

Apzināšanās-sapratne-atbalsts-risinājums

AUDZINĀŠANAS STUNDAS PLĀNS

Grupu audzinātāja: Gunta Āmane

Mērķauditorija: 1.kursa izglītojamie (vecums 15-16 g.)

Stundas temats: Apzināšanās - sapratne – atbalsts - risinājums

Stundas mērķis:

Attīstīt empātiju un trenēt:

- pašnovērošanas spējas
- problēmu identificēšanas prasmes
- problēmu risināšanas prasmes

Stundas uzdevumi:

- Situāciju analīze (darbs grupā ar izdales materiālu)
- Individuālās darba lapas aizpildīšana (personīgās problēmas identificēšana, rīcības plāna sastādīšana problēmas atrisināšanai)

Ievaddaļa:

Stundas sākumā audzinātājs iepazīstina grupu ar stundas tēmu un uzdevumiem. Jautājumi audzēkņiem: „Kā jūsprāt neatrisinātas nepatīkamas situācijas, neziņa, ietekmē jūs? Vai tas ietekmē jūsu pašsajūtu, uzvedību, saskarsmi ar citiem cilvēkiem?”. Pielietojot prāta vētras metodi audzinātājs uz tāfeles fiksē audzēkņu idejas. Rezumējot to izdara secinājumu, ka ilgstoši neatrisinātas situācijas - problēmas izsauc nepatīkamas emocijas, pasliktina cilvēka pašsajūtu, rada spriedzi un ilgstošā periodā var būtiski ietekmēt veselību. Tādēļ ir ļoti svarīgi iemācīties saskatīt pamatproblēmu un prast atrast ceļu kā to atrisināt.

Galvenā daļa:

- **Situācijas analīze**

Audzēkņus sadala grupās (4-5 audzēkņi) un izdala darba lapas (1., 2., 3.pielikums) ar audzēkņu ikdienai pietuvinātu situācijas aprakstu. Audzēkņiem jāveic situācijas analīze un jāidentificē pamatproblēma. Grupa prezentē savu darbu. Pārējās grupas var uzdot jautājumus vai papildināt idejas.

- **Individuālās darba lapas aizpildīšana**

Audzinātājs izdala darba lapas (4.pielikums) un paskaidro, ka problēmas, kas ikdienā rodas un attīstās var būt ļoti dažādas. Problēmas risinājumu mēs izvirzam kā mērķi un soli pa solim cenšamies to realizēt. Piemēram – jūs esat sastrīdējušies ar draudzeni / draugu un gribat atjaunot draudzību, tad tas arī ir jūsu mērķis. Audzinātājs aicina padomāt par kādu savu problēmu, tās atrisinājumu izvirzīt kā mērķi un aizpildīt darba lapu. Individuālās darba lapas nav jāprezentē, audzinātājs tās patur sev, nokopē un kopijas atdod audzēkņiem.

Kādā no nākamajām audzinātāja stundām var pārrunāt kā audzēkņiem veicas ar personīgo mērķu realizēšanu.

Nobeiguma daļa:

Atgriezenisko saiti var organizēt ar dažādām pašvērtējuma formām. Bet darba lapas aizpildīšana - Pašvērtējums darbam grupā/situācijas analīze (5.pielikums) rosina audzēkņus domāt par savu pienesumu un atbildību sadarbībā ar līdzcilvēkiem. Noslēgumā audzinātājs uzklasa audzēkņu viedokli par to ko varēja mācīties stundā, galvenās atziņas ko guva stundā, kādas atziņas varētu noderēt.

Jānis dzīvo Ogrē. Viņš ir aktīvs jauniešs, atklāts un izpalīdzīgs. Jānim ir vecāka māsa, kas studē inženierzinātņu programmā Ventpils augstskolā. Attiecības ar māsu ir ļoti labas, bieži viņi sazinās izmantojot Skype. Jānim piemīt sportisks azarts. Viņš jūtas gandarīts, ja iegūst sacensībās godalgotu vietu. Jānis pēc stundām apmeklē svaru zāli pirmdienās, trešdienās, ceturtdienās. Pēc stundām Jānis daudz laika pavada kopā ar draugiem. Jānis mācās labi, izņemot matemātiku, kur semestrī ir nepietiekams vērtējums. Vecāki ir neapmierināti un arī Jānis pats jūtas slikti, jo nesekmīgās matemātikas atzīmes dēļ nevar būt trešais labākais klasē pēc vidējā sekmju vērtējuma.

Jāņa problēma:

Kas var palīdzēt to atrisināt?

Kas var traucēt to atrisināt?

Kā rīkoties?

Miķelis ir kluss, noslēgts, mērķtiecīgs. Mācību laikā viņš dzīvo skolas dienesta viesnīcā. Skolā ir daudz dažādu ārpusstundu nodarbību, darbojas audzēkņu pašpārvalde. Miķelim ir grūti iedraudzēties ar kādu. Daudz laika Miķelis pavada pie datora. Viņa intereses šajā jomā ir ļoti plašas, sākot ar datora uzbūvi, apkopi, beidzot ar visiem jauninājumiem IT jomā. Varētu teikt, ka „Miķelis ir datorsistēmu ģēnijs.” Skolā drīz būs Valentīndienas pasākumi. Miķelim patīk Ilze, bet tuvoties meitenei viņš kautrējas. Ilze ir aktīva, iesaistās pasākumos, darbojas audzēkņu pašpārvaldē. Viņa arī mācās Miķeļa grupā un dzīvo skolas dienesta viesnīcā. Ilzei nepadodas mācību priekšmets datorsistēmas uzbūve un ekspluatācija, bet programmēšanā viņa ir izcila. Grupā Miķelim ir viens labs draugs-Ilzes brālēns.

Miķeļa problēma:

Kas var palīdzēt to atrisināt?

Kas var traucēt to atrisināt?

Kā rīkoties?

Kārlis ir apdāvināts, mācības padodas viegli, stipendiju saņem, bet ir slinks un nemācās ar pilnu atdevi. Prasībās pret sevi mācībās ir peticīgs: „Četri ir, sekmīgs esmu. Ir ok!”. No rītiem bieži aizguļas. Savos lēmumos ir nepastāvīgs, ātri pakļaujas mirkļa iegribām un tādēļ viņa rīcība ir haotiska. Kārlim atzīmes pagaidām ir sekmīgas tomēr profesionālajos priekšmetos varētu būt labākas. Vecāki ir apsolījuši palielināt kabatas naudu, ja Kārlis uzlabos sekmes. Kārlis ciena savus vecākus, bet uzticības persona ģimenē ir vecākais brālis, ar ko var izrunāt daudzas lietas. Kārlis vecākiem nezinot ir paņēmis ātro kredītu, lai iegādātos jaunu mobilo telefonu. Kārotais sasniegts, bet jāsāk atmaksāt kredītu un atmaksas termiņš ir iekavēts, sāk augt procenti.

Kārļa problēma:

Kas var palīdzēt to atrisināt?

Kas var traucēt to atrisināt?

Kā rīkoties?

Vārds, uzvārds _____

Problēma _____

_____Mērķis/problēmas risinājums _____

Kas man jau ir, lai es saniegtu mērķi/atrisinātu problēmu (personīgās īpašības, citi cilvēki, apstākļi u.c.)	Kas man traucē, vai varētu traucēt saniegt mērķi/atrisināt problēmu (personīgās īpašības, citi cilvēki, apstākļi u.c.)

Mani soļi mērķa sasniegšanai/ problēmas atrisināšanai (mēģini uzskaitīt un paredzēt pēc iespējas sīkāk un vairāk darbības) :

Paraksts _____

Pašvērtējums darbam grupā/ situācijas analīze

Vērtēšanas kritēriji	Jā	Daļēji	Nē
Aktīvi iesaistījies darbā			
Uzklausīju grupas biedru viedokli			
Izvirzīju priekšlikumus			
Papildināju idejas			
Biju ieinteresēts risinājuma atrašanā			

Ko es mācījos _____

Mana galvenā atziņa _____

Kam es nepiekrītu _____

Kādas atziņas man varētu noderēt _____