



# "Spēka zieds" pozitīva pašvērtējuma veidošanai

MVĢ skolotāju Zanes Beģes - Begges un  
Anitas Tropas meistarklase


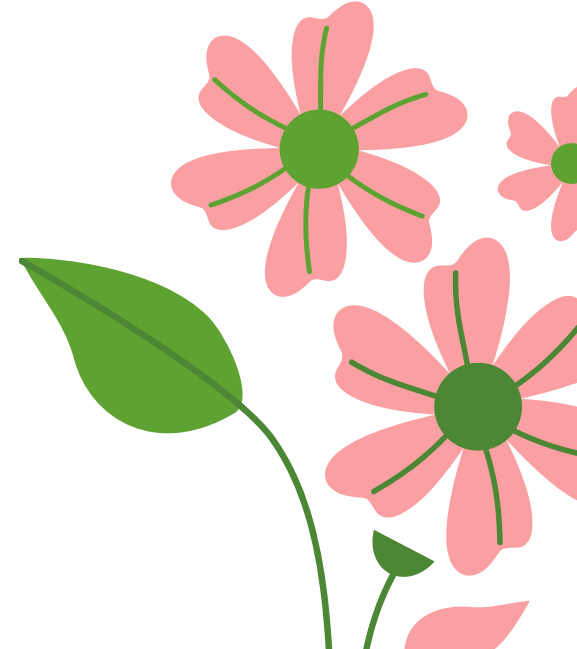


# Meistarklases mērķis, uzdevumi

## Mērķis:

Iepazīstināt meistarklases dalībniekus ar Erasmus + projekta "Laimīgas skolas – pozitīva izglītība labklājībai un dzīves prasmju attīstībai" pedagogu profesionālās pilnveides kursu laikā apgūtajām metodēm.

## Uzdevumi :

- 1.informēt par profesionālās pilnveides kursu saturu,
  - 2.iepazīstināt ar kursu laikā apgūtām metodēm,
  - 3.likt aizdomāties par labbūtības nozīmi ikdienā.
- 
- 

# Erasmus + projektā gūtā pieredze

Erasmus + projekta "Laimīgas skolas – pozitīva izglītība labklājībai un dzīves prasmju attīstībai" pedagogu profesionālās pilnveides kursu aktivitātes norisinājās 11.-16.03.2024.

Nicā, Francijā

Kursos piedalījāties mēs - Madonas Valsts ģimnāzijas skolotājas Zane Beģe – Begge un Anita Tropa - kā arī pedagogi no Grieķijas, Spānijas, Polijas, Vācijas.




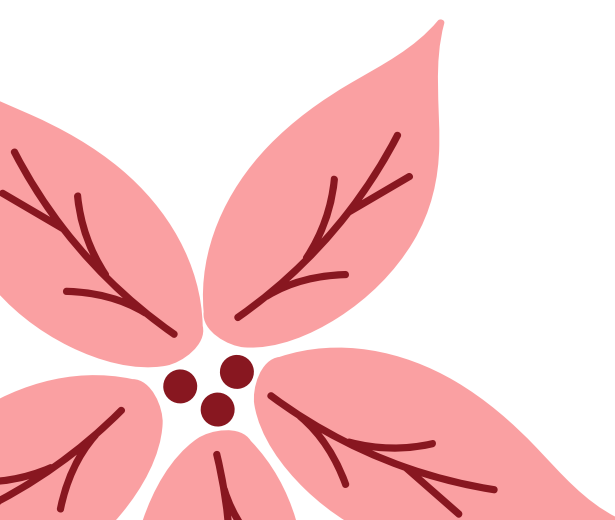




# Kursu programma

Pirmajā kursu dienā notika dalībnieku iepazīšanās ar aktīvās klausīšanās metodi. Kursu dalībnieki vairāk uzzināja arī ar pasniedzēju - kursu vadītāju *Frances Osborne*, par kursu norisi, gaitu, plānotajām aktivitātēm, atklāja, ko vēlētos uzzināt kursu laikā.


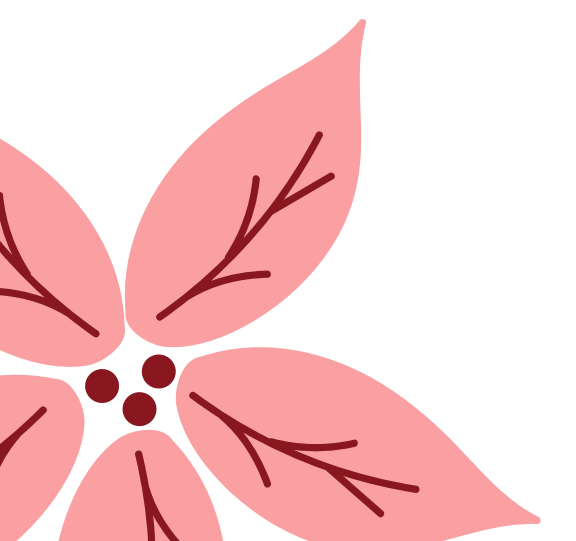
Otrajā kursu dienā pedagogi mācījās iepazīt emocijas, dalījās pozitīvā pieredzē, apguva metodi "Spēka zieds", izmantoja „spēka kārtis” un „labo jautājumu kārtis”, devās ekskursijā pa Nicu, tās vēsturisko centru, dabas objektiem.





# Kursu programma

Trešajā kursu dienā pedagogi diskutēja par laimīgu skolu, vizualizēja tās komponentus. Pēcpusdienā devāmies dabā un praktizējām apzināto elpošanu, klausīšanos, pastaigas, sajūtu dienasgrāmatas veidošanu. Ceturtajā kursu dienā pedagogi strādāja grupās, iepazinās ar labbūtības teorijām *PERMA* un *Flow*, vairāk uzzināja par plānošanas rīku - *Eizenhauera matrica*. Katrs pedagogs veidoja savas mentālās veselības diagrammu, sniedza AS par teorētiskajosursos apgūto, saņēma EUROPASS sertifikātu.



# Laimīgas skolas komponenti

Pandēmijas laiks negatīvi ietekmējis izglītojamos un pedagogus visā pasaulē. Tādēļ šobrīd īpaši jādomā par abu pušu mentālo veselību, labbūtību.

Laimīgas skolas komponenti ceļā uz labbūtību -

- \*cieņpilna attieksme,
- \*sadarbība,
- \*piederības sajūta,
- \*izglītoti vecāki,
- \*atbalstošas sarunas,
- \*godīga attieksme pret sevi un citiem,
- \*dalīšanās pieredzē,
- \*situācijas izreaģēšana,
- \*skolas vadības atbildība par skolas, kolektīva labklājību, labbūtību.



# Kursu laikā apgūtās metodes pozitīva pašvērtējuma veidošanai

Uzzīmē, kā Tu jūties!

"Spēka zieds"

"Dod - saņem"

Mentālās veselības diagramma

Apzinātās darbības dabā



# Vairāk par metodēm

## Uzzīmē, kā Tu jūties!

Emocijas iespējams paust dažādos veidos - zīmējot, rakstot. Katrs nodarbības dalībnieks uzzīmē savas sajūtas. Dalībnieki nejauši izlozē cita darbu un izstāsta par tajā attēloto. Akcents uz darbā pozitīvāko.

## "Spēka zieds"

Grupu darbs. Uz galda novietotas kārtis/lapiņas ar dažādiem motivējošiem īpašības vārdiem. Katrs nodarbības dalībnieks dalās pieredzē ar kādu dzīves notikumu, ar ko lepojas. Pārējie dalībnieki uzmanīgi klausās un noslēgumā no, viņuprāt, atbilstošām kārtīm, izveido "spēka ziedu" jeb dalībnieka stipro pušu ziedu.



# Vairāk par metodēm

## "Dod - saņem"

Radoša ideju ģenerēšanas metode - A4 lapa tiek sadalīta 8 daļās, vienā no tām tiek ierakstīta kāda pozitīva ideja/priekšlikums. Lai aizpildītu pārējo lapu, jādodas pēc idejām pie citiem telpā esošajiem. Katrs dalībnieks gan dalās ar idejām, gan saņem tās no citiem.

## Mentālās veselības diagramma

Mentālo veselību ietekmē vairāki komponenti - ikdienas nodarbes, paradumi. Mentālās veselības diagrammai ir 7 sadaļas - koncentrēšanās laiks, pārdomu laiks, "spēlēšanās" laiks, socializēšanās laiks, fiziskās aktivitātes, "nekā nedarīšanas" laiks, laiks miegam. Šādas diagrammas izveidošana liek pārdomāt savus ikdienas paradumus, ja nepieciešams, veikt izmaiņas savos ikdienas paradumos.



# Apzinātās darbības dabā

Kursu laikā dalībnieki iepazīnās ar metodēm, ko iespējams praktizēt dabā. Sākotnēji pasniedzēja iepazīstināja ar "spēka pozu" - noderīgu rīku pedagoģijā. Nodarbības turpinājumā - apzinātības vingrinājumi - elpošanas vingrinājumi, dabas vērošana, uzmanīgā klausīšanās, redzes vingrinājumi, sajūtu dienasgrāmatas rakstīšana, neaizmirstot lietas, par ko esam pateicīgi.




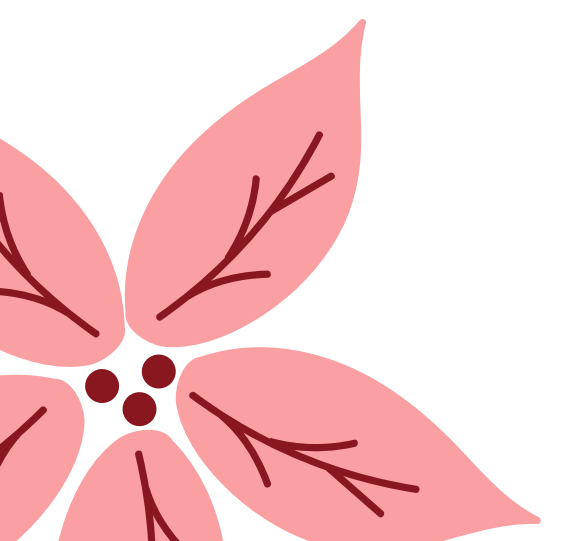




# Secinājumi

**1) Pandēmijas laiks negatīvi ietekmējis izglītojamos un pedagogus visā pasaulē. Tādēļ šobrīd īpaši jādomā par abu pušu mentālo veselību, labbūtību.**

**2) Laimīgas skolas komponenti ir cieņpilna attieksme, sadarbība, piederības sajūta, atbalstošas sarunas, dalīšanās pieredzē, godīga attieksme pret sevi un citiem, izglītoti vecāki.**




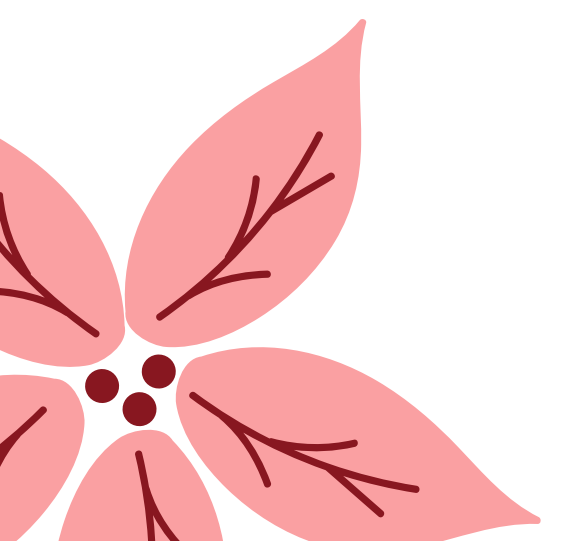




# Secinājumi

**3) Liela nozīme ceļā uz skolas, kolektīva labbūtību, ir skolas vadības komandai.**

**4) Mentālo veselību ietekmē vairāki komponenti - ikdienas nodarbes, paradumi. Ikdienas paradumu analīze, ja nepieciešams, izmaiņas tajos, uzlabo labbūtību, dzīves kvalitāti.**



**"Laime nav kaut kas gatavs. Tā nāk no  
tevis paša padarītā".**

Dalailama





# Paldies par uzmanību !

**Zane Beģe - Begge, *begje-begge@inbox.lv***

T:28318430

**Anita Tropa, *tropa16anita@inbox.lv***

T:29325765