

Kaspars Bikše un Māra Ozola

13 MANS LAIMĪGAIS SKAITLIS

SKOLĒNA VEIKSMES ROKASGRĀMATA

Mācību grāmata
audzināšanas stundām



Grāmatas autori	Kaspars Bikše un Māra Ozola
Redaktors	Silvija Ozola
Māksliniece, maketētāja	Sandra Štikāne
Kaspars Bikšes foto	Baiba Vārna
Māras Ozolas foto	Madara Mūrmane

Grāmata veidota sadarbībā ar Izglītības iestādi “Pedagoģiskās meistarības skola”

ISBN 978-9934-23-264-0

©SIA “MontMasca”, 2020

Vairāk informācija par autoriem, grāmatām un citiem jautājumiem meklēt mājaslapās:
maraozola.lv pedagogs.lv



PEDAGOOGS

SATURS

1. JAUNS GADS – JAUNA KĀRTĪBA 10
2. PAŠI SĀKSIM MAINĪT SAVU PASAULI 28
3. KĀ VEIDOT SAVU REALITĀTI
4. TURPMĀKIE PRAKTISKIE SOĻI 70
5. KĀ SKOLAS IKDIENAI PIEŠĶIRT JĒGU 98
6. VISS SĀKAS SKOLĀ 116
7. SKOLĒNU ATTIECĪBAS AR SKOLOTĀJIEM 130
8. BEIGSIM BAIDĪTIES 142
9. UPURIS UN TIRĀNS 152
10. ĀRĒJIE KONFLIKTI UN SKOLĒNU IEKŠĒJĀ GUDRĪBA 178
11. VALODA – MŪSU DARBARĪKS 204
12. ATTIEKSMES MAINĀ - CELŠ UZ VEIKSMI UN APMIERINĀTĪBU 218
13. PATI GALVENĀ ATSLĒGA 230

PAR GRĀMATAS TAPŠANU

Šīs grāmatas autori pedagoģijas un psiholoģijas jomās strādā vairāk nekā 20 gadus. Taču katru gadu sastopamies ar nelaimīgiem, kompleksu un sliktu atzīmu māktiem pusaudžiem un jauniešiem. Bieži viņu neapmierinātība ar sevi izpaužas kā agresija - pret sevi, biedriem, vecākiem, skolotājiem un pat gluži svešiem cilvēkiem. Dažiem izdodas palīdzēt. Citiem neizdodas. Arī grāmatas rakstīšanas laikā ik dienas nācās sastapt skolēnus, kuriem derētu steidzami izlasīt to vai citu nodaļu. Nu viņiem tāda iespēja būs.

Lielai sabiedrības daļai visi vārdi, kas sākas ar *psih-*, liekas nepieņemami, un meklēt pie šādu profesiju cilvēkiem palīdzību viņiem šķiet apkaunojoši un pat neiespējami. Vecāku atbalsts arī daudziem bērniem ir vien nesasniedzams sapnis. Bet grāmatu, kas pusaudzim vai jaunietim ļautu **pašam** sev palīdzēt, trūkst. Nu, labi, pietiku jau, ja varētu iztikt ar nelielu pedagoga atbalstu un kādiem rakstiskiem norādījumiem, kā rīkoties. Taču arī šim pedagogam ne vienmēr iespējams izrakties cauri speciālās literatūras kalniem. Tāpēc arī tapusi šī grāmata, - tā ir palīdzīga roka grūtā brīdī.

Un neesam jau atklājuši nekādu Ameriku. Liela daļa gudrību jau sen glabājas mūsu tautas atmiņā un folkloras krātuvēs - jāvelk tik ārā, jāceļ gaismā. Tāpēc arī lappusēs paspīd pa kādai tautasdziesmai, pa sakāmvārdam vai parunai. Aicinām tās meklēt arī citos avotos.

IEVADS SKOLĒNIEM

Varbūt **tu** esi cilvēks, kas ik dienas draudzējas ar kādu grāmatu, bet varbūt mūc no tām pa gabalu. Tas nav svarīgi. Ja reiz lasi šīs rindas, tad esi nolēmis apzināti attīstīt sevi kā personību un klūt par veiksmīgu cilvēku. Veiksmīgi cilvēki ir mierīgi un apmierināti.

Būsim godīgi, cik nu to spējam. Mēs taču gribam mainīt sevi un savu dzīvi. Kārdinājums izlikties citu un pat savā priekšā labākam ir liels, bet tad taču mēs neko nepanāksim! Tāpēc - bez blēdībām!

Pildīsim uzdevumus rakstiski pēc iespējas vairāk, kaut gan tas var likties apgrūtinoši un reizēm šķiet, ka pilnīgi pietiek ar padomāšanu vajadzīgajā virzienā. Vārdi aizplūst, rakstītais paliek. Rakstot mēs palīdzam sev koncentrēties darbam un apkopot domas, kā arī spiežam paši sevi vairāk turēties pie saviem lēmumiem un solījumiem.

Grāmatu vari izmantot dažādi:

1. **Vari lasīt visu no vietas** un izmēģināt gandrīz visus ieteikumus. Tad gūsi vislielākos panākumus un vēlāk varēsi izvēlēties un paturēt sev vispiemērotākos vingrinājumus.
2. **Vari izvēlēties sev visnepieciešamākās tēmas un uzdevumus**, tā panākot vēlamo efektu.
3. **Vari izlasīt un nedarīt neko.** Tad nekas nemainīsies, bet tu vismaz zināsi, ka iespējams kaut ko mainīt un dzīvot arī citādi.
4. **Vari pat nelasīt vispār un grāmatu kaut kur nobāzt**, un gaidīt brīdi, kad būsi iekūlies patiešām lielās nepatikšanās.

Tā ir tava dzīve un tava izvēle. Viss patiešām ir tavās rokās.

IEVADS PEDAGOGIEM

Šī grāmata ir domāta kā palīgs dažādos audzināšanas darbos, gan strādājot individuāli, gan stundās, gan citādi. Tā paredzēta darbam vecākajās klasēs (var sākt ar 8.-9. klasi) un, to izmantojot, rūpīgi jāpiemērojas skolēnu vajadzībām un īpatnībām. Skolēnu un jauniešu darba temps un sasniegumi noteikti būs stipri atšķirīgi, tāpēc ieteicams rosināt darbu pabeigt patstāvīgi. Protams, noteikti jārespektē viņu privātums un jāvairās no darba rezultātu (vai to trūkuma) publiskošanas.

Cik skolēnu, tik likteņu un vajadzību. Šī grāmata derēs ierosmei, bet autori var dot arī dažus ieteikumus (kuriem, protams, nav obligāti sekot):

1. Grāmatu izlasot, var salīdzināt to ar savu pieredzi un smelties iedvesmu turpmākajā darbā.
2. Individuālās sarunās ar skolēniem var ieteikt gan grāmatu, gan atsevišķas nodaļas, it īpaši, ja jaunietis ir noslēgts un nelabprāt ielaižas sarunās ar pedagoģiem.
3. Grāmata ir izmantojama audzinātāja tiešajā darbā līdzīgi kā mācību grāmatas, ieskaitot atsevišķu fragmentu un uzdevumu kopēšanu.
4. Grāmata ir izmantojama par pamatu atsevišķām audzināšanas stundām. Tad gan vajadzētu uzdot skolēniem individuālu laiku darba pabeigšanai un atlaut rezultātu paturēt noslēpumā.

Grāmatā ievērots caurviju princips, saistot psiholoģijas atziņas ar literatūras un folkloras piemēriem. Gadījumi no skolas dzīves ķemti no reālās pedagoģiskās prakses.

Lai veicas grūtajā, bet tik skaistajā darbā!

**Dievs man deva, Dievs man deva,
Dievs rokā neiedeva,
Dievs rokā neiedeva,
Kamēr pati nedarīju.**

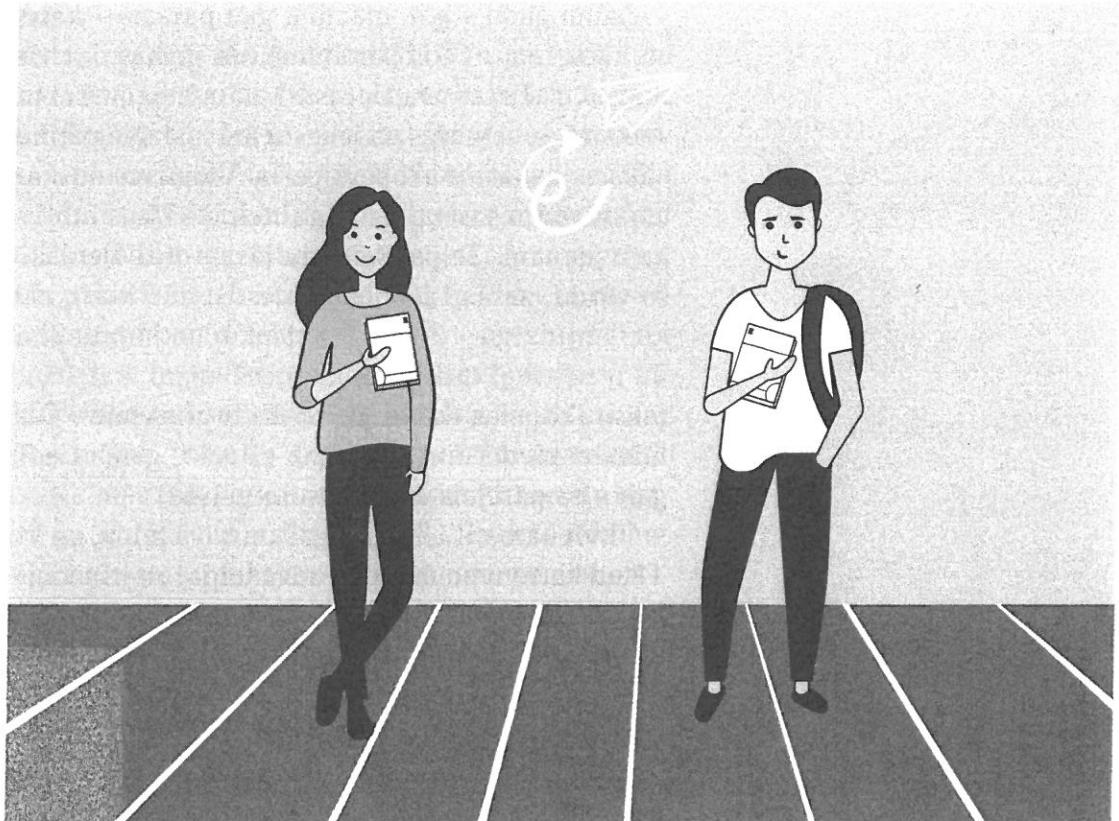
tājā
lies
kas
itas

lai
ēti,
lai

un

ājās
iem

s tā
ara,
īgi,
iem
isti,
iem



- Sveiki! Es esmu Pauls.
- Un es esmu Dita. Mēs esam parasti skolēni – tādi paši kā pārējie.
- Es protestēju! Es gribu atšķirties no citiem!
- Es arī, protams. Bet ne pārāk!
- Nu jā... Diemžēl ne vienmēr sanāk tā, kā gribētos.
- Un gadās nepatikšanas, ja ne vēl sliktāk.
- Pagaidi, Dita! Nesāc nu par to visu stāstīt!
- Kāpēc ne? Mēs taču šeit esam tāpēc, lai palīdzētu citiem sevi pilnveidot un attīstīt!
- Labi, labi, tikai neaizraujies!
- Kā sanāks, tā sanāks, bet centīsimies gan.