



Interreg

Latvija-Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

METODISKAIS MATERIĀLS DARBAM AR JAUNATNI



Interreg V-A Latvijas-Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014.-2020. gadam projekts Nr. LLI-282 “Jauniešu sociālās iekļaušanas un iesaistes pasākumi Paņevežā un Kuldīgā” (Youth empowerment)

SATURS

IEVADS	3
1. IEPAZĪŠANĀS AKTIVITĀTE /Ieva Kaltniece/	4
2. ORIENTĒŠANĀS AKTIVITĀTE KOMANDAS SADARBĪBAS IZVEIDOŠANAI /Toms Girvaitis/	7
3. VESELĪGA PAŠVĒRTĒJUMA VEICINĀŠANA UN SOCIĀLO KOMPETENČU ATTĪSTĪŠANA HARMONISKAS PERSONĪBAS IZAUGSMEI /Zanda Neilande/	12
4. POZITĪVS = SPĒKS /Agnese Inapša/	18
5. RADOŠĀ PAŠIZPAUSME KOLEKTĪVAJĀ MUZICĒŠANĀ /Sangrita Upeniece/	22
6. RADOŠĀ PAŠIZPAUSME KOLEKTĪVAJĀ MUZICĒŠANĀ /Gints Purgailis/	27
PIELIKUMI	31

IEVADS

Metodiskais materiāls darbam ar jaunatni izstrādāts Interreg V-A Latvijas-Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014.-2020. gadam projekta Nr. LLI-282 "Jauniešu sociālās iekļaušanas un iesaistes pasākumi Paņevežā un Kuldīgā" (Youth empowerment) ietvaros. Latvijas un Lietuvas pašvaldību kopīgs izaicinājums ir motivēt jauniešus un palīdzēt viņiem uzlabot savas praktiskās iemaņas, kā arī iesaistīt viņus izglītojošās, sociālās, kultūras un uzņēmējdarbības aktivitātēs. Īpašs izaicinājums ir riskam pakļautie jaunieši – jaunieši no nelabvēlīgām ģimenēm, agri skolu pametušie jaunieši, jaunieši, kas cieš no atkarībām vai kuriem ir sodāmība.

Projekta vispārējais mērķis ir veicināt riskam pakļauto jauniešu sociālo iekļaušanu Kuldīgā un Paņevežā. Projekta ietvaros jauniešu centrs Paņevežā ir aprīkots ar mākslas radošajām nodarbībām nepieciešamajiem piederumiem, datoriem un citu aprīkojumu, savukārt Kuldīgas Jauniešu mājā ir iegādāti mūzikas instrumenti un aprīkojums ierakstu studijas izveidošanai. Kuldīgā un Paņevežā ir norisinājušās trīs dažādas radošās nometnes (divu līdz piecu dienu garumā), un 120 jauniešu ir guvuši labumu, iesaistoties projekta aktivitātēs. Projekta rezultātā pilsētās un lauku teritorijās dzīvojošajiem jauniešiem, kas pakļauti riskam, ir pieejamas sociālās iekļaušanas aktivitātes un uzlaboti pakalpojumi jauniešu centros.

Metodiskais materiāls ir tapis, sadarbojoties ar dažādu jomu ekspertiem – jaunatnes lietu speciālisti **Ievu Kaltnieci**, ārpustelņu aktivitāšu speciālistu **Tomu Girvaiti**, klīnisko psihologu **Zandu Neilandi**, sociālo darbinieci un speciālās izglītības skolotāju **Agnesi Inapšu**, mūzikas pedagogu **Sangritu Upenieci** un mūziķi, producentu un mūzikas pedagogu **Gintu Purgaili**. Katrs eksperts ir izstrādājis nodarbības plānu ar konkrētu tematu, uzdevumiem, sasniedzamo mērķi, darba lapām utt. Nodarbības plānu savam darbam var izmantot ikviens interesents, kas veic darbu ar jaunatni – mācību priekšmeta skolotājs, klases audzinātājs, jaunatnes darbinieks, sociālais pedagogs u.c. **Kā lietot šo metodisko materiālu?** Vadoties pēc satura rādītāja, atver lapaspusi ar sev aktuālās nodarbības plānu un seko norādēm! Lai izdodas!

1. IEPAZĪŠANĀS AKTIVITĀTE

Informācija par autoru

Ieva Kaltneiece

Jaunatnes lietu speciāliste

Izglītība: profesionālais bakalaura grāds biznesa administrēšanā

Apliecība Nr. JS011 par "Jaunatnes lietu speciālistu apmācības" programmas apgūšanu atbilstoši Ministru kabineta 2008. gada 16. decembra noteikumiem Nr. 1047 "Jaunatnes lietu speciālistu apmācības" 80 stundu apjomā. Apliecība izsniegta Rīgā, 2017. gada 19. oktobrī

Erasmus+ Youthpass Mobility of youth workers participated in a learning mobility project "Learning Inside OUT" 10.09.2017.-18.09.2017. Latvia

Erasmus+ Youthpass Mobility of youth workers participated in a learning mobility project "Creative Learning" 04.09.2018.-12.09.2018. Slovak Republic

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, SERTIFIKĀTS, Nr. SAOD-28/17-030, Pedagoģiskās darbības pamati, 72 stundu apjomā, IZM lēmums Nr.127 no 17.10.2013.

Apraksts

Lai ikviena grupa sasniegtu plānoto rezultātu, būtu efektīva un interesanta, tai ir nepieciešams izdzīvot visas komandas attīstības fāzes. Vairumam cilvēku pazīstama un draudzīga vide rada drošības sajūtu, kas, strādājot grupā, ir viens no informācijas aprites efektivitātes priekšnoteikumiem. Grupas pirmā attīstības fāze ir "Ledus laušana", kuras galvenā aktivitāte ir "iesildīt" dalībniekus turpmākajam kopīgajam darbam. Šajā fāzē tiek izveidots pamats turpmākajai sadarbībai. "Ledus laušanas" fāzi ieteicams veidot jautru, nepiespiestā gaisotnē, lai rastos patīkamas emocijas, kuras būs noteicošās turpmākajai attieksmei pret grupu.

Izmantotā literatūra

- Andersone R. Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. – R.: Raka, 2013. 50 lpp.
- Autoru kolektīvs, "Tu esi LV", Rokasgrāmata darbā ar bērniem un jauniešiem. Biedrība "Next". 2015. 68 lpp.
- Šana Makelroja. "Jaunieši pārmaiņu sabiedrībās", izdevniecība "UNICEF", 2001. 85 lpp.
- Šibajevs Vladimirs, "Neformālā izglītība interešu centros", izdevniecība "Raka", 2001. 351 lpp.

Nodarbības apraksts

Vecumposms, apmācības līmenis	40 (četrdesmit) bērni un jaunieši no 13 līdz 20 gadu vecumam.
Mērķis	Uzzināt dalībnieku vārdus un iepazīt vienam otru tuvāk, lai sekmētu komandas sadarbības procesu uz kopīgu mērķi.
Uzdevumi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veidot pozitīvu attieksmi pret sevi un kolektīvu; 2. Attīstīt komandas komunikācijas spēju. Noskaidrot dalībnieku vārdus, intereses un motivāciju iesaistīties; 3. Saliedēt dalībniekus kā komandu.
Materiāli tehniskais nodrošinājums	Plaša telpa, tenisa bumbiņas 3 gab.
Darbības apraksts	<p><i>Vārdu ķēdes</i></p> <p>Vadītājs lūdz dalībniekiem izveidot apli un izskaidro aktivitātes noteikumus.</p> <p>Visi spēles dalībnieki sastājas aplī. Kam rokās bumbiņa, tas uzsāk ķēdi. Tenisa bumbiņu met citam dalībniekam, nosaucot viņa vārdu (katrs dalībnieks drīkst tikt izsaukts tikai vienu reizi).</p> <p>Vēlams, ka nākamais izsauktais ir kaut kur pretī, nevis blakus. Tā turpina līdz visiem ir bijusi bumbiņa. Svarīgi ir iegaumēt secību – kurš aiz kura. Pirmo reizi izspēlē lēnām, un tad kāpina tempu un/vai var sarežģīt noteikumus.</p> <p>Nākamais līmenis – pamazām pa vienai pievieno jaunas ķēdes, paralēli jau esošajai (pieliek vēl vienu bumbiņu klāt). Svarīgi nesajaukt ne ķēdes pareizo secību, t.i. “mērķus”, ne ķēdes tēmu. Ja divi vai vairāk nonāk pie viena mērķa, tad tas, kurš pienāk vēlāk, iet līdzī savam “mērķim”, kamēr viņš pabeidz pirmo uzdevumu. Šādi var vienlaicīgi spēlēt līdz 7 ķēdēm.</p> <p>Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieki iekārto telpu nākamajai aktivitātei – refleksijai. Refleksijas posma mērķis ir nostiprināt jaunās zināšanas un pārstrukturēt iepriekšējos priekšstatus, panākt, lai jauniegūto informāciju dalībnieks izsaka saviem vārdiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosināt domu apmaiņu; - radīt iespējas dalībniekiem iepazīties ar dažādiem viedokļiem. <p>Dalībnieki sasēžas aplī. Refleksiju moderē un virza vadītājs. Vadītājam ar jautājumu palīdzību vajadzētu veicināt, lai dalībnieki analizē jauniegūtās zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kāds, jūsuprāt, bija aktivitātes mērķis? 2. Kā izveidojāt stratēģiju? 3. Vai visiem jau no paša sākuma bija skaidra komandas stratēģija?

<p>Refleksija (90 min)</p>	<p>4. Kas izdevās vislabāk? 5. Ko varētu uzlabot nākamreiz? 6. Ko sapratāt par citiem komandas dalībniekiem? 7. Ko ieguvāt sev?</p> <p>Lai visi dalībnieki nerunātu vienlaicīgi, var izmantot “mikrofonu” (flomāsters, bumbiņa, rotaļlieta u.c.). Tikai tas dalībnieks, kuram ir “mikrofons” drīkst izteikties – pārējie klausās. Ja cits dalībnieks vēlas izteikties, tad paceļ roku, lai iepriekšējais dalībnieks padotu “mikrofonu”.</p>
<p>Varianti, modifikācijas</p>	<p>Spēles varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visi paliek savās vietās. Sākumā šādi izspēlē dažādus ķēžu variantus: “Dalībnieka vārds”, “tu”, dzīvnieki, pilsētas, augi, augļi utt. • Kad visi sapratuši noteikumus un gatavi jaunam līmenim, mainās vietām. Norādīšanas vietā aiziet pie sava “mērķa” un paliek viņa vietā, tas savukārt dodas tālāk. • Bumbiņas vietā visi dalībnieki var celt labo roku. Uz nākamo dalībnieku norāda ar roku, un tas, kas norādīja, nolaiž roku. Tā turpina līdz visi nolaiduši rokas. • Ja ir liels dalībnieku skaits, tad sadala vairākos apļos, un apli uz ātrumu sacenšas savā starpā, kuri pirmie izspēlēs ķēdi.
<p>Metodiskie ieteikumi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pirms šīs aktivitātes izspēlē vārdu iepazīšanas aktivitāti. 2. Ļaut pašiem dalībniekiem izdomāt ķēdes secību. 3. Vadītājam ar hronometru jāuzņem laiks, lai radītu sacensību garu dalībniekos, un pēc katras izspēlētās ķēdes paziņo laiku. Pēc tam piedāvā to uzlabot. 4. Pēc aktivitātes nepieciešams organizēt tās izvērtēšanu.
<p>Sociālo prasmju veidošana</p>	<p>Grupas dalībnieki ir iepazīnuši viens otra vārdus, kā arī attīstījuši prasmi strādāt komandā – izvirzīt mērķi, sadalīt atbildību, uzklaut vienam otru, sadarboties, izvērtēt paveikto, lai iegūtās zināšanas pārnestu jau uz reālo dzīvi.</p>
<p>Rezultāts</p>	<p>Tika pilnveidota dalībnieku mijiedarbība, pieņemot lēmumus, izstrādājot idejas un realizējot stratēģiju reālajā dzīvē. Svarīgākā procesa daļa ir analīze jeb atgriezeniskā saite, kas palīdzēja attīstīt prasmi mācīties no iegūtās pieredzes un pārbaudīt to turpmākajos uzdevumos. Komandas uzdevums bija saredzēt līdzības un paradumus, kādi notiek reālajā vidē un saprast, kas būtu jāmaina, jāpilnveido vai jāattīsta, lai vēlāk radītu efektīvu pārnesi uz reālo dzīvi. Rezultātā tika veidota izpratne par katra komandas biedra komunikācijas un uzdevumu risināšanas veidiem, noskaidrots nepieciešamais atbalsts individuāli un komandai kopumā, uzlabots mikroklimats komandā, kas sekmēja vieglāku pāreju uz nākamo komandas attīstības fāzi.</p>

2. ORIENTĒŠANĀS AKTIVITĀTE KOMANDAS SADARBĪBAS IZVEIDOŠANAI

Informācija par autoru

Toms Girvaitis

Projektu un attīstības speciālists

Izglītība: profesionālais maģistra grāds vides zinībās

Apraksts

Fiziskās aktivitātes ir svarīgas veselības veicināšanai un izaugsmei. Mūsdienu sabiedrībā sportiskas aktivitātes nepieciešamas, lai mazinātu risku, kas saistīts ar lieko svaru, sirds un asinsvadu slimībām, vēža un 2. tipa diabētu rašanos. Tās uzlabo koordināciju, līdzsvaru, stāju un elastību. Regulāras aktivitātes spēj mazināt trauksmes vai depresijas risku, uzlabo akadēmisko veikspēju, paaugstina pašapziņu un sociālās prasmes.

Komandas sporta veidi attīsta svarīgas sociālās prasmes, piemēram, līderības jeb vadības iemaņas vai spēju viegli komunicēt ar citiem un veidot draudzību. Šādas iemaņas palīdz tālākā dzīvē un karjeras veidošanā. Mācīšanās prasmes, citu cilvēku izjūtu izpratne un spēja izteikt personiskās vajadzības ir daļa no sociālajām prasmēm, kuras palīdz sazināties gan ar apkārtējo sabiedrību, gan potenciālo darba devēju. Šīs prasmes veicina indivīda attīstību par pilnvērtīgu sabiedrības locekli. Augsta pašapziņa un pārliecība par sevi ir tieši saistīta ar augstākiem sniegumiem un labāku izturēšanos.

Kā vienu no labās prakses piemēriem var minēt orientēšanās sportu, kur nepieciešams izmantot loģisko domāšanu, teritorijas un kartes lasīšanu, fizisko sagatavotību un noturīgu psiholoģisko stāvokli. Metodiskais materiāls balstīts uz komandas saliedēšanu, izmantojot orientēšanās sportu. Aprakstītā aktivitāte ietver divus posmus: pirmais posms veidots aktīvs un radošs, otrs posms uzsvaru liek uz psiholoģisko noturību un koncentrēšanās spēju, kā arī sadarbību komandā.

Izmantotā literatūra

- Ertheo. *7 Benefits of Sports Camps – What do sports camps teach children?* 2018. [tiešsaiste]. Pieejams: <https://www.ertheo.com/blog/en/benefits-of-soccer-camps/>
- Sopa, I., Pomohaci, M. *The Importance of Socialization Through Sport in Students Group Integration.* 2016. [tiešsaiste]. Pieejams: http://www.armyacademy.ro/reviste/rev2_2016/Pomohaci.pdf

Nodarbības apraksts

Vecumposms, apmācības līmenis	<p>Aktivitāte izmantojama jauniešu un pieaugušo apmācībās, vecumposms 13+, vienkāršojot un pielāgojot uzdevumus iespējams arī jaunāks vecumposms, apmācību līmenis ir nenoteikts, izmantojams visos līmeņos. Konkrētā aktivitāte aprakstīta 40 cilvēku lielai grupai vecumā no 13–20 gadiem.</p>
Mērķis	<p>Veidot spēcīgu komandu, izmantojot orientēšanās sporta elementus.</p>
Uzdevumi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veidot aktīvu un radošu procesu, kurā iespējams saliedēt komandu sarežģītu uzdevumu veikšanai. 2. Attīstīt dalībnieka individuālo un komandas pašapziņu, kreativitāti un loģisko domāšanu. 3. Veidot fiziski izaicinošu procesu komandas spēju pārbaudei darbībā. 4. Pārrunāt un analizēt dalībnieku neveiksmes un veiksmes.
Materiāli tehniskais nodrošinājums	<p>Liela sporta zāle vai āra vide. Videi jābūt drošai – iespējams izmatot gan dabisko, gan pilsētvidi. Nepieciešamie materiāli – 4 A3 formāta papīra lapas, rakstāmpiederumi (zīmuļi, krītiņi, flomāsteri vai marķieri). Dažādas formas un izmēra priekšmeti, šajā gadījumā 4 futbola bumbas, 4 tenisa bumbas, 4 badmintona mušiņas, 4 konusi, 4 papīra vai plastmasas glāzes, 4 vingrošanas riņķi. Iepriekš sagatavotas 4 balansa caurules ar auklām. (skatīt Pielikumu Nr.1).</p>
Darbības apraksts Sadala grupu 4 komandās (4 min) Izklāsta noteikumus pirmajam aktivitātes posmam (10 min)	<p>Aktivitāte sadalīta divos posmos. Pirmais posms ir orientēšanās, otrais – balansa bumbas aktivitāte.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalībniekus pēc nejaušības principa sadala četrās komandās; 2. Jaunizveidotās komandas iepazīstina ar uzdevuma pirmo daļu – orientēšanos aktivitāti. <p>Izskaidro uzdevuma nosacījumus: dalībnieku komandām 40 minūšu laikā būs jāuzzīmē esošās teritorijas karte un dotie priekšmeti (konuss, futbola bumba, tenisa bumba, badmintona muša un papīra krūzīte), jānovieto pašu izvēlētās vietās, tos atzīmējot kartē. Katrs priekšmets jānoslēpj atsevišķi. Svarīgi, lai priekšmeti būtu noslēpti tā, lai tie būtu pieejami, bet to atrašana nav acīmredzama. Noteikumu izklāstīšanas laikā jānosaka robežas – slēgtā vidē tās var būt telpas vai kompleksa robežas, āra vidē – iedomāta teritorija, piemēram, stadions, pilsētas parks, mežmala utt., kur dotie priekšmeti drīkst tikt novietoti. Kā vienu no galvenajiem uzdevuma nosacījumiem jāmin arī komandas darbs – visā aktivitātes laikā jāiesaistās visiem komandas dalībniekiem – ar tiešu vai netiešu komandas darbu</p>

<p>Orientēšanās uzdevuma sākums (40 min)</p>	<p>veikšanu (kartes zīmēšanu, kontrolpunktu izvēli, slēpšanu, uzmundrināšanu u.tml.). Visā uzdevuma laikā komanda turas kopā.</p> <p>3. Pēc noteikumu izklāstīšanas komandām izdala nepieciešamos materiālus – futbola bumbu, tenisa bumbu, badmintona mušu, papīra krūzi un konusu, A3 lapu un rakstāmpiederumus. (1 min)</p> <p>4. Pēc starta komandas sāk plānot stratēģiju, dala lomas, zīmē karti un slēpj dotos priekšmetus, tos atzīmējot kartē.</p>
<p>Komandu karšu apmaiņa un paslēpto priekšmetu meklēšana (20 min)</p>	<p>5. Kad komandas atgriezušās un kartes ir sagatavotas, komandas savā starpā veic karšu apmaiņu. Karšu apmaiņa var notikt lozējot. Pēc karšu apmaiņas turpina ar noteikumu tālāku izklāstu – komandām pēc kartes jāatgūst noslēptie priekšmeti un jāatgriežas starta pozīcijā. Dots laika limits – 20 minūtes. Svarīgi atgādināt, ka komanda strādā kopā, un visus kontrolpunktus meklē kopā. Komandas var izvirzīt līderi, kurš uzņemsies atbildību par pārējiem komandas biedriem.</p> <p>6. Komandām tiek dots starts un uzņemts laiks – 20 min. Komandas dodas pie kartē iezīmētajiem kontrolpunktiem un atgūst noslēptos priekšmetus.</p>
<p>Vajadzības gadījumā tiek dots papildus laiks (5 min)</p>	<p>Kamēr notiek priekšmetu meklēšana, aktivitātes vadītājs sagatavo otrā posma laukumu – novieto katrai komandai finiša vietu 50 m attālumā no starta pozīcijas, ņemot vērā, ka finišu atstatumam vienam no otra jābūt vismaz 5 m. Finiša vietu iezīmē ar vingrošanas riņķi. Starta vietā novieto balansa cauruli ar auklām. Sagaida komandas starta vietā.</p> <p>7. Komandas atgriežas starta vietā ar atrastajiem objektiem. Ja visi objekti atrasti, turpina ar otro aktivitātes daļu, ja ne, tad tiek dotas papildus 5 min, šajā laikā komandas savstarpēji var vienoties un dot norādes, kur paslēptie objekti varētu atrasties.</p>
<p>Aktivitātes otrās daļas noteikumu izklāsts (10 min)</p>	<p>Sāk aktivitātes otru daļu – balansa bumbu. Komandas izmanto atrasto tenisa bumbu un konusu no iepriekšējā uzdevuma daļas šī uzdevuma izpildei. Izklāsta uzdevuma nosacījumus – katrai komandai jānogādā tenisa bumba no starta (to katra komanda iezīmē ar atrasto konusu) līdz finišam – vingrošanas riņķim. Uzdevums balstīts uz komandas darbu un koncentrēšanās spēju pārbaudi konkrētu darbību</p>

<p>Aktivitātes otrā daļa (45 min)</p> <p>Uzdevumu analīze (refleksija) (40 min)</p>	<p>veikšanai. Balansa caurule aprīkota ar 10 auklām. Katra aukla ir divus metrus gara. Komanda izveido apli ap konusu, kurš novietots starta vietā, novieto balansa cauruli centrā un katrs komandas dalībnieks paņem vienu auklas galu. Uz caurules novieto tenisa bumbu. Kopīgiem spēkiem izplāno stratēģiju, kā notiks kustība līdz finišam, kurš atbildīgs par kuru virzienu, veic izmēģinājumu. Bumbiņai drīkst pieskarties tikai, lai to novietotu uz balansa caurules starta vietā. Gadījumā, ja bumbiņa nokrīt, dalībnieki atgriežas starta punktā un sāk no jauna. Finišā bumbiņa jānoliek vingrošanas aplī. Novietojot bumbiņu aplī tai nepieskaroties, abi uzdevumi uzskatāmi par paveiktiem.</p> <p>8. Dalībnieki veic uzdevumu, pārspriež stratēģiju, izplāno ceļu un kustības, veic izmēģinājumu, saprot kļūdas, veic korekcijas, pabeidz uzdevumu.</p> <p>9. Pēc abu uzdevumu veikšanas sapulcina komandas, izveido apli un pārrunā uzdevumu. Vadītājs moderētā refleksijas veidā noskaidro no dalībniekiem, kas šķitis visgrūtāk katrā no uzdevuma daļām. Vai iegūtas jaunas prasmes, kā, viņuprāt, šis uzdevums izvērtās no komandas saliedēšanas, aktīvas līdzdalības un sava ieguldījuma – gan fiziskā, gan psiholoģiskā, aspektiem. Strādājot atvērtās grupās, svarīgi ļaut katram izteikties, tāpēc var izmantot dažādas metodes, lai runātu tikai viens dalībnieks – rokas pacelšana, mikrofona (bumbas) pasniegšana u.c.</p>
<p>Varianti, modifikācijas</p>	<p>Aktivitātes varianti: Iespējams īstenot aktivitāti kā divas atsevišķas aktivitātes.</p> <p>Orientēšanās aktivitāte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Var variēt ar komandas dalībnieku skaitu – šādi iespējams aktivitātes veikt arī mazākā grupā. - Iespējams izveidot karti jau iepriekš – skolas, iestādes vai teritorijas robežās, kur tas iespējams, izmantot jau gatavās kartes – teritorijas plānojumu, <i>Google Maps</i> u.c. - Var izveidot karti ar kontrolpunktiem, kur katrā punktā atrodas uzdevums – fiziski vingrinājumi vai citi uzdevumi. <p>Balansa caurules uzdevums:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Var lietot dažāda izmēra bumbas – jo lielāka bumba, jo vieglāk tai nokrist. - Var ieviest šķēršļus ceļā uz finišu (soli, konusu u.c.). - Var ieviest fiziskas aktivitātes, kas jāveic pēc noteiktiem noietiem metriem – visiem jāpalecas, jāpietupjas, jāstāv uz vienas kājas utt.

	<ul style="list-style-type: none"> - Var pagarināt un saīsināt auklas garumu – īsāka aukla vieglāk vadāma, taču kustības ir asākas. - Gadījumā, ja dalībnieku skaits ir lielāks par auklu skaitu, brīvie dalībnieki var koriģēt pārējos dalībniekus. - Ja dalībnieku skaits ir mazāks – kāds no dalībniekiem var operēt divas auklas. - Var mainīt attālumu starp startu un finišu.
Metodiskie ieteikumi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lai aktivitāte būtu interesantāka un ar lielāku ieguvumu, dalībniekiem ieteicams uzdevuma nosacījumus atklāt pa daļām, saglabājot intrigu. 2. Ieteicams visās aktivitāšu daļās lietot hronometru, lai uzturētu sacensību garu un ievērotu noteikto laiku, tā nesasteidzot un nevelkot laiku. 3. Komandā uzdevuma veikšanā jāiesaistās visiem dalībniekiem, orientēšanās posmā dalībniekiem jāplāno un jāizliek, kā arī jāmeklē kontrolpunkti kopā. 4. Ja iespējams, pirms karšu maiņas nepieciešams pārskatīt sagatavotās kartes, pārliecināties, ka tās ir saprotamas un nolasāmas.
Sociālo prasmju veidošana	<p>Sekmē spēcīgu komandas gara veidošanu, attīsta gan savstarpējās, gan personiskās spējas un pārliecību par sevi. Veicina prasmi atbalstīt, palīdzēt, uzmundrināt. Lēmuma pieņemšanas un komunikācijas attīstība, kompromisa, līderības un komforta zonas paplašināšana. Uz mērķi orientēta darbība un laika plānošana. Refleksijas ceļā izzina citu dalībnieku emocijas un ieguvumus, pagriezt personisko pārdzīvojumu prizmu.</p>
Rezultāts	<p>Dalībnieki ar fiziskām aktivitātēm ieguvuši ieskatu orientēšanās sporta funkcionēšanā. Procesā gūtas problēmrisināšanas prasmes, dalībnieki iemācījušies risināt konfliktsituācijas paaugstināta stresa apstākļos, kā arī ieguvuši pieredzi līderībā un komandas saliedēšanā – grupas mikroklimate veidošana, attieksme pret doto uzdevumu, komandas veikumu un katra indivīda iesaisti un lomu tajā. Ieguvuši praktiskas iemaņas orientēšanās kartes sagatavošanā, kartes nolasīšanā, kontrolpunktu sastādīšanā un atrašanā.</p>

3. VESELĪGA PAŠVĒRTĒJUMA VEICINĀŠANA UN SOCIĀLO KOMPETENČU ATTĪSTĪŠANA HARMONISKAS PERSONĪBAS IZAUGSMEI

Informācija par autoru

Mg.Psych. Zanda Neilande

Klīniskais psihologs

Izglītība: sociālo zinātņu maģistra grāds psiholoģijā, ar specializāciju klīniskajā psiholoģijā

Reģistrēta psihologu reģistrā ar Nr.7000022

Psihologa sertifikāta Nr. 1500077, izdots 2018. gadā, derīguma termiņš: 7 gadi profesionālās darbības joma: konsultatīvā psiholoģija

Psihologa sertifikāta Nr. 3300121, izdots 2018. gadā, derīguma termiņš: 7 gadi profesionālās darbības joma: klīniskā un veselības psiholoģija

Apraksts

Adekvāts pašvērtējums ir viens no harmoniskas personības priekšnoteikumiem. Psiholoģiskajā literatūrā pašvērtējums tiek interpretēts kā personības uzvedības un darbības regulācijas centrālais komponents. Tieši no pašvērtējuma ir atkarīga cilvēka kritiskā attieksme pašam pret sevi, attieksme pret saviem panākumiem un neveiksmēm, kā arī attiecību veidošana ar apkārtējiem. Pētījumi psiholoģijas zinātnē liecina, ka liela loma pašvērtējuma veidošanās procesā ir *reālā „Es”* (priekšstati par to, *kāds es esmu*) un *ideālā „Es”* (priekšstati par to, *kāds es gribētu būt*) attiecībām (V.Džeims, K.Rodžers, K.Hornija); nozīmīga ir sociālo reakciju interiorizācija (*no latīņu val. „interior” – „iekšējs”*) uz konkrēto individu, tas nozīmē – cilvēks sevi tiecas vērtēt tā, kā pēc viņa paša domām, viņu vērtē citi; indivīds savu darbību un izpausmes vērtē caur savu identitātes prizmu. Saistībā ar pašvērtējumu tiek izcelti divi tā pretpoli – adekvātums un neadekvātums (neadekvātums var izpausties gan kā paaugstināts, gan pazemināts pašvērtējums). Neadekvāts pašvērtējums disharmonizē personību, var būt par cēloni iekšējiem un ārējiem konfliktiem. Savukārt adekvāts pašvērtējums cilvēkam sniedz iespēju būt harmonijā ar sevi, veidot funkcionālas attiecības ar līdzcilvēkiem, orientēties uz izaugsmi, uzlabojot savu un citu dzīves kvalitāti.

Metodiskais materiāls balstīts uz veselīga, adekvāta pašvērtējuma veicināšanu harmoniskas personības izaugsmei un sociālo kompetenču attīstīšanu (ietver personīgās, starppersonu un starpkultūru prasmes, kas sagatavo individuus efektīvai un konstruktīvai dalībai sabiedrībā). Nodarbībā izmantoti arī kognitīvi-biheiviorālās terapijas metodes elementi, akcentējot domu-emocijas-rīcības saistību.

Izmantotā literatūra

- Rokasgrāmata „8keycom”, Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union (Rokasgrāmata izstrādāta projekta „Enterprising and surprising through 8 key competences” ietvaros, kuru īstenoja „Baltijas Reģionālais fonds” no Latvijas, „AC Amics de la Biblioteca de la Fonteta” no Spānijas, „MTU Edela Eesti Arenduskeskus” no Igaunijas un „Association of the deaf and hard of hearing Nova Gradiška” no Horvātijas) www.8competencesgame.com
- „Adolescence and Self-Esteem. Teach adolescents how to maintain healthy self-esteem”, Carl E. Pickhardt Ph.D. Journal „Psychology Today”, Posted Sep 06, 2010, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-childs-adolescence/201009/adolescence-and-self-esteem>, „How people want to feel determines whether others can influence their emotions”, Journal „Neuroscience news”, Posted June 25, 2019, https://neurosciencenews.com/feeling-emotion-14320/?fbclid=IwAR0GOBdTAghijcxs9nHZEEAiykJf2glO_nREsgBti-gK02Y8HAPR3diWwQ (Original Research: Open access “Beyond emotional similarity: The role of situation-specific motives.”. Goldenberg, Amit; Garcia, David; Halperin, Eran; Zaki, Jamil; Kong, Danyang; Golarai, Golijeh; & Gross, James J.
- Journal of Experimental Psychology: General. doi:10.1037/xge0000625
- Universal Declaration of Human Rights <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>

Nodarbības apraksts

Vecumposms, apmācības līmenis	Nodarbību aktivitātes izmantojamas pusaudžu, jauniešu un pieaugušo apmācībās. Apmācību līmenis – izmantojams visos līmeņos (attiecīgi pielāgojot dalībnieku vecumam un briedumam). Konkrētā nodarbība aprakstīta 13. – 20. g. v. jauniešiem no Latvijas un Lietuvas.
Mērķis	Veicināt veselīgu, adekvātu pašvērtējumu un attīstīt sociālās kompetences – harmoniskas personības izaugsmei.
Uzdevumi	1. Palīdzēt dalībniekiem izzināt savus priekšstatus par sevi, izprast savus personiskos resursus. 2. Trenēt dalībnieku iemaņas noformulēt un izteikt savas domas, viedokli, dalīties pieredzē. 3. Pilnveidot mērķu izvirzīšanas un realizācijas prasmes. 4. Veicināt dalībnieku sasniegumu motivāciju. 5. Attīstīt spēju atpazīt un adekvāti paust savas jūtas, emocijas. 6. Attīstīt dalībnieku komunikācijas prasmes (pilnveidot izpratni

	<p>par sadarbību veicinošiem faktoriem un komunikāciju šķēršļiem).</p> <p>7. Attīstīt spēju pārvarēt aizspriedumus.</p> <p>8. Attīstīt prasmes un iemaņas sadarboties ar citu kultūru pārstāvjiem.</p> <p>Paredzamie rezultāti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apzināta veselīga, adekvāta pašvērtējuma un sociālo kompetenču nozīme harmoniskas personības izaugsmē; • gūtas zināšanas par pašvērtējumu, izzināti priekšstatī par sevi, savi resursi, nākotnes gaidas un uzdevumi (rīcības soļi) mērķa sasniegšanai; • attīstītas domu paušanas un komunikāciju prasmes; • attīstītas prasmes atpazīt emocijas, jūtas; spējas tikt galā ar stresu un vilšanos, spējas adekvāti, konstruktīvi paust jūtas, emocijas; • izzināti komunikāciju veicinošie faktori un šķēršļi; • attīstīta motivācija sadarbībai, spēja pārvarēt aizspriedumus; • attīstītas sadarbības prasmes dažādās situācijās; • attīstītas prasmes un iemaņas sadarboties ar citu kultūru pārstāvjiem; • attīstītas spējas sabiedrībā noteikto normu un vērtību ievērošanai; • uzlabotas svešvalodas prasmes; • pilnveidotas mērķu izvirzīšanas un realizēšanas prasmes.
<p>Materiāli, tehniskais nodrošinājums</p>	<p>Telpa (atbilstoša cilvēku skaitam un apmācību procesam).</p> <p>Teorētiskai daļai (prezentācijai) – dators, projektors, skandas.</p> <p>Praktiskai daļai – P.Vilsona testa veidlapa „<i>Interesanti, kā mēs jūtamies šajā pārmaiņu procesā</i>” (Pielikums Nr. 2), divu krāsu marķieri; sagatavoti izzinošie jautājumi; darba lapa „<i>Mans pašvērtējums</i>” (Pielikums Nr. 3), rakstāmpiederumi, paliktņi; sagatavotas situācijas analizēšanai (spēle „Emocijas”) un emociju kārtis (attēli ar sejiņām, kurās atspoguļotas dažādas jūtas, emocijas); videomateriāli (atlasīti atbilstoši tēmai) – dalībnieku izglītošanai, izpratnes (par pašvērtējumu & sociālām kompetencēm) padziļināšanai.</p>
<p>Darbības apraksts</p> <p>Izveido 4 grupas (5 min)</p> <p>Ierosināšana (5 min)</p>	<p>Dalībnieki tiek sadalīti grupās, katrai grupai izskaidrojot aktivitātes mērķi, formulējot sasniedzamo rezultātu.</p> <p>Dalībnieki tiek iepazīstināti ar veidlapu „<i>Interesanti, kā mēs jūtamies šajā pārmaiņu procesā?</i>” (psihologa P.Vilsona tests, kas tika radīts, lai pētītu izglītojamo adaptācijas procesu; Pielikums Nr. 2), kurā aicināti atzīmēt (izmantojot dažādas krāsas marķierus) divus cilvēciņus: pirmo, kas atbilst pašreizējām sajūtām, savukārt, izvēloties otru, jāiztēlojas, kurš no šiem cilvēciņiem vēlētos būt. Tādējādi tiek apzināts grupas</p>

<p>Izglītojoša informācija (teorija) (5 min)</p> <p>Praktiskā daļa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spēle – izzinošie jautājumi (10 min) • pašvērtējuma mērīšana (darba lapa „Mans pašvērtējums”, Pielikums Nr. 3) (20 min) • Video & diskusija (5 min) <p>Izglītojoša informācija (teorija) (5 min)</p> <p>Praktiskā daļa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spēle „Emocijas” (15 min) <p>Refleksija (20 min)</p>	<p>emocionālais klimats (dalībnieku dominējošās izjūtas; līdzīgās un atšķirīgās iezīmes).</p> <p>Izglītojoša informācija par pašvērtējumu un tā nozīmi harmoniskas personības attīstībā.</p> <p>Jautājumu spēlē katrs dalībnieks izvelk jautājumu, uz kuru sniedz atbildi. Izzinošie jautājumi dalībniekam liek aizdomāties par sevi, savu ikdienu, par mērķiem un šķēršļiem to realizēšanā. Ar jautājumu spēles palīdzību dalībnieki vairāk izzina sevi, mācās noformulēt savas domas, mācās ieklausīties citos, attīsta komunikācijas prasmi.</p> <p>Dalībnieki iepazīstināti ar darba lapu „Mans pašvērtējums” (Pielikums Nr. 3), aicināti to izpildīt – apzinot, cik lielā mērā katrs jūtas apmierināts ar sevi šobrīd, kādas ir gaidas nākotnē un kādi ir kritēriji (pēc kuriem secinās, ka ir sasnieguši vēlamu), secīgi izdalot uzdevumus (rīcības soļus) ceļā uz mērķi. Tādējādi tiek pilnveidotas dalībnieku mērķa izvirzīšanas prasmes, attīstītas iemaņas (balstoties uz izvirzīto mērķi) izdalīt uzdevumus (rīcības soļus), veicināta cēloņu-seku izpratne, stimulēta sasniegumu motivācija, vajadzība pašrealizēties.</p> <p>Videomateriālu demonstrēšana (dalībnieku izglītošanai, izpratnes padziļināšanai), diskusija un nodarbības vadītāja kopsavilkums (secinājumi, ieteikumi).</p> <p>Izglītojoša informācija par sociālām kompetencēm un to nozīmi harmoniskas personības izaugsmē.</p> <p>Dalībniekiem izstāsta spēles mērķi, noteikumus un spēles gaitu. Izklāj uz galda emociju kārtis. Vadītājs izstāsta situāciju, pēc kuras dalībnieks nejauši paņem vienu emociju kārti un pastāsta, kā varētu justies minētajā situācijā, ņemot vērā to emociju, kas atainota izvilktajā kārtī. Tiek izspēlētas dažādas situācijas, dažādas emociju kārtis.</p> <p>Nodarbības izvērtēšana (atgriezeniskā saite) tiek veikta četros līmeņos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – pieredze (kas tika novērots nodarbības laikā (objektīvie fakti)? Kas patika nodarbībā? Kas šķita viegli, elementāri/ kas grūti, sarežģīti? Kas izraisīja minētās grūtības? Ko dalībnieki domā par grupas darbu?); 2 – pārdomas (dalībnieki dalās iespaidos par nodarbību, pārdomās par gūto pieredzi, dalās savās sajūtās, emocijās); 3 – konceptualizācija (dalībnieki dalās pārdomās, cik svarīgi ir vienam otru saprast? Sniedz atbildes uz jautājumiem: ko mēs varam mācīties no šīs pieredzes? Ko no šīs nodarbības ir iemācījušies katrs individuāli? Ko iemācījušies kopā ar pārējiem dalībniekiem?);
---	---

	<p>4 – izmantošana (kā šo pieredzi var pārnest vai sasaistīt ar ikdienas dzīvi? Kādas līdzīgas situācijas ir novērotas reālajā dzīvē? Kādas prasmes, iemaņas ir attīstījuši šajā nodarbībā? Kā tās varētu izmantot ikdienas dzīvē?).</p>
Varianti, modifikācijas	<ul style="list-style-type: none"> • P.Vilsona testa veidlapu „<i>Interesanti, kā mēs jūtamies šajā pārmaiņu procesā</i>” (Pielikums Nr. 2) var izmantot gan nodarbības sākumā, gan noslēguma refleksijā (aicinot katrā reizē atzīmēt vienu cilvēciņu, kas ataino šī brīža izjūtas), tādējādi dalībnieks refleksijā var gan verbāli, gan neverbāli (vizuāli) atspoguļot savu pieredzi nodarbībā, iekšējo (pārmaiņu) procesu, virzību. • Aktivitāšu laiku var variēt pēc vajadzības, ņemot vērā grupu dalībnieku vecumu, briedumu, motivācijas līmeni. • Izzinošos jautājumus var sagatavot nodarbības vadītājs / paši dalībnieki (ko vēlas uzzināt par saviem komandas biedriem) / vai arī izmantot gatavus jautājumus no komunikāciju spēlēm. • Spēlē „Emocijas” emociju kārtis var sagatavot nodarbības vadītājs / var uzzīmēt dalībnieki paši (aktivitātē pārrunājot, kādas emocijas, jūtas atpazīst? Kādas ir dominējošās, kuras ir piedzīvojuši pēdējā laikā?) / var izmantot gatavas emociju kārtis / var spēlēt arī bez palīgmateriāliem (vadītājam jāizvērtē, cik lielā mērā dalībnieki spēj atpazīt emocijas, nosaukt tās vārdā, kā arī, cik dziļai diskusijai dalībnieki ir gatavi). • Grupā ieteicams līdzdarboties vadītāja asistentam-novērotājam, kurš gan palīdz procesa gaitā, gan arī sniedz savus novērojumus noslēguma refleksijā.
Metodiskie ieteikumi	<ul style="list-style-type: none"> • Piedāvātajās situācijās (spēlē „Emocijas”) ieteicams ietvert aspektus, kas balstīti uz Universālās Cilvēktiesību deklarācijas minētajiem pantiem, tādējādi mācot dalībniekiem cienīt sabiedrības daudzveidību (t.sk. reliģiskās un rasu atšķirības); • praktiskajās aktivitātēs ieteicams izmantot t.s. pārdzīvojuma – emocionālās iedarbības metodi (situāciju, videomateriālu analizēšana, lomu spēles), kas dod iespēju caur sevi (savām izjūtām) piedzīvot, apzināt kādus problēmjaudājuma aspektus, tādējādi (nododot informāciju, caur vairākām maņām), tiek veicināta dalībnieku izpratne par konkrētiem problēmjaudājuma aspektiem; • refleksijas laikā ieteicams variēt ar dažādiem palīgmateriāliem (piemēram, runāt var tikai dalībnieks, kurš saņem t.s. „mikrofona bumbu”); • svarīgi veikt refleksiju pēc katras aktivitātes, kā arī novadīt noslēguma refleksiju (izvērtēšanu) nodarbības beigās.
Sociālo prasmju veidošana	<p>Nodarbībā tiek attīstītas sociālās kompetences:</p> <ul style="list-style-type: none"> • domu paušanas un komunikācijas prasme; • attīstītas spējas tikt galā ar stresu un vilšanos, spēja adekvāti, konstruktīvi paust jūtas, emocijas; • attīstīta motivācija sadarbībai, spēja pārvarēt aizspriedumus;

	<ul style="list-style-type: none"> • attīstīta spēja sabiedrībā noteikto normu un vērtību ievērošanai; • attīstītas sadarbības prasmes dažādās situācijās; • attīstīta iecietība un spēja saprast atšķirības starp cilvēkiem; • palīdzība iemācīties cienīt sabiedrības daudzveidību, (t.sk. reliģiskās un rasu atšķirības).
Rezultāts	<p>Dalībnieki apzinājuši veselīga, adekvāta pašvērtējuma un sociālo kompetenču nozīmi harmoniskas personības izaugsmē; guvuši zināšanas par pašvērtējumu, izzinājuši priekšstatus par sevi, savus resursus, pilnveidojuši mērķu izvirzīšanas un realizēšanas prasmi; dalībniekiem attīstīta domu paušanas un komunikācijas prasme; attīstīta prasme atpazīt un adekvāti paust jūtas, emocijas; dalībnieki pilnveidojuši zināšanas par komunikāciju veicinošiem faktoriem un šķēršļiem; attīstījuši motivāciju sadarbībai, spēju pārvarēt aizspriedumus; attīstījuši prasmes un iemaņas sadarboties ar citu kultūru pārstāvjiem; attīstījuši spējas ievērot sabiedrībā noteiktās normas un vērtības; uzlabojuši svešvalodu prasmi. Nodarbībā gūtas gan teorētiskas zināšanas, gan praktiskas iemaņas, veicinot harmoniskas personības izaugsmi.</p>

4. POZITĪVS = SPĒKS

Informācija par autoru

Agnese Inapša

Izglītība: Sociālā darbiniece; speciālās izglītības skolotāja

Apraksts

Jauniešiem un bērniem nemitīgi jāsaņem par savu vietu kādā no sistēmām. Vai tā ir ģimene, pagalms, draugi vai skola. Svarīgi ir atrast savu vietu, identitāti un justies pieņemtam.

Vairums cilvēku baidās no atšķirīgā, līdz rodas iespēja to iepazīt. Līdzīgi ir ar jauniešiem. Katrs jauniešis ir atšķirīgs, un tas bieži rada nevienlīdzību un atstumšanu jauniešu vidū. Atstumtības dēļ rodas pārpratumi un vilšanās. Vienīgais veids, kā iegūt draugus, ir kļūt tiem līdzīgam. Tā dēļ vairums jauniešu zaudē savu identitāti, vai arī mēģinot izcelties, saņem noraidījumu un izsmieklus.

Pieredze rāda, ka dažādas kopā būšanas un komandas spēles palīdz jauniešiem labāk iepazīt vienu otru. Palīdz izcelt katra stiprās puses un liek justies piederīgam sistēmai vai komandai. Spēļu laikā jaunieši var viens otru iedrošināt un sniegt emocionālu atbalstu, veidot jaunus kontaktus un iegūt draugus. Spēļu laikā cits citu ierauga ārpus ierastās vides un pamana īpašības, kuras iepriekš nav pamanītas vai nav bijusi iespēja to parādīt citiem.

Izmantotā literatūra

- Ceļvedis audzinot pusaudzi, nodibinājums "Centrs Dardedze", 62.lpp.
- Panākumiem bagātas nākamās paaudzes audzināšana, Denija Džonsone, 2014.
- Piecas mīlestības valodas, Gerijs Čepmens, 2004.; 43. – 62.lpp.

Nodarbības apraksts

Vecumposms, apmācības līmenis	40 (četrdesmit) bērni un jaunieši no 13 – 20 gadu vecumam
Mērķis	Mazināt sociālo nevienlīdzību jauniešu vidū, apvienojot viņus komandās un izceļot viņu stiprās puses.
Uzdevumi	<ul style="list-style-type: none">• Izprast, ka vienas un tās pašas lietas cilvēki uztver atšķirīgi;• Mācīties strādāt komandā;• Palīdzēt grupas dalībniekiem saprast savas izjūtas un iedrošināt uzticēties;• Mācīties ieraudzīt un sniegt pozitīvu atsauksmi citiem.

<p>Materiāli, tehniskais nodrošinājums</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A4 lapas (40 gab.); • Acu apsējs 2 gab.; pulkstenis laika uzņemšanai; krēsli un citi izmantojami priekšmeti telpā, uz kuriem var uzkāpt; • A4 lapas un rakstāmpiederumi (40 gab).
<p>Darbības apraksts</p> <p>Iepazīšanās, dalībnieku iepazīstināšana ar noteikumiem un aktivitāti (10 min)</p> <p>Aktivitāte (15 min)</p> <p>Refleksija (10 min)</p> <p>Laiks stratēģijai (10 min)</p>	<p>1. Aktivitāte. Vadītājs iepazīstina ar sevi un nodarbības dalībniekiem, izskaidro aktivitāti "Mēs esam dažādi":</p> <p>1. Visi nodarbības dalībnieki saskatās aplī. Dalībniekiem tiek izdalītas baltas A4 lapas, kā arī dalībnieki tiek informēti, ka aktivitātes laikā nedrīkst runāt, ir tikai jāseko vadītāja sniegtajām instrukcijām.</p> <p>2. Vadītājs liek dalībniekiem:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) paņemt rokās papīru; b) pārlocīt papīru uz pusēm; c) noplēst lapas augšējo labējo stūri; d) salocīt lapu uz pusēm; e) noplēst lapas augšējo labējo stūri; f) atkal salocīt lapu uz pusēm; g) noplēst lapas augšējo labo stūri; h) atkal salocīt lapu uz pusēm; i) noplēst lapas augšējo labo stūri, ja tas ir iespējams; j) atlocīt vaļā papīra lapu; k) lieciet palūkoties, kas dalībniekiem ir iznācis, parasti ir dažādas lapas, tikai dažas saskan. <p>3. Pēc aktivitātes aiciniet dalībniekus pārrunāt šādus jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vai kāds ir saplēsis papīru nepareizi? Kāpēc nav nepareizu papīru? • Kāpēc pastāv dažādība? • Ja kaimiņa lapa ir citādāka, vai viņš tāpēc ir labāks vai sliktāks par jums? Kāpēc? • Kā jūs jutāties, kad konstatējāt, ka jūsu lapa atšķiras? <p>Dažkārt atšķirības rada stresu un gribas būt vienādiem.</p> <p>Uzsveriet, ka dažādība ir ikdienas sastāvdaļa. Mēs esam dažādi, mēs uztveram un dzirdam katrs citādāk. Pasaule būtu ļoti garlaicīga, ja mēs visi būtu vienādi. Pārrunājiet savā starpā, ka atšķiras gan tas, kas cilvēkiem garšo, ko viņi valkā utt. Izskaidrojiet, ka tādēļ kāds nekļūst labāks vai sliktāks, bet bieži tā dēļ veidojas pārpratumi.</p> <p>2. Aktivitāte. Spēle "Uzticies sev un citiem!":</p> <p>1. Spēles vadītājs izskaidro dalībniekiem noteikumus:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Dalībniekiem spēles laikā ir jāpārvietojas no vienas telpas uz otru vai no punkta A uz punktu B; b) Dalībniekiem kopīgi jāpārrunā stratēģija, kā nokļūt no vienas telpas uz otru vai no A uz B punktu;

<p>Aktivitāte (60 min)</p> <p>Refleksija (20 min)</p> <p>Aktivitāte (20 min)</p> <p>Grupas diskusija (20 min)</p>	<p>c) Dalībnieki drīkst pārvietoties tikai pa krēsliem un citiem priekšmetiem, uz kuriem var droši kāpt;</p> <p>d) Dalībniekiem visu laiku jābūt savstarpējā satvērienā kā vienam veselam;</p> <p>e) Katras 2 minūtes diviem dalībniekiem uz maiņām ir aizsietas acis;</p> <p>f) Nokāpt vai pieskarties grīdai ir aizliegts, bet ja kāds dalībnieks pieskaras vai nokāpj uz grīdas, visa spēle ir jāsāk no jauna.</p> <p>2. Spēles vadītājs seko līdz noteikumu ievērošanai un paziņo par acu apsēja maiņu ik pēc 2 minūtēm.</p> <p>Spēles laikā vadītājs iedrošina bērnus un jauniešus paļauties vienam uz otru un veidot savstarpējo komunikāciju. Mācīt strādāt komandā, pārvarot dažādus šķēršļus un grūtības, palīdzot cits citam.</p> <p>Pārrunā piedzīvoto spēles laikā; nosauc emocijas; kas izdevās, kas neizdevās, ko vajadzēja darīt savādāk.</p> <p>3. Aktivitāte. Iedrošinājums ar pozitīvu novērtējumu.</p> <p>1. Sadalīt grupas biedrus pa 3–5 dalībniekiem katrā grupā;</p> <p>2. Klusējot un vērojot savus grupas biedrus, 5 minūšu laikā jāuzraksta par katru grupas dalībnieku 5 īpašības, kuras tu apbrīno;</p> <p>3. Grupas dalībnieki pēc kārtas pastāsta pārējiem grupas biedriem par tām 5 īpašībām, kuras viņi viņos apbrīno, izveidojot nelielu stāstu, kurā iekļautas šīs pozitīvās īpašības.</p> <p>Pēc novērtējuma savās grupās katrs pārrunā un dalās par to, kāda bija sajūta, kad tu spēji novērtēt un iedrošināt citus? Kāda bija sajūta, kad citi novērtēja un iedrošināja tevi? Kā justos tavi draugi, vecāki, brāļi un māšas, ja tu nepārtraukti viņus novērtētu un iedrošinātu, uzteiktu viņu stiprās puses un koncentrētos uz viņu labajām īpašībām? Kā citu cilvēku novērtēšana un iedrošināšana palīdzētu tev? Kāpēc?</p>
<p>Varianti, modifikācijas</p>	<p>Otro aktivitāti var plānot gan iekštelpās, gan ārā. Šai aktivitātei nepieciešamais pārvietošanās laukums atkarīgs no dalībnieku skaita un iespējām pārvietoties pa telpām vai arī brīvā dabā. Aktivitātei var izmantot dažādus šķēršļus, pa kuriem pārvietoties, lai nepieskartos zemei. Piemēram, koka kluči, dēļi vai krēsli un citi elementi, uz kuriem var droši kāpt.</p>
<p>Metodiskie ieteikumi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Otrās aktivitātes laikā ļoti svarīgi izskaidrot spēles noteikumus un pārjautāt jauniešiem, kā viņi tos sapratuši. • Trešās aktivitātes laikā ir iespējams meklēt kā pozitīvās, tā negatīvās rakstura īpašības, tādā veidā

	<p>palīdzot jauniešiem saprast, ko citi viņos saskata un cik ātri notiek pārpratumu un atstumšanas rašanās.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meklējot negatīvās rakstura īpašības, nodarbību vadītājam jāizvērtē grupas dalībnieku kopējais raksturojums un jāspēj kontrolēt situāciju, lai kādam šī aktivitāte neizraisītu emocionālu pārdzīvojumu, tāpēc ieteikums aktivitāti noslēgt ar pozitīvo īpašību meklēšanu un iedrošinājuma sniegšanu.
Sociālo prasmju veidošana	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitāšu laikā jaunieši iemācīsies novērtēt citos to, kas nav acīmredzams; • Katram jauniešim tiks nodrošināta iespēja iesaistīties gan kā komandas loceklim, gan parādīt sevi individuāli; • Jaunieši iegūs zināšanas par komandas darbu, kā arī mācīsies citus iedrošināt nepadoties; • Attīstītas savstarpējās sadarbības un komunikāciju prasmes; • Prasme sadalīt atbildību un ieklausīties citos; • Tiks attīstīta prasme tiekties uz kopīgu mērķi.
Rezultāts	<p>Aktivitātes ļaus jauniešiem iepazīt vienu otru un izveidot ciešāku kontaktu ar katru no dalībniekiem. Komandas darbā iegūta spēja plānot un sasniegt mērķi kopīgiem spēkiem, novērtējot un izmantojot katra dalībnieka individuālās spējas. Prasme sniegt pozitīvu novērtējumu uzlabos iekšējo mikroklīmatu un veicinās savstarpējo pieņemšanu un jaunu kontaktu veidošanu. Refleksijas laikā jaunieši iemācīsies analizēt un novērtēt paveikto, atpazīt savas emocijas aktivitāšu laikā un runāt par tām.</p>

5. RADOŠĀ PAŠIZPAUSME KOLEKTĪVAJĀ MUZICĒŠANĀ

Informācija par autoru

Sangrita Upeniece

Izglītība: mūzikas pedagogs

Apraksts

Nereti jaunieši ar mazāk izteiktiem muzikālajiem dotumiem un spējām baidās muzicēt, izjūtot psiholoģisku diskomfortu. Kolektīvajā muzicēšanas procesā pilnveidojas gan sadarbības un komunikācijas prasmes, gan tiek attīstīta radošā pašizpaušme un motivācija. Tā kā neformālās izglītības pamatprincipi ir mācīšanās darot un mācīšanās būt kopā ar citiem, tad šī metodiskā materiāla tēma ir kolektīvās muzicēšanas loma personības attīstībā un pilnveidē.

Izmantotā literatūra

- Music, Informal Learning and the School: A New Classroom Pedagogy, by Lucy Green. Ashgate, 2008.
https://books.google.lv/books?id=Rr576f2DftkC&hl=lv&source=gbs_navlinks_ <http://www.musicalfuturesinternational.org>
- <https://www.youtube.com/watch?v=D-xftYEWxz8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LVRltvYHzKo&t=33s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

Nodarības apraksts

Vecumposms, apmācības līmenis	13.–20. g.v., dažādu nacionalitāšu jaunieši no Latvijas un Lietuvas, ar iepriekšēju pieredzi un bez priekšzināšanām muzicēšanas jomā.
Mērķis	Muzikālu priekšnesumu veidošana nometnes „Cool Dig” noslēguma koncertam.
Uzdevumi	Veicināt nometnes dalībnieku muzikālo, intelektuālo un emocionālo spēju attīstību. <ul style="list-style-type: none">• Sekmēt jauniešu kolektīvās un individuālās muzikālās darbības pieredzes apguvi;• mācīt apzināties un izprast personiskos resursus;

	<ul style="list-style-type: none"> • veicināt pašmotivāciju; • pilnveidot mērķu izvirzīšanas un pilnveidošanas prasmi. <p>Paredzami rezultāti: nometnes dalībnieki būs –</p> <ul style="list-style-type: none"> • apguvuši prasmi un izprot to, kā izmantot radošās domāšanas metodes ideju radīšanā un mūzikas sasaistē ar citiem mākslas veidiem; • piedzīvojuši muzicēšanu kolektīvā, reflektē par savu personisko mijiedarbību ar radošās izpausmes veidiem; • uzdrošinās pašizpausties un gūt jaunu pieredzi; • prot sadarboties ar citu kultūru pārstāvjiem; • uzlabo angļu valodas prasmi; • nometnes „Cool Dig” laikā radīta oriģināla koncertprogramma, kuru veidojuši visi nometnes dalībnieki.
<p>Materiāli tehniskais nodrošinājums</p>	<p>Piecas telpas;</p> <p>Mūzikas instrumenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • džambas • dūdele • bungas • elektriskā ģitāra • basģitāra • kahons • akustiskās ģitāras • papīra glāzes • <i>Boomwhacker</i> komplekts • klarnete • elektriskās klavieres • apskaņošanas aparatūra • video projektors
<p>Darbības apraksts</p> <p>Ierosināšana (15 min)</p>	<p>Pie sienas piestiprinātas 5 A4 lapas, kurās redzami radošo grupu darba piedāvājumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Netradicionālu instrumentu spēle (piem., papīra glāzītes) 2. <i>Beatbox</i> 3. <i>Boomwhackers</i> (muzikālās trubas) 4. Vokāli instrumentālā grupa 5. Tautas mūzikas instrumenti <p>Pedagogs informē, ka muzikāli radošo nodarbību process notiks grupās, formulē sasniedzamo rezultātu, izskaidro katras grupas radošā darba piedāvājumu (lai dalībnieki labāk izprastu veicamās darbības grupās, ieskatam var demonstrēt video piemēru) un lūdz dalībniekus izvēlēties un pierakstīties izvēlētajā darba grupā.</p> <p>Jaunieši izvērtē, apzinās savas individuālās prasmes, ko varēs papildināt ar jaunām zināšanām, un izvēlas divas no</p>

<p>Apjēgšana (5 min)</p>	<p> piedāvātajām grupām, kuras ietver gan tradicionālo, gan tautas, gan netradicionālu instrumentu spēli. Katrā grupā ir viens dalībnieks – vadītājs un/vai pedagogs ar iepriekšēju pieredzi muzikāli radošajā darbībā, kurš palīdz vadīt radošo procesu.</p>
<p>Muzikāli radošais sadarbības process (60 min)</p>	<p>Grupas dodas uz savām darba telpām. Pedagogs vēlreiz katru grupu informē par radošā darba specifiku un sasniedzamo rezultātu. Kad veicamais uzdevums grupu dalībniekiem izprasts, pedagogs kļūst par grupu darbības dalībnieku – palīgu, diagnosticē, kas nepieciešams, lai panāktu labāku rezultātu, ja nepieciešams, ar ieteikumiem palīdz virzīt procesu, dod ierosmi, palīdz grupu dalībniekiem sasniegt pašu izvirzītos mērķus.</p>
<p>Organizatoriskā pauze (10 min)</p>	<p>Darbs grupās (stacijās) Katrās grupas dalībnieki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vienojas par darba rezultāta – priekšnesuma stilu un formu; • izvēlas mūzikas instrumentu vai muzicēšanas stilam nepieciešamo; • izplāno darbības procesu; • komandā strādā pie priekšnesuma pilnveides.
<p>Muzikāli radošais sadarbības process (60 min)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>
<p>Organizatoriskā pauze (10 min)</p>	<p>Dalībnieki maina darba grupas. Pedagogs vēlreiz katru grupu informē par radošā darba specifiku un sasniedzamo rezultātu.</p>
<p>Refleksija (20 min)</p>	<p>Kad veicamais uzdevums grupu dalībniekiem izprasts, dalībnieki turpina muzikāli radošo procesu jaunajās grupās. Visi dalībnieki satiekas zālē, kur sagatavo vidi radošo darbu – priekšnesumu prezentēšanai. Atgriezeniskā saite – grupas prezentē paveikto, dalās iespaidos par radošo procesu, komandas kopdarbu, gūto pieredzi, jauniegūtajām prasmēm, "+" un "-" konkrēto grupu darbā,</p>

	kā arī atziņām par savām sajūtām un ieguvumiem grupu darba radošajā procesā.
Varianti, modifikācijas	<ul style="list-style-type: none"> • Vēlams, lai komandās būtu līdz 10 dalībniekiem, no kuriem vismaz viens ir ar iepriekšēju pieredzi muzikāli radošajā darbībā; • Svarīgi sekot līdzi, lai dalībniekiem, kuri šādā nodarbībā piedalās pirmo reizi, tiktu uzticēts uzdevums, kuru viņi spēj paveikt, lai veicinātu pašmotivāciju turpmākai muzikāli radošajai darbībai; • Instrumentu skaits ir atkarīgs no procesā iesaistīto dalībnieku skaita un pieejamās mūzikas instrumentu bāzes; • Netradicionālo instrumentu radošajā grupā var izmantot ikvienu skaņu radošu priekšmetu, iespējami arī pašdarināti skaņu rīki (gatavošanai var izmantot gan dabas, gan dažādus mājsaimniecībā izmantojamus priekšmetus un preču iesaiņojumus); • Katrā grupā līdzdarbojas viens mūzikas pedagogs – novērotājs, kurš, ja nepieciešams, neuzkrītoši palīdz procesa gaitā. • Radošo grupu darbības laiku var variēt, dodot iespēju katram dalībniekam piedalīties vairāku radošo grupu procesā.
Metodiskie ieteikumi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Darbs komandā; ✓ repertuāra un prasmju apguve pēc dzirdes un redzētā; ✓ mācīšanās darot; ✓ mācīšanās būt kopā ar citiem; ✓ mācīšanās mācīties no citiem. <p>Muzikāli radošais process pilnveido visaptverošu un radošu grupu darba procesu, kurā iesaistās visi grupu dalībnieki. Ikviens var līdzdarboties sevis izvēlētajā ievirzes grupā, novērot grupas darbību, klausīties, atkārtot dzirdēto, piedalīties priekšnesuma veidošanas procesā. Viņi mācās darot, palīdzot viens otram, ar nelielu skolotāja atbalstu vai bez tā, izvēloties repertuāru, kas viņiem patīk, un gatavojoties imitēt to pašu mūziku savā skatījumā.</p> <p>Strādājot pie priekšnesuma darbības procesā, jaunieši nemanot attīsta komunikācijas, saskarsmes, muzicēšanas un valodas prasmi, izveidojas jaunu draugu grupas. Tā ir kā „nejauša” mācīšanās ar savu pievienoto vērtību. Šāda neformāla mūzikas apmācība ietver klausīšanās integrāciju (mācīšanos pēc dzirdes), izpildot, improvizējot, aranžējot un komponējot.</p>
Sociālo prasmju veidošana	<ul style="list-style-type: none"> • Attīstīt jaunrades spējas mūzikā; • attīstīt spējas orientēties mūzikas žanros; • palīdzēt dažādu tautību un sociāla stāvokļa jauniešiem apgūt starppersonu saskarsmes prasmi; • saskatīt savas radošās darbības iespēju izaugsmi; • veidot pozitīvu attieksmi pret sevi un apkārtējiem;

- palīdzēt grupas dalībniekiem saskatīt viņu radošās darbības jēgu un kopējo virzību.

Rezultāts

Kaut arī lielai daļai dalībnieku nebija iepriekšējas muzicēšanas pieredzes, novēroju, ka dalībnieki spēlējot pieejamos mūzikas instrumentus, maz uzmanības pievērša relatīvajām grūtībām, bet, jautājot par instrumentu specifiku saviem vienaudžiem, vairāk koncentrējās uz uzdevuma izpildi, un grupas sadarbību muzikālā rezultāta sasniegšanai.

Nodarbību procesā valdīja neformāla gaisotne. Jaunieši, kuri nevēlējās piedalīties instrumentspēles prasmju apgūvē, labprāt līdzdarbojās izmantojot savas balsis resursus vokālajā sniegumā, kā arī veidojot *Beatbox* priekšnesumu.

Grupu darba rezultātā tapa koncertprogramma, kura ietvēra gan vokāli instrumentālo grupu, solistu, ritma grupu un nestandarta mūzikas instrumentu priekšnesumus, gan priekšnesumu zīmju valodā, gan arī Latvijas un Lietuvas nometnes dalībnieku un pedagogu izpildīto lietuviešu tautas dziesmu "Du Gaideliai" latviešu un lietuviešu valodā.



6. RADOŠĀ PAŠIZPAUSME KOLEKTĪVAJĀ MUZICĒŠANĀ

Informācija par autoru

Gints Purgailis

Mūziķis, producentis

Izglītība: mūzikas pedagogs

Apraksts

Muzicēšana kolektīvā veicina indivīda personības attīstību, talantu un spēju izkopšanu, bagātina emocionālo un garīgo pasauli. Kolektīvās muzicēšanas mērķis ir veidot jauniešos ne tikai profesionālās muzicēšanas prasmes un iemaņas, bet arī attīstīt sociālās prasmes. Muzicējot kolektīvā, jauniešiem pilnveidojas gan individuāli izvēlēta instrumenta spēles pārvaldīšana, gan kopīgā ansambļa izjūta, palielinās iekšējā motivācija, tiek izkopta prasme sadarboties. Kolektīvā muzicēšana ir arī iespēja sevi pierādīt, mainīt savu attieksmi, uzskatus un pat raksturu. Kolektīvā muzicēšana attīsta un izkopj virkni cilvēka personības attīstībai būtisku īpašību, kā piemēram: uzticēšanās un palaušanās prasmi, estētisko gaumi, komandas darba iemaņas, prasmi problēmu risināšanā, pašdisciplīnu, tieksanos pēc izcilības, uzņemties atbildību, apņēmību, apzinību, pašcieņu, pašvērtējuma prasmi, neatlaidību, kā arī 21.gs. prasmes:

- radošumu;
- sadarbības prasmes;
- komunikācijas prasmes;
- kritisko domāšanu.

Tā kā muzicēšana veicina pašapziņas attīstību, tad ikvienam dalībniekam ir svarīgi apzināties, cik nozīmīgs un svarīgs viņš ir savam kolektīvam. No brīža, kad jauniešs tiek uzņemts kolektīvā, viņš kļūst par daļu no tā. Jauniešs izjūt, ka viņa klātbūtne ir svarīga un vērtīga. Esot kolektīvā, jauniešs neizjūt tik lielas bailes no neveiksmēm, kā esot vienam, turklāt daudzi jaunieši, kuri jūtas nenovērtēti un nepieņemti savās vienaudžu grupās, šeit sajūt savu nozīmīgumu.

Jebkura veida kolektīvā muzicēšana ir veids, kā iemācīties strādāt komandā. Gan ansablī, gan orķestrī katram mūziķim ir sava noteikta darbības funkcija, un tieši sadarbošanās komandā māksliniecisko kolektīvu spēj novest līdz kopīgai mērķa realizācijai.

Izmantotā literatūra

- Learning and Collective Creativity: Activity-Theoretical and Sociocultural Studies, A.Sannino, V.Elis , 2014
- 21st Century Music Education : Informal Learning and Non-Formal Teaching Approaches in School and Community Contexts, Ruth Wright, 2016
- Music Education for Social Change: Constructing an Activist Music Education, Juliet Hess, 2019

Nodarbības apraksts

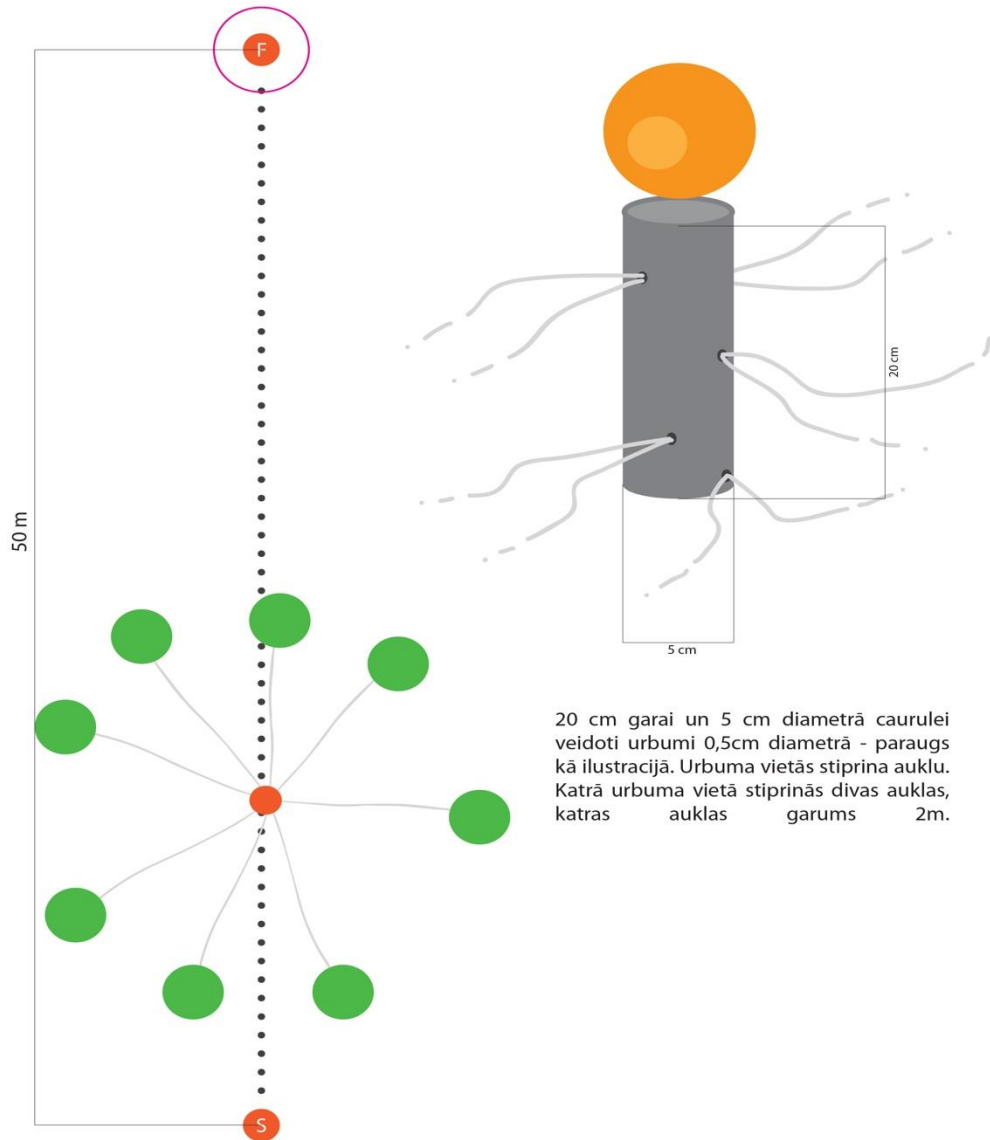
Vecumposms, apmācības līmenis	13–20 gadu veci jaunieši ar vai bez priekšzināšanām muzicēšanā.
Mērķis	Kolektīva dziesmu komponēšana, dziesmu tekstu sacerēšana un dziesmu ierakstīšana mūzikas studijā.
Uzdevumi	<ul style="list-style-type: none">• veicināt dalībnieku muzikālo, intelektuālo un emocionālo spēju attīstību;• sekmēt kolektīvās un individuālās muzikālās darbības pieredzes apguvi;• attīstīt jaunrades spējas mūzikā;• mācīt apzināties līdzšinējo pieredzi, iemaņas un prasmes, uzkrāt jaunās zināšanas un prast tās izmantot savā radošajā darbībā;• sniegt teorētiskas un praktiskas zināšanas dziesmu uzbūvē, komponēšanā, studijas ierakstu darbībā;• mācīt sacerēt un improvizēt, izmantojot skaņu rakstu zīmes un mūzikas izteiksmes līdzekļus;• veicināt pašmotivāciju;• attīstīt pašvadītu mācīšanos, prasmi analizēt un secināt.
Paredzami rezultāti	<p>Dalībnieki:</p> <ul style="list-style-type: none">• piedzīvojuši garīgu un fizisku izaugsmi, veicinājuši brīvas, sociāli atbildīgas un radošas personības attīstību;• sadarbojušies kolektīvā muzicēšanas procesā, izmantojot tam atbilstošos izteiksmes līdzekļus;• reflektējuši par personisko ieguldījumu muzicēšanas procesā, vērtējot māksliniecisko sniegumu, emocionālo pieredzi un savstarpējās sadarbības prasmi;• radījuši jaundarbus, mērķtiecīgi izmantojot un interpretējot daudzveidīgus izteiksmes līdzekļus;• guvuši jaunu pieredzi, iepazinuši citas nacionalitātes jauniešus, viņu mūzikas kultūru, tradīcijas, īpatnības;

	<ul style="list-style-type: none"> • radīti vairāki kvalitatīvi studijas ieraksti, piedaloties visiem jauniešiem.
Materiāli tehniskais nodrošinājums	<ul style="list-style-type: none"> • 1 liela telpa (zāle), video projektors, apskaņošanas aparatūra, pierakstu materiāli (A4 lapas, rakstāmpiederumi), mūzikas instrumenti: bungas, elektriskā ģitāra, klavieres vai sintezators, basģitāra; • 1 ierakstu studija ar aprīkojumu mūzikas ieraksta veikšanai.
Darbības apraksts Iepazīšanās (10 min)	<p>Pedagogs iepazīstina ar projektu, plānotajām aktivitātēm un darbību plānu. Dalībnieki tiek informēti, ka muzikāli radošais darbs notiks grupās. Pedagogs formulē sasniedzamo rezultātu un iepazīstina ar radošā darba piedāvājumu (iepriekš sagatavotām dziesmu demo versijām), izskaidrojot veicamo uzdevumu, lai sasniegtu gaidāmo rezultātu.</p>
Lekcija “10 soļi dziesmas uzbūvē” (40 min)	<p>Pedagogs sniedz teorētisku ieskatu par skaņdarba uzbūvi un to raksturojošiem mūzikas valodas elementiem (melodiju, skaņkārtu, ritmu, metru, tempu, dinamiku, formu), izceļot ritma elementus (piemēram, atskaņas, pantmēru) un stāstot par melodijas un teksta mijiedarbību (ievads, pants, piedziedājums, tilts, nobeigums), demonstrē praktiskus piemērus un dod uzdevumus. (skat. Pielikumu Nr. 4)</p>
Dalībnieku sadalīšana grupās (10 min)	<p>Pedagogs vēlreiz informē dalībniekus par radošās muzicēšanas mērķi, uzdevumiem un sasniedzamo rezultātu. Dalībnieki ir iepazinušies ar muzikālo piedāvājumu (iepriekš sagatavoto dziesmu demo versijām), ir izvērtējuši savas individuālās prasmes un intereses un izvēlas skaņdarbu, pie kura strādās kopā ar savas grupas dalībniekiem. Grupas dodas pie sava darba galda. Grupu darba laikā pedagogs ir pieejams dalībniekiem kā konsultants, kurš var palīdzēt, izvērtēt, ieteikt un motivēt, lai grupa sasniegtu pēc iespējas labāku rezultātu.</p>
Muzikāli radošais darbs grupās (60 min)	<p>Katra grupas dalībnieki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ir izlozējuši tēmu, par kuru jā sacer dziesmas teksts; • vienojas par teksta uzbūvi, formu, garumu; • komandā strādā pie teksta pilnveides.
Organizatoriskā pauze (15 min)	<p>Dalībnieki satiekas zālē, kur katra grupa prezentē sagatavotos dziesmu tekstus, dalās iespaidos par radošo procesu, grūtībās, ar kurām saskārušies, uzklasa pedagoga un citu grupu atzinību vai pretēji – kritiku un ierosinājumus.</p> <p>Pedagogs informē dalībniekus par muzikāli radošā procesa otro daļu – ierakstu veikšanu mūzikas ierakstu studijā. Kad dalībnieki ir izlēmuši par tekstu partiju sadalījumu, tiek uzsākts darbs pie ieraksta veikšanas.</p>

Muzikāli radošais darbs grupās (120 min)	Pedagogs vēlreiz informē dalībniekus par radošās muzicēšanas mērķi, uzdevumiem un sasniedzamo rezultātu. Dalībnieki turpina muzikāli radošo darbu ierakstu studijā.
Organizatoriskā pauze (15 min)	Dalībnieki satiekas zālē. Tiek atskaņoti dziesmu ieraksti.
Refleksija (20 min)	Grupas prezentē paveikto, dalās iespaidos par radošo procesu, darbu komandā, jauniegūto pieredzi, prasmēm un iemaņām, “+” un “-” par darbu grupās un dotajiem uzdevumiem, kā arī secinājumiem par saviem ieguvumiem muzikāli radošajā grupu darbā.
Varianti, modifikācijas	<ul style="list-style-type: none"> • Vienā grupā var darboties līdz 10 dalībniekiem, no kuriem vismaz vienam ir iepriekšēja muzikālā pieredze; • Par valodu, kādā dalībnieki sacer dziesmu tekstus, vienojas katra konkrētā grupa, ņemot vērā komandas dalībnieku nacionalitāti, prasmes un pieredzi; • Radošo grupu darbības laiku var variēt pēc nepieciešamības, ņemot vērā dalībnieku skaitu, izveidoto grupu lielumu un citus aspektus.
Metodiskie ieteikumi	<ul style="list-style-type: none"> • Pirms muzikāli radošā darba uzsākšanas grupās vēlams sniegt kaut nelielu teorētisku ieskatu konkrētajā tēmā; • Atbildēt uz dalībnieku jautājumiem, atpazīt nedrošākus dalībniekus un iedrošināt līdzdalībā; • Ļaut pašiem dalībniekiem izvēlēties grupu, kurā viņi vēlas līdzdarboties; • Pēc radošā procesa organizēt izvērtēšanu, lai dalībnieki var dalīties ar iespaidiem un reflektēt par pieredzēto.
Sociālo prasmju veidošana	<p>Dalībnieki</p> <ul style="list-style-type: none"> • attīsta prasmi strādāt komandā – izvirza mērķi, sadala atbildību, uzklausa viens otru, vienojas; • attīsta radošumu un jaunrades spēju mūzikā; • iepazīst, pieņem un veido pozitīvu kontaktu ar citu tautību un sociālā stāvokļa jauniešiem; • saskata savu radošo potenciālu un palīdz savas radošās spējas novērtēt un izpaust arī citiem jauniešiem.

PIELIKUMI

BALANSA CAURULES UZDEVUMS



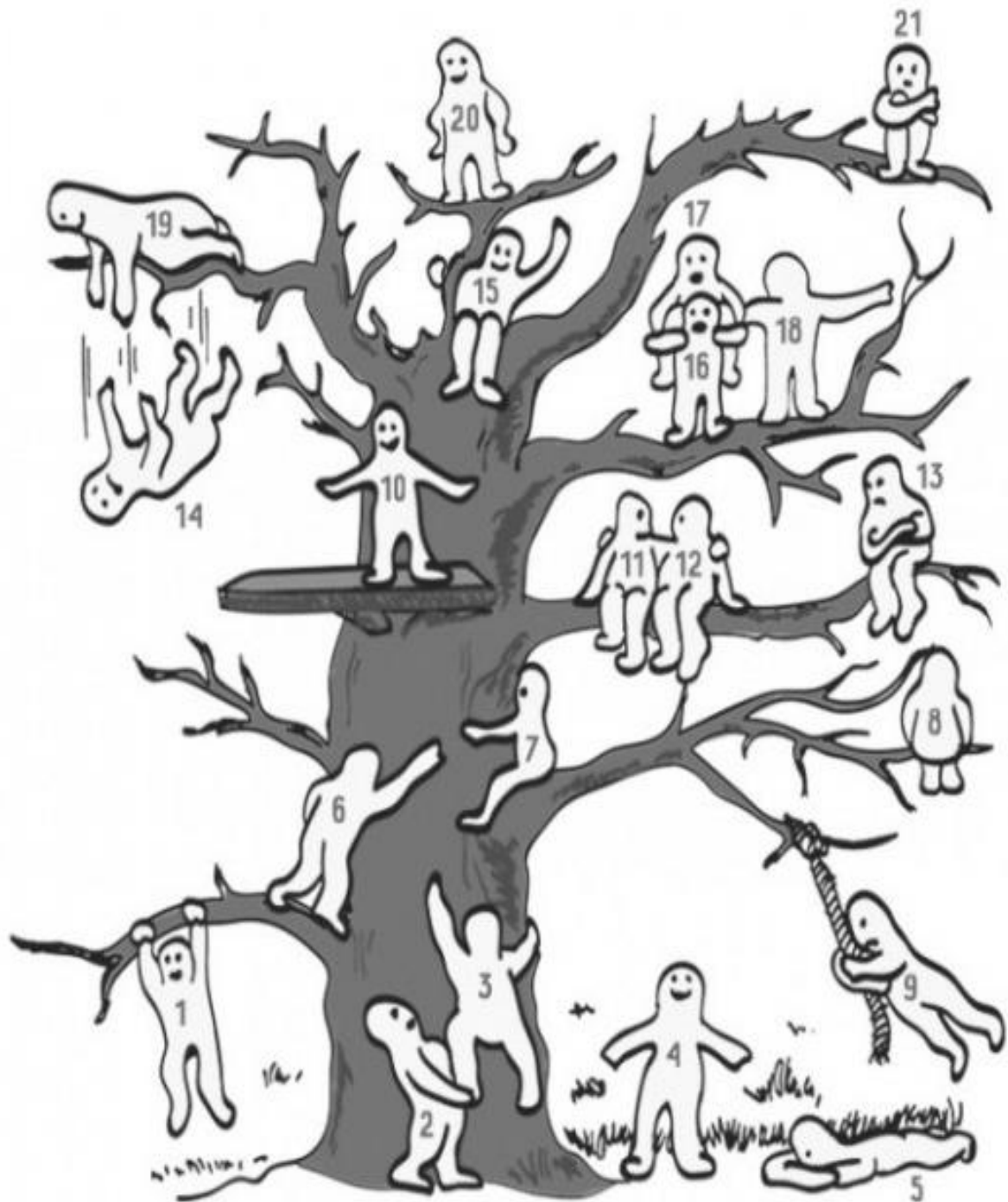
Konusi starta un finiša iezīmēšanai



Komandas dalībnieki



„Interesanti, kā mēs jūtamies šajā pārmaiņu procesā”

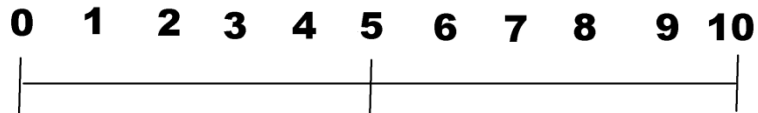


MANS PAŠVĒRTĒJUMS

1. Novērtē ar atzīmi (kā skolā, no 0-10 ballēm) – **cik lielā mērā jūties apmierināts ar sevi šobrīd?**

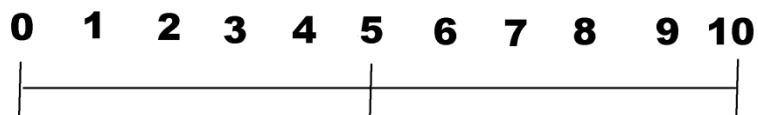
(no 0=pilnībā neapmierināts... līdz... 10=pilnībā apmierināts)

Šobrīd



2. Atzīmē vēlamo punktu (balles) – **kur vēlies nokļūt** – cik lielā mērā vēlies būt apmierināts ar sevi **nākotnē?**

Nākotnē

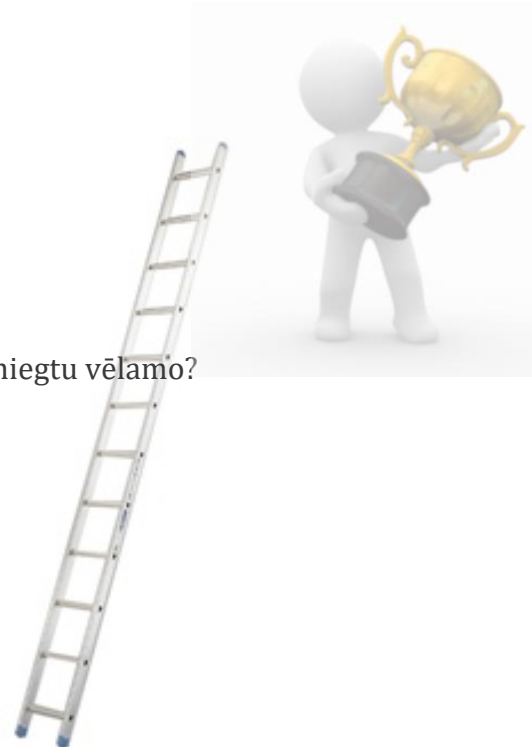


3. Kā Tu zināsi, ka esi sasniedzis vēlamo (**kritēriji** – kāds Tu būsi? Ko Tu darīsi savādāk nekā šobrīd? Kā Tu jutīsies...?)?

- ...
- ...
- ...

4. Kādi **uzdevumi (rīcības soļi)** Tev ir jāveic, lai sasniegtu vēlamo?

- 4.1. ...
- 4.2. ...
- 4.3.



“10 soļi dziesmas uzbūvē”

1. Doma, vārds, teikums. Lietussargs
2. Jautājumi par domu. Piemērs: Kāds lietussargs? kas sargā lietussargs? Kam nepieciešams lietussargs?
3. Dziesmas struktūra: ievads, pants, piedziedājums, tilts, nobeigums.
4. Piedziedājums kā atbilde. Raksturojošas īpašības un darbības vārdi.
“Kā cilvēks blakus, kurs sargā”
“Sauli, lietu aizturošs, melnās krāsās zīmēts”
5. Melodija. Uzdevums: 1. Izvēlies vienu piedziedājuma frāzi, kura visvairāk patīk un mēģini to izdziedāt melodijā. Pievieno frāzes nozīmes emocijas.
6. Pievieno akordus izmantojot instrumentu, kuru vislabāk pārvaldi.
7. Pantiņš. Katru jautājumu izej caur 4-6. Punktu.
8. Savieno pantiņus ar piedziedājumu.
9. Izveido otro pantiņu un *bridge*. Uz otro pantiņu attiecas 7. punkts. *Bridge* vajadzētu citu melodiju un dažas paskaidrojošas frāzes.
10. Dziesmas ieraksts. Ieraksti dziesmu visvienkāršākajā sev pieejamajā veidā. Telefonā, diktofonā vai tml. Vēlams instrumentāli, lai atskaņojot ierakstu ir ērti dziedāt virsū tekstu.

Projekta partneri: *Kuldīgas novada pašvaldība (projekta vadošais partneris),
Paņevežas pilsētas pašvaldība.*

ERAF finansējums: *EUR 121 352,05.*

Informācija par projektu pieejama Kuldīgas novada pašvaldības mājaslapas www.kuldiga.lv sadaļā Pašvaldība > Projekti, kā arī Programmas mājaslapā www.latlit.eu.

Šis materiāls ir sagatavots ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par šī materiāla saturu pilnībā atbild Kuldīgas novada pašvaldība, un tā nekādos apstākļos nav uzskatāma par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

2019