

Sociāli emocionālā mācīšanās. Teorija un prakse.

Profesionālās pilnveides kurss



Vada: Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centra direktores vietniece Anda Andersone

Kuldīga, 2025.gada 2.janvāris



AMPERS

- ATVĒRTĪBA
- MIERS
- PĀRLIECĪBA
- ENERĢIJA
- ROTAĻĪGUMS
- SIRSNĪBA

➤ Ampērs ir elektriskās strāvas stipruma mērvienība.

Rīta rituāls

- Iedodam virzību dienai - **«Kā kuģi nosauksi, tā tas peldēs»**
- Meditācija
- 😊 Uzdevums

PIEĻĒSĒT savas sajūtas-
pirms.....procesā.....pēc.....

- Neidealizēt..... Ļaut visām sajūtām būt.

Es pieņemu visas savas domas un sajūtas...

! Lielākais izaicinājums ir saprast - **kāpēc ES jūtos tieši tā?**
...un vai es to var mainīt?



Svarīgākais

**To, cik vērtīgs cilvēks ir dzīvē nenosaka
akadēmiskās zināšanas.**

Laime nav saistīta ar izglītību.

/lektors, psihologs Kaspars Bikše/



Gaidas

Sabiedrība gaida no skolas **ne tikai akadēmiski spēcīgu,**
bet arī sociāli un emocionāli dzīves gudru jaunieši.

Tādu, kas.....

ir **motivēts**.....**pašorganizēts**.....**atbildīgs**.....**emocionāli stabils**.....
ar lieliem mērķiem.....**spēj pieņemt atbildīgus lēmumus**.....
ar milzīgu gribasspēku.....**veido veiksmīgas attiecības**..... utt...

Realitātē:

2024.gada 1.oktobrī **Latvijā nemācās un nestrādā ap 15 000 jauniešu**



Kas nogāja GREIZI ?..

....reformas.....pieejas.....programmas...
caurvijas....vērtības....vīzijas.....?

**Kāpēc viņiem nav motivācijas?
Kāpēc viņiem nekas neinteresē?
Kāpēc viņi nevar būt normāli?**



Kas ir **‘VINI’** ?...

Mūsu bērni nav citplanētieši !

Mūsu bērni ir **mūsu spogulis**.

VINI nāk no ģimenes.....no savas dzimtas.....no savas dzīves vietas.....
no «virtuves sarunām».....no TV un radio ziņām....no pasaules notikumu
vibrācijām....no sabiedrības noskaņojuma.....

VINI redz, dzird un jūt.

.....arī tad, ja mums liekas, ka tas tā nav...

Bērnu zemapziņa visu fiksē kā normu.

Spoguļneironi to fiksē un kopē kā normu.

Ģimenes un dzimtas programmas kļūst par normu.

Dzirdētie vārdi/vērtējumi kļūst par normu.



«Šausmīgi daudz taisnību. Nojukt var, ja nav savējās»

/I.Ziedonis/

Troksnis galvā = troksnis klasē!

MĒS nesaprotam...

Bet - kādi esam **MĒS**?...

😊 Ja mēs vērtētu sevi.....



Uzdevums 😊

- Ieliec sev atzīmi no 1 - 10
DARBĀ.....un ĀRPUS DARBA

Es esmu motivēts

Es esmu pašorganizēts

Es esmu atbildīgs

Es esmu emocionāli stabils

Man ir lieli mērķi

Es spēju pieņemt atbildīgus lēmumus

Man ir liels gribasspēks

Man ir veiksmīgas attiecības

Kas man traucē būt uz 10 ?

Ko es varu darīt, lai būtu uz 10 – jau šodien, mēneša, gada laikā?



Gimenes loma

«Kad mēs kaut kam ļoti ticam, kas neeksistē, tad mēs to radām.»

/ Francs Kafka/

Bērnī pašī sevi neapšaubā!

Bērniem nav tāds «**fails**»- nemāku, nevaru, man nesanāk....

Kāds to «iemāca». Pieaugušais ir vienīgā viņam pieejamā taisnība.

Līdz 7 gadiem bērni ir kā hipnozes stāvoklī - visu uzsūc...izveido priekšstatu par sevi, par to, kāds viņš ir, par to, kāda ir dzīve kopumā...

«Tava šodienas dzīve ir vakar pieņemtie lēmumi»

Vecāku attieksme un uzvedība, kā arī vecāku pašu attieksmes, vērtības, izaugsme, rīcības modeļi utt. iedvesmo bērnus un parāda viņiem, kā dzīvot, t.i. - uzliek konkrētus dzīves modeļus, veido neapzinātus uzvedības paternus.

Pedagoga loma

- « Skolotāji ir SEM un prakses virzītājspēki skolās un klasēs, un **viņu pašu sociāli emocionālā kompetence un labbūtība** spēcīgi ietekmē skolēnus. »
- **Grūtākais - pedagogi sevi neapšaubā** – viņi katru dienu klasē apliecina savas zināšanas, veidojot *paternu* **«ES ZINU»**.
- Reizēm tas nav izdevīgi, jo prāts neapzināti pretojas, ja tiek apšaubīts, kas izslēdz iespēju apgūt ko jaunu.
- Tāpēc nepieciešams sākt sevi apšaubīt, sākt uzdot sev jautājumus, sākt attīstīt sociāli emocionālo kompetenci, būt apzinātam pret savām sajūtām un emocijām.
- «Nekas nemainās, ja nekas nemainās».
- Pedagoģis ļoti ietekmē skolēna sociāli emocionālo prasmju apguvi **ar savām pārliecībām, programmām, dzīves uzskatu, motivāciju, iesaistes līmeni**.
- **Runas higiēna** – neapdomīgi izteikts vārds var būt ļoti traumējošs.



Pedagoga loma

Nozīmīgs faktors SEM procesā ir **mācību vides paplašināšana**, realizējot plašāku skolēna izglītības pieredzi.

Pedagoga profesionalitāte ir **pamanīt un trenēt** skolēnu sociāli emocionālās prasmes **dažādās situācijās**.

«Nedari otram to, ko Tu negribi, lai dara Tev.»

Pats pedagogs var būt lielisks paraugs, demonstrējot **savas** sociālās un sadarbības **prasmes**, kā arī **spējas regulēt savas emocijas**.



Pedagoga loma

!!! Pedagogam ir jābūt **spējai izprast**, ka viņš var ietekmēt savu skolnieku emocijas un uzvedību.

Katram ir kāds «plauktiņš», kur kaut ko var uzlikt!

- Klases, kurās ir **sirsnīgas skolotāju un bērnu attiecības**, sekmē mācīšanos iedziļinoties un skolēnu sociāli emocionālo attīstību".
- Harmoniskas, cieņpilnas attiecības veido harmonisku personību.
- Vienmēr uzdot sev jautājumu:
vai tas, ko es daru, atbalsta mūsu attiecības vai nē?



Secinājums

Sociāli emocionālā mācīšanās vispirms ir **darbs katram ar sevi.**

Sociāli emocionālās prasmes ir **jāattīsta visas dzīves laikā....**

VISIEM!



Uzdevums 😊

SEM jūsu skolā:

- Vai ir iekļauta skolas dokumentos - audzināšanas programmā, klases stundu plānos, stundu sarakstā u.c.
- Kāda ir skolas vadības attieksme, iesaiste?
- Vai notiek vecāku iesaiste?
- Vai tiek izglītoti pedagogi?
- Vai ir skaidri algoritmi – kā notiek ‘smago’ gadījumu risināšana?
- Vai tiek veikta refleksija, novērtēšana?
- Kā jūs zināsi, ka SEM strādā?



Pie tēmas...

-To, cik vērtīgs cilvēks ir dzīvē nenosaka akadēmiskās zināšanas.
- Kāpēc skolēni, kuri skolā uzrāda augstus akadēmiskos sasniegumus, vēlāk dzīvē negūst panākumus?
- Bet skolēni, kuriem skolā ir grūtības ar mācībām - turpmākajā dzīvē gūst vērā ņemamus sasniegumus?

KAS to nosaka?

😊 **Uzdevums** - Ir piemēri?
Padalies! ...Kāpēc, tavuprāt?...



Atbilde

Izrādās...

Panākumu pamats bieži vien ir **sociālās un emocionālās kompetences**, kas saistās ar **pozitīvu attieksmi**, spēju pārvaldīt savas emocijas, kā arī veidot attiecības un sadarboties ar līdzcilvēkiem.

Ja bērns dzīvo «kara apstākļos», ja viņam galvā visu laiku skan «radio» – tad tur nevar būt runa par dzīvesprieku un motivāciju....

Nav apmierināta pamata vajadzība pēc drošības....

Iespējams, arī citas vajadzības...

Jo- aiz katras dusmas, aiz katras agresijas, aiz katra protesta stāv skumjas...

Skumjas par kādu **neapmierinātu vajadzību**.



Kāpēc SEM?

- Pēdējo divdesmit gadu laikā pieaug bērnu un pusaudžu garīgās veselības grūtības visā pasaulē, kļūstot par **vienu no galvenajiem iemesliem, kas izraisa traucējumus** (PVO, 2003).



Skolas uzdevums

Izglītības likumā teikts:

- “Vispārējās izglītības programmas apgūvē tās īstenotāji izglītojamiem nodrošina sistēmisku atbalstu sociāli emocionālās kompetences attīstīšanai.”

Gan **akadēmiskā**, gan **sociāli emocionālā mācīšanās skolā ir vienlīdz nozīmīgas**, un to nodrošināt ir katras skolas pienākums.

Tāpat kā akadēmiskās prasmes, arī sociāli emocionālās prasmes ir **konsekventi** jā māca un jāattīsta.



SEM

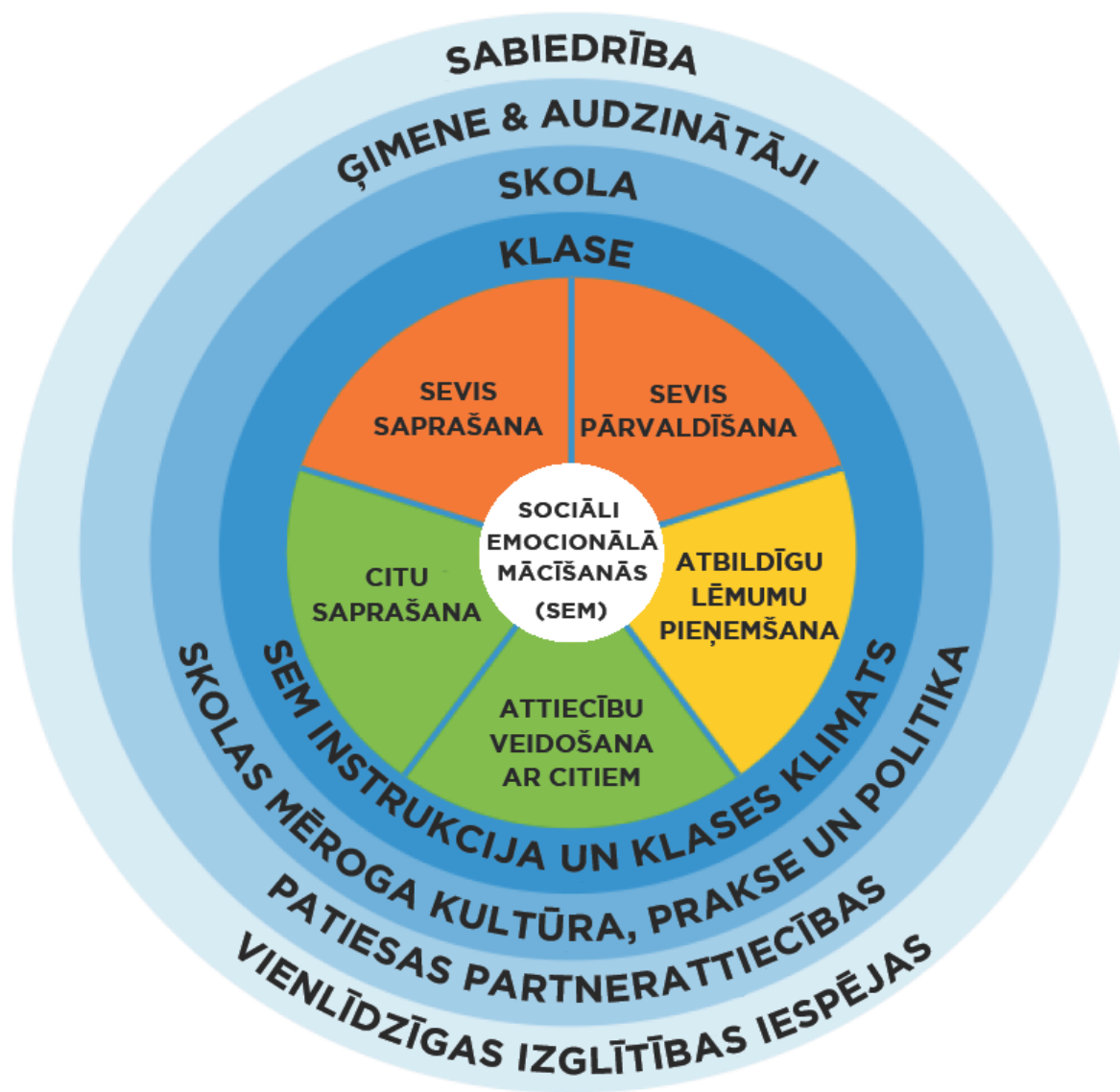
- **Sociāli emocionālā mācīšanās** (SEM) ir termins, ko 1994. gadā izveidoja *Fetzer Institute*, Amerikas fonds.
- Tā ir virkne iniciatīvu, kuru mērķis ir **sekmēt bērnu un jauniešu sociālo un emocionālo labklājību, novērst uzvedības problēmas un riskantu uzvedību izglītības vidē.**
- SEM tiek definēta kā **process**, kurā tiek **apgūtas un efektīvi lietotas zināšanas, attieksmes un prasmes**, kas nepieciešamas emociju atpazīšanai un pārvaldīšanai, empātijai, atbildīgu lēmumu pieņemšanai, pozitīvu attiecību veidošanai un veiksmīgai problēmu risināšanai.



SEM

➤ **SEM procesā apgūst un attīsta šādas prasmes un kompetences:**

1. SAPRAST SEVI (sevis apzināšanās)
2. PĀRVALDĪT SEVI (savas emocijas, domas, uzvedību)
3. SAPRAST CITUS (empātija, tolerance)
4. SAPRASTIES AR CITIEM (attiecību prasmes)
5. PIENĒMT ATBILDĪGUS LĒMUMUS





SEM

- 2018. – 2019. mācību gadā piecās Eiropas valstīs - Lietuvā, Latvijā, Slovēnijā, Itālijā un Spānijā risinājās projekta “Mācīties būt” aktīvākais posms. Latvijā - 11 skolās.
- Vairāk nekā 100 skolās visās piecās valstīs bija iespēja pārbaudīt rokasgrāmatu klasēs.
- Tika secināts, ka projektā izstrādātie materiāli un izstrādātā sociāli emocionālo prasmju mācīšanas pieeja **ir efektīva.**
- Bija vērojama pozitīva ietekme skolēnu spējā saprast citus, spēja saskatīt cita cilvēka skatpunktu, attīstīt empātiju, dažādības pieņemšanu un cieņu pret citiem, kā arī izprast sociālās un ētiskās normas dažādās vidēs.



SEM

- Īstenotās aktivitātes bija efektīvas **neatkarīgi** no skolēnu vecuma, dzimuma un sociāli ekonomiskā statusa.
- Tika novērota pozitīva tendence **skolotāju iesaistē darbā**. Iesaiste darbā ir viens no skolotāja izdegšanas aspektiem (paguris pedagogs atsvešinās no darba- iesaiste darbā samazinās)
- Skolotājiem pieauga prasme novērot **skolēnu sociāli emocionālo izaugsmi – no vispārīga priekšstata** (“skolēni būs motivētāki, priecīgāki u. c.”) līdz spējai atpazīt skolēnu sociāli emocionālās izaugsmes **pierādījumus** visos piecos sociāli emocionālās mācīšanās aspektos.



SEM

Ieviešot SEM skolās:

1. Labāki **garīgās veselības** rādītāji (uzlabojas labbūtība).
2. Ir augstāki **akadēmiskie** sasniegumi - skolēni ir vairāk motivēti, lielāka vēlme iesaistīties mācību procesā, viņi labāk sadarbojas, notiek pašvadīta mācīšanās, skolēni lieto augstāka līmeņa domāšanas stratēģijas.
3. Augstāki **pilsoniskās** līdzdalības rādītāji (vērtības ir nevis deklaratīvas, bet tās tiek integrē sevī un izpaužas darbībā).
4. Samazinās **uzvedības** problēmas, *bulings*, skolas pamešanas risks un atkarību rašanās risks.
5. Paaugstinās pašu **pedagogu** sociāli emocionālās kompetences.



SEM

Svarīgākais par SEM:

- SEM prasmes **ir jāapgūst** tāpat kā lasīšana, rakstīšana un rēķināšana - tā **nav atdalīta no kopējā mācību procesa!**
- SEM **nav programma**, ko uzliek papildus pedagogiem.
- SEM var apgūt īpašās stundās, bet var **pastarpināti, integrējot** pedagoģiskajā praksē.
- **Pedagogs** pats iemieso SEM.
- SEM ir atbalsts un **aizsargājošs faktors** pašam pedagogam.
- SEM ievieš **visā skolā**, tā kļūst par skolas daļu, tāpēc liela nozīme ir **skolas direktoram, vadībai**.



SEM- viegli ieviest

Latvijā ir **izveidota oriģināla sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma**, kas balstās vispāratzītos principos, zinātnes atziņās un pieejās, veidota atbilstoši Latvijas kultūrvidei un atbilstoši tam, ko nosaka jaunais kompetenču pieejā balstītais izglītības standarts.

1.–12. klašu nodarbību plāni veidoti kā **savstarpēji saistīta un pēctecīga mācību programma sistemātiskai** sociāli emocionālo prasmju apguvei.

Tās ir **pašpietiekamas 40 minūšu nodarbības** klases audzināšanas stundās vai citos mācību priekšmetos.

Desmit secīgas nodarbības katrai klasei mācību gadā – **divas stundas par katru no piecām sociāli emocionālo prasmju grupām.**

Resursi

“Mācīties būt”-

rokasgrāmata skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanai skolā.

https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/rokasgramata_met_pan_sem.pdf



Resursi

Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei

<https://mape.gov.lv/catalog/materials/30A285C1-E470-4811-85BB-2ABF61055AB9/view?preview=669FE0A2-5508-4B4B-9D5D-E5ED0F9B31E6>



**Sociāli emocionālā mācīšanās.
Nodarbību plāni 1.–12. klasei**

Metodiskais līdzeklis

Resursi

“Garīgās veselības veicināšanas programma. Rokasgrāmata vecākiem.”

<https://static.lsm.lv/documents/1jo.pdf>



Resursi

Viss Par un AP sociāli emocionālo mācīšanos (ENG):

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/>



Resursi

Sociāls projekts «Neklusē» , lai mazinātu mobingu Latvijas skolās:

<https://nekluse.lv/emocijas-to-atpazisana-un-vadisana/>



Resursi

Psiholoģiska atbalsta programma un digitāli materiāli, lai palīdzētu skolotājam uzturēt un stiprināt dzīvesspēku (vingrinājumu cikls un e-grāmata).

<https://www.teacherresilience.lu.lv/skolotaja-dzivesspeks/>



Resursi

«Atpazīsti savu spēku» - Bērnu tiesību aizsardzības centra kampaņa:

Video:

https://drive.google.com/drive/u/https://www.youtube.com/playlist?list=PLwWs_Dn

Vizuālais materiāls:

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/134v0akF5IZtbY4LC8rYrrAwn8nK9nRZs>



Resursi

uzvediba.lv (Līga Bērziņa) - risinājumi uzvedības maiņai

<https://www.uzvediba.lv/>



Resursi

Pedagogs.lv- interneta resurss, lai dotu pedagogiem aktuālāko informāciju, noderīgus padomus un izaugsmes iespējas.

<https://pedagogs.lv/>





Uzdevums 😊

Situācija klasē.

1. Izlasiet situāciju.
2. Izpētiet attiecīgai klašu grupai attīstāmās SE prasmes.
3. Kuras SE prasmju grupas (vai grupu) kompetences būtu jāattīsta konkrētā gadījumā?
4. Kāda būtu pirmā rīcība un ilgtermiņa plāns ?
5. Kā Jūs zināsi, ka mērķis ir sasniegts?

PALDIES par JŪSU klātesamību!

Mēs nevaram darīt lielas lietas, bet
mazas lietas ar LIELU MĪLESTĪBU!

/māte Terēze/

