

VESELĪGAS UN DROŠAS MĀCĪBU VIDES VEIDOŠANA

KĀ IEKĻAUJOŠAS
UN VIENLĪDZĪGAS
KVALITĀTĪVAS
IZGLĪTĪBAS
PAMATVIRZIENS

Līdzfinansē
Eiropas Savienības programma
“Erasmus+”



SAGATAVOJA
HEALTH CREDU
KOMANDA

Šis dokuments ir izveidots, lai palīdzētu pedagogiem pārvarēt stresu un saziņas problēmas stundās; tas piedāvā instrumentus, lai veicinātu skolēnu iesaistīšanos mācību procesā, lai palielinātu viņu ieinteresētību mācībās un radītu uzticības pilnu un drošu sadarbības vidi, kas palīdzētu gan klasei, gan skolotājam tikt galā ar negatīvajām emocijām, konfliktiem un nodrošinātu labāku komandas darbu.

Šis dokuments ir ES finansētā ERASMUS plus projekta "Health Credu", kas rūpējas par risinājumiem drošākas, veselīgākas un saistošākas mācību vides veidošanai, intelektuālais produkts.

Mēs uzskatām, ka aktuālie jautājumi, ar kuriem saskaras klases pedagogi, nav saistīti ar viņu zināšanu trūkumu šajā jomā, bet ar prasmju trūkumu pielietot savas zināšanas noteiktās situācijās. Ir vajadzīga sistemātiska pieeja, lai palīdzētu pārveidot zināšanas darbībā. Šajā darbā ir dots sistematizēts jautājumu pārskats un palīdzība nepieciešamo prasmju aktivizēšanai, kā arī piedāvāti rīki, kuri atbalstīs vēlamās izmaiņas klasē vai vispār pedagogu darbā.

Piedāvāta metodika nav instruments, lai noteiktu un mainītu tādus vispārīgus faktorus kā pedagogu darba apjoms, izglītības sistēma, sociāli ekonomiskais un ģimenes stāvoklis, skolēnu uzvedību noteicošos faktorus klasē vai vāju lēmumu pieņemšanu no skolas administrācijas puses. Toties šī metodika var palīdzēt veikt izmaiņas pedagoga personiskajā līmenī un uzlabot spējas tikt galā ar grūtībām, kas rodas mācību procesa laikā, vai arī novērst grūtības.

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Par metodoloģiju	4
1 Skolotājs kā koučs	5
1.1 Koučings ir iedvesmojoša izglītības metode.....	5
1.2 Uzticamu attiecību ar skolēniem veidošana	8
1.3 Atbildības par mācīšanos deleģēšana skolēniem	12
1.4 Pozitīvas atgriezeniskās saites spēks.....	16
1.5 Noslēguma pašnovērtējuma jautājumi, kas palīdzēs noteikt izpratni par 1.daļas tēmām	20
2 Apzinātības tehnika skolotājiem un skolēniem.....	21
2.1 Kā apzinātība darbojas un kāpēc tā ir piemērojama skolās	21
2.2 Apzinātība skolotājiem.....	24
2.3 Apzinātība skolēniem.....	27
2.4 Fiziskie vingrinājumi stresa mazināšanai stundu laikā vai starpbrīžos.....	30
2.5 Nobeiguma pašnovērtējuma jautājumi, kas palīdzēs noteikt izpratni par 2.daļas tēmām	32
3 Konflikta novēršana un vadība klasē	33
3.1 Aktīva klausīšanās kā atslēga konflikta novēršanai.....	33
3.2 Efektīvas klases konflikta risināšanas stratēģijas 2 + 1	36
3.2.1 1 stratēģija - skolotājs kā runājošs spogulis.....	36
3.2.2 2 stratēģija – uz risinājumiem vērsts koučings	36
3.3 Grupu sadarbība, lai stiprinātu grupu attiecības	38
3.4 Nobeiguma pašnovērtējuma jautājumi, kas palīdzēs noteikt izpratni par 3.daļas tēmām	39

Metodika ir balstīta uz pieredzes apguvi, kas nozīmē mācīšanos, reflektējot par to.

Darbība un refleksija par mācīšanos veicina izpratni un sniedz plašāku izpratni par sarežģīto situāciju cēloni; tā pedagogi var ieraudzīt vairāk iespēju problēmu risināšanai, ar kurām viņi sastopas.

Šī mācību materiāla lasīšana un praktizēšana veidos pedagogiem dziļāku pašizpratni, liks pašreflektēt un radīs nepieciešamību pārskatīt savus uzskatus par to, kā jānodrošina mācīšana un kā skolēniem jārikojas.

Tādējādi, lūdzu, sagatavojieties lielākam praktiskā darba apjomam (domāšanai, rakstīšanai, apspriešanai) nekā lasīšanai un esiet gatavi izpildīt dotos uzdevumus. Daži uzdevumi ir paredzēti individuālai izpildei, bet daži ir vajadzīga citu cilvēku (kolēģu, ģimenes locekļu, draugu vai jebkuru cilvēku, kas vēlas palīdzēt skolotājam) iesaistīšanās un atgriezeniskās saites sniegšana.

Metodika ir sadalīta trīs daļās: **SKOLOTĀJS KĀ KOUČS** (lai palīdzētu skolotājam izveidot efektīvu komunikāciju klasē), **APZINĀTĪBAS TEHNIKA SKOLOTĀJIEM UN SKOLĒNIEM** (lai tiktu galā ar stresu un emocionālo pārslodzi un tos novērstu), **KONFLIKTU KLASĒ NOVĒRŠANA UN VADĪBA**.

Visām daļām ir vienāda struktūra, kas atvieglo izpratni par mācību materiālu.

Teksta saturs ir papildināts ar video, lai skolotājiem būtu iespēja uztvert mācību materiālu dažādos veidos. Jums būs nepieciešams interneta pieslēgums, lai skatītos video *Youtube*.

KATRAS TĒMAS DAĻA SASTĀV NO ŠĀDĀM NODAĻĀM:

- Tēmas izskaidrojums, jaunākais praktiskais pielietojums.
- Paņēmienu pašnovērtējumam šībrīža izpratnei par tēmu un tās izmantošanu darbā, kā arī turpmākās darbības, pasākumu noteikšana, lai vajadzības gadījumā rezultātus uzlabotu
- Video labākai tēmas izpratnei.
- Uzdevumi praktizēšanai (individuāli vai pāros).

Katras daļas beigās ir dots pašnovērtējuma tests, lai pārbaudītu, vai tēma ir pareizi saprasta.

Ir doti arī testa rezultāti, un pēc katra testa pareizās atbildes ir skaidrotas video.

SKOLOTĀJS KĀ KOUČS

(lai palīdzētu skolotājam izveidot efektīvu komunikāciju klasē)

1.1 KOUČINGS IR IEDVESMOJOŠA IZGLĪTĪBAS METODE

Ir dažādi mīti, kas bieži izplatīti skolotāju vidū, kad viņi dzird vārdu “koučings”. Vairumā gadījumu koučings tiek uzskatīts par sava veida “virzīt uz priekšu vienalga ko” tehniku. Dažreiz to saista ar līderību un motivāciju, kas gandrīz nav piemērota ikdienas skolotāja darbam, bet ir biežāk sastopama biznesa vai sporta pasaulē.

Koučings tomēr ir jāsaprot, pirmkārt, kā instruments, lai palīdzētu cilvēkam vai cilvēku grupai augt: prasmēs, spējās, zināšanās, rezultātos, personīgajā dzīvē, darbā, mācībās utt. Pareizāk sakot, koučings ir par paš-mācīšanās efektivitāti ar cita cilvēka palīdzību.

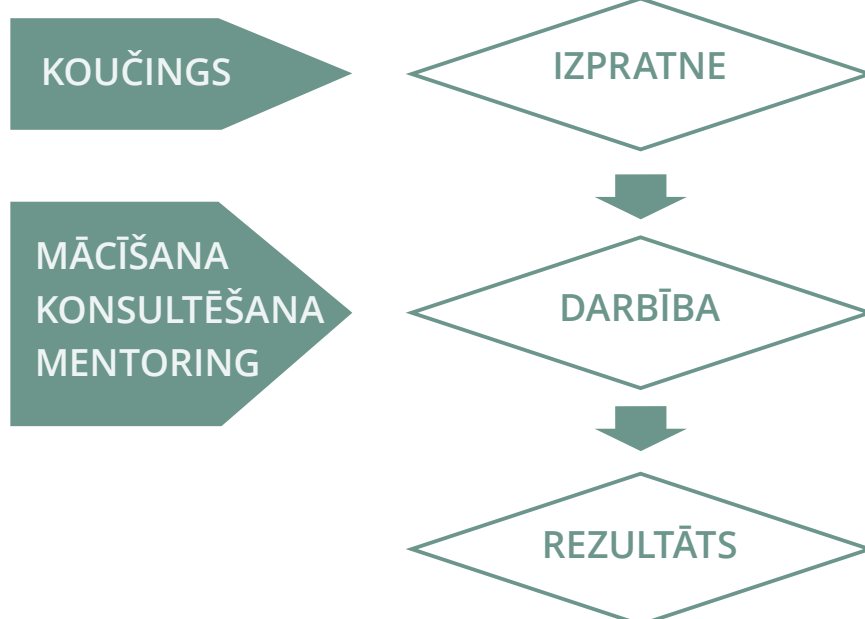
Praktiskais koučinga pielietojums nāk no sporta. Sporta treneriem bija vajadzīgi papildu instrumenti, lai palīdzētu saviem augsti kvalificētiem sportistiem turpināt attīstīties. Tas tika piemērots tajos gadījumos, kad trenera prasmes bija tādā pašā līmenī kā sportista un trenera zināšanas un pieredze nevarēja palīdzēt sportistam turpmāk sasniegt augstākus rezultātus. Koučinga tehnika palīdzēja sporta treneriem turpināt mācīt un palīdzēt sporta meistariem attīstīties, lai gan treneris nebija vairāk pieredzējis kā sporta meistars.

Starp citu, koučinga veidi ir ļoti seni un ir saistīti ar izglītības metodi, ko sauc par “Socratic questioning”. Vairāk par to, lūdzu, meklējiet [Wikipedia](#).

Kāpēc tas darbojas? Lūdzu, apskatiet 1.grafiku! Tas rāda jomas, kur koučinga tehnika uzrāda labāku ietekmi.

LŪDZU, PADOMĀJIET:

- Kas ir tik neparasts grafikā, kuru jūs redzat?
- Kāda pirmā doma jums ienāca prātā, ieraugot grafiku? Vai ir kāda pretestība pret to, ko redzat?
- Kādu ieguvumu jūs redzat, ko pievienotu jūsu pašreizējai mācīšanas tehnikai?

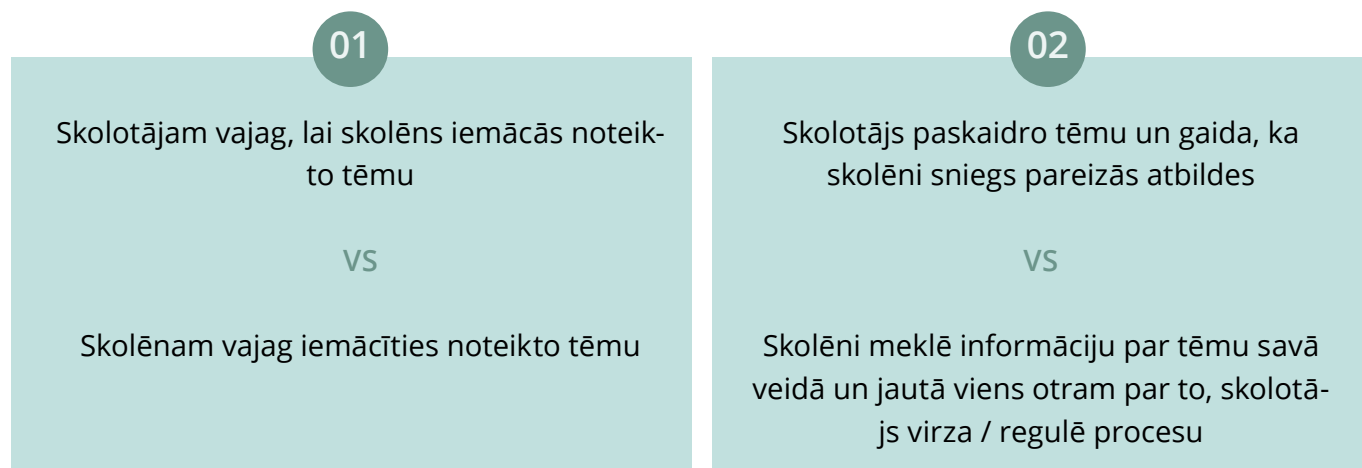


1.grafiks. Koučinga ietekme

Mācīšana ir veids, kā cilvēki viens otram nodod zināšanas. Koučings ir veids, kā palīdzēt cilvēkam pašam atklāt zināšanas. Citiem vārdiem sakot, koučings palīdz apzināties, kuras zināšanas viņam / viņai trūkst, kāpēc šīs zināšanas ir nepieciešamas un kam.

Tas palīdz cilvēkam uzņemt atbildību par zināšanu apgūšanu.

LŪDZU, SALĪDZINIET:



Lūdzu, padomājiet, kas no ierosinātā ir tik iedvesmojošs? Jūs nedomājat, ka tas ir iedvesmojošs vai iespējams? Parunājiet ar vienu vai vairākiem skolēniem, ko viņi domā par to!

“SOCRATIC QUESTIONING” PAŅĒMIENS, LAI VEICINĀTU IZPRATNI PAR TĒMU

(Lai sasniegtu vislabākos rezultātus, lūdzu, rakstiet atbildes uz papīra!)



Lūdzu, atzīmējiet, kā jūsu mācīšanas process pašlaik veicina skolēnu izpratni par zināšanām, kuras jūs viņiem mācāt! “0” nozīmē, ka izpratne nav veicināta vispār, “10” nozīmē, ka skolēni ir pilnīgi informēti par zināšanām, kuras vēlaties viņiem iemācīt.

- Kā jūs raksturotu savu vērtējumu, kāpēc šis konkrēts vērtējums tika atzīmēts?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu zemāk?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu augstāk?
- Kādu vērtējumu jūs sagaidāt pēc šīs metodes piemērošanas?
- Kā jūs sapratīsiet, ka jūs attīstāties, kādas būs pazīmes, ka vērtējums kļūst augstāks?
- Kā skolēni sapratīs, ka jūsu mācīšanas process palīdz viņiem arvien dziļāk apgūt zināšanas, kuras jūs vēlaties, lai viņi apgūst?
- Kāds būs jūsu nākamais mazais solis, ko spersiet uz priekšu?
- Kad jūs taisāties to spert?
- Izvēlieties cilvēku, ar kuru jūs tagad varētu padalīties par iepriekš izvirzīto mazo soli (kas tas ir un kad jūs taisāties to darīt)! Lūdziet viņu būt jūsu spogulim, atgādinātājam un vērtētājam!
- Ko jūs darīsiet, ka šis cilvēks iedos jums lielisku atgriezenisko saiti?
- Kādus ieguvumus no šī uzdevuma jūs varat saskatīt pēc tā izpildes?

Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit  YouTube



Koučings ir iedvesmojoša izglītības metode

VINGRINĀJUMS JAUNO PRASMJU ATTĪSTĪŠANAI

LABĀKAIS SKOLOTĀJS MANA DZĪVĒ

Jums vajadzēs pierakstīt savas domas.

1. Lūdzu, padomājiet par vienu cilvēku savā dzīvē, kas atstāja uz jums vislielāko ietekmi!
2. Kā jūs jūtaties, būdams blakus šim cilvēkam?
3. Ko šis cilvēks darīja, ka jūs tā jūtaties, būdams ar šo cilvēku?
4. Ko jūs, esot ar citiem cilvēkiem, darāt no tā, ko šis cilvēks darīja jums?

1.2 UZTICAMU ATTIECĪBU AR SKOLĒNIEM VEIDOŠANA

KĀDIEM CILVĒKIEM JŪS PARASTI UZTICATIES?

PADOMĀJIET PAR VIENU VAI DIVIEM!

KĀPĒC JŪS UZTICATIES VIŅIEM?

Kā jūs definētu uzticību? Mēs piedāvājam šādu definīciju: mēs uzticamies cilvēkam, jo mēs ne-baidāmies parādīt viņam savus trūkumus, mēs jūtamies droši, pat ja šis cilvēks redz mūsu personības negatīvās puses; šis cilvēks vienkārši pieņem mūsu kļūdas un netiesā mūs, kad mēs nevēlamies, lai viņš to dara. Ir acīmredzams, ka mēs cenšamies palikt ilgāk blakus šāda veida cilvēkam, mēs jūtam cieņu un gribam mācīties no viņa.

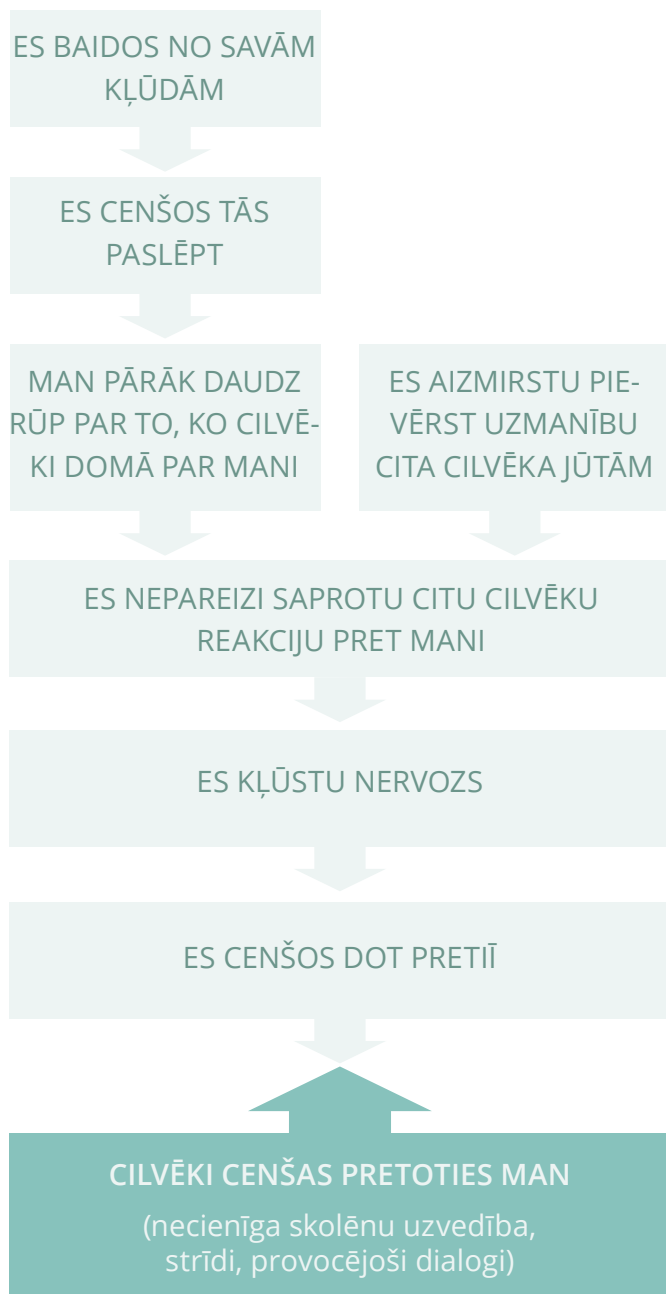
1. Kā šiem cilvēkiem izdodas tādiem būt?
2. Kādam īpašībām viņam ir jābūt, lai negrautu mūsu pašcieņu?

Viens no visiespējamākajiem iemesliem ir – šis cilvēks vienkārši tic mums un nemeklē mūsu kļūdas, lai tās atklātu un mācītu mums, ko darīt. Šis cilvēks zina, ka mēs varam tikt galā ar visām mūsu problēmām un kļūdām, bet vispirms mums tās jāapzinās, jāpieņem tās un jābūt gataviem tās risināt.

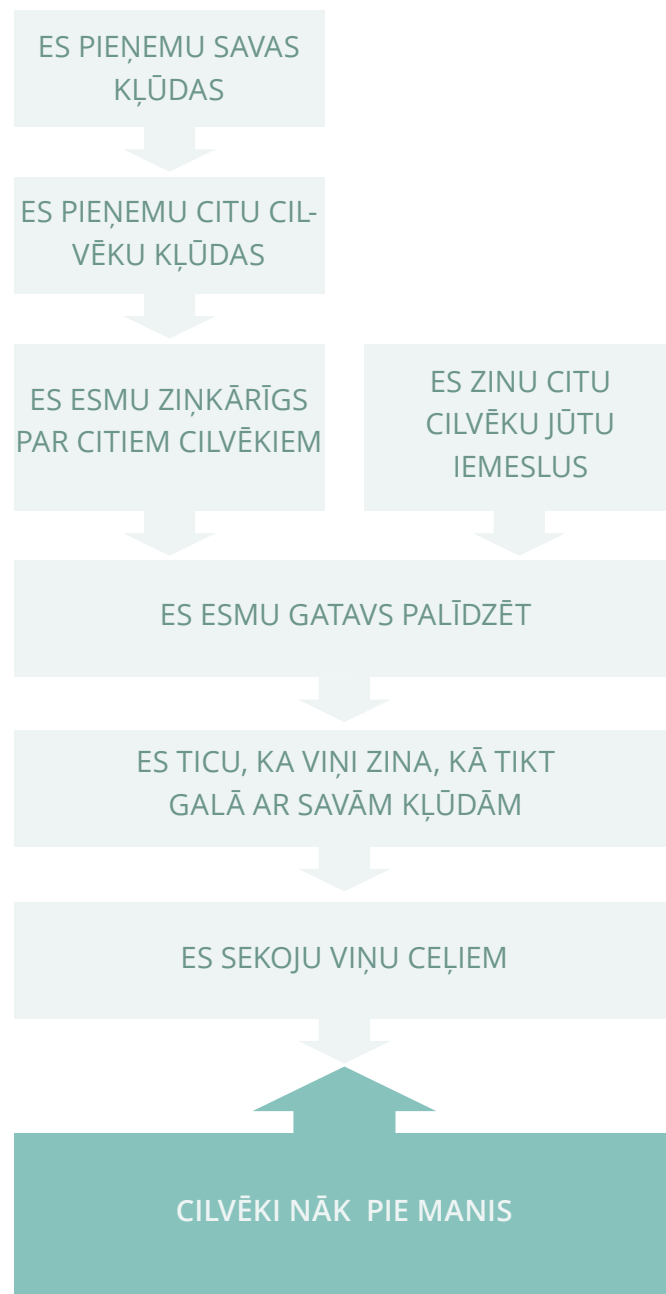
Šāda attieksme pamatoti līdzsvaro pretējo uzskatu, kas ir saistīts ar instrukciju sniegšanu un skaidrošanu, kā cilvēkiem labot savas kļūdas.

Šāda veida virzienu mūsu attieksmē pret cilvēkiem, kuriem mēs vēlamies palīdzēt, ir iespējams attīstīt. Bet vispirms mums ir jāpārlicinās, ka mēs uzticamies sev. Tas nozīmētu tādu pašu attieksmi pret savām kļūdām. Liela daļa cilvēku kļūst pārāk prasīgi pret citiem, kad viņi jūt, ka no viņiem sagaida pārāk daudz. Un, kad šīs gaidas nepiepildās, neapmierinātība pārvēršas pārspīlētās prasībās. Tas notiek atkal un atkal, un mēs kļūstam par cilvēkiem, kuri nevar pamanīt nelielas pozitīvas pārmaiņas citu cilvēku uzvedībā, rezultātos utt. Tas rada priekšstatu par neefektīvu pasauli ap mums un izraisa lielāku neapmierinātību, jo mēs jūtam vainu par to, ka nespējam kaut ko mainīt.

2 un 3 grafiks skaidro divus iespējamus cilvēku uzvedības scenārijus, kad mēs rādām viņiem iepriekš raksturoto dažādu veidu attieksmi



2.grafiks. Cilvēku reakcijas uz mūsu neuzticību



3.grafiks. Cilvēku reakcijas uz mūsu uzticību

LŪDZU, PADOMĀJIET:

- Kāds būtu jūsu pašu scenārijs cilvēku reakcijai uz jūsu uzticību?
- Ko jūs izmantosiet savā praksē no abiem prezentētajiem scenārijiem?

“SOCRATIC QUESTIONING” PAŅĒMIENS, LAI VEICINĀTU IZPRATNI PAR TĒMU

(Lai sasniegtu vislabākos rezultātus, lūdzu, rakstiet atbildes uz papīra!)

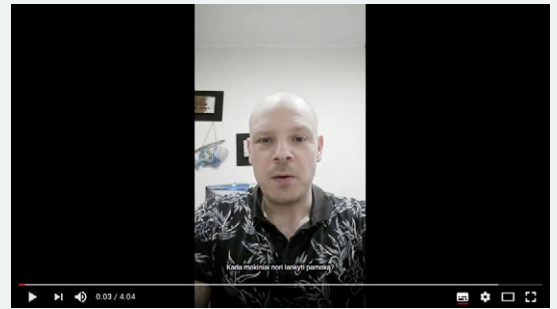


Lūdzu, atzīmējiet, kā jūs nodrošināt uzticību jūsu mācīšanas procesā laikā? “0”nozīmē, ka nav uzticības,“10” nozīmē, ka jūs esat radījis perfektas uzticamas attiecības ar saviem skolēniem (ja vēlaties, izvēlēties vienu klasi, ko mācāt).

- Kā jūs raksturotu savu vērtējumu, kāpēc šis konkrētais vērtējums tika atzīmēts?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu zemāk?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu augstāk?
- Kādu vērtējumu jūs sagaidāt?
- Kā jūs sapratīsiet, ka jūs attīstāties, kādas būs pazīmes tam, ka vērtējums kļūst augstāks?
- Kā skolēni sapratīs, ka Jūsu uzticība viņiem kļūst lielāka?
- Kāds būs Jūsu nākamais mazais solis, ko spersiet uz priekšu?
- Kad jūs taisāties to spert?
- Izvēlieties cilvēku, ar kuru jūs tagad varētu padalīties par iepriekš izvirzīto mazo soli (kas tas ir un kad jūs taisāties to darīt)! Lūdziet viņu būt jūsu spogulim, atgādinātājam un vērtētājam!
- Ko jūs darīsiet, ka šis cilvēks iedos jums lielisku atgriezenisko saiti?
- Kādus ieguvumus no šī uzdevuma jūs varat saskatīt pēc tā izpildes?

[Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit](#)  YouTube

Uzticamas attiecības ar skolēniem



VINGRINĀJUMS

LAI LABĀK APZINĀTOS SEVIS PAŠA VĒRTĪBU

VĀRTSARGS

Jums vajadzēs pierakstīt savas domas.

1. Lūdzu, pierakstiet pēc iespējas vairāk īpašības, kas raksturo jūs (tās var būt saistītas gan ar jūsu personības ārējiem, gan iekšējiem aspektiem)!
2. Iedomājieties, ka jūs ejat pa vārtiem, kur vārtsargs pieprasa, lai jūs atdotu viņam 30 procentus (skaitiet reālus 30%, nevis vienu trešdaļu) savu īpašību, lai jūs varētu iziet cauri. Jūs nekad nesaņemsiet šīs īpašības atpakaļ. Lūdzu, izvēlieties tās, kas ir vismazāk saistītas ar jūsu personību!
3. Tagad jums ir jāiziet caur vēl vieniem vārtiem, un sargs prasa vēl vienu īpašību daļu. Lūdzu, izvēlieties no tām, kas jums palicis, vēl vienu daļu, tādā pašā apjomā, kādu jūs atdevāt pirmajam vārtsargam!
4. Tagad ir trešie vārti, un trešais sargs prasa to pašu no tā, kas ir palicis. Atdodiet vārtsargam vēl vienu tādu pašu daļu īpašību daudzuma!
5. Izejot cauri visiem trim vārtiem, jums paliks tikai 10% īpašību. Šie 10% ir tie, kas jums ir visvērtīgākie.
6. Atrodiet sarunas biedru, lai padalītos par šo. Parunājiet ar viņu un pastāstiet viņam:

Kuras īpašības bija visgrūtāk atdot sargiem?

Kuras īpašības jums kā skolotājam ir vissvarīgākās?

Kuras no īpašībām jūs varat izmantot, lai izveidotu labāku mācīšanas procesu?

Ko jūs esat atklājuši par sevi?

1.3 ATBILDĪBAS PAR MĀCĪŠANOS DELEGĒŠANA SKOLĒNIEM

Kas ir atbildīgs par mācīšanos skolā? Skolotājs, skolēni, vecāki, pieejamais aprīkojums, izglītības programma? Kādam ir jāuzņemas atbildība, pretējā gadījumā mācīšanās peldēs kā laiva bez buras. Kāds varētu teikt, ka tas viss ir jāskata kompleksi, katram ir noteikta ietekme.

Tomēr atbildības sadalei starp visiem minētajām faktoriem nav jēgas attiecībā uz to, ko mēs varam ietekmēt. Lielāko daļu šo faktoru - vecākus, pieejamo aprīkojumu, izglītības programmu, pat skolēnus vairumā gadījumu - mēs paši nevaram ietekmēt. Vai tas nozīmē, ka mēs nevaram uzlabot mācīšanos?

Protams, mēs varam. Mums ir jāatrod vienkāršāka pieeja atbildības sadalei mācību procesā. Piekritīsim, ka, pirmkārt, skolotājs ne tikai nodrošina mācīšanu, viņam pašam ir jābūt kopā ar saviem skolēniem. Jāmācās nevis mācību priekšmeta saturs, bet process, kā notiek mācīšana un mācīšanās un kā to uzlabot.

Atgriežoties pie idejas vienkāršot atbildības sadalījumu, ierobežojot to tikai ar tām mācību procesa daļām, kuras mēs varam ietekmēt, definēsim, kas ir kas. Noskaidrosim, par ko ir atbildīgi skolēni un par ko ir atbildīgs skolotājs!

JA MĒS PIELIETOJAM KOUČINGA PIEEJU, ATBILDE IR ŠĀDA:
SKOLĒNIEM JĀBŪT ATBILDĪGIEM PAR MĀCĪBU REZULTĀTIEM,
SKOLOTĀJAM JĀBŪT ATBILDĪGAM PAR MĀCĪBU PROCESU.

LŪDZU, PADOMĀJIET:

- Kā atbildība tiek sadalīta starp jums un jūsu skolēniem jūsu pašreizējās klasēs?
- Ko jūs mainītu?
- Kādus ieguvumus tas var dot jūsu darbam klasē?

Skaidrs atbildības jomu sadalījums ļauj abām pusēm vieglāk izprast savus uzdevumus, izveidot savu mācīšanās veidu un skaidri novērtēt rezultātus. Tomēr daudzos gadījumos skolotāji izdeg, jo viņi nav pārliecināti, vai viņi dara savu darbu pareizi. Tas ir saistīts ar pārvērtētām gaidām un novērtējumiem, kas balstīti tikai uz mācību rezultātiem, kad skolēni saņem vērtējumus (atzīmes), vidējos rādītājus, gada atzīmes.

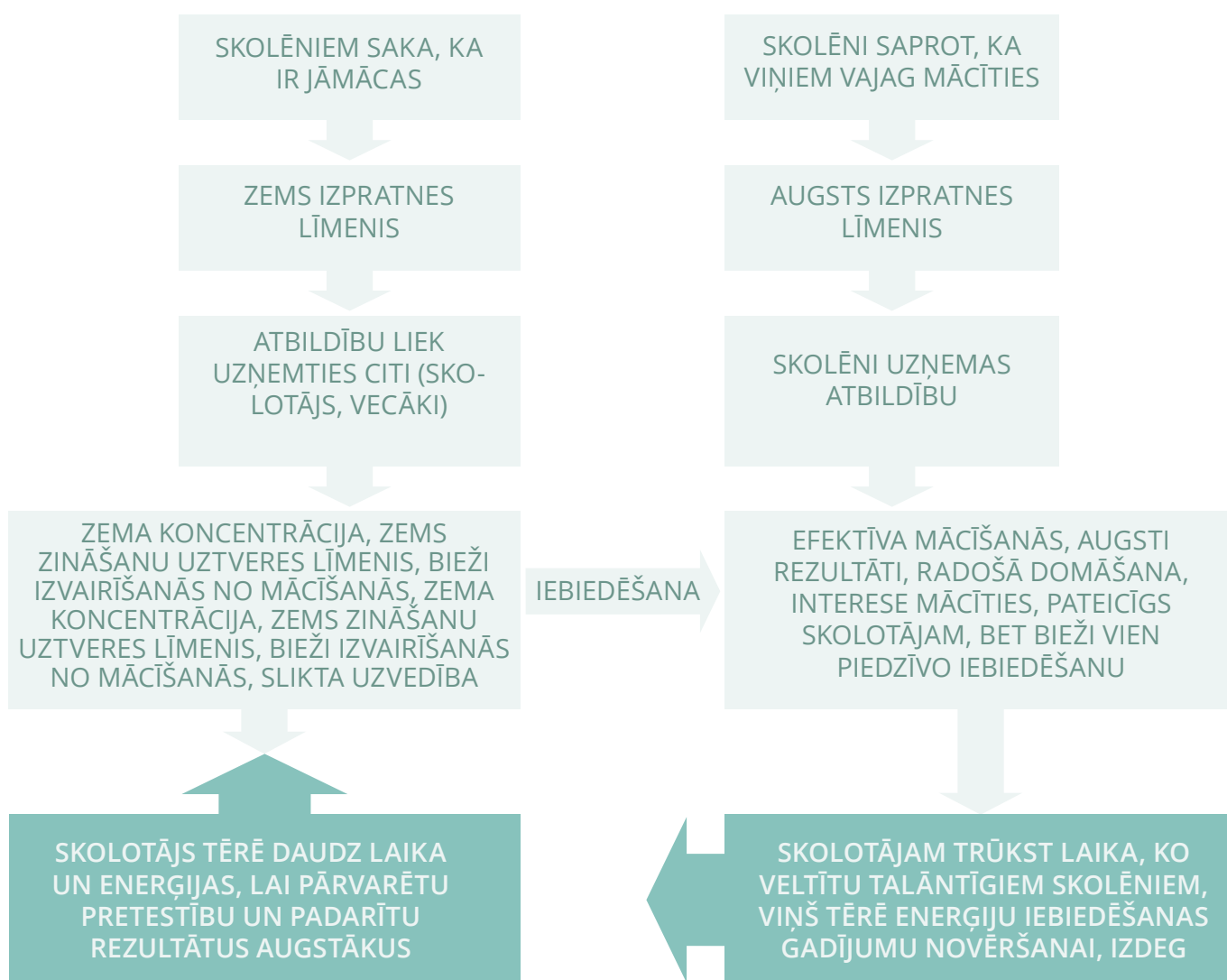
Tādēļ skolotāji bieži jūtas atkarīgi no rezultātiem, jo viņi uzņemas atbildību par skolēnu vērtējumiem (atzīmēm). Kāpēc tad skolēniem būtu jābūt atbildīgiem par saviem vērtējumiem, ja viņi zina, ka skolotājam ir liela atkarība no tiem, un skolotājs darīs visu, lai skolēni sasniegtu šos rezultātus. Citiem vārdiem sakot, kāpēc man vajadzētu smagi strādāt, ja kāds to izdarīs manā vietā? Vēl vairāk, skolēni sāk manipulēt ar skolotāja atkarību un izrādīt necieņu pret viņiem, viņi runā pretī, slikti uzvedas tikai tāpēc, ka zina – tas ir skolotājs, kurš grib, lai es mācos, tāpēc lai skolotājs strādā, man nav vajadzības to darīt pašam.

Tāpat divi galvenie nosacījumi rada skolēnu vidū zemu vai nekādu atbildību par mācību rezultātiem un zemu iesaistīšanos mācību procesā :

Zema izpratne par nepieciešamību mācīties - "jāmācās" ir galvenā komanda, kam nav nekāda sakara ar ieguvumiem no mācīšanās, izņemot vispārzināmas un visbiežāk lietotas frāzes, ko sakām skolēniem: «jums ir jāmačās, lai nokārtot eksāmenus, iestātos augstskolā un iegūtu labu darbu». Tas nav saistīts ar viņu reālo dzīvi pašreizējā brīdī. Kāpēc tad viņiem jārupējas par to? Risinājums - palīdzēt skolēniem atrast saikni starp mācīšanos un savu pašreizējo dzīvi.

Atbildību par mācīšanos un tās rezultātiem bieži uzņemas skolotājs, tāpēc ka viņam ir vajadzīgi augstāki vērtējumi (atzīmes), jo tas, kā viņš domā, parāda viņa mācīšanas vērtību. Risinājums - nosaukt un lolot citas vērtības, nevis jūsu mācīšanas gala atzīmi. Ļaujiet (nevis dodiet) skolēniem uzņemties atbildību par viņu mācību rezultātiem, un esiet pārliecināti, ka jūs organizējat mācību procesu vislabākajā veidā, kādā jūs to varat. Kad tas tiks izdarīts, jūs redzēsiet, ka jūsu skolēnu rezultāti kļūs augstāki, tāpēc jums nebūs jāuztraucas par sliktiem rezultātiem un sevis slavēšanu.

4.grafiks izskaidro dažādu ietekmi uz mācīšanos un tās rezultātiem ar dažādiem skolēnu atbildības līmeņiem.



4.grafiks. Dažāda ietekme uz mācīšanos un tās rezultātiem

“SOCRATIC QUESTIONING” TOOL TO RAISE AWARENESS ABOUT THE TOPIC

(to achieve best results, please write answers on the paper)



Lūdzu, atzīmējiet, kā jūs delegējat skolēniem atbildību par rezultātiem mācību procesa laikā! “0” nozīmē, ka atbildība netiek deleģēta, “10” nozīmē, ka atbildība tiek pilnīgi deleģēta skolēniem.

- Kā jūs raksturotu savu vērtējumu, kāpēc šis konkrētais vērtējums tika atzīmēts?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu zemāk?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu augstāk?
- Kādu vērtējumu jūs sagaidāt?
- Kā jūs sapratīsiet, ka jūs attīstāties, kādas būs pazīmes, ka vērtējums kļūst augstāks?
- Kā skolēni sapratīs, ka viņiem jāuzņemas lielāka atbildība?
- Kāds būs Jūsu nākamais mazais solis, ko spersiet uz priekšu?
- Kad jūs taisāties to spert?
- Izvēlieties cilvēku, ar kuru jūs tagad varētu padalīties par iepriekš izvirzīto mazo soli (kas tas ir un kad jūs taisāties to darīt)! Lūdziet viņu būt jūsu spogulim, atgādinātājam un vērtētājam!
- Ko jūs darīsiet, ka šis cilvēks iedos jums lielisku atgriezenisko saiti?
- Kādus ieguvumus no šī uzdevuma jūs varat saskatīt pēc tā izpildes?

[Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit](#)  YouTube



Atbildības deleģēšana skolēniem

VINGRINĀJUMS LAI LABĀK IZPRASTU SAVU VIEDOKLI

DISNEJA MODELIS

Lūdzu, strādājiēt pārī (atrodiet citu cilvēku, kas vadīs jūs).

LŪDZU, STRĀDĀJIET AR APGALVOJUMU:

“Es esmu skolotājs, kurš uzticas saviem skolēniem, un viņi uzticas man. Esmu skolotājs, kurš deleģē atbildību par mācīšanās rezultātiem skolēniem, un viņi ir gatavi to uzņemt. Es organizēju mācību procesu pēc iespējas labāk”.

Jūs varat sadalīt šo garo apgalvojumu daļās un strādāt ar katru no tām atsevišķi.

Jautājums - ar ko strādāt? Palūdziet partnerim uzdot jums šos jautājumus par sniegto apgalvojumu vai daļu no tā, pierakstiet savas atbildes:

1. Tevī mīt trīs personas, kas palīdz pieņemt lēmumus: kritiķis, reālists, pesimists. Kura viedokli jūs vēlētos uzklaut vispirms? Kāds ir šīs personas viedoklis par apgalvojumu vai tā daļu?
2. Kura viedokli jūs uzklautu kā nākamo?
3. Ko pēdējā, trešā persona (kritiķis, reālists, pesimists), par to domā?
4. Kuru viedokli jūs varētu atbalstīt?
5. Kāpēc?
6. Kādu lēmumu jūs taisāties pieņemt?
7. Kad?
8. Kā jūs varat sevi paslavēt pēc šī uzdevuma veikšanas?
9. Ko vēl vēlaties piebilst?

1.4 POZITĪVAS ATGRIEZENISKĀS SAITES SPĒKS

Ir daudzi veidi, kā sniegt atgriezenisko saiti. Ir svarīgi, kā mēs to darām.

Koučinga metodi izmantojot, tiek uzsvērts, ka katrai atgriezeniskajai saitei jāietver izglītojoša vērtība un jāpalielina izpratne, kas palīdz skolēnam vairāk saskatīt ieguvumus no pašnovērtējuma. Parasti visbiežāk skolēni kā pašnovērtējumu izmanto punktu skaitu. Kāda ir izglītojoša vērtība punktu skaitam? Kā tas palīdz apzināties, kāds patiešām ir mācību rezultāts?

Pareizi sniegta atgriezeniskā saite var palīdzēt skolēnam iegūt plašāku priekšstatu par viņa mācību rezultātiem, tātad atklāsim vairāk iemeslu pozitīvai pašvērtēšanai. Jo vairāk iemeslu, lai paslavētu sevi, skolēns atrod, jo drošāk viņš jūtas un viņa gatavība mācīties aug.

Koučunga metode palīdz skolotājam nodrošināt skolēnu emocionālo drošību, kas tieši ietekmē skolēna spēju uztvert to, ko skolotājs saka. Skolēni, visticamāk, kļūs uzmanīgi stundu laikā tad, kad viņi to uzskatīs par pozitīvu emociju avotu.

Un gluži pretēji, ja mācību process ir saistīts ar iepriekšējo negatīvo pieredzi, saistīts ar neveiksmi, konfliktu vai kaunu, tas var stiprināt skolēna aizsardzības uzvedību un ievērojami samazināt mācīšanās kvalitāti. Pozitīva atgriezeniskā saite var palīdzēt to novērst.

LŪDZU, SALĪDZINIET DIVUS DAŽĀDUS ATGRIEZENISKĀS SAITES PIEMĒRUS:

01

Skolotājs saka skolēnam:

“Tava vidēja atzīme manā priekšmetā samazinās. Es gribētu, lai tu koncentrētos un tā kļūtu augstāka. Paskaties, cik labi strādā tavi klasesbiedri! Pavisam nav grūti atrast dienā papildu pusstundu laiku, lai pamācītos. Vai tu darīsi? Vai tu gribētu, lai es runāju ar taviem vecākiem? Vai viņi zina par tavam atzīmēm?”

02

Skolotājs saka skolēnam:

“Es uztraucos par tavu vidējo atzīmi mana priekšmetā. Es redzu, ka tu velti vairāk laika gatavojoties un stundas laikā tu strādā daudz labāk. Bet, kad ir kontroldarbs, kaut kas notiek nepareizi. Vai tu par to esi domājis? Kādas ir tavu klasesbiedru domas par kontroldarba grūtības līmeni? Lūdzu, pasaki man, vai es kaut kā varētu tev palīdzēt!”

Kurš no piemēriem ir biežāk sastopams jūsu ikdienas darbā?

Kurš, pēc jūsu domām, visticamāk, palīdzēs skolēnam uzlabot rezultātus šajā mācību priekšmetā?

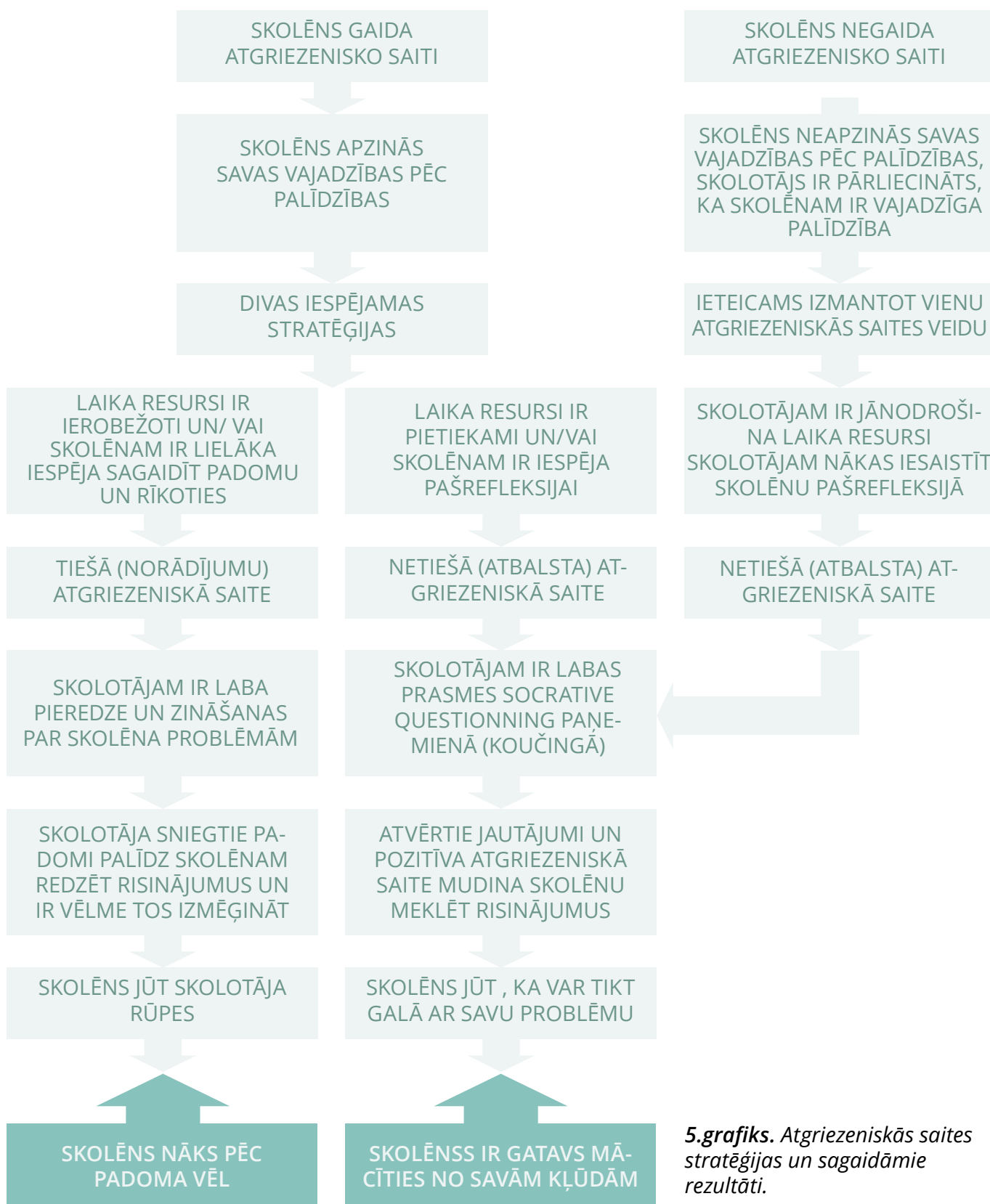
Pirmais piemērs rāda tiešo (norādījumu) veidu, kā sniegt atgriezenisko saiti. “Stumšana” ir pareizais vārds, lai to raksturotu. Šis atbalsta veids ir pieņemams un var dot pozitīvus rezultātus tikai tajā gadījumā, ja skolēns ir ļoti motivēts/ieinteresēts tādā skolotāju atbalsta veidā un lūdz skolotāju, lai viņš stumj skolēnu uz priekšu. Vairumā citu gadījumu skolotājs nespēs palīdzēt skolēnam uzlabot rezultātus.

Otrais piemērs rāda netiešo (atbalsta) atgriezenisko saiti. Tas palīdz skolēnam koncentrēties uz to, ko viņš dara labi. Skolotāja teiktais 2 piemērā ļauj skolēnam apzināties:

- pirmais – skolotājs novērtē viņu, neskatoties uz sliktāku vidējo vērtējumu,
- otrs – viņš (skolēns) patiešām strādā labi šajā mācību priekšmetā, tikai kontroldarbi sabojā vidējo vērtējumu.

Tas novērš skolēnu no neapmierinātības ar sevi, pamatojoties tikai uz vērtējumiem (atzīmēm), un padara uzlabojumus cik vien iespējams redzamus un pat vēlamus.

Lūdzu, izpētiet 5.grafiku, lai vizualizētu dažādās ieteicamās atgriezeniskās saites stratēģijas atkarībā no skolēna izpratnes par viņa vajadzību pēc palīdzības līmeņa!



5.grafiks. Atgriezeniskās saites stratēģijas un sagaidāmie rezultāti.

“SOCRATIC QUESTIONING” PAŅĒMIENS, LAI VEICINĀTU IZPRATNI PAR TĒMU

(Lai sasniegtu vislabākos rezultātus, lūdzu, rakstiet atbildes uz papīra!)



Lūdzu, atzīmējiet, kā jūs sniežat atgriezenisko saiti skolēniem! “0” nozīmē, ka atgriezenisko saiti sniežat tikai norādījuma veidā, “10” nozīmē, ka atgriezenisko saiti sniežat izteikti atbalstoša veidā.

- Kā jūs raksturotu savu vērtējumu, kāpēc šis konkrētais vērtējums tika atzīmēts?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu zemāk?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu augstāk?
- Kādu vērtējumu jūs sagaidāt?
- Kā jūs sapratīsiet, ka jūs attīstāties, kādas būs pazīmes, ka vērtējums kļūst augstāks?
- Kā skolēni sapratīs, ka jūsu sniegtā atgriezeniskā saite ir viņiem lietderīga?
- Kāds būs jūsu nākamais mazais solis, ko spersiet uz priekšu?
- Kad jūs taisāties to spert?
- Izvēlieties cilvēku, ar kuru jūs tagad varētu padalīties par iepriekš izvirzīto mazo soli (kas tas ir un kad jūs taisāties to darīt)! Lūdziet viņu būt jūsu spogulim, atgādinātājam un vērtētājam!
- Ko jūs darīsiet, ka šis cilvēks iedos jums lielisku atgriezenisko saiti?
- Kādus ieguvumus no šī uzdevuma jūs varat saskatīt pēc tā izpildes?

[Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit](#)  YouTube

Atgriezeniskās saites svarīgums



VINGRINĀJUMS

LAI LABĀK IZPRASTU IETEKMI, KĀDU VAR
NODROŠINĀT ATGRIEZENISKĀ SAITE

KARSTĀIS KRĒSLIS

Lūdzu, pildiet šo uzdevumu komandās pa 3-4 cilvēkiem.

Lūdzu, izvēlieties, kurš pirmais sēdēs uz "karstā krēsla"! Šis cilvēks apsēžas ar muguru pret citiem. Pārējie sēž aplī "karstā krēsla" cilvēkam aiz muguras. Apļa dalībnieki sēž pietiekami tuvu viens otram un šim cilvēkam kartsajā krēslā, lai viņš varētu dzirdēt, par ko viņi runā.

Komandas dalībniekiem, kuri nav karstajā krēslā, ir jārunā vienam ar otru par šo cilvēku. Sarunām jābūt saistītām ar jebkuru šī cilvēka pozitīvo pusi vai īpašību. Nekādu kritiku vai padomu izteikt nav atļauts. Cilvēks, kas atrodas karstajā krēslā, nevar pieprasīt procesa pārtraukšanu. Viņš jūtas tā, it kā atrastos ārpus telpas un dzirdētu caur durvīm, ka pārējie runā par viņu. Process beidzas, kad apļa komandas dalībnieki jūt, ka viņiem vairs nav, ko apspriest.

"Karsto krēslu" ieņem nākamais cilvēks, un spēle turpinās, līdz visi komandas dalībnieki "izgaršo" karsto krēslu.


Jautājumi refleksijai grupā vingrinājuma beigās:

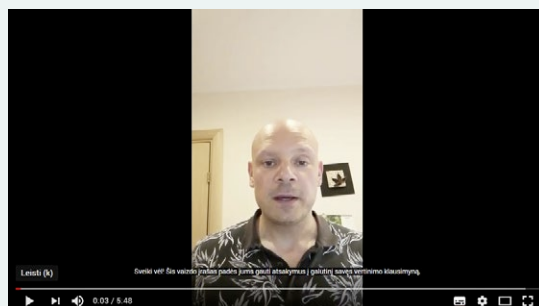
- Kas bija grūtāk – runāt par "karstā krēsla" cilvēku vai būt par viņu? Kāpēc?
- Kas bija tik neparasts šajā procesā?
- Kā šo paņēmienu var izmantot jebkurā citā vidē/situācijā?
- Kad jūs taisāties to izmantot?

1.5 NOSLĒGUMA PAŠNOVĒRTĒJUMA JAUTĀJUMI, KAS PALĪDZĒS NOTEIKT IZPRATNI PAR 1.DAĻAS TĒMĀM

- Kuru daļu no ķēdes «PROBLĒMA – RISINĀJUMS» risina KOUČINGS?
- Ar ko atšķiras Socratic questioning paņēmiens no citiem?
- Kādi ir nosacījumi, kas noved pie skolēnu pretošanās vai aizsardzības uzvedības klasē?
- Kāpēc ir svarīgi apzināties citu cilvēku izjūtu iemeslus? Kā tas var palīdzēt radīt uzticību?
- Kāds varētu būt risinājums, kā palīdzēt skolēniem, kuri nezina, kāpēc viņiem vajadzētu mācīties?
- Kādi faktori ietekmē veiksmīgas (atbalsta) un neveiksmīgas (norādījumu) atgriezeniskās saites izvēli?

ATBALSTA VIDEO

Jūs varat atrast atbildes uz jautājumiem [piedāvātajā video](#)  YouTube



Atbildes uz 1.daļas noslēguma jautājumiem

APZINĀTĪBAS TEHNIKA SKOLOTĀJIEM UN SKOLĒNIEM

(lai tiktu galā ar stresu un emocionālo pārslodzi un to novērstu)

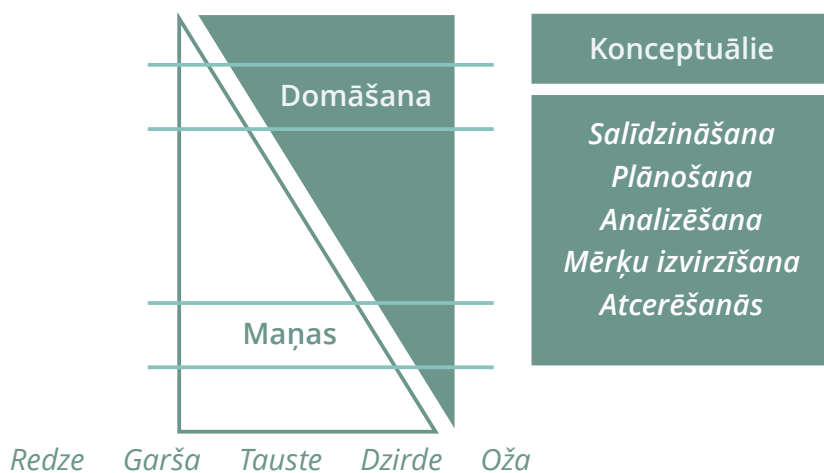
2.1 KĀ APZINĀTĪBA DARBOJAS UN KĀPĒC TĀ IR PIEMĒROJAMA SKOLĀS

APZINĀTĪBA ir pretējs “prāts ir PILNS”. Kad mūsu prāts ir pilns – mūsu domas vai sajūtas pārņem mūsu uzmanību un rada lielu troksni mūsu galvā (ja pārāk daudz domu) vai ķermenī (ja, piemēram, parādās sāpes vai bada sajūta). Šādā stāvoklī koncentrēšanās uzdevumiem, koncentrēšanās, lai klausītos un mācītos, ir īpaši slikta. Ja kāds mēģina mūs piesaistīt un prasa koncentrēšanos, mūsu neapmierinātība milzīgi pieaug un rada vēl lielāku troksni, kas beidzot var pārveidoties trauksmē, stresā un iedzīt mūs pretestības vai aizsardzības uzvedībā.

Tomēr apzinātība nenožīmē tukšu prātu vai prātu bez domām.

Apzinātība palīdz novērst pārspīlētu domāšanu vai pārspīlētas sajūtas, lai līdzsvarotu prāta darba režīmus (domāšanas režīmu un sajūtu režīmu) un palīdzētu saglabāt uzmanību un kontrolētu uzmanību.

6.grafiks skaidro divu cilvēka prāta darba režīmus.



6.grafiks. Divi prāta režīmi

KĀ PĀRSPĪLĒTA DOMĀŠANA UN PĀRSPĪLĒTAS SAJŪTAS IZPAUŽAS?

Tā cēloņi ir mūsu drošības instinkti, kas nāk no ļoti seniem laikiem, kad cilvēkam bija jābūt vienmēr piesardzīgam no briesmām, kuras izraisa savvaļas dzīvnieki un / vai daba, un bija jābūt, kā no tiem izvairīties.

Mūsu smadzenes, prāts pievērš uzmanību briesmu avotam un plāno to pārvarēšanas stratēģijas.

Mūsdienās mūsu prāts joprojām velta lielāko daļu uzmanības potenciālajiem draudiem, cenšoties saglabāt negatīvus apstākļus un sekas.

Pat ja pašlaik ķermeņa vai prāta stāvoklis ir mierīgs, pamanot kādu sīkumu - tādu kā nejaušu cita cilvēka skatienu uz mums vai kāda cita cilvēka teikto, kāds sadzirdēts vārds - tas var aizķert prāta uzmanību, un tas darīs savu darbu, analizējot, spriežot, novērtējot, prognozējot, un tas noved pie domino efekta un padara mūsu prātu pilnu ar trauksmes troksni. Tas pats ar sūpēm, badu vai citām spēcīgākām sajūtām, kas var parādīties.

Tātad apzinātība ir mūsu spēja lietot uzmanību. Tā ir sava veida smadzeņu spēka apmācība, lai novirzītu mūsu uzmanības centru no potenciālām briesmām uz pašreizējo notikumu, pašreizējam brīdim.

KĀPĒC TAGAD?

Tāpēc, ka cilvēks jūt vēl lielākas potenciālās briesmas, ja viņš nezina, kas notiek pašreizējā brīdī, pašreizējā vietā. Piemērs ir automašīnas vadīšana. Ja jūsu prāts ir pārņemts ar savas dienas plānošanu un jūs braucat autopilota režīmā (it kā izslēdzot domāšanu), tad laiks rīkoties pareizi reāli bīstamā situācijā uz ceļa var būt nepietiekams, lai izvairītos no negadījuma.

Tātad, lietojot apzinātību, mēs lūdzam mūsu smadzenes turpināt mūs aizsargāt, bet izmantojot mācīšanos no tā, kas notiek tagad, nevis pievēršot uzmanību pagātnes notikumiem vai iespējamajai nākotnei.

KO TAS DOD?

Pilnu koncentrēšanās uz notiekošajām lietām, mazāku sajūtu, ka smadzenes vārās, mazāk enerģijas, kas iztērēta domāšanai vai sajūtai, mazāk informācijas trūkuma, mierīgāks stāvoklis, labāks veselības stāvoklis, mazāk stresa, mazāk noguruma, mazāk satraukuma, lielāka apmierinātība ar tagadni.

KĀ TO DARĪT?

Apzinātība ir apzināta mērķtiecīga rīcība, kuru ir nepieciešams trenēt. Tas neprasa speciālu telpu, apģērbu vai laiku, bet tas prasa mūsu uzmanību, lai kur mēs būtu, lai ko mēs darītu.

KĀPĒC SKOLĀS?

Ja jūs pameklēsiet "mindfulness (apzinātība)" Google meklētājā, jūs pamanīsiet, ka tā ir uz pierādījumiem balstīta metode, ko jau izmanto Lielbritānijas un ASV skolās.

Šajā metodikā mēs nepierādām tās vajadzību, bet gan skaidrojam, kāpēc un kā.

Un tas ir vienkārši – skolēnu uzmanība ir veiksmīgas mācīšanās pamata elements. Tas ir arī instruments, kā novērst uztraukumu un pārpratumu klasē.

Apzināta uzmanības izmantošana ir ļoti svarīga DZĪVES PRASME, kas palīdz saglabāt efektivitāti, attīstīt izpratni, palikt radošiem un rūpēties par savu fizisko un garīgo veselību.

“SOCRATIC QUESTIONING” PAŅĒMIENS, LAI VEICINĀTU IZPRATNI PAR TĒMU

(Lai sasniegtu vislabākos rezultātus, lūdzu, rakstiet atbildes uz papīra!)



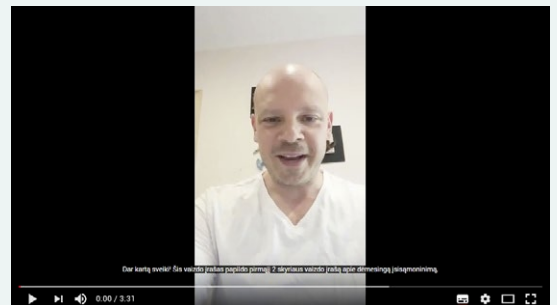
Lūdzu, atzīmējiet, kāda ir jūsu spēja kontrolēt savu uzmanības centru! “0” nozīmē, ka vairums lietu jūs darāt autopilota režīmā, “10” nozīmē, ka jūs vienmēr apzināties, ko jūs darāt un kāpēc.

- Kā jūs raksturotu savu vērtējumu, kāpēc šis konkrētais vērtējums tika atzīmēts?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu zemāk?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu augstāk?
- Kādu vērtējumu jūs sagaidāt?
- Kā jūs sapratīsiet, ka jūs attīstāties, kādas būs pazīmes, ka vērtējums kļūst augstāks?
- Kā jūsu skolēni sapratīs, ka jūs esat apzināts (apzinātā stāvoklī)?
- Kāds būs Jūsu nākamais mazais solis, ko spersiet uz priekšu?
- Kad jūs taisāties to spert?
- Izvēlieties cilvēku, ar kuru jūs tagad varētu padalīties par iepriekš izvirzīto mazo soli (kas tas ir un kad jūs taisāties to darīt)! Lūdziet viņu būt jūsu spogulim, atgādinātājam un vērtētājam!
- Ko jūs darīsiet, ka šis cilvēks iedos jums lielisku atgriezenisko saiti?
- Kādus ieguvumus no šī uzdevuma jūs varat saskatīt pēc tā izpildes?

ATBALSTA VIDEO

[Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit](#)  **YouTube**

Kāpēc apzinātība?



2.2 APZINĀTĪBA SKOLOTĀJIEM

Skolotājiem ir nepieciešams vispirms pašiem izprast un trenēt savu apzinātību – pirms viņi to droši un efektīvi izmanto darbā ar jauniešiem.

Ir daudzi veidi, kā trenēt apzinātību atkarībā no diennakts laika, laika resursiem, vides un stresa vai trauksmes līmeņa.

Šīs metodikas ietvaros jūs negatavos kļūt par apzinātības praktizētāju – tam būtu vajadzīgs ilgāks laiks un apmācība - individuāla vai ar sertificētu treneri. Bet tas noteikti izskaidros šīs unikālās tehnikas priekšrocības un ļaus izmēģināt dažus tās elementus, kuri var tikt pielietoti ikdienas dzīvē un var palīdzēt efektīvizēt darbu klasē.

APZINĀTĪBA IR PAR TO, KĀ PĀRTRAUKT VIENLAIKUS DOMĀT PAR DAUDZĀM LIETĀM UN KONCENTRĒTIES UZ VISSVARĪGĀKO – PAŠREIZĒJO BRĪDI.

Šis vienkāršais uzdevums palīdzēs izjust šo procesu.

UZDEVUMU

Lai turpinātu, jums būs nepieciešamas 3-4 minūtes. Nostājieties, apsēdieties vai apgulieties ērti!

Pievērsiet uzmanību visam savam ķermenim! Skenējiet to ar savu iekšējo skatienu! Mēģiniet sajūst katru lielo ķermeņa daļu atsevišķi! Neveltiet tam ilgu laiku, tikai pārskatiet! Ja jūs sēžat, mēģiniet sajūst vietu, kur jūsu ķermenis pieskaras virsmai, uz kuras jūs sēžat! Kā jūs to sajūtat – aukstu? Siltu? Cietu? Mīkstu?

Ja jūs stāvat vai sēžat, mēģiniet sajūst pēdas, pieskaroties grīdai! Kā jūsu pēdas tur jūtas? Vai tām ir ērti korpēs? Kā jūtas katrs kājas pirksts? Ko tas saka?

Pievērsiet uzmanību elpošanai! Mēģiniet identificēt šīs procedūras laikā ķermeņa galvenās daļas! Ieelpojot krūtis vai vēders palielinās, gaiss piepilda krūtis; izelpojot krūtis vai vēders nolaižas, gaiss iziet caur degunu vai muti. Nolieciet savu roku uz vēdera un sajūti ar to, kā vēders ieelpojot aug un kā nolaižas, kad jūs izelpojat!

Mēģiniet izmērīt gaisa, ko ieelpojat caur degunu, temperatūru, un tad izmēriet gaisa, ko izelpojat caur muti, siltumu! Jūs jūtat siltumu ar deguna malām un lūpām.

Pabeidziet uzdevumu, kad esat tam gatavi!

REFLEKTĒJIET PAR UZDEVUMU/PĀRRUNĀJIET UZDEVUMU!

Refleksija būs efektīvāka, ja jūs to varētu darīt ar citu cilvēku, kurš nepraktizē apzinātību.

1. Ko jūs pamanījāt uzdevuma izpildes laikā?
2. Kā jūs raksturotu sava prāta darbību?
3. Kā jūs definētu izmaiņas jūsu ķermeņa stāvoklī uzdevuma izpildes laikā?
4. Kā jums izdevās pārtraukt domāt ko citu un domāt tikai par ķermeņa daļām vai elpošanu, vai temperatūru?
5. Kādus šķēršļus pamanījāt?
6. Kas visvairāk traucēja jūsu prātam?
7. Vai jūs vēlētos praktizēt šo uzdevumu vēl? Kāpēc?

Jūs varat izvēlēties citu veidu, kā trenēt jūsu uzmanību.

Lūdzu, apskatiet citu piedāvāto uzdevumu!

VINGRINĀJUMS

APZINĀTA ĒŠANA

Ēšana ar apzinātu uzmanību var šķist vienkārša, bet tas var būt diezgan liels izaicinājums. Mēģiniet visa ģimene apēst vienu kumosu uzmanīgi, bez tādiem komentāriem kā "U-u," "Garšīgi," "Mēs to visu laiku ēdam," vai "Man tas negaršo." Tā var būt pārsteidzoša pieredze. Apspriediet, ko jūs sajūtat, pamanāt, sagaršojat mutē, kad piesardzīgi iekožat, brīdi paturat to mutē un norijat!

Nokodiet kumosu un pacientieties pamanīt sekojošo:

- Ko jūs patiešām sagaršojat, kad jūs pārtraucat domāt par to, vai ēdiens ir garšīgs, vai negaršīgs? (Atcerieties, ka šīs ir tikai domas!)
- Vai jums mutē ir sāļa, salda vai rūgta garša? Vai maisījums no visiem trim?
- Vai jūs sajūtat mutē cietu vai mīkstu ēdienu? Raupju vai vienveidīgu?
- Kas notiek jūsu mutē, kamēr jūs ēdat? Ko jūs piedzīvojat? Vai jūs varat sajust mutes dzirdīšanu? Ko dara jūsu mēle? Kas notiek, kad jūs norijat? Un kad pazūd pilnas mutes sajūta?

Nav svarīgi, kādiem priekšmetiem jūs izvēlaties pievērst uzmanību - elpošanai, pirkstiem, lūpām, ēdienam, kuņģim, virsmai, uz kuras sēdējāt, gaismai vai skaņai, krāsai vai formai, vārdam vai sejas detaļām jūsu atspulgām, ko redzat spogulī, galvenais izaicinājums, ar kuru jums nāksies saskarties, būs - citi iznīcinoši avoti mēģinās nozagt jūsu uzmanību.

Šis process ir ļoti redzams mūsu naktsmiega laikā. Kad mēs ejam gulēt, domāšanas procesu patiešām varam skaļi dzirdēt mūsu galvā. Domas lēkā no viena uz otru ļoti bieži. No vienas puses mēs saprotam, ka mums vajag gulēt. No otras puses mēs jūtam kārdinājumu padomāt par situācijām, kuras notika dienas laikā – galvenokārt negatīvām, it kā mums būtu cerība tās novērst. Mēs arī ļaujām mūsu prātam domāt par rītdienu, plānot, prognozēt, gatavoties. Tas viss noved prātu ļoti ātrā rotācijā, ritenī, kuru mums ir grūti apturēt. Beidzot mēs kļūstam neapmierināti un sākam justies slikti, jo miegam atvelētais laiks paiet, un mēs jūtam, ka šonakt aizmigt būs grūti.

- Ko jūs parasti darāt, kad jums ir grūti aizmigt?
- Vai tas ir līdzīgs apzinātībai?
- Vai jūs pamēģinātu ķermeņa skenēšanu vai elpošanas vingrinājumu pirms aizmigšanas?

Pašizpratnei par tēmu mēs iesakām atkārtoti izmantot Socratic questioning paņēmienu par jūsu apzinātības izmantošanu un izpratni kurš ir sniegts 1 tēmas 2.

2.3 APZINĀTĪBA SKOLĒNIEM

Jums noteikti interesē, kā apzinātību var izmantot ikdienas mācību plānā. Tās pielietojums jauniešiem pamatos netašķiras no pieaugušajiem. Bet mēs bērniem varam uzmanības treniņu aktivitātēm izvēlēties rotaļīgākus pasniegšanas veidus.

Pirms jūs nolemjat izmēģināt tos savā klasē, paliecinieties, ka jūs zināt, kāpēc jūs to darāt! Kāds tam ir mērķis un kādus rezultātus jūs mēģināt sasniegt dienas beigās?

Dažiem skolēniem sākumā tas var likties dīvaini un neērti - aizvērt acis un kaut ko darīt, kad visi citi vēro, kā šie skolēni domā. Tāpēc ir nepieciešami norādījumi un vienošanās.

Mēs rosinām jūs mēģināt šīs tehnikas elementus un mācīties, kā to uzlabot. Dokumentā IO2 tiks piedāvāti digitālie rīki apzinātības aktivitāšu atbalstam. Tātad jūs jutīsieties ērtāk.

Sākumā mēs iesakām koncentrēties uz ļoti vienkāršiem apzinātības treniņa elementiem. Lūdzu, izmantojiet klasē tos uzdevumus, kurus jūs jau esat pārbaudījis pats vai kopā ar ģimeni, un jūs esat pārliecināti par tiem!

Vissvarīgākais, ja jūs vēlaties panākt noteiktas izmaiņas - lai ko jūs varētu vēlēties, piemēram, uzlabot koncentrāciju stundas laikā vai arī uzlabot emocionālo klimatu, vai novērstu stresu stundu vai starpbrīžu laikā - jums ir jāpilda uzdevumi nepārtraukti - katru dienu. Sākumā jums pašiem. Vēlāk kopā ar skolēniem.

Labākam rezultātam mēs iesakām iekļaut apzinātības vingrinājumus mācību programmā un sākt un/vai beigt savas stundas ar vienkāršu uzmanības pievēršanu elpošanai vai ķermeņa skenēšanas vingrinājumiem, kas ir skaidri aprakstīti iepriekš (te jūs atradīsiet saiti uz lapaspusi ar vingrinājumiem).

Skolēniem tas patiks, īpaši matemātikas, valodas, fizikas, ģeogrāfijas stundu laikā vai jebkurā citā grūtākā mācību priekšmetā, jo tas veidos viņiem citu pieredzi, arī jautrību - kaut ko, kas ir ārpus noteikumiem, pie kuriem viņi ir pieraduši. Tas palīdzēs atbrīvoties no spriedzes, kuru izraisa nopietnība pirms stundām, un atgādinās viņiem būt apzinātiem pat tad, kad stundas ir beigušās, kas varētu palīdzēt labāk atpūsties starpbrīža laikā un novērst negatīvu uzvedību.

Tiem skolotājiem, kuriem varētu rasties grūtības iekļaut neformāla veida aktivitātes formālā mācību stundā, mēs iesakām izmantot starpbrīža daļu vai mācību priekšmetus, kas saistīti ar veselību un/vai citu dzīves prasmju attīstīšanu.

Lūdzu, iepazīstieties ar dažiem rotaļīgiem vingrinājumiem skolēnu apzinātības attīstīšanai!

ZVANA SKAŅA

Jūs varat izmantot regulāro skolas zvānu, lai pildītu šo vingrinājumu, tomēr labāk ir izmantot jūsu pašu mazo zvāniņu, kuru jūs varētu izmantot ne tikai stundas sākumā vai beigās, bet arī stundas laikā.

Sarunājiet ar skolēniem, ka tad, kad jūs pacelsiet zvānu (bet nezvaniet), viņiem jāapklust, un tad jūs izspēlēsiet īsu spēli. Paskaidrojiet viņiem, ka tad, kad jūs zvanīsiet, skaņa turpināsies kādu noteiktu laiku. Spēles mērķis ir noķert zvāna pēdējo skaņu. Palūdziet skolēnus aizvērt acis un sakoncentrēties uz zvāna skaņu, gaidot tā skanēšanas beigas. Pasakiet, lai viņi ceļ rokas tad, kad viņi doma, ka zvāns tūlīt beigs skanēt! Jūs redzēsiet, ka rokas tiks paceltas ļoti dažādā laikā. Jūs varat darīt to atkārtoti, lai parādītu, cik ilgi īstenībā skan zvāns. Jo klusāka ir klase, jo vairāk skaņu var dzirdēt.

Šī spēle turpinās tikai 1 vai 2 minūtes, bet mēs iesakām to atkārtot divas vai pat trīs reizes stundas laikā. Tā ir īpaši lietderīga, kad skolēni karsti diskutē, klasē ir pārāk daudz trokšņa vai kad skolēni atnāk uz stundu noguruši.

Piedāvājiet spēles variācijas, iesaistot katru dienu vismaz vienu skolēnu, kas būs «zvāna cilvēks»! Jūs varat atļaut skolēniem lietot savus viedtālruņus!

VARDES UZMANĪBA

Varde ir ievērojams radījums. Viņa spēj lēkt milzīgu distanci, bet viņa var arī sēdēt ļoti, ļoti klusu. Lai gan viņa apzinās visu, kas notiek viņā (vardes iekšienē) un ap to (ārējā vidē), varde mēdz nereaģēt uzreiz. Varde sēž klusu un elpo, saglabājot savu enerģiju, nevis aizraujoties ar visām idejām, kas nepārtraukti ir viņas galvā. Varde sēž klusu, ļoti klusu, kamēr viņa elpo. Vardes vēders paceļas mazliet un krīt atpakaļ. Tas ceļas un krīt.

“Jebko, ko var darīt varde, jūs arī varat darīt. Viss, kas jums nepieciešams, ir apzināta uzmanība. Uzmanība uz elpošanu. Uzmanība, miers un klusums”.

DIVAS ROZĪNES

Palūdziet skolēnus aizvērt acis un turēt rokas tā, lai jūs varat kaut ko viņiem iedot, un nosauciet to – divas mazas lietas, kuras katrs pazīst! Ielieciet katram skolēnam rokās divas rozīnes! Skolēniem nav atļauts skatīties. Bet pat ja viņi paskatīsies un atpazīs tās, tas nesabojās vingrinājumu. Jūs varat pārveidot spēles nosacījumus un aicināt viņus paskatīties, bet tajā pašā laikā likt viņiem iedomāties, ka ir citplanētieši no Marsa un nezina, kas tas ir. Šī ir vieta jūsu radošumam un lēmumu pieņemšanai atkarībā no skolēnu vecuma un sociālās vides klasē.

Tiklīdz skolēni sajūt kaut ko savās rokās, jautājiet viņiem, ko viņi saož! Palūdziet viņus turēt tās pie ausīm un klausīties skaņu, kad viņi tās saspiež! Palūdziet viņus nosaukt skaņu un salīdzināt to ar jebkuru citu lietu! Tad palūdziet viņus ielikt tās mutē starp zobiem, vispirms pagaršot ar meli un tad sakost! Lūdziet viņus aprakstīt sajūtu (vai nu ar aizvērtām, vai atvērtām acīm)! Kad esat pabeidzis,

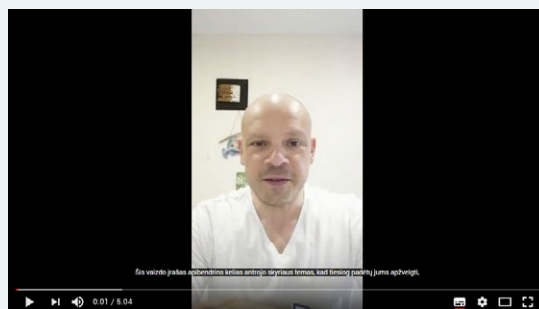
veltiet kādu laiku grupu refleksijai, ļaujiet katram skolēnam dalīties ar savam domām un jūtām! Lūdzu, virziet refleksiju uz rezultātu, kuru jūs sagaidāt!

Pajautājiet skolēniem, kādas citas domas (nevis par rozīnēm) viņiem radās vingrinājuma laikā! Pievērsiet uzmanību tam, kā prāts darbojas un kā uzdevums var pārtraukt domas! Salīdziniet to ar plaši pazīstamo datoru procesoru, kam var būt nepieciešams pārtraukums, kad viņi spēlē pārāk daudz video spēles! Pajautājiet skolēniem, kā viņiem izdevās atpūtināt savas smadzenes šajā rozīņu spēles laikā! Pajautājiet viņiem, kā viņi varēs to izmantot savā ikdienas dzīvē!

ATBALSTA VIDEO

[Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit](#)  **YouTube**

Ka izskaidrot skolēniem par apzinātību?



2.4 FIZISKIE VINGRINĀJUMI STRESA MAZINĀŠANAI STUNDU LAIKĀ VAI STARPBRĪŽOS

Fiziskais un sociāli emocionālais ķermeņa stāvoklis ir cieši saistīti. Jo sliktāks ir emocionālais stāvoklis, jo sliktāk darbojas ķermeņa funkcijas. Pat mērena līmeņa 10 minūtes fiziskās aktivitātes var «uzlādēt» spēju koncentrēties, palīdzēt atbrīvoties vai novērst negatīvas emocijas, «atdzēsēt» smadzenes.

Daudzās skolās gan stundu laikā, gan starpbrīžos skolēni nav fiziski aktīvi. Kad viņi ierodas skolā pēc nepietiekama miega, viņi knapi var sākt mācīties. Nākamās 5-8 stundas viņi pasīvi pavada laiku skolā. Daudzos gadījumos vecāko klašu skolēni mēdz nenākt arī uz savām sporta stundām.

Tas viss samazina skolēnu funkcionalitāti, efektivitāti, pasliktina viņu veselību, izraisa un veicina neapmierinātību, trauksmi un sliktu uzvedību.

Viens no labākajiem risinājumiem ir iekļaut fizisko aktivitāšu elementus formālajā mācību programmā, dažādu priekšmetu stundās. Tā visvienkāršākais piemērs ir - matemātikas vai fizikas, vai ķīmijas un jebkura cita grūta mācību priekšmeta stunda notiek ārpus telpas: uz ielas, parkā vai jebkur, nevis sēžot, bet staigājot un izpildot noteiktus uzdevumus, kas var palīdzēt apgūt priekšmetu citā veidā.

Tomēr daudzās skolās tas var šķist neiespējams stingru stundu plānu un skolas noteikumu dēļ.

Šādos gadījumos mēs iesakām atvēlēt 1-4 minūtes no stundas un organizēt dažas jautras aktivitātes pirms stundas, tās laikā vai beigās vai starpbrīdī (ja stunda ir stingri strukturēta).

Piedāvātās aktivitātes var darboties vēl labāk kopā ar iepriekš aprakstītajiem apzinātības vingrinājumiem un palīdzēt novērst noteikta rakstura sociāli emocionālās un uzvedības neveiksmes klasē.

LIETO PATS SAVU SASVEICINĀŠANOS – tradīcijas veids, kā skolēni ieiet klasē vai aiziet no stundas, kuru skolotājs var ieviest. Šis uzdevums darbojas gan kā jautra fiziskā aktivitāte, gan paņēmiens, kā veidot ciešākas attiecības starp skolotāju un skolēniem.

Sākumā jums vajadzēs patērēt vairāk laika, lai uzzināt katra skolēna īpašo sasveicināšanās/atvaidīšanās veidu. Lai tos iemācītos, jums tos vajadzēs praktizēt katru dienu ar vienu un to pašu klasi.

 **YouTube** [video](#) piemērs, kā tas darbojas.



PADOD BUMBU (VAI JEBKURU CITU PRIEKŠMETU) – skolēni sēž vai stāv aplī vai pa pāriem blakus viens otram. Skolotājs kontrolē mūzikas skaņu. Kamēr mūzika skan, skolēni viens otram turpina padot bumbu (jūs varat izdomāt dažādus padošanas veidus). Kad mūzika apstājas, tas, kam ir bumba, veic kādu fizisku aktivitāti, piemēram, pietupstas. Piemērotākais šīs spēles ilgums, lai izveidotu un noturētu jautrību, ir 3 minūtes. Kad šī spēle vairs neizraisa jautrību, palūdziet skolēniem, lai viņi piedāvā citas līdzīgas spēles!




VIENKĀRŠA STIEPŠANĀS – neaizmirstiet šo klasiku. Ir vērts pildīt to stundas laikā, piemēram, pirms dažiem kontroldarbiem, un pasmieties par to, jo skolēni vienalga sāks smieties, tā iegūstot labāku garastāvokli. Jūs varat arī lūgt skolēnus pakustināt pēdas (pat sēdus), kājas, ceļgalus, pirkstus un masēt degunu, ausis un uzacis. **DARIET TO KOPĀ AR VIŅIEM**, skolēniem tas noteikti patiks.



VIENKĀRŠI DEJO – skaļāka un ilgāka aktivitāte, kas prasīs vismaz 4-5 minūtes. Labāk rīkot starpbrīžos. Jums būs nepieciešams interneta pieslēgums un aprīkojums video rādīšanai. Izmanto vārdus “just dance” *Youtube* meklētājā un ļaujiet skolēniem izvēlēties, kuru deju viņi skatīsies un izpildīs kopā ar videoklipa varoņiem.



Šis īsais  **YouTube** video to visu izskaidros. Labākai pieredzei un rezultātiem, **LŪDZU, DEJOJIET KOPĀ AR SAVIEM SKOLĒNIEM!**

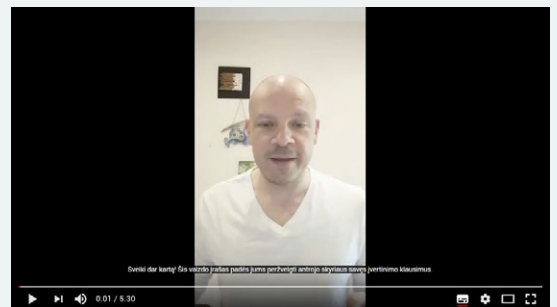
2.5 NOBEIGUMA PAŠNOVĒRTĒJUMA JAUTĀJUMI, KAS PALĪDZĒS NOTEIKT IZPRATNI PAR 2.DAĻAS TĒMĀM

- Kā jūs raksturotu galvenos iemeslus, kāpēc mūsu prāts kļūst PILNS?
- Kāds ir galvenais izaicinājums, ja jūs vēlaties koncentrēties?
- Kā jūs skaidrotu skolēniem, ko nozīme apzinātība (mindfulness)?
- Kā apzināta ēšana var veicināt labāku dienu skolā?
- Kā jūs raksturotu saikni starp fizisko aktivitāti un skolēna uzvedību?
- Kas ir veiksmīgas apzinātības un fizisko vingrinājumu integrācijas jūsu mācību programmā galvenais elements?

ATBALSTA VIDEO

Jūs varat atrast atbildes uz jautājumiem

[piedāvātā video](#)  **YouTube**



KONFLIKTU NOVĒRŠANA UN VADĪBA KLASĒ

3.1 AKTĪVA KLAUSĪŠANĀS KĀ ATSLĒGA KONFLIKTU NOVĒRŠANAI

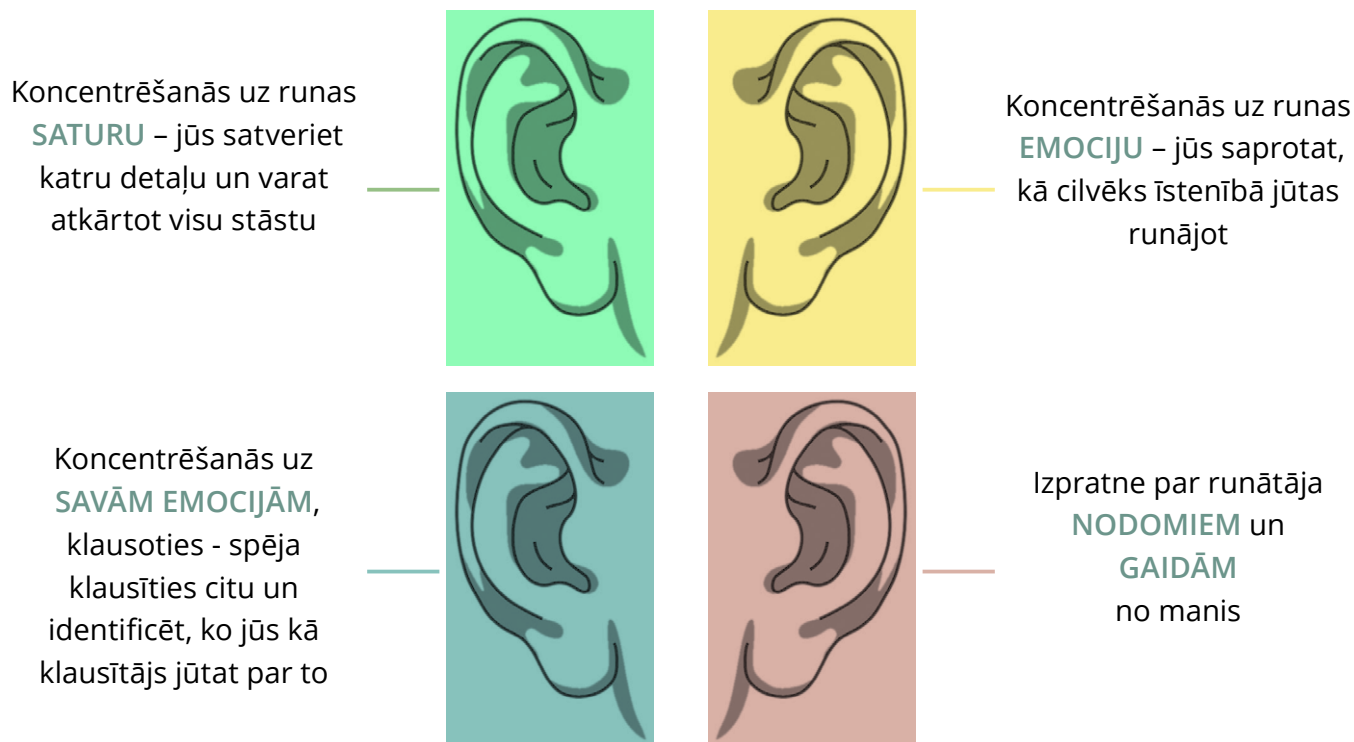
Cienījamais skolotāj vai pasniedzēj! Ja jūsu iedziļinājāties šajā dokumentā augstāk aprakstītajā saturā par koučingu un apzinātību un to praktisko pielietošanu mācīšanās, jums vajadzētu būt labākai izpratnei par konfliktu iemesliem, kas notiek jūsu klasēs. Un varbūt jums jau ir nojausma par to, kā koučinga un apzinātības praktizēšana var jums palīdzēt novērst konfliktus.

Aktīvā klausīšanās, kā arī uzmanīga klausīšanās, ir dažas no galvenajām prasmēm laba koučinga praksē. Tomēr ir vērts izcelt katru atsevišķi, lai veidotu stingru pamatu jebkāda veida saziņas problēmu novēršanai.

KLAUSĪŠANĀS LĪMENI	Neklausīšanās	Cits cilvēks runā, mēs neklausāties un vienkārši gaidām pauzi un savu kārtu runāt. Visbiežāk mēs esam šajā līmenī, ja ir konflikta situācija, ja esam neapmierināti, nemierīgi.
	Marginālā klausīšanās	Klausoties mēs domājam par sevi. Piemēram, mūsu kolēģis stāsta, kāda bija viņa pirmā diena jaunajā darbā. Mēs domājam par sevi, kā mēs justos tādā pašā situācijā vai par savu līdzīgu pieredzi. Tātad, domājot mēs palaižam garām daudzas lietas, ko stāsta runātājs.
	Sprieduma klausīšanās	Mēs dzirdam, ko cits cilvēks stāsta, mēs sākam apspriest doto informāciju, pat ja cilvēks vēl nav pabeidzis savu runu, mēs to novērtējam pēc savas pieredzes un gatavojam savu runu, lai sniegtu labu padomu par šo tēmu.
	Aktīvā klausīšanās	Mēs redzam runātāja personību, kas slēpjas zem viņa izteiktajiem vārdiem. Mēs esam iesaistīti sarunā, mēs jūtam šo cilvēku. Tas ir augsts klausīšanās līmenis, kas palīdz veidot ciešas attiecības.

- Kāds līmenis galvenokārt atspoguļo jūsu ikdienas sarunas ar kolēģiem, ģimeni, skolēniem?
- Vai neiebilstat pajautāt viņiem par to?
- Kad jūs jūtat, ka citi jūs labi dzird?

KAS VARĒTU BŪT AUGSTĀK PAR AKTĪVU KLAUSĪŠANĀS LĪMENI?



7.grafiks. Četras ausis, lai dzirdēt informāciju

JA CILVĒKAM IZDODAS KLAUSĪTIES AR VISĀM 4 AUSĪM,
VIŅŠ DEMONSTRĒ AUGSTĀKO KLAUSĪŠANĀS LĪMENI – INTUITĪVU LĪMENI

PAŅĒMIENS

KAS PALĪDZ SASNIEGT INTUITĪVU KLAUSĪŠANĀS LĪMENI

“BALTA LAPAS” PAŅĒMIENS

“Balta lapa” nozīmē atteikšanos no visiem jūsu aizspriedumiem par cilvēku, ar kuru jūs runājat, piemēram, viņa spējām, prasmēm, viedokli, domāšanas veidu, iepriekšējo pieredzi tēmā, neiepriekšējām un pat uzvarām, kad jūs klausāties viņu.

Protams, tas ir lielākais izaicinājums - bet tas ir vienīgais ceļš, kā iegūt viņa cieņu un ietekmēt to. Lūdzu, ņemiet vērā, daudzos gadījumos cilvēki domā, ka viņi var iegūt auditorijas cieņu, parādot, cik prasmīgi viņi ir vai ar cik veiksmīgu pieredzi, spēku un zināšanām. Diemžēl tas nedarbojas.

Ja jūsos apgalvojums rada diskomfortu vai jums ir pretestība- vienkārši vēlreiz izpildiet vingrinājumu “Labākais skolotājs mana dzīvē”, kas ir dots šajā darbā 1.daļas 1.nodaļas beigās. Un, lūdzu, padomājiet par to no šāda aspekta: kā viņš/viņa klausījās jūs - vai tas bija “baltas lapas” stāvoklis, kādā viņš/viņa tajā brīdī bija?

“SOCRATIC QUESTIONING” PAŅĒMIENS, LAI VEICINĀTU IZPRATNI PAR TĒMU

(Lai sasniegtu vislabākos rezultātus, lūdzu, rakstiet atbildes uz papīra!)



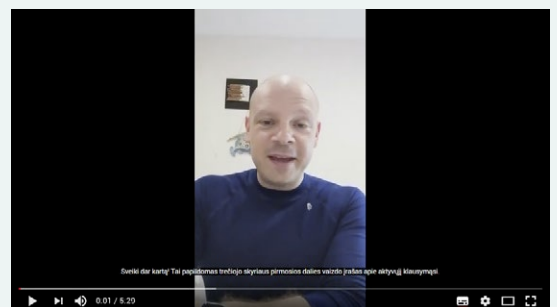
Lūdzu, atzīmējiet no 0 līdz 10, cik patiens ir apgalvojums, ka jūs esat savu skolēnu augstāka līmeņa klausītājs – jūs varat izvēlēties sarežģītas situācijas vai domāt kopumā.

- Kā jūs raksturotu savu vērtējumu, kāpēc šis konkrētais vērtējums tika atzīmēts?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu zemāk?
- Kāpēc ne vienu vērtējumu augstāk?
- Kādu vērtējumu jūs sagaidāt?
- Kā jūs sapratīsiet, ka jūs attīstāties, kādas būs pazīmes, ka vērtējums kļūst augstāks?
- Kā jūsu skolēni sapratīs, ka jūs esat intuitīvais klausītājs?
- Kāds būs Jūsu nākamais mazais solis, ko spersiet uz priekšu?
- Kad jūs taisāties to spert?
- Izvēlieties cilvēku, ar kuru jūs tagad varētu padalīties par iepriekš izvirzīto mazo soli (kas tas ir un kad jūs taisāties to darīt)! Lūdziet viņu būt jūsu spogulim, atgādinātājam un vērtētājam!
- Ko jūs darīsiet, ka šis cilvēks iedos jums lielisku atgriezenisko saiti?
- Kādus ieguvumus no šī uzdevuma jūs varat saskatīt pēc tā izpildes?

ATBALSTA VIDEO

[Lūdzu, skatieties atbalsta video šeit](#)  YouTube

Aktīvā klausīšanās



3.2 EFEKTĪVAS KLASES KONFLIKTU RISINĀŠANAS STRATĒGIJAS 2 + 1

Konfliktiem nav pozitīvas vai negatīvas nozīmes – visos gadījumos tie kalpo kā pieredzes un mācīšanās avots.

Tā ir laba doma pieņemt konfliktus, kā cilvēka emociju dabisku parādību un izpausmi.

Neviens no iesaistītajiem konfliktā nav vainīgs - ne skolotājs, ne kāds no skolēniem.

Nav vainīgo - nav iemesla cīnīties un lemt, kam ir taisnība un kam nav (protams, izņemot vardarbības gadījumus).

Šāda attieksme vispirms palīdz pielietot iepriekš piedāvāto “balta lapa” stratēģiju.

Tā nav patiesa stratēģija konflikta vadīšanai. Tas drīzāk ir tilts uz konfliktu pārvaldību. Tāpēc mēs to saucam par +1 stratēģiju, jo tā ir svarīga divu turpmāk sniegto pārvaldības stratēģiju sastāvdaļa.

3.2.1 1 STRATĒGIJA - SKOLOTĀJS KĀ RUNĀJOŠS SPOGULIS

Spogulis atspoguļo katra skolēna darbību

Skolotājs, būdams “ balta lapa “, pievērš savu uzmanību tam, ko katrs konflikta dalībnieks vēlas teikt, argumentējot vai kliežot, vai iebiedējot utt.

Skolotājam ir jāizlemj, kura konflikta dalībnieka nodomus viņš vispirms atspoguļos. Visticamāk viņš izvēlēsies spēcīgāku dalībnieku, kas ir enerģiskāks savās darbībās.

Centieties būt mierīgs un neizsakiet savu spriedumu, runājiet ar spēcīgāko un aktīvāko konflikta dalībnieku, vārdos atspoguļojot tikai viņa vai viņas rīcību – “Tomas, tu esi neapmierināts un kliež uz Lauru, jo tu gribi, lai viņa zina, ka tu jūties slikti, tāpēc ka viņa atteicās palīdzēt tev ar uzdevumu. Tu kliež, jo tu vēlies, lai arī viņa jūtas slikti. Šķiet, ka viņa jau saprata tavas jūtas, un viņa arī nav apmierināta ar šo situāciju.”

Lūdzu, ievērojiet - skolotāja teiktais nesatur “es” - viņa personīgo viedokli. Skolotāja balss, intonācija nedrīkst būt piepacelta, lai izteiktu arī savu viedokli.

Vairumā gadījumu šāda skolotāja rīcība palīdz konflikta dalībniekiem samazināt konflikta saasinājumu un saprast vienu otru, izmantojot skolotāja palīdzību, bez riska, ka skolotājam veidosies negatīva attieksme pret skolēnu kā sliktu cilvēku saistībā ar nepiemērotu uzvedību.

3.2.2 2 STRATĒGIJA – UZ RISINĀJUMIEM VĒRSTS KOUČINGS

“Socratic questioning” un runājoša spoguļa stratēģiju kombinācijas pielietošana

Daudzos gadījumos, kad skolā notiek konflikti, skolotāji vienkārši izrāda savu negatīvo attieksmi pret to, kas notiek, un aicina izbeigt, jo nav labi konfliktēt, vai arī tāpēc, ka ir pienācis laiks stundai, vai tāpēc, kā skola nav piemērota vieta, vai konflikta iemesls ir pārāk mazs, lai pievērstu tam uzmanību.

Viss iepriekš minētais neatrisina konfliktu, bet nomierina to, bet tas pieaugs atkal un konflikta dalībnieki darīs visu iespējamo, lai izvairītos no tā, ka skolotājs konfliktu atkal pamana.

Viena no visefektīvākajām alternatīvām ir saistīta ar palīdzību konflikta dalībniekiem atrast risinājumus. Uz risinājuma vērstam koučingam atkal ir nepieciešams “baltas lapas” paņēmieni un per-

sonīgās skolotāja pieredzes par konflikta objektu un par katru tā dalībnieku izslēgšana.

Skolotāja pirmā reakcija uz konfliktu ir jautājums " Vai es drīkstu palīdzēt rast risinājumu? " Protams, vienmēr pastāv risks, ka dalībnieki, ietekmēti ar negatīvām emocijām, var vienkārši pārtraukt un izklīst vai klusēt, vai vienkārši atbildēt "NĒ".

Ja tas notiek – skolotājam ir jāturpina piedāvāt savu palīdzību un jāmēģina vienoties par sarunas laiku ar abiem dalībniekiem, piemēram, pēc stundas. Dalībniekiem jābūt pārliecinātiem, ka skolotāja piedāvātā saruna nenozīmē viņu uzvedības kritiku.

Uz risinājumiem vērsta stratēģijas svarīgs noteikums ir izvairīties apspriest konflikta iemeslus. Skolotājs piedāvā jautājumus, lai palīdzētu konflikta dalībniekiem atrast atbildes, bez padomiem no skolotāja puses.

Skolotājam vajag izvēlēties jautājumus, ko uzdot, balstoties uz paša intuīciju un empātijas prasmēm.

"Uz cik tu, Tomass, (no 1 līdz 10) novērtētu savu apmierinātību ar pašreizējo situāciju?"

"Kas varētu tev palīdzēt atrast risinājumu?"

"Kādi šķēršļi traucē rast mieru?"

"Kāds būtu pirmais solis, kuru tu spersi tālāk?"

"Kādu risinājuma ceļu tu redzi, kā uzlabot pašreizējo situāciju?"

Lūdzu, ievērojiet, ka visi uzdotie jautājumi ir "atvērta" tipa jautājumi. Nav jautājumu ar atbildēm "JĀ" vai "NĒ", kuri liek dalībniekiem sajust spiedienu atbildēt tā, kā skolotājs varētu sagaidīt.

Ir ieteicams izvairīties arī no "KĀPĒC" tipa jautājumiem, jo šāda veida jautājumi gandrīz vienmēr noliek cilvēkus aizstāvēšanās pozīcijā, jo KĀPĒC nozīmē kaut kādu vainu, kuru vajag izskaidrot.

Zelta saraksts ar izcili labiem jautājumiem neeksistē. Jautājumus skolotājam ir jāuzdod pēc savas iekšējās sajūtas. Ja skolotājs ir " balta lapa", viņš raksta savu stāstu par situāciju no jauna. Tātad katru reizi viņš ir ļoti ieinteresēts. Vienīgais spriedums, kas varētu būt, ir saistīts ar skolotāja paškontroli, ka viņš izvairās no sprieduma.

Intuitīva klausīšanās, pozitīva atgriezeniska saite, spēja kā runājošam spogulim, netiesājot atspoguļot konflikta dalībniekus, uzdot atvērtos jautājumus, lai palīdzētu meklēt savus risinājumus, un pārliecība par katra skolēna, kurš ir iesaistīts konfliktā, spēju pašam atrast risinājumu - ir veiksmīgas mediācijas galvenie elementi jebkāda veida konfliktu risināšanā.

Un protams - labākais veids, kā izvairīties no konfliktiem, ir tos novērst, veltot pietiekami daudz laika, lai ieaudzinātu uzticamu, atklātu un netiesājošu saziņas vidi klasē, izmantojot sadarbību un aktīvu klausīšanos.

3.3 GRUPU SADARBĪBA, LAI STIPRINĀTU GRUPU ATTIECĪBAS

Ir daudzi veidi, kā apvienot skolēnus grupā konkrētam darbam ar mērķi mācīties, trenēties, sazināties, radoši sadarboties. Taču vairumā gadījumu skolotāji izmanto grupas darbu tikai ārpus klases pasākumos, jautrību laikā un / vai "vieglākajos" mācību priekšmetos.

Mūsu ieteikums ir izmēģināt to arī grūtākos mācību priekšmetos. Šajā dokumentā jūs atradīsiet tēmu par to, kā mainīt mācību procesa organizēšanu. Lūdzu, izmantojiet šo saiti, lai to atrastu.

Tas ir saistīts ar atbildības par mācību rezultātiem pāreju uz skolēniem. Un tas ir par sadarbību, kad skolēni mācās vienu paši, un tad nodod zināšanas viens otram.

Mēs iesakām iekļaut šāda veida grupu mācīšanos par skolēna atbildību laiku pa laikam savās stundās un reflektēt, kā tas palīdz uzlabot dienas mācību rezultātus, emocionālo klimatu, saziņu.

3.4 NOBEIGUMA PAŠNOVĒRTĒJUMA JAUTĀJUMI, KAS PALĪDZĒS NOTEIKT IZPRATNI PAR 3.DAĻAS TĒMĀM

- Kāds klausīšanās līmenis ir visnoderīgākais konfliktu atrisināšanai?
- Kā jūs definējat “balto lapu” komunikācijas ziņā?
- Lūdzu, paskaidrojiet, kā “kāpēc” tipa jautājums var sabojāt konfliktu noregulējumu!
- Kāda nozīme ir tam, vai skolotājs ir ieinteresēts veiksmīgu konfliktu pārvaldībai klasē?
- Kāpēc grupu darba izmantošana arī grūto mācību priekšmetu stundu laikā ir efektīvāk, nekā tad, ja to izmanto tikai ārpus klases pasākumos?
- Kā Socratic questioning pielietošana var veicināt skolotāja spēju veiksmīgi atrisināt konfliktus?

ATBALSTA VIDEO

Jūs varat atrast atbildes uz jautājumiem [piedāvātā video](#)  YouTube

