

---

# Harmonija klasē

Pārbaudītas stratēģijas uzvedībai, iesaistei un mācību panākumiem

---

*Erasmus+ profesionālās pilnveides kurss*

*4.–8. augusts, Seviļa, 2025*

*Pasniedzēja - Blanca Gallego*

## Ievads

Šis metodiskais konspekts apkopo Erasmus+ profesionālās pilnveides kursa “Harmonija klasē - pārbaudītas stratēģijas uzvedībai, iesaistei un mācību panākumiem”(2025) galvenos satura elementus.

Konspekts nav zinātnisks avots, taču tas var noderēt kā praktiski izmantojams uzziņas materiāls ikdienas pedagoģiskajā darbā.

Katras nodaļas noslēgumā sniegti galvenie principi un rīki, kurus iespējams tieši pielietot klases darbā. Erasmus+ profesionālās pilnveides kursa “Harmonija klasē - pārbaudītas stratēģijas uzvedībai, iesaistei un mācību panākumiem” konspekta pamatā ir kursa vadītājas paustā, pierādījumos balstīta pieeja, integrējot neirozinātnes, pozitīvās psiholoģijas un pedagoģijas atziņas.

## 1. Smadzenes un mācīšanās

### 1.1. Kāpēc mēs mācāmies — motivācija smadzenēm

Smadzenēm ir būtiski saprast mācīšanās jēgu un kontekstu. Bez skaidra mērķa zināšanu apguve notiek virspusēji un tās ilgtermiņā netiek nostiprinātas. Nozīmīga priekšrocība ir tā, ka smadzenes saglabā spēju mācīties visa mūža garumā. Galvenais izaicinājums ir apkārtējā vide un ikdienas situācijas, kas var traucēt šim procesam.

### 1.2. Trīs smadzeņu sistēmas

Pedagoģiskajā praksē tiek izmantots Pola Maklīna (*Paul D. MacLean*, 1990) trīs smadzeņu modelis, kas apraksta trīs savstarpēji saistītus funkcionālos līmeņus.

*Jāņem vērā, ka mūsdienu neirozinātne šo modeli lieto galvenokārt kā pedagoģisku metaforu, nevis kā precīzu neirobioloģijas aprakstu.*

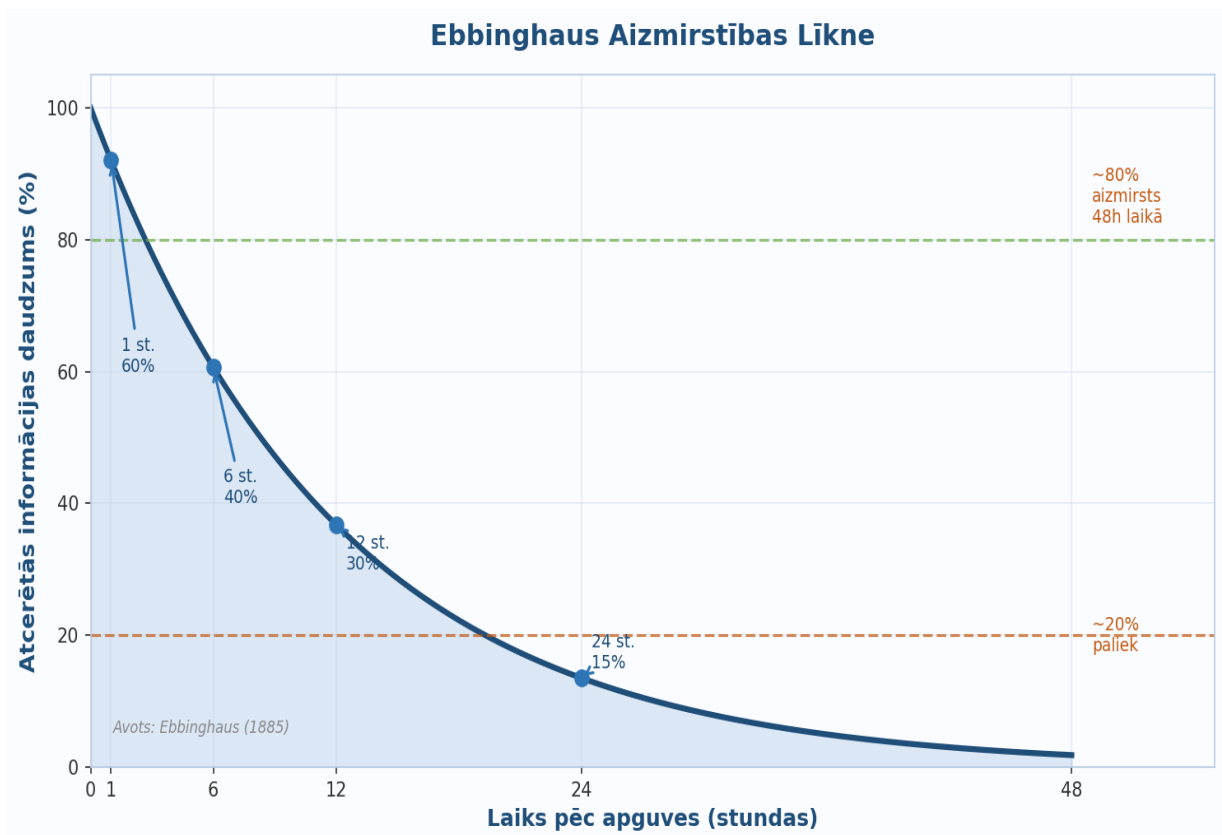
| Smadzeņu sistēma               | Funkcija                                                                                                  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Primitīvā (instinkti)</b>   | Apstrādā draudus un izdzīvošanas instinktus. Cīņas, bēgšanas vai sastingšanas reakcijas avots.            |
| <b>Emocionālā (neapzinātā)</b> | Pieņem lielāko daļu ikdienas lēmumu. Bērni un pusaudži galvenokārt izmanto šo sistēmu.                    |
| <b>Racionālā (apzinātā)</b>    | Attīstās līdz 25 gadiem vai pat ilgāk. Atbild par loģisko domāšanu, uzvedības kontroli, lēmumu pieņemšanu |

*Avots: adaptēts pēc MacLean (1990). Piezīme: šis modelis tiek izmantots kā pedagoģiska metafora, nevis kā mūsdienu neiroloģijas apraksts.*

Tā kā bērni un pusaudži lēmumus pieņem galvenokārt ar emocionālās sistēmas starpniecību, nav pamata sagaidīt no tiem identisku reakciju kā no pieaugušajiem. Šī izpratne ļauj pedagogiem reaģēt ar lielāku izpratni un mērķtiecību.

### 1.3. Atmiņa, aizmirstāna un mācīšanās efektivitāte

Saskaņā ar Ebbinghaus (1885) aizmirstības līkni — grafisku sakarību starp aizmirstānas ātrumu un laiku pēc apguves — aptuveni 80% no jaunapgūtās informācijas tiek aizmirsta 48 stundu laikā, ja zināšanas netiek aktīvi izmantotas. Emocionāli piedzīvots saturs tiek atcerēts ievērojami labāk, jo emocijas pastiprina atmiņas nostiprināšanās procesus.



1. attēls. Ebbinghaus aizmirstības līkne. Avots: Ebbinghaus (1885).

---

## Efektīvākie mācīšanās un atcerēšanās veidi

1. Aktīvā atcerēšanās — paša skolēna mēģinājums atcerēties nostiprina ilgtermiņa atmiņu.
2. Pielietošana reālajā dzīvē — zināšanu izmantošana ikdienas situācijās.
3. Lomu spēle — mācību situāciju izspēlēšana praksē.
4. Pārformulēšana — materiāla izklāsts ar saviem vārdiem.
5. Atkārtota lasīšana un klausīšanās ar atstarpes efektu\*.

\* Atstarpes efekts ir izglītības psiholoģijā un atmiņas pētījumos atzīta parādība, kurā informācijas apguve un iegaumēšana ir efektīvāka, ja mācīšanās sesijas ir sadalītas laika intervālos (izklaidētas), nevis intensīvi koncentrētas vienā laikā. Šī metode būtiski uzlabo ilgtermiņa atmiņu.

## Divi galvenie mācīšanās veidi

- Mācīšanās darot jeb pieredzot — apguve caur darbību un pieredzi (primitīvā un emocionālā sistēma).
- Apzināta, strukturēta mācīšanās — racionālais prāts: lasīšana, rakstīšana, sistematizēta pieeja.

Optimālu mācīšanās rezultātu nodrošina daudzveidīgu stimulu kombinācija — kustība, vizuālais, skaņa. Ideālā gadījumā pedagoga uzdevums būtu palīdzēt skolēnam noskaidrot, kāda mācīšanās metode katram skolēnam ir visefektīvākā un ļaut skolēnam izvēlēties, un izmantot to, kura viņam palīdzētu iemācīties vislabāk.

### 1.4. Neurozinātne klasē — dopamīns un kortizols

Pētījumi neurozinātnē liecina par diviem galvenajiem neuroķīmiskiem procesiem, kas tieši ietekmē mācīšanās spējas:

- Dopamīns — veicina mācīšanos un atmiņas veidošanos. Rodas pozitīvos, iedrošinošos apstākļos.
- Kortizols (stresa hormons) — paaugstinātā līmenī kavē mācīšanās procesus. Hroniska stresa situācijās smadzenes prioritizē izdzīvošanas mehānismus, nevis kognitīvo apstrādi.
- Hipokamps — galvenais atmiņas nostiprināšanas centrs; efektīvi darbojas tikai drošos, emocionāli stabilos apstākļos.

## 2. Droša mācību vide

### 2.1. Kāpēc droša vide ir pamats mācīšanai

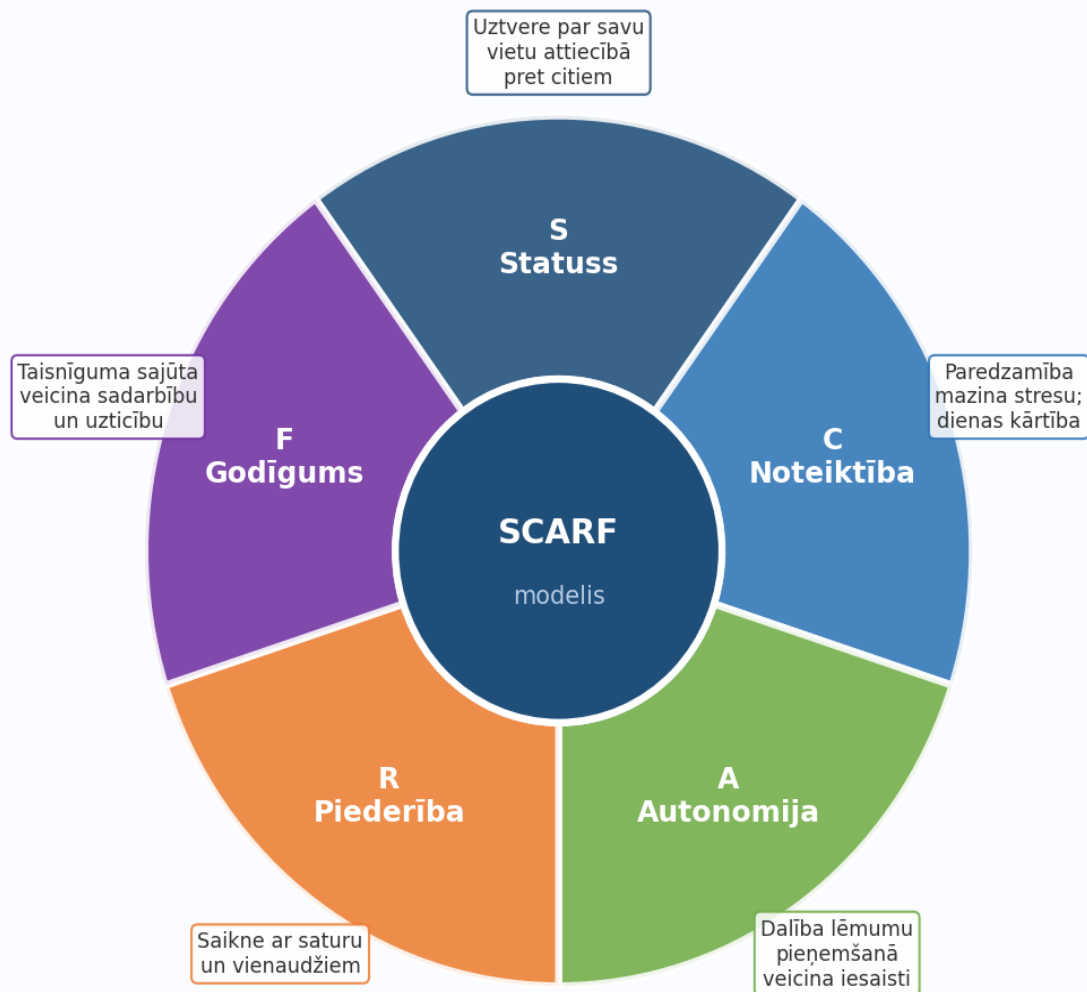
Droša vide ir priekšnosacījums jebkādi efektīvai mācīšanai. Ja skolēns nejūtas droši, emocionālā sistēma aktivizē aizsardzības mehānismus, apgrūtinot jaunas informācijas apstrādi. Emocionālā drošība ir primāra attiecībā pret kognitīvo darbību. Katram skolēnam droša vide nozīmē kaut ko atšķirīgu atkarībā no viņa individuālās dzīves pieredzes.

Mācīšanās procesā pastāvīgi darbojas šāda secība: emocionālā pieredze → racionālā apstrāde.

## 2.2. SCARF modelis

SCARF modelis identificē piecus galvenos sociālos faktorus, kas aktivizē vai mazina stresa reakcijas mācību vidē (Rock, 2008):

### SCARF Modelis – Sociālie Faktori Mācību Vidē



Avots: Rock (2008)

2. attēls. SCARF modeļa riteņa shēma. Avots: Rock (2008).

| Burts | Elements   | Paskaidrojums                                                                                                                                                        |
|-------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S     | Statuss    | Skolēna uztvere par savu vietu salīdzinājumā ar citiem. Statusa apdraudējums ietekmē uzvedību un iesaisti.                                                           |
| C     | Noteiktība | Nezināšana par turpmāko rada stresu. Dienas kārtības paziņošana palīdz skolēniem justies drošāk.                                                                     |
| A     | Autonomija | Pastāvīga ārēja kontrole samazina iesaisti. Jo vairāk skolēni piedalās lēmumu pieņemšanā, jo lielāka ir motivācija.                                                  |
| R     | Piederība  | Piederība nozīmē drošu sociālo vidi — skolēni labāk mācās, ja jūtas daļa no grupas, tiek pieņemti. Lomu spēles un sadarbības aktivitātes stiprina piederības sajūtu. |
| F     | Godīgums   | Netaisnīguma sajūta kavē mācīšanos. Divu vai trīs izvēles iespēju sniegšana palīdz mazināt šo sajūtu.                                                                |

Avots: adaptēts pēc Rock (2008).

Praktisks piemērs dienas kārtības paziņošanai: stundas sākumā informēt skolēnus par plānoto darba gaitu un sniegt atgādinājumus par jau paveikto, pašreizējo un turpmāko. Tas veicina skolēnu noteiktības sajūtu un samazina stresu.

### 2.3. Droša vide praksē — galvenie elementi

| Elements                     | Kā to ieviest                                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Efektīva komunikācija</b> | Aktīva klausīšanās, atbalstoša atgriezeniskā saite.                           |
| <b>Organizācija</b>          | Strukturēta ievirze — iepazīstināt ar dienas kārtību un nodarbības struktūru. |
| <b>Pieņemšana</b>            | Atzīt skolēna emocijas un stāvokli; uz rīcību.                                |
| <b>Cienpilna vide</b>        | Kopīgas uzvedības normas, kopīga valoda.                                      |
| <b>Autonomija</b>            | Nodrošināt divas vai trīs izvēles iespējas; neuzspiežot vienu risinājumu.     |
| <b>Fiziskās vajadzības</b>   | Ķermeņa pamatvajadzību ievērošana (miegs, ēšana, kustība).                    |
| <b>Kopienas sajūta</b>       | Aktīva klausīšanās, piederības un savstarpēji atbalstošas vides veidošana.    |

Praktisks diagnostikas rīks: "Cik droši tu jūties šeit skalā no 1 līdz 10?" / "Ko mēs varētu darīt, lai tas kļūtu par 7?" — šie jautājumi sniedz skolēnam iespēju pašam identificēt un ietekmēt savu labsajūtu.

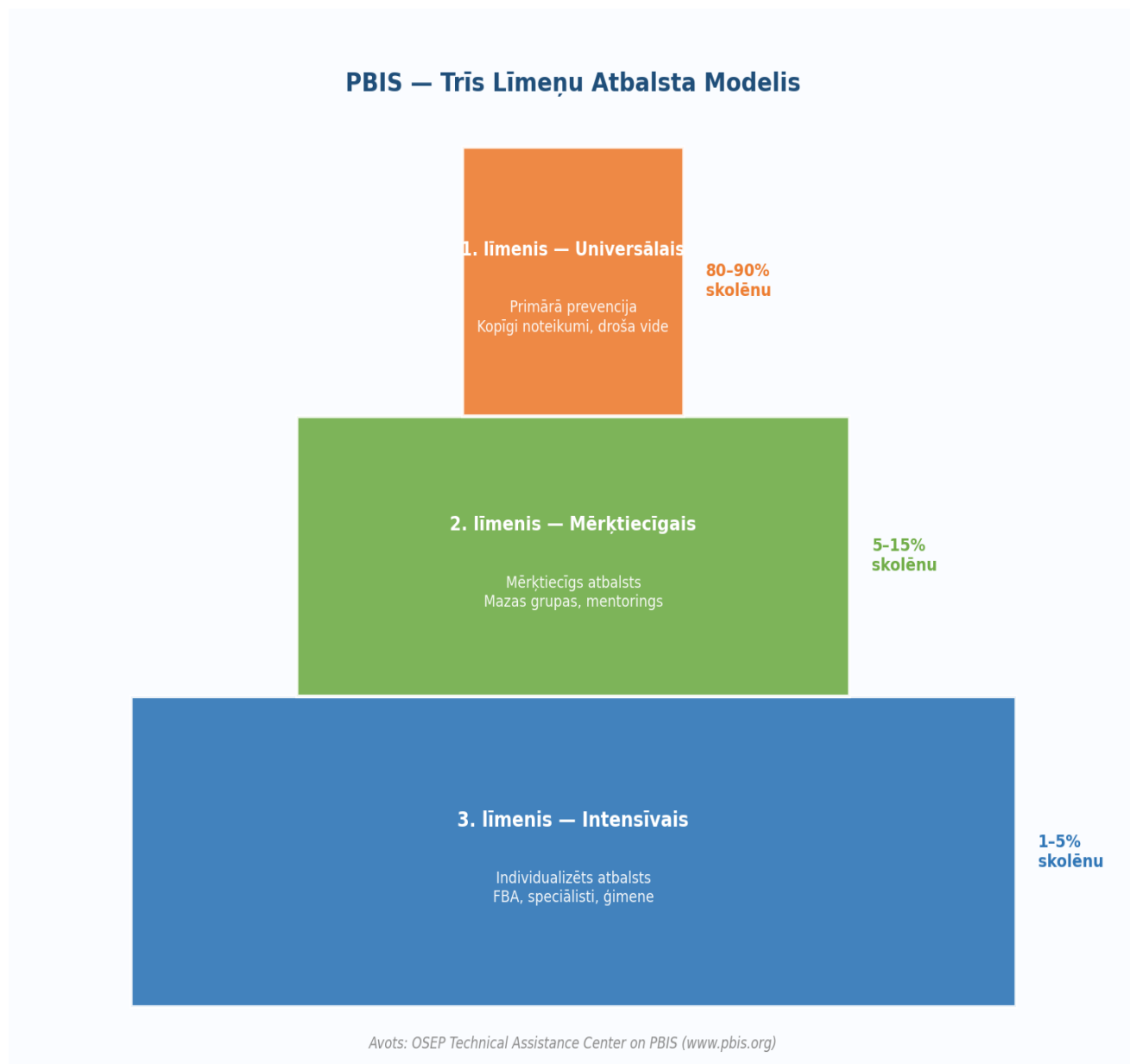
### 3. PBIS — Pozitīvās uzvedības intervences un atbalsts

#### 3.1. Kas ir PBIS?

PBIS (Positive Behavioural Interventions and Supports — Pozitīvās uzvedības intervence un atbalsts) ir trīs līmeņu atbalsta ietvars, kura mērķis ir veidot pozitīvu skolas kultūru, novērst izaicinošu uzvedību un atbalstīt skolēnus dažādos vajadzību līmeņos.

- Skola kopīgi veido un māca uzvedības normas — ne tikai nosaka tās vienpusēji.
- Pamatvērtības tiek darītas zināmas visiem iesaistītajiem — skolēniem, pedagogiem, vecākiem.
- Konsekvence — ja normas nav ievērotas, ir svarīgi reaģēt konsekventi un paredzami.

#### 3.2. PBIS trīs līmeņu modelis



2. attēls. PBIS trīs līmeņu atbalsta piramīda. Avots: OSEP Technical Assistance Center on PBIS ([www.pbis.org](http://www.pbis.org)).

| Līmenis                           | Mērķauditorija | Pieceja                                                              | Aktivitātes                                                          |
|-----------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>1. līmenis — Universālais</b>  | 80–90% skolēnu | Primārā prevencija — pozitīvas uzvedības gaidas visās vidēs          | Kopīgi noteikumi, pozitīva uzvedības pastiprināšana, droša vide      |
| <b>2. līmenis — Mērķtiecīgais</b> | 5–15% skolēnu  | Sekundārā prevencija — atbalsts skolēniem ar paaugstinātu risku      | Mazas grupu nodarbības, ikdienas kontaktpunktu metode, mentoring     |
| <b>3. līmenis — Intensīvais</b>   | 1–5% skolēnu   | Terciārā prevencija — hroniskas uzvedības vai emocionālie traucējumi | Individuālie plāni (FBA), speciālistu piesaiste, sadarbība ar ģimeni |

*Avots: adaptēts pēc OSEP Technical Assistance Center on PBIS (www.pbis.org).*

### 3.3. Kā ieviest PBIS — soli pa solim

#### 1. līmenis (Universālais) — ieviešana visā skolā

1. Identificēt uzvedību, kuras nostiprināšana ir vēlama.
2. Paziņot sasniedzamos rezultātus un pārliecināties, ka tie ir saprotami visiem iesaistītajiem.
3. Demonstrēt — pedagogi paši ievēro un uzrāda vēlamo uzvedību.
4. Nodrošināt, ka pedagogi, darbinieki un vecāki atbalsta sistēmu kopumā.
5. Izvērtēt PBIS programmas efektivitāti, izmantojot sistemātiski apkopotus datus.

Svarīgi: ja nav iespējas ieviest visu uzreiz, veikt pakāpenisku ieviešanu, nodrošinot konsekvensi starp visiem pedagogiem.

#### 2. līmenis (Mērķtiecīgais) — papildu atbalsts

- Identificēt skolēnus, kuriem nepieciešams papildu atbalsts.
- Nodrošināt lielāku pieaugušo klātbūtni un biežāku pozitīvu pastiprināšanu.
- Sniegt papildu akadēmisko atbalstu.
- Paplašināt pedagoga izpratni par skolēna individuālajām vajadzībām.

#### 3. līmenis (Intensīvais) — individualizēts atbalsts

- Paredzēts skolēniem ar uzvedības izaicinājumiem, mentālās veselības grūtībām vai citām specifiskām vajadzībām.
- Funkcionālais uzvedības novērtējums (Functional Behavioural Assessment — FBA) — izprast uzvedības cēloņus un funkciju.
- Speciālistu piesaiste un cieša sadarbība ar ģimeni.

---

### 3.4. Atjaunojošā pieeja

Uzvedību nav ieteicams regulēt vienīgi ar soda bailēm vai atlīdzības cerībām. Atjaunojošā pieeja nozīmē:

- Izprast, kas noticis un kādi apstākļi to noteica (izmantojot strukturētus jautājumus).
- Veidot vienaudžu mediāciju — skolēni aktīvi piedalās konfliktu risināšanā.
- Abas iesaistītās puses — gan cietušais, gan uzvedību izraisījušais skolēns — strādā ar kopīgajiem konfliktu risināšanas instrumentiem skolas ietvaros.
- Lēmumu pieņemšana komandā, balstoties uz sistemātiski apkopotiem datiem.

### 3.5. Klases vadības pamatelementi

- Pamanīt sasniegumus — ne tikai kļūdas un pārkāpumus.
- Regulāra uzmanības un lomu maiņa starp skolēniem ( šis elements klases vadībā nodrošina, ka mācību process ir iekļaujošs un dinamisks, neļaujot skolēniem kļūt par pasīviem vērotājiem. Lomu rotācija: Darbojoties grupās vai pāros, skolēni regulāri mainās ar pienākumiem (piemēram, viens ir līderis, otrs pierakstītājs, trešais laika kontrolieris vai ziņotājs). Nākamajā uzdevumā lomas tiek mainītas, lai katrs skolēns paspētu izmēģināt dažādas funkcijas un attīstīt jaunas prasmes.
  - Uzmanības pārslēgšana: Skolotājs mērķtiecīgi vada klases fokusu, iesaistot dažādus skolēnus un neļaujot dominēt tikai dažiem aktīvākajiem. Tas tiek panākts, izmantojot nejaušas izlozes metodes, savstarpējo mācīšanu (peer teaching) vai aicinot skolēnus papildināt vienu otra atbildes. Atbildības sadale: Skolēni mācās uzņemties atbildību par savu lomu kopējā rezultāta sasniegšanā.
  - Iesaistes uzturēšana: Paredzama lomu maiņa un negaidīta uzmanības vēršana uz skolēnu palīdz saglabāt augstu modrību un mazina disciplīnas pārkāpumus, kas bieži rodas no garlaicības.
  - Pašpārliecības veicināšana: Mazāk aktīviem skolēniem šī sistēma sniedz drošu struktūru, kurā izpausties, savukārt izteiktiem līderiem māca ieklausīties citos un sadarboties.

Mācību stunda pārvēršas no monologa par kopradīšanas procesu. Uzmanība netiek koncentrēta tikai uz skolotāju vai vienu "pareizo" atbildētāju, bet tiek sadalīta starp visiem klases dalībniekiem, radot piederības sajūtu un veicinot cieņpilnu vidi.

- Garas aktivitātes sadalīt ar strukturētām pauzēm (aktīvās pauzes ir īsas, strukturētas fiziskās aktivitātes, ko izmanto, lai sadalītu garākus mācību periodus, kas pavadīti sēžot. Dinamiskās pauzes ir 2-3 minūšu aktīvās pauzes, kas tiek īstenotas mācību stundas laikā. Aktīvās un dinamiskās pauzes uzlabo skolēnu koncentrēšanās spējas, neatstājot negatīvu ietekmi uz mācību sniegumu, tāpēc tiek rekomendēts ikdienā tās iekļaut, lai veicinātu labāku mācību satura apguvi. Kustība uztur uzmanību — 5 minūšu kustības pauze dod ievērojamu efektu.
- Interaktīvās tehnoloģijas (piemēram, genially.com) var izmantot noteikumu un vēlamās uzvedības ieviešanai.

---

## 4. Jautāšanas prasme un atgriezeniskā saite

### 4.1. Strukturēti jautājumi

Jautājumu kvalitāte tieši ietekmē skolēnu domāšanas dziļumu un iesaisti mācību procesā.

| Jautājumu veids                        | Piemēri un paskaidrojums                                                                                |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atklātie jautājumi (ieteicami)</b>  | Ko / Kā — "Ko jūs zināt par ____?" / "Kā jūs domājat...?" Koncentrējas uz jautājamās personas domāšanu. |
| <b>Slēgtie jautājumi (izvairīties)</b> | "Vai jūs zināt...?" — Jā/Nē jautājumi neveicina patstāvīgu domāšanu.                                    |
| <b>Vadoši jautājumi (izvairīties)</b>  | "Vai šis saturs nav noderīgs?" — liek skolēnam apstiprināt jautātāja viedokli.                          |
| <b>Pētnieciskais jautājums</b>         | "Kādi pierādījumi tev ir?" / "Kādas var būt sekas?" — droša alternatīva jautājumam "Kāpēc?"             |

Jautājums "Kāpēc?" bieži tiek uztverts kā uzbrūkošs un var aktivizēt cīņas vai bēgšanas reakciju. Tā vietā ieteicams izmantot: "Kas tevi noveda pie...?" vai "Kādi pierādījumi tev ir...?"

### 4.2. Atgriezeniskā saite

Efektīva atgriezeniskā saite ir:

- Specifiska — nevis vispārīga (piemēram, nevis "Labi!", bet "Es pamanīju, ka šoreiz pārbaudīji savu darbu vēlreiz pirms nodošanas — tāpēc tajā bija daudz mazāk kļūdu.").
- Vērsta uz procesu un ieguldīto darbu — nevis tikai uz gala rezultātu.
- Savlaicīga — jo ātrāk sniegta, jo lielāka tās efektivitāte.

Dvekas (Dweck, 2006) pētījumi par fiksēto un izaugsmes domāšanas veidiem liecina: uzslava par procesu ("Tu strādāji ļoti mērķtiecīgi!") veicina izaugsmes domāšanas veidu, savukārt uzslava tikai par rezultātu to kavē.

### 4.3. Aktīva klausīšanās

- Klausīšanās notiek caur individuālās dzīves pieredzes prizmu — tas var izkropļot uztveri.  
Galvenie filtri:
  - Kognitīvie — dzirdam to, ko gribam dzirdēt; piedēvējam citiem savus nodomus
  - Emocionālie — sāpīgas tēmas aktivizē aizsargmehānismus; stress sašaurina uztveri
  - Kultūras/valodas — vieni vārdi, atšķirīgas nozīmes; neverbālās zīmes tiek interpretētas dažādi
- Izaicinošā uzvedība ir simptoms, nevis cēlonis. Jautājumi palīdz izprast cēloņus.
- Uzvedību nav ieteicams uztvert kā personisku uzbrukumu.
- Naratīvs un stāstījums uzlabo iesaisti un atcerēšanos.

---

## 5. Emociju regulēšana un pašregulācija

### 5.1. Emocijas un mācīšanās

Cilvēka uzvedību virza divas pretējas emocionālas tieksmes — tiekšanās uz kaut ko (pieķeršanās, drošības izjūta) un izvairīšanās no kaut kā (bailes, noraidījums). Abām ir būtiska loma skolēnu uzvedībā un mācīšanās motivācijā. Bailes no noraidījuma vai nepieņemšanas nereti darbojas kā neapzināts faktors, kas izpaužas pasivitātē vai atteikšanās mācīties.

- Nogurums var maskēt citas, dziļākas emocionālas reakcijas.
- Nav iespējams prasīt no skolēniem emociju regulēšanu, pirms tie nav apguvuši emociju atpazīšanu un nosaukšanu.
- Sociāli emocionālā mācīšanās (SEL) veido nozīmīgu pamatu izglītības procesam.

### 5.2. Emociju regulēšana un viedierīces

Bieži skolēni izvēlas izmantot viedierīces stundu laikā, lai emocionāli atvienotos no situācijām, ar kurām viņiem ir grūti tikt galā. Tāpēc pirms ierobežojumu ieviešanas ieteicams:

1. Izrunāt ar skolēniem noteikumu jēgu un pamatojumu (nevis vienkārši aizliegt).
2. Palīdzēt skolēniem apzināt sekas (strukturēti jautājumi: "Ko tu šeit palaid garām?").
3. Dot atbildību — noteikt skaidri definētas situācijas, kurās viedierīci drīkst izmantot.
4. Aktīvi iesaistīt skolēnu stundās, lai mazinātu vēlmi izmantot viedierīces.
5. Sniegt aktīvu atzišanu par darbu bez viedierīces.

### 5.3. Stresa mazināšanas stratēģijas

#### Tūlītējas stratēģijas

- Vadīta iztēle (apzināti virzīts iztēles process, kas ietekmē emocijas, ķermeni un prātu)  
Verbāli vadīti tēli → smadzenes reaģē kā uz īstiem notikumiem (var palīdzēt mazināt stresu)
- Meditācija un relaksācija
- Dziļa elpošana
- Mākslinieciskā pašizpaušme (zīmēšana, gleznošana)
- Kustība un fiziskā aktivitātes

#### Ilgtermiņa pašaprūpes stratēģijas

- Sabalansēts uzturs
- Regulārs miegs
- Sociālais atbalsts
- Jogas un apzinātības prakse
- Pateicības dienasgrāmata
- Lasīšana un mūzizglītība

## 5.4. Sešu R noturīguma (resiliences) modelis

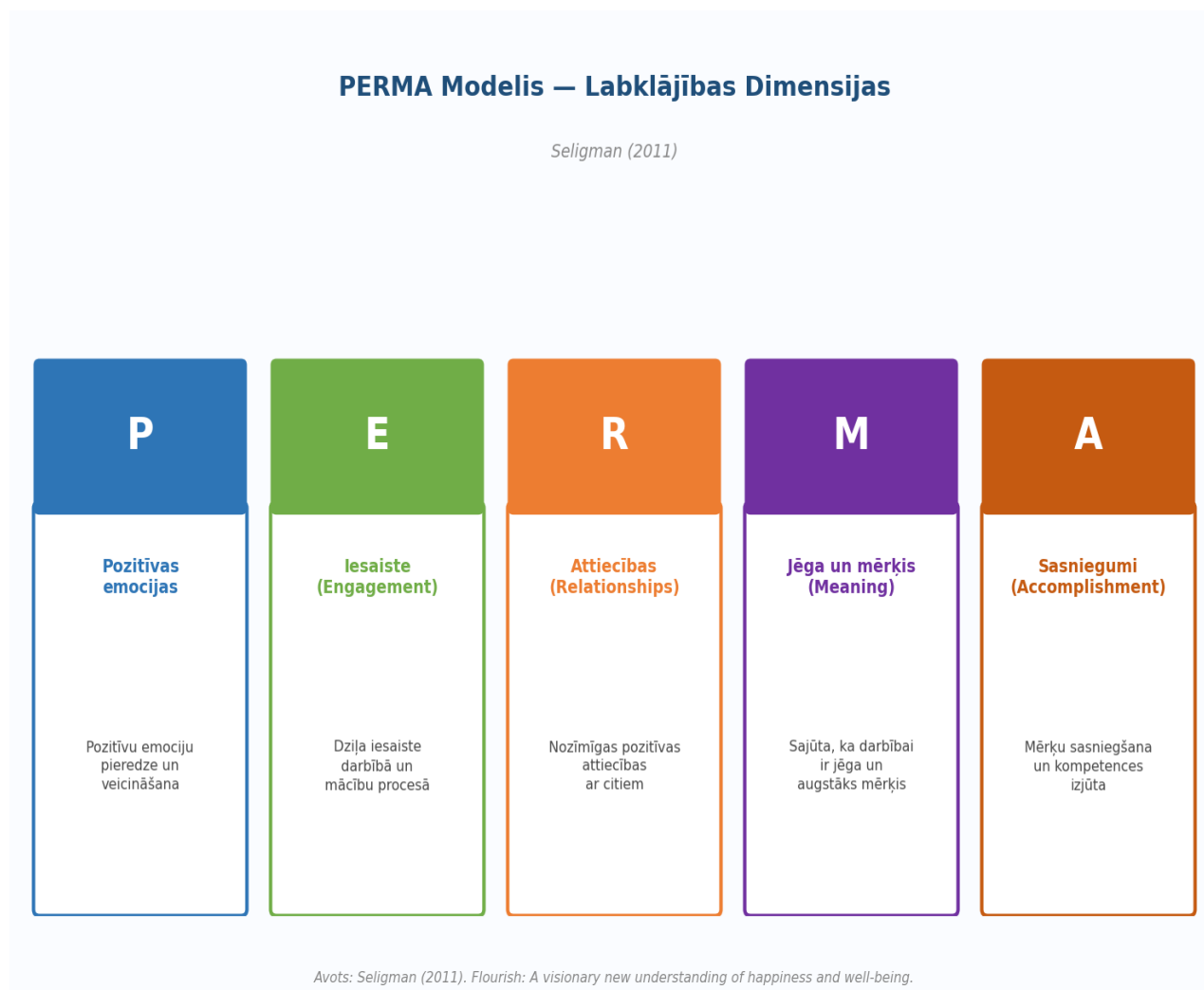
Noturīguma (resiliences) veidošanai var izmantot sešu R modeli (McGrath & Noble, 2003):

| Elements                          | Skaidrojums                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Atbildība (Responsibility)</b> | Uzņemties atbildību par savu reakciju un rīcību. |
| <b>Refleksija (Reflection)</b>    | Pārdomāt pieredzi un mācīties no tās.            |
| <b>Relaksācija (Relaxation)</b>   | Apzināti atpūsties un atjaunoties.               |
| <b>Attiecības (Relationship)</b>  | Uzturēt nozīmīgas sociālās saiknes.              |
| <b>Uzlāde (Refuelling)</b>        | Rūpēties par fiziskajām vajadzībām.              |
| <b>Atpūta (Recreation)</b>        | Atvēlēt laiku priekam un hobijiem.               |

Avots: adaptēts pēc McGrath & Noble (2003).

## 5.5. PERMA modelis labklājībai

PERMA profils ir Seligmana (2011) izstrādāts rīks skolēnu un pedagogu labklājības novērtēšanai un veicināšanai:



4. attēls. PERMA labklājības modelis. Avots: Seligman (2011).

| Apz. | Elements                                  | Skaidrojums                                           |
|------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| P    | Pozitīvas emocijas<br>(Positive Emotions) | Pozitīvu emociju pieredze un apzināta to veicināšana. |
| E    | Iesaistīšanās<br>(Engagement)             | Dziļa iesaiste darbībā un mācību procesā.             |
| R    | Attiecības<br>(Relationships)             | Nozīmīgas un pozitīvas attiecības ar citiem.          |
| M    | Jēga un mērķis<br>(Meaning)               | Sajūta, ka darbībai ir jēga un augstāks mērķis.       |
| A    | Sasniegumi<br>(Accomplishment)            | Mērķu sasniegšana un kompetences izjūta.              |

*Avots: adaptēts pēc Seligman (2011).*

Pētījumi liecina: Uz ko vēršam uzmanību — tur plūst arī mūsu enerģija, resursi un rezultāti. Ja skolēnu uzmanība tiek virzīta uz negatīvo, tur koncentrējas arī viņu emocionālie resursi. Pedagoģa uzdevums ir mērķtiecīgi virzīt uzmanību uz resursiem, kas darbojas.

### 5.6. Valodas un domāšanas modeļu ietekme

Lietotie vārdi un valodas struktūras ietekmē domāšanas procesus un pašefektivitāti. Izteicieni, kas kavē izaugsmes orientāciju:

- "Tas ir pārāk grūti" — fiksē uztveri par nespēju pirms mēģinājuma.
- "Man jādara / Man ir jādara" — spiediena valoda, kas mazina autonomijas sajūtu.
- "Es nezinu" — var slēgt turpmāko dialogu, ja tiek lietots bez papildu jautājuma.

Vispārīgā veidā ("vienmēr", "nekad") un kategoriski spriedumi kavē izaugsmes domāšanas veida veidošanos.

Pašregulācija un emociju izpratne tieši saistās ar spēju raudzīties uz situācijām no cita skatpunkta.

## 6. Vizuālā domāšana un radošās metodes

### 6.1. Vizuālās domāšanas stratēģijas

Vizuālās domāšanas stratēģijas ļauj iesaistīt skolēnus dziļā, reflektīvā domāšanā, izmantojot mākslas darbus vai attēlus kā mācību stimulu. Šī metode atbalsta emocionālo izpratni un empātijas veidošanos (Housen, 1987; Yenawine, 1997).

#### Trīs pamatjautājumi

1. Ko es redzu? — aprakstīt, nevis interpretēt.
2. Ko es iedomājos? — sajūtas un iztēle.
3. Ko es jūtu? — emocionālā reakcija.

Konfliktu risināšanas situācijās jautājums "Ko es redzu?" palīdz koncentrēties uz novērojamiem faktiem, nevis interpretācijām. Šo pieeju var dēvēt par "klusu klātbūtni".

## 6.2. Aktivitāšu piemēri ar vizuālajiem materiāliem

1. aktivitāte — aplūkot attēlu un izklāstīt: ko redz, ko iedomājas, ko jūt.
2. aktivitāte — iedomāties sevi attēlā redzamā personāža vietā: ko domātu, ko teiktu, kādas būtu sajūtas?
3. aktivitāte — izveidot stāstu par gleznu. Ar aizvērtām acīm pārdomāt saturu, tad padalīties ar savu versiju.
4. aktivitāte — atbildēt uz jautājumiem par attēlā redzamo personu: kāpēc tā izvēlēta? Uz kuriem tā dodas? Kādi ir tās izaicinājumi?

Perspektīvas maiņa veido līdzjūtību: kad redzam citu cilvēku smagā situācijā, instinkts ir piedāvāt risinājumu. Tomēr vērtīgāk ir palikt klātesošiem un pajautāt: "Vai ir kaut kas, ko es varu darīt?" — tas cilvēkam dod sajūtu, ka viņš tiek pamanīts un cienīts.

## 6.3. Sešas domāšanas cepures — de Bono

Sešu domāšanas cepuru metode (de Bono, 1985) palīdz strukturēt lēmumu pieņemšanu, problēmu risināšanu un empātijas veidošanu. Katrs dalībnieks runā tikai no savas cepures perspektīvas:

| Cepure          | Fokuss           | Loma                                                   |
|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------|
| Melnā cepure    | Kritiski šķēršļi | Identificē grūtības un riskus; kritiskā domāšana.      |
| Zaļā cepure     | Radošums         | Jaunu ideju ģenerēšana, alternatīvi priekšlikumi.      |
| Zilā cepure     | Vadīšana         | Organizē diskusiju, uzrauga citu cepuru izpildi.       |
| Dzeltenā cepure | Optimisms        | Pozitīvā perspektīva, ieguvumi, iespējas.              |
| Baltā cepure    | Informācija      | Tikai fakti un dati — bez emocijām un interpretācijām. |
| Sarkanā cepure  | Emocijas         | Intuīcija un emocijas bez pamatojuma nepieciešamības.  |

*Avots: adaptēts pēc de Bono (1985).*

Empātija veidojas, mentāli "iekāpjot" citas cepures perspektīvā. Pārējie dalībnieki uzrauga, vai katrs runā tikai no savas cepures lomas. Aktivitātei ieteicams atvēlēt 5 minūtes.

Kad skolēni ir attīstījuši empātijas un refleksijas spējas caur vizuālajām metodēm, nākamais solis ir šīs prasmes izmantot strukturētā sadarbībā un diferencētā mācīšanās.

## 7. Diferenciācija, sadarbība un skolēnu autonomija

### 7.1. Diferenciācija mācīšanās

Klases darbības diferenciācija un pielāgošana dažādiem skolēniem aptver četrus galvenos elementus (Tomlinson, 1999):

| Elements                         | Kā diferencēt                                                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Saturs</b>                    | Atšķirīgi mācību materiāli atkarībā no skolēna zināšanu līmeņa.                |
| <b>Process</b>                   | Dažādas mācīšanās metodes (vizuālās, kustīgās, verbālās).                      |
| <b>Produkts (gala rezultāts)</b> | Skolēni demonstrē zināšanas dažādos formātos atbilstoši savām stiprajām pusēm. |
| <b>Vide</b>                      | Fiziskie un sociālie apstākļi, kas atbalsta dažādus mācīšanās stilus.          |

*Avots: adaptēts pēc Tomlinson (1999).*

### 7.2. Plūsmas stāvokļa (flow) princips un saprotamais valodas ieguldījums

- i+1 princips — optimāls izaicinājums: nedaudz virs pašreizējā zināšanu līmeņa, bet ne tik tāl, lai smadzenes nespētu apstrādāt (Krashen, 1982).
- Ja uzdevums pārsniedz zināšanas par vairākiem grūtības līmeņiem, mācīšanās process kļūst neefektīvs.
- Plūsmas stāvoklī (flow) cilvēks ir pilnībā iesaistīts un motivēts; Čīksentmihāji (Csikszentmihalyi, 1990) pētījumi liecina, ka šajā stāvoklī produktivitāte ievērojami paaugstinās.

S.M.A.R.T. mērķi (Specifisks, Izmērāms, Sasniedzams, Atbilstošs, Noteikts laika ziņā) palīdz skolēniem plānot un sekot savai izaugsmei (Doran, 1981).

### 7.3. Sadarbības veicināšana

- No sākuma izskaidrot, kas ir sadarbība un kādas ir tās pamatnostādnes.
- Izveidot drošu vidi sadarbībai — mentorings, atbalstošs kolektīvs.
- Projektu metodē — dot skolēniem autonomiju gan satura, gan procesa izvēlē.
- Drāmas tehnikas — situāciju izspēlēšana sadarbībā, rezultātu analīze.
- Sadarbības interaktīvās spēles (piemēram, genially.com) — komandas darbs ar kopīgu mērķi.

### 7.4. Sasniegumu vizualizācija

- Sasniegumu kalendārs — vizuāls sasniegumu attēlojums (individuāls vai visai klasei).
- "Šonedēļ es atcerēšos..." — iknedēļas strukturēta refleksija.
- Sasniegumu kalendāra integrēšana atgriezeniskās saites procesā.

Kad skolēns ir apguvis sadarbības prasmes un spēj reflektēt par savu mācīšanās procesu, nākamais solis ir palīdzēt viņam apzināt savus individuālos talantus un tos mērķtiecīgi attīstīt.

---

## 8. Virziena un talantu atklāšana

### 8.1. Individuālā talanta jautājums

Pedagogi var atbalstīt skolēnus to personīgā ceļa atklāšanā, taču iespējas tieši ietekmēt šo procesu ir ierobežotas. Pedagoģa loma ir palīdzēt atklāt, nevis noteikt. Mentors nav eksperts skolēna dzīvē — tā ir partnerattiecību forma.

#### Jautājumi talantu atklāšanai

- Ko tu dari labi?
- Ko tu dari tik aizrautīgi, ka aizmirsti par laiku?
- Kas tev sniedz gandarījumu un jēgas sajūtu?

Prieks no kādas darbības nav obligāti talants. Talantam ir nepieciešama apzināta attīstīšana un prakse. Talants var izpausties arī kā caurviju prasme, nevis viena šaura specializācija.

### 8.2. Vizualizācijas metode

Vizualizācija ir efektīvs instruments, lai palīdzētu skolēniem konkretizēt savu nākotnes redzējumu:

- Iedomājies sevi pēc 5 gadiem — kur tu esi? Ko tu dari?
- Kur šī virzība mani var aizvest? — ļaut izpētīt iespējas bez ierobežojumiem.
- Ja vizualizācijā nav emocionālās rezonances — iespējams, tas neatbilst dziļākām vērtībām un interesēm.
- Konkrēti piemēri palīdz vizualizācijai: nepieciešami reāli stāsti par to, kāds ir darbs praksē.

### 8.3. Skolēnu pilnvarošana

Ja skolēns apzinās savu mācīšanās stilu, viņš uzņemas atbildību to aktīvi izmantot un lūgt atbilstošu atbalstu. Piemēram: "Es zinu, ka man palīdz konkrēti piemēri — man ir jālūdz skolotājam tos sniegt."

Šis ir skolēnu pilnvarošanas princips — nodrošināt skolēniem instrumentus, lai tie kļūtu par sava mācīšanās procesa aktīviem vadītājiem, nevis pasīviem informācijas saņēmējiem.

## 9. Kopsavilkums — galvenie principi

| Princips                           | Galvenā darbība                                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Droša vide = pamats</b>         | Paziņot dienas kārtību, dot izvēles iespējas, aktīvi klausīties.   |
| <b>Smadzenes mācās ar emocijām</b> | Iesaistīt emocionālo — lomu spēle, stāsti, vizuālie materiāli.     |
| <b>SCARF modelis</b>               | Novērtēt, kurš elements ir apdraudēts, un reaģēt mērķtiecīgi.      |
| <b>PBIS — profilakses pieeja</b>   | Sākt ar 1. līmeni — skolas mēroga pozitīvas uzvedības sistēma.     |
| <b>Strukturēti jautājumi</b>       | Izmantot Ko/Kā jautājumus; fokusēties uz procesu, nevis vainošanu. |
| <b>Atgriezeniskā saite</b>         | Specifiska, uz procesu vērsta, savlaicīga.                         |
| <b>Plūsmas stāvokļa princips</b>   | Uzdevumam jābūt "i+1" — ne pārāk vieglam, ne pārāk grūtam.         |
| <b>PERMA un labklājība</b>         | Regulāri novērtēt P, E, R, M, A dimensijas klasē.                  |
| <b>6 domāšanas cepures</b>         | Strukturēta diskusija, lēmumu pieņemšana, empātijas veidošana.     |
| <b>Talantu atklāšana</b>           | Palīdzēt skolēniem atklāt — nevis noteikt — savu ceļu.             |

## 10. Secinājumi

Šajā konspektā aplūkotās pieejas balstās uz savstarpēji papildinošu neirozinātnes, pozitīvās psiholoģijas un pierādījumos balstītas pedagoģijas savstarpējo saistību. Galvenais secinājums: mācīšanās ir emocionāls process, un pedagoga uzdevums ir veidot vidi, kurā šis process var noritēt optimāli.

1. Emocionāli drošas klases vides veidošana kā prioritātē, nevis kā papildinājums mācību procesam.
2. Pielietot strukturētas un pierādījumos balstītas metodes — PBIS, SCARF, PERMA — sistemātiski, nevis epizodiski.
1. Attīstīt pašrefleksiju : regulāri izvērtēt, kas darbojas, kas ne, un kāpēc — izmantojot datus un kolēģu atbalstu.

---

## Ieteicamā literatūra

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- de Bono, E. (1985). *Six thinking hats*. Little, Brown and Company.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ebbinghaus, H. (1885). *Über das Gedächtnis: Untersuchungen zur experimentellen Psychologie*. Duncker & Humblot.
- Housen, A. (1987). Three methods for understanding museum audiences. *Museum Studies Journal*, 2(4), 41–49.
- Krashen, S. D. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Pergamon Press.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Plenum Press.
- McGrath, H., & Noble, T. (2003). *Bounce back! A wellbeing and resilience program*. Pearson Education Australia.
- Rock, D. (2008). SCARF: A brain-based model for collaborating with and influencing others. *NeuroLeadership Journal*, 1, 44–52.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Tomlinson, C. A. (1999). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners*. ASCD.
- Yenawine, P. (1997). Thoughts on visual literacy. In J. Flood, S. B. Heath, & D. Lapp (Eds.), *Handbook of research on teaching literacy through the communicative and visual arts* (pp. 845–846). Macmillan.
- OSEP Technical Assistance Center on Positive Behavioral Interventions and Supports. (2023). What is PBIS? <https://www.pbis.org>

## Glosārijs

| Termins                                          | Skaidrojums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dopamīns</b>                                  | Dopamīns ir neurotransmiters – ķīmiska viela, kas nodrošina signālu pārraidi starp nervu šūnām smadzenēs un citās ķermeņa daļās. Dopamīnam ir būtiska loma dažādos fizioloģiskos un psiholoģiskos procesos. Tas ir saistīts ar motivāciju, atalgojumu un mācīšanās nostiprināšanu.                                                     |
| <b>FBA (Funkcionālais uzvedības novērtējums)</b> | Sistemātisks process uzvedības cēloņu un funkciju izprašanai.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Flow (plūsmas stāvoklis)</b>                  | Psihisks stāvoklis, kurā cilvēks ir pilnībā iesaistīts un motivēts darbībā (Csikszentmihalyi, 1990).                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Hipokamps</b>                                 | Smadzeņu struktūra, kas ieņem galveno lomu atmiņas konsolidācijā.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>i+1 princips</b>                              | Ievades hipotēze: valodas apguve notiek tikai tad, ja cilvēks saņem un izprot informāciju (ievadi), kas ir nedaudz virs viņa pašreizējā zināšanu līmeņa. (Krashen, 1982).                                                                                                                                                              |
| <b>Kortizols</b>                                 | Stresa hormons, kura paaugstināts līmenis kavē kognitīvos procesus.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PBIS</b>                                      | Positive Behavioural Interventions and Supports — Pozitīvās uzvedības intervences un atbalsts.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>PERMA</b>                                     | Seligmana (2011) labklājības modelis: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment.                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Resilience (noturīgums)</b>                   | Spēja pielāgoties un atgūties no grūtībām un izaicinājumiem.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>SCARF</b>                                     | Rock (2008) modelis: Status, Certainty, Autonomy, Relatedness, Fairness.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>SEL</b>                                       | Sociāli emocionālā mācīšanās (Social-Emotional Learning). 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 |
| <b>SMART</b>                                     | Metode mērķu uzstādīšanai, lai tie būtu sasniedzami. Specifisks, Izmērāms, Sasniedzams, Atbilstošs, Noteikts laika ziņā.                                                                                                                                                                                                               |