

# Rokasgrāmata

Metodiskie paņēmieni skolēnu  
sociāli emocionālo prasmju  
novērtēšanai skolā





Visual solution made by "Marker Heroes"



## **Autori un viņu pārstāvētās institūcijas**

**Dr. Alessia Agliati**, Milānas-Bikokas Universitāte, Itālija

**Dr. Pilar Aguilar Barriga**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Pilar Álvarez Cifuentes**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Isabel Benítez Baena**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Joviltė Beržanskytė**, Sociālās un emocionālās mācīšanās institūts, Lietuva

**Dr. Valeria Cavioni**, Milānas-Bikokas Universitāte, Itālija

**Dr. Elisabetta Conte**, Milānas-Bikokas Universitāte, Itālija

**Dr. Francisco Cuadrado Méndez**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Marco Ferreira**, ISEC Lisboa – Izglītības un zinātnes institūts, Portugāle

**Alenka Gnezda Fajfar**, Pētījumu un attīstības institūts “Utrip”, Bičevje Ļubļanas pamatskola, Slovēnija

**Dr. Diego Gómez Baya**, Velvas (Huelvas) Universitāte, Spānija

**Dr. Ilaria Grazzani**, Milānas-Bikokas Universitāte, Itālija

**Solvita Lazdiņa**, Valsts izglītības satura centrs, Latvija

**Dr. Isabel López Cobo**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Baiba Martinsone**, Latvijas Universitāte, Valsts izglītības satura centrs, Latvija

**Dr. Jose Antonio Muñiz Velázquez**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Veronica Ornaghi**, Milānas-Bikokas Universitāte, Itālija

**Natalija Panič**, Pētījumu un attīstības institūts “Utrip”, Sostro Ļubļanas pamatskola, Slovēnija

**Tomas Rakovas**, Lietuvas bērnu un jaunatnes centrs, Lietuva

**Irena Raudienė**, Lietuvas Izglītības un zinātnes ministrija, Lietuva

**Dr. Davinia Resurrección Mena**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Desiree Ruiz Aranda**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

**Dr. Daiva Šukytė**, Sociālās un emocionālās mācīšanās institūts, Lietuva

**Sanela Talić**, Pētījumu un attīstības institūts “Utrip”, Slovēnija

**Dr. Beatriz Valverde Jiménez**, Lojolas Andalūzijas Universitāte, Spānija

ISBN 978–9934–24–136–9

Eiropas Komisijas atbalsts šā izdevuma tapšanai nenozīmē piekrišanu tā saturam, kas atspoguļo tikai autoru uzskatus. Eiropas Komisija neatbild ne par kādu šeit ietvertās informācijas izmantošanu.



Šī publikācija ir licencēta saskaņā ar Creative Commons Attiecinājums-Nekomerciāls 4.0 Internacionāls (CC BY-NC 4.0) licenci. Šo materiālu ir atļauts izmantot, koplietot un pielāgot, ja tiek norādīta atbilstoša atsauce uz publikāciju un tās autoriem. Publikāciju vai tās fragmentus nav atļauts pārdot vai citādi izmantot komerciālām vajadzībām.

# Satura rādītājs

- Satura rādītājs **2**
- Priekšvārds **5**
- “Mācīties būt” projekts **6**
- 5 LĒLĒIE jautājumi par rokasgrāmatu **7**

## **1 Kas ir sociāli emocionālā mācīšanās 10**

- 1.1.** Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana: visas skolas pieeja **11**
  - 1. līmenis. Uz attiecībām orientēta mācību vide un mācīšanas metodes **12**
  - 2. līmenis. Pierādījumos balstītas sociāli emocionālās mācīšanās programmas **12**
  - 3. līmenis. Sociāli emocionālās mācīšanās iestrādāšana skolas mācību programmā **13**
- 1.2.** Sociāli emocionālās mācīšanās ieguvumi **14**
- 1.3.** Sociāli emocionālās mācīšanās prasmes un akadēmiskie sasniegumi **15**
- 1.4.** Sociāli emocionālā mācīšanās un garīgā veselība **17**

## **2 Drošas un atbalstošas izglītības vides veidošana 22**

- 2.1.** Sociāli emocionālā mācīšanās visos sistēmas līmeņos **22**
- 2.2.** Sociāli emocionālās mācīšanās nodrošināšana izglītībā **23**
  - Formālā izglītība **24**
  - Neformālā izglītība **24**
  - Informālā izglītība **25**

## **3 Sociāli emocionālo prasmju novērtēšana 28**

- Sociāli emocionālo prasmju mērīšana **28**
- 3.1.** Kas atrodams šajā rokasgrāmatā **28**
- 3.2.** Sociāli emocionālās mācīšanās standarti **30**
- 3.3.** Sociāli emocionālās mācīšanās formatīvās vērtēšanas stratēģijas **32**

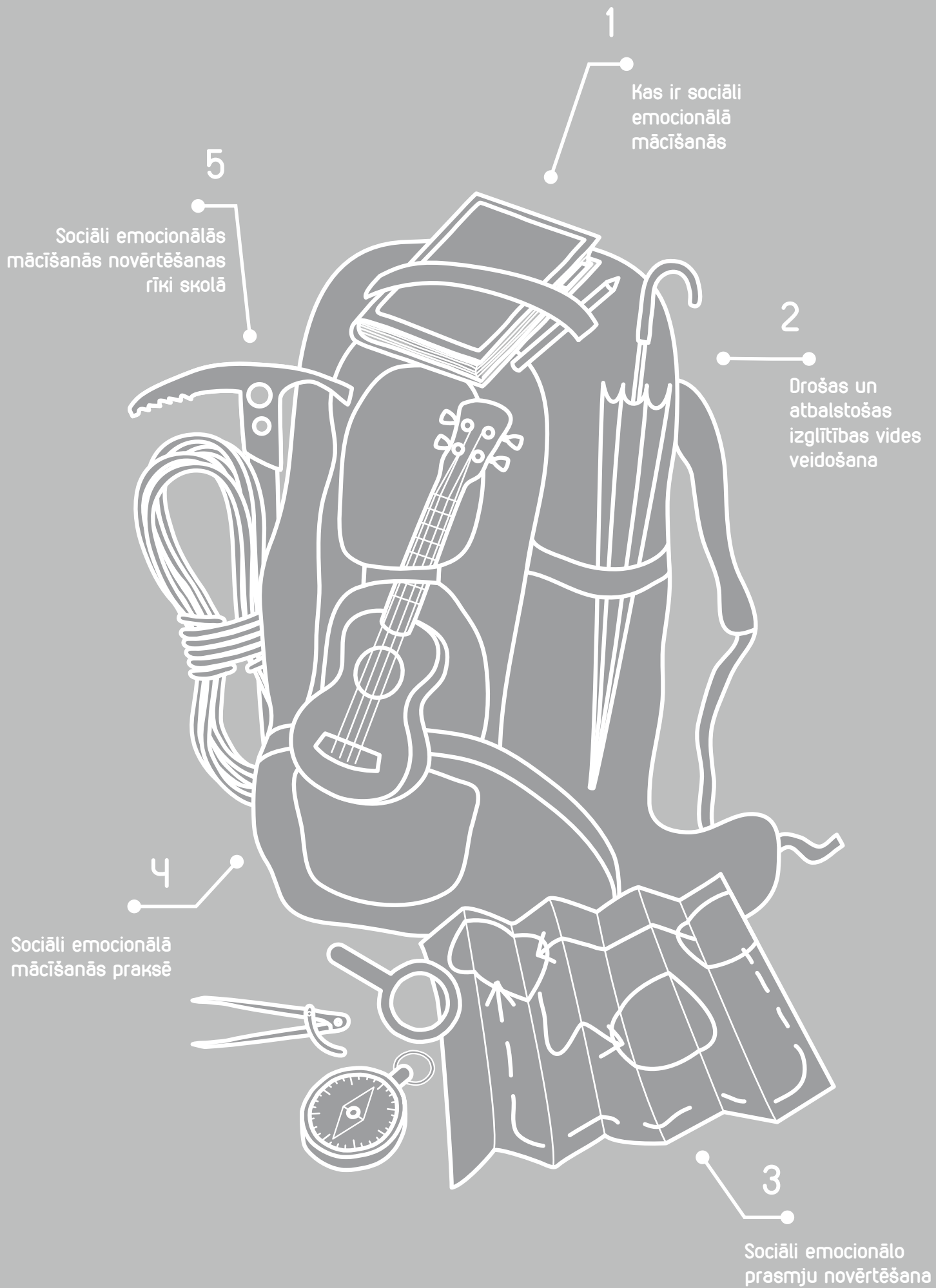
## **4 Sociāli emocionālā mācīšanās praksē 38**

- 4.1.** Sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas procesa plānošana **38**
- 4.2.** Uz attiecībām orientētas mācīšanās vides veidošana klasē **41**
- 4.3.** Metodiskie paņēmieni sociāli emocionālās mācīšanās stiprināšanai **47**
- 4.4.** Instrukтивās mācīšanas metodes **49**
  - 1. Mācīšanās mērķu izvirzīšana **50**
  - 2. Domā–strādā pārī–dalies grupā **52**
  - 3. Nogaidīšana **54**
  - 4. Darbs grupā **55**
  - 5. Atbildīga saruna **59**
  - 6. Modelēšana/Demonstrēšana **61**
  - 7. Mācīšanās caur spēli **63**
  - 8. Kinetētiskās aktivitātes **66**
  - 9. Refleksija **69**
  - 10. Grafiskie un citi vizuālie organizatori **72**
  - 11. Atgriezeniskā saite **74**

## **5 Sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas rīki skolā 78**

- 5.1.** Skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanas rīki **78**
  - Pašnovērtējuma kartes skolēniem **78**
- 5.2.** Klases novērtēšanas rīki **80**
  - Grupu darba novērtēšanas kartes **81**
  - Ātrās formatīvās vērtēšanas paņēmieni izmantošana klasē **82**
- 5.3.** Skolotāja pašnovērtēšanas rīki **85**
- 5.4.** Skolas līmeņa sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšana **89**

- Terminu vārdnīca **96**
- Atsauces **98**
- Pielikumi **105**





*“Skolotāji ir sociāli emocionālās mācīšanās un prakses virzītājspēki skolās un klasēs, un viņu pašu sociāli emocionālā kompetence un labklājība spēcīgi ietekmē skolēnus. Klases, kurās ir sirsnīgas skolotāju un bērnu attiecības, sekmē mācīšanos iedziļinoties un skolēnu sociāli emocionālo attīstību.”<sup>1</sup>*

## Priekšvārds

### Dārgo lasītāj!

“Mācīties būt: sociālo, emocionālo un veselības prasmju novērtēšanas metožu un prakšu attīstīšana izglītības sistēmās” ir eksperimentāls projekts, kurā iesaistītas par izglītību atbildīgās iestādes, izglītības praktiķi un pētnieki no septiņām Eiropas valstīm: Itālijas, Latvijas, Lietuvas, Portugāles, Slovēnijas, Somijas un Spānijas.

Laikposmā no 2017. līdz 2020. gadam projekta komanda izveidoja un pārbaudīja skolās metodisko paņēmieni kopu, kas palīdzētu novērtēt skolēnu sociālo, emocionālo un veselības prasmju attīstību. Komandas mērķis bija arī izpētīt, kā skolās un izglītības iestādēs kopumā varētu nodrošināt labāku atbalstu šo prasmju attīstībai.

Iniciatīva “Mācīties būt” balstās pārliecībā, ka mūsdienīgās Eiropas skolās vērtēšanai vajadzētu sniegties tālāk par skolēnu zināšanu un akadēmiskā snieguma novērtēšanu ar atzīmēm; tai vajadzētu ietvert pieejas skolēnu personiskās izaugsmes, sociālo prasmju, attieksmju un citu vispārīgu kompetenču novērošanai. Tāpēc mēs piedāvājam praktisku metodisko paņēmieni kopumu, ko skolotāji var izmantot kopā ar skolēniem, lai labāk apzinātos dažādos mācīšanās sociālos un emocionālos aspektus, atbalstītu veselīgu personības attīstību un sekmētu pozitīvas attiecības skolā.

Rokasgrāmata ir paredzēta pamatskolu skolotājiem. Tajā iezīmēti galvenie principi, lai skolā sekmīgi īstenotu sociāli emocionālo mācīšanos, kā arī piedāvāti praktiski paņēmieni skolēnu sociāli emocionālo kompetenču novērtēšanai klasē ar mērķi sekmēt un atbalstīt turpmāku mācīšanos. Sociāli emocionālā mācīšanās ir salīdzinoši jauna un strauji augoša joma, kurā visā pasaulē ik dienu parādās jauni pētījumu rezultāti un izglītības prakses. Rokasgrāmata necenšas sniegt pilnīgas un visaptverošas zināšanas par sociāli emocionālo mācīšanos, tās mērķis ir drīzāk atbalstīt pedagogus viņu praktiskajā darbā skolā, kā arī sekmēt turpmāko novērtēšanas prakšu attīstību.

Kaut gan rokasgrāmata primāri ir paredzēta skolu skolotājiem, to var izmantot arī profesionāli neformālajā izglītībā, tostarp jaunatnes darbinieki, sporta treneri, mākslas skolotāji, kā arī citi speciālisti, kuri strādā ar bērniem un jauniešiem. Mēs uzskatām, ka ir svarīgi, lai visiem, kuri strādā ar bērniem un jauniešiem, būtu kopēja izpratne par sociālo un emocionālo attīstību, kā arī kopējas novērtēšanas prakses, kas sekmētu turpmāku mācīšanos.

Mēs ceram, ka projekts atbalstīs gan skolēnus, gan skolotājus, viņiem “Mācoties būt” šajā pasaulē pašiem un kopā ar citiem. “Mācīties būt” veselīgiem, uzmanīgiem, atbildīgiem un laimīgiem.

## “Mācīties būt” projekts

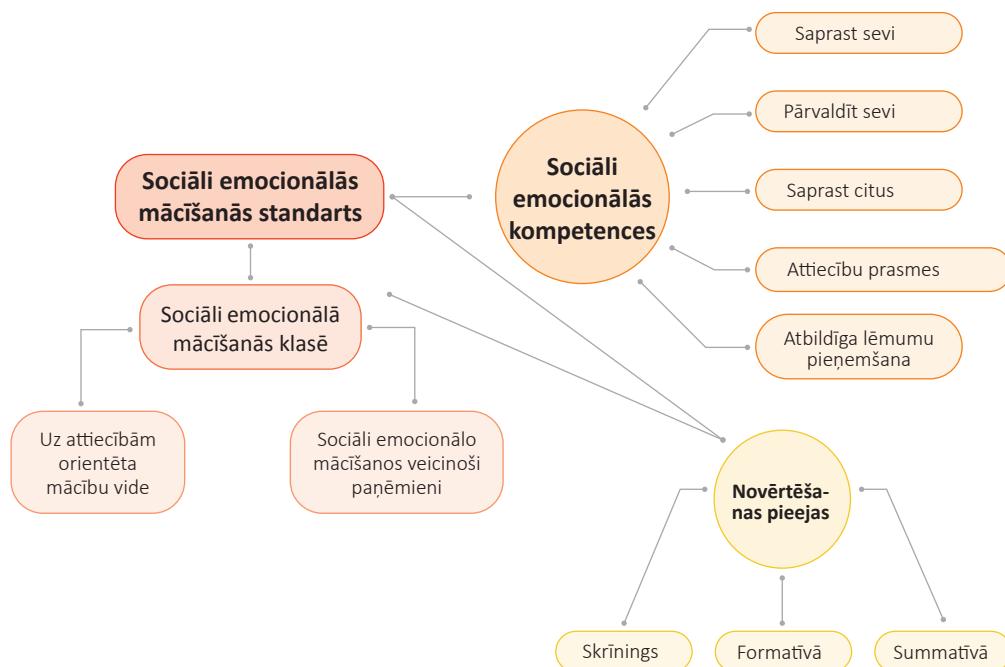
Pētnieki un praktiķi bieži uzsver, ka caur izglītību mēs varam panākt pārmaiņas sabiedrībā. Ir svarīgi sākt attīstīt cilvēka attieksmes un vērtības pēc iespējas agrīnākā vecumā, lai dažādās situācijās cilvēks spētu pieņemt atbildīgus lēmumus.

Tā kā izglītība ietekmē mūsu vispārējo ekonomisko un sociālo labklājību, būtu gudri pieiet izglītībai holistiski, integrējot dažādus mācīšanās kontekstus un sekmējot ne tikai akadēmiskās pamatprasmes un akadēmisko izaugsmi, bet arī sociālo un emocionālo attīstību, fizisko veselību un neakadēmiskās prasmes, lai dotu iespēju skolēniem sasniegt augstāku dzīves kvalitāti.

Kaut arī vairumā nacionālo izglītības programmu ir uzsvērti sociāli emocionālo kompetenču nozīme, līdz šim ir pietrūcis izpratnes par atbilstošiem šo kompetenču novērtēšanas veidiem un to integrēšanu pastāvošajās izglītības praksēs. Lai to iemācītos, mums jāpanāk kopēja izpratne par to, kas ir sociālās un emocionālās kompetences, kā tās vajadzētu attīstīt un kādā veidā tās ir saistītas ar novērtēšanu.

Tāpēc projekta “Mācīties būt” komanda piedāvā sociāli emocionālās mācīšanās modeli, kas ietver šādus galvenos elementus: sociāli emocionālās kompetences, sociāli emocionālās mācīšanās standartu, sociāli emocionālo mācīšanos klasē un novērtēšanas prakses.

1. attēls. Sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas modelis



Atbilstoši šā modeļa struktūrai projekta komanda ir izveidojusi šo rokasgrāmatu, kas ietver visus galvenos modeļa elementus un piedāvā metodes, kuras – izmantotas kopā – nodrošina skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu un novērtēšanu klasē.



## Pieci LIELIE jautājumi par rokasgrāmatu

Pirms ielūkojamies tālāk rokasgrāmatā, lai izpētītu sociālo, emocionālo un veselības prasmju novērtēšanu, gribam sākt ar pieciem svarīgiem jautājumiem. Mēs konstatējam, ka tie ievirzīja mūsu darbu, sagatavojot šo izdevumu “Mācīties būt” projektā. Šie jautājumi palīdzēs jums labāk saprast rokasgrāmatas mērķi un tajā izklāstītās galvenās idejas.

**KĀPĒC?** Konsekventa bērnu sociālo un emocionālo prasmju attīstīšana dod daudzus ieguvumus gan indivīdiem, gan sabiedrībai. Ir pierādīts, ka sociāli emocionālā mācīšanās sekmē labāku garīgo un fizisko veselību, paaugstina akadēmisko motivāciju, labklājību un veicina veselīgu sociālo izaugsmi. Rokasgrāmata cenšas padarīt sociāli emocionālo mācīšanos redzamāku skolās, piedāvājot metodes skolēnu progresa novērtēšanai un turpmākas mācīšanās atbalstam. Tas viss detalizētāk izklāstīts 10.–19. un 78.–93. lappusē.

**KAM?** Rokasgrāmata ir veidota visiem pamatskolu skolotājiem, neatkarīgi no mācītājiem priekšmetiem. Šis materiāls noderēs arī skolas vadībai, jo tas sniedz ieteikumus, kā nostiprināt konsekventas sociāli emocionālās mācīšanās prakses visas skolas līmenī. Par šiem svarīgākajiem principiem vairāk lasiet 11.–19. un 38.–41. lappusē.

**KĀ?** Rokasgrāmatā tiek aplūkota skolēnu sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšana skolā, tās teorētiskais pamatojums un virkne praktisku darba metožu klasē. Tā sniedz rīkus uz attiecībām orientētas vides veidošanai, mācīšanas metožu pilnveidei, kā arī tādus, kas palīdzētu skolēniem novērtēt savu progresu. Rokasgrāmatā ietvertos rīkus var universāli piemērot profesionāļi arī neformālās izglītības programmās, ārpusstundu aktivitātēs un citās ar izglītību saistītās vidēs. Vairāk par rokasgrāmatā aprakstītajām metodēm lasiet 50.–75. lappusē.

**KAD?** Vairumu šeit aprakstīto metožu iespējams izmantot dažādu priekšmetu stundās visa mācību gada laikā. Skolotāji var brīvi izvēlēties dažādos rīkus, kas ir visnoderīgākie viņu klases situācijā. Norādes par specifiskām metodēm, kā arī ieteikumi par tām nepieciešamo laiku un telpu aplūkoti 49.–75. un 79.–93. lappusē (mācīšanas metodes, novērtējuma kartes).

**KO?** Rokasgrāmatā ir ietverts:

- teorētisks ievads, kurā tiek apskatīts sociāli emocionālās mācīšanās jēdziens, kā arī sniegtas konsekventas prakses vadlīnijas (10.–25. lpp.);
- 11 dažādu mācīšanas metožu apraksti ar instrukcijām un to izmantošanas piemēriem, lai veicinātu sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu klasē (49.–75. lpp.);
- novērtēšanas rīki skolotājiem un skolēniem regulāram skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstības progresa pašnovērtējumam (78.–93. lpp.; pielikumi A1 un A2);
- sociāli emocionālās mācīšanās standarti, kas ietver mācīšanās mērķus divu vecuma grupu skolēniem. Šajos standartos norādīti specifiski skolēnu sasniegumu pamatlīmeņi, kas kalpos kā skolēnu vērtēšanas un turpmākās mācīšanās atskaites punkts (pielikumi B1 un B2).



# 1

## Kas ir sociāli emocionālā mācīšanās

- 1.1. Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana: visas skolas pieeja 11
  1. līmenis. Uz attiecībām orientēta mācību vide un mācīšanas metodes 12
  2. līmenis. Pierādījumos balstītas sociāli emocionālās mācīšanās programmas 12
  3. līmenis. Sociāli emocionālās mācīšanās iestrādāšana skolas mācību programmā 13
- 1.2. Sociāli emocionālās mācīšanās ieguvumi 14
- 1.3. Sociāli emocionālās mācīšanās prasmes un akadēmiskie sasniegumi 15
- 1.4. Sociāli emocionālā mācīšanās un garīgā veselība 17

# Kas ir sociāli emocionālā mācīšanās



Educating Hearts.  
Inspiring Minds.

CASEL ir kolektīva grupa, ko veido pētnieki, praktiķi un politikas veidotāji ar mērķi attīstīt pierādījumus balstītu sociāli emocionālās mācīšanās pētniecību, izplatīt rezultātus par sociāli emocionālās mācīšanās programmu efektivitāti, kā arī veidot izglītības politikas un prakses visā pasaulē.

[www.casel.org](http://www.casel.org)

**Sociāli emocionālā mācīšanās** ir vispārīgs termins, ko 1994. gadā izveidoja Fetzera Institūts, Amerikas fonds, kas atbalsta virkni iniciatīvu, kuru mērķis ir sekmēt jauniešu sociālo un emocionālo labklājību, novērst uzvedības problēmas un riskantu uzvedību izglītības vidē.

Sociāli emocionālās mācīšanās tiek definēta kā **process, kurā tiek apgūtas un efektīvi lietotas zināšanas, attieksmes un prasmes, kas nepieciešamas emociju atpazīšanai un pārvaldīšanai, iejūtībai un empātijai pret citiem, atbildīgu lēmumu pieņemšanai, pozitīvu attiecību veidošanai un veiksmīgai problēmu risināšanai.**<sup>2</sup>

Sociāli emocionālā mācīšanās veicina dažādu kognitīvo un starppersonu prasmju izmantošanu gan sociālo, gan attīstības mērķu sasniegšanai.<sup>3</sup>

Jēdziens “mācīšanās” uzsver to, ka šīs prasmes ir jāapgūst tāpat kā lasīšana, rakstīšana un rēķināšana. Mācīšanos var definēt dažādi. Tālāk sniegtais ieskats ietver visbiežāk sastopamās jēdziena “mācīšanās” definīcijas un nozīmes.

- Mācīšanās kā **process**. Mācīšanās ir jaunu zināšanu, uzvedību, prasmju, vērtību, izvēļu iegūšana vai esošo modificēšana.<sup>4</sup>
- Mācīšanās ir mācīšanās procesa (iegūtas zināšanas vai jau zināmā pilnveidošana) **produkts** vai **rezultāts**.
- Mācīšanās ir **funkcija**, kad apgūtās zināšanas var pārnest un piemērot citām pieredzēm, radot jaunu mācīšanos.<sup>5</sup>
- Mācīšanās ir **sociāls process**. Sociālais kontakts ar citiem ir šā procesa centrālais elements. Skolēni efektīvi mācās tad, kad ir iesaistīti sociālā aktivitātē, piemēram, sadarbojas, strādājot komandās.<sup>6</sup>
- **Aktīva** mācīšanās. Kad skolēni var vadīt un uzraudzīt paši savus mācīšanās procesus, atpazīstot un novērtējot, ko viņi saprot un ko – vēl nesaprot. Tādējādi viņi paši var uzraudzīt mācību satura apguvi. Mācīšanās ir aktīvs process, kurā izglītojamie veido jaunas idejas vai jēdzienus, balstoties savās pašreizējās vai iepriekšējās zināšanās.<sup>7</sup>
- **Formāla** mācīšanās. Kad mācīšanās notiek skolā, skolotāja–skolēna attiecību kontekstā.<sup>8</sup>
- **Informāla mācīšanās**. Jēdzienus un zināšanas apgūst caur skolēnu ikdienas pieredzi reālās dzīves situācijās.
- **Neformāla mācīšanās**. Kad mācīšanās procesus sekmē citas vides kontekstā ārpus formālās izglītības sistēmas (piemēram, sporta centros).

Skolas ir galvenais bērnu sociālās un emocionālās izaugsmes konteksts, jo bērni būtisku sava laika daļu pavada skolā. Lai attīstītu šīs prasmes, pasaulē skolas ir plaši ieviesušas sociāli emocionālās mācīšanās programmas.

Piezīme: Izglītības zinātnē var izmantot vairākas teorētiskās pieejas, lai definētu ar mācīšanās procesu saistītās sociālās un emocionālās prasmes. Šajā rokasgrāmatā autori atsaucas uz jēdzienu “sociāli emocionālā mācīšanās”, kā to definē CASEL, balstoties uz sistemātiskos teorētiskos un empīriskos pētījumus gūtiem pierādījumiem.

<sup>2</sup> Zins & Elias, 2006.

<sup>3</sup> Zins, Weissberg, Wang, & Walberg, 2004.

<sup>4</sup> Gross, 2010.

<sup>5</sup> Smith, 1982.

<sup>6</sup> Bandura, 1977; Pritchard & Woollard, 2010.

<sup>7</sup> Bruner, 1973.

<sup>8</sup> Bell & Dale, 1999.

CASEL (*The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* – Apvienība sadarbībai akadēmiskajā, sociālajā un emocionālajā mācīšanās) izdala savstarpēji saistītu kognitīvu, emocionālu un uzvedības kompetenču grupas, kurām skolās realizētajām programmām vajadzētu pievērsties. Piecas sociāli emocionālo kompetenču grupas ir šādas:

- **Saprast sevi (sevis apzināšanās)**
- **Pārvaldīt sevi (pašvadība)**
- **Saprast citus (sociālā apzināšanās)**
- **Attiecību prasmes (saprasties ar citiem)**
- **Atbildīga lēmumu pieņemšana**

#### Saprast sevi

Spēja atpazīt savas emocijas, domas, stiprās puses un ierobežojumus, saprast, kā tie ietekmē uzvedību, attīstīt optimismu, pašpārliecību un orientāciju uz izaugsmi. Tā ietver:

- emociju atpazīšanu
- precīzu sevis uztveri
- stipro pušu atpazīšanu
- pārliecību par sevi
- pašefektivitāti



#### Pārvaldīt sevi

Spēja regulēt savas emocijas, domas un uzvedību, pārvaldīt negatīvas emocijas, uzturēt motivāciju, izvairīties no sasniedzamus personiskos un akadēmiskos mērķus. Tā ietver:

- impulsu kontroli
- stresa pārvaldību
- pašdisciplīnu
- pašmotivāciju
- mērķu izvēršanu
- organizatoriskās prasmes

2. attēls. Sociāli emocionālo kompetenču grupas<sup>9</sup>

#### Atbildīga lēmumu pieņemšana

Spēja izdarīt pozitīvas izvēles, balstoties uz ētiskām un morāles vērtībām, kā arī izvērtēt dažādas rīcības sekas, ņemot vērā citu labklājību. Tā ietver:

- problēmu atpazīšanu
- situāciju analīzi
- problēmu risināšanu
- novērtēšanu
- refleksiju
- ētisku atbildību

#### Attiecību prasmes

Spēja veidot un uzturēt pozitīvas attiecības, komunicēt, klausīties, sadarboties, risināt konfliktus, nepieciešamības gadījumā meklēt un piedāvāt palīdzību, pretoties sociālam spiedienam. Tā ietver:

- komunikāciju
- sociālu iesaistīšanos
- attiecību veidošanu
- komandas darbu

#### Saprast citus

Spēja saskatīt cita cilvēka skata punktu, attīstīt empātiju un izprast sociālās un ētiskās normas dažādās vidēs. Tā ietver:

- otra perspektīvas ieņemšanu
- empātiju
- dažādības pieņemšanu
- cieņu pret citiem

## 1.1 Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana: visas skolas pieeja

Daudzi izglītības sistēmas elementi ļauj attīstīt sociālās un emocionālās prasmes, piemēram, īpašas stundas, mācību priekšmetu saturā integrētie temati, neformālās izglītības aktivitātes, mācīšanās vide un mācīšanas metodes, kā arī pieaugušo demonstrētā uzvedība. Pētnieki<sup>10</sup> ir vienisprātis, ka vēlamās mācīšanās rezultātus var panākt, kombinējot šos elementus. Jaunākie pētījumi un CASEL sniegtā informācija liecina, ka sociāli emocionālo mācīšanos var veicināt trīs dažādos līmeņos.

- **1. līmenis.** Uz attiecībām orientēta mācību vide un mācīšanas metodes.
- **2. līmenis.** Pierādījumos balstītas sociāli emocionālās mācīšanās programmas.
- **3. līmenis.** Sociāli emocionālās mācīšanās iestrādāšana skolas mācību pamatprogrammā.

Šo līmeņu integrācija un visas skolas pieeja sociāli emocionālajai mācīšanai var palīdzēt sasniegt maksimālos rezultātus. Katrs līmenis rada īpašus apstākļus sociālo un emocionālo prasmju nostiprināšanai.

<sup>9</sup> Adaptēts no Collaborative of Academic, Social, and Emotional Learning.

<sup>10</sup> Humphrey, 2013; Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015.

3. līmenis ir saistīts ar katras konkrētās valsts izglītības programmām, 2. līmenis – ar īpašu sociāli emocionālās mācīšanās programmu ieviešanu un visas skolas kopienas iesaistīšanos, 1. līmenis – tikai ar skolotāja kvalifikāciju un personiskajām īpašībām.

1. līmenī skolotāja profesionālisms ir atkarīgs no skolotāja izglītības un kvalifikācijas, profesionālās sagatavotības un gatavības mācīt, iekšējas motivācijas veidot uz attiecībām orientētu mācīšanās vidi un spējas izvēlēties atbilstošas mācīšanas metodes. Šis līmenis veido pamatu drošas, gādīgas, labi pārvaldītas, uz attiecību veidošanu un uzturēšanu vērstas mācību vides veidošanai<sup>11</sup>, kas ir nepieciešama attiecīgo mācīšanas metožu ieviešanai, kā arī stabila pamata veidošanai, lai sekmētu sociāli emocionālo mācīšanos 2. un 3. līmenī. Tāpēc rokasgrāmatā galvenais uzsvars tiek likts uz sociāli emocionālās mācīšanās veicināšanas 1. līmeni.

## 1. līmenis. Uz attiecībām orientēta mācību vide un mācīšanas metodes

Uz attiecībām orientētas mācību vides izveidošana un pilnveidošana, kā arī instruktīvu mācību metožu lietošana ilgtermiņā nostiprina sociāli emocionālās kompetences.



### Uz attiecībām orientēta mācību vide

Tā ietver uz skolēnu centrētu klases iekārtojumu, iekļaujošas un gādīgas skolotāju un skolēnu savstarpējās attiecības, kopīgas vienošanās par drošu komunikāciju, kā arī sociāli emocionālās mācīšanās sekmējošu disciplinēšanu.

Vairāk informācijas skat. 41.–46. lappusē.

### Mācīšanas metodes

Tās ietver paņēmienus, kurus var izmantot visas dienas gaitā gan akadēmisko priekšmetu mācīšanai, gan skolēnu sociāli emocionālās mācīšanās sekmēšanai, kā arī lai palīdzētu viņiem saglabāt iesaisti mācīšanās procesā.<sup>12</sup>

Vairāk informācijas skat. 47.–75. lappusē.

## 2. līmenis. Pierādījumos balstītas sociāli emocionālās mācīšanās programmas



**Pierādījumos balstītu sociāli emocionālās mācīšanās intervencu** pozitīvā ietekme ir vērojama daudzās personības, sociālās un akadēmiskās attīstības jomās dažādās populācijās<sup>14</sup>, un tā ir noturīga laika gaitā.<sup>15</sup>

Saskaņā ar jaunākajiem pētījumu pārskatiem un metaanalīzēm efektīvām sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvām ir jāietver šādi kritēriji<sup>16</sup>:

- programmas veidotas uz **pamatīgi izstrādātu un pārbaudītu zinātnisku teoriju** pamata, izmantojot pierādījumos balstītus pētījumu dizainus.
- programmas **ievieš skolas darbinieki**, nevis ārējie eksperti.
- sociālās un emocionālās prasmes **integrē** mācību programmā, kombinējot ar lasīšanu, matemātiku, vēsturi un citiem pamatpriekšmetiem. Šīs prasmes ir **jāiedzīvina** skolēnu un skolotāju **ikdienas mijiedarbībā**, nevis jāveido kā atsevišķa sociāli emocionālās mācīšanās prakse.

<sup>11</sup> Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs, 2003.

<sup>12</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2015.

<sup>13</sup> Taylor, Oberle, Durlak, & Weissberg, 2017; Sklad, Diekstra, De Ritter, & Ben, 2012.

<sup>14</sup> Torrente, Alimchandani, & Aber, 2015.

<sup>15</sup> Payton, Weissberg, Durlak, Dymnicki, & Pachan, 2008; Weare & Nind, 2011.

<sup>16</sup> Durlak, Weissberg, Dymnicki, & Taylor, 2011; Jones & Bouffard, 2012; Domitrovich & Greenberg, 2000; Durlak & Dupre, 2008.

- Skolas darbiniekiem tiek sniegtas vadlīnijas programmu ieviešanai un rīki ieviešanas pārraudzīšanai, lai mērītu **ieviešanas kvalitāti**.
- Mācīšanas pieeja ir mērķtiecīgi orientēta **uz atbalstošas vides veidošanu klasēs un visā skolā**, kas sekmē skolēnu sociāli emocionālo attīstību.
- Skolu vadītāji un vadības komandas izstrādā **sociāli emocionālās mācīšanās rīcībpolitikas un stratēģiskos plānus** sociāli emocionālās mācīšanās īstenošanai visas skolas līmenī, uzskatot sociāli emocionālo mācīšanos par izglītības misijas svarīgu daļu.
- Nepieciešama **profesionāla, kvalitatīva darbinieku attīstība un monitorings**.
- Sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvas skolās **ir savstarpēji saistītas dažādos kontekstos** (klasēs, rotaļu laukumā, ēdamzālē).
- Jāizveido spēcīga **partnerība ar ģimenēm un vietējās sabiedrības locekļiem**, kuras pamatā ir uzticēšanās un sadarbība.
- Pēc intervencēm agrīnās bērnības posmā jāseko **nepārtrauktam atbalstam**, kas realizēts **dažādos vecuma posmos** līdz vidusskolai, turpinot pieejas uzlabojumus, rezultātu novērtēšanu un izplatīšanu.
- Lai izvairītos no fragmentāras ieviešanas, ieteicams laika gaitā veikt programmas **ilgtspējas** analīzi.
- Skolotājiem jālieto **formatīvā vērtēšana** (vērtēšana mācīšanās sekmēšanai), izvairoties no skolēnu salīdzināšanas un konkurenci veicinošiem pārbaudījumiem.
- Programmas efektivitāte ir jānovērtē, veicot **mērījumus pirms un pēc intervences, izmantojot kontrolgrupu/as un vērtējot skolēnu attieksmju, zināšanu un uzvedības izmaiņas** laika gaitā.
- Programmas ietver četrus galvenos principus, ko raksturo akronīms angļu valodā **SAFE** (drošs).



#### Secīgs

Aktivitātes skolēniem tiek piedāvātas pakāpeniski un secīgi atbilstoši vecumposma attīstībai.



#### Aktīvs

Aktivitātes prasa no skolēniem aktīvu iesaistīšanos.



#### Fokusēts

Tiek speciāli atvēlēts laiks konkrētas spējas attīstīšanai.



#### Eksplīcīts (skaidrs un atklāts)

Aktivitātes ir skaidri un konkrēti vērstas uz noteiktu kompetenču tiešu mācīšanu skolēniem.



### 3 līmenis. Sociāli emocionālās mācīšanās iestrādāšana skolas mācību programmā

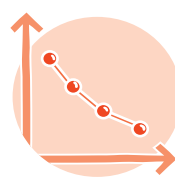
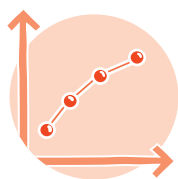
Skolā lielāko daļu laika paņem akadēmiskā mācīšanās. Dažu akadēmisko priekšmetu, piemēram, literatūras, sociālo zinību vai ētikas, saturs ir īpaši labvēlīgs sociālo un emocionālo prasmju stiprināšanai. Tomēr pētnieki uzskata<sup>17</sup>,

ka sociāli emocionālo mācīšanos var un ir nepieciešams iestrādāt visā mācību programmā. Kaut arī reizēm šīs prasmes var mācīt fragmentāri epizodiskā veidā, visefektīvāk ir integrēt sociāli emocionālo mācīšanos skolas mācību programmā un skolas dzīvē. Visizplatītākie veidi, kā pievērsties šīm prasmēm, ir:

- Piedalīties pierādījumos balstītā sociāli emocionālās mācīšanās programmā (2. līmenis) un konsekventi strādāt pie skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstīšanas.
- Integrēt sociāli emocionālo mācīšanos dažādos ar reālo dzīvi saistītos mācīšanās kontekstos: vecu ļaužu aprūpe, vides un dzīvnieku aizsardzība, neatliekamo palīdzība, veselīgs dzīvesveids, sociālā integrācija, drošas un spēcīgas kopienas veidošana, īpašo vajadzību problemātika, sociālās pārmaiņas, bezpajumtības un nabadzības jautājumi, preventīva izglītība par seksuāli transmisīvajām slimībām utt.<sup>18</sup>
- Izmantot īpašas mācīšanas un mācīšanās stratēģijas un pieejas, piemēram, uz problēmas risināšanu fokusētu mācīšanos, prosociālās aktivitātēs balstītu mācīšanos un projektu izstrādē balstītu mācīšanos utt. (skat. Pielikumu C1).

## 1.2 Sociāli emocionālās mācīšanās ieguvumi

Sociāli emocionālās mācīšanās pozitīvā ietekme vērojama daudzās personiskās, sociālās un akadēmiskās attīstības jomās.<sup>19</sup>



### Sociālās un emocionālās prasmes

Šī joma ietver šādas prasmes: emociju atpazīšanu, spēju ieņemt otra perspektīvu, paškontroli, starppersonu problēmu un konfliktu risināšanu, pārvarēšanas stratēģijas un lēmumu pieņemšanu attiecībā ar vienaudžiem un pieaugušajiem.

### Attieksmes pret sevi, citiem un skolu

Šis rezultāts ir saistīts ar skolēnu attieksmi pret sevi (pašapziņa, pārlicība, neatlaidība, ticība saviem spēkiem, paštēls), citiem (prosociāli uzskati, kā arī attieksme pret atkarību izraisošu vielu lietošanu un agresīvu uzvedību) un skolu (uzskati par mācīšanos, sekmēm, skolotājiem, piederība un piesaiste skolai).

### Pozitīva sociāla uzvedība

Ietver prosociālu uzvedību, tostarp neformālā ārpuskolas vidē.

### Uzvedības problēmas

Šis rezultāts saistās ar problemātiskas uzvedības, piemēram, agresijas un vienaudžu vardarbības, stundu traucēšanas, kā arī aizlieguma apmeklēt skolu, izslēgšanu no skolas un atstāšanas uz otru gadu, mazināšanos.

### Emocionālais distress

Šī joma ietver internalizētas problēmas, proti, depresiju, trauksmi un stresu.

### Atkarību izraisošu vielu lietošana

Tā ietver apreibinošu vielu, legālu un nelegālu narkotiku lietošanu.

### Zems SES un etniskā minoritāte

Skolēni, kuri pieder pie vides ar zemu sociāli ekonomisko statusu<sup>20</sup> vai etniskām minoritātēm<sup>21</sup>, vairāk iegūst no sociāli emocionālās mācīšanās intervencēm, kas saistītas ar emociju pārvaldīšanas prasmēm, piesaisti skolai un mācību sekmēm.

<sup>17</sup> Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015.

<sup>18</sup> LIONS QUEST Skills for Actions, 2015; Skills for Growing, 2015.

<sup>19</sup> Taylor, Oberle, Durlak, & Weissberg, 2017; Sklad, Diekstra, De Ritter, & Ben, 2012.

<sup>20</sup> Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbott, & Hill, 1999.

<sup>21</sup> Kraag, Van Breukelen, Kok, & Hosman, 2009.



## Akadēmiskais sniegums

Šī joma ietver skolēna akadēmiskos sasniegumus, tostarp, sekmes skolā, standartizētu pārbaudījumu rezultātus, kā arī skolas apmeklēšanu.

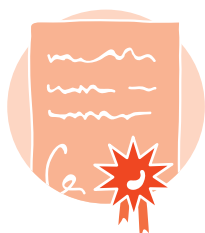
## Ekonomiskā vērtība

Ieguvumu–izmaksu analīzes ziņojumos uzsvēta sociāli emocionālās mācīšanās programmu kā efektīvu sociālo investīciju ekonomiskā vērtība, salīdzinot finansiālās izmaksas un preventīvos ieguvumus.<sup>22</sup>

## 1.3 Sociāli emocionālās mācīšanās prasmes un akadēmiskie sasniegumi

*Svarīgs skolu un skolotāju uzdevums ir integrēt klasē akadēmisko un sociāli emocionālo prasmju mācīšanu.<sup>23</sup>*

66



Kaut gan sociāli emocionālās mācīšanās programmām ir svarīga loma neakadēmisko prasmju attīstīšanā, daudzi pētījumi izglītības zinātnēs, veselības un ekonomikas jomās rāda, ka sociāli emocionālā mācīšanās sekmē arī **akadēmisko izaugsmi un veicina mūžizglītību**. Sociālās un emocionālās kompetences veicina pozitīvāku skolas klimatu. Ir pierādījies, ka skolēni, kuri spēj adaptīvi regulēt savas emocijas un uzturēt pozitīvas attiecības ar citiem, uzrāda arī augstāku mācību motivāciju, viņi vairāk izmanto savus resursus mācīšanās procesā<sup>24</sup>, viņiem ir arī labāki akadēmiskie sasniegumi<sup>25</sup>. Panākumus skolā, kas saistās ar sociāli emocionālās mācīšanās programmu pozitīvo ietekmi, uzrāda trīs galvenās jomas<sup>26</sup>:

- attieksme pret skolu,
- uzvedība skolā,
- akadēmiskais sniegums skolā.

Attieksme pret skolu	Uzvedība skolā	Akadēmiskais sniegums skolā
<ul style="list-style-type: none"><li>• Spēcīgāka kopienas izjūta</li><li>• Lielāka iesaiste skolā (piederība, līdzdalība un identificēšanās)</li><li>• Augstāka akadēmiskā motivācija un mērķi</li><li>• Labāka izpratne par uzvedības sekām</li><li>• Spējas efektīvāk tikt galā ar pamatskolas stresu</li><li>• Pozitīva attieksme pret skolu</li><li>• Augstāka gatavība skolai</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vairāk prosociālas uzvedības</li><li>• Mazāk kavējumu, saglabājas vai uzlabojas apmeklējums</li><li>• Labāka līdzdalība klasē</li><li>• Cenšanās gūt panākumus</li><li>• Vēlme pašam izveidot savu mācīšanās stilu</li><li>• Samazinās agresija un traucēšana; zemāks uzvedības problēmu īpatsvars</li><li>• Mazāk naidīgu sarunu</li><li>• Vēlme iesaistīties skolā</li><li>• Gatavība pabeigt skolu</li><li>• Veiksmīgāka pāreja uz pamatskolu</li><li>• Augstāka iesaiste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augstāki rezultāti matemātikā</li><li>• Augstāki rezultāti valodā, mākslas priekšmetos un sociālajās zinībās</li><li>• Lielāka izaugsme fonoloģiskajā izpratnē</li><li>• Laika gaitā sniegums uzlabojas (pamatskola)</li><li>• Nepazeminās standartizēto testu rezultāti</li><li>• Uzlabojas lasītprasme nedzirdīgiem bērniem</li><li>• Augstāki sasniegumi testu rezultātos un/vai labākas atzīmes</li><li>• Labāka problēmu risināšana un plānošana</li><li>• Izmanto augstāka līmeņa domāšanas stratēģijas</li><li>• Pieaug neverbālā spriešana</li><li>• Pieaug mācīšanās mācīties prasmes</li></ul>

<sup>22</sup> OECD, 2015; Belfield et al., 2015.

<sup>23</sup> Hawkins, 1997.

<sup>24</sup> Elias et al., 1998; Merrell & Guelder, 2010.

<sup>25</sup> Weaver & Wilding, 2013.

<sup>26</sup> Zins, Weissberg, Wang, & Walberg, 2004.

## Vērts zināt

### *Piederība skolai*

- Skolēni, kurus skolotāji un vienaudži novērtē un iedrošina, jūtas kā svarīga klases dzīves daļa.<sup>27</sup>
- Piederība skolai pastiprina motivāciju, pašcieņu, autonomiju, pozitīvas nākotnes panākumu gaidas, skolas apmeklētību, kā arī augstākus sasniegumus skolā.<sup>28</sup>

### *Gādīga klase*

- Skolēni, kuri izjūt skolotāja rūpes, atzinību un iedrošinājumu, uzrāda vairāk pozitīvas uzvedības skolā, un ir lielāka ticamība, ka viņi izvairīsies no augsta riska uzvedības, piemēram, atkarību veicinošu vielu lietošanas vai agresīvas uzvedības.
- Gādīga skolas vide uzlabo skolēnu iespējas veidot atbalstošas attiecības un palielina iespējas piedalīties skolas dzīvē, kas uzlabo akadēmiskās sekmes.

### *Gatavība skolai*

- Pirmsskolas vecuma bērnu sociāli emocionālās prasmes, piemēram, emocionālā ekspresivitāte, emociju un uzvedības regulēšana, uzmanības noturība, kā arī iesaistīšanās sociālā un prosociālā uzvedībā, prognozē viņu gatavību skolai.<sup>29</sup>

### *Psiholoģiskā noturība/dzīvesspēks*

- Skolēni, kuri uzrāda augstāku sociāli emocionālo prasmju līmeni, ir pārliecinātāki par mācīšanos, neatlaidīgāki stresa pārvaldīšanā, kā arī noturīgāki pret negatīvām emocijām, veicot grūtus uzdevumus skolā; viņi ir motivēti uzrādīt augstāku sniegumu un iemācīties vairāk.<sup>30</sup>

### *Skolēnu savstarpējās attiecības*

- Pozitīvas skolēnu savstarpējās attiecības mudina iesaistīties skolā. Draugi skolā iesaistās ar lielāku piederības izjūtu, vienaudžu pieņemšanu, vienaudžu atbalstu un zemāku skolas priekšlaicīgas pamešanas risku pusaudžu vecumā.<sup>31</sup>

### *Vecāku iesaiste*

- Skolēnu iesaiste ir pozitīvi saistīta ar ģimenes atbalstu un iesaistīšanos. Vecāki var aktīvi veicināt sarunas par skolu un nodrošināt mājās akadēmiskos resursus un mācīšanās līdzekļus.<sup>32</sup>
- Akadēmiskos sasniegumus sekmē tāda mājas vide, kurā tiek uzsvērti bērnu centieni gūt panākumus.
- Ģimenes konteksta kvalitāte ir saistīta ar skolēnu akadēmisko veikumu (atzīmes, rezultāti testos, mājas darbu izpilde), sociālo iesaisti skolas dzīvē (sociālās prasmes, līdzdalība klasē, skolas apmeklējums), kā arī ar emocionālajām attieksmēm pret skolu (pašcieņa, neatlaidība, stresa pārvaldīšana).

<sup>27</sup> Goodenow, 1993.

<sup>28</sup> Israelashvili, 1997.

<sup>29</sup> Denham, 2006.

<sup>30</sup> Cefai, 2008.

<sup>31</sup> Berndt & Keefe, 1995.

<sup>32</sup> Finn, 1993.

## Mācīšanas stratēģijas

- Sociālo iesaistīšanos veicinoši mācīšanas paņēmieni, piemēram, mācīšanās sadarbojoties, proaktīva klasvadība un formatīvā vērtēšana var palīdzēt skolēnam koncentrēties un būt veiksmīgam mācībās.

## 1.4. Sociāli emocionālā mācīšanās

Pasaules Veselības organizācija definējusi **veselību** kā pilnīgas fiziskas, sociālas un garīgas labklājības stāvokli.<sup>33</sup> Tātad garīgā veselība ir neatņemama indivīda labklājības daļa, kas palīdz veidot papildītu dzīvi un gandarījumu nesošas un aizsargājošas attiecības.



**Garīgā veselība** ir definēta kā labklājības stāvoklis, kurā ikviens indivīds realizē savu potenciālu, spēj tikt galā ar normālu dzīves stresu, produktīvi un ražīgi strādāt, kā arī spēj dot ieguldījumu savai kopienai.<sup>34</sup>

Pasaules Veselības organizācija<sup>35</sup> ir paudusi viedokli, ka rūpes par garīgo veselību ietver riska situāciju atpazīšanu, uzsverot preventīvas pieejas un agrīnas intervences nepieciešamību, lai samazinātu nelabvēlīgos un palielinātu aizsargājošos faktorus. 1. tabulā atrodams garīgās veselības faktoru kopsavilkums, piemēram, indivīda paša resursi, sociālie apstākļi un vides aspekti, kas varētu ietekmēt cilvēka garīgo veselību.

Faktori	Nelabvēlīgie	Aizsargājošie
<b>Individuālie resursi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zema pašcieņa</li><li>• Kognitīva/emocionālā brieduma trūkums</li><li>• Komunikācijas grūtības</li><li>• Medicīniska saslimšana, vielu lietošana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adekvāta pašcieņa, pašapziņa</li><li>• Spēja risināt problēmas, pārvaldīt stresu un pārvarēt grūtības</li><li>• Labas komunikācijas prasmes</li><li>• Fiziskā veselība un labklājība</li></ul>
<b>Sociālie apstākļi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vientulība, tuva cilvēka zaudējums</li><li>• Atstāšana novārtā, konflikts ģimenē</li><li>• Vardarbības pieredze</li><li>• Zemi ienākumi vai nabadzība</li><li>• Grūtības vai nesekmība skolā</li><li>• Stress darbā, bezdarbs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ģimenes un draugu sociālais atbalsts</li><li>• Labas attiecības ģimenē</li><li>• Drošības izjūta</li><li>• Ekonomiskā drošība</li><li>• Akadēmiskie sasniegumi</li><li>• Apmierinātība ar darbu un panākumi darbā</li></ul>

1. tabula. Garīgo veselību nosakošie faktori<sup>36</sup>

<sup>33</sup> World Health Organization, 1948.

<sup>34</sup> World Health Organization, 2013, p. 38.

<sup>35</sup> World Health Organization, 1986.

<sup>36</sup> World Health Organization, 2012, p. 5.

<b>Vides aspekti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slikta piekļuve pamatpakalpojumiem</li> <li>• Netaisnība un diskriminācija</li> <li>• Sociālā un dzimumu nevienlīdzība</li> <li>• Saskare ar karu vai katastrofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienlīdzīga piekļuve pamatpakalpojumiem</li> <li>• Sociālais taisnīgums, iecietība, integrācija</li> <li>• Sociālā un dzimumu vienlīdzība</li> <li>• Fiziskā drošība</li> </ul>
----------------------	--	--

Pēdējo desmitgažu laikā garīgās veselības jēdziena izpratne mainījies no tradicionālā medicīniskā modeļa (kas aprobežojās ar individuālu psiholoģisku intervenci) uz **garīgās veselības veicināšanas** modeli (kas pazīstams arī kā **pozitīva garīgā veselība**), kas pamatojas uz visas skolas pieeju un ir orientēta uz visiem skolēniem.<sup>37</sup> Šajā pozitīvas garīgās veselības modelī, kas paredz dažādu līmeņu un komponentu intervences, tiek uzsvērtā agrīna problēmu atpazīšana un mērķtiecīgas darbības, lai palīdzētu riska grupas bērniem.

Lai veicinātu skolēnu sociāli emocionālo attīstību un novērstu problemātisku uzvedību (piemēram, vienaudžu vardarbību), ir nepieciešama **preven-tīva pieeja** dažādos līmeņos, sekmējot skolēnu un skolas darbinieku pozitīvu garīgo veselību<sup>38</sup>:

- 1. Skolēnu, kā arī skolēnu un skolotāju pozitīvu attiecību veidošana.**
- 2. Skolas preventīvās pieejas iedibināšana**, darot to zināmu skolēniem, skolas darbiniekiem, ģimenēm un vietējai kopienai.
- 3. Sociāli emocionālās mācīšanās programmu ieviešana**, lai novērstu jauniešu augsta riska uzvedību, tostarp narkotiku lietošanu, vardarbību, agrīnu seksuālu aktivitāti un pašnāvības.<sup>39</sup>
- 4. Mērķtiecīgas intervences plānošana bērniem ar problemātisku uzvedību** un sadarbība ar ģimenēm un vietējiem veselības pakalpojumu sniedzējiem.

<sup>37</sup> Weare & Nind, 2011.

<sup>38</sup> Fox, Dunlap, Hemmeter, Joseph, & Strain, 2003.

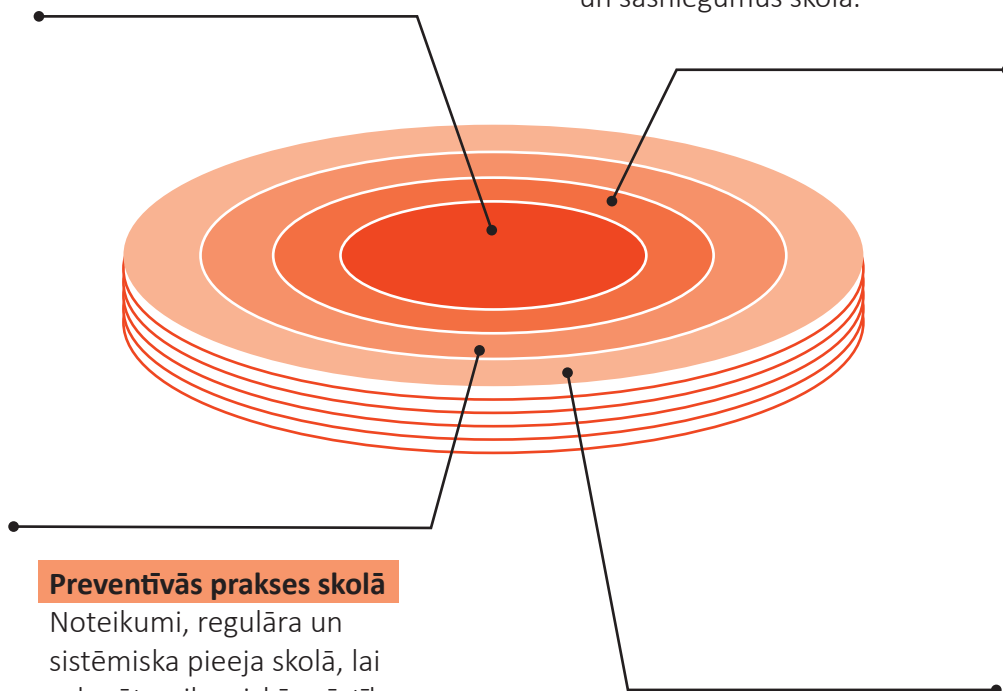
<sup>39</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005.

### Mērķtiecīga intervence

Mērķtiecīgas, individualizētas, intensīvas intervences, kas plānotas bērniem ar emocionālām, sociālām vai uzvedības grūtībām.

### Universāla pieeja

Sociāli emocionālā mācīšanās visiem skolēniem ar mērķi attīstīt sociāli emocionālās kompetences, prasmes veidot pozitīvas attiecības, novērst uzvedības problēmas, veicināt prosociālu uzvedību, sekmēt iekļaušanos un sasniegumus skolā.



### Preventīvās prakses skolā

Noteikumi, regulāra un sistēmiska pieeja skolā, lai sekmētu pilsoniskās vērtības un prosociālu uzvedību; vēršanās pret vardarbību skolā, lai uzturētu pierādījumos balstītas sociāli emocionālās mācīšanās programmas.

### Pozitīvas attiecības

Pozitīvas, gandarījumu nesošas un atbalstošas attiecības ar pieaugušajiem skolā ietekmē bērnu labklājību un izaugsmi.



# 2

## Drošas un atbalstošas izglītības vides veidošana

- 2.1. Sociāli emocionālā mācīšanās visos sistēmas līmeņos 22
- 2.2. Sociāli emocionālās mācīšanās nodrošināšana izglītībā 23
  - Formālā izglītība 24
  - Neformālā izglītība 24
  - Informālā izglītība 25

Liela uzmanība jāpievērš sistēmiskai pieejai, kas pastiprina sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvu efektivitāti. Skolas darbinieki var sekmēt sociāli emocionālās mācīšanās prakses gan klases, gan visas skolas līmenī, kā arī saskaņot sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvas visās bērnu attīstības sistēmās, ieskaitot ģimenes un kopienas.

## 2.1. Sociāli emocionālā mācīšanās visos sistēmas līmeņos

### Klase

Mijiedarbība ar vienaudžiem un skolotājiem spēcīgi ietekmē skolēnu sociāli emocionālo attīstību. Pozitīvas skolēna–skolotāja attiecības raksturo sirsnība, atbalsts, drošība un uzticēšanās, kas saistīta ar pozitīvu un aktīvu iesaisti, adaptēšanos skolai, sociālo kompetenci. Turpretim negatīvas skolotāja–bērna attiecības ir saistītas ar vājākiem akadēmiskiem sasniegumiem, uzvedības problēmām komunikācijā ar skolotājiem un vienaudžiem, sociālu norobežošanos, mazāku iesaistīšanos un interesi par mācīšanos.

**Skolotājiem** nepieciešama apmācība viņu pašu sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai, kā arī **adekvāti resursi un profesionāls atbalsts** skolēnu sociāli emocionālo prasmju sekmēšanai. Pozitīvi skolēnu akadēmiskie un sociālie rezultāti ir saistīti ar klases klimatu, kad skolotāji veicina skolēnu piesaisti skolai un piederības izjūtu.<sup>42</sup>

### Skola

Skolēnu sociāli emocionālo attīstību vajadzētu izvirzīt par skolas prioritāti, kas ietverta skolas izglītības misijas dokumentos. Ir svarīgi veidot pozitīvu atbalstošu skolas kultūru, kas sekmē ētiskas vērtības, skaidri definē sagaidāmo uzvedību un savstarpējās attiecības. Šāda skolas kultūra veicina cieņu, laipnību pret citiem un kopienas piederības izjūtu.

Skolu vadītājiem ir izšķiroša loma, iedibinot visas skolas pieeju sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanā, ieguldot skolas darbinieku profesionālajā attīstībā, lai palielinātu darbinieku zināšanas par sociāli emocionālo mācīšanos un nodrošinātu sistemātisku skolas mēroga koordināciju sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanā.

### Ģimene

Sākotnēji jau agrā bērnībā sociāli emocionālās prasmes attīsta ģimenē.

Skolām noteikti ir jāsadarbojas ar vecākiem, jo sociāli emocionālās mācīšanās programmu ietekme būtiski pieaug, ja ģimenes aktīvi iesaistās bērnu sociāli emocionālajā attīstībā, tādējādi pastiprinot skolas centienus.

Vecāki mājās var iesaistīties aktivitātēs, kas skar ar ģimenes dzīvi saistītas sociāli emocionālās mācīšanās jomas<sup>43</sup>, lai uzlabotu ne tikai savu bērnu, bet arī paši savas sociāli emocionālās prasmes, labklājību un bērnu audzināšanas prasmes.

Vecāku iesaiste skolas aktivitātēs, piemēram, ārpusstundu aktivitātēs vai pieaugušo izglītības programmās, pozitīvi ietekmē bērnu mācīšanās rezultātus.<sup>44</sup>

<sup>40</sup> Hamre & Pianta, 2001; Hamre & Pianta, 2006; Baker, 2006.

<sup>41</sup> Birch & Ladd, 1997; Rimm-Kaufman & Hamre, 2010.

<sup>42</sup> Thapa, Cohen, Guffey, & Higgins-D'Alessandro, 2013.

<sup>43</sup> Weare & Nind, 2011.

<sup>44</sup> Flecha, 2015.



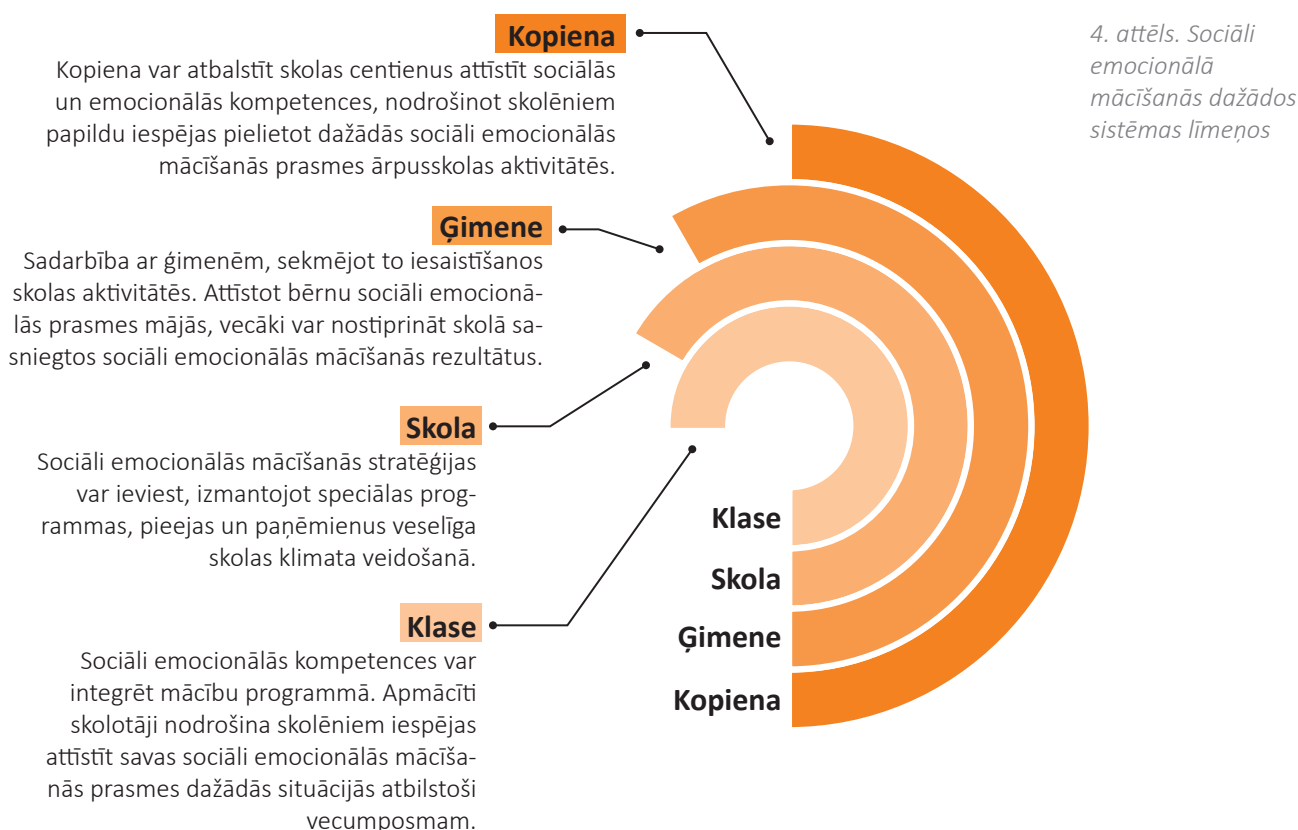


## Kopiena

Skolēni var izkopt savas sociāli emocionālās mācīšanās prasmes daudzās vidēs ārpus skolas. Tāpēc ir svarīgi veidot pozitīvu skolas kopienas sadarbību ar jaunatnes izglītībā iesaistītajām vietējām organizācijām.

Kopienu locekļi no vietējām organizācijām var atbalstīt skolu iniciatīvas, nodrošinot skolēniem iespējas izmantot savas sociāli emocionālās mācīšanās prasmes dažādos papildu kontekstos, piemēram, ārpus skolas – sporta, mākslas, reliģisko aktivitāšu laikā, lai vairotu skolēnu pašapziņu, piederību skolai un pozitīvu sociālo uzvedību.<sup>45</sup>

Visai kopienai jāsadarbojas, lai sekmētu šādas vērtības: gādība, sociālais taisnīgums, atbildība un mācīšanās.



4. attēls. Sociāli emocionālā mācīšanās dažādos sistēmas līmeņos

Klases, skolas, ģimenes un vietējās kopienas pastāvīgas konstruktīvas attiecības un sadarbība nosaka skolēna sekmes skolā un dzīvē.

## 2.2. Sociāli emocionālā mācīšanās nodrošināšana izglītībā

Bērna vispārējai attīstībai ir svarīgi visi sistēmas līmeņi, kuros var izvēlēties mērķtiecīgu izglītošanu, orientēties uz bērna pašizpaušmes vajadzību apmierināšanu vai arī darboties spontāni. Lai labāk izprastu izglītības lomu bērna sociālajā un emocionālajā attīstībā, ir svarīgi paskatīties plašāk uz izglītības kopainu. Izglītību var iedalīt trīs dažādos veidos:

### Formālā



Hierarhiski strukturēta, hronoloģiskās pakāpēs sadalīta izglītības sistēma, kas turpinās no pirmsskolas līdz universitātei. Papildus vispārējai akadēmiskai izglītībai tā ietver dažādas specializētas programmas un institūcijas pilna laika tehniskai un profesionālai apmācībai.

### Neformālā



Jebkura organizēta izglītības aktivitāte ārpus atzītām izglītības iestādēm ar skaidri definētu mērķi – parasti iegūt praktiskas prasmes un zināšanas.<sup>46</sup>

### Informālā



Process mūža garumā, kurā katrs indivīds ikdienas pieredzē, piemēram, no ģimenes un kaimiņiem, darba un rotaļām, ielas un tirgus, bibliotēkas un plašsaziņas līdzekļiem, izglītojas un iegūst attieksmes, vērtības, prasmes un zināšanas.

Bērnu un jauniešu sociāli emocionālā mācīšanās ir viena no formālās, neformālās un informālās izglītības mijiedarbības jomām. Tāpēc ir būtiski, lai skolas uzņemtos visaptverošāku lomu, sekmējot bērnu un pusaudžu vispārējo attīstību, veicinot ne tikai kognitīvo, bet arī sociāli emocionālo attīstību.<sup>47</sup>

#### ▪ Formālā izglītība

Pasaules Veselības organizācija apraksta veselīgu skolas vidi kā tādu, kas ietver aktīvu mācīšanos, sadarbību, sirsnīgas un vienlīdzīgas attiecības.<sup>48</sup> Skola ir institūcija, kura īsteno ne tikai izglītošanas mērķi, bet arī spēlē būtisku lomu, sekmējot skolēnu psihosociālo veselību un nosaka bērna attīstību.<sup>49</sup>

Skolas kopienai jācenšas radīt un nostiprināt pozitīvas attiecības, attīstot pašdisciplīnu un pievēršoties uzvedības problēmu prevencijai un korekcijai. To ir iespējams panākt, sekmējot cieņpilnas un atbalstošas attiecības, izskaidrojot skolēniem, kādu uzvedību no viņiem sagaida, kā arī radot drošu mācīšanās vidi. Drošību rada iekļaujošu un motivējošu mācīšanas metožu izmantošana, uzslavu un apbalvojumu sistēmas ieviešana, kā arī tūlītēja reakcija uz uzvedības problēmām.

#### ▪ Neformālā izglītība

Sociāli emocionālās mācīšanās sastāvdaļas – attiecību veidošanas prasmes, komandas darbs, komunikācija, konfliktu risināšana, sevis izpratne, demokrātiska lēmumu pieņemšana, līderība – jau sen ir bijušas neformālās izglītības programmu un organizāciju uzmanības centrā.

<sup>46</sup> Combs, Prosser, & Ahmed, 1974.

<sup>47</sup> Elias et al., 1997; Fernández-Berrocal, & Ruiz, 2008.

<sup>48</sup> World Health Organization, 2003.

<sup>49</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005.

Trīs redzamākie neformālās mācīšanās rezultāti ir tieši saistīti ar sociāli emocionālās mācīšanās ieguvumiem: labāku veselību un labklājību, pozitīvām attiecībām ar citiem un spēcīgāku pašapziņu (sevis apzināšanos, pašpārlicību).<sup>50</sup>

Līdzīgus pozitīvus rezultātus apstiprinājuši ASV veiktie pētījumi, kas pievērsušies dažādu bērniem un jauniešiem domātu ārpuskolas programmu ietekmes novērtēšanai. Šie rezultāti atklāj nozīmīgu pašapziņas, piesaistes skolai un pozitīvas uzvedības pieaugumu, būtisku uzlabojumu pārbaudes testu rezultātos, atzīmēs un skolas apmeklējumā, nozīmīgu uzvedības problēmu un narkotiku lietošanas samazināšanos.

Jaunatnes neformālā izglītība bieži balstās brīvprātīgā un aktīvā līdzdalībā, holistiskā pieejā attīstībai, mācoties caur praktisko pieredzi, grupas dinamikā, tās dalībnieku neformālā komunikācijā.<sup>51</sup>

Tas palīdz veidot mācību vidi, kuras uzmanības centrā ir attiecības, sociālā mācīšanās, individualitāte un refleksija. Šie nosacījumi tieši atbilst galvenajām sociāli emocionālās mācīšanās prasībām (41.–75. lpp.).

### ▪ Informālā izglītība

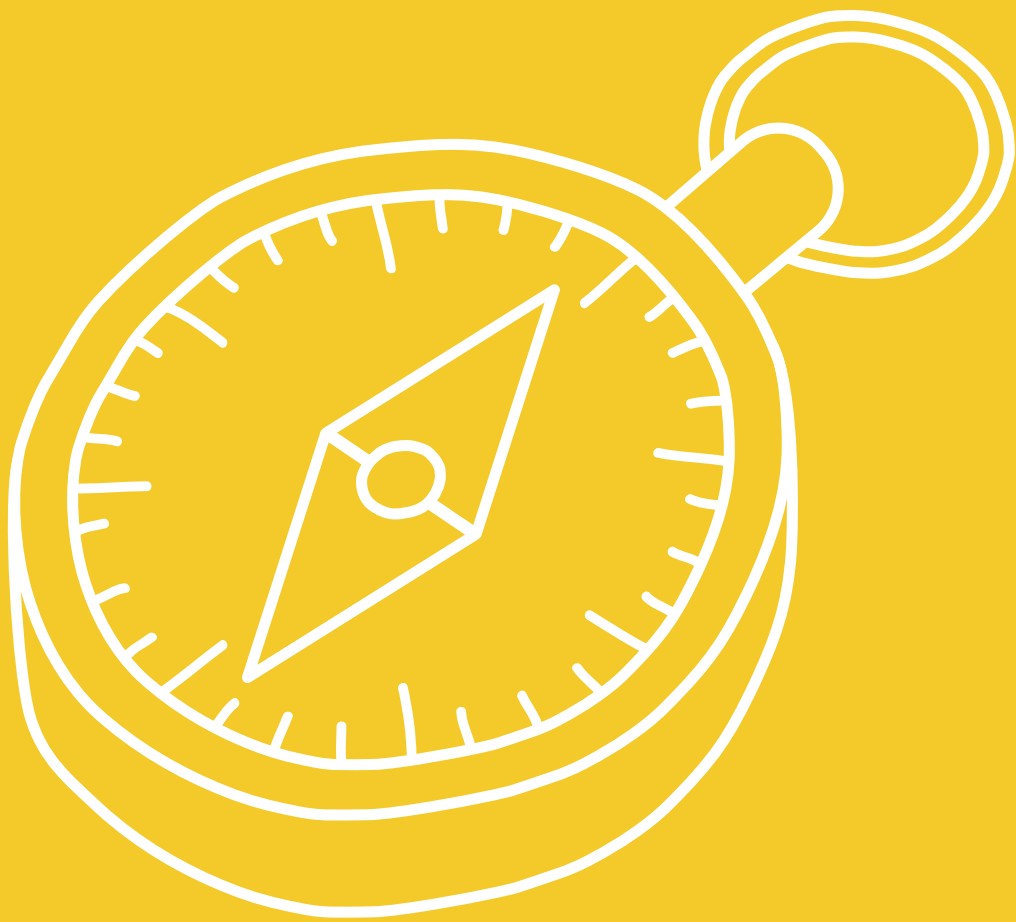
Tikai daļa no tā, ko cilvēki iemācās, tiek iegūta skolās vai citās organizētās aktivitātēs. Bērnu un jauniešu sociāli emocionālā mācīšanās notiek katru dienu, sastopoties ar reālās dzīves izaicinājumiem un risinot attiecības ar citiem. Šie ir patiesie sociāli emocionālās mācīšanās eksāmeni, kurus skolēni kārto katru dienu.

Tieši tāpēc sociāli emocionālās mācīšanās prakse neaprobežojas tikai ar stundām. Sociāli emocionālās mācīšanās mērķis ir sniegt skolēniem iespējas praktizēt savas prasmes dzīvē, mācīties pārvarēt grūtības un saistībā ar tām pieņemt atbildīgus lēmumus. To panāk, veicinot skolu un vietējo kopienu partnerību, sekmējot pozitīvu attiecību kultūru, kā arī palīdzot skolēniem uzņemties aktīvu lomu savā vidē.

Šeit nozīmīga ir sociālo un emocionālo prasmju novērtēšana.

<sup>50</sup> Dickson, Vigurs, & Newman, 2013; European Commission, 2013.

<sup>51</sup> Gailius, Malinauskas, Petkauskas, & Ragauskas, 2013.



# 3

## Sociālo un emocionālo prasmju novērtēšana

- 3.1. Kas atrodams šajā rokasgrāmatā 28
- 3.2. Sociāli emocionālās mācīšanās standarti 30
- 3.3. Sociāli emocionālās mācīšanās formatīvās vērtēšanas stratēģijas 32

Skolēnu sasniegumu novērtēšana ir neatņemama izglītības daļa, kas ietekmē skolēnu motivāciju, pašpārliecību, turpmākās akadēmiskās un karjeras izvēles, kā arī labklājību kopumā. Dažādu valstu pētnieki, skolotāji un lēmumu pieņēmēji ir vienprātis, ka ir jāpiemēro līdzsvarota novērtēšanas sistēma, lai uzlabotu skolēnu sasniegumus (kas ir izglītības sistēmu vispārējais mērķis).

Sociālās un emocionālās prasmes skolā ir jāvērtē gluži tāpat kā jebkura cita mācību joma, lai atbalstītu skolēnu mācīšanos. Atbilstošas novērtēšanas pieejas var palīdzēt skolēniem izsekot savam mācīšanās procesam, saņemt atgriezenisko saiti par savu izaugsmi, kā arī sniedz informāciju skolotājiem par to, kādas mācīšanas pieejas vajadzētu izmantot.

### Sociāli emocionālu prasmju kā spējas mērīšana

Pastāv divi viedokļi<sup>52</sup> par to, kā ir iespējams novērtēt sociālās un emocionālās kompetences. Sociāli emocionālā **kompetence kā iezīme** attiecas uz atsevišķas personas skatījumu uz sevi un pasaules uztveri, savukārt sociāli **emocionālās prasmes kā spēja** ietver praktiskākus komponentus, kurus var tieši novērot uzvedībā.

Šī rokasgrāmata ir balstīta uz “spēju” modeli sociāli emocionālo prasmju novērtēšanā. Tā piedāvā novērtēšanas metodes, kas balstās skolēnu uzvedības novērojumos un refleksijās par reālajām dzīves situācijām skolā. Šajā procesā izšķiroša loma ir skolēnu pašnovērojumiem un pašnovērtējumam.

Jāatzīst, ka vairums sociāli emocionālo prasmju novērtēšanai paredzēto profesionālo instrumentu nav piemēroti regulārai izmantošanai skolā. Pastāvošās sociāli emocionālo prasmju novērtēšanas metodes ir veidotas un piemērotas individuālai izvērtēšanai klīniskā kontekstā. Parasti šīs novērtēšanas metodes nav piemērotas universālai lietošanai ne skrīningam, ne regulāram sociāli emocionālās mācīšanās mērījumam. Vairums šo metožu ir laikietilpīgas un prasa speciālu apmācību un zināšanas gan instrumenta lietošanā, gan rezultātu standartizētā novērtēšanā un interpretācijā.<sup>53</sup>

Tāpēc mēs nevaram sagaidīt, ka skolotāji bez speciālas apmācības un zināšanām izmantos novērtēšanas rīkus, kas veidoti profesionālu ārstu un psihologu lietošanai. Neprofesionāla šādu rīku lietošana var situāciju pasliktināt, izraisīt konfliktus skolas kopienā un kaitēt skolēniem. Tāpēc ir jāizveido viegli saprotamas un klasē vienkārši lietojamas novērtēšanas metodes, kas arī iesaista pašus skolēnus aktīvi līdzdarboties novērtēšanas procesā.

## 3.1. Kas atrodams šajā rokasgrāmatā

Kopumā sistēmiska pieeja<sup>54</sup> novērtēšanai izglītībā ietver šādus elementus:

- skaidri definētus mācīšanās mērķus un pamatlīmeņus (t. i., standartus) skolēnu sociāli emocionālās mācīšanās progresa novērtēšanai;
- pierādījumos balstītas sociāli emocionālās prasmes attīstošas mācīšanas metodes ar vienlaicīgu atbalstu skolotājam to lietošanā;
- vispārēju un mērķtiecīgu skrīningu un progresa monitoringu (formatīvo, starpposma, summatīvo).

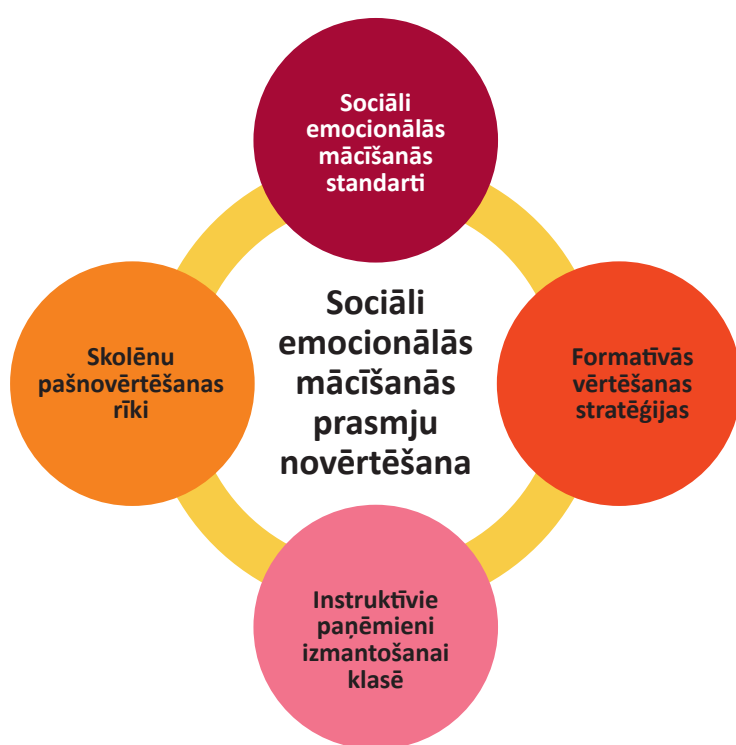
<sup>52</sup> Petrides, & Furnham, 2000.

<sup>53</sup> McKown, 2017, p. 330.

<sup>54</sup> Denham, 2017, p. 285.

Šie elementi kalpo kā vadlīnijas, veidojot rokasgrāmatā izklāstīto sociāli emocionālo prasmju novērtēšanas modeli.

Balstoties uz to, rokasgrāmata piedāvā vairākus pedagoģiskus instrumentus, kuri, lietoti kopā, nodrošina sistēmu skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanai klasē. Rokasgrāmata neaptver visas nepieciešamās prasības novērtēšanas sistēmai, jo tās mērķis nav izstrādāt konkrētu sociāli emocionālās mācīšanās mācību programmu. Tomēr tā pedagogiem sniedz instrumentus, ar kuriem sekot līdz skolēnu sociāli emocionālajai attīstībai, atbalstīt ar sociāli emocionālo mācīšanos savietojamu mācīšanu klasē, kā arī palīdz pārraudzīt mācīšanās progresu. Rokasgrāmatā piedāvātās metodes domātas visiem skolas skolotājiem un citiem profesionāļiem izmantošanai dažādu priekšmetu stundās. Rokasgrāmata sniedz universālus novērtēšanas principus, kurus var pielāgot jebkura priekšmeta stundām skolā vai neformālās izglītības aktivitātēm.



5. attēls.  
Rokasgrāmatā  
aprakstītās sociāli  
emocionālās  
mācīšanās  
novērtēšanas  
elementi

### Sociāli emocionālās mācīšanās standarti

**Sociāli emocionālās mācīšanās standarti** (skat. pielikumus B1 un B2) apraksta mācīšanās mērķus sociāli emocionālo prasmju attīstībai dažādu vecuma grupu skolēniem. Šie izglītības mērķi kalpo kā atskaites punkts, veidojot mācību programmu un vērtējot skolēnu sasniegumus sociāli emocionālās mācīšanās jomā. Rokasgrāmatā izmantotos standartus ir izstrādājusi Ilinoisas štata Izglītības pārvalde (ASV) sadarbībā ar CASEL, un tos sekmīgi izmanto Ilinoisas štata skolās. Standarti veidoti atbilstoši trīs galvenajiem sociāli emocionālās mācīšanās mērķiem (skat. 30. lpp.) Šie trīs mērķi tiek tālāk izvērsti, raksturojot konkrētus sasniegumu indikatorus dažādās jomās dažādām skolēnu vecuma grupām. Standarti kalpo kā vadlīnijas pedagogiem, palīdzot saprast veselīgu bērnu sociāli emocionālo prasmju attīstības procesu un iezīmējot atskaites punktus, ko var izmantot gan skolotāji, gan skolēni, vērtējot mācīšanās progresu. Katru no šīm mācīšanās jomām var novērot un novērtēt skolā, izmantojot vairākus tālāk apskatītos novērtēšanas rīkus.



<p><b>Formatīvās vērtēšanas stratēģijas</b></p>	<p><b>Formatīvā vērtēšana</b> ir nepārtraukts novērtēšanas un atgriezeniskās saites sniegšanas process klasē, kas palīdz skolotājiem un skolēniem izsekot progresam un identificēt jomas, kuras vēl jāattīsta. Tā ir aktīva pieeja, ko var izmantot ne tikai dažādu mācību priekšmetu stundās, bet arī novērtējot sociāli emocionālo prasmju attīstību klasē. Rokasgrāmata piedāvā viegli lietojamu formatīvās vērtēšanas modeli, ko izveidojis Dilans Viljams (<i>Dylan Wiliam</i>) un kas ietver piecus klasē izmantojamus pamata paņēmienus jeb stratēģijas.</p>
<p><b>Instruktīvie paņēmieni izmantošanai klasē</b></p>	<p>Rokasgrāmatā aprakstītās <b>mācīšanas metodes</b> ir metodiskie paņēmieni, kas sekmē sociāli emocionālo mācīšanos klasē neatkarīgi no apgūstamā priekšmeta vai satura. Instruktīvo paņēmienu mērķis ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nodrošināt tādu pieeju, kas sekmē mācīšanās sociālos un emocionālos aspektus, piemēram, palīdz skolēniem domāt, komunicēt, sadarboties, reflektēt utt.;</li> <li>• palīdzēt skolotājiem novērot skolēnu uzvedību un iegūt būtisku informāciju, lai novērtētu atsevišķu skolēnu SEM progresu;</li> <li>• uzlabot klasē izmantoto mācīšanas metožu kvalitāti un daudzveidību;</li> <li>• iesaistīt skolēnus, padarot viņus par aktīviem mācīšanās dalībniekiem.</li> </ul> <p>Visas mācīšanas metodes ir aprakstītas kontekstā ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem un ar konkrētiem mācību mērķiem, ko tās var palīdzēt novērtēt, kā arī sniegtas skaidras instrukcijas un piemēri to ieviešanai klasē.</p>
<p><b>Skolēnu pašnovērtēšanas rīki</b></p>	<p>Sociāli emocionālās mācīšanās pašnovērtēšanas rīki ir paredzēti sociāli emocionālās mācīšanās progresa pārraudzīšanai skolā dažādos līmeņos. Rokasgrāmata piedāvā vairākus rīkus skolēnu mācīšanās, skolotāju pieejas, kā arī visas skolas sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanai. Galvenie klasē izmantojamie rīki, piemēram, <b>skolēnu pašnovērtēšanas kartes</b>, ir paredzēti skolēnu sevis novērtēšanai, kā arī dod skolotājam iespēju novērot skolēnu uzvedību. Šie rīki kopā veido zināmu struktūru un vadlīnijas, lai skolēni paši varētu izsekot savam progresam, reflektētu par savu mācīšanos un plānotu turpmāko attīstību. Iegūtā atgriezeniskā saite var būt noderīga arī skolotājiem un vienaudžiem. Visi šie rīki ir detalizēti aprakstīti 5. nodaļā, kā arī atrodami pielikumos.</p>

## 3.2. Sociāli emocionālās mācīšanās standarti

Pēc daudzu sociāli emocionālās mācīšanās standartu un labāko prakšu analīzes “Mācīties būt” projekta komanda adaptēja Ilinoisas štata Izglītības pārvaldes (ASV) SEM standartus<sup>55</sup> praktiskai izmantošanai Eiropas skolās projekta gaitā.

Tā kā sociāli emocionālās mācīšanās un tās sniegtajiem ieguvumiem tiek pievērsta aizvien lielāka uzmanība, Ilinoisas štata Izglītības pārvalde sadarbībā ar CASEL izstrādāja sociāli emocionālās mācīšanās standartus, kurus iespējams iestrādāt visās mācību jomās. Šie standarti piedāvā visaptverošas vadlīnijas sociāli emocionālās mācīšanās izglītības mērķiem, progresa izvērtēšanai, instruktīvai mācīšanai un mācību programmu izstrādei.



**PIEZĪME.** Šeit apskatītos Ilinoisas standartus ir paredzēts izmantot kā atskaites punktus novērtēšanai tikai šā eksperimentālā projekta laikā. Tie nav iekļauti nevienas Eiropas skolas programmā. Šie standarti ir izmantojami tikai kā vadlīnijas, lai saprastu skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstības progresu.

Sociāli emocionālās mācīšanās standarti apraksta to, ko skolēniem, kas attīstās tipiski, vajadzētu zināt, saprast un spēt izdarīt, lai sasniegtu šos mērķus:

- attīstīt sevis apzināšanās un pašvadības prasmes, lai gūtu panākumus skolā un dzīvē;
- izmantot sociālās izpratnes un starppersonu prasmes, lai veidotu un uzturētu pozitīvas attiecības;
- demonstrēt lēmumu pieņemšanas prasmes un atbildīgu uzvedību personiskajā, skolas un kopienas kontekstā.

Sociāli emocionālās mācīšanās standartos ir detalizēti aprakstīti mācīšanās mērķi. Tie ir pamatlīmeņi, kas konkrētīzē vecumposmam atbilstošas sociāli emocionālās mācīšanās zināšanas un prasmes piecu klašu vecuma grupās (pirmsskola – 3. klase, 4.–5., 6.–8., 9.–19., 11.–12. klase). Pamatlīmeņu sarežģītība pieaug atbilstoši katram nākamajam klašu klasterim.

Mācīšanās standartu pamatlīmeņi ir aprakstīti ar uzvedības indikatoriem. Tie palīdz skolotājiem izvēlēties un veidot mācību programmas, plānot klases aktivitātes un norādījumus, kā arī novērtēt skolēnu veikumu un sasniegumus noteiktās sociāli emocionālās zināšanās un prasmēs.

Mērķu, mācīšanās standartu, pamatlīmeņu un uzvedības indikatoru piemēri 4. klasei (vecums 9–10 gadi) un 8. klasei (vecums 13–14 gadi) aprakstīti 2. un 3. tabulā.

<b>Mērķis</b>	Izmanto sociālās izpratnes un starppersonu prasmes, lai veidotu un uzturētu pozitīvas attiecības.
<b>Mācīšanās standarts</b>	Izmanto komunikācijas un sociālās prasmes efektīvai mijiedarbībai ar citiem.
<b>Pamatlīmeņi</b>	Apraksta pieejas draugu iegūšanai un draudzību saglabāšanai; analizē veidus, kā efektīvi strādāt grupās.
<b>Uzvedības indikatori</b>	Atpazīst situācijas, kad ir piemērots brīdis izteikt komplimentu; iepazīstas ar visiem savā klasē; demonstrē, kā izteikt komplimentu; demonstrē atbilstošu reakciju, saņemot komplimentu; izmanto “es” izteikumus, lai paustu savas izjūtas, kad kāds ir emocionāli aizskāris; demonstrē pateicības izteikšanu, kad kāds ir palīdzējis.

2. tabula. Ilinoisas sociāli emocionālās mācīšanās standartu piemēri 4. klases skolēniem

<b>Mērķis</b>	Izmanto sociālās izpratnes un starppersonu prasmes, lai veidotu un uzturētu pozitīvas attiecības.
<b>Mācīšanās standarts</b>	Izmanto komunikācijas un sociālās prasmes efektīvai mijiedarbībai ar citiem.
<b>Pamatlīmeņi</b>	Prognozē citu jūtas un skatījumu dažādās situācijās. Analizē, kā paša uzvedība varētu ietekmēt citus.
<b>Uzvedības indikatori</b>	Izspēlē lomu spēlē, kā ziņot par vienaudžu vardarbību; piedalās klases noteikumu izstrādē un uzturēšanā; praktizē pozitīvu attiecību uzturēšanas paņēmienus (piemēram, nodoties kopējām interesēm un aktivitātēm, pavadīt kopā laiku, sniegt un saņemt palīdzību, praktizēt piedošanu); atpazīst savu un citu cilvēku robežu noteikšanas un ievērošanas nozīmi; demonstrē spēju gan uzņemties vadību, gan būt komandas spēlētājam, sasniedzot grupas mērķus; mācās uzturēt objektīvu, netiesājošu tonkārtu domstarpību laikā.

Sociāli emocionālās mācīšanās standarts 4. un 8. klasei pilnībā atrodams pielikumā B1 un B2.

Citi sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas modeļa elementi – mācīšanās metodes un praktiskās novērtēšanas rīki – detalizētāk aplūkoti 4. un 5. nodaļā.

### 3.3. Sociāli emocionālās mācīšanās formatīvās vērtēšanas stratēģijas

Pedagoģiskajā literatūrā parasti izšķir trīs novērtēšanas veidus: skrīningu, formatīvo vērtēšanu un summatīvo vērtēšanu.



**Skrīnings** ir process, kas ļauj īstenot trīspakāpju mācīšanās modeli: vispārējā izglītošana, konkrēti mērķēta intervence un individualizēts darbs. Skrīnings parasti ietver anketas un specifiskus monitoringa protokolus.<sup>56</sup>

**Formatīvā vērtēšana** ir nepārtraukts process, kurā tiek nemitīgi apkopoti un analizēti pierādījumi tam, ka skolēni mācās. Pamatojoties uz šiem pierādījumiem, mācīšanu var pielāgot, lai uzlabotu mācīšanos un veicinātu skolēnu progresu.



**Summatīvā vērtēšana** notiek kāda noteikta mācīšanās procesa posma nobeigumā. Tās mērķis ir sniegt vispārēju atgriezenisko saiti par skolēnu sasniegumiem, pamatojoties uz noteiktām mācību programmas prasībām vai novērtēšanas kritērijiem noteiktam laika posmam.

Šajā projektā un Rokasgrāmatā galvenais uzsvars tiek likts uz *formatīvo vērtēšanu*. Formatīvās vērtēšanas mērķis ir uzlabot mācīšanu un mācīšanos, izmantojot dažādus novērtēšanas rīkus un metodes, kas atklāj skolēnu stiprās puses un ļauj skolotājiem un skolēniem pašiem noteikt savas izaugsmes

<sup>56</sup> Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015.

mērķus. Formatīvā vērtēšana nav novērtēšanas sistēma, veicot salīdzināšanu ar pamatlīmeni, tā drīzāk ir procedūru klāsts, ko izmanto mācīšanās procesa virzīšanai. Turpmāk tiks paskaidrots, kā šos formatīvās vērtēšanas principus var piemērot attiecībā uz skolēnu sociāli emocionālo mācīšanos skolā.

Jebkuru novērtēšanu var uzskatīt par formatīvu, ja tā uzlabo skolotāja, skolēna un viņa vienaudžu pieņemtos instruktīvos lēmumus, kas dod iespēju mācību procesu pielāgot katra bērna individuālajām vajadzībām. Saskaņā ar Dilana Viljama uzskatiem mācīšanās laikā iespējams izdalīt trīs galvenos procesus un trīs galvenos mācīšanās procesa dalībniekus.<sup>57</sup>

#### Procesi:

- pašreizējā stāvokļa noteikšana (noskaidrot, kurā punktā skolēni atrodas mācīšanās ziņā)
- mācīšanās mērķa noskaidrošana
- atbilstošu paņēmienu izvēle, lai sasniegtu izvirzīto mērķi

#### Dalībnieki:

- skolotāji
- skolēni
- vienaudži

Šīm lomām un procesiem savstarpēji pārklājoties, veidojas piecas galvenās formatīvās vērtēšanas stratēģijas, kas koncentrējas ap vienu lielo ideju un atklāj formatīvās vērtēšanas “garu”:

*Skolēni un skolotāji,  
izmantojot pierādījumus par mācīšanos,  
lai pielāgotu mācīšanu un mācīšanos,  
un nodrošinātu aktuālās mācīšanās vajadzības,  
ik brīdi un ik dienu<sup>58</sup>*

Dilans Viljamss detalizēti izskaidro formatīvās vērtēšanas stratēģijas, kā arī sniedz piemērus un ieteikumus to izmantošanai. Seko īss katras stratēģijas pārskats.

**1. Noskaidrot mācīšanās mērķus un to sasniegšanas kritērijus, savstarpēji dalīties ar tiem un izprast tos.** Kad skolēni paši izvirza savus mācīšanās mērķus un saprot, kā tas, ko viņi mācījušies, ir pielietojams reālās situācijās, viņu motivācija un atbildība par mācīšanos pieaug. Būtībā skolēni kļūst par savos panākumos ieinteresētajām pusēm. Skolēnu pašu iesaiste motivē viņus censties sasniegt to, ko viņi paši no sevis sagaida, kā arī, piedzīvojot neveiksmi, meklēt alternatīvus problēmas risinājumus. Skolotājiem vajadzētu virzīt skolēnus, palīdzot formulēt, ko viņi no sevis sagaida, apspriežot panākumu kritērijus, kā arī izveidojot plānu virzībai uz priekšu. Viens šādu diskusiju piemērs varētu būt kopīga refleksija par skolēnu panākumiem un attīstības jomām attiecībā uz viņu iepriekš veikto darbu vai uzvedību. Šajās sarunās vajadzētu apspriest arī to, kā skolēni tiks galā ar savām emocijām, kāds būs viņu ieguldījums galarezultātā, kā tas ietekmēs vispārējo klases klimatu. Plāna izstrādāšana saistībā ar šiem tematiem sekmē arī sociāli emocionālo kompetenču attīstību.

**2. Iegūt pierādījumus par skolēnu mācīšanos un izaugsmi.** Lietojot formatīvo vērtēšanu, skolotāji veicina to, ka skolēni pilnībā attīstīta savu potenciālu. Skolotājiem ir svarīgi apkopot pietiekami daudz pierādījumu par to, ko skolēni spēj izdarīt, lai varētu izlemt, ko darīt turpmāk. Viens no veidiem, kā to izdarīt, ir iesaistīt skolēnus dialogā un izveidot tādu vidi, kurā skolēni jūtas droši, lai atbildētu uz skolotāja jautājumiem, kā arī lūgtu paskaidrojumus, ja

<sup>57</sup> Wiliam, 2011.

<sup>58</sup> Leahy, Lyon, Thompson, & Wiliam, 2005.

viņiem ir grūti saprast kādu konkrētu tematu vai jēdzienu. Kad individuāla pieeja ir gandrīz neiespējama, skolotājiem tiek ieteikts izmantot citas stratēģijas, lai uzzinātu, kā skolēni izpratuši tematu, kā arī nekavējoties atklātu zināšanu robus vai pāpratumus. Apkopotie pierādījumi jāizmanto, lai plānotu turpmāko mācīšanu, kā arī atkārtotu to, kas palika neskaidrs vai tika pārprasts.

**3. Sniegt atgriezenisko saiti, kas sekmē mācīšanos.** Visbiežāk vērtēšanas procesā skolēniem ieliek atzīmi vai kādu simbolu. Šāda veida vērtēšana sniedz nepietiekamu informāciju par skolēna izaugsmi pēc būtības un var pat izraisīt trauksmi un bailes. Kvalitatīvai atgriezeniskajai saitei nevajadzētu izraisīt emocionālu reakciju, bet gan vajadzētu rosināt domāt. Tai vajadzētu virzīt skolēna uzmanību uz turpmāko, nevis norādīt, cik labs vai slikts bijis skolēna veikums. Efektīvai atgriezeniskajai saitei vajadzētu būt "turpmākās rīcības receptei".<sup>59</sup> Skolēni, kuri saņem aprakstošu atgriezenisko saiti, ļoti daudz no tā iegūst. Konkrēti skolotāja komentāri par to, kā panākt uzlabojumus, ļauj skolēniem apzināti virzīties uz priekšu savā mācīšanās procesā.

**4. Aktivizēt skolēnus kā savstarpējas mācīšanās resursus.** Daži pedagogi vilcinās izmantot vienaudžu savstarpējās mācīšanās iespējas, baidoties, ka būs grūti noteikt, vai skolēnu sniegtā atgriezeniskā saite ir kvalitatīva, kā arī nodrošināt, ka ikviena dalībnieka ieguldījums ir vērtīgs. Tomēr pētījumi norāda, ka mācīšanās sadarbojoties dod milzīgus ieguvumus. Tā kā skolēni uztver vienaudžus kā vienlīdzīgus sev, viņi jūtas ērtāk, uzdodot jautājumus un lūdzot paskaidrojumus. Dažkārt iespējams, ka skolotājs runā pārāk *tehniskā* valodā, kuru dažiem skolēniem ir grūti saprast, bet vienaudža pārstāstījumā viņi to saprot labāk. Vienaudžu savstarpējā mācīšanās noder ne tikai tiem skolēniem, kuri ir kaut ko pārpratuši vai kuriem ir jautājumi, bet arī skolēniem, kuri sniedz palīdzību otram, jo, mācot kādu tematu citam, viņiem pašiem veidojas labāka izpratne. Mācīšanās sadarbojoties arī sekmē sociālo un emocionālo kompetenču attīstību, jo skolēni apmainās idejām, panāk kompromisus, uzklausa un pieņem citu sniegto atgriezenisko saiti. Lai vienaudžu savstarpējā mācīšanās būtu efektīva, ir jāpanāk vienošanās par skolēnu ieguldījumu un par kopēja mērķa sasniegšanu. Ja skolotāji aktivizē skolēnus atbalstīt citam citu, skolotājs tik un tā ir atbildīgs par skolēnu savstarpēji sniegtā atbalsta kvalitāti. Lai to nodrošinātu, skolotājiem nepārtraukti jāpārtrauga, ko skolēni cits citam saka.

**5. Aktivizēt skolēnu atbildību pašiem par savu mācīšanos.** Kaut gan skolotāji nodrošina iespējas mācīties, tikai skolēns pats var veidot savu mācīšanos. Pašvadīta mācīšanās dod skolēniem iespēju sekot līdzi savam mācīšanās procesam un uzņemties atbildību par savu izaugsmi. Pašvadīta mācīšanās prasa, lai skolēns domātu kritiski un identificētu jomas, kurās viņam ir grūtības, un meklētu iespējas attīstīt prasmes nepietiekami attīstītajās jomās. Reflektēt par mācīšanos nav viegli. Tas prasa laiku, un šis process var būt emocionāli uzlādēts, taču ar palīdzību un vingrināšanos skolēni iemācīsies vadīt savas izaugsmes procesu. Uz izaugsmi orientēta domāšanas veida (angl. *growth mindset*)<sup>60</sup> attīstīšana ir izšķiroši svarīga, aktivizējot skolēnus būt atbildīgiem pašiem par savu mācīšanos.

Šīs piecas stratēģijas kalpo kā vadlīnijas efektīvai mācīšanas pieejai, kā arī ļauj pedagogiem elastīgi izlemt, kā katru no tām realizēt klasē, lai nodrošinātu savu skolēnu vajadzības. Ir izšķiroši svarīgi, lai skolotājs saprastu, ka šo vērtēšanas

<sup>59</sup> William, 2011.

<sup>60</sup> Dweck, 2012.

paņēmienu mērķis ir drīzāk virzīt turpmāko mācīšanās procesu, nevis vienkārši novērtēt skolēnu veikumu kādā noteiktā brīdī. Tāpat arī, ja skolotāji vēlas, lai skolēni sekmīgi pielietotu šīs stratēģijas, viņiem jāizskaidro to vērtība skolēniem.

Šīs piecas stratēģijas, trīs procesus un lomas ir iespējams aprakstīt šādi:

	<b>Kurp skolēns dodas (mērķis)</b>	<b>Kur skolēns atrodas šobrīd</b>	<b>Kā sasniegt mērķi</b>
<b>Skolotājs</b>	1. Mācīšanās mērķu un to sasniegšanas kritēriju izskaidrošana un pārrunāšana	2. Pierādījumu gūšana par skolēna mācīšanos	3. Mācīšanos stimulējošas atgriezeniskās saites sniegšana
<b>Vienaudži klasē</b>	Mācīšanās mērķu un to sasniegšanas kritēriju izpratne un pārrunāšana	4. Skolēnu kā savstarpējas mācīšanās resursu aktivizēšana	
<b>Skolēns</b>	Mācīšanās mērķu un to sasniegšanas kritēriju izpratne	5. Skolēnu kā atbildīgo pašiem par savu mācīšanos aktivizēšana	

4. tabula. Piecas stratēģijas, procesi un lomas efektīvam mācīšanās procesam

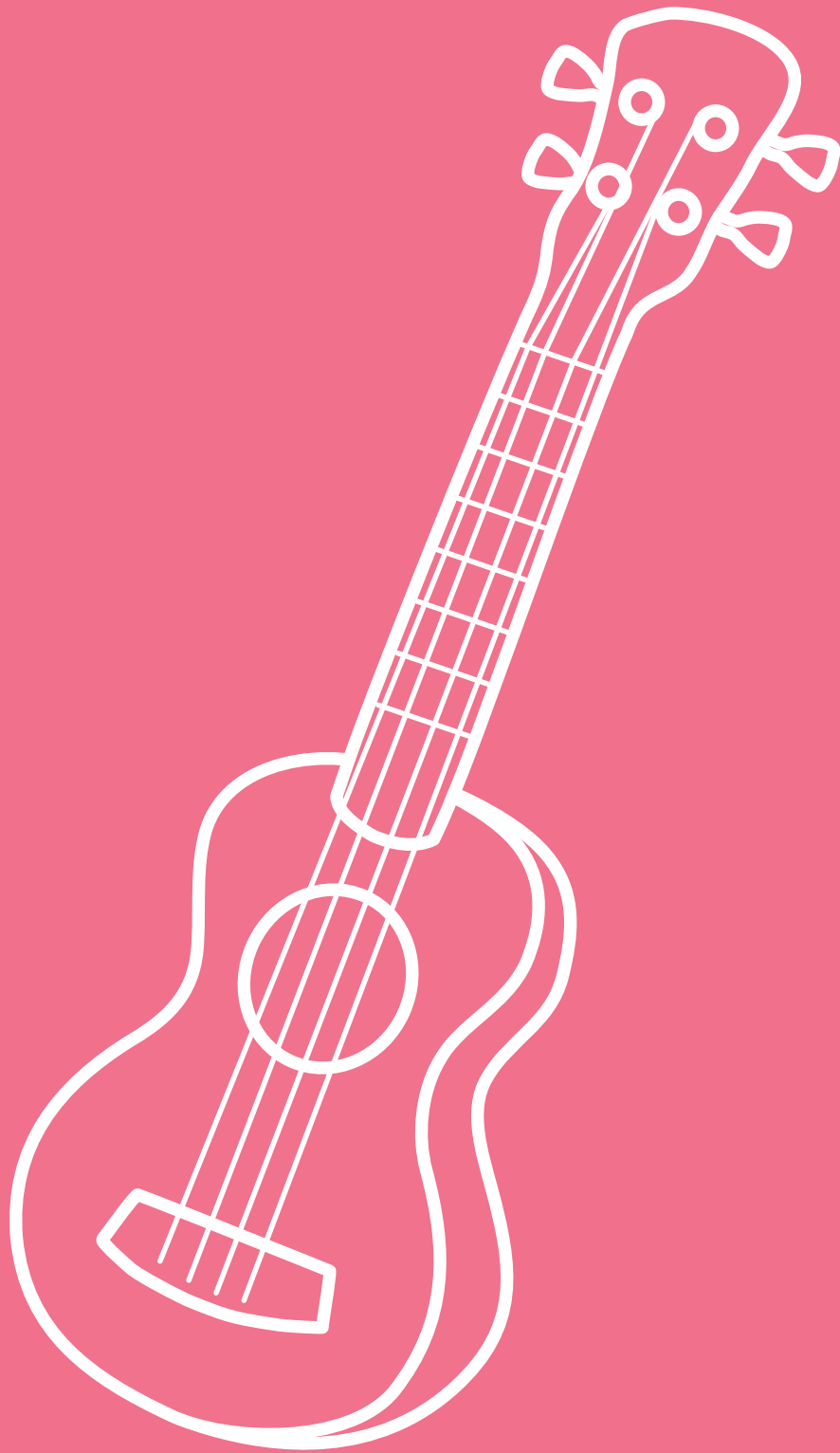
### Citi punkti, kas jāapsver, novērtējot sociāli emocionālo mācīšanos

- Skolēnu sociāli emocionālo prasmju pašnovērtējums var būt neprecīzs. Viņi reizēm mēdz pārāk augstu vai pārāk zemu novērtēt savas spējas. Tāpēc skolotāju novērojumiem un atgriezeniskajai saitei ir izšķiroši svarīga nozīme, palīdzot skolēniem adekvāti spriest par savu mācīšanos. Pašnovērtēšanas spēja ir svarīgs pašapziņas aspekts, tāpēc to var uzskatīt par atsevišķu būtisku sociāli emocionālās mācīšanās prasmi, ko iespējams attīstīt.

- Skolēni var apzināti nepatiesi izmantot sociāli emocionālās mācīšanās pašnovērtēšanas rīkus, sniedzot atbildes, kas neatspoguļo viņu uzskatus, bet varētu skolotājam radīt iespaidu, ka skolēns reflektē. Tāpat arī skolēni var mēģināt izlikties labāki skolotāja un vienaudžu priekšā, sniedzot sociāli vēlamas atbildes (īpaši tajos gadījumos, kad pozitīvs pašvērtējums skolā tiek uzskatīts par īpaši nozīmīgu). Lai to novērstu, skolotājiem vajadzētu izvairīties no skolēnu pašnovērtējumu salīdzināšanas vai atzīmju likšanas skolēniem, pamatojoties uz viņu pašnovērtējumā iegūtajiem punktiem.

- Labs rezultāts ne vienmēr ir tas pats, kas laba mācīšanās! Tas, ka skolēni spēj demonstrēt noteiktu sociāli emocionālās mācīšanās spēju līmeni konkrētā uzdevumā (rezultāts), ne vienmēr nozīmē to, ka viņi ir attīstījuši labas prasmes (mācīšanās). Visticamāk, ka sociāli emocionālo prasmju attīstība noritēs lēni.

- Sociāli emocionālās mācīšanās novērtējumu var ietekmēt dažādi konteksta faktori: ir iespējams, ka skolēni spēj demonstrēt labas sociāli emocionālās mācīšanās prasmes, veicot kādu konkrētu uzdevumu, taču citā kontekstā līdzīgu uzdevumu veiktu sliktāk (piemēram, strādājot kopā ar nepazīstamiem cilvēkiem, izjutot laika spiedienu vai atrodoties citā vietā). Tāpēc laika gaitā var būt nepieciešamas vairākas dažādas novērtēšanas, lai izprastu skolēna sociāli emocionālo mācīšanos.



# 4

## Sociāli emocionālā mācīšanās praksē

- 4.1. Sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas procesa plānošana 38
- 4.2. Uz attiecībām orientētas mācīšanās vides veidošana klasē 41
- 4.3. Metodiskie paņēmieni sociāli emocionālās mācīšanās stiprināšanai 47
- 4.4. Instrukīvās mācīšanas metodes 49
  1. Mācīšanās mērķu izvirzīšana 50
  2. Domā–strādā pāri–dalies grupā 52
  3. Nogaidīšana 54
  4. Darbs grupā 55
  5. Atbildīga saruna 59
  6. Modelēšana/Demonstrēšana 61
  7. Mācīšanās caur spēli 63
  8. Kinestētiskās aktivitātes 66
  9. Refleksija 69
  10. Grafiskie un citi vizuālie organizatori 72
  11. Atgriezeniskā saite 74

# Sociāli emocionālā mācīšanās prakse

Pētījumos ir atklāts, ka sociāli emocionālo prasmju fragmentāra attīstīšana nedod gaidīto rezultātu soļus.<sup>61</sup> Lai to sasniegtu, sociāli emocionālā mācīšanās jāintegrē visas skolas un katra skolēna dzīvē. Šim darbam jābūt plānveidīgam un konsekventam. Šajā nodaļā apskatīta:

- sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas skolā plānošana;
- uz attiecībām orientētas mācību vides veidošana klasē;
- mācīšanas metodes sociāli emocionālās mācīšanās stiprināšanai.

## 4.1. Sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas procesa plānošana

Praktiķi, kuri integrē sociāli emocionālo izglītību, teikuši, ka pozitīvu rezultātu sasniegšanai jākoncentrējas uz kopienā balstītu darbu, jāizvēlas pakāpeniska pieeja “soli pa solim”, kā arī jāstrādā konsekventi. Sociāli emocionālās mācīšanās integrācijas procesa izglītībā plānošana ietver septiņus soļus.<sup>62</sup>

6. attēls. Septiņu soļu sociāli emocionālās mācīšanās plānošanas procesa aplis



Septiņi soļi detalizētāk izklāstīti tabulā.

5. tabula. Septiņu soļu sociāli emocionālās mācīšanās plānošanas process

<p><b>Izveidot sociāli emocionālo mācīšanos atbalstošu skolas infrastruktūru.</b></p>	<p>Sociāli emocionālā mācīšanās prasa pastāvīgu plānošanu, tāpēc skolā ir ieteicams izveidot sociāli emocionālās mācīšanās komandu, lai izstrādātu sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas plānu. Sociāli emocionālās mācīšanās komandu var veidot atbilstoši pārstāvniecības principam – iekļaujot visu skolas kopienas grupu pārstāvjus.</p>
<p><b>Novērtēt sociāli emocionālās mācīšanās resursus un koordināciju skolā.</b></p>	<p>Novērtējiet sociāli emocionālās mācīšanās resursus, atbildot uz šiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai visiem skolēniem tiek dota iespēja attīstīt sociālās un emocionālās prasmes?</li> <li>• Vai skolotāji stundās izmanto tādas mācīšanas metodes, kas sekmē skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstību?</li> <li>• Vai visiem skolēniem ir radīti apstākļi, lai izmantotu savas sociāli emocionālās prasmes ārpus skolas?</li> <li>• Vai skolēni ir iesaistīti skolas noteikumu izstrādē?</li> <li>• Vai skola praktizē pozitīvu disciplīnu?</li> </ul>

<sup>61</sup> Humphrey, 2013.

<sup>62</sup> Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015.





<b>Novērtēt savas skolas kultūru un klimatu.</b>	Veiciet skolas klimata pētījumu, iesaistot visu vecuma grupu skolēnus, visus darbiniekus un skolēnu vecākus. Pētījums palīdzēs atklāt stiprās un vājās puses, kā arī precīzāk plānot sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanu jūsu skolā.
<b>Identificēt kopējās vērtības, aktualitātes un ikdienas ieradumus.</b>	Sadarbībā ar kopienu izvirziet vispārējo sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas vīziju un vienojieties, kā šo vīziju sasniegt. Skaidri norādiet skolas saimei, ka mērķis ir veidot kopienā balstītas, pozitīvas savstarpējās attiecības. Mērķis ir panākt, lai skolā ikviens justos droši un iekļauti.  Identificējiet un nosauciet galvenās visas skolas vērtības, kā arī gādājiet, lai skolēni tās apgūtu katrā klasē un visu klašu līmeņos. Tam ir būtiska loma fragmentācijas mazināšanā, un tas palielina varbūtību, ka pieaugs skolēnu motivācija mācīties.
<b>Nodrošināt skolēniem konsekventas un nepārtrauktas iespējas pielietot sociāli emocionālās mācīšanās prasmes.</b>	Sociālās un emocionālās prasmes ir pastāvīgi nepieciešamas ikdienā. Nekonsekventa sociāli emocionālo prasmju mācīšana rada fragmentārus rezultātus. Ja vēlamies būtiski sekmēt savu skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstību, tad mums tās ir konsekventi jāmača, dodot iespēju pielietot šīs prasmes skolā un citās dzīves situācijās ārpus skolas.
<b>Paaugstināt darbinieku gatavību mācīt sociāli emocionālo mācīšanos.</b>	Pēc sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas plāna izstrādes tiek sagaidīts, ka visi skolas saimes locekļi būs šim procesam gatavi, it īpaši – skolotāji. Skolotājiem vajadzētu būt gataviem vadīt jebkuru stundu tā, lai skolēni izjustu entuziasmu, mācītos aktīvi un gūtu maksimālos rezultātus. Tāpēc skolotāju gatavība izmantot uz skolēnu sociāli emocionālo izaugsmi vērstas mācīšanas metodes ir būtiska sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas daļa.
<b>Sazināties ar tiem, kuri jau ievieš sociāli emocionālo mācīšanos.</b>	Skolām, kas sāk ieviest sociāli emocionālo izglītību, parasti rodas daudz jautājumu, un tās bieži sastopas ar zināmiem izaicinājumiem. Ir ieteicams meklēt palīdzību un atbalstu. To var saņemt no organizācijām, kuras veido un ievieš sociāli emocionālās mācīšanās programmas, kā arī no citām skolām, kurās sociāli emocionālā mācīšanās jau notiek.

Lai sociāli emocionālo mācīšanos sekmīgi integrētu skolas dzīvē, jāiesaistās visiem skolas kopienas locekļiem: skolas vadītājam, skolotājiem, vecākiem, ģimeņu un vietējās kopienas locekļiem, atbalsta speciālistiem (psihologiem, sociālajiem pedagogiem, veselības jomas profesionāļiem, konsultantiem utt.), tehniskajam personālam un skolēniem.<sup>63</sup>

Katram skolas kopienas loceklim ir būtiska loma, nodrošinot sekmīgu sociāli emocionālo mācīšanos, tāpēc ir jāņem vērā iesaistīto kopienas locekļu uzskati. It īpaši svarīgi ir, lai skolas kopienas locekļi:

- savā uzvedībā rādītu sociālo un emocionālo prasmju paraugu;
- demonstrētu ticību visu skolēnu pozitīvajam potenciālam un panākumiem;

<sup>63</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2006.

- izprastu sociāli emocionālās mācīšanās nepieciešamību un nozīmi. Iesaistīt visus kopienas locekļus var būt vieglāk, ja ikviens apzināsies savu lomu.

6. tabula. Kopienas locekļu lomas

<p><b>Skolas direktors</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plāno sociāli emocionālās mācīšanās integrēšanu skolas dzīvē.</li> <li>• Izveido sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanas komandu.</li> <li>• Nodrošina sociāli emocionālās mācīšanās integrēšanai nepieciešamos resursus.</li> <li>• Uztur nepārtrauktu dialogu ar darbiniekiem par sociāli emocionālās mācīšanās pieredzi.</li> </ul>
<p><b>Sociāli emocionālās mācīšanās komandas vadītājs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uztur kontaktu starp skolas direktoru, sociāli emocionālās mācīšanās komandu, skolas kopienu un sociālajiem partneriem.</li> <li>• Nodrošina skolas kopienas locekļiem informāciju un literatūru par sociāli emocionālo mācīšanos.</li> <li>• Koordinē ar sociāli emocionālo mācīšanos saistītas aktivitātes skolā: plānošanu, skolotāju apmācību, pētniecību, integrēšanu, programmu atlasī.</li> <li>• Plāno ar sociāli emocionālo mācīšanos saistīto aktivitāšu budžetu.</li> <li>• Atbalsta skolotājus sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanā, veidojot drošu mācīšanās vidi.</li> <li>• Pārstāv skolu konferencēs, sanāsmēs un ziņo par sociāli emocionālās mācīšanās attīstības rezultātiem skolā.</li> </ul>
<p><b>Skolotāji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Līdzdarbojas sociāli emocionālās mācīšanās komandā un identificē esošās un potenciālās stiprās puses un izaicinājumus.</li> <li>• Izmantojot koleģiālu dialogu, refleksiju un sadarbību, uztur vīziju par sociāli emocionālo mācīšanos, kā arī mudina personālu būt personiski ieinteresētiem sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanā..</li> <li>• Izvirza reālistiskus mērķus uzlabojumiem skolā. Piedāvā konkrētus veidus sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanai klases un skolas līmenī.</li> </ul>
<p><b>Vecāki, ģimenes un vietējās sabiedrības locekļi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Līdzdarbojas sociāli emocionālās mācīšanās attīstības komandā un nodrošina ģimenei un kopienai atgriezenisko saiti par sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanu, identificē esošos un potenciālos izaicinājumus, kā arī stiprās puses.</li> <li>• Palīdz izvirzīt svarīgus sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvu mērķus, kā arī sniedz informāciju kopienai.</li> <li>• Palīdz efektīvi izmantot finansiālos resursus sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvām un meklē iespējamus atbalsta avotus turpmākām sociāli emocionālās mācīšanās iniciatīvām.</li> </ul>
<p><b>Psihologi, sociālie pedagogi, veselības jomas profesionāļi, konsultanti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Līdzdarbojas sociāli emocionālās mācīšanās komandā un sniedz specializētu informāciju par garīgo veselību, bērnu attīstības procesiem, kā arī dažādu preventīvu pasākumu efektivitāti. Saista šos elementus ar akadēmisko mācīšanos un skolēnu uzvedības jautājumiem.</li> <li>• Palīdz analizēt skolas kopienas vajadzības, izvēlēties piemērotas intervences stratēģijas un atbilstošas sociāli emocionālās mācīšanās programmas.</li> <li>• Nodrošina, ka visi skolas skolēni ir iesaistīti sociāli emocionālās mācīšanās procesā.</li> </ul>



<b>Tehniskais personāls</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sniedz novērojumus par to, kā skolas darbinieki un skolēni izmanto sociāli emocionālās prasmes dažādās vidēs (gaitēnos, zālēs, rotaļlaukumā, ēdnīcā, autobusā utt.) dienas gaitā.</li> <li>• Novērtē darbinieku, ģimenes, vietējās kopienas locekļu un skolēnu attiecības, kā arī skolas mikroklimatu kopumā.</li> </ul>
<b>Skolēni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Līdzdarbojas sociāli emocionālās mācīšanās komandā un norāda šķēršļus sekmīgai sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai.</li> <li>• Aktīvi iesaistās un mudina citus iesaistīties aktivitātēs, kas palīdz nostiprināt sociāli emocionālās mācīšanās prasmes.</li> <li>• Dalās ar sociāli emocionālās mācīšanās komandas informāciju ar citiem skolēniem.</li> <li>• Piedalās ar sociāli emocionālo mācīšanos saistītu prasmju novērošanā un analizē, kā arī informācijas apmaiņā ar kopienas locekļiem un sociāli emocionālās mācīšanās komandu.</li> </ul>

## 4.2. Uz attiecībām orientētas mācīšanās vides veidošana klasē

Veidojot mācīšanos veicinošu klases vidi, galvenais mērķis ir veidot gādīgas un atbalstošas attiecības, kas varētu sekmēt jēgpilnu mācīšanos, attīstīt sociāli emocionālās kompetences un psiholoģisko noturību/dzīvesspēku.

Šajā nodaļā tiek sniegtas vadlīnijas uz attiecībām orientētas mācīšanās vides veidošanai klasē.

**Fiziskā mācību vide.** Klases videi jābūt veidotai atbilstoši skolēnu vajadzības. Tai jābūt mājīgai, kārtīgai, ērtai un labi apgaismotai. Jābūt iespējai skolēnus sasēdināt tā, lai viņi varētu cits citu redzēt un savstarpēji mijiedarboties. Tā kā fizisko mācību vidi veido tas, ko mēs redzam, dzirdam vai saojam, tad ir svarīgi, lai klasē dominējošās krāsas, skaņas un smaržas palīdzētu, nevis traucētu mācīties. Vizuālajiem materiāliem jābūt viegli salasāmiem un jāatspoguļo svarīgā informācija, lai skolēni varētu to izmantot.

**Pirmās un pēdējās stundas minūtes.** Skaidri mērķi, plānotās aktivitātes un uzdevumi ir ļoti svarīgi, taču nevajadzētu aizmirst arī par citiem stundas elementiem, piemēram, kā radīt stundas noskaņojumu un kā nobeigt stundu. Stundas pirmās un pēdējās minūtes var ļoti lielā mērā ietekmēt skolēnu vispārējo noskaņojumu. Sāciet katru dienu ar kontakta iedibināšanu, izvirziet sev personisko mērķi sasveicināties ar katru skolēnu individuāli. To iespējams veikt, iedibinot rituālus un tradīcijas, bet bieži pietiek ar vienkāršu un sirsnīgu sasveicināšanos.

Stundas sākums ir atkarīgs no dienas temata un citiem apstākļiem, piemēram, vai šī stunda notiek uzreiz pēc brīvdienām vai svētku dienām. Gan tas, gan skolēnu vecums nosaka, cik daudz laika nepieciešams, lai stundu sāktu. Veltot tam vismaz pāris minūtes, skolotājs:

- radīs darbam atbilstošu skolēnu noskaņojumu;
- gūs iespēju novērot skolēnu emocijas un reaģēt uz tām;
- veidos attiecības ar skolēniem, kā arī palīdzēs viņiem veidot savstarpējās attiecības;
- norādot, cik ilgi viņi nav tikušies, skolotājs radīs svarīgu sasaisti starp iepriekšējo stundu un šo jauno stundu.

Arī stundas beigās skolotājs var jautāt skolēniem, kā viņi jūtas, kā arī lūgt reflektēt par to, ko skolēni todien iemācījušies.



## Ieteicamās aktivitātes

### ▪ Sasveicināšanās, metot kauliņu un izlaižot uzmetajam skaitlim atbilstošo cilvēku skaitu (angl. *Skip Dice Greeting*).

- Skolēni stāv aplī.
- Viens no skolēniem met metamo kauliņu un izlaiž tik daudz skolēnu, kādu skaitli rāda metamais kauliņš, tad sasveicinās ar nākamo skolēnu (piemēram, ja skolēns uzmet “divi”, tad viņš izlaidīs divus skolēnus un sasveicināsies ar trešo cilvēku aplī).
- Tas, kurš sveicinājies, apsēžas.
- Tas skolēns, ar kuru sveicinājās, nākamais met metamo kauliņu.
- Sasveicināšanās turpinās, kamēr visi ir sasveicinājušies.

.....

### ▪ Luksofora gaismu refleksija.

- Stundas beigās aiciniet skolēnus padomāt, kā viņi jūtas attiecībā uz tematu un stundu kopumā.
- Paskaidrojiet skolēniem “luksofora gaismas” aktivitātes katras gaismas nozīmi, piemēram, zaļā – es saprotu tematu un jūtos lieliski; dzeltenā – es saprotu lielāko daļu, taču man vajadzētu nedaudz atbalsta; sarkanā – es daudz ko nesaprotu, un man nepieciešama palīdzība.
- Lūdziet skolēnus izvēlēties atbilstošo gaismu, kas atspoguļo viņu izjūtas.

.....

### ▪ Īkšķu enerģijas skala. Var izmantot, lai ātri novērtētu sagatavotību, izpratni, apmierinātību utt.

- Aktivitātes sākumā skolēni novērtē savu enerģijas līmeni, paceļot īkšķus.
- Parādiet skolēniem, ko katra īkšķa pozīcija nozīmē: pacelts uz augšu – pilnībā uzlādēts/enerģijas pilns; nolaiests uz leju – pavisam noguris/garlaikots; horizontāli – sajūtas “ne visai”.
- Skaitot uz trīs, visiem jāparāda ar īkšķi savs enerģijas līmenis (iesaistās arī skolotājs).
- Skolotājs vada refleksiju.

.....

### ▪ Dzīvais termometrs. Šī aktivitāte ir piemērota stundu uzsākšanai un no beigšanai.

- Uzlīmējiet uz klases grīdas pa diagonāli no viena stūra līdz otram līmlapiņas, kas iezīmē temperatūras skalu no negatīvas līdz pozitīvai (–/ 0 / +) ar nulli pa vidu.
- Izskaidrojiet klasei, ka lūgsiet ikvienam izvērtēt dažādus izteikumus, pārvietojoties uz noteiktu vietu temperatūras skalā (piekrītu +; nepiekrītu –; neesmu pārliecināts – 0). Attālums no viena vai otra gala norāda, cik lielā mērā

viņi piekrīt vai nepiekrīt katram izteikumam (tuvāk centram, tuvāk galējiem punktiem utt.).

- Pēc kārtas izsakiet vairākus apgalvojumus, kurus jūs gribat, lai skolēni novērtē, vai izsakieties par tematiem, kurus vēlaties apspriest. Piemēram: “Es jūtos gatavs šodienas stundai”, “Es pēc nedēļas nogales esmu priecīgs”, “Es šodien kaut ko jaunu iemācījos”.
- Lūdziet skolēnus paskaidrot, ja viņi vēlas, kāpēc viņi izraudzījās noteiktas pozīcijas.
- Skolotājs vada refleksiju.

.....

▪ **Visi tie, kas ...** Šī aktivitāte ir izmantojama, lai pārrunātu ikdienas pieredzi, izprastu skolēnu attieksmes un ievadītu stundas tematu.

- Skolēni sastājas aplī.
- Izskaidrojiet klasei, ka nolasīsiet dažādus izteikumus un lūgsiet visus, kuri tiem piekrīt, paspert soli uz apla vidu.
- Izsakiet šādus apgalvojumus: “Visi tie, kuriem nāk miegs”, “Visi tie, kuriem patīk basketbols”, “Visi tie, kuri nav izpildījuši mājas darbu”. Lūdziet skolēniem dalīties, ja viņi vēlas, kāpēc viņi izraudzījās noteiktas pozīcijas.
- Skolotājs virza refleksiju.

**Skolotāja verbālā un neverbālā valoda.** Skolotāja verbālā un neverbālā valoda ir svarīga no pirmās līdz pēdējai stundas minūtei. Skolēni sajūt skolotāja noskaņojumu, tiklīdz viņš ienāk klasē. Entuziastiska ķermeņa valoda un smaids var stimulēt skolēnu interesi un radīt pozitīvu gaisotni. Ar atvērtas ķermeņa valodas palīdzību skolotājs var parādīt, ka ir gatavs klausīties un mijiedarboties. Skolotāja runas veidam ir jābūt pieklājīgas komunikācijas paraugam. Atbilstoši skatoties uz skolēniem un sarunājoties ar viņiem, skolotājs var mudināt skolēnu līdzdarboties klases aktivitātēs. Skolēni novērtēs arī to, ka skolotājs uzrunā viņus vārdā.

**Cieņpilna izturēšanās.** Cieņu veicinoša komunikācija klasē ir būtiska ne tikai attiecību veidošanai, bet arī skolēnu pašapziņas nostiprināšanai un akadēmisko sasniegumu veicināšanai.

Pozitīvu mācīšanās vidi rada ne tikai tas, ka skolotājs mudina skolēnus izturēties cieņpilni vai pats atbilstoši reaģē uz skolēnu strīdiem un vienaudžu vardarbību, bet arī tas, ka skolotājs izmanto tādas metodes, kas iesaista visus un respektē atsevišķo skolēnu mācīšanās stilu un tempu.

Svarīgs stundas elements ir tas, kā skolotājs reaģē uz skolēnu padarīto. Skolotājam nevajadzētu reaģēt vērtējot, nosodot vai klasificējot. Skolotāja darbs būs sekmīgs tad, ja vārdu “iespaidīgi”, “brīnišķīgi”, “lieliski” vietā pateiks “paldies”, “labi”. Vērtējot skolēnu sniegumu, ir vēlams izvairīties no apkopojošiem vērtējumiem, kas nesniedz nekādu konkrētu informāciju. Piemēram, lakonisko frāzi “malacis” vajadzētu aizvietot ar kādu vārdu vai teikumu, kas arī atklāj, kāpēc skolotājs domā, ka skolēns ir malacis. Novērojot paveikto

vai progresu, skolotājam vajadzētu pateikt kaut ko uzmundrinošu ikvienam, atrodot kaut mazāko iemeslu priecāties par kaut ko katrā skolēnā. Pozitīva pastiprinājuma sniegšanas veids ir atkarīgs no situācijas, grupas dinamikas un skolēnu vecuma. Tādējādi 1) skolotājs var to izdarīt individuāli, 1:1 (piemēram, pusaudzim vai skolēnam, kurš progresē lēni); 2) skolotājs var to izdarīt individuāli klases priekšā (jaunākiem skolēniem); 3) skolotājs var frontāli sniegt pozitīvu novērtējumu visai grupai/klasei.

**Reakcija uz skolēnu pretestību.** Plānojot stundu, skolotājs ir paredzējis dažādas aktivitātes, taču nereti notiek arī kaut kas neparedzēts. Stundu var iztraucēt daudzi faktori: notikumi pirms stundas vai ārpus skolas konteksta, skolēnu fiziskās sajūtas, attiecības, robi zināšanās utt. Mudinot skolēnus domāt un diskutēt, skolotājs var sastapties ar noteiktu pretestību. Reagējot uz skolēnu pretestību līdzdalībai, skolotājam vajadzētu:

- atzīt skolēnu emocijas un reaģēt uz tām, piemēram, “Es redzu, ka tu esi neapmierināts”, “Es redzu, ka tu jūties nedroši”;
- apspriest ar skolēniem, kādas sekas būs tam, ja viņi nepiedalīsies vai nesapratis uzdevumu.

**Konfidencialitāte.** Konfidencialitāte ir sensitīvs jautājums, it īpaši – sākumskolas klasēs. Jaunāko klašu skolēni reizēm mēdz ļoti atklāti runāt par savu ģimeni un draugiem. Ja skolotājs saklausa, ka bērni dalās domās, kas var izraisīt vienaudžu vardarbību, vardarbību ģimenē, pašdestruktīvu uzvedību, skolotājam vajadzētu skolēnu pārtraukt un mainīt tematu. Tomēr ir obligāti jāpievērš skolēnam uzmanība pēc stundas un jārunā ar viņu par to. Šāda saruna un skolotāja uzmanība var novērst bezatbildīgu rīcību vai spēcīnāt skolēnu.<sup>64</sup>

**Zema un augsta riska aktivitātes.** Bieži vien sākt klasē kaut ko jaunu, ne-parastu, ir īsts izaicinājums. Sākot strādāt ar jaunām mācīšanas metodēm, tās vajadzētu ieviest pakāpeniski. Skolotājam jābūt īpaši uzmanīgam, izvēloties metodes, kas prasa labas skolēnu savstarpējās attiecības. Pēc izvēlētās metodes riska izvērtēšanas skolotājs spēs prognozēt tās izmantošanas rezultātus. Risku iespējams samazināt, ja skolotājs apgūst metodes pielietošanas instrukcijas, kā arī pārliecinās, ka skolēni tās labi sapratuši. Skolotājs, kurš sācis izmantot zema riska aktivitātes, piemēram, individuālu darbu, var pakāpeniski ieviest arī augsta riska pieejas, piemēram, pārdalot grupu dažādās komandās, realizējot sekmīgus ilgtermiņa projektus, kā arī aktīvu līdzdalību stundā.<sup>65</sup>

**Koncentrēšanās uz pozitīvu uzvedību.** Pieaugušie tiecas uzskatīt, ka tas ir normāli un neapšaubāmi, ka bērniem vajadzētu uzvesties pieklājīgi un pareizi, tāpēc vislielāko uzmanību piesaista tāda bērna uzvedība, kas neatbilst iedomātajām uzvedības normām. Pieaugušajiem izdodas panākt bērnu paklausību, taču tad, kad bērni nonāk kādā pieaugušo neuzraudzītā vidē, viņu uzvedība mainās. Ir vēlams, lai skolotājs izceltu pienācīgu un pozitīvu uzvedību klasē un pievērstu uzmanību tai. Piemēram, ja skolēni sadarbojas, pateikt: “Es pamanīju, ka jūs, pildot uzdevumu, spējāt sadarboties”, vai, ja stunda noritējusi produktīvi, pateikt skolēniem paldies. Lai iemācītu skolēniem pašiem pamanīt un novērtēt sekmīgi padarītu darbu, skolotājam vajadzētu mudināt skolēnus pateikt paldies otram, kad uzdevums paveikts. Tas sekmēs sadarbībai labvēlīgas attieksmes veidošanos. Uzmanības pievēršana pozitīvai skolēnu uzvedībai mudinās viņus turpināt tā uzvesties arī tad, kad pieaugušo nav klāt.

64 LIONS QUEST program, Skills for Growing, 2015.

65 LIONS QUEST programs, Skills for Action, 2015.



## Ieteicamās aktivitātes

- **Pašportrets.** Skolēni dalās emocijās, jūtās par dzīvi un ikdienas notikumiem, tādējādi attīstot spēju saprast sevi.
- Kā iknedēļas ierakstu dienasgrāmatā katrs skolēns var ierakstīt dzejoli vai dalīties ar kaut ko, kas viņu iepriecinājis vai skumdinājis. Tā ir skolēna dienasgrāmata, un skolotājs to izlasa tikai tad, ja skolēns ir to atlāvis.
- Visus skolēnus mudina runāt par citu klasesbiedru pozitīvajām iezīmēm. Uzmanība jāpievērš uzvedībai, nevis kaut kam tādām, ko nevar mainīt vai kontrolēt, piemēram, izskatam.
- Izveidojiet tādu klases vidi, kurā skolēniem ir balss tiesības un viņi var brīvi izteikt savas emocijas un domas.



- **Stāstu stāstīšana.** Iespēja skolotājam stāstīt visai grupai stāstus, lai veidotu un pārrunātu uzvedību/emocijas, kā arī aicināt skolēnus dalīties/stāstīt stāstus pāros vai nelielās grupās, lai attīstītu jaunas prasmes.
- Skolotājs izvēlas uzdevumus, kas mudina attīstīt neverbālo komunikāciju, izmantojot skolēnu mīmiku, ķermeni un žestus, lai apgūtu emociju paušanu un demonstrētu uzvedību.
- Skolotājs ļauj skolēniem izveidot savu stāsta versiju (pielāgot un improvizēt).
- Skolotājs organizē aktivitātes, lai mudinātu skolēnus sadarboties un attīstītu klausīšanās prasmes.



- **Pielipini.** Šo aktivitāti var izmantot tad, kad skolotājs saprot, ka skolēni ar savu uzvedību iegulda klases vai kopienas labklājībā.
- Novēro skolēnus un atzīmē atbilstošu uzvedību.
- Skolotājs uzraksta uz līmlapiņas, kāda uzvedība bijusi pareiza un – kāpēc.
- Klasē pie sienas pieliek plāksni ar visu bērnu vārdiem un fotogrāfijām.
- Pievieno katram skolēnam atbilstošās līmlapiņas.
- Skolēni var sniegt cits citam konstruktīvu atgriezenisko saiti.
- Mudina skolēnus uz līmlapiņām fiksēt sniegto atgriezenisko saiti.

### Klases kopējie noteikumi.

Tipiski skolās ir vairāki uzvedības noteikumu veidi:

- skolas kopējie noteikumi nosaka, kāda uzvedība tiek sagaidīta visās skolas telpās (klasē, starpbrīžos, rotaļlaukumā, skolas autobusā utt.);
- drošības noteikumi, kas izriet no drošības un veselības apsvērumiem (IT izmantošana klasēs, elektroniskās un citas ierīces);
- skolotāja ieviestie noteikumi (kas palīdz sekmīgi pabeigt uzdevumus un ievērot norunas).

Lai uzturētu uz attiecībām orientētu mācību vidi, katram skolotājam ieteicams apspriest ar skolēniem uzvedību, kas tiek sagaidīta klasē, piemēram, noteikumi par sarunāšanos, pārvietošanos, emociju paušanu, palīdzēšanu citiem utt.

### **Ieteikumi klases kopējo noteikumu izveidošanai**

- Noteikumu izstrādāšanā ir iesaistīti visi klases skolēni un viņu skolotājs.
- Lai noteikumus/vienošanas būtu viegli atcerēties, tiem nevajadzētu būt pārāk plašiem. (Ja klasē ir uzvedības problēmas, tad noteikumu sarakstam vajadzētu būt pēc iespējas īsākam.) Prasībām attiecībā uz uzvedību jābūt precīzi definētām un atpazīstamām. Piemēram, “Kad viens runā, pārējie klausās” vai “Jāierodas laikā”.
- Visi noteikumi jāformulē caur uzvedības pozitīvu aprakstu, nevis ar norādījumiem par to, kas ir aizliegts.
- Uzvedības noteikumiem jābūt skaidri uzrakstītiem un piestiprinātiem pie sienas redzamā vietā.
- Lai palīdzētu skolēniem atcerēties, kādu uzvedību no viņiem sagaida, var izmantot dažādas metodes, piemēram, uzzīmēt noteikumus, pārrakstīt tos, izrotāt plakātu, izveidot dziesmu vai dzejoli utt.
- Regulāri jāapspriež ar skolēniem, kā ievērot noteikumus, priecāties par veiksmēm ik pa laikam noteikumi jākorrigē, lai tie joprojām būtu svarīgi un ieviestu arī jaunas prasības.
- Noteikumi vienādā mērā attiecas gan uz skolēniem, gan skolotājiem, jo visi, ieskaitot skolotāju, ir par tiem vienojušies. Piemēram, ja skolēniem prasām stundu laikā nelietot telefonu, tad tas pats noteikums attiecas arī uz skolotāju.

**KLUSUMA signāls.** Ir ieteicams skolēniem un skolotājiem vienoties izmantot KLUSUMA signālu, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti ar citu. Izmantojot šo signālu, skolotājs var ietaupīt laiku un izvairīties no 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.

**Humors.** Humors ir labas stundas priekšnoteikums. Tas piešķir stundai viegluma izjūtu, mazina stresu un uzlabo starppersonu attiecības. Diemžēl pastāv risks, ka humors var izjaukt stundas līdzsvaru; ja humors vērsts pret kādu noteiktu skolēnu, tad tas var kļūt par apcelšanas veidu un tādējādi kaitēt savstarpējām attiecībām. Pret sevi vērsts humors un pasmiešanās pašam par sevi nekad nekaitēs attiecībām. Humoram jāatbilst stundas tematam vai situācijai.

**Daudzveidīga mācīšanās/Multipla mācīšana un mācīšanās.** Ikviens iegaumē un atceras savā veidā. Dažiem ir vieglāk lasīt, citiem ir vieglāk zīmēt vai klausīties. Ticamāk, ka skolēni labāk iegaumēs stundā mācīto vielu, ja skolotājs izmantos daudzveidīgas mācīšanas metodes, kas ļauj skolēniem lasīt, rakstīt, runāt un klausīties, sarunāties savā starpā un, ja iespējams, kustēties, dziedāt vai zīmēt. Tādējādi skolēniem būs sniegta iespēja mācīties viņiem efektīvākajā veidā.



## 4.3. Metodiskie paņēmieni sociāli emocionālās mācīšanās stiprināšanai



Stundā ikviena minūte ir svarīga. Izvēlētas mācīšanas metodes var mudināt skolēnus būt aktīviem stundās, uzņemties atbildību par savu mācīšanos, kā arī būt aktīviem mācīšanās procesa dalībniekiem. Noteiktas metodes var palīdzēt skolēniem apgūt gan zināšanas priekšmetā, gan sociāli emocionālās prasmes.

Tālāk matricā iekļautie metodiskie paņēmieni var palīdzēt nostiprināt skolēnu sociāli emocionālās prasmes, kā arī sekmēt drošas mācīšanās vides izveidi. Drošība ir būtisks nosacījums, lai skolēni būtu aktīvi dalībnieki un maksimāli izmantotu mācīšanās laiku.

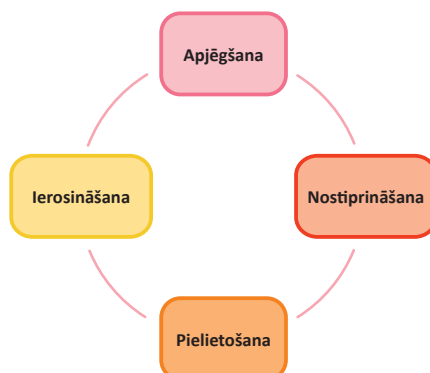
Matricā atspoguļota saikne starp mācīšanas metodēm, formatīvās vērtēšanas stratēģijām un sociāli emocionālās mācīšanās standartiem 4. klasei (vecums 9–10 gadi) un 8. klasei (vecums 13–14 gadi).

Sociāli emocionālās mācīšanās standarts Formatīvās vērtēšanas stratēģija	1. mērķis Attīstīt sevis apzināšanās un pašvadības prasmes, lai gūtu panākumus skolā un dzīvē.	2. mērķis. Izmantot sociālās izpratnes un starppersonu prasmes, lai veidotu un uzturētu pozitīvas attiecības.	3. mērķis. Demonstrēt lēmumu pieņemšanas prasmes un atbildīgu uzvedību personiskajā, skolas un kopienas kontekstā.
1. Noskaidrot mācīšanās mērķus un to sasniegšanas kritērijus, savstarpēji dalīties par tiem un izprast tos	Mācīšanās mērķu izvirzīšana Domā–strādā pārī–dalies grupā Darbs grupā Modelēšana/Demonstrēšana. Mācīšanās caur spēli Grafiskie organizatori	Mācīšanās mērķu izvirzīšana Domā–strādā pārī–dalies grupā Darbs grupā Mācīšanās caur spēli	Mācīšanās mērķu izvirzīšana Domā–strādā pārī–dalies grupā Darbs grupā Modelēšana/Demonstrēšana. Mācīšanās caur spēli
2. Iegūt pierādījumus par skolēna mācīšanos un izaugsmi	Domā–strādā pārī–dalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga saruna Mācīšanās caur spēli Kinestētiskās aktivitātes Refleksija Grafiskie organizatori	Domā–strādā pārī–dalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga saruna Mācīšanās caur spēli Kinestētiskās aktivitātes Refleksija	Domā–strādā pārī–dalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga saruna Mācīšanās caur spēli Kinestētiskās aktivitātes Refleksija
3. Sniegt atgriezenisko saiti, kas sekmē mācīšanos	Atbildīga saruna Atgriezeniskā saite	Atbildīga saruna Atgriezeniskā saite	Atbildīga saruna Atgriezeniskā saite
4. Aktivizēt skolēnus kā savstarpējās mācīšanās resursus	Domā–strādā pārī–dalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga saruna Mācīšanās caur spēli Kinestētiskās aktivitātes	Domā–strādā pārī–dalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga saruna Mācīšanās caur spēli Kinestētiskās aktivitātes	Domā–strādā pārī–dalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga saruna Mācīšanās caur spēli Kinestētiskās aktivitātes
5. Aktivizēt skolēnu atbildību par savu mācīšanos	Mācīšanās mērķu izvirzīšana Modelēšana/Demonstrēšana. Refleksija	Mācīšanās mērķu izvirzīšana Refleksija	Mācīšanās mērķu izvirzīšana Modelēšana/Demonstrēšana. Refleksija

7. tabula. Matrica: sociāli emocionālās mācīšanās standarti un formatīvās vērtēšanas stratēģijas

Ikviens skolotājs var pielāgot jebkuru no metodiskajiem paņēmieniem visām stundām. Tomēr, lai efektīvi realizētu te minētos paņēmienus, ir būtiski tos izmantot attiecīgā stundas posmā. Atbilstoši universālajam mācīšanās modelim cilvēku mācīšanās process norit četros posmos. Šis modelis pazīstams arī kā mācīšanās aplis.

7. attēls. Mācīšanās aplis



Tabulā sniegts īss pārskats par stundas posmiem, raksturojot to mērķus, funkcijas, skolēnu ieguvumus, skolotāja lomu un mācīšanas metodes.

8. tabula. Pārskats par mācīšanās fāzēm.<sup>66</sup>

Posms	Ierosināšana	Apjēgšana	Nostiprināšana	Pielietošana
<b>Mērķis</b>	Intereses izraisīšana	Sākotnējā saskare ar jaunām zināšanām un prasmēm	Jaunu zināšanu un prasmju integrēšana	Zināšanu vai prasmju pielietošana reālās dzīves situācijās
<b>Funkcija</b>	Izvirza jautājumus, uz kuriem stundā tiks gūtas atbildes	Informāciju izklāsta Apkopo datus un jēdzienus Materiālu novēro un apraksta	Apkopoto informāciju analizē, salīdzina, sistematizē un kategorizē	Apgūto informāciju izmanto praktiski, pielietojot konkrētās skolēna dzīves situācijās
<b>Skolēnu ieguvumi</b>	Skolotājs pārbauda, ko skolēni vēlas stundā iegūt	Skolēni apkopo informāciju ar dažādiem līdzekļiem, izmantojot katra skolēna stiprās puses	Strukturē, klasificē un kategorizē jauno informāciju un jēdzienus Veido sasaisti ar iepriekšējām zināšanām un pieredzi	Atklāj veidus, kā pielietot apgūto skolēna reālajā dzīvē
<b>Skolotāja loma</b>	Novērtē, ko skolēni zina Novērtē, kādu saturu un prasmes skolēnam vajadzētu apgūt	Sagatavo minilekcijas Modelē mācīšanās un domāšanas stratēģijas Uzaicina ekspertus Attīsta mācīšanās iespējas	Organizē individuālas un grupu aktivitātes, lai palīdzētu izprast informācijas jēgu	Dod iespēju skolēniem dažādos veidos paust savas zināšanas Mudina izmantot tās ārpus priekšmeta satura jomas
<b>Mācīšanas metodes</b>	Mācīšanās mērķu noteikšana Domā–strādā pārdalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga runa Atbildīga runa Mācīšanās spēlējoties Kinestētiskās aktivitātes Grafiskie/vizuālie organizatori	Domā–strādā pārdalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Atbildīga runa Demonstrēšana/ modelešana Mācīšanās spēlējoties Kinestētiskās aktivitātes Refleksija Grafiskie/vizuālie organizatori	Domā–strādā pārdalies grupā Nogaidīšana Darbs grupā Demonstrēšana/ modelēšana Mācīšanās spēlējoties Kinestētiskās aktivitātes Refleksija Grafiskie/vizuālie organizatori Atgriezeniskā saite	Domā–strādā pārdalies grupā Nogaidīšana Kinestētiskās aktivitātes Refleksija Grafiskie/vizuālie organizatori Atgriezeniskā saite

66 Williams, & Dunn, 2008.

Skolotāja gatavībai stundai un stundas plānošanai ir būtiska loma, nodrošinot sekmīgu skolēnu mācīšanos. Gatavojoties stundai<sup>67</sup>, skolotājam:

- jāapsver, kā izskaidrot skolēniem, ko viņi mācīsies un kāpēc viņiem vajadzētu to mācīties;
- jāizvēlas tāda demonstrācijas metode, kas detalizēti paskaidros tematu un to, kas ir jāiemācās;
- jāizlemj, kā mudināt skolēnus atkārtot to, ko viņi mācās, un iesaistīties demonstrācijā;
- jāizvēlas atbilstošas mācīšanas metodes, kuras izmantot klasē;
- jāizplāno uzdevumi skolēniem;
- jāizplāno monitorēšanas process;
- jāizplāno atgriezeniskā saite, kas veicinās skolēnu izaugsmi.

## 4.4. Instrukīvās mācīšanas metodes

Galvenais instruktīvo mācīšanas metožu izmantošanas mērķis ir atbalstīt uz attiecībām orientētu mācīšanās vidi, kas sekmē skolēnu sociāli emocionālās mācīšanās praksē un palīdz viņiem palikt iesaistītiem mācīšanās procesā.<sup>68</sup>

Turpmākajā sadaļā uzskaitītas 11 konkrētas instrukīvās metodes jeb metodiskie paņēmieni. Katras metodes aprakstā sniegta informācija par:

- atbilstošo stundas posmu, kurā šo metodi vajadzētu izmantot;
- vispārēju metodes aprakstu;
- detalizētas instrukcijas par metodes lietošanu;
- jebkurā klasē izmantojamu aktivitāšu piemēri;
- saistība starp metodi un sociāli emocionālās mācīšanās standartiem;
- saistība starp metodi un attiecīgo formatīvās vērtēšanas stratēģiju.

Šie metodiskie paņēmieni ir instrukīvās mācīšanas veids. Instruktīva mācīšanās ir pieeja, kas ietver pakāpenisku mācīšanas/mācīšanās procesu, dodot skolēniem iespēju praktizēt, modelēt, demonstrēt savas prasmes, idejas, zināšanas, kā arī mudinot viņus novērot un novērtēt pašiem savu mācīšanos.

Turpmākajās rokasgrāmatas sadaļās ietverts detalizēts šādu metodisko paņēmienų apraksts:



1. Mācīšanās mērķu izvirzīšana
2. Domā–strādā pārī–dalies grupā
3. Nogaidīšana
4. Darbs grupā
5. Atbildīga saruna
6. Modelēšana/Demonstrēšana
7. Mācīšanās caur spēli
8. Kinestētiskās aktivitātes
9. Refleksija
10. Grafiskie un citi vizuālie organizatori
11. Atgriezeniskā saite

<sup>67</sup> Charlton, 2005.

<sup>68</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2015.



## Apraksts

Mērķu izvirzīšana ir mērķtiecīgas un individualizētas mācīšanās pamats. Tā ļauj skolēniem saprast, ko viņi vēlas skolā sasniegt un kā mācīties, tāpēc mērķa izvirzīšana iesaista un motivē.

Parasti cilvēki zaudē interesi par to, kas viņiem ir neskaidrs, nenoteikts vai nesvarīgs. Tātad mācīšanās mērķiem jābūt būtiskiem skolēnam pašam; proti, mērķim jābūt individualizētam. Tāpat arī ir svarīgi, lai mācīšanās mērķi būtu saistīti ar skolēnu vidi, viņu pieredzi, kā arī būtu pielāgoti viņu ikdienas aktivitātēm – tas palīdzēs skolēniem labāk saprast to, ko viņi pašlaik mācās, kā arī izprast pašu mācīšanās procesu.

Izvirzot mācīšanās mērķus, ir izšķiroši svarīgi, lai mērķis un lēmums par to, kā šo mērķi sasniegt, būtu atkarīgs no paša skolēna, nevis no citiem. To iespējams sasniegt, sadalot mērķi atsevišķos posmos un dodot skolēniem iespēju izvēlēties, ar ko sākt, kādus soļus spert (jo ne visi soļi būs nepieciešami visiem skolēniem, varbūt viņi tos jau ir spēruši utt.). Šī pakāpeniskā pieeja dod skolēnam iespēju pieņemt lēmumus un justies motivētam aktīvi iesaistīties mācīšanās procesā.

Skolotājs var palīdzēt skolēniem izvirzīt mērķus, izmantojot šādu pieeju (angl. S.M.A.R.T. jeb *specific, measurable, achievable, relevant, time bound*).<sup>69</sup> S.M.A.R.T. mērķiem jābūt:

- konkrētiem (vienkāršiem, skaidriem, nozīmīgiem);
- izmērāmiem (jēgpilniem, motivējošiem);
- sasniedzamiem (reāli panākamiem, iegūstamiem);
- nozīmīgiem (atbilstošiem, saprātīgiem, reālistiskiem, balstītiem uz iepriekšējiem rezultātiem);
- ar noteiktu izpildes termiņu (laikā ierobežotiem, respektējot pieejamos resursus).



## Instrukcijas

1. Skolotājs izklāsta tematu atbilstoši mācību programmai. Ieteicams izmantot vizualizāciju.
2. Skolotājs aicina skolēnus padomāt par individuāliem/kopējiem mērķiem šai stundai. (Skolotājs var ieteikt skolēniem pašķirstīt mācību grāmatu vai izlasīt kādus materiālus internetā, vai parunāt ar draugu).
3. Skolotājs vada diskusiju par individuālo/kopējo mērķu izvirzīšanu.
4. Pēc diskusijas ar skolotāju skolēni formulē savus individuālos/kopīgos mērķus.
5. Skolēni pieraksta savus individuālos mērķus, vai arī skolotājs pieraksta kopējos mērķus.
6. Skolotājs nosaka konkrētu termiņu, kad skolēni varēs diskutēt par progresu savu personisko/kopējo izvirzīto mērķu sasniegšanā.



## Piemēri

### Zinu, gribu uzzināt, iemācījos

“Zināt, gribēt zināt, iemācīties” ir instruktīva stratēģija, kas iesaista skolēnus jaunā tematā, aktivizē viņu iepriekšējās zināšanas par šo tematu, ļauj skolēniem noteikt sev uzdevumus un pārraudzīt savu mācīšanās progresu.

#### Instrukcijas:

1. Skolotājs pavaicā, ko skolēni ZINA par šo tematu.
2. Skolotājs izmanto stratēģiju Domā–strādā pārī–dalies grupā (skat. 52–53. lpp.).
3. Skolotājs aicina skolēnus padomāt, ko viņi VĒLĒTOS UZZINĀT par tematu.
4. Skolotājs izmanto stratēģiju Domā–strādā pārī–dalies grupā.
5. Pēc noteikta mācīšanās procesa pabeigšanas (piemēram, pēc konkrētas aktivitātes, stundas beigās, noslēdzot tematu) skolotājs pajautā skolēniem, ko viņi ir IEMĀCĪJUŠIES.
6. Skolotājs izmanto trīs līmeņu refleksiju (piemēram, Domā–strādā pārī–dalies grupā, Reflektējošā rakstīšana, Refleksijas piramīda) (skat. 52.–53. un 61.–62. lpp.).



## Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

### 4. klase (vecums: 9–10 gadi)

Uzlabosies skolēnu spēja nosaukt soļus mērķa sasniegšanai, kā arī novērot savu progresu virzībā uz mērķi. Skolēni iemācīsies aprakstīt prasmes un intereses, ko viņi vēlas attīstīt, kā arī to, kā citi (klasesbiedri, vienaudži, ģimenes locekļi utt.) var atbalstīt skolēnus mērķu sasniegšanā.

### 8. klase (vecums: 13–14 gadi)

Skolēni iemācīsies izvirzīt īstermiņa mērķi, izveidot plānu tā sasniegšanai un analizēt, kāpēc mērķis tika vai netika sasniegts. Skolēni vērtēs to, kā viņu personiskās īpašības ietekmē viņu pašu izvēles un izvirzītos mērķus; analizēs, kā izmantot skolā un kopienā pieejamo ārējo atbalstu mērķu sasniegšanā.



## Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

**Nr. 1.** Šī aktivitāte palīdzēs izpētīt panākumu gaidas un kritērijus gan skolotājiem, gan skolēniem.

**Nr. 5.** Šī metode iesaista visus skolēnus individuālā savu iepriekšējo zināšanu un mācīšanās gaidu novērtēšanā.

## 2. Domā–strādā pārī–dalies grupā

Stundas posms:  
visi posmi



### Apraksts

Domā–strādā pārī–dalies grupā metode ļauj skolēniem domāt individuāli, palīdz dalīties domās ar partneri, 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. Lai panāktu optimālu efektu, to vajadzētu izmantot kopā ar *Nogaidīšanu* (skat. 54. lpp.).



### 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) par to, 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. DALĪES GRUPĀ. Skolotājs izvērš iepriekšējo aktivitāti, kad notika dalīšanās pāros vai mazās grupās, visas klases diskusijā.
5. Skolotājs monitorē procesu un nepieciešamības gadījumā iesaistās.



### Piemēri

- DOMĀŠANAS daļu var īstenot, aicinot skolēnus patiešām padomāt par savām zināšanām vai arī uzrakstīt par tām, vai uzzīmēt ar tām saistītus tēlus.
- STRĀDĀŠANU PĀRĪ var īstenot, aicinot skolēnus dalīties savās idejās par tematu vai atrast līdzības un atšķirības abu uzskatos.
- DALĪŠANĀS GRUPĀ daļu var īstenot, aicinot skolēnus dalīties diskutētajā ar visu klasi vai mazākās grupās.



### Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

#### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni iemācīsies efektīvi uzklaut citus, uzlabosies viņu spēja atpazīt vārdiskas, fiziskas vai situatīvas norādes par to, kā jūtas citi. Skolēni attīstīs spēju atpazīt, ka pārējie var situāciju uztvert citādāk, kā arī iemācīsies efektīvāk risināt konfliktus. Skolēni uzlabos savas prasmes strādāt grupās.

### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni demonstrēs sadarbību un komandas darbu, kā arī ieguldīs grupas darba efektivitātē. Tas uzlabos viņu spēju prognozēt citu jūtas un redzējumu dažādās situācijās. Skolēni labāk sapratīs, kā viņu uzvedība var ietekmēt citus. Skolēni uzlabos savu spēju analizēt dažādus pozitīvu attiecību iedibināšanas veidus



### Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Šo metodi var izmantot gan citu vērtēšanai, gan pašnovērtējumam. To var arī savienot ar *Atbildīgas sarunas* formatīvo vērtēšanu (skat. 59.– 60. lpp.)

Nr. 1. Ja izmanto, lai noskaidrotu vai pielāgotu mācīšanās uzdevumus, gaidas, mācību programmas kritērijus.

Nr. 2. *Domā–strādā pārī–dalties grupā* aktivitāte palīdz skolotājiem nekavējoties iegūt pierādījums par skolēnu zināšanām par apskatāmo tematu, kā arī novērot viņu sociāli emocionālās prasmes, strādājot kopā.

Nr. 4. Skolēni palīdz cits citam saprast tematu, kopā noskaidrojot jēdzienus. Strādājot kopā, skolēni arī attīsta savas attiecību veidošanas prasmes.

## 3. Nogaidīšana

Stundas posms:  
visi posmi



### 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 sākt 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 skolotājiem iesaka nogaidīt klusumā 7–10 sekundes pēc jautājuma uzdošanas, jo tiek uzskatīts, ka tam ir pozitīvs rezultāts, piemēram:

- izvērstākas un pareizākas atbildes;
- mazāk atbilžu “Es nezinu”;
- vairāk brīvprātīgu un atbilstošu atbilžu, ko sniedz lielāks skolēnu skaits;
- labāki rezultāti skolēnu akadēmisko sasniegumu testos.



### Instrukcijas

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



### Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

#### 4. klase (vecums 9 – 10 gadi)

Skolēni nostiprinās spēju ievērot savas un citu skolēnu tiesības. Viņi vingrināsies tikt galā ar spriedzes situācijām, kā arī attīstīs sadarbības uzvedības grupā.

#### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni novērtēs, kā godīgums un cieņa lēmumu pieņemšanas procesā ļauj ņemt vērā citu skolēnu vajadzības. Skolēni iemācīsies demonstrēt sadarbību un komandas darbu, lai sekmētu grupas efektivitāti.



### Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

*Nogaidīšanu* var novērot, izmantojot citas stratēģijas, piemēram *Atbildīgu sarunu* (skat. 59.–60. lpp.).

Nr. 2. Ļaujot skolēniem domāt, skolotājs dod katram skolēnam iespēju demonstrēt savu mācīšanos.

Nr. 4. Ievērojot *Nogaidīšanu*, skolēni, kuriem nepieciešams mazāk laika, lai sagatavotos atbildei, ļaus vienaudžiem aktīvi iesaistīties mācīšanās procesā.





### Apraksts

Grupu var definēt kā divus vai vairāk indivīdus, kurus saista sociālās attiecības.<sup>70</sup> Darbs grupā ir metode, kas palīdz iemācīt skolēniem strādāt sadarbojoties, kas ir izšķiroši svarīga dzīves prasme. Jo grupa daudzveidīgāka, jo skolēni vairāk iemācīsies. Strādājot grupās, skolēni iemācās vest pārrunas, attīsta līderības prasmes, uzzina kaut ko vairāk par sevi, kā arī iemācās dot savu ieguldījumu kopējā darbā.

Darbs grupās ir izcils rīks ne tikai zināšanu iegūšanai, bet arī attiecību diagnostikai. Ja skolēni izrāda pretestību darbam grupā, iespējams, ka viņiem trūkst grupu darba pieredzes vai arī viņiem ir sliktas attiecības ar partneriem grupā. Ja skolēnu attiecības ir labas un skolotājs regulāri aicina skolēnus strādāt grupās, tad šis kļūst par vieglu un efektīvu mācīšanās veidu. Organizējot darbu grupās, ir jāapsver vairāki aspekti.

#### ■ Instrukcijas

Pirms uzdot jebkuru darbu grupā, skolotājam ir jāizstāsta skolēniem darba mērķis, kā arī jādod pakāpeniskas instrukcijas. Veicot uzdevumu grupā, skolēniem ir jāpiemēro stundā gūtās teorētiskās zināšanas; skolotājam, izmantojot piemēru, ir jāmodelē zināšanu pareiza piemērošana (*Modelēšana/demonstrēšana*, skat. 61.–62. lpp.) un jāpārlicinās, ka uzdevums saprasts pareizi, un tad jāļauj skolēniem strādāt patstāvīgi.

#### ■ Procedūra

**Īstermiņa darbs grupā** tiek veikts stundas laikā un var būt saistīts ar jebkuru stundas daļu. Uzdevums parasti ir īss un neprasa nekādas citas saistības.

**Ilgtermiņa darbs grupā** sākas stundā un turpinās pēc stundas. Plānojot ilgtermiņa grupas darbu, skolēni jāiepazīstina ar ilgtermiņa grupas darba posmiem.

**1)** Sagatavošanās. Skolotājs sadala skolēnus grupās – vai skolēni paši sadalās grupās. Tiek noskaidrots grupas darba mērķis, sadalīti uzdevumi, tiek apspriesta metode, kā notiks atskaite par darbu grupā, izskaidrota novērtēšanas sistēma, noteikts plānojums laikā un termiņi. **2)** Vienošanās. Skolēni sapulcējas savās darba grupās; viņi uzņemas dažādas lomas, apspriež termiņus un atbildību. **3)** Konflikta risināšana. Skolēni vienojas par darba grupas noteikumiem, apspriež, kas notiks, ja kāds neizpildīs savu pienākumu. **4)** Aktivitātes. Skolēni strādā pie grupas uzdevuma un izpilda savus pienākumus. **5)** Darba nodošana un novērtējums. Gatavojoties prezentēt savas grupas darbu, skolēni izmēģina un pārbauda savu darbu. Tad viņi prezentē rezultātus klasei, saņem skolotāja novērtējumu un nosvin savus sasniegumus.

Šos soļus apspriež ar skolēniem, pirms viņiem tiek uzdots grupas darbs, kas veicams pēc stundām. Ilgtermiņa darbs grupā var prasīt vairākas dienas, nedēļu vai mēnesi. Ilgtermiņa darbu grupā var realizēt, izmantojot šādas pieejas: projektu izstrādē balstīta mācīšanās, uz problēmas risināšanu

fokusēta mācīšanās un prosociālās aktivitātēs balstīta mācīšanās. Šīs pieejas ļauj skolēniem iegūt zināšanas un prasmes, piemērojot klasē mācīto materiālu reālās dzīves situācijās un reālās dzīves problēmām, visiem skolēniem strādājot grupās. Detalizētāka informācija par pieejām mācību programmu īstenošanai atrodama pielikumā C1.

#### ▪ Grupu lielums

Organizējot darbu grupā, īpaša uzmanība jāpievērš grupas lielumam. Grupu lielums ir atkarīgs no iesaistes veida.

Visefektīvākā grupa ir pāris, jo skolotājam ir vieglāk novērot skolēnus, kad viņi strādā pāros, un gādāt, lai visi skolēni būtu iesaistīti. Strādājot pāros, skolēni mācās sadarboties, pieņemt personiskos un kopējos lēmumus. Skolēni iemācās sarunāties savā starpā, uzklaut otru, uzdot jautājumus un atbilstoši reaģēt.

Dažādām aktivitātēm var būt nepieciešamas dažādu lielumu grupas. Lai nodrošinātu skolēnu iesaisti, ieteicams veidot 3–5 skolēnu lielas grupas, izņemot gadījumus, kad konkrētas mācīšanas metodes instrukcijas paredz citādi (piemēram, MOZAĪKMĪKLA; skat. 57. lpp.

#### ▪ Lomas grupā

Ja uzdevums ir saistīts ar multidisciplināru mācīšanos<sup>71</sup>, ieteicams, lai skolotājs, dodot uzdevumu grupai, iedalītu skolēniem lomas. Tradicionālās lomas grupā ir: līderis, dokumentētājs, apkopotājs, ziņotājs, hronometrists. Ilgtermiņa projektiem ieteicams pievienot vēl vienu lomu – hronistu.

Ja lomas sekmīgi sadalītas un ja tiek pārraudzītas skolēnu attiecības un iesaiste, skolotājs var vai nu lomas iedalīt, vai ļaut skolēniem tās izlozēt, taču ir svarīgi, lai visi klases skolēni izmēģinātu visas lomas. Tādējādi skolēniem tiek dota iespēja vadīt grupas darbu, prezentēt darbu, dokumentēt grupas locekļu domas utt.

### Individuālā atbildība

Katram grupas dalībniekam jābūt individuāli atbildīgam pārējās grupas priekšā. Organizējot darbu grupā, skolotājam jāraugās, lai ikviena individuālais veikums būtu citiem grupas dalībniekiem redzams un izmērāms.



#### Instrukcijas

1. Skolotājs sadala klasi 3–5 skolēnu lielās grupās.
2. Skolotājs uzdod jautājumu vai dod klasei uzdevumu. (Ja skolotājs uzdod jautājumu, vajadzētu izmantot *Nogaidīšanu*, skat. 54. lpp.; ja skolotājs uzdod sarežģītāku uzdevumu, tad skolēniem vajadzētu iedalīt pamatlomas grupā un katram grupas loceklim – atbilstošu uzdevumu).
3. Skolotājam jānosaka noteikts laika ietvars uzdevuma izpildei vai jautājuma atbildēšanai.
4. Katra grupa prezentē savas atbildes vai izpildīto uzdevumu. (Mutisks vai rakstisks ziņojums. Rakstiskie ziņojumi jāpiestiprina pie sienas, lai skolēni varētu neformāli apstaigāt telpu un izlasīt cits cita atbildes.)

<sup>71</sup> "Multidisciplinārs" un "starpdisciplinārs" tiek lietoti kā sinonīmi, aprakstot zinātņu jomu robežu šķērsošanu, kad vienu un to pašu tematu pēta vairāk nekā vienas disciplīnas skatījumā (International Bureau of Education).



## Piemēri

### Darbs pāros

Šīs metodes mērķis ir dot visiem iespēju būt aktīviem.

1. Skolotājs sadala klasi pāros, un skolēni pagriežas pret savu partneri.
2. Skolotājs uzdod jautājumu vai dod uzdevumu. (Skolotājs var izmantot metodi Domā–strādā pārī–dalies grupā, skat. 52.–53. lpp.)
3. Skolotājs apkopo atbildes.

### Mozaīkmīkla

*Mozaīkmīkla* ir tāds aktivitātes veids, kurā mācīšanās notiek caur mācīšanu citiem. Šo metodi var izmantot, kad īsā laika posmā jāizanalizē liels materiāla apjoms. *Mozaīkmīkla* var būt īpaši efektīva metode, ja to izmanto stundas apjēgšanas fāzē.

1. Skolotājs sadala klasi grupās. Skolēnu skaitam grupā jāatbilst uzdevumu vai atsevišķu izlasāmo fragmentu skaitam. Šo grupu sauc par “mājas” grupu.
2. Skolotājs katram grupas loceklim uzdod uzdevumu vai iedod atsevišķu izlasāmo fragmentu darbam klasē vai ārpus klases.
3. Skolotājs nosaka laika ietvaru.
4. Visi skolēni strādā individuāli.
5. Skolotājs aicina skolēnus izveidot “ekspertu” grupas. “Ekspertu” grupas ir skolēni no dažādām “mājas” grupām, kas strādājuši pie tā paša uzdevuma vai lasījuši to pašu tekstu. Skolotājs uzdod uzdevumu “ekspertu” grupām.
6. Ekspertu grupas diskutē un izceļ svarīgāko informāciju, kas iegūta, strādājot ar uzdevumiem vai lasot fragmentus, un/vai sagatavo īsu prezentāciju/vizualizāciju.
7. Skolotājs aicina skolēnus atgriezties savās “mājas” grupās.
8. Skolotājs paskaidro, ka katram skolēnam būs dots noteikts laiks runāt un prezentēt viņu “ekspertu” grupas darbu savai “mājas” grupai. Laika ietvaru vajadzētu noteikt 2–5 minūtes vienam skolēnam.
9. Skolotājs seko, vai laiks tiek ievērots.
10. Skolotājs vada refleksiju.

### Vingrināšanās ievērot savu kārtu

1. Skolotājs izlemj, kādu uzdevumu dot skolēniem.
2. Skolotājs sadala skolēnus grupās atbilstoši uzdevumā izpildāmo soļu skaitam. Skolēnu skaitam grupās jābūt tādām pašām kā uzdevumā veicamo soļu skaitam.
3. Skolotājs uzdod katram grupas loceklim izpildīt vienu uzdevuma soli.
4. Skolotājs aicina skolēnus savienot individuāli izpildītās uzdevuma daļas

**Piezīme.** Katram skolēnam jādod iespēja praktizēt katru soli.



## Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni iemācīsies, kā noteiktas fiziskas un verbālas norādes var atklāt to, kā jūtas citi. Skolēni novēro atšķirības starp grupām un mācās tās pieņemt. Skolēni mācās demonstrēt sociāli pieņemamu uzvedību, analizēt un saprast, kā efektīvi darboties grupā.

### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni iemācīsies paredzēt un identificēt citu grupas locekļu emocijas un uzskatus un novēros, kā cilvēku dažāda uzvedība ietekmē citus. Skolēni sapratīs un pieņems dažādas grupas.

Skolēni iemācīsies apzināti veidot pozitīvas attiecības ar citiem. Viņi demonstrēs apzinātu sadarbšanos, lai nodrošinātu grupas efektivitāti un mērķu sasniegšanu.



### Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Nr. 1. Strādājot grupās, sadarbojoties un uzklausot citam citu, skolēni var labāk izprast mācīšanās mērķus un panākumu kritērijus.

Nr. 2. Ļaujot skolēniem strādāt grupās, skolotājs sniedz skolēniem daudz iespēju demonstrēt priekšmeta izpratni.

Nr. 4. Skolēni palīdz cits citam labāk izprast tematu. Strādājot kopā, skolēni attīsta arī attiecību veidošanas prasmes.

## 5. Atbildīga saruna

Stundas posms:  
Ierosināšana  
Apjēgšana



### 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* aktivitātes laikā skolotājs pieņem vismaz trīs atbildes uz katru jautājumu; 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*, skat. 54. lpp.) un vispirms sagaidītu atbildes, pirms tās komentēt. Kad saņemtas trīs atbildes, skolotājam vajadzētu mudināt skolēnus padomāt vēl dziļāk, uzdodot jautājumus: “Ko tu domā par ...” (jānosauc konkrēta problēma), “Kāpēc tu tā domā?”, nevis vienā vārdā noformulētu jautājumu “Kāpēc?”.



### Instrukcijas

1. Skolotājs uzsāk klases diskusiju, kas saistīta ar stundas tematu.
2. Skolotājs paskaidro, ka mācību diskusijā katram iesaistītajam ir atbildība, proti, katram 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 2 vai 3 skolēnus papildināt pirmā skolēna sniegto informāciju.
6. Skolotājs vada refleksiju.



### *Atbildīgas sarunas jautājumu un teikuma struktūras piemēri*

Vai tu varētu pastāstīt man vairāk par \_\_\_\_\_?

Vai tu varētu sniegt vēl kādus piemērus, lai es saprastu?

Tas man atgādina \_\_\_\_\_, jo \_\_\_\_\_.

Es domāju, ka tā ir taisnība, jo \_\_\_\_\_.

Kāpēc tu tā domā/saki?

Vai nevarētu būt arī tā, ka \_\_\_\_\_?

Vai tu varētu minēt piemēru no teksta, kas parāda, ka \_\_\_\_\_?

Kur es varu atrast to tekstā?

Vai tu, lūdzu, varētu atkārtot?

Es piekrītu \_\_\_\_\_, jo \_\_\_\_\_.

Es gribētu piebilst, ka \_\_\_\_\_.

Es nepiekrītu \_\_\_\_\_, jo \_\_\_\_\_.

Es respektēju tavu viedokli, bet \_\_\_\_\_.

Es atrisināju šo problēmu \_\_\_\_\_.

Pierādījumi man rāda \_\_\_\_\_.

Vēl viena stratēģija, kas ļautu mums to pārbaudīt, ir \_\_\_\_\_.

Man ir jautājums par \_\_\_\_\_.

Es paredzu/pieņemu, ka \_\_\_\_\_.

Es izmantoju šādu stratēģiju \_\_\_\_\_.

Es pierādīju savu viedokli ar \_\_\_\_\_.

Vēl viens tā piemērs ir \_\_\_\_\_.

Es varētu to parādīt/pierādīt citādi \_\_\_\_\_.



## Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni spēs identificēt un saprast citu cilvēku argumentus, viedokļus un emocijas. Viņi iemācīsies demonstrēt sociāli pieņemamu uzvedību grupā un iemācīsies sadarboties ar atšķirīgiem grupas locekļiem un izrādīt tiem cieņu.

### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni spēs saprast citu skolēnu un skolotāju emocijas un uzvedību dažādās situācijās. Viņi spēs apzināti veidot un uzturēt pozitīvas attiecības ar citiem diskusiju laikā un izvēlēties stratēģijas, kas sekmē sadarbību un novērš konfliktus.



## Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Nr. 2. Apspriežot materiālu, *atbildīga saruna* sniedz skolēniem iespēju demonstrēt stundas vielas izpratni, kā arī izmantot dažādus kognitīvos procesus (analīzi, sintēzi, uzmanību, atmiņu) un sociāli emocionālās prasmes.

Nr. 3. *Atbildīga saruna* ir cieši saistīta ar atgriezenisko saiti. Tā uzlabo atgriezeniskās saites kvalitāti, tādējādi palielinot skolēnu izpratni par sniegto informāciju.

Nr. 4. *Atbildīga saruna* aktivizē skolēnus mācīties citam no cita, mudinot viņus novērot un uz klausīt citu skolēnu viedokļus un atbildes. Skolēni piedalās diskusijās un mijiedarbībā ar citiem pilnveido paši savas atbildes un zināšanas.

## 6. Modelēšana/Demonstrēšana

Stundas posms:  
Apjēgšana  
Nostiprināšana



### Apraksts

Skolēnu mācīšanos veicina arī skolotāja uzvedības atdarināšana. Kad skolotājs modelē/demonstrē jaunu prasmi vai aktivitāti, skolēni var uztvert to, kas notiek skolotāja prātā, mācot jaunu prasmi vai veidojot jauna jēdziena izpratni.

Modelēšanas/demonstrēšanas novērošana pastiprina skolēnu uzmanību, koncentrēšanos, kā arī palīdz vieglāk atcerēties un pareizāk atkārtot uzdevumu. Modelēšanas/demonstrēšanas laikā skolēni uzklauša paskaidrojumus un novēro, kā pareizi veikt kādu darbību, piemēram, piemērot prasmi, likuma formulu vai izpildīt uzdevumu.

Pēc novērošanas skolēni patstāvīgi veic to pašu uzdevumu.

Skolēni var daudz iemācīties, novērojot ne tikai skolotāju, bet arī klasesbiedrus, tāpēc modelēšanu/demonstrēšanu var veikt gan skolotājs, gan skolotājs kopā ar skolēniem, gan skolēni vieni paši.

Ja modelēšanu/demonstrēšanu veic skolēni, tad skolotājam ir ļoti specifiska loma. Viņam ir uzmanīgi jāvēro, vai skolēni modelē/demonstrē pareizi. Ja gadās kļūda, skolotājam šis process ir jāpārtrauc, lai nepieļautu negatīvas pieredzes veidošanos. Ja darbību aptur, skolotājs var lūgt skolēnus labot kļūdu un tad turpināt vai arī veicināt frontālu diskusiju ar skolēniem, vai arī turpināt modelēšanu/demonstrēšanu pats.

Ja stundas saturs prasa modelēt/demonstrēt negatīvu uzvedību, tad negatīvā loma ir jāspēlē pieaugušajam.



### Instrukcijas

1. Skolotājs saprotami izskaidro jēdzienu vai soļus kādas prasmes izpildē, uzsverot galvenos elementus.
2. Skolotājs sadala jēdzienu vai prasmi mazos apgūstamos segmentos.
3. Modelēšanas laikā skolotājs skaļi domā, sniedzot labus un sliktus cilvēku ikdienas uzvedības un ieradumu piemērus.
4. Skolotājs motivē skolēnus mācīties, izrādot entuziasmu un uzturot možu noskaņojumu klasē. Skolotājs iesaista skolēnus, regulāri uzdodot viņiem jautājumus, pārbaudot izpratni, tādējādi rādot viņiem iedvesmas pilna cilvēka paraugu.
5. Skolotājs aicina skolēnus pašiem izmēģināt novēroto prasmi.



## Piemēri

### Akvārijs

Šī metode ļauj skolēniem novērot savu skolotāju un/vai klasesbiedrus, kad viņi modelē jaunu prasmi vai mēģina paši to izpildīt.

1. Skolotājs aicina brīvprātīgos palīdzēt modelēt aktivitāti vai prasmi.
2. Skolotājs un brīvprātīgie stāv klases vidū.
3. Skolotājs aicina pārējo klasi izvietoties aplī ap viņiem.
4. Vidū stāvošo grupu sauc par akvāriju; viņi iesaistās kādā aktivitātē vai izpilda kādu prasmi, modelējot, kā to dara/kā tas būtu darāms. Lielākā grupa vēro demonstrāciju.
5. Pēc tam visi skolēni iesaistās tādā pašā aktivitātē vai izpilda to pašu prasmi.

### Domāt skaļi

*Domāt skaļi* ir stratēģija, kas māca skolēniem novērot savu domāšanu, lasot uzdoto fragmentu.

1. Skolotājs izskaidro stratēģiju.
2. Skolotājs izvēlas teksta fragmentu, kas varētu sagādāt skolēniem grūtības, vai izskaidro jaunu jēdzienu.
3. Skolotājs, lasot tekstu vai skaidrojot jēdzienu, modelē savu domāšanu.
4. Skolotājs var ierosināt jautājumus, kas veicina *skaļo domāšanu*, piemēram: “Ko es zinu par šo tematu?”; “Vai es saprotu to, ko tikko izlasīju/pateicu?”; “Kuri ir vissvarīgākie punkti?”; “Ko es iemācījos?”
5. Skolotājam vajadzētu dot skolēniem iespēju izmēģināt šo paņēmieni individuāli, pāros un nelielās grupās.



## Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni iemācīsies aprakstīt soļus, kas jāveic, lai izpildītu uzdevumu vai sasniegtu mērķus. Viņi iemācīsies izskaidrot, kā vingrināšanās uzlabo veikumu un prasmes. Skolēni iemācīsies, kā pārvarēt šķēršļus, un novērtēt, ko un kādā veidā būtu varējuši darīt citādi.

### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni uzlabos savu spēju izvairīties īstermiņa mērķus, plānot un analizēt savu veikumu. Skolēni iemācīsies efektīvi izmantot laiku un uzlabos savas organizatoriskās prasmes. Viņi labāk sapratīs, kā noteikti lēmumi var ietekmēt viņu akadēmiskos sasniegumus.



## Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Nr. 1. Modelējot konkrētu uzvedību, skolotāji var pārbaudīt sasniedzamos rezultātus un kritērijus, kā tos sasniegt. Tas attiecas gan ar stundas saturu, gan sagaidāmo skolēnu uzvedību.

Nr. 5. Modelēšana aktivizē skolēnus vērtēt pašiem savu uzvedību un uzņemties personisku atbildību par savu attīstību.



## 7. Mācīšanās caur spēli

### Stundas posmi:

Ierosināšana

Apjēgšana

Nostiprināšana



### Apraksts

Skolotāji var izmantot vai izveidot spēles gan skolēnu sociāli emocionālās mācīšanās prasmju attīstīšanai, gan skolēnu izpratnes par priekšmeta saturu uzlabošanai. Interaktīvas spēles var tuvināt skolēnus, ļaut grupas locekļiem iepazīties savā starpā, izraisīt diskusijas vai mainīt aktivitātes gaitu. Mācīšanos caur spēli var ietvert ikdienas mācīšanās procesā. Spēļu aktivitāšu mērķis ir ne tikai iesaistīšana, bet arī mācīšanās rezultāti.

Izmantojot spēles mācībām, ir jāapsver: riska pakāpe, spēles ar pieskaršanos un bez tās, resursi un telpas.

### Riska pakāpes

Izvēloties spēles, ir svarīgi rēķināties ar riskiem.

Ieteicams sākt ar zemākas riska pakāpes spēlēm un pakāpeniski paaugstināt riska līmeni. Katram skolēnam var būt atšķirīga riska pakāpe. Tāpēc skolotāja atbildība ir noskaidrot, kuri skolēni atrodas kurā riska pakāpē, un palīdzēt viņiem kļūt pārliecinātākiem, lai viņi varētu piedalīties augsta riska aktivitātēs. Ir septiņas riska pakāpes.

**1. pakāpe.** Domāšana un strādāšana individuāli.

**2. pakāpe.** Ideju pierakstīšana.

**3. pakāpe.** Temata apspriešana ar vienu cilvēku.

**4. pakāpe.** Temata apspriešana mazā grupā.

**5. pakāpe.** Spēja pateikt/izpildīt kaut ko visas grupas priekšā, esot mazākas grupas sastāvā.

**6. pakāpe.** Spēja pateikt/izpildīt kaut ko visas grupas priekšā kopā ar partneri.

**7. pakāpe.** Spēja pateikt/izpildīt kaut ko visas grupas priekšā individuāli.<sup>72</sup>

### Spēles ar un bez pieskaršanās

Mācoties caur spēlēm, ir svarīgi pievērst uzmanību tam, kā skolēni reaģē uz pieskārienu. Dodiet skolēniem laiku savstarpēji iepazīties, organizējot spēles, kurās nav paredzēta pieskaršanās. Vēlāk, skolēniem virzoties uz augstākiem riska līmeņiem, var ieviest spēles ar vismaz minimālu pieskaršanos, piemēram, sarokošanos.

### Resursi

Pirms izvēlēties spēli, ieteicams apsvērt nepieciešamos resursus. Spēles var iedalīt šādās kategorijās:

- spēles, kurām nav nepieciešami resursi;
  - spēles, kurām nepieciešami pamatresursi, piemēram, zīmuļi, krēsli, papīrs;
  - spēles, kurām nepieciešami īpaši resursi, piemēram, izdrukas, aukla, ilgāka sagatavošanās utt.

<sup>72</sup> Lions Clubs International foundation, LIONS QUEST programs, 2015.

## Telpa

Ir būtiski izvēlēties konkrētajai videi piemērotu sākuma aktivitāti. Skolotājam ir jāņem vērā, cik liela telpa ir nepieciešama. Vai skolēni var to spēlēt, paliekot uz vietas, sēžot pie galdiem vai stāvot parasti iekārtotā klasē ar soliņiem un krēsliem? Vai aktivitātei ir nepieciešama lielāka telpa, un tāpēc soli un krēsli jānobīda malā? Vai nepieciešama liela telpa, piemēram, zāle? Vai ārtelpa nav vairāk piemērota šai konkrētajai spēlei?



## Instrukcijas

1. Skolotājs izvēlas ar stundas tematu saistītu spēli.
2. Skolotājs pārdomā spēles mērķi un izlemj, kurā stundas posmā to izmantos – ierosināšanā, apjēgšanā vai nostiprināšanā.
3. Stundas laikā skolotājs izskaidro skolēniem spēles noteikumus un mērķi.
4. Skolotājs ar dažiem brīvprātīgajiem parāda, kā šo spēli spēlēt (par modelēšanu/demonstrēšanu skat. 61.–62. lpp.).
5. Skolēni spēlē spēli.
6. Refleksijas laikā skolotājs cenšas sasaistīt skolēnu pieredzi un stundas tematu (*Kas? Nu un tad? Kas tagad?* Skat. 70. lpp.).



## Piemērs

### Lomu spēles

Lomu spēlē dalībnieki uzņemas noteiktu tēlu lomas un sadarbojoties veido stāstus. Dalībnieki paši nosaka savu tēlu darbības, tomēr lomu spēle balstās uz skolotāja sagatavotiem formāliem noteikumiem un vadlīnijām. Lomu spēles ļauj skolēniem iesaistīties eksperimentālās situācijās, pielietot savas zināšanas un nostiprināt atceršanās prasmes.

Lomu spēlēm vajadzētu:

1. Radīt situācijas, kurās skolēniem ir jāpieņem lēmums, jāatrisina konflikts vai jāizspēlē nepabeigta stāsta nobeigums.
2. Veicināt skolēnu empātiju un citu cilvēku izpratni, piemēram, saskatīt cita redzējumu, arī to, ko citi domā un kā viņi jūtas.
3. Savstarpēji pārrunāt un izvērtēt lomu spēles aktivitāti. Šī ir iespēja dalībniekiem un novērotājiem diskutēt par to, kas un kāpēc notika aktivitātes laikā.



## Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni attīstīs un nostiprinās spēju atpazīt un nosaukt dažādas iezīmes, kas raksturo viņu pašu un citu cilvēku emocijas. Viņi spēs strādāt kopā ar vienaudžiem, saskatot un atzīstot atšķirības, kā arī dažādu grupu un indivīdu ieguldījumu. Skolēni attīstīs konfliktu risināšanas stratēģijas.

### **8. klase** (vecums 13–14 gadi)

Skolēni spēs prognozēt savas un citu cilvēku emocijas dažādās situācijās, kā arī analizēt to, kā cilvēki ar savu uzvedību ietekmē cits citu. Viņi spēs apzināti veidot pozitīvas attiecības ar citiem, kā arī mērķtiecīgi sadarboties. Skolēni spēs izvērtēt visefektīvākās problēmu risināšanas stratēģijas un izmantot tās praksē, lai pretotos vienaudžu spiedienam.



### **Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu**

Nr. 1. Mācīšanās caur spēlēm sniedz skolēniem vairākas iespējas demonstrēt savu mācīšanos un mācību programmas satura izpratni.

Nr. 2. Skolēni, kuri mācās caur spēlēm, attīsta savas attiecību veidošanas prasmes un sociāli emocionālās kompetences, strādājot kopā. Skolēni atbalsta cits citu un palīdz labāk izprast uzdevumu.

Nr. 4. Lomu spēlēs parasti ir iesaistīts vairāk nekā viens skolēns, un viņi var mācīties cits no cita.



### 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 kinestētiskās 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 iesaistīsies 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 mācīšanās metodes – skaidrojumi kopā ar pasīvu klausīšanos un skatīšanos – ir visai nemotivējošas un nemudina viņus aktīvi piedalīties stundā. Tas rada priekšnoteikumus, lai izveidotos robi zināšanās, kas beigās kļūs par pamatu negribībai 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 pārrauga skolēnu darbu.
5. Pēc aktivitātes skolotājs un skolēni reflektē par aktivitātes norisi.



### Piemēri

#### **Iekšējais–ārējais aplis**

*Iekšējais–ārējais aplis* ir paņēmiens, 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 apļa vidu. Viņi veido iekšējo apli, un viņus sauks par A partneri.
3. Otra puse skolēnu stāv ārpusē iekšējam aplim, ar seju pret partneri no iekšējā apļa. 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 apļa 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, "Noteikti piekrītu", "Piekrītu", "Nepiekrītu" un "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 un D vai arī norādot konkrēto atbildes variantu.
4. Skolotājs nolasa klasei apgalvojumu vai jautājumu, variantus nepiedāvājot.
5. Skolotājs dod skolēnus laiku patstāvīgi 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.



### Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

#### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni attīstīs spēju izskaidrot, kā vingrināšanās uzlabo kādas prasmes lietošanu. Skolēni labāk sapratīs un analizēs to, kas viņiem skolā sagādā grūtības, kā arī iemācīsies saskatīt kādas svarīgas prasmes uzlabošanas iespējas.

### **8. klase** (vecums 13–14 gadi)

Skolēni attīstīs spēju novērtēt, kā fiziskās īpašības ir ietekmējušas viņu lēmumus. Skolēni pilnveidos izpratni, kā dažādas pieredzes ir sekmējušas kādas intereses vai prasmes attīstību.

Skolēni iemācīsies atpazīt emocijas kā indikatorus tādām situācijām, kurām jāpievērš uzmanība.



### **Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu**

Nr. 2. Šī metode ļauj skolēniem demonstrēt savu temata un galveno jēdzienu izpratni.

Nr. 4. Kinestētiskās aktivitātes ļauj skolēniem mijiedarboties un novērot citam citu, sniedzot iespējas mācīties sadarbojoties.

## 9. Refleksija

Stundas posms:

Apjēgšana

Nostiprināšana

Pielietošana



### Apraksts

Refleksija var būt vissvarīgākā 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<sup>71</sup> 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 nostiprināt saites starp jaunajām 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. Ieteicams izmantot metodi *Domā–strādā pāri–dalies* grupā (skat. 52.–53. lpp.).



### Piemēri

#### Rakstiska refleksija

Rakstiska refleksija ir paņēmiens, kā personiski reaģēt uz jaunu informāciju, notikumu vai uzdevumu. Tā noder stundas nostiprināšanas un pielietošanas posmos. Rakstiskā refleksija palīdzēs skolēniem atpazīt un noskaidrot svarīgas saites starp to, ko viņi jau zina, un to, ko viņi mācās. Šādi var palīdzēt skolēnam kļūt aktīvam, zināsam un kritiski domājošam. Tā ienes vērtīgas zināšanas ikvienā pieredzē.

1. Pirms skolēni iziet no klases, skolotājs lūdz viņus ātri pierakstīt, ko viņi ir iemācījušies.
2. Nedēļas laikā katrs skolēns izvēlas vienu savu pierakstīto atziņu un publicē to kopējā telpā. To var izdarīt, pielīmējot līmlapīņas pie sienas vai izmantojot kādu IT rīku. Tad skolēniem ir jāizveido teksts, izmantojot dažas no šīm nedēļas atziņām.
3. Lai sāktu refleksiju, var izmantot īsus un iedvesmojošus pazīstamus citātus, kas atbilst nodarbības saturam.

<sup>71</sup> Multidisciplinary and cross disciplinary are used as synonyms describing the aim to cross boundaries between disciplines, then the same topic is studied from the viewpoint of more than one discipline (International Bureau of Education).

### Kas? Nu un tad? Kas tālāk?

Katra stunda var noslēgties ar jautājumiem “Kas?” “Nu un tad?” “Kas tālāk?” Refleksija ir būtiska stundas daļa, un šie trīs jautājumi mudina skolēnus padomāt un diskutēt par mācīšanās procesu, kā arī to individualizēt.

#### Instrukcijas

1. Stundas beigās skolotājs uzdod trīs jautājumus.  
“Ko?” jautājumi: “Ko es darīju šajā stundā?” “Ko es iemācījos?”  
“Un tad?” jautājumi: “Kā es jūtos?” “Ko es domāju?”  
“Ko tālāk?” jautājums: “Kur un kā es piemērošu šo jauno prasmi vai zināšanas citās situācijās un vidēs?”
2. Kad uz katru jautājumu ir atbildēts, ieteicams izmantot *Domā–strādā pārī–dalies* grupā (skat. 52.–53. lpp.) vai citu stratēģiju, lai efektīvi apkopotu atbildes.

### Kopējas dienasgrāmatas rakstīšana

Kopējo dienasgrāmatu glabā zināmā vietā, un visi skolēni ir aicināti tajā rakstīt. Skolēni var izlasīt klasesbiedru ierakstus un atbildēt cits citam.

### Refleksijas piramīda

Šīs metodes mērķis ir veicināt skolēnu pašnovērtēšanu un turpmāku mērķu izvirzīšanu. Vairāku refleksijas piramīdu analīze ļaus skolēniem pārraudzīt savu mācīšanās progresu. Šo stratēģiju var lietot līdztekus jautājumiem “Ko?” “Un tad?” “Ko tālāk?”

1. Skolēni uzzīmē trijstūri un sadala to trīs horizontālās daļās.
2. Apakšējā daļā skolēni ieraksta to, ko todien iemācījušies.
3. Vidējā daļā skolēni ieraksta divus jautājumus, uz kuriem vēlētos saņemt atbildes.
4. Augšējā daļā skolēni apraksta kaut ko vienu, ko jau zinājuši pirms šīs stundas.

### Notvīto to

Spēle *Notvīto to* ļauj skolotājam pārbaudīt skolēnu zināšanas vai nostiprināt viņu izpratni par priekšmeta saturu, aicinot skolēnus izveidot īsu tvītu no 280 rakstu zīmēm, kurās paust savu vēstījumu.

1. Ja nepieciešams, izskaidrojiet *Twitter* kā sociālās kontaktēšanās rīka koncepciju.
2. Iepazīstiniet ar mācīšanās elementu vai tematu, uz kuru skolēniem vajadzēs koncentrēties.
3. Aiciniet visus skolēnus izveidot katram savu tvītu.
4. Aiciniet brīvprātīgos dalīties savos tvītos ar visu grupu.



## Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni spēs aprakstīt darbības un virzību uz mērķi. Viņi atpazīs un spēs aprakstīt to, kā iespējams izmantot savas personības īpašības un citu (skolēnu un skolotāju) sniegto atbalstu savu mērķu sasniegšanai. Skolēni spēs saskatīt saiti starp notikušajām aktivitātēm un izraisītajām emocijām.

### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni spēs patstāvīgi noteikt īstermiņa mērķus, identificēt soļus to sasniegšanai, kā arī analizēt izdošanās vai neveiksmes cēloņus. Viņi novērtēs to, kā viņu pašu īpašības, apkārtējo atbalsts, spēja tikt galā ar stresu un motivēt sevi ietekmē viņu personisko veikumu un sasniegumus.





## Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Nr. 2. Rakstiskas pašrefleksijas par mācīšanos (ja ar tām dalās ar skolotāju) sniedz pierādījumus par skolēna mācīšanos.

Nr. 5. Personiski reflektējot par mācīšanos, skolēni iemācās novērot un novērtēt savu progresu un saskatīt nepieciešamos turpmākās mācīšanās soļus.

## 10. Grafiskie un citi vizuālie organizatori

Stundas posms:  
visi posmi



### Apraksts

Grafisks organizators ir vizuāls un uzskatāms attēlojums, kas ataino attiecības starp faktiem, terminiem un/vai idejām mācīšanās uzdevumā. Grafiskos organizatorus var izmantot, lai palīdzētu skolēniem sintezēt informāciju, izprast attiecības starp dažādiem elementiem, veidot asociatīvas saites, strukturēt un analizēt datus, radīt jaunas idejas un domāt. Vizuālie organizatori var ievirzīt skolēnus rakstisku uzdevumu, projektu, diskusiju un daudzu citu aktivitāšu veikšanā.

Grafiskos organizatorus mēdz saukt arī par zināšanu kartēm, jēdzienu kartēm, stāstu kartēm, kognitīvajiem organizatoriem, un tos var ieviest ierosināšanas posmā pirms mācīšanās uzdevuma vai jebkurā citā mācīšanās procesa brīdī.

Skolotājs var izmantot plakātus ar emociju nosaukumiem, emociju intensitātes novērtēšanas skalām, klasē pieņemtajiem noteikumiem, atgādinājumiem par efektīvu komunikāciju, emociju pārvaldīšanas stratēģijām utt. Pēc kādas veiksmīgas situācijas (izcila savstarpējas komunikācijas, emociju savaldīšanas, palīdzības lūgšanas, konfliktu atrisināšanas, pārpratuma pārvarēšanas utt.) skolotājs var izveidot plakātu. Tajā apkopo galvenos punktus no skolēnu veiksmīgās rīcības konkrētajā situācijā un plakātu uz kādu laiku atstāj visiem pieejamā vietā, piemēram, uz papīra tāfeles.



### Instrukcijas

1. Skolotājs vai visa klase sagatavo grafiskos un/vai citus vizuālos organizatorus par konkrētu tematu.
2. Grafiskos un/vai citus vizuālos organizatorus pieliek pie sienas redzamā vietā.
3. Stundas laikā atbilstošā brīdī skolotājs pievērš skolēnu uzmanību grafiskajiem un/vai citiem vizuālajiem organizatoriem.



### Piemēri

Grafiskie organizatori palīdz veidot saiti starp ideju vizuālu reprezentāciju un augstākas pakāpes domāšanas operācijām. Atbilstoši to funkcijām grafiskos organizatorus var iedalīt vairākos veidos:

- prāta vētras un asociāciju veidošana (jēdzienu tīkls, domu karte, Saule);
- salīdzināšana un prioritāšu noteikšana (Venna diagramma, analogiju diagramma, T tabula, novērtēšanas kāpnes);
- analizēšana un vizualizēšana (*asaka*, matrica, dubultā T tabula);
- hronoloģiskās secības veidošana un vizualizēšana (momentuzņēmumu kadru savienošana, *redzu–dzirdu–jūtu*, attēlu diagramma);
- savienošana un refleksija (*Zinu–gribu zināt–iemācījos*, *Ko tu zini–ko tu dari–Ko tu iemācījies par saikni starp zināšanām un uzvedību*, *Plusi–mīnusi–interesanti*, taisnais leņķis).

### Stāstījumu veidošana no citu cilvēku skata punkta

Skolēni var paust savas emocijas vai viedokļus no kāda cita cilvēka skata punkta. Šāda metode var mācīt empātiju, jo skolēnam ir iespēja uzzināt, kā tas ir – būt cita vietā. Otrā perspektīvu var ieņemt dažādos veidos – rakstītā stāstā, plakātos, attēlos utt.



### Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

#### 4. klase (vecums: 9–10 gadi)

Zīmējot un veidojot plakātu, skolēni iemācīsies attēlot savu mācīšanos, prasmes un emocijas. Skolēni spēs labāk saprast, kā mērķtiecīgi attīstīt mācībām nepieciešamās prasmes un nostiprināt zināšanas.

#### 8. klase (vecums: 13–14 gadi)

Skolēni iemācīsies saskatīt resursus, kas palīdzēs viņiem virzīties uz noteiktu mērķi. Viņi iemācīsies saprast un izmatot savas stiprās puses, lai sasniegtu savus personiskos un akadēmiskos mērķus.



### Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Nr. 1. Grafisko organizatoru var izmantot, strādājot pie mērķiem un progresa kritērijiem un atklājot saistību starp tiem.

Nr. 2. Grafiskie organizatori atklāj skolēnu potenciālu un sniedz skolotājiem iespēju saskatīt skolēnu izaugsmi.



### Apraksts

Atgriezeniskā saite palīdz izsekot savam mācīšanās procesam, jo tā sniedz skolēnam izptarni 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 reagējot 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 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.



### 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.



### Piemēri

#### Komentāru atbilstība darbam

1. Skolotājs savāc skolēnu darbus un uzraksta par tiem komentārus uz papīra lapiņām.
2. Skolotājs sadala skolēnus grupās pa četri.
3. Skolotājs atdod katrai skolēnu grupai viņu darbus, kā arī četras papīra lapiņas ar uzrakstītajiem komentāriem.

4. Skolotājs lūdz grupas locekļus izlemt, kurš komentārs kuram darbam atbilst.
5. Skolotājs aicina skolēnus padomāt par to, kā viņi varētu uzlabot savu darbu atbilstoši komentāriem.

#### Atrodi un izlabo savas kļūdas

1. Pārbaudījis skolēnu darbus, skolotājs nenovērtē atbildes kā pareizas vai nepareizas, skolotājs tikai saskaita kļūdas.
2. Skolotājs atdod skolēniem darbus un pasaka, cik daudz atbilžu bijušas nepareizas.
3. Skolēnus aicina pašus atrast nepareizās atbildes.
4. Skolēniem dod laiku kļūdas atrast un izlabot, vai nu individuāli vai grupās.

#### PPP atgriezeniskā saite

Klasesbiedri sniedz cits citam atgriezenisko saiti mutiski vai rakstiski saskaņā ar skolotāja instrukcijām.

1. **Pasaki** saviem klasesbiedriem, kas tev viņu darbā patīk.
2. **Pavaicā** viņiem kaut ko par viņu darbu.
3. **Piedāvā** priekšlikumu, kā darbu uzlabot.



### Sasaiste ar sociāli emocionālās mācīšanās standartiem

#### 4. klase (vecums 9–10 gadi)

Skolēni spēs saprast un aprakstīt savus mērķus un to, kas būtu darāms, lai šos mērķus sasniegtu. Viņi spēs aprakstīt šajā procesā radušās emocijas, paužot tās sociāli pieņemamā veidā.

#### 8. klase (vecums 13–14 gadi)

Skolēni iemācīsies identificēt un analizēt faktorus, kas motivē viņus rīcībai. Skolēni iemācīsies pievērst uzmanību stratēģijām, kas palīdz viņiem pārvarēt stresu, lai sasniegtu noteikto mērķi. Skolēni izmantos dažādos pieejamos kopienas resursus, lai sasniegtu individuālos un grupas mērķus.



### Sasaiste ar formatīvo vērtēšanu

Nr. 3. Pastāvīga skolotāju un vienaudžu sniegta atgriezeniskā saite sniedz skolēniem aprakstošu informāciju par to, ko viņiem vajadzētu darīt, lai uzlabotu savas zināšanas un prasmes.

Nr. 4. Vienaudžu sniegta atgriezenisko saiti ir vieglāk pieņemt un saprast.



# 5

## Sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas rīki

- 5.1. Skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanas rīki 78
  - Pašnovērtējuma kartes skolēniem 78
- 5.2. Klases novērtēšanas rīki 80
  - Grupu darba novērtēšanas kartes 81
  - Ātrās formatīvās vērtēšanas paņēmieni izmantošanai klasē 82
- 5.3. Skolotāja pašnovērtēšanas rīki 85
- 5.4. Skolas līmeņa sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšana 89

Šajā nodaļā apskatīti praktiski instrumenti, kurus skolotāji un skolas vadība var izmantot sociāli emocionālo prasmju attīstības novērtēšanai dažādos līmeņos.

▪ **Skolēna līmenis.** Šie rīki domāti skolēnu pašnovērtējumam, un tos ieteicams lietot regulāri. Skolēnu pašnovērtējuma kartes palīdzēs skolēniem pārraudzīt un novērtēt savu individuālo mācīšanās progresu, attīstot sociālās un emocionālās prasmes.

▪ **Klases līmenis.** Šie novērtēšanas instrumenti un vienkāršie paņēmieni ir izstrādāti skolotājiem izmantošanai stundu laikā, lai novērtētu skolēnu veikumu un uzvedību.

▪ **Skolotāja līmenis.** Šie rīki ir paredzēti skolotāju pašnovērtējumam, lai novērtētu gan savas mācīšanas pieejas, gan personisko uzvedību un attieksmes. Šo rīku mērķis ir palīdzēt skolotājiem reflektēt par to, kā viņi māca, un atbalstīt skolotāju profesionālo attīstību.

▪ **Skolas līmenis.** Šos novērtēšanas paņēmienus var ieviest visā skolā sociāli emocionālās mācīšanās nostiprināšanai. Šie rīki ir izveidoti, lai palīdzētu novērtēt skolas vidi, rīcībpolitiku un vadības prakses. Tie visvairāk noderēs skolas administrācijai, kopienai un citām ieinteresētajām pusēm (piemēram, vietējām pašvaldībām, dibinātājiem, akcionāriem, skolu padomēm u. c.).

## 5.1. Skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanas rīki



### Pašnovērtējuma kartes skolēniem

#### *Kas tas ir?*

Tās ir pašnovērtējuma lapas, kuras skolēniem regulāri jāaizpilda, lai izsekotu savam progresam sociāli emocionālo prasmju attīstīšanā. Tiek piedāvāti divi atsevišķi instrumenti divām dažādām vecuma grupām: 13–14 gadus un 9–10 gadus veciem skolēniem.

#### ▪ ▪ “Es un citi”. Pašnovērtējuma kartes 13–14 gadus veciem skolēniem (pielikums A1)

Šo ikmēneša pašnovērtējuma tabulu skolēniem veido 20 mācīšanās mērķi, kas sadalīti 3 jomās:

- “Mācīties būt pašam” – izseko sevis apzināšanās un pašvadības mērķiem;
- “Mācīties būt kopā ar citiem” – aptver attiecību prasmes;
- “Mācīties būt atbildīgam” – prasa demonstrēt atbildīgas lēmumu pieņemšanas prasmes.

Skolēnus katru mēnesi aicina pašiem sevi novērtēt atbilstoši tajā ietvertajiem apgalvojumiem un aprakstīt pierādījumus par savu mācīšanos.



Karte mudina skolēnus reflektēt par savu mācīšanos, kā arī apzināties, kurās situācijās šāda mācīšanās notiek. Kartē ir paredzēts, ka skolotājs atbalstīs skolēnu pašnovērtēšanas centienus, atbilstošajās sadaļās sniedzot atgriezenisko saiti: kad skolēni sevi novērtējuši, skolotājiem jāieraksta kartēs īsi komentāri.

Katra mēneša beigās atbildīgais skolotājs, piemēram, klases audzinātājs, savāc visu skolēnu kartes un sniedz vispārējus komentārus, lai virzītu skolēnu turpmāku mācīšanos. Tad lapas atkal izdala skolēniem glabāšanai. Skolēnus mudina apspriest savus pašnovērtējuma rezultātus ar vecākiem un salīdzināt kārtējos rezultātus ar iepriekšējā mēneša pašnovērtējuma rezultātiem.

Papildus galvenajai pašnovērtējuma tabulai ir vēl divas papildu tabulas, lai identificētu vienaudžu atbalstu un izvirzītu mācīšanās mērķus nākamajam mēnesim. Tālāk dotas detalizētas instrukcijas skolotājiem, kā un kad šīs kartes izmantot.

## ▪ ▪ **“Mans personiskais mācīšanās žurnāls”. Pašnovērtējuma uzdevumi 9–10 gadus veciem skolēniem (pielikums A2)**

Šis ikmēneša pašnovērtējuma rīks jaunākiem bērniem ir neformālākas darba lapas, kuras bērnus lūdz aizpildīt. Trīs darba lapas ir orientētas uz galvenajiem sociāli emocionālās mācīšanās mērķiem: “Mācīties būt pašam”, “Mācīties būt kopā ar citiem”, “Mācīties būt atbildīgam”. Mēneša laikā skolotājiem ir jāiedod bērniem visas trīs lapas aizpildīšanai. Pēc tam skolotājs savāc aizpildītās lapas un uzraksta skolēnam savus komentārus.

### **Kā?**

Abos instrumentos ietvertie jautājumi un uzdevumi balstās trīs galvenajos sociāli emocionālās mācīšanās mērķos:

- attīstīt sevis apzināšanās un pašvadības prasmes, lai gūtu panākumus skolā un dzīvē (“Mācīties būt pašam”);
- izmantot sociālās izpratnes un starppersonu prasmes, lai izveidotu un uzturētu pozitīvas attiecības (“Mācīties būt kopā ar citiem”);
- demonstrēt lēmumu pieņemšanas prasmes un atbildīgu uzvedību personiskajā, skolas un kopienas kontekstā (“Mācīties būt atbildīgam”).

Uzdevumi ir strukturēti atbilstoši sociāli emocionālās mācīšanās standartos aprakstītajiem mērķiem divām dažādām vecuma grupām – 9–10 un 13–14 gadus veciem skolēniem (skat. pielikumus B1 un B2). Šo novērtēšanas lapu struktūra atbilst arī piecām galvenajām formatīvās vērtēšanas stratēģijām (skat. 3. nodaļu). Visiem pašnovērtēšanas rīkiem ir šādas funkcijas:

- 1.** Sniedz skaidri definētus mācīšanās mērķus, uz ko katram skolēnam virzīties un attiecībā pret ko veikt pašnovērtēšanu. (Stratēģija Nr.1: noskaidrot mācīšanās mērķus un to sasniegšanas kritērijus, savstarpēji dalīties par tiem un izprast tos.)
- 2.** Prasa skolēniem pārdomāt un sniegt pierādījumus par savu mācīšanos dažādās jomās, aprakstot konkrētas situācijas un notikumus, kas izskaidro viņu mācīšanos. (Stratēģija Nr. 2: iegūt pierādījumus par skolēna mācīšanos un izaugsmi.)
- 3.** Ietver sadaļas, lai saņemtu atgriezenisko saiti/komentārus par skolēna mācīšanos no skolotājiem un vienaudžiem. Tāpat arī tiek ieteikts skolotājiem atvēlēt laiku šo individuālo pašnovērtējumu izskatīšanai kopā ar

skolēniem, lai diskutētu par skolēnu progresu un dalītos atgriezeniskajā saitē. (Stratēģija Nr. 3: sniegt atgriezenisko saiti, kas sekmē mācīšanos.)

**4.** Prasa skolēniem uzrunāt vienaudžus un apspriest, kā viņi varētu cits citu atbalstīt mācoties. (Stratēģija Nr.4: aktivizēt skolēnus kā savstarpējas mācīšanās resursus.)

**5.** Prasa skolēniem būt pašiem atbildīgiem par sava progressa novērošanu un novērtēšanu, tādējādi mudinot viņus uzņemties aktīvāku lomu mācīšanās procesā. (Stratēģija Nr.5: aktivizēt skolēnu atbildību pašiem par savu mācīšanos.)

Šīs pašnovērtējuma kartes veidotas tā, lai tās ne tikai mudinātu skolēnus individuāli novērtēt savu mācīšanos, bet arī atbalstītu skolotājus piecu formātīvās vērtēšanas stratēģiju ieviešanā.

### **Kad?**

Šīs kartes domātas ikmēneša pašnovērtējumam.

- Katra mēneša sākumā katrs skolēns saņem jaunu pašnovērtējuma karti.
- Skolēnus lūdz šī mēneša laikā aizpildīt savas pašnovērtēšanas kartes. Ieteicams katru nedēļu paredzēt īpašu laiku un vietu šo pašnovērtēšanas karšu aizpildīšanai. To var darīt stundas beigās vai īpašā klases sanāksmē.
- Mēneša beigās atbildīgais skolotājs savāc visu skolēnu pašnovērtējuma kartes, izskata tās un ieraksta atgriezeniskās saites komentārus tiem paredzētajā sadaļā. Pēc tam skolotājs atdod skolēniem šīs lapas kopā ar atgriezeniskās saites piezīmēm.
- Nākamā mēneša sākumā skolēni saņem jaunas pašnovērtējuma kartes, un process atkārtojas.
- Semestra beigās skolēnus lūdz izskatīt visas savas ikmēneša lapas un atrast galvenās jomas, kurās vērojams progress, kā arī svarīgākās turpmākās mācīšanās vajadzības.

## **5.2. Klases novērtēšanas rīki**



### **Klases novērošanas rīks skolotājiem (pielikums A3)**

#### **Kas tas ir?**

Šis rīks ir izveidots, lai skolotāji varētu novērot un novērtēt ikvienu skolēnu klasē. Skolotāji var sniegt precīzu informāciju par saviem skolēniem, jo pazīst bērnu uzvedību. Parasti skolotāji ir prasmīgi novērotāji un novērtētāji, jo pazīst daudzus bērnus, ar kuriem salīdzina viena skolēna prasmes vai uzvedību. Šis rīks balstās piecās sociāli emocionālās mācīšanās pamatkompetencēs un galvenajos sociāli emocionālās mācīšanās mērķos.

#### **Kā?**

Klases novērošanas lapai ir 3 daļas.

• **Skolēnu sociālo un emocionālo prasmju novērojumu tabula.** Šajā tabulā ietvertas sociāli emocionālās mācīšanās kategorijas, kuras jānovēro skolēnu

uzvedībā stundas laikā. Skolotājam jāpieraksta īsas piezīmes par katru skolēnu atbilstoši katrai sociāli emocionālās mācīšanās kategorijai.

- **Klases situāciju reģistrs.** Šajā tabulā skolotājs atzīmē īpašu pieredzi/notikumus, kuros skolēni var būt iesaistīti stundas laikā un kas ietekmē skolēnu uzvedību (piemēram, negatīvas situācijas: konflikti, vienaudžu vardarbība, traucējoša uzvedība; vai pozitīvas situācijas: augsta skolēnu iesaiste, svētki, klases panākumi). Šādas pieredzes/situāciju novērošana palīdzēs skolotājam veidot labāku izpratni par klasē notiekošo un plānot, kā uz šādām situācijām reaģēt.

- **Refleksija par skolotāja praksi.** Šī daļa domāta skolotājam savas mācīšanas prakses un savas ietekmes uz skolēniem novērtēšanai ar mērķi attīstīt profesionālās kompetences konkrētās jomās.

### Instrukcijas

- Skolotājs iepriekš nosaka, kurus skolēnus stundā novēros.
- Ir jāieplāno atbilstošs interaktīvs uzdevums, kas ļautu skolēniem demonstrēt noteiktas sociāli emocionālās mācīšanās prasmes (piemēram, grupas aktivitāte, diskusija).
- Skolotājs novēro izvēlēto skolēnu uzvedību un ieraksta tabulā komentārus par skolēnu uzvedību.
- Skolotājs komentārus apspriež ar skolēnu kārtējā sarunā par individuālo mācīšanās progresu. Skolotājs var arī ierakstīt savus svarīgākos novērojumus skolēna pašnovērtējuma kartē.

### Kad?

- Rīku vajadzētu izmantot visās stundās, lai novērotu dažādus skolēnus.
- Katrs skolēns jānovēro vismaz reizi mēnesī.
- Katru mēnesi jāiesāk jauna novērošanas lapa.

## ■ Grupu darba novērtēšanas kartes

### Kas tas ir?

Skolēnu novērošana grupu darba laikā var sniegt skolotājam daudz noderīgas informācijas par skolēnu sociālajām un emocionālajām prasmēm, kā arī identificēt attīstības vajadzības. Te apskatītas vairākas grupu darba novērtēšanas kartes, lai palīdzētu skolotājam maksimāli izmantot grupu aktivitātes klasē.

#### ■ ■ Skolēnu grupu darba pašnovērtēšanas lapa (pielikums A4)

Šī anketa skolēniem ir individuāli jāaizpilda, pabeidzot grupas darba uzdevumu.

#### ■ ■ Skolēnu grupas darba atskaites forma (pielikums A5)

Tas ir saraksts ar jautājumiem refleksijai, uz kuriem skolēniem jāatbild individuāli un pāros pēc grupas darba uzdevuma pabeigšanas.

#### ■ ■ Grupu prezentācijas novērtēšanas kritēriji (pielikums A6)

Šis kvalitātes kritēriju kopums un novērtēšanas līmeņi kalpo kā ievirze skolotājam, vērtējot skolēnu grupu prezentācijas. Rubrikas tabula ņemta no: Williams & Dunn (2008).

### **Kā?**

Pirms organizēt grupu darbu, skolotājam iepriekš jāizlemj:

- **What** Kāds ir grupas uzdevuma mērķis? Vai uzdevuma primārais mērķis ir palīdzēt skolēniem iemācīties pielietot jaunās zināšanas/prasmi? Vai tikai novērtēt, cik labi apgūtas jaunas zināšanas/prasme?
- Vai tiks vērtēts grupas darba process? Vai tikai grupas darba rezultāti?
- Kuros grupas darba elementos varētu būt vajadzīga skolotāja palīdzība?

Dažādās situācijās ir nepieciešamas dažādas pieejas.

- Ja darbs grupā notiek stundā, kurā skolēni piemēro zināšanas/prasmi, skolotājam ieteicams ik pa laikam pieiet pie katras grupas. Ir novērots, ka tad, kad skolotājs pieiet pie grupas, skolēni biežāk uzdod papildu jautājumus nekā tad, ja skolotājs nepieiet pie grupas. Papildu jautājumu uzdošana palīdz skolēniem labāk apgūt un pielietot jaunās zināšanas/prasmi.
- Ja skolotājs izmanto grupas darbu, lai novērtētu sociāli emocionālās mācīšanās prasmes procesā (sadarbību, attiecību prasmes, iesaistīšanos utt.), tad skolotājs nepieiet pie grupām un ļauj skolēniem strādāt pašiem.
- Ja skolēni strādā grupā pie ilgtermiņa uzdevuma, skolotājam ir jākonkretizē, kāda veida uzraudzība un palīdzība tiks nodrošināta. Tas ir īpaši svarīgi tad, ja grupas locekļiem ir atšķirīgs motivācijas līmenis. Starpposma novērošanas un atbalsta tikšanās laikā skolotājs var novērst iespējamus konfliktus starp skolēniem, tādējādi sekmējot skolēnu attiecību uzlabošanu.

Novērtēšanas kartes var palīdzēt veikt grupas darba novērtēšanu un pašnovērtēšanu.

### **Kad?**

Jebkuras grupu darba aktivitātes laikā klasē, kad skolotājs izlēmis novērtēt, cik labi skolēni strādā kopā.

## **▪ Ātrās formatīvās vērtēšanas paņēmieni izmantošanai klasē**

### **Kas tas ir?**

Ir ātras un vienkāršas pieejas, ko var izmantot klasē, lai procesā novērtētu skolēnu mācīšanos. Kombinācijā ar iepriekšminētajiem rīkiem iespējams bagātināt stundu un sniegt skolotājam informāciju par skolēnu jūtām un izaugsmi.

### **Kā?**

Skolotājs var izvēlēties, kā piemērot dažādos praktiskos paņēmienus atkarībā no skolēnu raksturojuma, skolas konteksta un stundas mērķa.



### Izejas lapiņas

Izejas lapiņas ir skolēnu rakstiskas atbildes uz skolotāja stundas beigās uzdotiem jautājumiem. Šie neformālie jautājumi un atbildes ļauj skolotājiem ātri novērtēt skolēnu vielas izpratni. Stundas beigās aiciniet skolēnus atbildēt uz jautājumu vai uzvedinošu izteikumu. Izdaliet mazas papīra lapiņas, uz kurām skolēniem uzrakstīt savas atbildes; izskatiet lapiņas, lai noteiktu, kā vajadzētu vadīt stundas, lai labāk apmierinātu visu skolēnu vajadzības. Skolēni var arī izvēlēties vākt izejas lapiņas kā sava personiskā novērtējuma portfolio daļu.

Ieteikumi izejas lapiņu jautājumiem:

- Es šodien esmu iemācījies trīs šādas lietas ...
- Šīs divas lietas man šķita interesantas ...
- Man joprojām nav atbildes uz šo vienu jautājumu ...

### Individuālās baltās tāfeles

Individuālās baltās tāfeles ir lielisks veids, kā likt visiem skolēniem būt atbildīgiem par savu darbu. Tās aktīvi iesaista skolēnu mācībās un ir ļoti būtiski rīki formatīvās vērtēšanas procesā, jo dod skolotājam tūlītēju informāciju par skolēnu mācīšanos. Lūdziet skolēnus izpildīt uzdevumus uz viņu individuālajām baltajām tāfelēm. Kad uzdevums izpildīts, lūdziet tāfeles pacelt, lai jūs varētu ātri noteikt, kuram veicas labi un kuram ir nepieciešama jūsu palīdzība. Tad jūs varat attiecīgi pielāgot mācīšanu.

### 3 minūšu pauze

Šo formatīvās vērtēšanas aktivitāti var izmantot, lai ātri pārbaudītu izpratni. Jebkurā stundas brīdī skolotājs uzdod 1–3 jautājumus. Tad skolēniem ir dotas 3 minūtes, lai rakstiski (uz nelielas lapiņas, piemēram, kartotēkas kartītes) atbildētu uz jautājumu. Tad skolotājs savāc lapiņas un izskata rakstiskās atbildes, lai, balstoties uz sniegto informāciju, attiecīgi pielāgotu mācīšanu. Skolotājs var lūgt pāris brīvprātīgajiem uzreiz nolasīt savas atbildes, un mācīšanu var pielāgot jau šīs stundas laikā. Pārdomas rosinošo jautājumu, apgalvojumu piemēri:

- Mani pārsteidza ...
- Es sāku vairāk apzināties ...
- Es gribētu uzzināt vairāk par ...

## 5.3. Skolotāja pašnovērtēšanas rīki



### Skolotāja sociāli emocionālo kompetenču pašnovērtēšanas rīks (pielikums A7)

#### **Kas tas ir?**

Sekmīga sociāli emocionālā izglītība nav iespējama bez skolotāju personisko sociālo un emocionālo kompetenču attīstības. Ja gribam klasē gūt lieliskus rezultātus, mums jāsāk pašiem ar sevi.

Tas, ka cilvēks ir sociāli un emocionāli kompetents, nenozīmē, ka viņam visu laiku jāsmaida un jādemonstrē parauguzvedība. Cilvēka dzīve ir daudzveidīga, pieredzam gan priecīgus, gan nelaimīgus mirkļus, pieļaujam kļūdas un nonākam konfliktsituācijās. Visa šī pieredze ir dabiska, taču galvenais ir – kā mēs to pieņemam.

Cilvēka labklājības būtiska daļa ir spēja pieņemt un pārvarēt neveiksmes. Attiecības ar ģimeni un draugiem, laika atlicināšana sev, iespējas atrašana apcerei, refleksijai par aktuālajiem notikumiem – tas viss ir svarīgi personiskajai labklājībai.

Skolotāja spēja būt pašam un baudīt savu personisko dzīvi varbūt tieši neveidos labas skolotāja un skolēna attiecības, taču tā rada priekšnoteikumus tam, lai skolotājs būtu apmierināts ar savu darbu, kas var krietni palīdzēt veidot labas attiecības ar skolēniem, kā arī būt lielākam sava darba entuziastam, kas savukārt var ļoti motivēt skolēnus apgūt viņa mācīto priekšmetu.

Skolotāja pašnovērtēšana ir iespēja analizēt savu darba pieredzi, atzīt un identificēt, kas viņam padodas, kas rada izaicinājumus un grūtības.

Pašnovērtējums un pašanalīze rada priekšnoteikumus savas darbības pielāgošanai un uzlabošanai, lai gūtu labākus rezultātus. Pašanalīzei vajadzētu būt nepārtrauktam procesam un regulārai praksei, un to iespējams veikt daudzējādi. Ieteicams pēc katras aktivitātes uzdot sev vismaz divus jautājumus: Kas noritēja labi? Ko es nākamreiz darītu citādi?

Šī sadaļa ietver pašnovērtēšanas rīku skolotājiem, kas ir adaptēts no izdevuma Yoder, N. (2014). *Self-Assessing Social and Emotional Instruction and Competencies, Center on Great Teachers & Leaders at American Institutes for Research*. Saite: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED553369.pdf>.

#### **Kā?**

Pašnovērtēšanas rīks ir anketa, kas ietver 21 apgalvojumu par skolotāja mācīšanu, kas sadalīti piecās sociāli emocionālo kompetenču grupās: 1) Saprast sevi/sevis apzināšanās; 2) Pārvaldīt sevi/pašvadība; 3) Saprast citus/sociālā apzināšanās; 4) Ttīcību prasmes; 5) Atbildīga lēmumu pieņemšana. Katrs izteikums personiski jānovērtē 4 punktu Likerta skalā. Anketas nobeigumā ir vienkārša punktu apkopošanas tabula, kā arī vairāki jautājumi refleksijai.

- Šis rīks ir domāts TIKAI skolotāja personiskajai pašnovērtēšanai, lai veicinātu skolotāja profesionālo attīstību. Šo rīku NEDRĪKST lietot kā skolotāja kompetenču ārējās novērtēšanas rīku vai pedagogu salīdzināšanai. Jaunas prasmes un kompetences veidojas tikai tad, kad mēs tām veltām laiku un pievēršam uzmanību. Tikai teorētiskā līmenī neko jaunu nav iespējams iemācīties. Mēs gūstam pieredzi praksē. Tāpēc savu kompetenču sākotnējais novērtējums ir jāpārvērtē un jāpapildina ar konkrētām darbībām.
- Ja konstatētās grūtības ir saistītas ar personiskajām, sociālajām un emocionālajām kompetencēm, ieteicams pievērsties pašattīstībai, apmeklējot mācības vai lasot atbilstošu literatūru. Nereti skolotājiem iesaka apgūt apzinātības prasmes, kas dod iespēju iepazīt sevi, pārvarēt stresu utt.
- Ja pašnovērtēšanā identificētie izaicinājumi ir saistīti ar mācīšanas praksēm, ieteicams izmantot šajā rokasgrāmatā izklāstītās mācīšanas metodes.
- Pēc sākotnējās pašnovērtēšanas un vairākām sekojošajām ir ieteicams uzrunāt kolēģus un lūgt viņus novērot mācību nodarbību. Kolēģu savstarpējā palīdzība ir atzīts veids, kā skolotājiem uzlabot savu sniegumu. Šī metode ir ne tikai individuāla palīdzība skolotājam, tā arī nostiprina koleģiālo kopienu un sadarbību.

### **Kad?**

- Pirmo pašnovērtēšanu ieteicams veikt, sākot strādāt ar sociāli emocionālās mācīšanās programmām, atvēlot vairāk laika piezīmju un komentāru rakstīšanai.
- Reizi divās nedēļās izskatiet aizpildīto aptauju un pārdomājiet, kas norit labi un ko vajadzētu uzlabot.
- Pārskatiet savu pašnovērtējumu ik pēc trīs mēnešiem.
- Jaunu kompetenču veidošanās gaitā sekojiet līdzi veiksmēm un atvēliet laiku regulārai refleksijai.

## **▪ ▪ Instruktvī stratēģiju kontrolsaraksts uz attiecību veidošanu orientētai klasei (pielikums A8)**

### **Kas tas ir?**

Kontrolsarakstā apkopotas daudzas efektīvas klasē lietojamas stratēģijas, kas uzlabos mācīšanu un nostiprinās sociāli emocionālās kompetences, kā arī veidos uz attiecībām orientētu klases vidi. To veido 39 apgalvojumi par mācīšanas pieeju saistībā ar piecām klasvadības jomām:

- fiziskās vides sagatavošana;
  - stundas uzsākšana;
  - iepazīstināšana ar jauno informāciju;
  - sagatavošanās, lai vingrinātos un pielietotu;
  - disciplīnas uzturēšana.

Šis kontrolsaraksts būs noderīgs rīks, lai izvērtētu savu mācīšanas praksi un sagatavotos stundām.



### **Kā?**

Izskatiet kontrolsarakstā ietvertos apgalvojumus un atzīmējiet lodziņā tās stratēģijas, kuras izmantojat savā darbā. Reflektējiet tukšajos lodziņos:

- Kā šīs jaunās stratēģijas varētu jums palīdzēt klasē?
- Kā jūs tās varētu realizēt?
- Vai spējat iedomāties kādas grūtības, kas varētu rasties? Kā jūs varētu tās pārvarēt?

### **Kad?**

Regulāri pārskatiet kontrolsarakstu – vismaz reizi semestrī vai arī, gatavojoties satikties ar jaunu klasi.

## **▪ ▪ Skolotāju sociāli emocionālās mācīšanās prakses plānošanas un pašnovērtēšanas piezīmes (pielikums A9)**

### **Kas tas ir?**

Plānošanas un refleksijas piezīmes palīdzēs skolotājiem gūt maksimālo labumu no šajā rokasgrāmatā aprakstītajām sociāli emocionālās mācīšanās praksēm. Piedāvātās pašnovērtējuma metodes liek skolotājam regulāri plānot, īstenot, novērot un novērtēt savas mācīšanas pieejas skolā projekta “Mācīties būt” laikā. Piezīmes mudina skolotājus plānot konkrētas metodes un aktivitātes, lai sasniegtu trīs galvenos mērķus:

- 1)** veidot pozitīvu mācīšanās vidi;
- 2)** ieviest sociāli emocionālo mācīšanos atbalstošas mācību metodes;
- 3)** pārraudzīt skolēnu progresu, izmantojot sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas rīkus.

Vēlāk skolotājus lūdz reflektēt par ieviestajām aktivitātēm un atbilstoši korigēt savus plānus.

### **Kā?**

Rīks ir sadalīts divās daļās.

**A daļa** ir paredzēta skolotāju individuālai plānošanai un savas prakses pašnovērtēšanai. Paredzēts, ka katrs skolotājs regulāri aizpildīs piezīmes.

**B daļa** ir paredzēta skolotāju grupai mācīšanās prakses skolā kolektīvai plānošanai, pārskatīšanai un vērtēšanai. Šī daļa ir jāapspriež skolotāju sanāksmēs.

Katru daļu veido četras galvenās sadaļas.

**PLĀNOT.** Semestra sākumā pierakstiet konkrētas darbības – metodes un stratēģijas, kuras plānojat izmantot klasē, lai sasniegtu mērķus.

**RĪKOTIES.** Regulāri rakstiet piezīmes par tām stratēģijām, kuras patiešām īstenojat klasē. Kuras metodes izmantojāt pirmo reizi? Kādas jaunas stratēģijas izmēģinājāt?

**NOVĒROT.** Pievērsiet uzmanību savām pedagoģiskajām praksēm un tam, kā tās ietekmē skolēnus. Regulāri rakstiet piezīmes. Kādas pārmaiņas esat pamanījis savā pedagoģiskajā darbā? Kādas pārmaiņas esat novērojis skolēnos?

**NOVĒRTĒT.** Semestra beigās reflektējiet par savām darbībām. Ko šajā laikā izdarījāt vislabāk? Ko jaunu iemācījāties? Kas jums bija vislielākais izaicinājums? Kā jūs varētu nākotnē reaģēt uz šiem izaicinājumiem?

Pēc tam izveidojiet jaunu plānu jaunajam semestrim.

### ***Kad?***

Ieteicams regulāri veikt pašnovērtēšanu un pārskatīt plānus ik pēc 2–3 mēnešiem. Tomēr reālais plānošanas un vērtēšanas ciklu biežums ir jākorrigē atbilstoši katras skolas specifiskajam kontekstam.

## **▪ ▪ “Tavs viedoklis ir svarīgs” – skolēnu atgriezeniskās saites aptauja (pielikums A10)**

### ***Kas tas ir?***

Skolotājs var novērtēt savu darbu, ne tikai individuāli reflektējot par savu mācīšanas praksi, bet arī apkopojot skolēnu sniegto atgriezenisko saiti. Skolēnu aptaujas var būt labs veids, lai noskaidrotu, kā skolēni klasē jūtas, saprastu viņu attieksmes un vajadzības, kā arī iegūtu idejas, kā skolotājs varētu viņiem palīdzēt.

Rokasgrāmata piedāvā vienkāršu aptaujas paraugu, ko var izmantot, lai pavaicātu skolēniem par:

- viņu sajūtām klasē;
- aktīvu iesaistīšanos;
- motivāciju;
- to, ko viņi sagaida no skolotāja.

Aptaujas veidlapu var izmantot tādā formā, kāda tā ietverta pielikumā, bet to iespējams arī modificēt, iekļaujot konkrētus skolotāju interesējošus jautājumus.

### ***Kā?***

- Lūdziet skolēnus aizpildīt anketas veidlapu, paskaidrojot, kāpēc veicat aptauju, nodrošiniet skolēnu atbilžu anonimitāti un konfidencialitāti.
  - Izvērtējiet datus un pārdomājiet, kā jūs varētu reaģēt uz skolēnu paustajām vajadzībām.
  - Jūs arī varat prezentēt klasei savus secinājumus un apspriest, kā varētu uzlabot mācību stundas.
  - Pēc kāda laika atkārtojiet aptauju.

## Kad?

- Atkārtojiet aptauju katru semestri vai ikreiz, kad jums nepieciešama papildu atgriezeniskā saite no klases.

## 5.4. Skolas līmeņa sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšana



### Skolas sociāli emocionālās mācīšanās pieredzes novērtēšana Sagatavošanās pārmaiņām

Pirms sākt integrēt sociāli emocionālo mācīšanos skolas dzīvē, ir svarīgi izveidot skolas komandu, kas sadarbosies, attīstot sociāli emocionālās mācīšanās prakses un sagatavojot pārmaiņas. Skolas komandai vajadzētu apspriest un noteikt, kādas pārmaiņas skola vēlas radīt, attīstot sociāli emocionālo mācīšanos. Vēlamās pārmaiņas var būt saistītas ar dažādiem skolas dzīves aspektiem: skolēnu attiecībām, skolēnu un skolotāju attiecībām, vienaudžu vardarbības jautājumiem, skolas kavēšanu, sliktām akadēmiskajām sekmēm utt. Izvēlēto problēmu risinājumi un datu analīze var notikt dažādos līmeņos: visas skolas, klases, skolēna, priekšmeta līmenī.

Konkrētas problēmas definēšana un pārraudzības līmeņa izvēle atvieglos gan intervences procesa plānošanu, gan progresu monitoringu. Nākamajā sadaļā apskatīti vissvarīgākie sekmīgas sociāli emocionālās mācīšanās prakses indikatori novērtējuma veikšanai visas skolas līmenī. Skolu komandām tiek piedāvāti vairāki rīki, kā novērtēt šos indikatorus.

### Skolā novērojami sekmīgas sociāli emocionālās mācīšanās indikatori

Dažādi indikatori atspoguļo sekmīgu sociāli emocionālās mācīšanās integrēšanu klasē un visā skolā.

#### Skolas apmeklējuma indikatori

- Skolu pametušie
- Neattaisnoti skolas kavējumi, visu stundu neapmeklēšana
- Atsevišķu stundu neapmeklēšana
- Nodarbību sākuma un darba termiņu kavēšana
- Klases nomaiņa (skolēnu pārceļ no vienas klases uz citu...)

#### Skolēnu izaugsmes indikatori

- Pa klasēm
- Pa priekšmetiem
- Pa dzimumiem
- Palikšana uz otru gadu (nepārceļšana nākamajā klasē)

### Skolēnu savstarpējo attiecību indikatori

- Reģistrēti agresijas un vardarbības gadījumi
- Reģistrētas sūdzības par vienaudžu vardarbību skolēnu vidū
- Klases klimata novērtēšanas dati

### Skolēnu un skolotāju attiecību indikatori

- Reģistrētas skolotāju sūdzības par skolēnu uzvedību klasē
- Reģistrētas skolēnu sūdzības par skolotāja izturēšanos pret skolēniem
- Vecāku sūdzības par skolotāja izturēšanos pret skolēniem
- Skolas klimata novērtēšanas dati

### Skolotāju mainības indikatori

- Atlaišanas/aiziešanas iemesli
- Iemesli klases nomaiņai gada vidū

### Skolēnu līdzdalība aktivitātēs skolā un ārpus tās

- Skolēnu brīvprātīga piedalīšanās pašizpaušmi veicinošās aktivitātēs
- Skolēnu līdzdalība aktivitātēs kopienas atbalstam (brīvprātīgo darbs, projekti)
- Skolēnu dalība vietējās pašpārvaldes institūcijās/pašvaldībā
- Skolēnu līdzdalība nevalstiskajās organizācijās, neformālās mācīšanās aktivitātēs
- Informālajā izglītībā iegūtās skolēnu prasmes

### Vecāku iesaiste skolas dzīvē

- Reģistrēti skolas apmeklējumi dažādu ar skolēnu saistītu iemeslu dēļ; skolas pārstāvju izsniegti aicinājumi (dokumentēti vecāku skolas apmeklējuma iemesli un rezultāti)
- Līdzdalība vecāku sanāsmēs/sapulcēs
- Līdzdalība skolas pasākumos
- Līdzdalība kopienas projektos

Adaptēts no izdevuma: *Devaney E., O'Brien M. U., Resnik H., Keister S., Weissberg R. P. (2006). Sustainable School-wide Social and Emotional Learning (SEL). Implementation guide and toolkit. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning & University of Illinois at Chicago*

Pieeju attīstīšana šo indikatoru novērtēšanai ir svarīgs solis skolas sociāli emocionālās mācīšanās kvalitātes un efektivitātes vadībai.

## ▪ Sociāli emocionālo kompetenču pašnovērtēšanas rīks skolas vadītājam (pielikums A11)

### *Kas tas ir?*

Skolas direktors ir viens no svarīgākajiem cilvēkiem sociāli emocionālās mācīšanās ieviešanā skolā.

Šis pašnovērtēšanas rīks ir domāts skolu vadītājiem/direktoriem/viņu vietniekiem, administratoriem, sociāli emocionālās mācīšanās komandas locekļiem, skolas padomes locekļiem vai citiem par skolas pārvaldību atbildīgajiem

pieaugušajiem. Arī skolotāji var izmantot šo rīku. Rīka mērķis ir iepazīstināt vadītājus ar pieejām, kas saistītas ar sociāli emocionālo mācīšanos, palīdzēt viņiem novērtēt savas stiprās puses un padomāt par turpmākiem uzlabojumiem. Rīks mudina padomāt par pieejām izaugsmes veicināšanai visās sociālās kompetences jomās.

Šo pašnovērtējuma anketu veido 48 apgalvojumi par pārvaldības praksēm, kas saistītas ar dažādiem sociāli emocionālās mācīšanās aspektiem. Katrs apgalvojums jānovērtē 3 punktu Likerta skalā. Šis rīks ir veidots TIKAI pašrefleksīvai. To NEDRĪKST izmantot ārējam veikuma novērtējumam.

Šis instruments adaptēts no CASEL izstrādātā brīvpieejas resursa: *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2017). TOOL: Personal Assessment and Reflection—SEL Competencies for School Leaders, Staff, and Adults.*

## Kā?

Šo aptauju vajadzētu lietot šādi.

**1.** Izlasiet katru apgalvojumu un padomājiet par tam atbilstošu konkrētu situāciju. Tad novērtējiet sevi attiecībā uz šo apgalvojumu, veicot atzīmi atbilstošajā lodziņā (reti, reizēm, bieži). Ja apgalvojums uz jums neattiecas, tad lodziņus pārsvītrojiet.

**2.** Kad esat pabeidzis, veidojiet savu stipro pušu un izaicinājumu modeli, lai virzītu savu sociālās un emocionālās izaugsmes procesu. Šī informācija ir domāta jums, tāpēc atbildiet precīzi, nevērtējot atbildes kā “labas” vai “ne tik labas”.

**3.** Kad refleksija pabeigta, rīkojieties saskaņā ar uzzināto.

**A)** Reflektējiet par rezultātiem, lai izdarītu secinājumus par savu progresu.

Ja uzskatāt, ka izteikumi, pie kuriem atzīmējāt “bieži”, varētu būt jūsu personisko stipro pušu indikatori:

- Kā šīs stiprās puses ietekmē jūsu mijiedarbību ar skolēniem un kolēģiem?
- Ar kādām kompetencēm ir saistītas jūsu stiprās puses?
- Jūsaprāt, kuras stiprās puses palīdzēs jums virzīt skolas līmeņa sociāli emocionālo mācīšanos?
- Ar kurām no tām jūs visvairāk lepojaties?

Ja uzskatāt, ka izteikumi, pie kuriem atzīmējāt “reti”, varētu būt jūsu pašreizējie izaicinājumi:

- Kādu ieguvumu šīs jomas attīstīšana varētu dot jūsu mijiedarbībai ar skolēniem un/vai kolēģiem?
- Ar kuru kompetenci vai kurām kompetencēm ir saistīti jūsu izaicinājumi/grūtības?
- Izvēlieties vienu vai divas jomas, kas varētu palīdzēt jums veicināt sociāli emocionālo mācīšanos visā skolā.
- Izstrādājiet stratēģiju, lai praktizētu šo jauno uzvedību, vai arī runājiet par to ar mentoru/skolas konsultantu.

Vai jūsu atbildēs jūs kaut kas pārsteidza? Vai tās atklāja kaut ko tādu, ko jau zinājāt par sevi?

**B)** Uzskaitiet veidus, kā jūs varētu demonstrēt savas stiprās puses un integrēt tās katrā darbā dienā skolā.

**C)** Uzskaitiet veidus, kā jūs varētu uzlabot situāciju attiecībā uz jebkuru no izaicinājumiem, ar kuriem patlaban saskaraties.

### **Kad?**

- Ieteicams sākotnējo pašnovērtējumu veikt, pirms sākt sociāli emocionālās mācīšanās prakšu ieviešanu skolā.
- Vēlāk to var darīt reizi gadā vai ik reizi, kad skolas vadītājam nepieciešams izvērtēt savu darbību.

## ▪ **Skolas klimata aptauja (pielikums A12)**

### **Kas tas ir?**

Viens no svarīgākajiem sociāli emocionālās mācīšanās mērķiem ir izveidot uz attiecībām orientētu mācīšanās kopienu, kas ir arī pozitīva skolas klimata pamatelements.

Šis instruments ir veidots tā, lai novērtētu skolas klimatu no jebkura skolas kopienas locekļa skata punkta. Aptauja nav validēta, tomēr tā ir veidota, lai apkopotie dati palīdzētu atklāt skolas stiprās puses un pievērstu uzmanību izaicinājumiem, kā arī atklātu atšķirības skolotāju, skolēnu un citu skolas kopienas locekļu uztverē.

Skolas klimata aptauju veido 47 apgalvojumi. Katrs no tiem ir jānovērtē piecu punktu Likerta skalā.

Lai atspoguļotu skolas klimatu pilnībā, anketa ir jāaizpilda visiem skolas kopienas locekļiem, ne tikai skolēniem un skolotājiem, bet arī administratīvajam, atbalsta un tehniskajam personālam, skolēnu ģimeņu pārstāvjiem un citām ieinteresētajām pusēm.

Šis instruments ir adaptēts no izdevuma: *Socialinio ir emocioinio ugdymo institutas (SEUI)*, 2018.

### **Kā?**

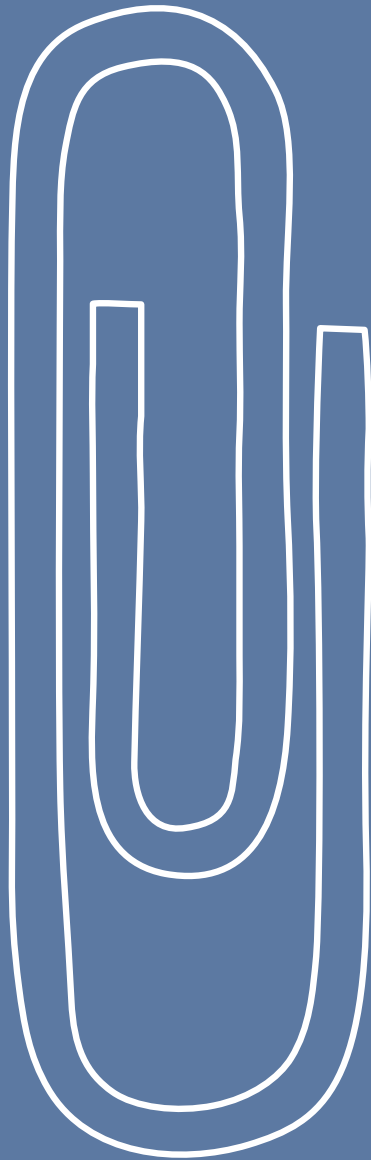
Lai monitorētu pārmaiņas, jārikojas šādi:

- izveidojiet aptauju, kas jāveic pirms un pēc sociāli emocionālās mācīšanās uzsākšanas skolā (priekšaptauja un pēcaptauja);
- nosakiet, kas piedalīsies pētījumā un kuras skolēnu grupas/klares tiks iekļautas sociāli emocionālās mācīšanās procesā;
- dodiet skolas kopienas locekļiem laiku aizpildīt anketu un reflektēt par rezultātiem;
- apkopojiet vispārējos datus un organizējiet skolas kopienas diskusiju par rezultātiem;

- plānojiet un īstenojiet sociāli emocionālās mācīšanās aktivitāšu ieviešanu;
- novērtējiet pēccaptaujas datus;
- apkopojiet vispārējos datus un organizējiet skolas kopienas diskusiju par rezultātiem.

### ***Kad?***

Skolas klimata aptauju vajadzētu organizēt regulāri, vismaz divreiz gadā – proti, mācību gada sākumā un beigās, lai monitorētu izmaiņas skolas klimatā.





- Terminu vārdnīca 96
- Atsauces 98
- Pielikumi 103

## Terminu vārdnīca

**CASEL (Collaborative Academic for Social and Emotional Learning)** – Apvienība sadarbībai akadēmiskajā, sociālajā un emocionālajā mācīšanās – organizācija, kas atrodas Čikāgā (ASV) un ko veido pētnieki, praktiķi un politikas veidotāji ar mērķi attīstīt pierādījumos balstītus sociāli emocionālās mācīšanās paņēmienus, izplatīt rezultātus par sociāli emocionālās mācīšanās programmu efektivitāti, kā arī veidot izglītības politikas un prakses visā pasaulē.

**Dienasgrāmata** – šajā rokasgrāmatā tā ir regulāra novērojumu vai introspektīvu pašnovērojumu fiksēšana atbilstoši noteiktiem kritērijiem vai brīvā formā.

**Formatīvā vērtēšana** – novērtēšana, ko skolotāji veic mācību procesa laikā, lai pielāgotu mācīšanas pieeju un mācīšanās aktivitātes ar mērķi uzlabot skolēnu sasniegumus. Tā ietver kvalitatīvas atgriezeniskās saites sniegšanu (nevis vērtējumu punktus), pievēršoties satura un veikuma aspektiem. Formatīvā vērtēšana ir visas klases pieeja, kas sekmē mācīšanos, respektējot skolēnu pašreizējo izpratnes līmeni, kā arī cenšoties saprast, kurp skolēni virzās un ko vajadzētu darīt, lai skolēni sasniegtu savu mērķi. Formatīvā vērtēšana un mācīšanos veicinoša novērtēšana tiek lietotas kā sinonīmi.

**Formatīvās vērtēšanas stratēģija** – organizēts mijiedarbības process starp trim dalībniekiem – skolotāju, skolēnu un vienaudžiem, kas atbalsta un sekmē skolēnu iesaisti un mācīšanos, kā arī formatīvo novērtēšanu.

**Instruktīvās mācīšanas metodes** – specifiskas pedagoģiskas pieejas, kas atbalsta skolēnu aktīvu līdzdalību mācīšanās procesā kopumā. Instruktīvās mācīšanas metodes ietver tādu paņēmieni pakāpenisku izmantošanu, kas palīdz skolēniem kļūt par neatkarīgiem, stratēģiskiem izglītojamajiem, kuri spēj izvirzīt jēgpilnus mērķus, izvēlēties stratēģijas noteikto uzdevumu izpildei un izvirzīto mērķu sasniegšanai. Šajā projektā mācīšanas pieeja balstās skolotāja padziļinātajā izpratnē par to, kā skolēni mācās, un ietver visu dalībnieku aktīvu iesaisti.

**Mācīšanas metodes** – vispārējie principi, pedagoģiskie un klasvadības paņēmieni mācību procesa vadīšanā.

**Mācīšanos veicinoša novērtēšana** – process, kurā skolotāji izmanto novērtēšanas informāciju, lai pielāgotu un koriģētu savas mācīšanas un skolēni – savas mācīšanās stratēģijas.

**Novērtēšana** – process, kurā, izmantojot daudzveidīgas mērīšanas un dokumentēšanas metodes un paņēmienus, saskaņā ar kritērijiem tiek izdarīti secinājumi par skolēnu akadēmisko sagatavotību, mācīšanās progresu, prasmju apguvi un/vai skolēnu izglītības vajadzībām.

**Novērtēšanas stratēģijas** – dažādu veidu regulāri lietojami metodiski paņēmieni skolēnu mācīšanās novērtēšanai.

**Pierādījumos balstīta prakse** – attiecībā uz sociāli emocionālo mācīšanos tā apzīmē zinātnisku pētījumu rezultātos pamatoto vislabāko pierādījumu izmantošanu, lai izlemtu par efektīvu intervenču vai mācību programmu izvēli.

**Programma** – savstarpēji saistītu un plānotu aktivitāšu kopums ar noteiktu ilgtermiņa mērķi. Sociāli emocionālās mācīšanās programmas mērķis ir, izmantojot konsekventas un strukturētas aktivitātes, tieši un netieši mācīt un attīstīt skolēnu sociāli emocionālās kompetences – sevis apzināšanos, pašvadību, sociālo izpratni, attiecību prasmes un atbildīgu lēmumu pieņemšanu.

**Psiholoģiskā noturība/dzīvesspēks** – spēja pozitīvi risināt grūtības un problēmas un no tām atgūties.

**Rubrika** – konsekventos kritērijos balstītas vadlīnijas skolēnu snieguma novērtēšanai. Rubrika skaidri definē to, kas no skolēniem tiek sagaidīts akadēmiskā snieguma un/vai uzvedības ziņā, un palīdz nodrošināt konsekventu vērtējumu.

**Sociālāli emocionālās mācīšanās standarts** – pamatlīmeņu saraksts, kas norāda, kādi sasniegumi no skolēniem tiek sagaidīti viņu sociālajā un emocionālajā attīstībā (piemēram, sevis un citu izpratne, pašvadības un attiecību prasmes, kā arī atbildīga lēmumu pieņemšana) atbilstoši viņu vecumam un klasei.

**Sociāli emocionālā prasme** – uzvedībā novērojama sevis apzināšanās, sociālās izpratnes, pašregulācijas, attiecību veidošanas un atbildīgas lēmumu pieņemšanas komponente.

**Uz attiecībām orientēta mācību vide** – vide, kurā uzmanība tiek pievērsta skolotāju un skolēnu atbalstošu savstarpējo attiecību sekmēšanai, lai atbalstītu jēgpilnu mācīšanos, veicinātu sociāli emocionālo kompetenču attīstību un nostiprinātu skolēnu psiholoģisko noturību/dzīvesspēku.

## Atsauces

**Baker, J. A.** (2006). Contributions of teacher–child relationships to positive school adjustment during elementary school. *Journal of School Psychology, 44*, 211–229.

**Bandura, A.** (1997). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.

**Belfield, C., Bowden, A., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S.** (2015). The Economic Value of Social and Emotional Learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis, 6*(3), 508–544.

**Bell, J., Dale, M.** (1999). *Informal Learning in the Workplace*. Department for Education and Employment Research Report No. 134. London, England: Department for Education and Employment.

**Berndt, T. J., & Keefe, K.** (1995). Friends' influence on adolescents' adjustment to school. *Child Development, 66*, 1312–1329.

**Birch, S. H., & Ladd, G. W.** (1997). The teacher–child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology, 35*, 61–79.

**Bruner, J.** (1973). *Going Beyond the Information Given*. New York: Norton.

**Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.** (2015). *CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs—Middle and High School Edition*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Retrieved from <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>

**Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.** (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional SEL programs*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Retrieved December 30th, 2012, from [http://www.casel.org/projects\\_products/safeandsound.php](http://www.casel.org/projects_products/safeandsound.php)

**Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.** (2017). *TOOL: Personal Assessment and Reflection—SEL Competencies for School Leaders, Staff, and Adults*. Retrieved December 18th, 2017. [http://www.akschoolpsych.org/sites/default/files/SEL\\_Adult\\_self-assessment.pdf](http://www.akschoolpsych.org/sites/default/files/SEL_Adult_self-assessment.pdf).

**Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.** (n.d.). Core SEL Competencies. Retrieved February 26, 2018, from <https://casel.org/core-competencies/>

**Cefai, C.** (2008). *Promoting resilience in the classroom. A guide to developing pupils' emotional and cognitive skills*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

**Charlton, B. C.** (2005). *Informal assessment strategies: asking questions, observing students and planning lessons that promote successful interaction with text*. Markham, Ont.: Pembroke.

**Coombs, P. H., Prosser, R., & Ahmed, M.** (1974). *New paths to learning for rural children and youth*. New York: International Council for Educational Development.

**Devaney E., O'Brien M. U., Resnik H., Keister S., Weissberg R. P.** (2006). *Sustainable Schoolwide Social and Emotional Learning (SEL). Implementation*

guide and toolkit. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning & University of Illinois at Chicago

**Denham, S. A.** (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: what is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.

**Dickson, K., Vigurs, C., & Newman, M.** (2013). Youth Work: A Systematic Map of the Research Literature. Dublin: Department of Children and Youth Affairs. doi:10.1037/e509412014-001

**Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P.** (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York, NY: The Guilford Press.

**Domitrovich, C. E., & Greenberg, M. T.** (2000). The study of implementation: Current findings from effective programs that prevent mental disorders in school-aged children. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 11, 193–221.

**Denham, S. A.** (2017). Assessment of SEL in educational contexts. In Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: research and practice* (pp. 285–300). New York: The Guilford Press.

**Devaney, E., O'Brien, M. U., Resnik, H., Keister, S., & Weissberg, R. P.** (2006). Tool 25. *Sustainable Schoolwide Social and Emotional Learning (SEL): Implementation Guide and Toolkit* (pp. 153–159). Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

**Durlak, J. A., & Dupre, E. P.** (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350.

**Durlak, J. A., & Weissberg, R. P.** (2006). *The Impact of After-School Programs that Promote Personal and Social Skills*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

**Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., & Taylor, R. D.** (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*(82), 474–501.

**Dweck, C.** (2012). *Mindset : How You Can Fulfil Your Potential*. London: Robinson.

**Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab- Stone, M. E., & Shriver, T. P.** (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

**Elias, M. J., & Gordon, J. S.** (2009). Promoting social and emotional development in childhood and early adolescence. In Gullotta, Th. P., Blom, M., Gullotta, C. F., & Messina, J. C. (Eds.), *A Blueprint for promoting academic and social competence in after-school programs* (pp. 63–77). New York: Springer.

**European Commission.** (2013). Developing the creative and innovative potential of young people through non-formal learning in ways that are relevant to employability. In Bamber, j. (Ed.), Expert Group Report. Retrieved from:

[http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/news/2014/documents/report-creative-potential\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/news/2014/documents/report-creative-potential_en.pdf)

**Fernandez-Berrocal, P., & Ruiz, D.** (2008). Emotional intelligence in Education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15, 6(2), 421–436.

**Finn, J. D.** (1993). *School engagement and students at risk*. Washington, DC.: National Center for Education Statistics U.S. Department of Education.

**Flecha, R.** (2015). *Successful educational actions for inclusion and social cohesion in Europe*. London: Springer.

**Forsyth, D. R.** (2010). *Group dynamics*. Wadsworth: Cengage Learning.

**Fox, L., Dunlap, G., Hemmeter, M. L., Joseph, G., & Strain, P.** (2003). The Teaching Pyramid: A Model for Supporting Social Competence and Preventing Challenging Behavior in Young Children. *Young Children*, 58(4), 48–53.

**Gailius Ž., Malinauskas A., Petkauskas D., & Ragauskas L.** (2013). *Handbook for People Working with Youth Groups. Non-Formal Education Practice in Lithuania*. Vilnius: Agency of International Youth Cooperation. Retrieved from <http://jtba.lt/biblioteka/darbo-su-jaunimo-grupemis-vadovas-neformaliojo-ugdymo-praktika-lietuvoje/>

**Goodenow, C.** (1993). Classroom belonging among early adolescent students: Relationship to motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence*, 13(1), 21–43.

**Gross, R.** (2010). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* 6th Edition, Hachette UK.

**Hamre, B. K., & Pianta, R. C.** (2001). Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eighth grade. *Child Development*, 72(2), 625–638.

**Hamre, B., & Pianta, R. C.** (2006). Student-Teacher Relationships. In G. G. Bear, & K. M. Minke, *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (p. 59–71). Washington, DC, US: National Association of School Psychologists.

**Hawkins, J. D.** (1997). Academic performance and school success: Sources and consequences. In R. P. Weissberg, T. P. Gullotta, R. L. Hampton, B. A. Ryan, & G. R. Adams, *Healthy children 2010: Enhancing children's wellness* (p. 278–305). Thousand Oaks CA: Sage.

**Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R., & Hill, K. G.** (1999). Preventing adolescent health behaviors by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 226–234.

**Humphrey, N.** (2013). *Social and emotional learning: a critical appraisal*. Los Angeles: SAGE.

**Illinois State Board of Education.** (n.d.). Retrieved February 25, 2018, from <http://www.isbe.net/>

**Israelashvili, M.** (1997). School adjustment, school membership and adolescents' future expectations. *Journal of Adolescence*, 20, 525–535.

**Jones, S. M., & Bouffard, S. M.** (2012). Social and Emotional Learning in Schools From Programs to Strategies. *Social Policy Report*, 26(4), 1–33.

**Kraag, G., Van Breukelen, G. J., Kok, G., & Hosman, C.** (2009). “Learn Young, Learn Fair,” a stress management program for fifth and sixth graders: Longitudinal results from an experimental study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 1185–1195.

**Leahy, S., Lyon, C., Thompson, M., & Wiliam, D.** (2005). Classroom assessment: minute by minute, day by day. *Assessment to promote learning*, 63 (3), 19–24.

**Lions Clubs International Foundation** (LCIF), LIONS QUEST program “Skills for Action”, 2015.

**Lions Clubs International foundation** (LCIF), LIONS QUEST program “Skills for Growing”, 2015

**Merrell, K. W., & Guelder, B.A.** (2010). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. New York: Guilford Press.

**OECD.** (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Skills Studies: OECD Publishing.

**Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., & Pachan, M.** (2008). *The positive impact of social and emotional learning for Kindergarten to eighth-grade students. Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: CASEL.

**Petrides, K. V., & Furnham, A.** (2000). Gender Differences in Measured and Self-Estimated Trait Emotional Intelligence. *Sex Roles*, 42(5/6), 449–461. doi:10.1023/a:1007006523133

**Pritchard, A., & Woollard, J.** (2010). *Psychology for the Classroom: Constructivism and Social Learning*. New York, NY: Routledge.

**Rimm-Kaufman, S. E., & Hamre, B. K.** (n.d.). The Role of Psychological and Developmental Science in Efforts to Improve Teacher Quality. 2010, 112(12), 2988–3023.

*Safe and sound: An educational leader’s guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs.* (2003). **CASEL**. Retrieved October 15, 2017, from [http://casel.org/wp-content/uploads/1A\\_Safe\\_Sound-rev2.pdf](http://casel.org/wp-content/uploads/1A_Safe_Sound-rev2.pdf)

**Schonert-Reichl, K. A.** (2017). Social and emotional learning and teachers. *The future of children*, vol. 27, № 1, 137–155.

**Sklad, M., Diekstra, R., De Ritter, M., & Ben, J.** (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students’ development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools*, 49(9), 892–909.

**SMART Goals: How to Make Your Goals Achievable.** (n.d.). Retrieved February 25, 2018, from <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

**Smith, R. M.** (1982). *Learning How to Learn*. Englewood Cliffs, NJ: Cambridge.

**Socialinio ir emocinio ugdymo institutas.** (2018). School climate survey. Retrieved March 23, 2018, from [http://www.seuinstitutas.lt/saugykla/failai/dokumentai/climate\\_survey/School\\_climate\\_survey.pdf](http://www.seuinstitutas.lt/saugykla/failai/dokumentai/climate_survey/School_climate_survey.pdf)



- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P.** (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 1156–1171.
- Torrente, C., Alimchandani, A., & Aber, J. L.** (2015). International perspectives on social and emotional learning. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook on social and emotional learning: Research and practice* (pp. 566–587). New York, NY: Guilford.
- Weare, K., & Nind, M.** (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(S1), i29–i69.
- Weaver, L., & Wilding, M.** (2013). *The 5 dimensions of engaged teaching*. Bloomington, IN: Solution Tree Press.
- World Health Organisation** (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization* (Official Records of the World Health Organisation). Geneva, Switzerland: World Health Organisation.
- World Health Organization** (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa, ON: World Health Organization.
- World Health Organization** (2003). *Creating an environment for emotional and social well-being*. Information series on school health, Document 10. Geneva (Switzerland): World Health Organization. Retrieved February 25th, 2018, from [https://www.sess.ie/sites/default/files/Resources/Lucena\\_Clinic/Creating%20Environment%20for%20Emotional%20%26%20Social%20Well%20Being.pdf](https://www.sess.ie/sites/default/files/Resources/Lucena_Clinic/Creating%20Environment%20for%20Emotional%20%26%20Social%20Well%20Being.pdf).
- World Health Organization** (2012). *Risks to mental health: an overview of vulnerabilities and risk factors*. Background paper by WHO secretariat for the development of a comprehensive mental health action plan. Retrieved February 25th, 2018, from [http://www.who.int/mental\\_health/mhgap/risks\\_to\\_mental\\_health\\_EN\\_27\\_08\\_12.pdf](http://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf)
- World Health Organization** (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Geneva (Switzerland): World Health Organization.
- William, D.** (2011). *Embedded formative assessment*. Bloomington, IN: Solution Tree Press.
- Williams, R. B., & Dunn, S. E.** (2008). *Brain-compatible learning for the block*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Yoder, N.** (2014). *Self-assessing social and emotional instruction and competencies: A tool for teachers*. Washington, DC: Center on Great Teachers and Leaders. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED553369.pdf>
- Zins, J. E., & Elias, M. J.** (2006). Social and emotional learning. In G. G. Bear, & K. M. Minke, *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (p. 1–13). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J.** (2004). *Building academic success through social and emotional learning: What does the research say*. New York, NY: Teachers College Press.



## Pielikumi

<b>Pielikums A1</b>	“Es un citi”. Pašnovērtējuma kartes 13–14 gadus veciem skolēniem.
<b>Pielikums A2</b>	Mans personiskais mācīšanās žurnāls. Pašnovērtējuma uzdevumi 9–10 gadus veciem skolēniem
<b>Pielikums A3</b>	Klases novērošanas rīks skolotājiem
<b>Pielikums A4</b>	Grupās darba pašnovērtēšanas lapa
<b>Pielikums A5</b>	Skolēnu grupas darba atskaites forma
<b>Pielikums A6</b>	Grupās prezentācijas novērtēšanas kritēriji
<b>Pielikums A7</b>	Skolotāja sociāli emocionālo kompetenču pašnovērtēšanas rīks
<b>Pielikums A8</b>	Instruktīvo stratēģiju kontrolsaraksts uz attiecību veidošanu orientētai klasei
<b>Pielikums A9</b>	Skolotāju sociāli emocionālās mācīšanās prakses plānošanas un pašnovērtēšanas piezīmes
<b>Pielikums A10</b>	“Tavs viedoklis ir svarīgs”. Skolēnu atgriezeniskās saites aptauja
<b>Pielikums A11</b>	Sociāli emocionālo kompetenču pašnovērtēšanas rīks skolas vadītājam
<b>Pielikums A12</b>	Skolas klimata aptauja
<b>Pielikums B1</b>	Sociāli emocionālās mācīšanās standarts. 4. klase
<b>Pielikums B2</b>	Sociāli emocionālās mācīšanās standarts. 8. klase
<b>Pielikums C1</b>	Pieejas mācību programmu īstenošanai

# Pielikums A1

## Es un citi

Sevis apzināšanās un attiecību prasmi novērtēšana. Mana ikmēneša progresa un sasniegumu karte (13–14 gadi).

DATUMS

<b>Mans vārds</b> (vārds, uzvārds):		<b>Mana skolotāja vārds:</b>	
<b>Pašnovērtējuma datums</b> (gads, mēnesis):		<b>Klase:</b>	

Šī ikmēneša progresa un sasniegumu karte palīdzēs tev izsekot savai mācīšanās pieredzei, labāk iepazīstot sevi un citus.

- Tālāk tabulā ir uzskaitīti 20 mērķi (tas, ko vajadzētu apgūt) par sevi pašu un tavām attiecībām ar citiem. Šie ir tavi mācīšanās mērķi šim gadam.
- Lūdzu, novērtē katru apgalvojumu, cik labi tu to zini vai spēj minēt šīs lietas izdarīt.
- Lūdzu, pamato ikvienu apgalvojumu, par kuru tu domā, ka tu to labi zini vai spēj labi izdarīt (atzīmē “Bieži” vai “Vienmēr”). Mēģini aprakstīt situāciju vai darbību, kurā, tavuprāt, tu to iemācījies/pielietoji.
- Te nav pareizas vai nepareizas atbildes. Tev par atbildēm atzīmes neliks. Lūdzu, katrā apgalvojumā novērtē sevi godīgi.
- Kad esi pabeidzis sevi vērtēt, iesniedz šo karti skolotājam (jebkura priekšmeta skolotājam vai klases audzinātājam), kurš uzrakstīs tev individuālus komentārus.
- Pārskati šo karti katru mēnesi, lai izsekotu savai izaugsmei un iegūtu tai jaunus pierādījumus.

Pamatlīmenis (KAS JĀIEMĀCĀS)	Mans vērtējums Cik bieži tā ir taisnība? 1 – Nekad; 2 – Reizēm, 3 – Bieži, 4 – Vienmēr.				Pierādījumi par manu mācīšanos Apraksti situāciju (aktivitāti), kas izskaidro, kur un kā tu to iemācījies	Skolotāja komentārs Jebkura priekšmeta skolotājs
	1	2	3	4		
<b>Mācīties būt pašam: sevis apzināšanās un pašvadības prasmes</b>						
<b>1)</b> Es saprotu, kuras emocijas man palīdz mācīties un kuras novirza manu uzmanību no mācīšanās.					<i>Kad es uztraucos, man ir grūti koncentrēties pārbaudes darbam.</i>	
<b>2)</b> Es spēju pārvaldīt stresu un izpildu uzdevumus pat tad, ja ir grūti.						
<b>3)</b> Es spēju noteikt savas galvenās stiprās puses un šķēršļus, kas ietekmē manus panākumus dzīvē.						
<b>4)</b> Es zinu, kurš varētu man palīdzēt, ja man vajadzētu palīdzību (apkārtējie cilvēki, profesionāļi).						
<b>5)</b> Man ir īstermiņa mērķis un es zinu, kā to sasniegt.						

<p><b>6)</b> Es varu izskaidrot, kas man palīdz sasniegt manus mērķus.</p>					
<b>Mācīties būt ar citiem: sociālā izpratne un attiecību prasmes</b>					
<p><b>7)</b> Es spēju saprast, kā citi jūtas dažādās situācijās.</p>					
<p><b>8)</b> Es spēju sadarboties ar citiem un strādāt kopā komandā, lai grupa gūtu panākumus.</p>					
<p><b>9)</b> Es varu paskaidrot, kā tikt galā ar konfliktiem grupā.</p>					
<p><b>10)</b> Es saprotu, kas ir negatīvs vienaudžu spiedienu un kā tam pretoties.</p>					
<b>Mācīties būt atbildīgam: atbildīga lēmumu pieņemšana</b>					
<p><b>11)</b> Es saprotu, kā godīgums, cieņa, taisnīgums un līdzjūtība var palīdzēt cilvēkiem pieņemt labākus lēmumus.</p>					
<p><b>12)</b> Es varu paskaidrot, kāpēc skolas un sabiedrības noteikumi ir svarīgi.</p>					

<p><b>13)</b> Es zinu, kādā veidā lēmumu pieņemšanas prasmes var palīdzēt uzlabot manas mācību sekmes.</p>							
<p><b>14)</b> Es zinu dažādus veidus, kā atteikties piedalīties nedrošās vai neētiskās darbībās.</p>							
<p><b>15)</b> Es zinu, kā es varu aktīvi veicināt pozitīvas pārmaiņas savā skolā.</p>							
<p><b>16)</b> Es saprotu, kādā veidā es varu pozitīvi ietekmēt vietējo kopienu ārpus skolas.</p>							

## Es mācos no citiem

Lūdzu, apraksti!

Ko tev pagājušā mēneša laikā izdevās iemācīties no saviem vienaudžiem?

Ko tu palīdzēji citiem iemācīties?

Es mācos no citiem		Es palīdzu citiem	
Ko es pagājušajā mēnesī esmu iemācījies no citiem?	Kurš man palīdzēja to iemācīties? (Uzraksti vārdus)	Ko es palīdzēju citiem iemācīties?	Kam es palīdzēju? (Uzraksti vārdus)

## Mani mērķi nākamajam mēnesim

Lūdzu, norādi 3 lietas, ko tev NĀKAMĀ mēneša laikā vajadzētu labāk iemācīties. Tās var būt prasmes no iepriekšējās tabulas vai arī kaut kas vispārējs, ko tev skolā vajadzētu uzlabot.

<b>Kas man vēl jāiemācās?</b> Lūdzu, nosauc 3 galvenos mērķus.	<b>Kā es to izdarīšu?</b> Lūdzu, nosauc soļus, kas tev jāspēr, lai to iemācītos.	<b>Kurš var man palīdzēt sasniegt manus mērķus?</b> Lūdzu, uzraksti vārdus.

<b>Skolotāja vispārīgi komentāri. Klases audzinātāja atgriezeniskā saite pēc ikmēneša pašnovērtēšanas.</b>

# Pielikums A2

## Mans personiskais mācīšanās žurnāls

Manu ikmēneša sasniegumu (pašnovērtējuma) karte (9–10 gadi).

<b>Mans vārds</b> (vārds, uzvārds):		<b>Skolotāja vārds:</b>	
<b>Pašnovērtēšanas datums:</b>		<b>Klase:</b>	

Šis "Personiskais mācīšanās žurnāls" palīdzēs tev uzzināt vairāk par sevi un citiem. Tajā ir 3 lapas ar jautājumiem, uz kuriem tev jāatbild, un uzdevumiem, kas tev jāizpilda. Tie ir par:

- Mācīšanos būt pašam;
- Mācīšanos būt kopā ar citiem;
- Mācīšanos būt atbildīgam

Lūdzu, atbildi uz tālāk uzdotajiem jautājumiem, pierakstot savas atbildes. Te nav pareizās vai nepareizās atbildes, un tavas atbildes nelabos un par tām neliks atzīmes. Kad būsi pabeidzis teikumus, atdod šo karti skolotājam, kurš uzrakstīs tev komentārus.

## Mācīties būt pašam

### Manas emocijas un jūtas

Kā tu pēdējā laikā jūties? Lūdzu, atzīmē, kādas emocijas pēdējā laikā esi izjutis. Saistībā ar visām emocijām, kuras tu atpazīsti un atceries, lūdzu, apraksti situāciju, kurā tas notika, un ko tu darīji.

<b>PRIEKŠ</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.	<b>SKUMJAS</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.		Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.
<b>BAILES</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.	<b>PĀRSTEIGUMS</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.		Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.
<b>UZTICĒŠANĀS</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.	<b>UZTRAUKUMS</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.		Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.

<b>RIEBUMS</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.	<b>GARLAICĪBA</b>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.		Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.
<b>TAVAS EMOCIJAS</b> <i>Piemēram, priecīgs satraukums</i>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.	<b>TAVAS EMOCIJAS</b> <i>Piemēram, "Mīlestība"</i>	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.		Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.

### Lai justos labāk situācijās, kad jūtos slikti, es daru tā

### Manas īpašās spējas

Mums visiem ir īpašās spējas, kaut kas, kas mums padodas un dara mūs stiprus. Kādas ir tavas vissvarīgākās stiprās puses? Tavas superspējas?

Nosauc 3 lietas, kas tev labi padodas! Kā tu tās izmanto?

Manas īpašās spējas	Kādā veidā/Kur es tās izmantoju?
Matemātika	Es palīdzu vecākiem skaitīt naudu un nomaksāt rēķinus 😊
Peldēšana	Es esmu visātrākais peldētājs klasē.
Mīlu dzīvniekus	Es rūpējos par savu jūrascūciņu un baroju putnus.
Citas:	



## Spējas, kuras es vēlos attīstīt

Lūdzu, padomā, ko tu vēlētos iemācīties. Tas varētu būt kaut kas, ko tu mācies skolā, vai kādas citas svarīgas spējas, ko tu vēlies attīstīt (piemēram, spēlēt kādu mūzikas instrumentu, pārvarēt bailes vai iegūt jaunus draugus).

Ko man vēl vajadzētu iemācīties?	Kurš varētu palīdzēt man to iemācīties?
<i>Uzlabot angļu valodu</i>	<i>Jāpalūdz skolotājam palīdzēt</i>
<i>Nezaudēt savas mantas</i>	<i>Mans draugs</i>
<i>Pārvarēt bailes no tumsas</i>	<i>Māsa</i>
<i>Cits:</i>	

## Mācīties būt kopā ar citiem

Lūdzu, izlasi teikumus un pie katra teikuma atzīmē to lodziņu, kuram tava uzvedība atbilst vislabāk.

	Jā 😊	Reizēm 😐	Nē 😞
<i>Man ir viegli iegūt jaunus draugus</i>			
<i>Man patīk sarunāties ar draugu, kad esam vieni paši</i>			
<i>Man patīk sarunāties ar draugiem, kad esam grupā</i>			
<i>Man patīk smīdināt cilvēkus</i>			
<i>Es protu labi klausīties</i>			
<i>Man ir daži labi draugi</i>			
<i>Es piebiedrojos draugiem, un mēs kopā spēlējam spēles</i>			
<i>Es bieži spēlējos viens pats</i>			
<i>Es zinu, kā izlīgt ar draugiem, kad mēs strīdamies</i>			
<i>Es mierinu draugus, kad viņi ir apbēdināti</i>			
<i>Es varu pateikt draugiem, kā es jūtos</i>			
<i>Es varu saprast kā cilvēki varētu justies pēc tā, kā viņi runā un uzvedas</i>			

<i>Es saprotu, kā cilvēki jūtas, kad es viņos klausos</i>			
<i>Es zinu, ko darīt, lai satiktu ar citiem</i>			
<i>Es saprotu, kā cilvēki manā klasē atšķiras cits no cita</i>			

### Papildjautājums

Ko es varētu darīt, lai būtu labāks draugs?

Mani labākie draugi skolā ir:

Kādi viņi ir? Kāpēc viņi man patīk?

### Mācīties būt atbildīgam

#### Mani uzdevumi un pienākumi

Lūdzu, izlasi teikumus par taviem uzdevumiem un pienākumiem skolā un mājās.

Lūdzu, novērtē, cik labi tev tie padodas, atzīmējot atbilstošajā lodziņā.

Mani uzdevumi un pienākumi	Man tie labi padodas		
	Jā 😊	Reizēm 😊	Nē 😞
<b>Skolā/klasē</b>			
<i>Es vienmēr skolā esmu laikā (uz stundām un citiem pasākumiem)</i>			
<i>Skolā es rūpējos par sevi un savām mantām</i>			

<i>Man ir stundu un citu nodarbību saraksts</i>			
<i>Es saprotu, ka mana uzvedība var ietekmēt citus cilvēkus (skolēnus un skolotājus)</i>			
<i>Es cenšos izpildīt visus mājas darbus</i>			
<b>Mājās</b> <i>(nosauc dažus pienākumus, kuri tev ir mājās)</i>			

<b>Skolotāja komentāri. Skolotāja atgriezeniskā saite pēc mana ikmēneša pašnovērtējuma</b>





### 3. daļa Skolotāja darbība

Šīs tabulas mērķis ir sniegt jums iespēju reflektēt par savām mācīšanas pieejām. Vai jums ir kādas domas vai idejas par savām mācīšanas metodēm vai vērtēšanas stratēģijām, kuras vajadzētu te fiksēt un kuras jūs varētu attīstīt nākamajā mēnesī?

**Idejas manu mācīšanas prakšu uzlabošanai nākamajā mēnesī (plānošana un ieviešana)**

# Pielikums A4

## Grupas darba pašnovērtēšanas lapa

Lūdzu, atbildiet uz šiem jautājumiem par savu darbu grupās.

Vārds:

Grupas nosaukums/grupas dalībnieku vārdi:

Datums:

Uzdevuma nosaukums:

Kāds bija uzdevuma mērķis?

Īsi apraksti savu ieguldījumu uzdevuma veikšanā

Ja tev šis uzdevums būtu jāveic vēlreiz, ko tu darītu citādi?

Kā tava grupa nākamreiz varētu strādāt efektīvāk?

Tava skolotāja komentāri:

Mans personiskais vērtējums:

Skolotāja vērtējums:

## Pielikums A5

### Skolēnu grupas darba atskaites forma

Lūdzu, atbildiet uz šiem jautājumiem par savas grupas darbu.

**Kā jūs noskaidrojāt to, kas jums jāzina, lai veiktu grupas darbu?**

**Vai visi mērķi ir sasniegti?**

**Kā grupas darbs palīdzēja skolēniem atbalstīt citam citu savu mērķu sasniegšanā?**

**Ko jūs iemācījāties, strādājot grupā?**

**Kā šajā grupas darbā iegūtās prasmes, zināšanas un atklāsmes var izmantot citās dzīves situācijās?**

#### Instrukcijas skolotājam

- Dodiet skolēniem laiku aizpildīt šo lapu pēc katra vismaz stundu ilga vai ilgāka grupas darba.
- Pēc anketas aizpildīšanas individuāli dodiet skolēniem laiku pārros apspriest viņu atbildes.
- Lūdziet brīvprātīgos dalīties savās pārdomās.
- Savāciet lapas no skolēniem un, lasot tās, pievērsiet uzmanību, cik detalizētas vai vispārīgas ir atbildēs ietvertās refleksijas. Pievērsiet uzmanību skolēnu apgūtajām prasmēm un tam, kā viņi var izmantot šīs prasmes nākotnē.



## Pielikums A6

### Grupu prezentācijas novērtēšanas kritēriji<sup>73</sup>

Jūs varat izmantot šo kritēriju (rubrikas) tabulu kā vadlīnijas gan atsevišķu skolēnu, gan grupu prezentāciju novērtēšanai.

Elementi	Ne visai (1)	Labi (2)	Lieliski (3)
Piedalījās visi grupas locekļi	Prezentācijā dominē viens cilvēks	Uzdevumi sadalīti līdzīgi	Ikviens devis nozīmīgu ieguldījumu
Sniegtā informācija ir precīza	Iekļautas vairākas neprecizitātes	Iekļautas sākas informatīvas kļūdas	Informācija ir precīza un aktuāla
Informācija ir organizēta pārdomāti	Informācija ir nesaistīta, nelogiska un nesavietojama	Vietumis informācija ir pretrunīga vai nejauša	Informācija ir secīga, konsekventa un loģiska
Prezentācija ir loģiska un secīga	Prezentācija ir nejauša un grūti izsekojama	Reizēm prezentācijas plūsma bija nekonsekventa	Prezentācija ir loģiska, saprotama un viegli izsekojama
Vizuālie uzskates līdzekļi ir skaidri un labi saskatāmi	Vizuālie uzskates līdzekļi ir pārblīvoti, nepilnīgi un neskaidri	Vizuālie uzskates līdzekļi atbalsta prezentāciju, bet ir virspusēji	Vizuālie uzskates līdzekļi piesaista uzmanību, ir pārliciecināši un atbalsta prezentāciju
Vizuālie uzskates līdzekļi ir skaidri un labi saskatāmi	Informācija ir pasniegta didaktiski un ir virspusēja	Prezentācija ir saplānota, bet pietrūkst entuziasma un intereses	Prezentācija ir enerģiska, interesanta un neparedzama
Prezentācija iesaista iepriekš izklāstītu informāciju	Trūkst atsauču uz iepriekšējo un nepārtrauktības	Reizēm saistība nav acīmredzama vai atbilstoša	Informācija sasaistīta plūstoši un atbilstoši
Tiek izpētīts viens galvenais jēdziens	Prezentētas vairākas idejas, nenoturot fokusu	Reizēm galvenais jēdziens nav skaidri saskatāms	Visa informācija un prezentācija izriet no galvenā jēdziena
Iesaista auditoriju	Runātāji runā, dalībnieki šķiet neiesaistīti	Klausītājus bieži iesaista	Dalībniekus iesaista visas prezentācijas laikā

<sup>73</sup> Williams R. B., Dunn S., E. *Brain-Compatible Learning for the Block*. Crowin Press, 2008.

## Pielikums A7

### Skolotāja sociāli emocionālo kompetenču pašnovērtēšanas rīks

Adaptēts no: Yoder, N., (2014) *Self-Assessing Social and Emotional Instruction and Competencies*, Center on Great Teachers & Leaders at American Institutes for Research; Devaney, O'Brien, Resnik, Keister, & Weissberg, (2006)<sup>74</sup>. Saite uz šo rīku instrukcijām: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED553369.pdf>.

Padomājiet par savām sociāli emocionālajām kompetencēm un to, kā šīs kompetences ietekmē jūsu spēju īstenot ar sociālo mijiedarbību saistītas pieejas. Lūdzu, izmantojiet dotās norādes par rezultātu apkopošanu, lai novērtētu to, kā jūsu pašu sociāli emocionālās prasmes ietekmē jūsu sociālo mijiedarbību ar skolēniem un jūsu mācīšanas pieeju. Apsveriet katru apgalvojumu un attiecīgi novērtējiet sevi atkarībā no tā, cik lielā mērā katrs apgalvojums atbilst jums.

1 = noteikti nepiekrītu. Man šī pieeja sagādā grūtības. Es zinu, ka šo to no pieminētā daru, bet neuzskatu, ka tas ir būtiski manā darbā.

2 = nepiekrītu. Attiecībā ar skolēniem es izmantoju dažus aspektus no šīs pieejas. Manuprāt, vairāk praktizējot un/vai saņemot lielāku atbalstu, es varētu šīs prasmes demonstrēt vairāk un šajā ziņā savu pieeju uzlabot.

3 = piekrītu. Šajā jomā es esmu spēcīgs. Es labi mācu šīs prasmes skolēniem. Es lielākoties izmantoju šīs prasmes, kad īstenoju instruktīvās mācīšanas pieeju.

4 = noteikti piekrītu. Šajā jomā es esmu ļoti spēcīgs. Es spēju izmantot šīs prasmes, lietojot instruktīvās mācīšanas pieeju.

<sup>74</sup> Devaney, O'Brien, Resnik, Keister, & Weissberg, 2006.

Sevis apzināšanās				
	Noteikti nepiekrītu	Nepiekrītu	Piekrītu	Noteikti piekrītu
Es apzinos, kuras mācīšanas prakses man ir jāuzlabo, un to, ka man jāaug profesionāli.	1	2	3	4
Strādājot ar skolēniem es spēju efektīvi īstenot mācīšanas paņēmienus.	1	2	3	4
Es parasti apzinos, kā manas emocijas, kultūrā balstītie uzskati un iepriekšējā pieredze nosaka manas emocionālās reakcijas, un es saprotu, kā tās ietekmē manas mācīšanas pieejas darbā ar skolēniem.	1	2	3	4
Es saprotu, kā skolēnu reakcijas (pozitīvas un negatīvas) ietekmē manas emocijas un uzvedību manā mācīšanas praksē.	1	2	3	4
Es apzinos, kā mani ar kultūru saistītie uzskati un iepriekšējā pieredze ietekmē manu mācīšanas praksi, strādājot ar skolēniem.	1	2	3	4

## Pašvadība/Emociju regulēšana

	Noteikti nepiekrītu	Nepiekrītu	Piekrītu	Noteikti piekrītu
Es nepārtraukti uzlaboju savus personiskos mērķus par to, kā vislabāk īstenot mācīšanas prakses, strādājot ar skolēniem.	1	2	3	4
Es efektīvi izmantoju dažādas stratēģijas (piemēram, elpošanas tehnikas un apzinātību), kad klasē izjūtu spēcīgu emocionālu reakciju (piemēram, stresu, dusmas).	1	2	3	4
Pateicoties efektīvai emociju pārvaldībai (piemēram, stresa mazināšanas paņēmieni izmantošanai), es spēju labāk īstenot sociālās mācīšanas prakses, izmantot pozitīvas pieejas disciplīnai, kā arī veidot pozitīvu mācīšanās vidi bez neobjektivitātes un aizspriedumiem.	1	2	3	4
Es modelēju uzvedību (piemēram, veidoju vadlīnijas, nosaku robežas), lai palīdzētu skolēniem iemācīties, kā regulēt emocijas mācīšanās laikā.	1	2	3	4
Es dalos savā personiskajā pieredzē tikai tad un tur, kur tas ir atbilstoši, es modelēju situācijai piemērotu atklātību un kontaktu ar skolēniem. Es pārāk daudz nedalos ar personisko informāciju, es koncentrējos uz skolēniem un viņu pieredzi.	1	2	3	4

## Sociālā apzināšanās

	Noteikti nepiekrītu	Nepiekrītu	Piekrītu	Noteikti piekrītu
Lai efektīvi ieviestu pozitīvas mācīšanas prakses, es parasti saprotu skolēnu skatījumu un mijiedarbības laikā klasē spēju pievērst uzmanību norādēm par viņu emocijām.	1	2	3	4
Es cenšos saprast, kāpēc skolēni aktīvi iesaistās vai neiesaistās, un man parasti izdodas sniegt skolēniem tās prasmes, kas nepieciešamas iesaistei mācību procesā.	1	2	3	4
Es sekmīgi atbalstu pozitīvas emocijas un reaģēju uz negatīvām emocijām mācību procesa laikā.	1	2	3	4
Mācību procesā, pielietojot dažādas pieejas, es pievēršu uzmanību kopīgajam un atšķirīgajam skolēnos (piemēram, rasei, tautībai, kultūrai).	1	2	3	4
Es mijiedarbojos ar skolēniem stundu starpbrīžos, gaitēnos un citos starplaikos.	1	2	3	4

Es atbilstoši reaģēju uz skolēniem, kuri izrāda pretestību, atbildot viņiem cieņpilni (piemēram, uzmanīgi klausoties viņos, lūdzot skolēniem papildu argumentus, identificējot vajadzību, kas slēpjas aiz pretestības) un nepieciešamības gadījumā sarunājos ar viņiem individuāli.	1	2	3	4
Uzdodot jautājumus, es atvēlu pietiekamu "nogaidīšanas" laiku, iedrošinot piedalīties skolēnus, kuriem vajag vairāk laika pārdomāt atbildes.	1	2	3	4
Es aicinu sniegt un pieņemu dažādas skolēnu atbildes, lai izrādītu cieņu atšķirīgai domāšanai.	1	2	3	4

### Attiecību prasmes

	Noteikti nepiekrītu	Nepiekrītu	Piekrītu	Noteikti piekrītu
Savā darbā es skaidri komunicēju, kas tiek sagaidīts uzvedības un akadēmiskajā ziņā, pievēršoties skolēnu individuālajām vajadzībām un stiprajām pusēm.	1	2	3	4
Es jūtos ērti, palīdzot skolēniem risināt personiskus konfliktus, kuri atklājušies mācību procesa laikā, un tas man ir veiksmīgi izdevies.	1	2	3	4
Es izmantoju mācīšanas pieejas, lai veidotu ar skolēniem jēgpilnas attiecības un izkoptu viņu sociāli emocionālās mācīšanās prasmes, un man parasti izdodas izveidot šādas jēgpilnas attiecības.	1	2	3	4
Es izmantoju mācīšanas pieejas, lai palīdzētu izkopt skolēnu sociāli emocionālās mācīšanās prasmes, un man parasti izdodas attīstīt viņos šīs prasmes.	1	2	3	4
Es esmu iegaumējis visu skolēnu vārdus un bieži viņus saucu vārdos.	1	2	3	4
Es veicinu cieņu pret kultūru daudzveidību gan klasē, gan ārpus tās, atklātās diskusijās veidojot izpratni un modelējot cieņpilnu uzvedību.	1	2	3	4
Es meklēju sadarbības iespējas.	1	2	3	4

### Atbildīga lēmumu pieņemšana

	Noteikti nepiekrītu	Nepiekrītu	Piekrītu	Noteikti piekrītu
Es spēju efektīvi izvērtēt dažādus pierādījumu veidus, lai izlīdzsvarotu visas klases vajadzības un uzvedību, vienlaikus īstenojot mācīšanas prakses.	1	2	3	4

Es regulāri iesaistu skolēnus un/vai sadarbojos ar kolēģiem tādu problēmu risināšanā, kas rodas klasē saistībā ar mācību procesu.	1	2	3	4
Realizējot mācīšanas prakses, esmu koncentrējies un konsekvents.	1	2	3	4
Realizējot sociālās mācīšanas prakses, es līdzsvaruju skolēnu emocionālās un akadēmiskās vajadzības.	1	2	3	4
Konfrontācijas brīžos es uzklausu un atzīstu skolēnu bažas, es modelēju programmā mācītās problēmu risināšanas stratēģijas, reaģēju pozitīvi un lūdzu sniegt pozitīvus ierosinājumus.	1	2	3	4

### Punktu skaitīšana

Tabulā ierakstiet punktus, kurus saņēmāt katrā no skolotāja sociāli emocionālo kompetenču grupām. Lai iegūtu galarezultātu, ņemiet vidējo vērtējumu katrai mācīšanās praksei atbilstoši sociāli emocionālo kompetenču grupām.

Sociāli emocionālā kompetence	Jūsu punktu skaits/Kopējais iespējamais punktu skaits	Vidējais punktu skaits
1. Sevis apzināšanās	...../20	
2. Pašvadība/Emociju regulēšana	...../20	
3. Sociālā apzināšanās	...../32	
4. Attiecību prasmes	...../28	
5. Atbildīga lēmumu pieņemšana	...../20	

### Reflektējiet par iegūtajiem punktiem

1. Par kuru no sociāli emocionālajām kompetencēm ieguvāt visvairāk punktu?

2. Par kuru no sociāli emocionālajām kompetencēm ieguvāt vismazāk punktu?

3. Kādi konkrēti pierādījumi pamato jūsu izvēlēto pašvērtējumu? Kādas jums piemītošās prasmes atbalsta jūsu pašnovērtējumu?

4. Kāda profesionālās izglītības pieredze varētu sekmēt uzlabojumus tajās jomās, kur jums bija vismazāk punktu?

Saite uz pilno instrumentu un instrukcijām: Yoder, N., (2014) *Self-Assessing Social and Emotional Instruction and Competencies*, Center on Great Teachers & Leaders at American Institutes for Research English: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED553369.pdf>

## Pielikums A8

### Instruktivo stratēģiju kontrolsaraksts uz attiecību veidošanu orientētai klasei

Adaptēts no: Lions Clubs International Foundation (LCIF), LIONS QUEST Skills for Action programme, 2015.

Šis kontrolsaraksts apkopo klasei domātas stratēģijas, kas maksimāli uzlabos sociāli emocionālo kompetenču mācīšanu un nostiprināšanu un veidos uz attiecībām orientētu mācīšanās vidi.

#### Iekārtojot fizisko vidi savā klasē, es:

- Iekārtoju telpu tā, lai tā atspoguļotu uz skolēnu vērstu pieeju.
- Izvietuju sēdvietas tā, lai skolēni varētu cits citu redzēt.
- Gādāju, lai ziņojumu dēļi un vizuālie materiāli atspoguļotu skolēnu daudzveidību.
- Sagatavoju visus materiālus pirms stundas, lai varētu veltīt skolēniem nedalītu uzmanību.
- Sasveicos ar skolēniem, kad viņi ienāk klasē, veidojot laipnu gaisotni.
- Veidoju visiem viegli izlasāmus un saprotamus vizuālos uzskates līdzekļus.
- Izmantojot mācību līdzekļus, iepazīstinu ar idejām pakāpeniski pa vienai.

#### Veidojot ērtu mācīšanās vidi, es:

- Iepriekš sagatavoju stundas saturu un laika rāmi.
- Iegaumēju skolēnu vārdus un bieži viņus uzrunāju vārdos.
- Vēršos pret skolēniem ar atvērtu un pieņemošu ķermeņa pozu.
- Kopā ar skolēniem iedibinu kopējus pamatnoteikumus/vienošanās.
- Ar skolēnu palīdzību konsekventi ieviešu pamatnoteikumus/vienošanās.
- Modelēju sociāli emocionālās mācīšanās uzvedību – cieņu, gādību, paškontroli un taisnīgu lēmumu pieņemšanu.
- Lai radītu interesi, izmantoju enerģisku un entuziasma pilnu ķermeņa valodu.
- Lai pievērstu sev uzmanību grupu darba laikā, izmantojot cieņpilno "klusuma" signālu.
- Pievēršu uzmanību visu skolēnu pozitīvajām iezīmēm un slavēju viņu centienus.

Uzdošu skolēnu spējām atbilstošus uzdevumus.

Pievēršu uzmanību skolēnu reakcijām, nepieciešamībai sniegt paskaidrojumus vai nomainīt aktivitāti un nekavējoties pievērsos šīm vajadzībām.

#### **Sākot stundu, es:**

Pārliecinos, vai skolēni ir gatavi mācīties un ir nolikuši malā nesaistītus darbus.

Lai fokusētu skolēnu uzmanību, uzrakstu uz tāfeles stundas mērķus.

Uzdošu atvērtus jautājumus, lai noskaidrotu, ko skolēni jau zina.

Izmantoju dažādas aptaujas metodes, lai panāktu autentiskas skolēnu reakcijas (piemēram, refleksija klusumā, domā–strādā pārī–dalies grupā, signalizēšana, dienasgrāmatas rakstīšana utt.).

Lai stimulētu atšķirīgu domāšanu “Kāpēc?” vietā izmantoju “Ko tu domā?”.

Draudzīgi aicinu skolēnus piedalīties, vispirms uzdodot jautājumu grupai un tad mudinot brīvprātīgos atbildēt.

Pirms izsaucu skolēnus atbildēt, izmantoju 7–10 sekunžu nogaidīšanu, dodot ikvienam iespēju pārdomāt savu atbildi.

#### **Iepazīstinot ar jaunām prasmēm un informāciju, es:**

Izklāstu un saistu jaunās prasmes un informāciju ar skolēnu atbildēm.

Sniedzu skaidrus norādījumus un piemērotā brīdī modelēju uzdevumus.

Pozitīvi reaģēju uz ļoti dažādām skolēnu atbildēm, lai izrādītu cieņu un atvērtību atšķirīgai domāšanai (piemēram, “Labi”, “Paldies tev”).

Ik pa laikam dalos personiskā pieredzē, lai modelētu atbilstošu un autentisku skolēnu atklātību.

Dodu skolēniem tiesības nepiedalīties, cienot dažādus mācīšanās stilus.

#### **Sagatavojot skolēnus vingrināties un lietot jaunas prasmes un informāciju, es:**

Pasaku, kāds ir vingrināšanās un demonstrējamās prasmes mērķis.

Apliecinu skolēniem, ka vingrināšanās laikā kļūdas ir pieļaujamas.



- Vingrināšanās situācijā vispirms sniedzu atbalstu, pirms lūdzu skolēnus praktizēt un pielietot jaunās prasmes un zināšanas.
- Jau iepriekš paredzu vai veidoju dažas vingrināšanās situācijas, lai nodrošinātu piemērotus apstākļus jaunās prasmes apguvei.
- Lomu spēlē vienmēr spēlēju negatīvo lomu; skolēni spēlē pozitīvo uzvedību, lai praksē veidotu un nostiprinātu atbilstošās prasmes.
- Uzreiz pēc vingrināšanās sniedzu savlaicīgu, atbalstošu un skaidru atgriezenisko saiti.
- Izmantoju noslēguma jautājumus, lai palīdzētu skolēniem reflektēt par mācīšanos un iztēloties, kā viņi jaunapgūto pielietos savās dzīvēs.
- Uzdošu mājas darbus, kas ir būtiski jauno prasmju un informācijas praktizēšanai un pielietošanai, un konsekventi tos pārbaudu.

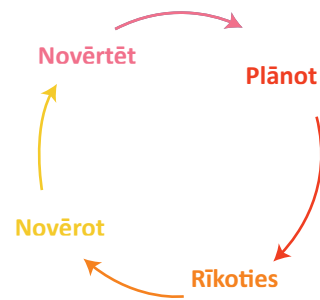
#### **Cieņpilni panākot disciplīnu, es:**

- Mudīnu skolēnus drīzāk apspriest risinājumus, nevis vainot citus.
- Konsekventi uzturu pamatnoteikumus/vienošanās.
- Risīnu problēmas ātri un taktiski, izturoties pret skolēniem ar cieņu un taisnīgi.
- Dalos savās reakcijās uz nepieņemamu uzvedību un paskaidroju, kāpēc tāda uzvedība nav atbalstāma.
- Runāju ārpus klases ar skolēniem, kuri turpina neievērot pamatnoteikumus/vienošanās.

# Pielikums A9

## Skolotāju sociāli emocionālās mācīšanās prakses plānošanas un pašnovērtēšanas piezīmes

### A daļa. Skolotāja individuālās piezīmes



Skolotājs:

Skola:

Priekšmets:

Klase:

Mācību gads:

Laika periods:

Skolotāju sanāksmes datums:

**Mērķi, ko es vēlos sasniegt:**

- 1) veidojot pozitīvu mācīšanās vidi;
- 2) ieviešot sociāli emocionālo mācīšanos atbalstošas mācīšanas metodes;
- 3) monitorējot skolēnu progresu, izmantojot sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas rīkus.

**PLĀNOT (uzrakstīt laika perioda sākumā)**

Es domāju izmantot šādas stratēģijas un metodes:

**RĪKOTIES (pierakstīt regulāri):**

Aktivitāte: stundu vadīšana, dažādu metožu un rīku ieviešana, lai veidotu drošu un iedvesmojošu skolas vidi, novērtēšanas rīku izmantošana utt. (Laika periods: .....)

Ko es daru citādi?

Ko es izmantoju (izmēģīnu) pirmo reizi?

### **NOVĒROT (pierakstīt regulāri un laika perioda beigās)**

Pārmaiņas, ko novērojāt savā pedagoģiskajā darbā, kad izmantojāt jaunās stratēģijas:

Pārmaiņas, ko novērojāt skolēnos, kad izmantojāt jaunās stratēģijas:

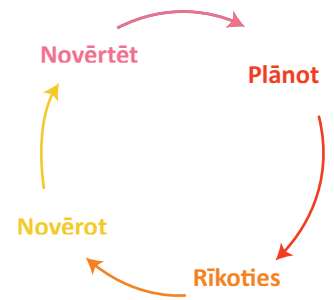
### **NOVĒRTĒJIET (pierakstiet laika perioda beigās)**

Kas jums šajā laika posmā izdevās? Ko jūs iemācījāties?

Kas jums bija lielākais izaicinājums? Kā jūs varētu to risināt nākotnē?

Pārskatiet un izveidojiet jaunu plānu.

## B daļa. Skolotāju grupas piezīmes



Skolotājs:

Skola:

Priekšmets:

Klase:

Mācību gads:

Laika periods:

Skolotāju sanāksmes datums:

**Mērķi, ko mēs vēlamies sasniegt:**

- 1) veidojot pozitīvu mācīšanās vidi;
- 2) ieviešot sociāli emocionālo mācīšanos atbalstošas mācīšanas metodes;
- 3) monitorējot skolēnu progresu, izmantojot sociāli emocionālās mācīšanās novērtēšanas rīkus.

**PLĀNOT (pierakstīt laika perioda sākumā)**

Pārbaudīt sākotnējo situāciju skolā: veikt skolēnu aptauju (skat. skolēnu aptaujas piemēru Pielikumā A10).

Mēs domājam izmantot šādas stratēģijas un metodes (Kurš? Ko?):

**RĪKOTIES (pierakstīt regulāri):**

Aktivitātes: stundu vadīšana, dažādu metožu un rīku ieviešana, lai veidotu drošu un iedvesmojošu skolas vidi, skolēnu progresa monitorēšana utt. (Laika periods: .....)

### **NOVĒROT (pierakstīt klases skolotāju sanāksmē):**

Pārmaiņas, ko esam novērojuši pedagoģiskajā darbā, izmantojot jaunās stratēģijas:

Pārmaiņas, ko esam novērojuši skolēnos, izmantojot jaunās stratēģijas:

### **NOVĒRTĒT (pierakstīt laika perioda beigās)**

Kas mums šajā laika posmā izdevās? Ko esam iemācījušies? Ko jaunu esam atklājuši?

Kādi bija mūsu lielākie izaicinājumi?

Pārskatiet un izveidojiet jaunu plānu.

## Pielikums A10

### “Tavs viedoklis ir svarīgs” Skolēnu atgriezeniskās saites aptauja

Lūdzu, uzmanīgi izlasi jautājumus un izvēlies vai uzraksti maksimāli godīgas atbildes.

**Vai tu stundās jūties labi? Pasvītro atbildi.**

JĀ, es jūtos labi.

NĒ, es nejūtos labi.

Dažādās stundās es jūtos dažādi.

**Kas visvairāk ietekmē tavu noskaņojumu? Lūdzu, norādi gan pozitīvus, gan negatīvus faktorus.**

**Vai tu domā, ka skolotājs var pozitīvi ietekmēt tavu noskaņojumu klasē? Pasvītro atbildi.**

JĀ

NĒ

**Ja atbildēji JĀ, lūdzu, paskaidro, kā viņš var to ietekmēt.**

**Vai tu uzdrīksties runāt klases priekšā un paust savu viedokli? Pasvītro atbildi.**

JĀ

NĒ

Atkarībā no situācijas.

**Vai tu aktīvi iesaisties stundās? Atzīmē atbildi.**

- Nē
- Es tikai klausos
- Es klausos un domāju par jautājumiem, kas saistīti ar tematu
- Es klausos, domāju un aktīvi paužu savu viedokli

**Kas tevi stundās visvairāk motivē? Lūdzu, sakārto apgalvojumus pēc to svarīguma: sanumurē visus izteikumus secībā no 1 līdz 8, ar 1 apzīmējot to, kas tev stundā ir vissvarīgākais; ar 7/8 – mazsvarīgāko.**

- Priekšmeta temats
- Komandas darbs kopā ar pārējiem skolēniem
- Skolotāja pieeja un mācīšanas metode
- Skolotāja paskaidrojumi
- Lielāka dinamika un iesaiste stundā, izmantojot audiovizuālas tehnoloģijas, IKT, eksperimentālu darbu
- Skolotāja personiskā pieeja
- Atzīmes
- Cits (lūdzu, uzraksti savas domas):  
.....

Skolotājs izsaka pateicību par tavām godīgajām atbildēm un sadarbību.

# Pielikums A11

## Sociāli emocionālo kompetenču pašnovērtēšanas rīks skolas vadītājam

Adaptēts no: CASEL. (2017). *TOOL: Personal Assessment and Reflection—SEL Competencies for School Leaders, Staff, and Adults.*

Ieviešot skolā sociāli emocionālo mācīšanos, skolas vadītājs ir viens no svarīgākajiem cilvēkiem. Direktors, kurš ir labi informēts par sociāli emocionālo mācīšanos, spēj skaidri atklāt kopienas locekļiem vīziju par sociāli emocionālo mācīšanos skolā. Ir izšķiroši svarīgi, lai direktors saprastu saskaņotās sociāli emocionālās mācīšanas svarīgumu. Direktors, kuram rūp sociāli emocionālā mācīšanās, gādās arī par resursiem sociāli emocionālās mācīšanās attīstībai, atbalstu skolotājiem un skolēniem, kā arī ar savu uzvedību demonstrēs sociāli emocionālo kompetenci.

Šis rīks ir izveidots pašrefleksijai. To nevajadzētu izmantot veikuma vērtēšanai. Direktori, administratori, sociāli emocionālās mācīšanās komandas locekļi, kā arī darbinieki var to izmantot, lai novērtētu savas personiskās stiprās puses, kā arī padomātu par to, kā viņi varētu modelēt šīs stiprās puses mijiedarbībā ar citiem. Šis rīks arī rosina domāt par paņēmieniem savas izaugsmes veicināšanai visās sociāli emocionālo kompetenču jomās.

Atziņas, kas iegūtas ar šo personiskās refleksijas rīku, var efektīvi izmantot sociāli emocionālo mācīšanos profesionālajā apmācībā. Pēc tam kad dalībnieki ir individuāli aizpildījuši šo aptauju, viņi var gan ar partneriem, gan nelielās grupās apspriest vispārējus tematus, kā arī stipro pušu un izaicinājumu piemērus. Regulāro darbinieku sanāksmju laikā darbinieki var pārskatīt personiskos mērķus, lai atzīmētu progresu un tos atjauninātu.

### Kā izmantot šo rīku

**1.** Izlasiet katru apgalvojumu un padomājiet par tam atbilstošu konkrētu situāciju. Novērtējiet sevi attiecībā uz šo apgalvojumu, veicot atzīmi atbilstošajā lodziņā (reti, reizēm, bieži). Ja apgalvojums uz jums neattiecas, novērtējuma lodziņus pārsvītrojiet.

**2.** Kad esat pabeidzis, veidojiet savu stipro pušu un izaicinājumu modeli, lai virzītu savu sociālās un emocionālās izaugsmes procesu. Šī informācija ir domāta jums, tāpēc atbildiet precīzi, nevērtējot atbildes kā "labas" vai "ne tik labas".

**3.** Kad refleksija pabeigta, rīkojieties saskaņā ar uzzināto.

**a)** reflektējiet par rezultātiem, lai izdarītu secinājumus par savu progresu.

Ja uzskatāt, ka izteikumi, pie kuriem atzīmējāt "bieži", varētu būt jūsu personisko stipro pušu indikatori:

- kā šīs stiprās puses ietekmē jūsu mijiedarbību ar skolēniem un kolēģiem?
- ar kādām kompetencēm ir saistītas jūsu stiprās puses?
- jūsuprāt, kuras stiprās puses palīdzēs jums virzīt skolas līmeņa sociāli emocionālo mācīšanos?
- ar kurām no tām jūs visvairāk lepojaties?

Ja uzskatāt, ka izteikumi, pie kuriem atzīmējāt "reti", varētu būt jūsu pašreizējie izaicinājumi:

- kādu ieguvumu šīs jomas attīstīšana varētu dot jūsu mijiedarbībai ar skolēniem un/vai kolēģiem?
- ar kuru kompetenci vai kurām kompetencēm ir saistīti jūsu izaicinājumi/grūtības?
- izvēlieties vienu vai divas jomas, kas varētu palīdzēt jums veicināt sociāli emocionālo mācīšanos visā skolā.
- atceries pielietot šo jauno uzvedību, vai arī pārrunā to ar konsultantu.

Vai jūsu atbildēs jūs kaut kas pārsteidza? Vai tās atklāja kaut ko tādu, ko jau zinājāt par sevi?

**b)** uzskaitiet veidus, kā jūs varētu demonstrēt savas stiprās puses un integrēt tās katrā darba dienā skolā.

**c)** uzskaitiet veidus, kā jūs varētu uzlabot situāciju attiecībā uz jebkuru no izaicinājumiem, ar kuriem patlaban saskaraties.

<b>SEVIS APZINĀŠANĀS</b>	<b>Reti</b>	<b>Reizēm</b>	<b>Bieži</b>
<b>EMOCIONĀLĀ APZINĀŠANĀS</b>			
Es spēju noteikt, atpazīt un nosaukt savas pašreizējās emocijas.			
Es saprotu saistību starp savām emocijām, izturēšanos pret citiem un situācijām.			
<b>PRECĪZS PRIEKŠSTATS PAR SEVI</b>			
Es zinu savas stiprās puses un ierobežojumus un skatos reāli uz tiem.			
Es mudinu citus man pateikt, kā manas darbības viņus ietekmē.			
Es zinu, kādā veidā manas vajadzības, aizspriedumi un vērtības ietekmē manus pieņemtos lēmumus.			
<b>PAŠPĀRLIECĪBA</b>			
Esmu pārliecināts, ka es mierīgi un ar pašpārliecību spēšu tikt ar visu galā.			
Es labprāt uzņemos grūtus uzdevumus.			
<b>OPTIMISMS</b>			
Uzskatu, ka lielākā daļa manu pieredžu palīdz man mācīties un augt.			
Es spēju saskatīt pozitīvo pat negatīvās situācijās.			
<b>VADĪBA</b>			
<b>PAŠKONTROLE</b>			
Es pārvaldu savas emocijas un paužu tās konstruktīvi, lai nevienam nenodarītu pāri.			
Augsta stresa un krīzes situācijās es saglabāju mieru, vēsu prātu un esmu nesatricināms.			
<b>MĒRĶU IZVIRZĪŠANA UN SASNIEGŠANA</b>			
Man ir augsti personiskie standarti, kas mani motivē tiekties uzlabot gan savu, gan manis vadīto cilvēku veikumu.			



Es pragmatiski nosaku izmērāmus, izaugsmi veicinošus un sasniedzamus mērķus.			
<b>PIEMĒROŠANĀS SPĒJA</b>			
Es pieņemu jaunus izaicinājumus un piemērojos pārmaiņām.			
Sastopoties ar jaunu informāciju un situāciju, es mainu savu domāšanu.			
<b>ORGANIZATORISKĀS PRASMES</b>			
Es spēju tikt galā ar daudzām prasībām vienlaikus, nezaudējot spēju koncentrēties un enerģiju.			
Es līdzsvaruju savu darba dzīvi ar laiku personiskajai atjaunotnei.			
<b>INICIATĪVA</b>			
Es uzskatu, ka spēju ietekmēt savu likteni un efektīvi vadīt citus.			
Es radu un izmantoju iespējas, nevis gaidu, kad tās parādīsies vai īstenosies pašas.			
<b>SOCIĀLĀ APZINĀŠANĀS</b>	<b>Reti</b>	<b>Reizēm</b>	<b>Bieži</b>
<b>EMPĀTIJA</b>			
Es aktīvi klausos un, vadoties pēc neverbālām un verbālām norādēm, spēju uztvert otra cilvēka skatījumu un jūtas.			
<b>CIEŅA PRET CITIEM</b>			
Es uzskatu, ka kopumā cilvēki cenšas rīkoties pēc iespējas labāk, un es no viņiem sagaidu labāko.			
<b>DAUDZVEIDĪBAS PIENĒMŠANA</b>			
Skolā es novērtēju dažādas izcelsmes un kultūru cilvēkus un saprotos ar viņiem, kā arī izmantoju iekļaujošas prakses, lai nodrošinātu visu piedalīšanos.			
<b>ORGANIZATORISKĀ IZPRATNE</b>			
Organizatoriskās situācijās esmu apķērīgs un spēju atrast nozīmīgus sadarbības partnerus.			
Es saprotu, kā organizācijā darbojas dažādi spēki, kādas ir vadošās vērtības un pastāvošie nerakstītie likumi.			

Es veicinu emocionāli atbalstošu un drošu vidi darbiniekiem, skolēniem, ģimenēm un citiem kopienas locekļiem.			
<b>ATTIECĪBU PRASMES</b>	<b>Reti</b>	<b>Reizēm</b>	<b>Bieži</b>
<b>KOMUNIKĀCIJA</b>			
Attiecībās ar citiem es atklāti un neviltoti paužu savas vērtības un uzskatus, mērķus un pamatprincipus.			
Es komunicēju un veicinu mijiedarbību ar personālu, skolēniem, vecākiem, aizbildņiem un citiem kopienas locekļiem.			
Es spēju piedāvāt man svarīgas idejas tādā veidā, kas motivē citus iesaistīties.			
<b>ATTIECĪBU VEIDOŠANA</b>			
Es esmu patiesi ieinteresēts citu cilvēku izaugsmes veicināšanā un viņu sociāli emocionālās mācīšanās prasmju attīstīšanā.			
Es spēju atklāti atzīt savas kļūdas un trūkums gan pats sev, gan citiem.			
Pirms kaut ko iesaku, es cenšos saprast citu cilvēku skatījumu un pieredzi.			
Kā individuālās izaugsmes atbalstītājs un mentors es sniedzu savlaicīgu un konstruktīvu atgriezenisko saiti.			
<b>KONFLIKTU VADĪBA</b>			
Es jūtos ērti, risinot konfliktus, uzklusot visu pušu emocijas un palīdzot visiem saprast atšķirīgus skatījumus.			
Es spēju virzīt konfliktējošās puses uz kopēja risinājuma atrašanu.			
<b>KOMANDAS DARBS UN SADARBĪBA</b>			
Man labi padodas darbs komandā un sadarbība, un es radu mūs visus iedvesmojošu kolēģiālu gaisotni.			
Es veidoju attiecības ar dažādu grupu locekļiem.			
Es iesaistu ieinteresētās puses svarīgu lēmumu pieņemšanā, lai nodrošinātu, ka mēs izdarām gudras izvēles.			
Savā vadības stilā un personiskajā uzvedībā es uzturu komandas darbu, rādot paraugu darbiniekiem, skolēniem un skolas kopienai.			

<b>ATBILDĪGA LĒMUMU PIENĒMŠANA</b>	<b>Reti</b>	<b>Reizēm</b>	<b>Bieži</b>
<b>PROBLĒMU IDENTIFICĒŠANA UN SITUĀCIJAS ANALĪZE</b>			
Es spēju definēt problēmu un nošķirt to no risinājuma variantiem.			
Es atzīstu vajadzību pēc pārmaiņām, pastāvošās situācijas maiņas un jaunas domāšanas veicināšanas manā skolā.			
Pirms sākt kaut ko jaunu, es veicu vajadzību analīzi un iesaistu darbiniekus problēmu identificēšanā.			
<b>PROBLĒMU RISINĀŠANA</b>			
Es iesaistu citus svarīgu problēmu risināšanā un risinājuma rezultātu prognozēšanā.			
Es atrodu praktiskus un cieņpilnus problēmu risināšanas veidus, pat ja tas nozīmē, ka man jāpieņem, iespējams, nepopulāri lēmumi.			
<b>NOVĒRTĒSANA UN REFLEKSIJA</b>			
Lai novērtētu virzību uz sociālo, emocionālo un akadēmisko mērķu sasniegšanu, es izmantoju vairāk nekā vienu informācijas avotu.			
Es nodrošinu pašrefleksijas un grupas refleksijas iespējas par virzību uz mērķiem un izmantotajām pieejām.			
<b>PERSONISKĀ, MORĀLĀ UN ĒTISKĀ ATBILDĪBA</b>			
Es izturos pret cilvēkiem tā, kā es gribētu, lai izturas pret mani.			
Es atbalstu skolēnu, darbinieku un plašākas kopienas prosociālas aktivitātes.			

# Pielikums A12

## Skolas klimata aptauja

Adaptēts no: *Socialinio ir emociņu ugdymo institutas* (2018).

Šīs aptaujas mērķis ir novērtēt sociālās attiecības mūsu skolā, citiem vārdiem sakot, skolas klimatu. Lūdzu, atbildiet uz jautājumiem par jūsu lomu un pieredzi skolā. Lūdzu, centieties atbildēt godīgi. Reflektējiet par rezultātiem, izmantojot punktu skaitīšanas tabulu. Jūsu sniegtās atbildes būs anonīmas, tās tiks analizētas tikai apkopotā veidā kopā ar citu dalībnieku atbildēm.

### Kas jūs esat skolā?

	Lūdzu, atzīmējiet
1. Skolēns	<input type="radio"/>
2. Skolotājs	<input type="radio"/>
3. Atbalsta personāls (piemēram, psihologs, sociālais pedagogs, logopēds utt.)	<input type="radio"/>
4. Administrators	<input type="radio"/>
5. Tehniskais darbinieks (piemēram, sētnieks, autobusa šoferis utt.)	<input type="radio"/>
6. Viens no vecākiem/ģimenes locekļiem	<input type="radio"/>

Lūdzu, izvēlieties atbilstošo lauciņu un atbildiet uz jautājumiem.

<b>Skolēns</b>	Kurā klasē tu mācies?		
<b>Skolotājs</b>	Cik gadu jūs strādājat šajā skolā?	Ar kurām klasēm jūs strādājat:	Vai esat piedalījies kādos sociāli emocionālās mācīšanās semināros?
<b>Atbalsta personāla darbinieki</b>	Cik gadu jūs strādājat šajā skolā?	Kas ir jūsu specialitāte?	Vai esat piedalījies kādos sociāli emocionālās mācīšanās semināros?
<b>Administratīvais personāls</b>	Cik gadu jūs strādājat šajā skolā?	Vai pasniedzat kādas stundas?	Vai esat piedalījies kādos sociāli emocionālās mācīšanās semināros?

<b>Tehniskie darbinieki</b>	Cik gadu jūs strādājat šajā skolā?	Kādi ir jūsu galvenie pienākumi?	Vai esat piedalījies kādos sociāli emocionālās mācīšanās semināros?
<b>Vecāki/ģimenes locekļi</b>	Attiecības ar skolēnu:	Skolēna klase:	Vai esat piedalījies kādos sociāli emocionālās mācīšanās semināros?

Lūdzu, novērtējiet šos apgalvojumus par jūsu/jūsu bērna skolu. Novērtējiet katru apgalvojumu skalā no 1 – “Noteikti nepiekrītu” līdz 4 – “Noteikti piekrītu”, 0 – “Nekad neesmu par to domājis”.

Nr.	Izteikums	Cik lielā mērā jūs piekrītat šim apgalvojumam?				
		Noteikti nepiekrītu	Drīzāk nepiekrītu	Drīzāk piekrītu	Noteikti piekrītu	Nekad neesmu par to domājis
1.	Man patīk mana skola.	1	2	3	4	0
2.	Kad risinu sarežģītas problēmas, esmu pārliecināts par savām spējām.	1	2	3	4	0
3.	Mans viedoklis skolā ir svarīgs.	1	2	3	4	0
4.	Es zinu savu negatīvo emociju cēloņus.	1	2	3	4	0
5.	Es zinu, kā kontrolēt savas negatīvās emocijas.	1	2	3	4	0
6.	Es spēju valdīt pār savām emocijām.	1	2	3	4	0
7.	Skolēni klausās skolotājos un pilda uzdevumus.	1	2	3	4	0
8.	Klasē ir daži skolēni, kas traucē citiem iesaistīties stundas darbā.	1	2	3	4	0
9.	Šajā skolā skolēni uzvedas pareizi pat tad, kad pieaugušie viņus neredz.	1	2	3	4	0
10.	Skolas noteikumi man ir skaidri.	1	2	3	4	0
11.	Skolēni ievēro skolas noteikumus.	1	2	3	4	0
12.	Skolotāji sāk stundas laikā.	1	2	3	4	0
13.	Es varu strādāt kopā ar cilvēkiem, kuru uzskati atšķiras no manējiem.	1	2	3	4	0
14.	Es jūtos slikti, ja kādam nodara pāri.	1	2	3	4	0
15.	Es cenšos saprast, ko citi domā un jūt.	1	2	3	4	0

16.	Skolotāji uzskata, ka ikviens skolēns var panākt progresu mācībās.	1	2	3	4	0
17.	Skolā skolēni rūpējas cits par citu.	1	2	3	4	0
18.	Skolā pieaugušie rūpējas cits par citu.	1	2	3	4	0
19.	Kad es skolā lūdzu palīdzību, es to vienmēr saņemu.	1	2	3	4	0
20.	Mēs skolā vienmēr sasveicināties.	1	2	3	4	0
21.	Man reizēm ir grūti sadzīvot ar citiem.	1	2	3	4	0
22.	Ja man ir problēma, skolā vienmēr ir kāds, ar kuru es varu parunāt.	1	2	3	4	0
23.	Mēs skolā bieži smejamies.	1	2	3	4	0
24.	Manā ģimenē visi labi satiek.	1	2	3	4	0
25.	Skolā ir daudz pēcstundu aktivitāšu, kurās skolēni var kaut ko darīt kopā.	1	2	3	4	0
26.	Es nedalos savās domās, jo zinu, ka neviens tās neatbalstīs.	1	2	3	4	0
27.	Man labi padodas mierīgi atrisināt konfliktus.	1	2	3	4	0
28.	Skolotāji izturas pret skolēniem taisnīgi.	1	2	3	4	0
29.	Skolēni nekad nav mani aizvainojuši.	1	2	3	4	0
30.	Skolotāji nekad nav mani aizvainojuši.	1	2	3	4	0
31.	Vecāki nekad nav mani aizvainojuši.	1	2	3	4	0
32.	Manā skolā visi skolēni ir draudzīgi.	1	2	3	4	0
33.	Pieaugušie skolā ir draudzīgi.	1	2	3	4	0
34.	Es domāju, ka citiem cilvēkiem patīk strādāt kopā ar mani.	1	2	3	4	0
35.	Mana skola īsteno dažādus projektus sabiedrības atbalstam, kuros piedalās daudzi skolēni un skolotāji.	1	2	3	4	0
36.	Es gribētu, lai manas skolas kopienas locekļi izturētos cits pret citu ar lielāku cieņu.	1	2	3	4	0
37.	Es jūtos droši visā skolā.	1	2	3	4	0
38.	Ja kāds mani aizvaino, es varu sevi aizstāvēt, nenodarot pāri citiem.	1	2	3	4	0

39.	Ja skolēni pastāsta skolotājam par vienaudžu vardarbību, skolotājs noteikti risinās šo problēmu.	1	2	3	4	0
40.	Skolā vieni un tie paši noteikumi attiecas uz visiem skolēniem.	1	2	3	4	0
41.	Ja skolēni slikti uzvedas, tad pieaugušie cenšas noskaidrot šādas uzvedības iemeslus.	1	2	3	4	0
42.	Skolā es varu realizēt visas savas idejas.	1	2	3	4	0
43.	Skolēnu vecāki nāk uz skolu un piedalās skolas pasākumos.	1	2	3	4	0
44.	Skolā pamana un novērtē visu skolēnu sekmes un panākumus.	1	2	3	4	0
45.	Skolā pamana un novērtē visu skolotāju sekmes un panākumus.	1	2	3	4	0
46.	Parasti mana diena skolā norit veiksmīgi.	1	2	3	4	0
47.	Skolā ar mani notiek vairāk laba nekā slihta.	1	2	3	4	0

## Rezultātu tabula

Lūdzu, aprēķiniet katras skalas punktus, saskaitot katra apgalvojuma vērtējumu.

Skala	Apgalvojumi
Apmierinātība	1 42 44 45 46 47
Sevis apzināšanās	2 4 34
Attiecību prasmes	3 21(-) 22 23 24 25 28 32 33 36(-)
Palīdzības meklēšana un sniegšana	19 35 16 41
Pašvadība	5 6 9 38
Noteikumu ievērošana	8(-) 7 10 11 12 20 40
Sociālā izpratne	13 14 15 17 18 43
Drošība	26(-) 27 29 30 31 37

• **Piezīme.** Apgalvojumi, kas apzīmēti ar ‘-’, norāda uz pretēju rezultāta kodēšanu. Tas nozīmē, ka jums jāmaina punktu vērtība pretējā virzienā (4 mainās uz 1; 3 – uz 2; 2 – uz 3; 1 – uz 4), pirms pieskaitīt vērtības summai.

# Pielikums B1

## Sociāli emocionālās mācīšanās standarts

### 4. klase

MĒRĶIS	MĀCĪŠANĀS STANDARTS	PAMATLĪMENIS
<b>1. Attīstīt sevis apziņošanās un pašvadības prasmes, lai gūtu panākumus skolā un dzīvē.</b>	<b>1.1.</b> Identificē un pārvalda savas emocijas un uzvedību.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atpazīst dažādus emociju veidus un pakāpes, kā arī tās izraisošās situācijas.</li><li>• Apraksta un demonstrē veidus, kā sociāli pieņemamā veidā paust emocijas.</li></ul>
	<b>1.2.</b> Atpazīst personiskās īpašības un ārējo atbalstu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apraksta personiskās prasmes un intereses, ko vēlas attīstīt.</li><li>• Izskaidro, kā ģimenes locekļi, vienaudži, skolas personāls un plašāka sabiedrība var atbalstīt panākumus skolā un atbildīgu uzvedību.</li></ul>
	<b>1.3.</b> Demonstrē prasmes, kas saistītas ar personisko un akadēmisko mērķu sasniegšanu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apraksta soļus mērķa izvirzīšanai un sasniegšanai.</li><li>• Pārrauga savu progresu attiecībā uz īstermiņa personiskā mērķa sasniegšanu.</li></ul>
<b>2. Izmantot sociālās apziņošanās un starppersonu prasmes, lai veidotu un uzturētu pozitīvas attiecības.</b>	<b>2.1.</b> Atpazīst citu jūtas un skatījumu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificē verbālas, fiziskas un situatīvas norādes par to, kā citi varētu justies.</li><li>• Apraksta citu paustās emocijas un skata punktus.</li></ul>
	<b>2.2.</b> Atpazīst individu un grupu līdzības un atšķirības.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nosaka dažādu sociālo un kultūras grupu atšķirības un dažādus ieguldījumus.</li><li>• Demonstrē, kā sadarboties ar cilvēkiem, kuri ir atšķirīgi no tevis</li></ul>
	<b>2.3.</b> Izmanto komunikācijas un sociālās prasmes, lai efektīvi mijiedarbotos ar citiem.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apraksta pieejas, lai sadraudzētos un uzturētu draudzību.</li><li>• Analizē veidus, kā efektīvi strādāt grupā.</li></ul>
	<b>2.4.</b> Demonstrē spēju konstruktīvi novērst, vadīt un atrisināt personiskus konfliktus.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apraksta konfliktu cēloņus un sekas.</li><li>• Piemēro konstruktīvas pieejas konfliktu risināšanai.</li></ul>
<b>3. Demonstrēt lēmumu pieņemšanas prasmes un atbildīgu uzvedību personiskajā, skolas un kopienas kontekstā.</b>	<b>3.1.</b> Pieņemot lēmumus, apsver ētiskus, drošības un sabiedrības faktorus.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrē spēju ievērot savas un citu tiesības.</li><li>• Demonstrē zināšanas par to, kā sociālās normas ietekmē lēmumu pieņemšanu un uzvedību.</li></ul>
	<b>3.2.</b> Pielieto lēmumu pieņemšanas prasmes, lai atbildīgi risinātu ikdienas mācību un sociālās situācijas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificē un pielieto secīgus lēmumu pieņemšanas soļus.</li><li>• Meklē alternatīvus risinājumus un novērtē to ietekmi uz mācību un sociālām situācijām.</li></ul>
	<b>3.3.</b> Iegulda savas skolas un kopienas labklājībā.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atpazīst un izpilda lomas, kas dod ieguldījumu skolas kopienā.</li><li>• Atpazīst un izpilda lomas, kas dod ieguldījumu vietējā kopienā.</li></ul>



MĀCĪŠANĀS STANDARTS	LĪMENIS	UZVEDĪBAS INDIKATORI
<b>1A. Identificē un pārvalda savas emocijas un uzvedību.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst piedzīvoto emociju dažādus veidus un pakāpes (diapazonu).</li> <li>2. Apraksta situācijas, kas izraisa dažādas emocijas (piemēram, mūzikas klausīšanās, sarunāšanās ar draugu, pārbaudījums, rājiens).</li> <li>3. Atpazīst garastāvokļa izmaiņas un to veicinošos faktorus.</li> <li>4. Attēlo emociju veidus (piemēram, izveido plakātu, uzzīmē zīmējumu, piedalās lomu spēlē).</li> <li>5. Atšķir dažādus emociju intensitātes līmeņus.</li> <li>6. Demonstrē veidus, kā tikt galā ar nepatīkamām emocijām (piemēram, skumjām, dusmām, vilšanos).</li> <li>7. Lai nomierinātos, pielieto dziļo elpošanu.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nosauc pozitīvus paņēmienus, kā risināt konfliktu.</li> <li>2. Paskaidro, kāpēc tēli stāstos jutās tā, kā viņi jutās.</li> <li>3. Atšķir emocijas, ko varētu izjust dažādās situācijās.</li> <li>4. Izmanto "es" apgalvojumus, lai paustu dažādas emocijas.</li> <li>5. Fiksē izmaiņas savās emocijās dienas gaitā (piemēram, pirms un pēc kabinetu maiņas, pusdienu starpbrīža utt.).</li> <li>6. Demonstrē izpratni par savas uzvedības ietekmi uz citiem.</li> <li>7. Praktizē dažādas stratēģijas, kā tikt galā ar nepatīkamām situācijām.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta tipiskas fiziskās reakcijas uz dažādām emocijām.</li> <li>2. Apraksta ar personisko pieredzi saistītās emocijas.</li> <li>3. Izrāda pret citiem pozitīvas emocijas.</li> <li>4. Izvērtē veidus, kā tikt galā ar apbēdinošām situācijām (piemēram, ignorēšanu, zaudējumu, noraidījumu, ķircināšanu).</li> <li>5. Demonstrē emocijas lomu spēlēs dažādos kontekstos.</li> <li>6. Vingrinās tikt galā ar spriedzes situācijām (piemēram, pārbaudījuma kārtošānu, piedalīšanās sacensību aktivitātē).</li> </ol>
<b>1B. Atpazīst personiskās īpašības un ārējo atbalstu.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē kopienas locekļus, kas nepieciešamības gadījumā var sniegt atbalstu (piemēram, pulciņa vadītājs, paplašinātās ģimenes locekļi un kaimiņi).</li> <li>2. Apraksta personiskās īpašības, kuras demonstrē tie, kas ir sekmīgi mācībās (piemēram, neatlaidība, atbildība, uzmanības koncentrēšana uz uzdevumu utt.).</li> <li>3. Paskaidro, kā vingrināšanās uzlabo sniegumu vai prasmi.</li> <li>4. Analizē pieaugušo – atdarināšanas paraugu – pozitīvās īpašības.</li> <li>5. Analizē, kas skolā ir personiski izaicinoši.</li> <li>6. Uzzīmē zīmējumu par to, ko ģimenei patīk kopā darīt.</li> <li>7. Demonstrē veidus, kā nepieciešamības gadījumā lūgt palīdzību.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nosaka kaut ko, ko vēlētos darīt labāk.</li> <li>2. Apraksta, kā vēlētos dot savu ieguldījumu skolas kopienā.</li> <li>3. Apraksta, kā palīdz mājās.</li> <li>4. Uzskaita veidus, kā ģimenes var atbalstīt skolēnus skolā.</li> <li>5. Apraksta, kā vienaudži var cits citu atbalstīt skolā.</li> <li>6. Novērtē savu virzību uz personisku mērķi.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta laiku un situāciju, kad bija vajadzīga palīdzība.</li> <li>2. Identificē uzticamus pieaugušos, kuru palīdzību varētu lūgt dažādās situācijās.</li> <li>3. Apraksta, kā pats uzlabotu savu spēju pielietot svarīgu prasmi.</li> <li>4. Paskaidro, kā pieaugušie – atdarināšanas paraugi – ietekmē paša nākotnes ieceres.</li> <li>5. Praktiski atbalsta vienaudžus skolā.</li> <li>6. Demonstrē līderību skolas kopienā (piemēram, lasīšanas konsultants jaunākajiem skolēniem, skolēnu padome, klubi, jauno skolēnu mentorings).</li> </ol>

<b>1 C. Demonstrē prasmes, kas saistītas ar personisko un akadēmisko mērķu sasniegšanu.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saskata, kā blakus faktori var novērst uzmanību un ietekmēt mērķa sasniegšanu.</li> <li>2. Saskata, ka pašreizējie mērķi balstās pagātnes mērķu sasniegšanā.</li> <li>3. Apraksta jau spertos soļus, lai sasniegtu mērķi.</li> <li>4. Atšķir īstermiņa un ilgtermiņa mērķus.</li> <li>5. Uzrauga savu progresu ceļā uz personiska vai akadēmiska mērķa sasniegšanu.</li> <li>6. Demonstrē paņēmienus, kā tikt galā ar apbēdinošām emocijām (piemēram, skumjām, dūsmām, vilšanos).</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē, kā var pārvarēt šķēršļus, lai sasniegtu mērķi (piemēri no literatūras, sociālajām zinībām, personiskās pieredzes).</li> <li>2. Saskata, kā apstākļi un cilvēki ir veicinājuši to, ka tu sasniedz mērķi.</li> <li>3. Identificē soļus, kas nepieciešami ikdienas uzdevumu veikšanai (piemēram, mājas darbu izpilde, personiskās telpas/materiālu organizēšana, mācīšanās pārbaudes darbam).</li> <li>4. Atpazīst faktorus, kurus nespēji izmainīt un kuri tev nesen neļāva sasniegt mērķi.</li> <li>5. Novērtē, ko pats būtu varējis darīt citādi, lai gūtu labākus panākumus.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izveido draudzēšanās mērķi, paredzot konkrētus soļus, kas jāveic līdz zināmam laikam.</li> <li>2. Izveido akadēmisko mērķi, paredzot konkrētus soļus, kas jāveic līdz zināmam laikam.</li> <li>3. Pārtrauga progresu attiecībā uz plānotajām darbībām draudzēšanās mērķa sasniegšanai.</li> <li>4. Pārtrauga progresu attiecībā uz plānotajām darbībām akadēmiskā mērķa sasniegšanai.</li> <li>5. Analizē, kāpēc nesenā pieredzē vajadzēja mainīt vai atlikt iepriekšējo rīcību, lai sasniegtu mērķi.</li> <li>6. Novērtē savu panākumu līmeni saistībā ar kādu nesen sasniegtu mērķi.</li> </ol>
<b>2A. Atpazīst citu jūtas un skatījumu.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atšķir vārdiskas un neverbālas norādes un ziņas.</li> <li>2. Analizē vārdisko un neverbālo norāžu saskaņotību vai nesaskaņotību.</li> <li>3. Lomu spēlē izspēlē kāda stāsta varoņu skatījumu un emocijas.</li> <li>4. Pārfrāzē kāda sacīto.</li> <li>5. Demonstrē spēju rūpēties par citu jūtām.</li> <li>6. Demonstrē interesi par citu cilvēku skatījumiem.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nosauc, kā citi jūtas dažādās situācijās, balstoties uz vārdiskām un neverbālām norādēm.</li> <li>2. Uzskaita stratēģijas, kā atbalstīt skolēnus, kurus ignorē vai pret kuriem vērstā vienaudžu vardarbība.</li> <li>3. Apraksta, kā cilvēks jūtas, ja viņu neiekļauj aktivitātē vai grupā.</li> <li>4. Apraksta, kā jūtas vienaudžu vardarbībai pakļauts cilvēks.</li> <li>5. Prognozē iespējamās reakcijas uz dažādām emocijām.</li> <li>6. Lieto "es" izteikumus, lai pavēstītu citiem, ka esi viņus sadzirdējis.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta citu jūtas dažādās situācijās.</li> <li>2. Apraksta domstarpības, kas bijušas ar kādu cilvēku, un sniedz kopsavilkumu par abiem redzējumiem.</li> <li>3. Analizē, kāpēc literārie varoņi jūtās tā, kā viņi jūtās.</li> <li>4. Analizē dažādos redzējumus, kas izteikti par kādu vēsturisku, politisku vai sociālu jautājumu.</li> <li>5. Novērtē, kā vienas domstarpībā iesaistītās puses uzvedības maiņa ietekmē otru pusi.</li> </ol>
<b>2B. Atpazīst indivīdu un grupu līdzības un atšķirības.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta sātos attēlotās cilvēku atšķirības.</li> <li>2. Apraksta, kā mijiedarbība ar indivīdiem no dažādām kultūrām bagātina dzīvi.</li> <li>3. Atpazīst, ka cilvēkiem no dažādām kultūrām vai sociālajām grupām ir daudz kas kopējs.</li> <li>4. Analizē, kā cilvēki no dažādām grupām var cits citām palīdzēt un izbaudīt cits cita klātbūtni.</li> <li>5. Analizē, kā dažādas reakcijas uz cilvēku daudzveidību ietekmē literārus tēlus.</li> <li>6. Piedalās aktivitātē vai situācijās izspēlē, kas ļauj pieredzēt dzīvi no kādas citas grupas skata punkta.</li> <li>7. Izmanto literatūru, lai analizētu dažādas reakcijas uz cilvēku daudzveidību (piemēram, mācīšanās no tās, iecietība pret to, stereotipu apzināšanās).</li> </ol>

	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst dažādas sociālās grupas skolā.</li> <li>2. Atpazīst dažādas kultūru grupas skolā.</li> <li>3. Salīdzina sociālās grupas.</li> <li>4. Salīdzina kultūru grupas.</li> <li>5. Analizē, kā biogrāfijās, leģendās un folklorā ir atspoguļots dažādu indivīdu un grupu unikālais ieguldījums.</li> <li>6. Izveido stratēģijas attiecību veidošanai ar citiem, kuri ir atšķirīgi no tevis.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta visu indivīdu pamattiesības neatkarīgi no viņu piederības pie kādas sociālās grupas vai kultūras.</li> <li>2. Apraksta piemērus, kā plašsaziņas līdzekļi attēlo dažādas sociālās un kultūru grupas.</li> <li>3. Analizē, kā atbildīgi skolēni palīdz saviem klasesbiedriem.</li> <li>4. Uzvedībā īsteno paņēmienus attiecību veidošanai ar citiem, kuri ir atšķirīgi no tevis.</li> <li>5. Izstrādā projektu, lai atklātu, kā dažādās kultūras bagātina tavu klasi vai skolu.</li> </ol>
<b>2C. Izmanto komunikācijas un sociālās prasmes, lai efektīvi mijiedarbotos ar citiem.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst, kad ir piemērots brīdis komplimenta izteikšanai.</li> <li>2. Praktizē iepazīšanos ar visiem savā klasē.</li> <li>3. Demonstrē, kā izteikt komplimentu.</li> <li>4. Demonstrē atbilstošas atbildes reakcijas uz saņemtu komplimentu.</li> <li>5. Izmanto "es" izteikumus, lai paustu emocijas, kad kāds ir tevi emocionāli sāpinājis.</li> <li>6. Demonstrē atzinības izteikšanu kādam, kurš ir tev palīdzējis.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst veidus, kā veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, ģimeni un citiem.</li> <li>2. Atpazīst sadarbības uzvedības iezīmes grupā.</li> <li>3. Demonstrē sadarbības uzvedību grupā.</li> <li>4. Pielieto refleksīvo klausīšanos (piemēram, izteikumi, kas sākas ar "es", pārfrāzēšana).</li> <li>5. Demonstrē, kā uzsākt sarunu ar jaunu skolēnu.</li> <li>6. Izstrādā plānu, kā uzlabot uzvedību grupā.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta efektīva komunikatora īpašības.</li> <li>2. Pozitīvi reagē uz konstruktīvu kritiku.</li> <li>3. Uzņemas atbildību par savām kļūdām.</li> <li>4. Intervē kādu pieaugušo par tematu, kā veidot draudzību.</li> <li>5. Izrāda atbalsta citu ieguldījumam grupas/komandas darbā.</li> <li>6. Atšķir pozitīvu un negatīvu vienaudžu spiedienu.</li> <li>7. Demonstrē stratēģijas, lai pretotos negatīvam vienaudžu spiedienam.</li> </ol>
<b>2D. Demonstrē spēju konstruktīvi novērst, vadīt un atrisināt personiskus konfliktus.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē vienaudžu vardarbīgu uzvedību un tās ietekmi uz cilvēkiem.</li> <li>2. Izskaidro, kas notiek, ja konfliktu neatrisina.</li> <li>3. Apraksta veidus, kā apturēt baumas.</li> <li>4. Analizē, kā nespēja tikt galā ar savām dusmām var izraisīt vai pastiprināt konfliktu.</li> <li>5. Interpretē, vai literāra varoņa darbības bija netīšas vai tīšas.</li> <li>6. Analizē, kā tavs mīļākais literārais varonis risina konfliktu.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē kāda risinājuma sekas.</li> <li>2. Atšķir pašpārliecinātu, pasīvu un agresīvu konfliktu risināšanas uzvedību.</li> <li>3. Apraksta, kādus konfliktus ir pieredzējis un kā ticis ar tiem galā.</li> <li>4. Apraksta, kā konflikta ar draugu atrisināšana varētu nostiprināt draudzību.</li> <li>5. Rada alternatīvus konflikta risinājumus.</li> <li>6. Uzvedībā klasē demonstrē konstruktīvas konflikta risināšanas stratēģijas.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nosaka konfliktu risināšanas uzvedības sekas.</li> <li>2. Atšķir prasmes, kā atteikties no nedrošas uzvedības (piemēram, narkotikām un alkohola, iesaistes bandās, seksuālās aktivitātēs).</li> <li>3. Paskaidro, kādā veidā konflikta atrisināšana varētu uzlabot paša izpratni par situāciju.</li> <li>4. Atšķir pozitīvu un negatīvu vienaudžu spiedienu.</li> <li>5. Demonstrē pretestību vienaudžu spiedienam izdarīt kaut ko nedrošu vai potenciāli bīstamu.</li> <li>6. Izmanto kontrolsarakstu, lai praktizētu soļus, noraidot nevēlamu vienaudžu spiedienu.</li> </ol>

<b>3A. Pieņemot lēmumus, apsver ētiskus, drošības un sabiedrības faktorus.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē stāstu varoņu ētiskas uzvedības piemērus (taisnīgums, godīgums, cieņa, līdzjūtība).</li> <li>2. Identificē fiziskas izjūtas un emocijas, kas norāda par draudiem vai briesmām.</li> <li>3. Apraksta klases vai skolas noteikumu pārkāpšanas sekas.</li> <li>4. Analizē melošanas sekas.</li> <li>5. Attēlo veidus, kā palīdzēt citiem (piemēram, saraksts, zīmējums, karikatūra).</li> <li>6. Izvērtē dažādas pieejas, reaģējot uz provokāciju.</li> <li>7. Izlemj, kas ir taisnīgi, reaģējot uz klasē izveidojušos situāciju (piemēram, kā kopīgi lietot kādu jaunu ierīci).</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē faktorus, kas padara situāciju nedrošu.</li> <li>2. Atpazīst negodīgas rīcības sekas sev un citiem.</li> <li>3. Izvērtē, kā citi ietekmējuši tavus lēmumus (piemēram, ģimene, komanda, kluba locekļi).</li> <li>4. Izvairās no bīstamām situācijām (piemēram, nodarbošanās ar sportu bez uzraudzības, uzturēties vietās, kuros nejuties droši, braukt ar riteni bez ķiveres, būt kopā ar vienaudžiem, kuri lieto narkotikas).</li> <li>5. Demonstrē cieņu pret citu īpašumu.</li> <li>6. Demonstrē drošu uzvedību internetā.</li> <li>7. Parāda, ko nozīmē uzņemties atbildību par savu rīcību attiecībā uz mācību darbu.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta, kā atšķirīgi redzējumi ietekmē lēmumu pieņemšanas procesu.</li> <li>2. Apraksta, ko nozīmē būt uzticamam un kāpēc tas reizēm ir grūti (piemēram, ievērot termiņus, izpildīt saistības).</li> <li>3. Izskaidro, kāpēc ir svarīgi ievērot likumus.</li> <li>4. Analizē, ko nozīmē būt atbildīgam pret savu ģimeni, draugiem, skolas kopienu.</li> <li>5. Pieņemot lēmumu, apsver pretrunas un novērtē konfliktējošus viedokļus.</li> </ol>
<b>3B. Pielieto lēmumu pieņemšanas prasmes, lai atbildīgi risinātu ikdienas mācību un sociālās situācijas.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta veidus, kā sekmēt savu un citu drošību.</li> <li>2. Apraksta lēmumu pieņemšanas modeļa soļus.</li> <li>3. Sarīko prāta vētru, lai atrastu alternatīvus risinājumus, kā pabeigt uzdevumu laikus.</li> <li>4. Praktizē progresīvo relaksāciju.</li> <li>5. Izvēlas sev labus draugus.</li> <li>6. Demonstrē lēmumu pieņemšanu grupā.</li> <li>7. Plāno veselīgas maltītes.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rada alternatīvus problēmu risinājumus.</li> <li>2. Analizē alternatīvo risinājumu sekas dažādos scenārijos.</li> <li>3. Izstrādā kritērijus, lai novērtētu lēmumu sekas attiecībā uz sevi un citiem tev svarīgiem cilvēkiem.</li> <li>4. Demonstrē lēmumu pieņemšanas procesa soļus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• definē problēmu</li> <li>• pasaki, kā tu jūties</li> <li>• identificē problēmu uzturošos faktoros</li> <li>• izvirzi mērķi</li> <li>• identificē alternatīvos risinājumus un katra risinājuma sekas</li> <li>• izvēlies labāko risinājumu</li> <li>• izvērtē rezultātus.</li> </ul> </li> <li>5. Izmanto lēmumu pieņemšanas modeli, lai atrisinātu starppersonu problēmu.</li> <li>6. Izmanto lēmumu pieņemšanas modeli mācību izaicinājumiem.</li> <li>7. Demonstrē apzināšanos, ka emocijas ietekmē lēmumus.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst izaicinājumus un šķēršļus problēmu risināšanā.</li> <li>2. Nosauc veselīgas alternatīvas riskantai uzvedībai.</li> <li>3. Izvērtē stratēģijas, lai sekmētu panākumus skolā (piemēram, noskaidrot faktoros, kas novērš uzmanību, pārvaldīt stresu, vispirms izdarīt svarīgāko).</li> <li>4. Vingrinās savienot verbālo un neverbālo komunikāciju, noraidot nevēlamu uzvedību.</li> <li>5. Lieto lēmumu pieņemšanas modeli, lai tiku galā ar nevēlamu uzvedību.</li> </ol>

<b>3C. Iegulda savas skolas un kopienas labklājībā.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta, ko uzzināja par savu skolu vai kopienu, piedaloties nesenā prosociālā projektā.</li> <li>2. Apraksta, ko uzzināja par sevi, līdzdarbojoties šajā projektā.</li> <li>3. Analizē, kā nesenais prosociālais projekts, kurā piedalījies, apmierināja to vajadzību, kurai projekts pievērsās.</li> <li>4. Analizē, ko pats nākamreiz darītu citādi.</li> <li>5. Informē vecākus vai citus vietējās kopienas locekļus par prosociālā projekta rezultātiem.</li> <li>6. Uzraksta vēstuli laikraksta redaktoram par kādu sabiedrības problēmu, piemēram, bezpajumtību.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst veidus, kā sabiedriskie darbinieki palīdz iedzīvotājiem.</li> <li>2. Analizē savas kā skolas kopienas locekļa tiesības un pienākumus.</li> <li>3. Pamato sava balsojuma izvēli vietējo, pašvaldības vai nacionālā līmeņa vēlēšanu izspēlē.</li> <li>4. Piedalās klases noteikumu izstrādē un ieviešanā.</li> <li>5. Sarīko prāta vētru par to, kādu ieguldījumu varētu dot vietējai kopienai (piemēram, palīdzēt kaimiņam, dot ieguldījumu sabiedrības drošībai, palīdzēt uzturēt tīrību savā kvartālā).</li> <li>6. Izveido pamatojumu, lai pārliecinātu klasesbiedrus vēlēties vai kļūt par kandidātiem vietējo, pašvaldības vai nacionālā līmeņa vēlēšanu izspēlē.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē dažādus veidus, kā sabiedriskie darbinieki palīdz iedzīvotājiem padarīt savu apkaimi skaistāku un drošāku.</li> <li>2. Ievāc informāciju par kādu sabiedrības problēmu vai vajadzību.</li> <li>3. Kopā ar klasesbiedriem izstrādā plānu, kā pievērsties kādai sabiedrības problēmai vai vajadzībai.</li> <li>4. Pārrauga progresu, ieviešot plānu, lai pievērstos kādai sabiedrības problēmai vai vajadzībai.</li> <li>5. Novērtē klases plāna ieviešanu kādas sabiedrības problēmas risināšanā.</li> <li>6. Izveido rekomendācijas, kā pats varētu uzlabot darbības plānu kādas sabiedrības problēmas risināšanā.</li> </ol>

# Pielikums B2

## Sociāli emocionālās mācīšanās standarts

### 8. klase

MĒRĶIS	MĀCĪŠANĀS STANDARTS	PAMATLĪMENIS
<b>1. Attīstīt sevis apzināšanās un pašvadības prasmes, lai gūtu panākumus skolā un dzīvē.</b>	<b>1.1.</b> Identificē un pārvalda savas emocijas un uzvedību.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizē faktoros, kas rada stresu vai motivē sekmīgam veikumam.</li><li>• Lieto paņēmienus, lai pārvaldītu stresu un motivētu sevi sekmīgai darbībai.</li></ul>
	<b>1.2.</b> Atpazīst personiskās īpašības un ārējo atbalstu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizē, kā personiskās īpašības ietekmē izvēles un sasniegumus.</li><li>• Analizē, kā skolas un sabiedrības atbalsts un iespējas var veicināt panākumus skolā un dzīvē.</li></ul>
	<b>1.3.</b> Demonstrē prasmes, kas saistītas ar personisko un akadēmisko mērķu sasniegšanu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izvirza īstermiņa mērķi un izveido plānu, kā to sasniegt.</li><li>• Analizē, kāpēc kāds sasniedza vai nesasniedza mērķi.</li></ul>
<b>2. Izmantot sociālās apzināšanās un starppersonu prasmes, lai izveidotu un uzturētu pozitīvas attiecības.</b>	<b>2.1.</b> Atpazīst citu jūtas un skatījumu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prognozē citu jūtas un skatījumu dažādās situācijās.</li><li>• Analizē, kā paša uzvedība var ietekmēt citus.</li></ul>
	<b>2.2.</b> Atpazīst individu un grupu līdzības un atšķirības.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Paskaidro, kā individuālās, sociālās un kultūras atšķirības var palielināt neaizsargātību pret vienaudžu vardarbību; identificē veidus, kā pret to vērsties.</li><li>• Analizē, kādas sekas bijušas pret vienaudžu vardarbību vēstai rīcībai, pamatojoties uz individuālām un grupu atšķirībām.</li></ul>
	<b>2.3.</b> Izmanto komunikācijas un sociālās prasmes, lai efektīvi mijiedarbotos ar citiem.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizē veidus, kā izveidot pozitīvas attiecības ar citiem.</li><li>• Demonstrē sadarbību un komandas darbu, lai sekmētu grupas efektivitāti.</li></ul>
	<b>2.4.</b> Demonstrē spēju konstruktīvi novērst, vadīt un atrisināt personiskus konfliktus.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Novērtē stratēģijas starppersonu problēmu novēršanā un atrisināšanā.</li><li>• Definē, kas ir neveselīgs vienaudžu spiediens, un novērtē stratēģijas, lai tam pretotos.</li></ul>
<b>3. Demonstrēt lēmumu pieņemšanas prasmes un atbildīgu uzvedību personiskajā, skolas un kopienas kontekstā.</b>	<b>3.1.</b> Pieņemot lēmumus, apsver ētiskus, drošības un sabiedrības faktoros.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Novērtē, kā lēmumu pieņemšanā godīgums, cieņa, taisnīgums un līdzjūtība ļauj ņemt vērā citu intereses.</li><li>• Analizē skolas un sabiedrības noteikumu pastāvēšanas iemeslus.</li></ul>
	<b>3.2.</b> Pielieto lēmumu pieņemšanas prasmes, lai atbildīgi risinātu ikdienas mācību un sociālās situācijas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizē, kā lēmumu pieņemšanas prasmes uzlabo mācīšanās ieradumus un akadēmisko veikumu.</li><li>• Izvērtē stratēģijas, lai pretotos vienaudžu spiedienam iesaistīties nedrošās vai neētiskās darbībās.</li></ul>
	<b>3.3.</b> Iegulda savas skolas un kopienas labklājībā.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izvērtē savu iesaistīšanos kādas konkrētas skolas vajadzības risināšanā.</li><li>• Izvērtē savu iesaistīšanos kādas konkrētas vietējās sabiedrības vajadzības risināšanā.</li></ul>

## MĀCĪŠANĀS STANDARTS

## UZVEDĪBAS INDIKATORI

**1A. Identificē un pārvalda savas emocijas un uzvedību.****A**

1. Atpazīst emocijas kā indikatoru, kas liecina par tādām situācijām, kurām jāpievērš uzmanība.
2. Atšķir to, kā tu patiešām jūties, no tā, ko citi domā, kā tev vajadzētu justies.
3. Atšķir dažādas emocijas (piemēram, bailes un dusmas, kaunu un skumjas).
4. Analizē emocionālos stāvokļus, kas uzlabo vai mazina spēju risināt problēmas.
5. Analizē iekšējā dialoga ietekmi uz emocijām.
6. Lai tiktu galā ar stresu, lieto pašnomierināšanās paņēmienus (dziļo elpošanu, iekšējo dialogu, progresīvo relaksāciju utt.).
7. Demonstrē spēju pārvaldīt emocijas, lai sekmētu problēmu risināšanu (piemēram, pārvarēt negatīvismu un veidot pozitīvu attieksmi).

**B**

1. Identificē tev vispiemērotākās stresa pārvaldīšanas prasmes.
2. Prognozē, kā pats varētu justies, atvainojoties kādam, kuram esi nodarījis pāri.
3. Demonstrē spēju novērtēt savu stresa līmeni, pamatojoties uz fiziskiem un psiholoģiskiem faktoriem.
4. Novēro savu emociju mainību laikā gaitā un reflektē par tā cēloņiem.
5. Demonstrē spēju mazināt stresu, pārvērtējot situāciju.
6. Demonstrē spēju motivēt sevi labākam sniegunam, mainot savu domāšanas veidu par izaicinošu situāciju.

**C**

1. Izskaidro dažādu emociju izrādīšanas veidu sekas.
2. Prognozē savas emocijas, sniedzot vai saņemot palīdzību vai komplimentu.
3. Analizē, kā laika plānošana varētu uzlabot tavu lēmumu pieņemšanu.
4. Praktizē pašpārlicinātu komunikāciju, lai tiktu galā ar stresu.
5. Demonstrē atbilstošu reakciju uz nepamatotiem pārmetumiem.
6. Izmanto stresa pārvaldības paņēmienus, lai tiktu galā ar trauksmi, ko izraisa kāds uzdevums skolā (piemēram, publiska uzstāšanās vai pārbaudes darbs).

**1B. Atpazīst personiskās īpašības un ārējo atbalstu.****A**

1. Nosauc skolēniem pieejamās ārpusstundu aktivitātes.
2. Atpazīst ārējās ietekmes uz personisko īpašību attīstību (piemēram, ķermeņa paštēlu, pašcieņu, uzvedību).
3. Pazīst skolas atbalsta personālu un noskaidro, kā viņi palīdz skolēniem.
4. Identificē organizācijas savā kopienā, kas sniedz iespējas attīstīt tavas intereses un talantus.
5. Novērtē ieguvumus no līdzdalības ārpusstundu aktivitātēs (piemēram, draudzība, līderība, jaunu prasmju apguve, komandas darbs).
6. Novērtē, kā paša fiziskās iezīmes ir ietekmējušas pieņemtos lēmumus (piemēram, ar kādiem sporta veidiem nodarboties, kādās aktivitātēs iesaistīties utt.).

**B**

1. Identificē, kas sevī patīk, ieskaitot to, ko varētu uzskatīt par tavam dzimumam netipisku.
2. Uzskaita savas personiskās stiprās puses un ieraksta tās savā dienasgrāmatā.
3. Apraksta situāciju, kad vajadzēja palīdzību un kur tā tika meklēta.
4. Apraksta, kā citi cilvēki palīdzējuši tev pretoties negatīvām ietekmēm.
5. Reflektē par laiku, kad pārvarēji kādu šķērslī, lai paveiktu kaut ko sev svarīgu.
6. Analizē ārpusstundu aktivitāšu lomu savā attieksmē pret skolu.

**C**

1. Pamatojoties uz savām interesēm un stiprajām pusēm, nosaka karjeras un brīvprātīgā darba iespējas.
2. Identificē sevī to, ko nav iespējams mainīt, un iegulda savu enerģiju tajā, ko spēj mainīt.
3. Izveido kritērijus, kurā no diviem sporta veidiem vai aktivitātēm iesaistīties.
4. Izveido plānu, kā uzlabot savu veikumu skolas mācību priekšmetos vai atbildības jomā ģimenē.
5. Izvērtē, kā dažāda pieredze (piemēram, darbs vasarā vai brīvprātīgā darbs) sekmējis kādas intereses vai prasmes attīstību.
6. Atšķir attiecību faktoros, kas ietekmē personiskos un karjeras mērķus.

<b>1 C. Demonstrē prasmes, kas saistītas ar personisko un akadēmisko mērķu sasniegšanu.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atrod resursus, kas palīdz virzīties uz mērķi (piemēram, pētījumu materiāli).</li> <li>2. Analizē, kā grūtības un atbalsts ietekmēja virzību uz mērķa sasniegšanu.</li> <li>3. Analizē, kā varēja labāk izmantot atbalstu un pārvarēt šķēršļus, strādājot pie kāda nesena mērķa.</li> <li>4. Atšķir īstermiņa un ilgtermiņa mērķus.</li> <li>5. Pielieto mērķu izvirzīšanas prasmes, lai uzlabotu akadēmiskās sekmes.</li> <li>6. Izvirza pozitīvu sociālās mijiedarbības mērķi.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nosaka kādu ar savām interesēm (piemēram, sportu, hobiju, mūzikas instrumentu utt.) saistītu mērķi, kuru varētu sasniegt viena vai divu mēnešu laikā.</li> <li>2. Nosaka rīcības soļus un termiņus, lai sasniegtu šo mērķi.</li> <li>3. Atrod cilvēkus, kuri var palīdzēt sasniegt tavu mērķi, un lūdz viņu palīdzību.</li> <li>4. Pārtrauga savu progresu ceļā uz mērķi un, ja nepieciešams, koriģē plānus.</li> <li>5. Novērtē savu mērķa sasniegšanas pakāpi, atrodot faktorus, kas sekmē vai traucē to izdarīt.</li> <li>6. Analizē, ko iemācījies no šīs pieredzes un ko nākamajā reizē darītu citādi.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē, kurš un kādā veidā tev palīdzēja sasniegt kādu nesenu mērķi.</li> <li>2. Analizē, kāpēc spēji vai nespēji pārvarēt šķēršļus, strādājot pie kāda nesena mērķa.</li> <li>3. Analizē negaidītas iespējas ietekmi uz mērķa sasniegšanu.</li> <li>4. Analizē, kāpēc neprecīzas laika plānošanas dēļ vajadzētu mainīt mērķa sasniegšanai noteikto laika ietvaru.</li> <li>5. Analizē, kā nelegālu vielu lietošana varētu ietekmēt ilgtermiņa mērķa sasniegšanu.</li> <li>6. Analizē, kā akadēmiski panākumi var sekmēt ilgtermiņa mērķa sasniegšanu.</li> </ol>
<b>2A. Atpazīst citu jūtas un skatījumu.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupas diskusiju laikā identificē citu jūtas un skatījumu.</li> <li>2. Atsauc atmiņā situāciju, kad paša uzvedība pozitīvi vai negatīvi ietekmēja citu jūtas.</li> <li>3. Apraksta, kā varētu justies klasesbiedri, kurus aprunā vai pret kuriem ir vērsta vienaudžu vardarbība.</li> <li>4. Atšķir situācijas, kurās ir un kurās nav vienaudžu vardarbība.</li> <li>5. Piedāvātajā lomu spēles scenārijā izspēlē dažādu varoņu skatījumu uz situāciju.</li> <li>6. Pārfrāzē konfliktā iesaistīto pušu skatījumus.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizē, kāpēc abas konfliktā iesaistītās puses jūtas tā, kā jūtas.</li> <li>2. Atpazīst darbības, kas kaitē citiem.</li> <li>3. Sarīko prāta vētru par dažādiem iedrošinājuma veidiem.</li> <li>4. Atzīst citu cilvēku ieguldījumu.</li> <li>5. Pieraksta TV varoņu emocijas un analizē, kāpēc viņi tā jūtas.</li> <li>6. Sniedz atbalstu citiem, kuri piedzīvo problēmas.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst veidus, kā dalīties jūtās un atbildēt uz tām.</li> <li>2. Identificē cilvēku dažādas attieksmes un jūtas pret kādu aktuālu jautājumu (piemēram, kādas pārmaiņa skolās vajadzētu ieviest, lai labāk sagatavotu skolēnus darba dzīvei).</li> <li>3. Izšķir cilvēku teiktā faktisko un emocionālo saturu.</li> <li>4. Izrāda empātiju pret citiem dažādās situācijās.</li> <li>5. Attīsta paņēmienus atbalsta sniegšanā tiem, kuri piedzīvo problēmas.</li> <li>6. Demonstrē uzvedību, kā ir būt citu mentoram.</li> </ol>



<p><b>2B. Atpazīst indivīdu un grupu līdzības un atšķirības.</b></p>	<p><b>A</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izpēta citu tradīcijas (piemēram, iegaumē frāzes citā valodā, iepazīstas ar citu kultūru mūziku vai virtuvi).</li> <li>2. Atpazīst dažādos materiālos paustu cilvēku atšķirību negatīvu attēlojumu (piemēram, stereotipi par dzimumu vai seksuālo orientāciju, sociāli ekonomisko vai kultūras minoritāšu diskriminācija, kļūdainā informācija balstīti aizspriedumi).</li> <li>3. Izskaidro, kā nepietiekama izpratne par sociālajām un kultūras atšķirībām var veicināt neiecietību.</li> <li>4. Novērtē veidus, kā pārvarēt izpratnes trūkumu par tiem, kuri ir atšķirīgi.</li> <li>5. Izskaidro, kāpēc vardarbība vai apsmiešana (fiziski vai verbāli) vienaudžu vidū kaitē tev pašam un citiem.</li> <li>6. Cieņpilni uzklausa pretējus viedokļus par pretrunīgiem jautājumiem.</li> </ol>
	<p><b>B</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizē citu cilvēku tiesību neievērošanas sekas.</li> <li>2. Izvērtē, kā literāru tēlu un vēsturisku personību darbībās atklājas cilvēku līdzības un atšķirības.</li> <li>3. Analizē, kāpēc atšķirīgos skolēnus mēdz ķircināt vai pakļaut vienaudžu vardarbībai.</li> <li>4. Apraksta paņēmienus, lai novērstu vai pārtrauktu vienaudžu vardarbību.</li> <li>5. Lomu spēlē izspēlē stratēģijas vienaudžu vardarbības novēršanā vai pārtraukšanā.</li> <li>6. Novērtē stratēģiju vienaudžu vardarbības novēršanā vai pārtraukšanā efektivitāti.</li> </ol>
	<p><b>C</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apspriež stereotipu veidošanu un to negatīvo ietekmi gan uz cietušajiem, gan pāri darītājiem.</li> <li>2. Analizē, kā dažādas sociālās un kultūras grupas ir attēlotas plašsaziņas līdzekļos.</li> <li>3. Analizē, kā saskare ar kultūru daudzveidību varētu nostiprināt vai apgrūtināt tavus ar veselību saistītos paradumus (piemēram, atšķirīgi braukšanas vai ēšanas paradumi, lielāks vai mazāks psiholoģiskais spiediens, kas pamatojas atšķirīgās kultūras normās).</li> <li>4. Novērtē centienus vairot grupu savstarpējo sapratni.</li> <li>5. Novērtē centienus dot dažādu grupu locekļiem iespējas strādāt kopā, lai sasniegtu kopējus mērķus.</li> <li>6. Novērtē, kā pie minoritātēm piederošu skolēnu tiesību un pienākumu aizsardzība sekmē visu skolēnu tiesību aizsardzību.</li> <li>7. Veido un uztur pozitīvas attiecības ar dažādu dzimumu, rasu un tautību vienaudžiem.</li> </ol>
<p><b>2C. Izmanto komunikācijas un sociālās prasmes, lai efektīvi mijiedarbotos ar citiem.</b></p>	<p><b>A</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piedalās lomu spēlē par to, kā ziņot par vienaudžu vardarbību.</li> <li>2. Piedalās klases noteikumu izstrādāšanā un uzturēšanā.</li> <li>3. Izmanto stratēģijas pozitīvu attiecību uzturēšanai (piemēram, nodarboties ar līdzīgām aktivitātēm, pavadīt kopā laiku, praktizēt piedošanu).</li> <li>4. Atzīst savu un citu cilvēku robežu ievērošanas nozīmi.</li> <li>5. Uzvedībā demonstrē spēju gan uzņemties vadību, gan būt grupas loceklim, lai sasniegtu grupas mērķus.</li> <li>6. Mācās domstarpību laikā saglabāt objektīvu, netiesājošu attieksmi.</li> </ol>
	<p><b>B</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balstoties uz dažādiem piedāvātiem scenārijiem, nosaka indikatorus, kas liecina par iespējamām problēmām attiecībās.</li> <li>2. Atšķir pasīvas, pašpārliecinātas un agresīvas reakcijas uz vienaudžu spiedienu.</li> <li>3. Izveido vadlīnijas efektīvai saziņai e-pastā.</li> <li>4. Spēlē lomu spēli, savā reakcijā uz kritiku vai apsūdzību neieņemot paš aizsardzības pozīciju.</li> <li>5. Reflektē, lai noteiktu, kā varētu apturēt baumu izplatīšanos.</li> <li>6. Mājās praktizē efektīvu runāšanu un klausīšanos.</li> </ol>

	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apraksta, kā atšķiras dažādas attiecības (piemēram, vienaudžu, vecāku, skolotāju, citu pieaugušo).</li> <li>2. Analizē atšķirīgās tuvības pakāpes, kas atbilst katra veida attiecībām.</li> <li>3. Analizē konfliktu risināšanas atšķirības dažādu veidu attiecībās.</li> <li>4. Analizē varas sadalījuma atšķirības dažādās attiecībās un to ietekmi uz komunikācijas stiliem.</li> <li>5. Lieto mērķu izvirzīšanas prasmes, lai palīdzētu grupai noteikt darbības soļus grupas mērķu sasniegšanā.</li> <li>6. Izstrādā kritērijus, lai novērtētu darbības soļu īstenošanas un mērķu sasniegšanas sekmīgumu.</li> </ol>
<b>2D. Demonstrē spēju konstruktīvi novērst, vadīt un atrisināt personiskus konfliktus.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē vardarbību veicinošus faktorus (piemēram, neatbilstoša dusmu pārvaldība un vardarbības instrumentu pieejamība).</li> <li>2. Uzraksta draugu, kuriem ir veselīga vai neveselīga ietekme, īpašības.</li> <li>3. Atpazīst paņēmienus, lai izvairītos no vardarbības, to novērstu vai samazinātu.</li> <li>4. Izsaka idejas par vienaudžu atbalstītiem destruktīvas uzvedības veidiem (piemēram, narkotikas, tenkošana, seksuālās uzvedības veidi, paškaitējoša uzvedība utt.).</li> <li>5. Analizē paša novērotu fizisku vai vārdisku ķildu iemeslus un to novēršanas stratēģijas.</li> <li>6. Vingrina pārrunu vešanas prasmes pāros, ņemot vērā abu pušu skatījumu.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Novērtē dažādu negatīva vienaudžu spiediena pārvarēšanas stratēģiju efektivitāti (piemēram, ignorēšana un temata maiņa, uzmanības pievēršana negatīvām sekām, alternatīvu piedāvāšana).</li> <li>2. Māca konfliktu risināšanas prasmes mazākiem bērniem.</li> <li>3. Izspēlē lomu spēli par konflikta deeskalāciju, lai izvairītos no kautiņa.</li> <li>4. Izmanto konfliktu analīzes kontrolsarakstu, lai analizētu un atrisinātu konflikta situāciju.</li> <li>5. Praktizē vienaudžu mediācijas prasmes.</li> <li>6. Izskaidro konflikta atrisināšanas “visi ir uzvarētāji” (<i>win-win</i>) koncepciju.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Noskaidro, kā iespējams nodrošināt abu konfliktā iesaistīto pušu vajadzības.</li> <li>2. Analizē scenārijus, lai atklātu, kādā veidā cīņa par varu sekmē konfliktu.</li> <li>3. Attīsta stratēģijas, kā pretoties negatīvam vienaudžu spiedienam no dažādiem avotiem (piemēram, labākais draugs, nejauši paziņas).</li> <li>4. Novērtē uzspiestu risinājumu un savstarpējas vienošanās efektivitāti konflikta risinājumā.</li> <li>5. Pielieto konfliktu risināšanas prasmes deeskalācijai, saspīlējuma mazināšanai un/vai domstarpību atrisināšanai.</li> <li>6. Simulācijas spēlē demonstrē problēmu risināšanas paņēmienus (piemēram, diplomātiski centieni atrisināt starptautisku konfliktu, diskusijas par likumdošanu).</li> </ol>
<b>3A. Pieņemot lēmumus, apsver ētiskus, drošības un sabiedrības faktorus.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atrod drošu alternatīvu riskantai uzvedībai (piemēram, braukt automašīnā, kuras vadītājs ir piedzēries, braukt ar skeitbordu bīstamā vietā, pretoties smēķēšanai vai narkotiku lietošanai).</li> <li>2. Apraksta ierastu, sabiedrībā pieņemtu uzvedību dažādās situācijās (piemēram, futbola spēles vai koncerta apmeklējums, pievienošanās jaunai grupai, došanās uz darba interviju, līdzdalība stundā utt.).</li> <li>3. Nosaka katra atbildību, piemēram, cietušā, aculiecinieka, pāridarītāja, glābēja lomā.</li> <li>4. Novērtē savus riskus iegūt dažādu veidu traumas.</li> <li>5. Ieraksta dienasgrāmatā, kā paša rīcība ir ietekmējusi citus.</li> <li>6. Novērtē neētiskas uzvedības, piemēram, krāpšanās, melošanas, zagšanas, plāģiātisma utt., nopietnību.</li> </ol>

	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst neētiskas vai destruktīvas uzvedības ietekmi uz ģimeni, draugiem vai mīļotajiem.</li> <li>2. Atpazīst ar pusaudžu alkohola, tabakas vai citu narkotiku lietošanu saistītās tiesiskās problēmas.</li> <li>3. Analizē, kā reklāmas plašsaziņas līdzekļos ietekmē patērētāju izvēli.</li> <li>4. Apsver, kā taisnīgums un cieņa ietekmētu prosociāla projekta plānošanu, ieviešanu un novērtēšanu savā skolā vai kopienā.</li> <li>5. Vingrinās aizstāt tās vienaudžu grupas normas, kuri atbalsta bezatbildīgu uzvedību, ar atbildīgu uzvedību atbalstošiem uzskatiem.</li> <li>6. Analizē, kā literārs tēls vai vēsturiska persona apsvēra sociālus un ētiskus faktorus, pieņemot svarīgus lēmumus.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izskaidro, kā samazināt negatīvu iznākumu riskantā situācijā.</li> <li>2. Izskaidro, kā likumi atspoguļo sociālās normas un ietekmē mūsu personiskos lēmumus.</li> <li>3. Analizē, kā personiski lēmumi var ietekmēt gan paša, gan citu cilvēku veselību.</li> <li>4. Izpēta, kā vardarbības attēlojums plašsaziņas līdzekļos un izklaidē varētu ietekmēt indivīdus un grupas.</li> <li>5. Parāda, kā sociālās normas ietekmē mūsu uzvedību dažādā vidē (piemēram, slimnīcās, restorānos, sporta pasākumos).</li> <li>6. Savā uzvedībā atbalsta vienaudžu pasākumus bez alkohola.</li> </ol>
<b>3B. Pielieto lēmumu pieņemšanas prasmes, lai atbildīgi risinātu ikdienas mācību un sociālās situācijas.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uzskaita draudzību sekmējošas īpašības.</li> <li>2. Apraksta darbu novilcināšanas un neorganizētības ietekmi uz akadēmiskajiem rezultātiem.</li> <li>3. Analizē, kā lēmumu pieņemšanas prasmes uzlabo paša mācīšanās ieradumus.</li> <li>4. Analizē katru soli lēmumu pieņemšanas procesā, reaģējot uz problemātiskiem scenārijiem.</li> <li>5. Reflektē savā dienasgrāmatā par savas nesenās riskantās uzvedības sekām.</li> <li>6. Izmanto diennakts lēmumu reģistru, lai noskaidrotu, kas ietekmē paša lēmumus attiecībā uz veselību.</li> <li>7. Demonstrē prasmes atteikties.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atpazīst vienaudžu ietekmi uz saviem akadēmiskajiem un sociālajiem panākumiem.</li> <li>2. Apraksta metodes, kā pozitīvi risināt personiskas nesaskaņas.</li> <li>3. Reflektē dienasgrāmatā par savām reakcijām uz ikdienas problēmsituācijām.</li> <li>4. Praktizē savas problēmu risināšanas prasmes, iedomāti atbildot uz vēstulēm, kas nosūtītas padomu slejas autoram.</li> <li>5. Nosaka, kā uzlabojas darba un sociālās attiecības, ja ņem vērā ne tikai savas, bet arī citu gaidas.</li> <li>6. Analizē, kā literārs tēls vai vēsturiska persona izmantoja vai neizmantoja komunikācijas prasmes, piemēram, refleksīvo klausīšanos, risinot konfliktu.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atšķir efektīvas laika plānošanas un organizatoriskās prasmes.</li> <li>2. Identificē resursus, kas sekmē akadēmiskos panākumus un sociālo funkcionēšanu.</li> <li>3. Apraksta kādas savas uzvedības cēloņus un ietekmi uz citiem.</li> <li>4. Novērtē, kā paša pieņemtie lēmumi par mācīšanos ietekmē akadēmiskās sekmes.</li> <li>5. Novērtē, kā drošības faktoru apsvēršana ietekmē attiecības.</li> <li>6. Novērtē, kā ētiska uzvedība varētu uzlabot tev nozīmīgas attiecības.</li> <li>7. Demonstrē, kā vienaudži var palīdzēt cits citam izvairīties no potenciāli bīstamām situācijām un tikt ar tām galā.</li> </ol>

<b>3C. Iegulda savas skolas un kopienas labklājībā.</b>	<b>A</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē informācijas avotus par vietējo sabiedrību.</li> <li>2. Identificē pilsoņa pienākumus (piemēram, ievērot likumus, būt informētam par problēmām, iesaistīties politisko procesu ietekmēšanā).</li> <li>3. Analizē, ko ir uzzinājis par sevi un citiem no iesaistīšanās kopienas attīstības aktivitātē.</li> <li>4. Analizē, kādas ir sekas, piedaloties vai nepiedaloties vēlēšanās.</li> <li>5. Apkopo informāciju par to, kā grupas strādā, lai panāktu uzlabojumus kopienā.</li> <li>6. Novērtē nesenu projektu, kas pievērsās kādai kopienas vajadzībai vai problēmai.</li> <li>7. Izveido plānu kopā ar ģimeni iesaistīties kopienas uzlabošanas aktivitātē.</li> </ol>
	<b>B</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aizstāv savu pozīciju par kādu jautājumu vai sabiedrisku notikumu parlamenta debašu simulācijas izspēlē.</li> <li>2. Rakstiski aizstāv nostāju par kādu svarīgu pilsonisku tematu (piemēram, tiesiskumu, neatkarīgu tiesu sistēmu, varas dalīšanu valdībā, minoritāšu tiesību aizsardzību utt.).</li> <li>3. Novērtē savu līdzdalību pašvaldības vai valsts pārvaldes vēlēšanu simulācijā.</li> <li>4. Apraksta politisko partiju un interešu grupu lomu, kā arī to atšķirīgo nostāju dažādos jautājumos.</li> <li>5. Apraksta brīvprātīgo organizāciju lomu demokrātiskā sabiedrībā.</li> <li>6. Izskaidro, kā paša lēmumi un uzvedība ietekmē skolas un kopienas labklājību.</li> </ol>
	<b>C</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificē iespējamus prosociālos projektus, ko realizēt savā skolā.</li> <li>2. Identificē iespējamus prosociālos projektus, ko realizēt savā kopienā.</li> <li>3. Paskaidro, kā paša lēmumi un uzvedība ietekmē skolas un kopienas labklājību.</li> <li>4. Izskaidro, kā dažādas organizācijas veicina vietējās kopienas labklājību.</li> <li>5. Novērtē savu iesaisti skolas vai kopienas uzlabošanā un tās ietekmi uz sevi un citiem.</li> <li>6. Novērtē, kā varētu uzlabot savu līdzdalību prosociālā projektā savā skolā vai kopienā.</li> </ol>

# Pielikums C1

## Pieejas mācību programmu īstenošanā

### Projektu izstrādē balstīta mācīšanās, uz problēmas risināšanu fokusēta mācīšanās un prosociālās aktivitātēs balstīta mācīšanās

Tās ir mācīšanās un mācīšanās ir pieejas, ko var izmantot mācību procesā, lai noskaidrotu skolēnu zināšanas un izpratni par mācību saturā ietvertu jautājumu un pievērstu skolēnus aktīvam mācīšanās procesam.

Šīs pieejas ļauj skolēniem apgūt zināšanas un prasmes, pielietojot mācīto vielu reālās dzīves situācijās, strādājot grupās.

Šīs pieejas papildus rokasgrāmatā aprakstītajām mācīšanās stratēģijām nostiprina skolēnu sociāli emocionālās kompetences un dod iespēju sasniegt sociāli emocionālās mācīšanās standartā noteiktos mērķus.

Pieejas var izmantot dažādi, tās var būt kā īstermiņa pasākumi vai arī projekti, kas tiek īstenoti visa mācību semestra laikā, piemēram:

- radot konkrētu galarezultātu, produktu (izrādi, modeli, pasākumu utt.);
- radot risinājumus reālās dzīves problēmai (simulētai vai autentiskai);
- veicot kāda temata vai problēmas izpēti.

### Uz problēmas risināšanu fokusēta mācīšanās

Izmantojot šo pieeju, skolēni aktīvi mācās, pēta un cenšas atrast risinājumus sarežģītai reālās dzīves problēmai. Tā ļauj skolēniem iesaistīties patstāvīgi vadītā mācību procesā.

Uz problēmas risināšanu fokusētu mācīšanos iespējams sadalīt posmos.<sup>75</sup>

- Skolēni saņem vai izvēlas reālās dzīves problēmu vai kādu ar mācību programmas saturu saistītu problēmu. Skolēni mazās grupās apspriež un formulē radušos jautājumus, piedāvā idejas, pamatojoties uz savām tā brīža zināšanām.
- Skolēnu vecumam atbilstošā sadarbībā ar skolotāju skolēni izvēlas piemērotus informācijas avotus un plāno tālākās patstāvīgas mācīšanās aktivitātes, lai sagatavotos nākamajai grupas tikšanās reizei.
- Skolēni patstāvīgi mācās.
- Grupu tikšanās laikā skolēni apspriež konkrēto jautājumu un, kritiski izvērtējot, dalās savās patstāvīgi gūtajās atradnēs. Grupas tikšanos atbilstoši skolēnu vecumam vada skolotājs. Skolotāja uzdevums ir stimulēt diskusiju, pārliecināt, ka būtiskākā ar problēmu saistītā informācija tiek pārrunāta, uzdot jautājumus, sekot līdz katra dalībnieka ieguldījumam un novērtēt progresu.

### Projektu izstrādē balstīta mācīšanās

Izmantojot šo pieeju, skolēni mācās, iesaistoties projektos, kuri prasa zināšanu, prasmju un mācīšanās iemaņu izmantošanu.

Skolēniem dod uzdevumu un lūdz to risināt, radot kaut ko (piemēram, Saules sistēmas modeli), demonstrējot mācību procesā iegūtās zināšanas un prasmes. Skolēniem vispirms jāveic izpēte, pēc tam skolēnus lūdz izvēlēties piemērotākos līdzekļus un paņēmienus, kā uzdevumu paveikt. Projektu izstrādē balstītas mācīšanās pēdējais solis ir konkrētā plāna īstenošana. Piemēram, ģeogrāfijas projektā,

kur uzdevums fokusējas uz valstīm un kontinentiem, projekta rezultāts varētu būt ceļojumu brošūra.

### **Prosociālās aktivitātēs balstīta mācīšanās**

Šī pieeja ļauj pielietot prasmes un zināšanas reālā prosociālā (uz sabiedrības kopējo labumu vērstā) darbībā, kas tieši ietekmē skolu un kopienu.

Prosociālās aktivitātēs balstīta mācīšanās ļauj skolēniem analizēt un pētīt reālās dzīves problēmas (piemēram, kādu konkrētu skolas vajadzību), kas ir saistītas ar mācību programmu un paplašina skolēnu mācīšanos ārpus klases.

Prosociālās aktivitātēs balstītu mācīšanos var iedalīt piecos soļos.<sup>76</sup>

- Izpēte – skolas un/vai kopienas vajadzību izpēte.
- Sagatavošanās un plānošana – vajadzības, uz kuru skolēni vēlētos reaģēt, izvēle. Darbības plāna izstrāde, individuālo lomu un apakšgrupu pienākumu sadalīšana.
- Rīcība – prosociālās aktivitātēs balstīta mācīšanās projekta īstenošana.
- Refleksija par īstenoto procesu, individuālo līdzdalību un ieguvumiem.
- Rezultātu publiskošana (plašākas sabiedrības informēšana) un nosvinēšana (atzīstot savu ieguldījumu, daloties pozitīvās emocijās par kopējo darbu un sasniegto rezultātu).





ISBN 978-9934-24-136-9



9 789934 241369