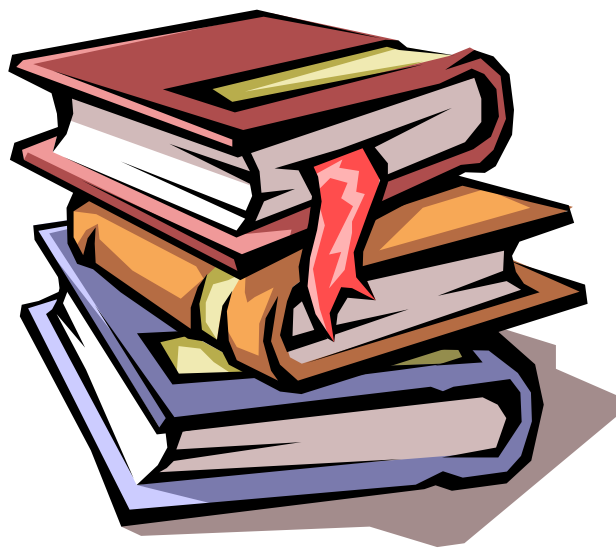


Iepazīšanās un pašizziņas programma.



Mērķis : Skolēniem un skolotājam savstarpēji iepazīties, mazināt nedrošību un trauksmi jaunajā klases kolektīvā.

Uzdevumi:

- 🕒 paaugstināt spēju adaptēties;
- 🕒 veicināt adekvāta priekšstata formēšanos par sevi, klasesbiedriem un situāciju;
- 🕒 radīt uzticības atmosfēru klases kolektīvā;
- 🕒 palīdzēt skolēniem paust savas domas un jūtas;
- 🕒 palīdzēt attīstīt pozitīvu paštēlu;
- 🕒 likt akcentu uz pozitīvajām jūtām un panākumiem

Laiks : Katras nodarbības ilgums ir 40 min.

Programmas ilgums : Programmā ir iekļautas 10 nodarbības.

Dalībnieku vecums : Programma der pamatskolas un vidusskolas vecuma skolēniem.

Paredzamais rezultāts : Dalībnieki ir iepazīnuši cits citu, ir izveidojusies uzticamība un sadarbīga atmosfēra kolektīvā. Ir atvieglots adaptēšanās periods konkrētajā klases kolektīvā.

1. Nodarbība.

- Iepazīšanās. Katrs nosauc savu vārdu un 3 īpašības, kas raksturotu tieši viņu. (5 min.)

- Par tikšanās grupu. Mūsdienās tikšanās grupas ir veidojis un tās aprakstījis Viljams Šutcs, kurš ir teicis: “Tikšanās - tas ir veids kā nodibināt attiecības starp cilvēkiem, kas ir balstītas uz atklātību, godīgumu, pašpārliecinātību, atbildības sajūtu pašam pret sevi un paškontroli. Lai grupas efektīvāk darbotos un būtu lielāka atdeve ļoti vēlams ievērot sekojošus pamatprincipus:
 - **Sevis “atvēršana”.** Grupas vadītājs mudina dalībniekus, lai tie “atver” savas jūtas un domas, īpaši tās, kuras skar citus dalībniekus, vai notikumus, kas notiek grupā dotajā brīdī, un uz mirkli izslēgt tās domas un jūtas, kuras neattiecas uz notikumiem grupā.
 - **Sevis apzināšanās.** Paužot savas domas un jūtas, un saņemot atgriezenisko saikni, grupas dalībnieki gūst iespēju paskatīties uz sevi no malas. Sevis apzināšanās balstās uz to kā viņi sāk iepazīt savas stiprās un vājās puses, un cik lielā mērā saprot to kā viņi paši ietekmē citus, un vai viņus var ietekmēt citi.
 - **Atbildība.** Šutcs ir noteicis tikšanās grupu darbības pamatprincipu, kur grupas dalībnieki uzņemas pilnu atbildību par uzvedību un demonstrējumiem tajā.
 - **Uzmanība pret jūtām.** Svarīga ir uzmanības pievēršana jūtu un emociju attīstībai un apzināšanai. Piem., lai sāktu darboties ar pilnu atdevi cilvēkam ir jāiemācās apzināties savas jūtas.

- *Šeit un tagad.* Agrākie notikumi, kas notikuši ar grupas dalībniekiem ir otršķirīgi. Svarīgāk ir pievērst uzmanību darbībām un emocijām, kas noris un izpaužas grupas laikā.

(10 min.)

- Grupas kopējais zīmējums. Katram bērnam ir priekšā lapa un zīmuļi. Katrs bērns iesāk zīmējumu un padod to tālāk, tad saņemto zīmējumu papildina un atkal padod to tālāk, kamēr saņem atpakaļ savu. Pārrunas kā jutās ieraugot savu zīmējumu, kas bija iecerēts zīmēt, vai patīk šis zīmējums? *(15 min.)*
- “Nosauc vārdu”. Grupas dalībnieki sēž aplī un met viens otram bumbiņu, nosaucot savu vārdu un tā cilvēka vārdu kam met. Šis uzdevums palīdz atcerēties un iegaumēt vienam otra vārdus. *(5 min.)*
- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. *(5 min.)*

2. Nodarbība.

- Komplimenti. Sēžot aplī katrs savam blakussēdētājam pasaka kādu komplimentu. (ja nodarbība notiek jaunākajās klasēs, tad noskaidro kas ir kompliments un kad tos pielieto). *(5 min.)*
- Anketa “Iepazīstini ar sevi”(sk. pielikumā pēc izvēles) skolēni aizpilda tad visi kopīgi pārrunā. *(10 min.)*
- Katram spēles dalībniekam pēc kārtas visi, kas vēlas uzdod jautājumus piem.: Vai tev patīk dzejoļi ...Vienam dalībniekam uzdod ne vairāk kā

5-7 jaut. Sākotnēji var dot ievirzi, ka jautājumus var uzdot jebkurā sarežģītības pakāpē, var pilnīgi atklāti, var it kā ne par sevi, bet par kādu citu. Tas ir obligāts nosacījums, kas palīdzēs pārvarēt barjeras. Ja radīsies uzticības atmosfēra, vēlme maskēties pazudīs. Svarīgi, lai visi dalībnieki tiktu intervēti. (20 min.).

- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

3. Nodarbība.

- Es gribu tev uzdāvināt... Šodien dāvināsim savam blakussēdētājam iedomātu dāvanu, noruna būs tāda – dāvināsim kaut ko patīkamu un no visas sirds. Pēc tam pārrunā un izsaka savu attieksmi – ja dāvana ir iepatikusies, tad jāpasaka ar ko tieši, ja nē, tad kāpēc un ko patiesībā vēlētos iegūt kā dāvanu. (10 min.).
- Rotaļas dalībnieki sēž uz krēsliem aplī. Vadītājs nostājas centrā, tad viena vieta paliek brīva. Brīvas vietas kreisajā pusē sēdošajam dalībniekam nekavējoties jānosauc sev jauns kaimiņš, nosaucot jebkuru vārdu. Izsauktais dalībnieks skrien un apsēstas brīvajā vietā. Vadošais var ieņemt brīvo vietu tikai tādā gadījumā, ja dalībnieks kavējas izsaukt jaunu vārdu, vai arī izsauc vadošā vārdu. (10 min.).
- Laika kapsula. Iedomājaties, ka jums ir iespēja izmantot burvju lādīti. Tajā var ielikt 5 lietas, kas raksturotu tieši jūs un jūsu dzīves stilu. Nākamās paaudzes pēc 300 gadiem atvērs šo lādīti un gribēs zināt, kādi

notikumi, cilvēki un lietas bija svarīgākās jūsu dzīvē. (Katrs nosauc savas lādītes saturu un paskaidro lietu nozīmi.) (15 min.).

- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

4. Nodarbība.

- Jaukākais notikums ar mani šonedēļ (10 min.).
- Kopējā māja. No dotajiem materiāliem (šķēres, līme, papīrs, saspaušanas, līmlente, u.c.) dalībniekiem ir jāuzbūvē māja. Ja liela skolēnu grupa, tad var sadalīt pa grupām.
Pārrunas: kā jutās kopīgi darbojoties, vai bija darbs visiem, kurš uzņēmās līdera lomu, u.c.tml. (25 min.).
- Mājās nedaudz vairāk uzzināt par savu vārdu:
 - Kas izvēlējās?
 - Kāpēc?
 - Kā notika izvēle ?
 - Ko citās valodās nozīmē mans vārds?
- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

5. Nodarbība.

- Katram grupas dalībniekam uz muguras piestiprina lapiņu un katram par katru ir jāuzraksta kaut kas labs. (10 min.).
- Mainās vietām visi tie, kam ir brūni mati, svītraini džemperi, jaunākie bērni ģimenē, kuri dzīvo dzīvoklī... (5 min.).
- Vārda došanas svinības

1. Kāpēc man izvēlējās tādu vārdu?

- Kas izvēlējās?
- Kāpēc?
- Kā notika izvēle ?
- Ko citās valodās nozīmē mans vārds?

2. Cilvēkam var būt vairāki vārdi:

- kristītais vārds;
- vārds, kurā sauc ikdienā.

Varianti, kāpēc izvēlējās tādu vārdu:

- ģimenes tradīcija;
- krustvecāki gribēja;
- lai skanētu ar uzvārdu;
- lai būtu neparasts vārds;
- ārzemēs slavens, bieži sastopams vārds;
- par godu kādam radniekam, slavenībai;
- izvēli noteica tēvs vai māte, brālis vai māsa;
- modes vārds tajā laikā;
- ilgi nevarēja vienoties;
- gudrs vārds, nopietns, svarīgs;
- lai ātri un viegli būtu izrunājams, būtu skanīgs;
- lai sāktos ar to pašu burtu kā brālim vai mātai utt.

3. Kam patīk tavs vārds? Kam nepatīk? Kāpēc? Kādu vārdu tu gribētu? (20 min.).

- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

6. Nodarbība

- Komplimenti (5 min.). Grupas dalībnieki pa apli izsaka viens otram komplimentus. Mazākajiem bērniem var sākt ar skaidrošanu – kas ir komplimenti.
- Manas dzīves redzējums. (sk. pielikumā). (10 min.).
- “Burvju lietas no vecīša dāvanu maisa”.

Ja dāvanu maisā būtu

- cepure, kas padara neredzamu,
- lidojošais paklājs
- brīnumnūjiņa,
- stabule, kas liek dejot,
- spogulis, kurā var redzēt tālas zemes,
- runga, iz maisa.

Ko tu izvēlētos?

Atšifrējums.

Cepure, kas padara neredzamu.

To parasti izvēlas cilvēki, kuri ir pārāk zinātkāri vai nejūtas droši par sevi.

Lidojošais paklājs.

Tas patīk cilvēkiem, kuri vēlas piedzīvojumus un grib daudz sasniegt.

Brīnumnūjiņa.

To parasti izvēlas tālredzīgi cilvēki, kuri visu dzīvē rūpīgi plāno.

Stabule, kas liek dejot.

Tā patīk bezbēdīgiem cilvēkiem, kuri nedomā par rītdienu.

Spogulis, kurā var redzēt tālas zemes.

Šāda lieta patīk cilvēkiem, kuri jūtas vientuļi.

Runga, iz maisa.

To izvēlas cilvēki, kuri jūtas nepatiesi apvainoti. (10 min.).

- Klase sadalās 2 grupās (skaita 1., 2., 1., 2., 1...) tad nostājas 2 apļos tā lai sanāk iekšējais un ārējais aplis, tad ejot pa apli uz pretējām pusēm parunā ar pretīmskāvošo un noskaidro pēc iespējas vairāk kopīgo īpašību.(10 min.).
- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

7. Nodarbība.

- Sasveicināšanās, kā jūtas šodien – grupas dalībnieki pa apli stāsta. (5 min.).
- Pašreklāma. Dalībnieki zīmē, līmē, griež, veido un citādi taisa pašreklāmu sev. Kad visi ir pabeiguši – prezentē savu veidojumu. (30 min.).
- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

8. Nodarbība.

➤ Bērniem 3. sek. laikā tiek piedāvāts apvienoties grupās ņemot vērā dažādas pazīmes:

- pēc auguma;
- pēc apavu izmēra;
- pēc pogu skaita;
- pēc nagu garuma;
- pēc matu krāsas;
- pēc acu krāsas; u.c.

(10 min.).

➤ Pats labākais. Dalībnieki sadalās pāros. Uzdevums: pārlieciniet savu partneri, ka esi pats labākais, turpretim otrs saka – nē, es esmu pats labākais. Mēģiniet sarunāties dialogā un pārlieciniet savu partneri. (5 min.).

➤ Katrs spēles dalībnieks zīmē plakātu, kurā ataino (uzraksta, uzzīmē, veido tēlus u.tml.) savas labās īpašības. Kad plakāti gatavi, tie tiek uzlikti apskatei. Skolēni tos apskata un nosaka tā īpašnieku. (20 min.)

➤ Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

9. Nodarbība.

➤ Zodiaka zīmes. Dalībniekiem jāsadala grupās pēc viņu zodiaka zīmes (bērniem, kuri nezina zodiaka zīmes var pēc dzimšanas dienām pa

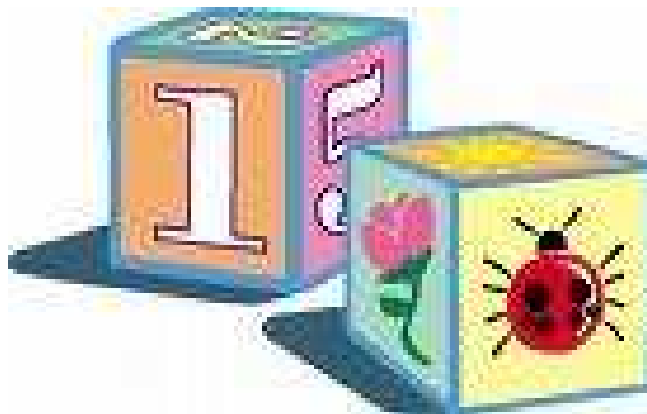
gadalaikiem). Tad tiek dots laiks, lai sagatavotu 10-20 sek. Garu priekšnesumu par to, kas raksturīgs viņa zīmei. (15 min.).

- Katram dalībniekam ir papīra lapa, uz kuras nedrīkst rakstīt savu vārdu. Uz lapas jāraksta kaut kas tāds, ko neviens cits par viņiem nezina (mīļvārdiņš, nodarbošanās, vieta, ko grib apmeklēt u.tml.), jāpaskaidro, ka vēlāk šo noslēpumu izpaudīs citiem, tāpēc ir svarīgi pierakstīt tikai to, ko skolēns ir ar mieru atklāt kādam citam. Tad visi noslēpumi jāuzraksta uz tāfeles vai lielas papīra lapas un jāsanumurē. Dalībnieki staigājot pa telpu savstarpēji komunicē un cenšas noskaidrot kā kurš noslēpums ir. Atbildes jādod klusiņām, lai pārējie nedzird. Aktivitāti beidz tad, kad visi ir atminējuši visus noslēpumus. (20 min.).
- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien. (5 min.).

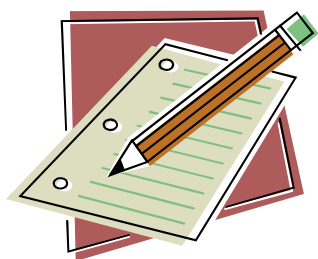
10. Nodarbība.

- Komplimenti. Grupas dalībnieki mēģina sevi novērtēt un izteikt sev komplimentus visiem dzirdot. (10 min.).
- Gudrais. Aizveriet acis, koncentrējaties uz elpošanu, pasekojiet tam kā gaisa ieplūst plaušās un izplūst no tām. Sajūti savas rokas... kājas... muguru... plecus... Iedomājaties pļavu ar zaļu zāli, krāsainām puķēm un tauriņiem... pļavas malā aug liels, vecs ozols... zem tā sēž sirmgalvis, kurš atbild uz visiem jautājumiem... pieejiet pie viņa un pajautāji ko vēlaties uzzināt... Tad uzklausiet atbildi... atvadieties no viņa un ejiet projām... Atveriet acis un mēģiniet dalīties iespaidos. (20 min.).

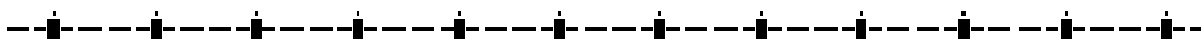
- Apkopojums. Kādi ir jautājumi par šodienas nodarbību? Kas patika, kas nepatika. Nosaukt 3 svarīgākās atziņas, ko ieguvāt šodien un visās nodarbībās kopumā. (10.min.).



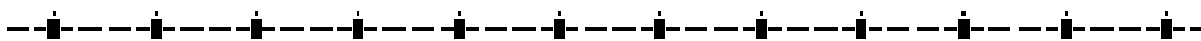
Manas dzīves redzējums



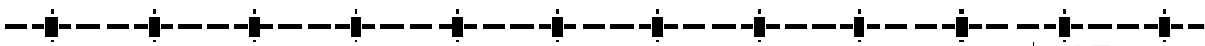
Tāds es biju pirms 5 gadiem



Tāds es esmu tagad



Tāds es būšu pēc 10 gadiem



Anketa „Iepazīstini ar sevi”

Cik cilvēku ir tavā ģimenē

Vai tev ir kāds dzīvnieciņš? Uzraksti par to!

Kādus mājas darbus tu veic katru nedēļu?

Ja tev būtu pilnīgi brīva diena un tu varētu darīt kaut ko, kas tev vislabāk patīk, kā tu pavadītu šo dienu?

Iedomājies, ka tu uz vienu nedēļu par savu skolotāju varētu uzaicināt kādu personu no visas pasaules! Ko tu uzaicinātu? Izvēlies 3 cilvēkus!

Kuri mācību priekšmets, tavuprāt, tev padodas vislabāk?

Uzraksti savu mīļāko

ēdienu _____

Krāsu _____ televīzijas raidījumu _____

grāmatu _____ sporta veidu _____

valasprieku _____ mācību priekšmetu _____

Ko tu vēl vēlētos pastāstīt par sevi?



Anketa „Iepazīstini ar sevi”

Pabeidz katru teikumu ar pirmo domu, kas ienāk prātā. Esi paties!

Es varu _____

Es gribu _____

Es nevaru _____

Esmu bēdīgs _____

Man patīk _____

Man

nepatīk _____

Es

ceršos _____

Es ceru _____

Man vajag _____

Es jūtos

vientuļi _____

Manš

draugs _____

Skolā man

patīk _____

Es gribu

līdzināties _____

Es

dusmojos, kad _____

Es priecājos,

kad _____

Es

sapņoju _____



Anketa „Iepazīstini ar sevi”

Pabeidz katru teikumu ar pirmo domu, kas ienāk prātā. Esi paties!

Es dusmojos, kad

Man skolā vislabāk

patīk _____

Es jūtos lepns par sevi,

kad _____

Es jūtos vientuļš,

kad _____

Mana mīļākā ārpuskolas nodarbība

ir _____

Man dzīvē visvarīgākais

ir _____

Mans labākais draugs

ir _____

Man skolā patīktu labāk,

ja _____

Parasti es

esmu _____

Skolā man visvairāk

nepatīk _____

Mani vecāki

ir _____

Es raizējos

par _____

Man sevi vislabāk

patīk _____

Ja es sevi varētu kaut ko mainīt, tad es

vispirms _____

Skolā man ir grūtības

ar _____

Mana mīļākā TV programma

ir _____

Man vislabāk patīk grāmatas

par _____

Es gribētu uzlabot savas

spējas _____