

Klases audzinātājiem

- [Kā uzrunāt skolēnus Palīdzības režīmā](#)
- [Kā runāt ar klasi par EMU rezultātiem](#)
- [Kā pārrunāt EMU rezultātus vecāku sapulcē](#)
- [Spriedzes samazināšanas metodes](#)
 - [Miera elpa](#)
 - [Galvas vēdināšana](#)
 - [3-minūšu telpa elpai](#)
 - [Izzīmējums](#)
 - [Meta-prāts](#)
 - [Spriedzes akselerators](#)
 - [Visforšākais un superīgākais](#)
 - [Klusuma signāls](#)
 - [Pielipini](#)
 - [5-4-3-2-1 piezemēšanās metode](#)
- [Mācību metodes un paņēmieni](#)
 - [Nogaidīšana](#)
 - [Domā – strādā pāri – dalies grupā](#)
 - [Atbildīga saruna](#)
 - [Kinestētiskās aktivitātes](#)
 - [Refleksija](#)
 - [Atgriezeniskā saite](#)

- Aktivitāte “Kopīgais, atšķirīgais”

- Darbības pēc aptaujas veikšanas
- Skolēns vairs nemācās klasē vai skolā

Kā uzrunāt skolēnus Palīdzības režīmā

Atbalsta personālam paies laiks, līdz spēs parunāt ar visiem skolas bērniem, kuri ir palīdzības režīmā, tāpēc ir svarīgi, ka audzinātājs veic arī individuālās sarunas ar bērniem un attīsta sadarbību ar atbalsta personālu, vienojoties, kuriem bērniem prioritāri nepieciešams papildu atbalsts.

Mērķis:

1. pārliecināties, vai skolniekam nepieciešama tālāka izvērtēšana
2. ļaut skolēnam saprast, ka viņa grūtības ir pamanītas un tām tiks pievērsta uzmanība.

Lai jūs varētu ātri pārliecināties par skolēna grūtībām, ir nepieciešama pavisam īsa saruna. Šī saruna būs ātra un efektīva, ja veidosiet to pēc šiem principiem:

1. *Diskrēti*
2. *Ieinteresēti*
3. *Nenosodoši*
4. *Atbildīgi*

Šie un vēl arī citi ieteikumi ir pieejami EMU:Skolas Ceļvedī. Aicinām tos izmēģināt praksē, jo labākais veids, ka nostiprināt zināšanas ir piemērot tās ikdienas situācijās.

Papildmateriāli:

- [Individuālās sarunas struktūra ar skolēnu](#)
- [Darba lapa - Mērķa sasniegšanas plāns](#)

Jautājumu gadījumā vienmēr aicinām sazināties ar mums rakstot uz info@emu.lv

Kā runāt ar klasi par EMU rezultātiem

Šīs vadlīnijas palīdzēs Jums ieplānot nodarbību, kurā pārrunāt EMU rezultātus ar klasi. Šeit minētie soļi ir vispārīgi – plānojot nodarbību, ņemiet vērā savas klases vajadzības un aktualitātes. Tāpat arī jāizvērtē, cik labi klase jau ir pazīstama ar EMU aptauju.

Ievads. Pastāstiet skolēniem, ka Jūs visi kopā pārrunāsiat EMU kopējos klases rezultātus. Norādiet, ka nekādā gadījumā netiks apspriesti individuālie rezultāti. Paudiet pozitīvu atzinību tam, ka skolēni iesaistās un pievērš uzmanību savām psihoemocionālajām vajadzībām.

Ieteikums. *Aiciniet klasi izteikt domas par aptauju. Vai bija kādi jautājumi, uz kuriem bija grūti atbildēt? Vai kas šķita nesaprotams? Varbūt kāds jautājums lika par kaut ko aizdomāties?*

Kā tas strādā? Īsi atgādiniet, kā darbojas EMU. Ja iespējams, izmantojiet vizuālos materiālus.

Ieteikums. *Varat izmantot šādu apkopojumu: mūsu smadzenes nemitīgi pārstrādā stresu, ko rada mācības, attiecības ar vecākiem un draugiem, ķermeņa pārmaiņas, domas un sajūtas. Parasti mēs tiekam galā ar šo uzdevumu labi, taču reizēm vai nu stresa ir par daudz, vai smadzeņu spēka ir par maz. Tad var parādīties stresa zīmes – nogurums, nomāktība, trauksme sliktas domas, strīdi, grūtības mācīties. EMU, līdzīgi kā termometrs, palīdz ieraudzīt stresa zīmes, lai skola varētu palīdzēt Tev labāk justies, mācīties un saprasties ar citiem.*

Mūsu EMU. Izstāstiet par individuālo un kopīgo psihoemocionālo veselību. Uzsveriet iemeslus, kāpēc ir svarīgi ne tikai justies labi katram atsevišķi, bet arī visiem kopā. Parādiet kopējo klases rezultātu un ļaujiet skolēniem par to izteikties (vai viņi to prognozēja? kas, viņuprāt, to ietekmē?).

Ieteikums. *Izmantojiet salīdzinājumu ar airētājiem vai hokeja komandu. Katram dalībniekam ir gan savas atsevišķās prasmes un spēks, gan arī kopīgais komandas spēks. Tas ir ļoti svarīgs, jo ļauj sasniegt visiem kopā vairāk un arī var palīdzēt tiem, kuriem kādu brīdi ir mazāk spēka vai klājas grūtāk (ja esmu viens airētājs laivā, tad nogurstot es apstāšos vai sākšu grimt, bet ja tā ir laiva ar sešiem airētājiem, tad kopējais spēks neļaus tā notikt).*

Kopīgais spēks. Pārrunājiet, kā Jūs varat uzlabot/noturēt klases kopīgo psihoemocionālo spēku. Iedrošiniet skolēnus norādīt uz problēmu cēloņiem (uzmaniet, lai netiktu vainoti konkrēti skolēni).

Diskusijā vai grupu darbā ļaujiet skolēniem nākt klajā ar idejām klases kopējā spēka uzturēšanā. Vienojaties par dažiem punktiem, kurus ievērosiet līdz nākamajam EMU mērījumam.

Ieteikums. *Ja klasei nav ideju par lietām, kas varētu uzlabot viņu kopējo emocionālo veselību, varat vadīties pēc skolēnu psihoemocionālās veselības prevencijas pamatprincipa MENTAL (Miegs, Emociju atpazīšana, Spēks pateikt Nē! negatīvajiem stimuliem, Time-Out izmantošana, Aktivitātes un Limiti ekrānlaikam). Piemēram, varat vienoties par kopīgu klases aktivitāti reizi mēnesī un ieviest divu minūšu Time-Out ar elpošanas vingrinājumu pirms stundas).*

Noslēgums. Informējiet skolēnus, kad gaidāms nākamais EMU mērījums. Īsi pastāstiet, kā darbojas skolas individuālais atbalsts. Atgādiniet, kur viņi var vērsties, ja ievēro kādas no stresa zīmēm. Norādiet gan skolas atbalsta iespējas, gan ārpus skolas pieejamās (piem., krīzes tālrunis 116111). Ja iespējams, izmantojiet vizuālos vai izdales materiālus.

Papildmateriāli:

- [Praktiski ieteikumi audzinātājam - Lai paradumi kļūst par ieradumiem!](#)
- [Vecumposmu iezīmes un pielietojamās metodes](#)

Kā pārrunāt EMU rezultātus vecāku sapulcē

Kā runāt klases vecāku sapulcē par EMU rezultātiem

EMU klases rezultātu pārrunāšanu ar vecākiem var iekļaut kā vienu sadaļu kopējā vecāku sapulces plānā. Tā aizņems aptuveni 15 minūtes.

! Paturiet prātā, ka dažiem vecākiem var būt jautājumi par viņu bērnu individuālajiem rezultātiem. Izplānojiet laicīgi, kā uz tiem atbildēsiet – uzreiz pēc vecāku sapulces vai vienojoties par atsevišķu tikšanās/sazvanīšanās laiku tuvākajās dienās.

EMU rezultātu pārrunāšanas plāns:

1. Īsi atgādiniet, kas ir EMU:Skola un kādam mērķim tiek veikta aptauja.
2. Izsakiet pateicību par vecāku atsaucību un norādiet, ka viņu līdzdalība ir ļoti svarīga.
3. Paskaidrojiet, ka šajā sapulcē jūs pārrunāsi tikai klases kopējos rezultātus. Informējiet, ka bērna rezultātu kopsavilkums tiek nosūtīts nedēļu pēc anketēšanas beigu termiņa uz vecāku e-pastiem.
4. Sniedziet pārskatu par klases kopējo situāciju. Pārskats sastāv no trim daļām:
 - Kāpēc klases rezultāti ir svarīgi?
 - Kādi ir mūsu klases rezultāti?
 - Ko mēs visi kopā un katrs atsevišķi varam darīt, lai uzlabotu/noturētu klases emocionālo temperatūru?
5. Atvēliet noteiktu laiku vecāku jautājumiem. Ja jautājumu ir pārāk daudz, lai paspētu uz visiem atbildēt, atgādiniet, ka vecāki vienmēr var meklēt informāciju emu.lv mājaslapā vai sazināties ar EMU atbalsta dienestu.
6. Noslēdziet rezultātu pārskatu ar:

- informāciju, kad gaidāma nākamā aptauja (rudē - oktobra vidus līdz novembra vidus, pavasarī - februāra vidus līdz marta vidus) vai aktivitāte;
- atgādinājumu, kā sazināties ar jums, ja ir nepieciešamība pārrunāt konkrētā bērna situāciju;
- aicinājumu vecākus būt tikpat atsaucīgiem un iesaistītiem, kā arī mājās pārrunāt EMU klases rezultātus ar bērniem.

Papildmateriāli:

- [Vecāku sapulces plāns](#)

Spriedzes samazināšanas metodes

Spriedzes mazināšanas metodes ir 1 līdz 5 minūtes īsi vingrinājumi, kas paredzēti visai klasei. Šīs metodes un paņēmi lieti noder šādos gadījumos:

- samazina spriedzi visai klasei;
- palīdz skolēniem noskaņoties mācību procesam, pārslēgties starp uzdevumiem.

Piedāvātās spriedzes mazināšanas metodes ir rūpīgi atlasītas, lai tās pēc iespējas vienkāršāk var iekļaut mācību stundas laikā. Lai tās izmantotu, nav nepieciešama īpaša sagatavošanās un priekšzināšanas – iepazīsties ar metodi un, ja tā Tevi uzrunā, izmēģini darbam klasē!

Atlasītās metodes ir izvēlētas pēc principa – kā ar iespējami vienkāršāku un mazāk laiku aizņemošu darbību iespējams panākt vislielāko rezultātu. Aicinām izvēlēto metodi izmantot 1 līdz 2 reizes nedēļā, sākot stundu. Lai novērtu kādas izmaiņas, aicinām metodi lietot vismaz 6 nedēļas.

Miera elpa

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, fokusēt uzmanību

Kad lietot: mācību stundas sākumā vai beigās, pārslēdzoties starp uzdevumiem

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis: "Atceraties, mēs runājam par to, kā stress var traucēt labi justies un koncentrēties? Mierīgā elpošana palīdzēs smadzenēm samazināt stresu un jūs jutīsities mierīgāk."
2. Sniedziet instrukciju: "Mums būs 2 minūtes laika, jūsu uzdevums ir ērti apsēsties, varat aiztaisīt acis, kam tā ērtāk, un vienkārši brīvi elpot – ieelpa un izelpa, ieelpa, izelpa*. Es uzsāmu laiku." *Demonstrējiet ieelpu un izelpu vēlamajā ritmā.
3. Dodiet skaidru signālu, ka vingrinājums ir sācies un uzsāmi laiku. Uzmaniet klasi, bet elpojiet līdz ar skolēniem - viņi jutīsies drošāk redzot arī Jūs piedalāties vingrinājumā.
4. Noslēdziet vingrinājumu ar klusu skaņu vai mierīgi paziņojot, ka vingrinājums ir beidzies un tagad Jūs pievērsīsities nākamajam uzdevumam.

Ieteikumi:

Varat palīdzēt skolēniem uzturēt elpošanas ritmu ar kādu uzskates materiālu, piemēram, Hobermana sfēru, atverot un aizverot to vajadzīgajā ritmā. Pirmajās reizēs vai klasēs, kur ir grūtības ar šo vingrinājumu, varat veltīt nedaudz laika tā pārrunāšanai: Kā Jums bija? Kas bija grūti, kas bija viegli? Kuri jūtas mierīgāk?

Iespējamās problēmas:

Skolēni ir pārāk nemierīgi, rada troksni vai skaļi smejas vingrinājuma laikā. Instrukcijā norādiet, ka šajā vingrinājumā var piedalīties tie, kas vēlas samazināt stresu. Bet ja kāds nevēlas piedalīties, viņam tas nav jādara – tikai ir jābūt klusam, netraucējot pārējiem.

Apturiet vingrinājumu un vērsiet uzmanību uz problemātisko uzvedību. Izstāstiet, ka smiešanās ir viens no veidiem, kā izpaužas stress, un tieši tādēļ jūs arī veicat šo vingrinājumu. Varat dot 25 sekundes laika skaļi izsmieties un tad atgriezties pie vingrinājuma.

*Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra [**"Centrs ZIN"**](#) programmā [**"Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"**](#)*

Galvas vēdināšana

Vecuma grupa: Bērni

Izpildes laiks: 1 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, fokusēt uzmanību

Kad lietot: mācību stundas sākumā vai beigās

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis: "Mūsu domas ietekmē to, kā mēs jūtamies un ko mēs var vai nevaram izdarīt. Ja prātā ir daudz slikto domu, tad mēs jūtamies slikti – tāpēc mums tās vajag izvēdināt no galvas."
2. Sniedziet instrukciju: "Jums būs nedaudz laika, lai prātā iztēlotos savu šodienas slikto domu – kaut ko, kas mani nomāc, par ko es baidos, kas mani sadusmo vai nepatīk." Varat piedāvāt aizvērt acis, tiem, kas to vēlas, lai labāk iztēlotos savu slikto domu. Atgādiniet, ka slikta doma nav jāsaka nevienam citam.
3. Dodiet signālu, ka domāšanas laiks ir beidzies. Instruējiet skolēnus izpūst savu slikto domu tāpat kā izpūš ziepju burbuļus. "Dziļi, dziļi ieelpojiet, saspiežam lūpas kā pūšot ziepju burbuļus, un lēnām izelpojam slikto domu."
4. Noslēdziet vingrinājumu uz īsu brīdi atverot logu, lai "izvēdinātu sliktās domas". Ja šis tiek darīts stundas beigās, to var apvienot ar klases vēdināšanu. Pēc uzdevuma instruējiet skolēnus pāriet pie nākamā uzdevuma.

Ieteikumi:

Varat negatīvo domu vietā reizēm strādāt ar pozitīvajām domām – tad šīs domas nevis izvēdina, bet "izpūš gaisā, lai tās piepildītos".

Pirmajās reizēs vai klasēs, kur ir grūtības ar šo vingrinājumu, varat veltīt nedaudz laika tā pārrunāšanai: Kā Jums bija? Kas bija grūti, kas bija viegli? Kuri jūtas mierīgāk?

Iespējamās problēmas:

Skolēni nespēj iztēloties sliktās domas, viņiem šķiet muļķīgi vai neticami, ka tās varētu “izvēdināt”. Sniedziet piemērus, kādas var būt sliktās domas: piem., “Es izgāzīšos kontroldarbā”, “Man nesanāks labi atbildēt, kad skolotājs mani izsauks”, “Ar mani neviens negribēs draudzēties”.

Veltiet nedaudz laika, lai izstāstītu sakarību starp smadzenēm, domām un to, kā domas ietekmē mūsu emocijas un sasniegumus.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

3-minūšu telpa elpai

Vecuma grupa: Pusaudži

Izpildes laiks: 3 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, fokusēt uzmanību

Kad lietot: mācību stundas sākumā

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis.
2. Sniedziet instrukciju: "Vingrinājums sastāvēs no trim daļām - katra daļa būs tieši vienu minūti ilga. Ērti apsēdieties, un es jums īsi atgādināšu pirms katras daļas, kam pievērst uzmanību."
3. Pirmā minūte: "Vienkārši pievērsiet uzmanību tam, kas šobrīd notiek: ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nedomājiet īpaši par to un nemēģiniet ieraudzīt vai sajust ko citu, bet tikai pievērsiet uzmanību tam, kas ir."
4. Otrā minūte: "Pievērsiet uzmanību savai elpai. Fokusējaties tikai uz elpu – kā es ieelpoju, kā es izelpoju."
5. Trešā minūte: "Atgriežaties atkal pie tā, kas ar jums notiek šobrīd – ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nemēģiniet neko mainīt, tikai piefiksējiet savas sajūtas."

Pēc vingrinājuma varat veltīt nedaudz laika tā pārrunāšanai:

Kādi iespaidi? Vai bija grūti pārslēgt uzmanību no visām sajūtām uz elpu un tad atkal atpakaļ? Vai bija kādas atšķirības starp pirmo un trešo minūti?

Iespējamās problēmas:

Skolēni ir pārāk nemierīgi, rada troksni vai smejas vingrinājuma laikā. Instrukcijā norādiet, ka šajā vingrinājumā var piedalīties tie, kas vēlas samazināt stresu. Bet ja kāds nevēlas piedalīties, viņam tas nav jādara – tikai ir jābūt klusam, netraucējot pārējiem. Apturiet vingrinājumu un vērsiet uzmanību uz problemātisko uzvedību. Izstāstiet, ka smiešanās ir viens no veidiem, kā izpaužas stress un tieši tādēļ jūs arī veicat šo vingrinājumu.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

Izzīmējums

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt spriedzi

Kad lietot: mācību stundas sākumā, pārejot pie nākamā uzdevuma

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis. Varat pirms tam izdalīt visiem skolēniem pa vienai tīra papīra lapa.
2. Sniedziet instrukciju: “Smadzeņu darbība ir cieši saistīta ar to, ko dara mūsu rokas. Tādēļ spriedzi, kas ir smadzenēs, mēs varam samazināt, to izzīmējot. Jums priekšā ir papīra lapa: paņemiet pildspalvu, un uz manu signālu sāciet izzīmēt aplūš – vienkārši zīmējiet uz apli pulksteņrādītājvirzienā. Varat zīmēt ātrāk, lēnāk, kā Jums patīk.”
3. Pēc minūtes lieciet skolēniem turpināt uzdevumu, bet velkot aplūš pretējā virzienā.
4. Kad ir pagājušas 2 minūtes, noslēdziet vingrinājumu.
5. Trešā minūte: “Atgriežaties atkal pie tā, kas ar jums notiek šobrīd – ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nemēģiniet neko mainīt, tikai piefiksējiet savas sajūtas.”

Jaunākiem bērniem varat piedāvāt saņurcīt viņu spriedzi un simboliski izmest to papīrkuurvī vai īpašā “Stresa grozā”.

Iespējamās problēmas:

Skolēni pārāk aktīvi švīkā lapu, saplēšot to. Piedāvāviet turpināt vingrinājumu ar zīmuli vai arī lieciet izšvīkāt apli ar pirkstu uz galda.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "Centrs ZIN" programmā "**Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā**"

Meta-prāts

Vecuma grupa: Pusaudži

Izpildes laiks: 2-5 min

Palīdz: saliedēt klasi, palielināt koncentrēšanos

Kad lietot: mācību stundas sākumā

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Šis būs vingrinājums, kurš palīdzēs mūsu smadzenēm noskaņoties uz kopīga viļņa.
2. Sniedziet instrukciju: "Uzdevums ir visiem kopā izskaitīt no 1 līdz (skolēnu skaits klasē). Bet skaitīt drīkst tikai pa vienam, un katram jāsaņū, kurā brīdī saukt savu skaitli. Ja savu skaitli nosauksiet vienlaicīgi vairāk cilvēku, tad skaitīšanu sākam no sākuma."
3. Vingrinājums noslēdzas, ja klasei izdodas izskaitīt līdz galam vai arī tiek iztērēts vingrinājumam paredzētais laiks.

Iespējamās problēmas:

- Skolēni pārāk bieži kļūdās un skaitīšana atsākas no sākuma. Pamēģiniet sadalīt klasi mazākās grupās, piem., meitenes un zēni.
- Skolēni baidās vai speciāli nesauc ciparu, lai nenokļūdītos. Iedrošiniet viņus, atgādinot, kā šī ir tikai spēle. Varat ieviest laika limitu, kurā ir jānosauc nākamais cipars (piemēram 10 vai 15 sekundes).

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra [**"Centrs ZIN"**](#) programmā [**"Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"**](#)

Spriedzes akselerators

Vecuma grupa: Bērni, jaunākie pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt spriedzi

Kad lietot: mācību stundas sākumā vai noslēgumā (īpaši pēc kontroldarba)

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Šis būs vingrinājums, kurš palīdzēs mums atbrīvoties no spriedzes.
2. Sniedziet instrukciju: "Stress un spriedze rodas smadzenēs, bet dzīvo ķermenī. Jo vairāk spriedzes, jo vairāk ķermenis sasprindzinās. Bet mēs varam akselerēt saspringumu – ja ķermeni sasprindzina līdz maksimumam, tad pēc tam tas noteikti atslābs un arī spriedze samazināsies."
3. Palūdziet visiem piecelties kājās. Informējiet, ka uzdevums būs pamazām sasprindzināt visu ķermeni, cik vien stipri var. Un uz komandu: "Akselerēt!", atlaist spriedzi.
4. Sāciet ar pēdām un kājām – sasprindziniet vispirms tās. Tad virzieties lēnām uz augšu, sasprindziniet gurnus, vēderu. Tad seko plaukstas, lēnām uz augšu, līdz pleciem, kaklam. Un visbeidzot sasprindzinās seja.
5. Kad brīdi visi ir pastāvējuši pilnīgā sasprindzinājumā, dodiet komandu atlaist spriedzi.
6. Izpuriniet rokas, kājas un galvu.

Iespējamās problēmas:

Skolēniem neizdodas sasprindzināties pakāpeniski vai viņi neizprot, kā var sasprindzināt kādu konkrētu daļu, piemēram, seju.

Palūdziet viņiem saprast, kā sasprindzināt noteiktu ķermeņa daļu. Palūdziet viņiem uzlikt roku uz tās vietas, kura jāsasprindzina. Izmēģiniet atsevišķu daļu sasprindzināšanu, piem., sasprindzināsim

tagad plecus (seju, vēderu, rokas u.tml.)

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

Visforšākais un superīgākais

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2-10 min

Palīdz: apkopot skolēnam dzirdēto, kodolīgi izteikties, sniedz atgriezenisko saikni pedagogam

Kad lietot: mācību stundas beigās

Apraksts:

Stundas vai kāda notikuma noslēguma rituāls, kas noderīgs klases vidē, lai mācītu bērniem sniegt atgriezenisko saiti, apkopot dzirdēto, izteikties, pārdomāt skolas vielu un ieklausīties viens otrā.

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis.
2. Sniedziet instrukciju: "Padomājiet, kas šodien stundā jums šķita "visforšākais un superīgākais" - kas, tavupārt, bija visinteresantākais, kas tev vislabāk patika?"
3. Aiciniet skolēnus pa vienam dalīties. Stāstījums jāsāk ar vārdiem: "Visforšākais un superīgākais šajā stundā man bija ..."
4. Ļaujiet ikvienam izteikties, ja ir tāda iespēja, vai katru reizi aiciniet to darīt kādam citam skolēnam.

Ieteikums no izglītojošas programmas pedagogiem: **Audzināšanas lietpratība pedagogijā (ALP)**

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagogiskajā darbā"](#)

Klusuma signāls

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 1 min

Palīdz: attīstīt paškontroli, ietaupīt laiku

Kad lietot: mācību stundā, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti pret citu

Ir ieteicams skolēniem un skolotājiem vienoties izmantot Klusuma signālu, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti pret citu. Izmantojot šo signālu, skolotājs var ietaupīt laiku un izvairīties no nevajadzīgām disciplīnas problēmām.

Klusuma signāls palīdzēs skolēniem attīstīt paškontroli, jo tad, kad skolotājs rāda signālu (piemēram, skolotājs paceļ roku), tad arī skolēniem atbilstoši norunai ir jārāda Klusuma signāls.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta ["Learning to be"](#).

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

Pielipini

Šo aktivitāti var izmantot tad, kad skolotājs saprot, ka skolēni ar savu uzvedību iegulda klases vai kopienas labklājībā.

Instrukcijas:

1. Novēro skolēnus un atzīmē atbilstošu uzvedību.
2. Skolotājs uzraksta uz līmlapiņas, kāda uzvedība bijusi pareiza un – kāpēc.
3. Klasē pie sienas pieliek plāksni ar visu bērnu vārdiem un fotogrāfijām.
4. Pievieno katram skolēnam atbilstošās līmlapiņas.
5. Skolēni var sniegt cits citam konstruktīvu atgriezenisko saiti.
6. Mudina skolēnus uz līmlapiņām fiksēt sniegto atgriezenisko saiti.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)"

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)"

5-4-3-2-1 piezemēšanās metode

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 4 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, pievērst uzmanību mācību procesam

Kad lietot: mācību stundu sākumā, pārslēdzoties starp uzdevumiem

Apraksts:

"5-4-3-2-1 piezemēšanās metode" ir apzinātības vingrinājums, kas palīdz skolēnam atgriezties pie pašreizējā brīža un justies piezemētam. Skolēns identificē 5 lietas, ko viņš var redzēt, 4 lietas, ko viņš var aptaustīt, 3 lietas, ko viņš var dzirdēt, 2 lietas, ko viņš var sajust, un 1 lietu, ko viņš var izjust. Šī metode var palīdzēt mazināt trauksmi un stresu, un to var izmantot individuāli vai grupā.

Instrukcija:

1. Palūdziet skolēniem aizvērt acis un dziļi ieelpot.
2. Palūdziet skolēniem noteikt 5 lietas, ko viņš redz sev apkārt.
3. Palūdziet skolēniem noteikt 4 lietas, kurām viņš var pieskarties.
4. Palūdziet skolēniem noteikt 3 lietas, ko viņš var dzirdēt.
5. Palūdziet skolēniem noteikt 2 lietas, kuras viņš var sajust.
6. Palūdziet skolēniem noteikt 1 lietu, ko viņš var izgaršot.

Kāpēc strādā?

"5-4-3-2-1 piezemēšanās metode" ir vienkāršs, bet efektīvs apzinātības vingrinājums, kas palīdz bērniem atgriezties pie pašreizējā brīža un justies piezemētiem. Tas ietver 5 lietas, kuras bērns var redzēt, 4 lietas, kurām var pieskarties, 3 lietas, kuras var dzirdēt, 2 lietas, kuras var sajust, un 1 lietu, kuru var izgaršot. Šis vingrinājums var palīdzēt mazināt trauksmi un stresu, un to var izmantot individuāli vai grupā. Tas ir veids, kā skolēnam veidot saikni ar apkārtējo vidi un attīstīt

apzināšanās un klātbūtnes izjūtu. Izmantojot tādas metodes kā "5-4-3-2-1 piezemēšanas metode", skolotāji var radīt drošu un atbalstošu vidi, kurā skolēni jūtas uzklauti un saprasti, kā arī var veidot noturību un uzticēšanos.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

Mācību metodes un paņēmieni

Piedāvātās mācību metodes un paņēmieni ir ierosmes, kuras aicinām izmantot, lai veidotu mācību procesu tādu, kas pats par sevi mazina spriedzi klasē.

Ja tas iespējams, aicinām organizēt mācību procesu tā, lai skolēniem būtu gana daudz iespējas izteikties un izrunāties par aktuālo mācību vielu. Mēs katrs vēlamies tapt uzklausi un būt sadzirdēti. Radot klasē un vidē tādus apstākļus, kas veicina savstarpējo sarunāšanos, dalīšanos un atgriezeniskās saites sniegšanu, mēs varam veidot savstarpēji sabalansētāku, draudzīgāku un iekļaujošāku vidi. Jo labāka augsne labām attiecībām, jo mazāka savstarpējā spriedze.

Iekļautās mācību metodes ir izstrādātas Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)" ietvaros.

Nogaidīšana

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Kad lietot: mācību procesā

Apraksts

Nogaidīšana ir metodiskais paņēmiens, kad skolotājs stratēģiski svarīgā iztaujāšanas brīdī ietur pauzi. Tomēr Nogaidīšana nav izšķiests laiks. Tā dod skolēniem tik ļoti nepieciešamo iespēju pārdomāt jautājumu un formulēt savu atbildi. Skolotājam vajadzētu šo pieeju izskaidrot, pirms uzsākt iztaujāšanu, lai skolēni saprastu, ka Nogaidīšanas laikā nevienu neizsauks atbildēt.

Šī metode balstās faktā, ka informācijas apstrāde ir saistīta ar vairākiem kognitīviem uzdevumiem, kas prasa laiku. Skolēniem nepieciešami netraucēti brīži informācijas apstrādei, lai reflektētu par pateikto, novērotu vai darītu, kā arī apsvērtu, kādas būs viņu personiskās reakcijas un atbildes.

Tāpēc skolotājus mudina nogaidīt klusumā 7–10 sekundes pēc jautājuma uzdošanas, jo tiek uzskatīts, ka tam ir virkne pozitīvu rezultātu, piemēram:

- izvērstākas un pareizākas atbildes;
- mazāk atbilžu "Es nezinu";
- vairāk brīvprātīgu un atbilstošu atbilžu no lielāka skolēnu skaita;
- labāki rezultāti skolēnu akadēmisko sasniegumu testos.

Instrukcijas

1. Skolotājs uzdod jautājumu.
2. Skolotājs apzināti ietur 7–10 sekundes garu pauzi (tik ilgi, kamēr skolēni produktīvi domā).
3. Skolotājs apkopo atbildes.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[**Centrs ZIN**](#)" programmā "[**Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā**](#)".

Domā – strādā pāri – dalies grupā

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Kad lietot: Nostiprinot zināšanas jau sāktā mācību tēmā

Apraksts

Domā–strādā pāri–dalies grupā metode ļauj skolēniem domāt individuāli, palīdz dalīties domās ar partneri, bet pēc tam – ar visu klasi. Tā uzlabo līdzdalību, attīsta skolēnu komunikācijas prasmes un iesaista skolēnus tēmas izpratnes uzlabošanā. Tā stimulē domāšanu, pilnveido mācīšanos, ļaujot skolēniem dalīties domās pāros, kā arī apspriest savu ideju ar visu klasi.

Šī metode palīdz skolotājam radīt drošas līdzdalības nosacījumus.

Instrukcijas

1. Skolotājs izlemj, kāds konkrēts uzdevums vai jautājums tiks piedāvāts.
2. DOMĀ: Vispirms skolotājs uzdod konkrētu jautājumu par tematu. Skolēni domā (7–10 sekundes), ko viņi par šo tematu zina vai ir par to iepriekš mācījušies.
3. STRĀDĀ PĀRĪ: Skolotājs sadala skolēnus pāros vai mazās grupās. Skolēni dalās ar savām idejām ar partneri vai mazajā grupā.
4. DALIES GRUPĀ: Skolotājs izvērs iepriekšējo aktivitāti, kad notika dalīšanās pāros vai mazās grupās, visas klases diskusijā.
5. Skolotājs monitorē procesu un nepieciešamības gadījumā iesaistās.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)".

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)".

Atbildīga saruna

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Kad lietot: nostiprinot zināšanas jau sāktā mācību tēmā

Apraksts

Atbildīga saruna ir diskusija, kurā skolēni savstarpēji sarunājas, reaģēšana uz citu sacīto un turpina izvērst izskanējušo domu, piedāvājot savus novērojumus, idejas, uzskatus un papildu informāciju. Atbildīga saruna mudina skolēnus argumentēt, balstoties pierādījumos. Skolēni mācās pamatot savus uzskatus un arī respektēt vienaudžu viedokļus. Atbildīgas sarunas mērķis ir attīstīt skolēna spēju domāt.

Aktivitātes laikā skolotājs pieņem vismaz trīs atbildes uz katru jautājumu un, ja iespējams, pat vairāk. Tas parāda, ka skolotājs nemeklē kādu konkrētu atbildi un atbalsta atšķirīgus skolēnu viedokļus. Ir svarīgi, lai skolotājs dotu skolēniem laiku domāt (nogaidīšana) un vispirms sagaidītu atbildes, pirms tās komentētu. Kad saņemtas trīs atbildes, skolotājam vajadzētu mudināt skolēnus padomāt vēl dziļāk, uzdodot tādus jautājumus kā: “Ko tu domā par ...” (jānosauc konkrēta problēma), “Kāpēc tu tā domā?”, nevis vienā vārdā noformulēts jautājums “Kāpēc?” un izvirzīt dažādus viedokļus, uzdodot virkni jautājumu, kas motivē domāt par šo tēmu citādi: “Vai mēs varam padomāt par citu risinājumu..?” vai “Un kā Jūs varētu komentēt X?”.

Ir svarīgi uzsvērt atšķirības un pamanīt, kā dažādas idejas ir saistītas.

Formāti

- Skolotāja vadīta saruna klasē, kurā aicināti piedalīties skolēni. Skolotājs vada diskusijas saturu, uzdodot skolēniem jautājumus, komentējot tos un sniedzot papildu informāciju, paskaidrojumus, kā arī iedrošinot skolēnus piedalīties procesā.
- Skolēnu vadīta diskusija nelielā grupā, kur skolēniem grupās tiek uzdota pārrunājama tēma, bet skolotājs tikmēr apstaigā klasi, uzraugot un palīdzot skolēniem procesā.
- Partneru saruna, kad konkrēta tēma dažas minūtes tiek apspriesta ar blakussēdētāju. Partneru sarunas var veiksmīgi apvienot ar skolotāja vadītas sarunas formātu, tādējādi paaugstinot skolēnu līdzdalību.

Instrukcijas

1. Skolotājs uzsāk klases diskusiju, kas saistīta ar stundas tematu.
2. Skolotājs paskaidro, ka mācību diskusijā katram iesaistītajam ir atbildība, proti, viņam/viņai jāpamato savs viedoklis vai jāsniedz tam pierādījumi.
3. Skolotājs uzdod atvērtu jautājumu un vada skolēnu Atbildīgas sarunas diskusiju.
4. Skolotājs aicina brīvprātīgo atbildēt uz jautājumu.
5. Skolotājs aicina divus/trīs skolēnus papildināt pirmā skolēna sniegto informāciju.
6. Skolotājs vada refleksiju.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)".

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)".

Kinestētiskās aktivitātes

Vecuma grupa: bērni

Kad lietot: nostiprinot zināšanas jau sāktā mācību tēmā

Apraksts

Skolēni mācās dažādos veidos, un daudzi bērni mācās labāk, ja ir iespējams iesaistīt kustības, citiem vārdiem sakot – kinestētiskās aktivitātēs. Tas prasa izmantot lielās un sīkās motorikas prasmes kā mācīšanās procesa daļu. Kinestētiskās aktivitātes ļauj skolēniem mācīties, iegaumēt, manipulēt ar informāciju kustoties, kā arī nodrošina mācīšanos viņiem saprotamā kontekstā.

Skolēni, kuru mācīšanos veicina kinestētiskas aktivitātes, spēj labāk atcerēties galvenos jēdzienus un veidot jēgpilnas saites ar konkrētā priekšmeta vielu. Tie, kuriem ir vieglāk sasniegt mācīšanās rezultātus darot – pieskaroties, rakstot, zīmējot, eksperimentējot, izspēlējot, uzstājoties, – vairāk iesaistīties mācībās, ja stundas notiks neierastās vietās. Šādas aktivitātes palīdz skolēniem aktīvāk iesaistīties mācībās un iemāca viņiem risināt problēmas rīkojoties, kā arī caur pašizpaušmi nostiprina radošumu.

Kinestētiskās aktivitātes ir svarīgas arī pārlietu aktīviem skolēniem, kuriem ir grūti būt mierīgiem stundas laikā. Šādiem skolēniem tradicionālās mācīšanas metodes – skaidrojumi kopā ar pasīvu klausīšanos un skatīšanos – ir visai nemotivējošas un nemudina viņus aktīvi iesaistīties stundā. Tas rada priekšnoteikumus, lai izveidotos robi zināšanās, kas beigās kļūst par pamatu negribēšanai mācīties, sliktām skolēna un skolotāja, kā arī skolēnu savstarpējām attiecībām.

Instrukcijas

1. Skolotājs izlemj, kura kinestētiskā aktivitāte vislabāk atbilst stundas tematam un mērķim.
2. Piemērotā stundas brīdī skolotājs izskaidro un modelē šo aktivitāti.
3. Skolēni izpilda kinestētisko aktivitāti atbilstoši skolotāja instrukcijām.
4. Skolotājs pārbauda skolēnu darbu.
5. Pēc aktivitātes skolotājs un skolēni reflektē par aktivitātes norisi.

Piemēri

Iekšējais-ārējais aplis

Iekšējais-ārējais aplis ir paņēmieni, kas skolēnus pieceļ kājās un izkustina. Tas dod iespēju izkustēties arī tiem skolēniem, kuri parasti nevēlas iesaistīties.

1. Skolēni izlasa teksta fragmentu vai skolotājs uzdod klasei jautājumu.
2. Skolotājs sadala klasi divās grupās. Puse skolēnu izveido apli ar mugurām pret apla vidu. Viņi veido Iekšējo apli, un viņus sauks par A partneri.
3. Otra skolēnu puse stāv ārpusē Iekšējam aplim, ar seju pret partneri no Iekšējā apla. Šie skolēni veido Ārējo apli, un viņus sauks par B partneri.
4. A partneris runā pirmais, sniedzot ātru kopsavilkumu par izlasīto. Šim uzdevumam nepieciešama apmēram minūte. B partneris runā tikpat ilgi, papildinot kopsavilkumu. Skolēni A un B var arī apspriest skolotāja uzdoto jautājumu.
5. Skolotājs stāv apla vidū, no kurienes var viegli pārraudzīt skolēnu reakcijas.
6. Skolotājs aicina skolēnus pārvietoties.
7. Skolotājs aicina A partnerus pacelt roku un tad pavirzīties soli pa labi, lai satiktu jaunu B partneri.
8. Skolēni atkārtoti kopsavilkumu, bet šoreiz B partneris runā pirmais.
9. Trešajā gājienā B partneri pavirzās par diviem/trim cilvēkiem uz labo pusi.
10. Kad viens un tas pats jautājums apspriests trīs reizes, skolotājs turpina šo aktivitāti ar citu jautājumu.

Četri stūri

1. Skolotājs izdomā pretrunīgu apgalvojumu vai jautājumu, kas saistīts ar mācību tematu.
2. Skolotājs nosaka ar piedāvāto apgalvojumu saistītus četrus dažādus viedokļa izteikšanas veidus (piemēram, A "Noteikti piekrītu", B "Piekrītu", C "Nepiekrītu" un D "Noteikti nepiekrītu") vai arī četrus iespējamus jau sagatavotus atbilžu variantus.
3. Skolotājs atbilžu variantus var novietot katrā telpas stūrī, apzīmējot stūrus ar A, B, C, D vai arī, norādot konkrēto atbildes variantu.
4. Skolotājs nolasa klasei apgalvojumu vai jautājumu, variantus nepiedāvājot.
5. Skolotājs dod skolēniem laikupatstāvīgi padomāt par atbildi uz apgalvojumu/jautājumu. Skolēni var pierakstīt savas atbildes un izvēles pamatojumu.
6. Skolotājs piedāvā atbilžu variantus.
7. Skolotājs lūdz skolēniem izvēlēties viņu sākotnējai atbildei vistuvāko variantu.
8. Skolotājs aicina skolēnus sapulcēties viņu izvēlei atbilstošajā telpas stūrī.
9. Ja kādā no stūriem ir vairāk skolēnu, tad tiek veidotas apakšgrupas pa 2-3 skolēniem katrā, lai sekmīgāk apspriestu konkrētās izvēles iemeslus. Diskusijai atvēlētas divas vai trīs minūtes.
10. Skolotājs aicina skolēnus prezentēt grupas/apakšgrupas viedokļa kopsavilkumu. To var darīt mutiskā prezentācijā vai rakstiskā veidā.
11. Diskusijas mērķis nav nonākt pie kopēja "pareiza" viedokļa.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)".

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)".

Refleksija

Vecuma grupa: pusaudži

Kad lietot: noslēdzot mācību tēmu / stundu

Apraksts

Refleksija var būt vissvaīgākā stundas daļa. Jo aktīvāk skolotājs izmanto dažādas refleksijas formas, jo jēgpilnāka kļūst stunda.

Ir trīs refleksijas līmeņi:

- Personiskā refleksija;
- Dalīšanās ar partneri vai mazā grupā;
- Dalīšanās ar visu grupu.

Multidisciplinārā mācīšanās palīdz skolēniem izvēlēties viņiem visefektīvākos mācīšanās un zināšanu nostiprināšanas veidus. Refleksija dod skolēniem iespēju apkopot un atspoguļot apgūto. Tāpēc galvenos refleksijas jautājumus (Kas? Nu un tad? Kas tālāk?) var radoši kombinēt ar citām refleksijas formām.

Refleksija par kādu noteiktu mācīšanās aktivitāti ļauj skolēniem piešķirt jēgu jauniegūtajai informācijai un tā rezultātā nostiprināt saites starp jau- najām un iepriekšējām zināšanām/pieredzi.

Instrukcijas

1. Skolotājs uzdod jautājumu vai formulē apgalvojumu refleksijai par stundas tematu.
2. Mācīšanās procesa laikā vai pirms temata beigām skolotājs uzdod skolēniem jautājumu vai izsaka apgalvojumu.

3. Skolēni iesaistās refleksijā, atbildot uz jautājumu vai komentējot apgalvojumu.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)".

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)".

Atgriezeniskā saite

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Kad lietot: noslēdzot mācību tēmu / stundu

Apraksts

Atgriezeniskā saite palīdz izsekot savam mācīšanās procesam, jo tā sniedz skolēnam izpratne par viņa pašreizējo līmeni, ko viņš vēlas sasniegt, un kā to sasniegt. Atgriezeniskajai saitei jābūt orientētai uz mērķi un jāsniedz skolēniem informācija ne tikai par viņu pašreizējo veikumu, bet arī, kā to nākotnē uzlabot. Tas prasa pastāvīgi fiksēt sniegto/saņemto atgriezenisko saiti, jo tā ir saistīta ar katra skolēna specifiskiem mācīšanās uzdevumiem un tai ir jāatbilst skolēna sasniegumiem. Atgriezenisko saiti sniedz mācīšanās laikā un tūlīt pēc mācīšanās, ātri reaģējot uz mācību situāciju, jo tas ir vienīgais veids, kā noskaidrot, kurā jomā ir nepieciešamas korekcijas. Atgriezenisko saiti var sniegt gan mutiski, gan rakstiski, komentāru, simbolu, recenziju vai arī kādā citā veidā, par kuru skolotājs un skolēns ir vienojušies. Svarīgi sniegt skolēnam tādu atgriezenisko saiti, ko viņš var vēlāk izmantot, aktīvi pārtraugot savu mācīšanos.

Regulāra atgriezeniskā saite skolēnam ir kā izaugsmes katalizators, kas ļauj sekmīgi virzīties no viena līmeņa uz nākamo.

Sekmīgai atgriezeniskai saitei būtiska ir skolotāja un skolēna savstarpēja uzticēšanās. Skolotājam ir jāpazīst skolēns, lai saprastu, kāda atgriezeniskās saites forma būtu visnoderīgākā, savukārt, lai skolēns pieņemtu atgriezenisko saiti visefektīvākajā veidā, viņam ir jāuzticas skolotājam.

Daži padomi, kurus paturēt prātā, sniedzot atsauksmes:

- Koncentrējieties uz mācīšanos un uzvedību, nevis pašu skolēnu.
- Pievērsiet uzmanību pozitīvajam skolēna darbā, personīgajā izaugsmē, kā arī mācību progresam.
- Pievērsiet uzmanību galvenajiem darbības virzieniem, lai palīdzētu skolēniem koncentrēties uz svarīgāko viņu darbā.
- Centieties pamanīt un veikt atzīmes par to, kā skolēni mācās un uzvedas – tas jums dos pamatu konkrētu prasmju vai zināšanu līmeņa novērtēšanai.
- Pievērsiet uzmanību tam, ko skolēns ir sasniedzis un kas vēl ir nepieciešams turpmākajam darbam. Un atsaucieties uz izmaiņām darbā.

- Sniedziet atsauksmes pēc iespējas ātrāk. Tas nodrošina to, ka skolēni labāk atceras, ko darījuši, tādējādi atsauksmēm ir lielāka jēga.
- Blakus atzīmei pievienojiet īsus rakstiskus komentārus, piedāvāji skolēniem iespēju aprunāties ar jums tieši, ja viņiem ir kādi jautājumi.
- Nodrošiniat iespēju skolēniem mācīties, sniedzot un saņemot atsauksmes vienas no otras. Parādiet, ka esat atvērti skolēnu atsauksmēm.

Instrukcijas

1. Skolotājs novēro skolēnus vai lasa skolēnu darbus un novērtē skolēna pašreizējo zināšanu un veikuma līmeni.
2. Skolotājs izlemj, kā sniegt atgriezenisko saiti par konkrētu uzdevumu.
3. Skolotājs pārdomā, ko skolēns varētu darīt, lai uzlabotu savas pašreizējās zināšanas un prasmes.
4. Skolotājs sniedz skolēniem atgriezenisko saiti.
5. Skolotājs atvēl laiku, lai skolēni varētu izvērtēt atgriezenisko saiti un noteikt izaugsmes mērķus, kā arī nolemt, kādā veidā panākt šos uzlabojumus.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)".

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)".

Aktivitāte “Kopīgais, atšķirīgais”

Šī aktivitāte izmantojama klasē, piemēram, mācību gada sākumā, lai veicinātu citam cita iepazīšanu, kopīgā un atšķirīgā noskaidrošanu.

Apraksts

- Sadalieties nelielās grupās.
- Katra grupa paņem A0 (flipčārta) lapu un sadala to tā, ka vidū ir viens laukums, bet tam apkārt tik daļas, cik grupā dalībnieku. Individuālajās daļās katrs dalībnieks ieraksta savu vārdu.
- Nodrošinot iespēju katram izteikties un tikt uzklautam, grupas dalībnieki noskaidro piecas iezīmes, kas raksturīgas VISIEM grupas dalībniekiem (piemēram, matu krāsa, dzimums, intereses, ceļojums uz kādu noteiktu vietu utt.). Organizējiet procesu tā, ka kāds nosauc priekšlikumu, piem., „Es esmu bijusi Lietuvā” vai „Man garšo saldējums”, un pārējie pēc kārtas reaģē, piekrītot vai noraidot šo kopīgo iezīmi. Ja visi piekrīt, to ierasta lapas vidusdaļā; ja nē – nākamais izsaka jaunu priekšlikumu. Šis process parāda, cik labi grupas dalībnieki pazīst cits citu (t.i., ko iedomājas kā visiem kopīgu, piem., „Visiem taču garšo saldējums”), kā arī to, cik toleranti dalībnieki ir pret viedokļu un pieredžu atšķirībām vai cik viegli ir pakļauties vairākuma spiedienam („Nu, labi, rakstam arī to saldējumu, kaut gan man tas nebūt tik ļoti negaršo”).
- Tālāk līdzīgā veidā jānoskaidro trīs iezīmes, kas raksturo TIKAI VIENU no šīs grupas dalībniekiem, t.i., nav taisnība attiecībā uz pārējiem (piem., „Es protu spēlēt ģitāru”). Šīs iezīmes tiek ierakstītas katra individuālajā lapas lauciņā. Process ir līdzīgs iepriekšējam raundam: viens izsaka priekšlikumu, pārējie piekrīt vai iebilst. Līdzko kāds saka, ka izteiktais priekšlikums attiecas arī uz viņu, jāpiedāvā jauna iezīme.
- Kad uzdevums paveikts, daži grupas dalībnieki nomainās – viens pārvietojas uz grupu pa labi, otrs – uz grupu pa kreisi.
- Nākamais solis: jāatrod „savs laukumiņš” jaunajiem grupas dalībniekiem; jāpārbauda, vai centrā ierakstītās KOPĪGĀS pazīmes ir aktuālas arī jaunajam grupas sastāvam; jānoskaidro, vai malās ierakstītās INDIVIDUĀLĀS pazīmes joprojām ir unikālas tikai vienam no grupas dalībniekiem.

Ko darīt pēc tam?

Noslēgumā pārrunājiēt savas reakcijas un izjūtas dažādos uzdevuma posmos, īpašu uzmanību pievēršot saviem pieņēmumiem par pārējiem un to, kas notika, grupā ienākot jaunajiem dalībniekiem.

Svarīgi! Atvēlēt aktivitātei pietiekami daudz laika! Process ir svarīgākais.

Mudiniet skolēnus meklēt saiknes starp līdzīgo un atšķirīgo (piem., visiem patīk mūzika, bet vienam klasiskā, citam tautas, vēl citam alternatīvā utt.), lai virzītos uz dažādību kā resursu, ne šķirošo vai vērtību mazinošo faktoru.

Darbības pēc aptaujas veikšanas

Vēršam uzmanību! Šobrīd NAV pieejama sadaļa, kurā ievadīt informāciju par sarunu ar skolēnu. Šī sadaļa vēl ir izstrādes stadijā un plānojas, ka būs pieejama uz 2026.gada pavasara aptaujas laiku. Par to vēl informēsim!

Tomēr ir ļoti svarīgi ar skolēniem Palīdzības režīmā parunāt un veikt nepieciešamās darbības, lai palīdzētu šiem skolēniem.

Skolēns vairs nemācās klasē vai skolā

Šobrīd EMU Skolas administratoram manuāli jāizņem skolēns no klases EMU, jo netiek saņemta šāda informācija EMU par skolēna "kustību" uz citu klasi vai citu skolu.

EMU Skolas administratoram jādodas uz **Skolas administrators -> Skolas skolēni**, jāatrod konkrēto skolēnu, jāspiež *Labot* un pie skolēna būs funkcija *Dzēst (sarkans atkritnes simbols)*. Skolēns tiks izdzēsts no konkrētās klases vai skolas, netiks vairs piesaistīts šīs klases vai skolas personām.