esmu?” (skat.9.pielik.)

Mērķis: dot skolēniem iespēju novērtēt savas tolerances pakāpi.(pielikums)

❖ “**Diskusija**” (skat. 9. pielik.)

❖ **Vingrinājums.** „Tolerances vārdnīca”.

Mērķi: izpētīt jēdzienus, kas ir saistīti ar tolerances problēmu, noskaidrot, kāpēc dažādi cilvēki vienus un tos pašus vārdus uztver atšķirīgi.

Aprikojums: jēdzienu saraksts, papīrs un flomāsteri vai zīmuļi katrai komandai.

Sadaliet dalībniekus nelielās grupās (pa 3 – 4 cilvēki). Iedodiet katrai grupai vairākas lapas un zīmuļus. Vadītājs izsauc pie sevis pa vienam dalībniekam no grupas un paziņo viņam vārdu – uzdevumu. Dalībnieks cenšas grafiski attēlot nosaukto vārdu. Grupas mērķis – atminēt, par kādu vārdu ir runa. Grupa, kura pirmā uzmin vārdu, iegūst lielāku punktu skaitu. Tā tiek strādāts ar katru dalībnieku.

Izmantojamo vārdu piemēri: rasisms, labestība, bēgļi, naidis, vienlīdzība, latvieši, krievi, aizspriedums, vardarbība, tainīgums, kultūra, atšķirības, ārējais izskats, dzimtene un citi vārdi, kuriem ir sakars ar piedāvāto tēmu.

Spēles beigās, saskaitot punktus, palūdziet dalībniekiem salīdzināt, kā dažādi cilvēki zīmēja vienus un tos pašus vārdus: vai bija grūti uzminēt? Bet zīmēt? Kādi vārdi padevās vieglāk, kuri - grūtāk? Kāpēc dažādi cilvēki vienus un tos pašus vārdus zīmē tik atšķirīgi?

❖ **Vingrinājums.** „Sinkveins „Tolerance””.

Vingrinājuma uzdevums: spēja apkopot informāciju pēc noteiktas apdomātas refleksijas. Sinkveins – dzejolis, kas pieprasa iegūtās informācijas sintēzi. Nosaukums radies no franču vārda „5”. Tādējādi sinkveins ir piecrinde: 1.rinda – lietvārds, kas apzīmē tēmu; 2. Rinda – divi īpašības vārdi, kas saistīti ar minēto lietvārdu; 3.rinda – trīs ar tēmu saistīti darbības vārdi; 4.rinda – pārdomāta frāze par tēmu; 5.rinda – kopsavilkums par tēmu (vēlams viens vārds vai vārdu savienojums).

Dalībnieki raksta sinkveinu individuāli vai pāros.

10.NODARBĪBA. "LABVĒLĪBA MŪSU IEKŠĀ UN APKĀRT MUMS"

Mērķi:

- Vispārcilvēcisko vērtību – labvēlības, atsaucības, sapratnes un cieņas pret apkārtējiem – audzināšana.
- Attīstīt saziņas un darba iemaņas kolektīvā.
- Pilnveidot un attīstīt bērnu radošās un fantāzijas spējas.

Iesildīšanās.

❖ Vingrinājums. „Sasveicināsimies”.

Mērķis: Iesildīšanās. Kontakta veidošana starp dalībniekiem.

Rokasspiedienu ir simbolisks atvērtības un labestības žests. Nav mazsvarīgi arī tas, ka šī procesa laikā notiek acu kontakts. Tas sekmē tuvības un pozitīvas iekšējās nostādnes rašanos. Darbība norisinās bez vārdiem, kas paaugstina grupas dalībnieku uzmanības koncentrāciju un piedēvē darbībai novitātes burvību.

Vingrinājuma apraksts: Vadītājs piedāvā visiem sasveicināties ar rokasspiedienu, bet īpašā veidā. Sasveicināties vajag vienlaicīgi ar diviem dalībniekiem un rokas atlaist var tikai tad, ja sveicienam ir gatavs kāds cits dalībnieks. Tas nozīmē, ka rokas nedrīkst būt brīvas vairāk par sekundi. Uzdevums – tādā veidā ir jāsasveicinās ar visiem dalībniekiem. Spēles laikā nedrīkst sarunāties.

❖ Ar kādiem vārdiem asociējas vārdi labais un ļaunais?

Labais – maigums, rūpes, uzmanība, uzticība, prieks, draudzība, gaisma, mīlestība.

Ļaunais – skaudība, nodevība, atriebība, skopums, meli, egoisms.

❖ Spēle „Labvēlības likumu kopums”. (skat.10.pielik.)

Dalībnieki dalās 2 komandas, katrai komandai iedota tabula (skat. 10.pielik.), vienā stabiņā ir sākumvārdu sākums, bet otrajā tā turpinājums, vajag katram sākumvārdam atrast atbilstošu turpinājumu. Pēc tam pēc katras lasa savu variantu un paskaidrojiet, kāda jēga tajā ir ietverta.

❖ Vingrinājums. „Labvēlības saule”.

Sakāmvārdā ir teikts, ka pasaulē vienmēr atradīsies labi ļaudis. Kāds tad īsti ir labs cilvēks? Nosauciet laba cilvēka rakstura īpašības. Kādus labus darbus savā dzīvē jūs esat veikuši? Ko labu vēl jūs gribētu izdarīt? Jūsu labie darbi iedez labestības sauli, un katrs stariņš simbolizē jūsu labo rīcību. Jo vairāk labu darbu, jo spožāk spīd mūsu saule!

(Piemēram: atsaucība, žēlums, žēlsirdība, līdzjūtība, līdzpārdzīvojums u.c.)

❖ Vingrinājums. „Novij zirnekļa tīklu”.

Кто играет на музыкальном инструменте?	Кто боится числа 13?	Кто не терпит, когда рядом с ним матерятся?	Кто изучает английский язык?	У кого день рождения в январе?
--	----------------------	---	------------------------------	--------------------------------

Kā teikts „Labā likumā – sakāmvārdā”, Ļaunais tiek pieminēts, bet Labo neaizmirsīs nekad. Pamēģināsim tagad atcerēties, kurš no jūsu grupas ir izdarījis ko labu tieši jums. Nostājieties aplī. Jūs nodosiet dzijas kamolu tam, kurš darījis jums labu, savukārt dzīparu paturēsiet rokās. Tādā veidā mēs nopīsim labā tīklu.

- Kā jums šķiet, ko nozīmē labais mūsdienu cilvēkam, mūsdienu pasaulē?

Refleksija

11. NODARBĪBA. "MACĀMIES LABVĒLĪBAI"

Mērķis: veidot labvēlīgas pusaudžu apņemšanās komunikācijās laikā, iemācīt pusaudžus novērot un vērtēt labvēlību ikdienās dzīvē.

- ❖ “Ievaddaļa” (skat.11.pielik.)
- ❖ “Krustvārdu mīkla” (skat.pielik.11)

Pusaudžus daļa uz 2 komandām un viņi meģinā atrisināt krustvārdu mīklu.

- ❖ “Labvēlīga cilvēka tēls”(skat. 11.pielik.)

Mērķis: apstiprēt labvēlīga cilvēka tēlu.

- ❖ " Refleksija

12.NODARBĪBA. “NOSLĒGUMA NODARBĪBA”

- ❖ Vingrinājums "Signāls"

Mērķis: iesildīšanās, atmosfēras uzlabošana grupā.

Dalībnieki stāv apkārt, pietiekami tuvu un turas nopakaļus par rokām. Kāds, viegli saspiežot roku, nosūta signālu secības veidā ātru vai garāku сжатий. Signāls nododas pa riņķi, kamēr neatgriezīsies pie autora. Sarežģīšanas veidā var nosūtīt dažus signālus vienlaikus, vienā vai dažādās malās kustības

- ❖ Spēle “Bingo – bingo” (skat. 12.pielik.)

Mērķis: Iemācīt treniņa dalībniekiem koordinēt savu rīcību, sadarbojoties ar partneriem, uzņemt iniciatīvu un vadīt šos procesus

Instrukcija: Tagad katrs no jums saņems „Bingo” veidlapu un zīmuli. Jums ir nepieciešams pēc iespējas ātrāk aizpildīt jebkuras 6 ailes pēc kārtas pa horizontāli, vertikāli vai diagonāli ar cilvēku vārdiem, kuri spētu apliecināti atbildēt uz visiem jūsu kvadrātos ierakstītajiem jautājumiem.

Tā, jaunieši, jūsu laiks ir iztecējis.

Apspriešana:

- Kas spēlē likās interesants?
- Kas lika jums aizdomāties?
- Vai bija gadījumi, kad jūsu cerības neattaisnojās, piemēram: jūs domājāt, ka cilvēks, pie kura jūs pienācāt, atbildēs uz jautājumu, bet viņš neatbildēja, un otrādi?
- Kā jūs jutāties tādās situācijās?

❖ **Pateicība pa apli** – pasaki paldies katram treniņa dalībniekam, atrodi kaut ko īpašu, ko viņš no sevis lietderīgu un patīkamu ir ienesis šajās nodarbībās.

Laiks: 5 min

❖ **Visa treniņa refleksija.** Gribētos, lai jūs atklāti pateiktu, kas jums treniņā iepatīkās vai neiepatīkās, vai jūs ar visu esat apmierināti, kā pietrūka?

Laiks: 5 min.

Pielikumi

Pielikumi attīstošās programmas 1.nodarbībai

❖ Упражнение. “Продолжи фразу”.

Фразы:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня.
- Особенно меня раздражает, что я...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Верю что я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....
- Иногда люди не понимают меня, потому что я....

❖ “Принятие правил”.

Правила поведения в тренинговой группе

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).

Для создания климата доверия в группе все обращаются друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

5. Искренность в общении.

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

6. Уважение к говорящему. Говорим только по одному.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

7. “Не опаздывать!”

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь.

Опаздывающие или попусту болтающие участники “разрезают” его.

Pielikumi attīstošās programmas 2.nodarbībai

❖ Упражнение «Волшебный стул».

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,
- уважайте того, с кем общаетесь,
- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Общаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

❖ Упражнение «Три закона общения»

Правила таковы:

- Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»
- Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»
- Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Instrukcijas latviešu valodā:

Instrukcija citplanētiešiem: Uz jūsu planētas ir nolaidies Zemes iedzīvotāju kosmosa kuģis. Viņu uzdevums ar jebkuriem līdzekļiem uzzināt tos likumus, ar kuriem jūs sazināties ar viesiem no citas planētas.

Telpā ienāk Zemes iedzīvotāji.

Instrukcija Zemes iedzīvotājiem: Jūs esat nonākuši uz svešas planētas, kur darbojas 3 saziņas likumi. Jūs varat ar dažādiem paņēmieniem veidot kontaktus ar Citplanētiešiem, bet jūsu uzdevums ir saprast šos trīs likumus. Uzdevuma veikšanai ir 15 min, bet jūs varat pārtraukt spēli, ja esat gatavi sniegt atbildi agrāk.

Instrukcijas krievu valodā:

Для инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Заходят Земляни.

Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Pielikumi attīstošās programmas 3.nodarbībai

Психолог. Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров. После окончания упражнения идет обсуждение. Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении?

Нужно начинать выяснять отношения:

- с угрозы
- с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать)
- с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту)
- с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие)
- не обращать внимания (он не достоин моего внимания)

Komunikācijas šķēršļi. Kartītes spēlei

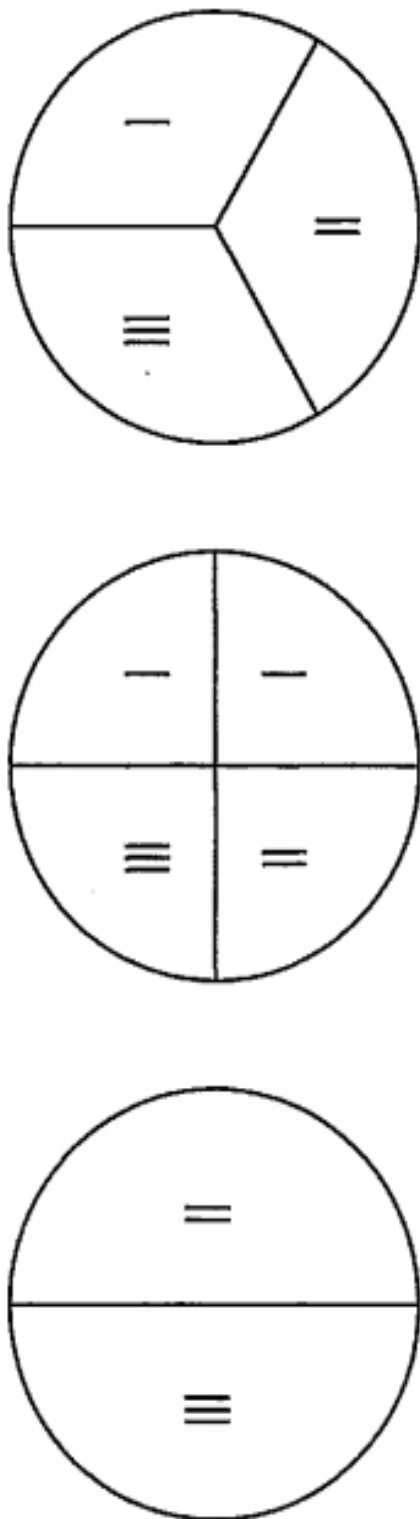
Kritizē, vaino sarunas dalībnieku	Neskaties acīs
Kritizē, vaino sarunas biedru	Izturies, kā pret mazu bērnu
Maini tematu	Mierini
Runā ātri	Sarunā pienāc par tuvu
Sarunā ātri apvainojies	Smaidi
Atsakies apspriest laika trūkuma dēļ	Ironizē, pasmejies par problēmu

Pielikumi attīstošās programmas 4.nodarbībai**❖ Беседа «Как можно общаться без слов».**

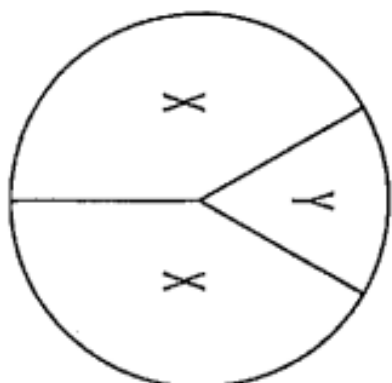
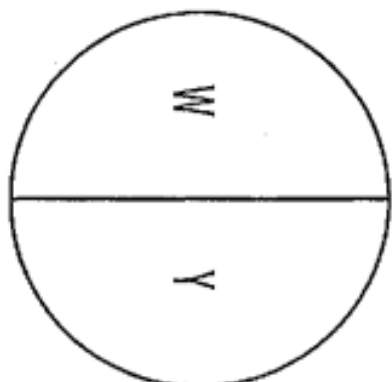
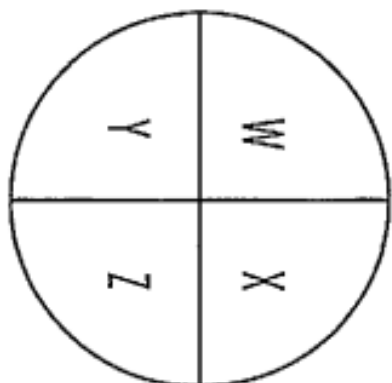
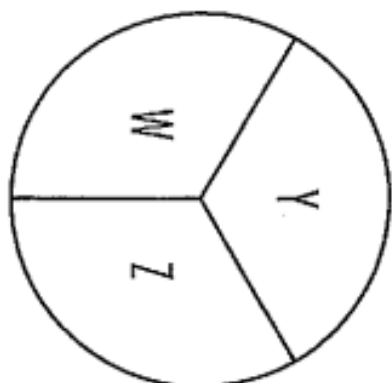
Психолог обсуждает с подростками, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми. Обычно ребята сразу же называют речь. Психолог спрашивает их, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жестов, мимики передать свое эмоциональное состояние. Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая произведения. Можно попросить детей дома попробовать угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку, а на следующей встрече поделиться своими впечатлениями.

❖ **Dalītie apli**

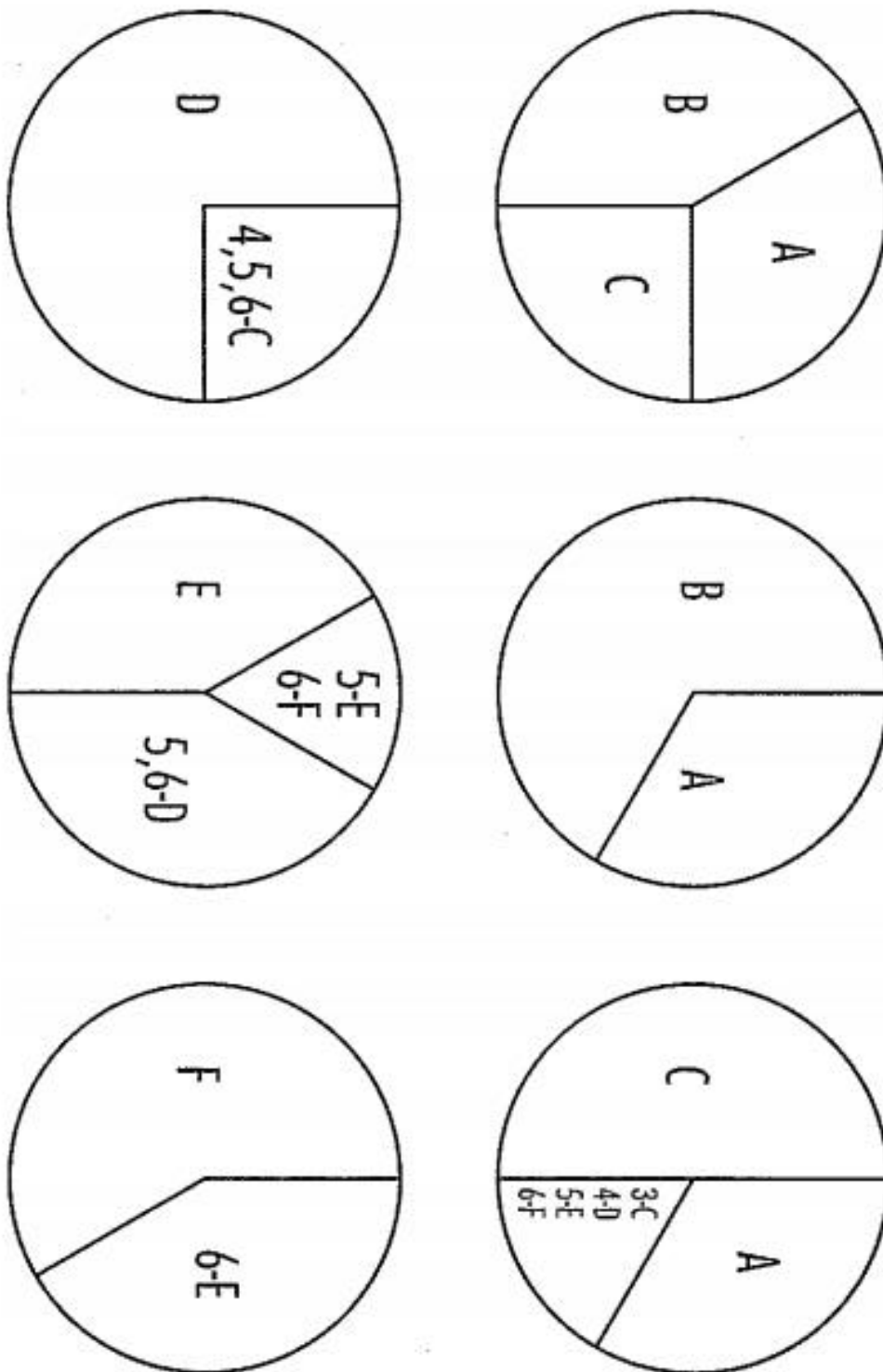
Zīmējums 1. Dalītie apli — visvienkāršākais variants



Zīmējums A2. Dalītie apļi — vienkāršais variants



❖ Zīmējums A3. Dalītie apli — sarežģītākais variants



Pielikumi attīstošās programmas 5.nodarbībai**❖ Упражнение «Что я люблю делать...»**

В этом упражнении дети имеют возможность рассказать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артистизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нравится детям и развивает их любознательность. Часто дети школьного возраста — гениальные актеры. В этом упражнении вы можете задействовать эту их склонность, одновременно создавая для остальных ситуацию загадки. Однако не у всех детей в равной мере развиты артистические наклонности, поэтому очень важно, чтобы участие в игре было только добровольным. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы дети начали высказывать свои предположения лишь после того, как выступающий ребенок завершил свою пантомиму.

Pielikumi attīstošās programmas 6.nodarbībai

- ❖ **Ievaddaļa:** „Mēs dzīvojam cilvēku un lietu pasaulē. Mēs daudz zinām par lietu būtību – zinām, ka stikla tasīte var saplīst, bet vilnas cimdi ziemā sasildīs mums rokas. Tas pats ir arī ar cilvēkiem. Ir svarīgi zināt par savām un citu cilvēku rakstura iezīmēm. Kā jūs domājat, kāpēc mums vajag zināt par citu cilvēku rakstura īpašībām?”
- ❖ **Вводная часть:** «Мы живем в мире людей и в мире вещей. Мы знаем о качествах вещей – мы знаем, что стеклянная чашка может разбиться, а шерстяные варежки согреют нам руки зимой. То же с людьми. Важно знать о своих качествах и качествах других людей. А как вы думаете, зачем нам нужно знать о качествах других людей?»

Pielikumi attīstošās programmas 7.nodarbībai**❖ Vingrinājums ir "Runājošās rokas"**

Instrukciju varianti izveidojošies pāriem:

1. Sasveicināties ar roku palīdzību.
2. Pacīkstēties ar rokām.
3. Salabt ar rokām.
4. Paust atbalstu ar roku palīdzību.
5. Pažēlot ar rokām.
6. Paust prieku.
7. Novēlēt veiksmes.
8. Atvadīties

❖ "Говорящие руки"

Время. 5 минут.

Материалы. Не требуются.

Инструкция. «Для проведения упражнения нам необходимо образовать два круга, встав лицом друг к другу. Сейчас мы будем общаться в парах молча, только с помощью рук. Я буду говорить, что нужно передать партнеру, а вы должны будете передать это только руками, не говоря ни слова. Затем я скажу: внешний круг - шаг вправо. И те, кто стоят во внешнем кругу, сделают шаг вправо, так у нас образуются новые пары. Я произнесу новое задание.

Итак, поздоровайтесь с помощью рук. Внешний круг - шаг вправо. Перед вами новый партнер, посмотрите недолго друг другу в глаза. Пожалуйста, выразите друг другу поддержку с помощью рук».

Процедура проведения. Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.

5. Пожалеть руками.

6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи.

8. Попрощаться руками.

После разминки участники обмениваются впечатлениями.

Вопросы для обсуждения: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Когда вы выполняли задания ведущего, обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Pielikumi attīstošās programmas 8.nodarbībai

❖ Spēle „Līderis”.

Lai pieceļas tas, kurš.....

Uzskata sevi par cilvēku;

Ir pats skaistākais;

Ir pats gudrākais;

Ir pats labsirdīgākais;

Ir pats viltīgākais...utt.

❖ Darbs grupās

Katrai grupai izveidot sociālās lomas portretu, izmantojot piedāvātās kartītes ar dažādām rakstura īpašībām un uzvedības modeļiem. Dalībniekiem uz papīra lapas jāuzzīmē cilvēks attiecīgajā lomā un pēc izvēles jāpielīmē pie tā dažādas kartītes ar rakstura īpašībām.

Список социальных ролей: ученик, сотрудник, пассажир, покупатель, сын\дочь, друг, сосед

Список черт характера:

Аккуратность	активность	хвастливость	беззаботность
безответственность	откровенность	Расчетливость	бестактность
бесхарактерность	подозрительность	болтливость	Вежливость
верность	внимательность	возбудимость	воспитанность
восторженность	впечатлительность	вспыльчивость	Гордость
горячность	грубость	гуманность	деловитость
дерзость	дисциплинированность	доброжелательность	Жадность
жестокость	жизнерадостность	Завистливость	застенчивость
злопамятность	Инициативность	исполнительность	мстительность
лень	общительность	организованность	смелость

Nobeigums: Rezultātā iegūstam tā saucamās personības īpašības. Tiek veidots abstrakts personības modelis. Īpašības, kas atkārtojas visās trijās situācijās, kļūst par noteicošo, lai veidotos veiksmīga personība, kas spēs adaptēties sociālajā vidē. Šīs īpašības ir noteicošās jebkurai lomai.

❖ Tēmas noslēgums:

Katram cilvēkam dzīvē ir un būs dažādas sociālās lomas, bet katras personības veiksmīgas nākotnes pamats ir individuālās rakstura īpašības, kas garantē stabilitāti jebkurā lomā. Par lokomotīvi kļūst personiskās īpašības, kas vada mūsu

Pielikumi attīstošās programmas 9.nodarbībai

«Мозговой штурм». Работа с понятием «толерантная личность».

Свойства толерантной личности:

- признание равноправия всех людей (независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
- доброжелательность и терпимое отношение к людям (инвалидам, беженцам и др.);
- уважение культурной самобытности и языков других наций;
- сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
- позитивное отношение к людям других национальностей.

Необходимо также проговорить с участниками группы о противоположном типе поведения – интолерантности и сопоставить свойства двух типов личности.

Свойства интолерантной личности:

- ставить себя выше остальных;
- отсутствие чувства солидарности;
- неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе;
- пренебрежительное отношение к другим людям

Важно объяснить подросткам, что нетерпимость может проявляться достаточно широко: от обычной невежливости или раздражения - до геноцида, умышленного уничтожения людей.

❖ «Насколько я терпимый?»

Участники получают бланки опросника .

Черты толерантной личности	А	В
1. Бескорыстие		
2. Снисходительность		
3. Терпение		
4. Чувство юмора		
5. Чуткость		
6. Доверие		
7. Способность к сопереживанию		
8. Терпимость к различиям		

9. Умение слушать		
10. Доброжелательность		
11. Умение не осуждать других		
12. Гуманизм		

Бланк опросника с колонкой В на большом листе прикрепляется на доску или стену. психолог: - Ребята, вы видите здесь 12 характеристик, свойственных толерантной личности. Сначала в колонке А поставьте: «+» напротив тех черт, которые у Вас наиболее выражены; «0» напротив тех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех черт, которые наиболее характерны для толерантной личности. На заполнение опросника - 3 минуты.- Теперь помогите мне заполнить бланк опросника, прикрепленный на доску. Поднимите руки те, кто отметил в колонке В первое качество. (Число отметивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности. Таким образом, участники получают возможность сравнить представление о себе с портретом толерантной личности, созданным группой.

❖ **Дискуссия. Какие проявления нетерпимости могут иметь место в отношениях не только между людьми, но и между государствами?** (в этом случае необходима работа по трактовке того или иного понятия, они могут быть записаны на доске, а участники по очереди пробуют объяснить их значение).

- оскорбления, насмешки;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- преследования, запугивания, угрозы;
- дискриминация (отрицание прав человека, изоляция в обществе);
- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- мигрантофобия (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что "чужаки" вредны для общества, преследование "чужаков");
- национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что

своя нация обладает большим объемом прав);

- фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- осквернение религиозных или культурных символов;
- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- репрессия (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Pielikumi attīstošās programmas 10.nodarbībai

❖ Spēle „Labvēlības likumu kopums”.

Доброе дело	а зло пропадет.
Доброта без разума	злое слово дом разрушит.
Доброе братство	а зло забывай.
Добрый гость	и в воде не тонет
Добро помни,	пуста
Добро не умрет,	железные ворота открывает.
От добра,	всегда в пору.
Без добрых дел	что солнышко в ненастье.
Доброе слово дом построит,	дороже богатства
Доброе слово и	что дождь в засуху.
Ласковое слово,	добра не ищут.
Доброе слово человеку,	нет доброго имени.

Пословицы:

- Доброе дело и в воде не тонет.
- Доброта без разума пуста.
- Доброе братство дороже богатства.
- Добрый гость всегда в пору.
- Добро помни, а зло забывай.
- Добро не умрет, а зло пропадет.
- От добра, добра не ищут.
- Без добрых дел нет доброго имени.
- Доброе слово дом построит, злое слово дом разрушит.
- Доброе слово и железные ворота открывает.
- Ласковое слово, что солнышко в ненастье.
- Доброе слово человеку, что дождь в засуху.

Pielikumi attīstošās programmas 11.nodarbībai**❖ “Ievaddaļa”**

Давайте начнем разговор о доброте, которая всегда согревает душу того, кто ее сотворил и того, кто на себе ее испытал. Итак, давайте наблюдать за добротой в нас и вокруг нас.

Сегодня вполне оправдано обращение к таким извечным реальным проявлениям нравственным категориям, как "добро", "доброта", "доброжелательность" и "добродейние". С этими этическими категориями мы уже знакомы, их значение и смысл нам понятен, какую роль они играют в жизни человека мы также знаем. Наша задача сегодня в том, чтобы определить отношения разных людей к ним. Оно вроде должно быть одинаковым, но бывает разным.

Мнение известных людей о добре:

- Мигель Сервантес: «Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта». Значит, он доброту понимает как ценность, которая достается нам ни за что? Жан Жак Руссо: «Истинная доброта заключается в благожелательном отношении к людям». Доброта для него в признании, уважении человеком других людей.
- Вильям Шекспир: «Чтобы оценить доброту в человеке, надо иметь некоторую долю этого качества и в самом себе». Доброта для него является внутренним достоинством человека.
- Блез Паскаль: «Чем человек умнее и добрей, тем больше он замечает добра в людях». Также доброта есть ценное качество человека.
- Лев Толстой: «Доброта - вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других». Доброта здесь как главное человеческое качество.
- Михаил Пришвин: «Лучшее, что храню в себе, это живое чувство к добрым людям». Доброта как мера самооценки.
- Максим Горький: «Как хорошо отнестись к человеку человечески, сердечно». Человек, который делает добро другим, чувствует себя счастливым. Доброта здесь выступает средством для счастья. Почему мы встречаем такие разные мнения о доброте, доброжелательности. Что добро бывает разным? (проводим обсуждение и фиксируем разные мнения учеников).

Народные пословицы:

- «Час в добре пробудешь – все горе забудешь»,
- «Кто живет в добре – тот ходит в серебре», «
- Лихо помнится, а добро – век не забудется», «
- Бедного обижать – себе добра не желать»,
- «Худо тому, кто добра не делает никому»
- «Давай вершить добро, пока есть силы. Не то потом и ты, и я в преддверии могилы лишь зло пожнём».
- «Твори добро, чтобы любя, добро тебя нашло. Зла не верши, чтобы тебя не погубило зло».

❖ “Krūstvārdu mīkla”

Задания к кроссворду (ответы в скобках):

1. Как самое великое наследие, храните в ваших душах (МИЛОСЕРДИЕ).
2. Не балагурство, и не спешка, друзьям твоим нужна (ПОДДЕРЖКА).
3. Улучшает настроение, простое доброе (ОБЩЕНИЕ).
4. Видя боль, нужду, терзанья... проявите (СОСТРАДАНИЕ).
5. Пусть будет у людей готовность к вам всегда прийти на (ПОМОЩЬ).
6. Потоки слов, скандалы, ругань... Ну, где уж тут былая (ДРУЖБА)?
7. В горе нужно сострадание, а (ПОНИМАНИЕ) постоянно.
8. Коль стремитесь к жизни вечной... люди, будьте (ЧЕЛОВЕЧНЕЙ).
9. Пусть не будет вам хлопотно проявлять к родным (ЗАБОТУ).
10. Приди на помощь в час любой, старайся быть (ОТЗЫВЧИВОЙ).
11. Обиды, лицемерье, лживость... нет... есть и (СПРАВЕДЛИВОСТЬ).
12. Она путь к счастью и здоровью... все измеряется (ЛЮБОВЬЮ).
13. Упал, разбил колено... не ной, намного сильнее душевная (БОЛЬ).
14. Большое в жизни достижение, чтоб заслужить почет и (УВАЖЕНИЕ).
15. Когда плохое самочувствие, мы ждем от всех друзей (СОЧУВСТВИЯ).
16. Дальше будет боль и старость, если в вашей жизни (РАДОСТЬ).
17. Ждешь в учебе эффективность, прояви свою (ТЕРПИМОСТЬ).
18. Честным будь, дружок, всегда Всем (ПРАВДИВОСТЬ) хороша.

❖ **"Образ доброжелательного человека":**

1. Относится к людям (доверительно).
2. Думает, как (помочь) людям.
3. Желает другим (успеха).
4. (Справедлив) в отношениях.
5. (Сочувствует) тем, кто оказался в беде.

На плакате даны характеристики людей по их доброжелательным отношениям, можно показывать их на карточках, а после выбора взвесить, выбранные и оставшиеся можно сделать две группы.

1. Добро без возврата не останется
2. От добра не жди добра
3. Добру и злу внимает равнодушно
4. Злой не верит, что есть добрые люди
5. Сделав плохо, не жди добра
6. Добро и во сне хорошо
7. Добром на добро – дело каждого, добром на зло – дело настоящего человека
8. Доброжелательность определяется в способности смотреть с жалостью на несчастного
9. Сердцем делу не поможешь
10. Хорошо тому делать добро, кто его понимает

Pielikumi attīstošās programmas 12.nodarbībai

❖ Spēle “Bingo – bingo”

Кто играет на музыкальном инструменте?	Кто боится числа 13?	Кто не терпит, когда рядом с ним матерятся?	Кто изучает английский язык?	У кого день рождения в январе?
Кто участвовал когда-нибудь в сборе винограда?	Кто спит больше 12 часов в сутки?	Кто может самостоятельно приготовить обед?	У кого бабушку зовут Настя?	Кто ни разу не был в цирке?
Кто был за границей?	Кто видел, как цветет сирень?	Кто, хотя бы однажды, встречал рассвет?	Кто может подтянуться более 10 раз?	Сколько участников с именем Дима?
Кто любит море?	Кто знает наизусть текст гимна?	Кто терпеть не может рок-музыку?	Кто не любит праздновать свой день рождения?	У кого голубые глаза?
У кого есть родимое пятно?	Кто умеет свистеть на пальцах?	Кто считает, что добро должно быть с кулаками?	Кто умеет печь торты?	Кто левша?
Кто знает хотя бы 10 слов на немецком языке?	Кто умеет самостоятельно ставить палатку?	Кто пел или поет в хоре?	Кто учится без троек?	Кто занимается греко-римской борьбой?