

1. modulis

Es – labs sākums

Moduļa apjoms – 24 stundas

Mg. psych. Kristīne Čerpinska

Moduļa mērķis

Attīstīt pašregulācijas prasmi – pazīt, kontrolēt un virzīt savu emociju un jūtu izpausmes, uzvedību un attieksmes, veicināt pašvērtējuma celšanos.

Moduļa uzdevumi

1. Veicināt prasmi pazīt savas emocijas, jūtas, attieksmes, uzvedības īpatnības, grūtības un esošos resursus.
2. Sekmēt pašregulācijas prasmes – kontrolēt un virzīt savu emociju un jūtu izpausmes, uzvedību un attieksmes attīstību.
3. Papildināt un padziļināt zināšanas par dažādām pašregulācijas prasmju attīstīšanas metodēm – pašnovērošanu, pašanalīzi, kognitīvo pārstrukturēšanu (attieksmes, domāšanas maiņa), emociju kontroli (izmantojot tādas relaksācijas metodes kā elpošanas vingrinājumi, progresējošās muskuļu relaksācijas treniņš, vizualizācija).

Sagaidāmie rezultāti

1. Uzlabojusies prasme pazīt savas emocijas, jūtas, attieksmes, uzvedības īpatnības, grūtības un resursus.
2. Uzlabojusies prasme kontrolēt un virzīt savas emociju un jūtu izpausmes, uzvedību un attieksmes.
3. Zināšanu padziļināšanās par dažādām pašregulācijas prasmju attīstīšanas metodēm.
4. Pašvērtējuma paaugstināšanās.

Moduļa realizēšanas priekšnoteikumi

1. Dalībnieku skaits. 8 – 12 dalībnieki un grupas vadītājs vai vadītāji (psihologs, sociālais darbinieks) ir optimāls dalībnieku skaits, kas dod iespēju ikvienam piedalīties diskusijās.
2. Grupas tips. Vēlams slēgta tipa grupa (grupas dalībnieki nemainīgi, vieni un tie paši moduļa īstenošanas laikā). Ja dalībnieku sastāvs ir nemainīgs, tad ar katru nodarbību pieaug grupas saliedētība un dalībnieki uztver to kā drošu vidi. Līdz ar to pieaug viņu uzticēšanās, kas veicina nodarbības produktivitāti.
3. Nodarbību laiks 2 – 3 reizes nedēļā. Šāds nodarbību biežums ieteicams, lai iespējami saglabātu nemainīgu grupas vidi, kā arī lai celtu tās produktivitāti. Nodarbību saturs ir savstarpēji papildinošs, tādēļ nelieli pārtraukumi starp nodarbībām sekmēs zināšanu, prasmju un attieksmju veiksmīgāku apgūšanu un integrēšanu. Katrai nodarbībai ir sava tēma. Tās sakārtotas loģiskā secībā. Tāpēc ieteicams nodarbību secību nejaukt, kā arī nebūtu vēlams kādu no nodarbībām izlaist.
4. Nodarbības struktūra. Katra moduļa nodarbība sākas ar nelielu teorētisku aktualitātes pamatojumu. Nodarbību vadītāja uzdevums ir integrēt dotās atziņas visās nodarbības aktivitātēs. Tādējādi sniedzot nodarbību dalībniekiem dziļāku izpratni par katras nodarbības aktualitāti un mērķiem. Nodarbības beigās veikt ieguvumu un secinājumu analīzi, izvērtēšanu un apkopošanu. Visas moduļa nodarbību realizēšanai nepieciešamās darba lapas ir pieejamas moduļa pielikumā.

Dalībnieku sasniegumu vērtēšana

1. Pašnovērtējuma anketa (1. darba lapa). Dalībnieks pēc katras nodarbības izvērtē savu aktivitāti, ieguvumus (izvērtēšanu var veikt arī piedāvājot dalībniekiem izteikties mutiski. Šajā gadījumā, vadītājs apkopo un pieraksta dalībnieku izteikumus).
2. Moduļa noslēguma pašnovērtējuma anketa (3.darba lapa). Moduļa pēdējā nodarbībā dalībnieks izvērtē moduli kopumā, kā arī savu aktivitāti tajā,

ieguvumus, utt.

3. Nodarbību vadītāja dalībnieku novērtējuma anketa (2. darba lapa). Nodarbību vadītājs novērtē dalībnieku aktivitāti, apgūtās prasmes, grūtības.

Moduļa struktūra

Moduli īsteno 12 nodarbībās. Katra nodarbība ilgst 2 x 45 minūtes.

Nodarbība	Laiks	Nepieciešamie palīgmateriāli
1. Sākums	2x45 min.	Papīrs, flomāsteri 1.darba lapa, 2.darba lapa
2. Mana ceļa soma.	2x45 min.	Papīrs, pildspalva 1.darba lapa, 2.darba lapa
3. Kļūdas	2x45 min.	1.darba lapa, 2.darba lapa
4. Emocijas un jūtas	2x45 min.	4. darba lapa Balts papīrs, flomāsters, līmlente 1.darba lapa, 2.darba lapa
5. Sevis izpēte – solis tālāk no stresa	2x45 min.	5. darba lapa 6. darba lapa Balts papīrs, zīmuļi 1.darba lapa, 2.darba lapa
6. Domu spēks	2x45 min.	7. darba lapa 8. darba lapa Balts papīrs, flomāsters, līmlente 1.darba lapa, 2.darba lapa
7. Liec lietā savas emocijas!	2x45 min.	9. darba lapa, pildspalva 10. darba lapa Lapiņas ar jūtu un emociju vārdiem 11. darba lapa 1.darba lapa, 2.darba lapa
8. Relaksācija un vizualizācija	2x45 min.	12. darba lapa Paklājini dalībniekiem 1.darba lapa, 2.darba lapa
9. Pašpārliecināta uzvedība	2x45 min.	13. darba lapa Balts papīrs, zīmuļi 14. darba lapa Liela papīra lapa, flomāsteri, līmlente 1.darba lapa, 2.darba lapa
10. Uzdrošiniēs pateikt „NĒ”	2x45 min.	15. darba lapa 16. darba lapa 1.darba lapa, 2.darba lapa
11. Aktīva dzīve	2x45 min.	17. darba lapa Papīrs, zīmuļi 18. darba lapa 1.darba lapa, 2.darba lapa
12. Sasniegtais rezultāts	2x45 min.	Papīrs, flomāsteri 3.darba lapa

Nodarbību vadītāja ievērbai!

Katra moduļa nodarbība sākas ar ierosināšanu. Tie ir īsi iesildīšanās uzdevumi, kuru primārais mērķis ir uzlabot atmosfēru grupā, veicināt dalībnieku atbrīvotības sajūtu, sagatavot dalībniekus intensīvākai un atklātākai komunikācijai.

Iesildīšanās uzdevumos piedāvātās aktivitātes ir vērstas uz to, lai sniegtu dalībniekiem priekšstatu par nodarbības turpmāko aktivitāšu saturu vai dažos gadījumos aktualizētu turpmākās nodarbības veiksmīgākai norisei nozīmīgas prasmes, zināšanas, attieksmes.

Ņemot vērā iepriekš minēto, katra moduļa nodarbības sākumā ieteicams izmantot tieši šai konkrētajai nodarbībai paredzēto iesildīšanās uzdevumu, bet vajadzības gadījumā nodarbības vadītājs/vadītāji var aizstāt to ar saturiski līdzīgu aktivitāti.

Nav vēlams neizpildīt iesildīšanās uzdevumus!

Tālāk seko nodarbības galvenā daļa – apjēgšana. Katru nodarbību pabeidz ar refleksiju.

1. nodarbība. Sākums.

Mērķis. Sagatavošanās darbam modulī.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie paligmateriāli
Ierosināšana	Iepazīšanās uzdevums	20 min.	Spēle	Attīstīta prasme atpazīt, formulēt un izteikt sevi raksturojošas īpašības. Attīstītas palīdzības sniegšanas un saņemšanas prasmes.	
Apjēgšana	1. Minilekcija 2. Diskusija 3. Grupas noteikumu izstrāde 4. Diskusija	5 min. 10 min. 25 min. 20 min.	Minilekcija Diskusija Prezentācija Diskusija	Padziļināta izpratne par moduļa norisi un saturu. Formulētas un izteiktas savas vēlmes un gaidas. Padziļināta izpratne par noteikumu nepieciešamību un lietderību. Attīstītas prasmes novērtēt aktivitātes, kuras nodrošinājušas rezultāta sasniegšanu.	Papīrs, flomasteri
Refleksija	Nodarbības izvērtējums Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Darbs ar anketu	Attīstītas pašnovērtējuma prasmes	1.darba lapa 2.darba lapa

Nodarbību vadītājiem:

Mūrnieks, liekot akmeni uz akmens, aptuveni jau spēj iztēloties, kā māja varētu izskatīties. Taču viņam prātā neienāks doma, ka viņš varētu sākt likt jumtu, pirms sienu uzcelšanas.

Līdzīgā veidā tiek sākts arī darbs grupā – notiek grupas darbības noteikumu izstrāde, labvēlīgas gaisotnes radīšana un tikai tad seko grūtību izvēršanās un iespējamo risinājumu meklēšana, ceļš uz rezultātu.

Ierosināšana

Mērķis: Iepazīties un veidot pozitīvu gaisotni.

Norise:

Tā kā šī ir pirmā tikšanās reize, moduļa „Es – labs sākums” ietvaros, grupas vadītājs var sākt nodarbību, iepazīstinot dalībniekus ar savām sajūtām par to, ko viņam nozīmē vadīt šo moduli, kādas ir viņa domas attiecībā uz turpmāko sadarbību. Tad aicina katru no dalībniekiem izteikties.

Iepazīšanās uzdevums:

1.variants. Vārdu iegaumēšana. Vadītājs kopā ar dalībniekiem nostājas aplī. Vadītājs nosauc savu vārdu un kādu sadzīves priekšmetu, kurš sākas ar tādu pašu burtu kā viņa vārds. Uzdevumu turpina tas, kurš stāv vadītājam, kreisajā pusē. Viņš no sākuma nosauc vadītāja vārdu un viņa nosaukto sadzīves priekšmetu, tad nosauc savu vārdu un sadzīves priekšmetu, kurš sākas ar tādu pašu burtu kā viņa vārds. Tā turpina arī katrs nākošais dalībnieks, sākot ar vadītāja vārdu un nosaukto priekšmetu, tad atkārtoti visus iepriekš dzirdētos grupas dalībnieku vārdus un viņu minētos sadzīves priekšmetus, tad nosauc savējo vārdu un izvēlēto priekšmetu. Uzdevumu beidz, kad aplis atkal nonāk līdz vadītājam, kurš noslēgumā, mēģina atcerēties un nosaukt visu dalībnieku vārdus un sadzīves priekšmetus. Gadījumā, ja kāda dalībnieka vārdu vai priekšmetu kāds nevar atcerēties, pārējie grupas biedri drīkst iesaistīties un palīdzēt.

2.variants. Uzdevuma pamatprincips ir tieši tāds pats kā pirmajā variantā. Tikai sadzīves priekšmeta vietā, dalībnieks ļoti īsi kaut ko pastāsta par sevi(kādu faktu, kas viņu raksturo, piemēram, kas viņam garšo, cik viņam gadi, kas viņam patīk, kas nepatīk, kādu savu būtisku rakstura īpašību vai ko citu).

2. variantu ieteicams izvēlēties, ja grupas dalībnieki jau ir pazīstami ar nodarbību vadītāju, kā arī ir pazīstami savstarpēji, jo tas paver plašāku informācijas iegūšanas iespēju par grupas dalībniekiem. Uzdevums nav tik daudz saistīts ar iepazīšanos. Tajā uzsvars tiek likts uz atvērtības, uzticēšanās veicināšanu, labvēlīgas gaisotnes radīšanu.

Apjēgšana

Minilekcija par moduļa saturu

Mērķis: Iepazīstināt ar moduļa mērķi, saturu, darbu grupā.

Norise:

Izmantojot informāciju no moduļa apraksta, vadītājs īsi iepazīstina grupas dalībniekus ar šī moduļa mērķi, saturu, nodarbību norises pamatprincipiem.

Diskusija

Mērķis: Motivēt dalībniekus darbam modulī.

Norise:

Vadītājs lūdz grupas dalībniekus sasēsties aplī un katram izteikties:

- Ko es sagaidu no piedalīšanās moduļa „Es – labs sākums” nodarbībās?
- Ko vajadzētu darīt, lai šīs gaidas attaisnotos – vēlmais tiktu iegūts?

Vadītājs uzklaua katra dalībnieka atbildi un, apkopojot būtiskāko, atspoguļo to dalībniekam. Tādējādi tiek sniegta iespēja vēlreiz sadzirdēt un nepieciešamības gadījumā precizēt savus izteikumus.

Grupās noteikumu izstrāde

Mērķis: Izstrādāt noteikumus nodarbībai grupā.

Resursi: papīrs, flomāsteri.

Norise:

1. Vadītājs sadala dalībniekus pāros (pēc nejaušības principa, lozējot), katram pārim tiek dots uzdevums vienoties un uz lapas uzrakstīt piecus noteikumus, kuri, viņuprāt, būtu jāievēro, lai grupas darbība būtu veiksmīga.

2. Dalībnieki aplī. Katrs pāris prezentē savus noteikumus. Tad seko diskusija grupā, apstiprinātie noteikumi tiek iekļauti kopējā grupas noteikumu sarakstā.

Nodarbību vadītājs seko līdzi vai starp dalībnieku izstrādātajiem noteikumiem tiek minēts arī noteikums par konfidencialitāti, par to, ka katram dalībniekam tiek dota iespēja izteikties, ka runā pa vienam, nevienam netiek uzspiests izteikties, ja viņš to nevēlas, nevienam nav tiesību kādu no grupas dalībniekiem aizskart, apvainot, kritizēt. Nozīmīgi, lai arī šie noteikumi tiktu izvirzīti diskusijai un iekļauti kopējā sarakstā.

Diskusija

Mērķis: Attīstīt prasmi novērtēt dalībnieku nodarbībā paveikto.

Norise:

Vadītājs lūdz grupas dalībniekiem sasēsties aplī un katram izteikties par savu blakussēdētāju kreisajā pusē:

- Ko pozitīvu grupa ieguva no mana blakussēdētāja klātbūtnes šajā nodarbībā?

Vadītājs uzsver, ka par katra dalībnieka klātbūtni jāsaņem kāda pozitīva atziņa un palīdz, ja kādam no dalībniekiem tas sagādā grūtības. Ja dalībniekiem atbilde uz šo jautājumu grūtības nesagādā, diskusijas ieguvuma palielināšanai var lūgt dalībniekus izteikties, kā citās dzīves situācijās minētais pozitīvais devums varētu tikt veiksmīgi pielietots.

Refleksija

Mērķis: Mācīt novērtēt savu darbu.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa.

Norise:

Vadītājs lūdz grupas dalībniekiem izteikties:

- Kā es vērtēju pirmo moduļa nodarbību, kādi ir mani ieteikumi turpmākajam grupas darbam?

Pašnovērtējuma anketas aizpildīšana

Vadītājs izdala dalībniekiem pašnovērtējuma anketas (1.darba lapa) un nepieciešamības gadījumā sniedz paskaidrojumus to aizpildīšanai. Nodarbības noslēgumā anketas savāc un ailītē „nodarbību vadītāja komentāri” ieraksta kādu pozitīvu novērojumu par dalībnieka līdzdalību nodarbībā.

Pēc nodarbības vadītājs aizpilda Dalībnieku novērtējuma anketu (2.darba lapa).

2. nodarbība. Mana ceļa soma

Mērķis. Savu stipro un vājo pušu izvērtēšana, savu resursu pazīšana un to pielietojuma saskatīšana.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Šībrīža noskaņojums	10 min.		Dalībnieki rosināti aktīvai darbībai nodarbībā	Papīrs, pildspalva
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Lekcija	Padziļināta izpratne par savu stipro un vājo pušu apzināšanās lietderību	
	2. „Mani sasniegumi”	30 min.	Darbs pāros Diskusija	Prast noteikt un analizēt savus sasniegumus	
	3. „Es tev varu iemācīt!”	20 min.	Darbs pāros	Attīstīta prasme izvirzīt savām iespējām adekvātus mērķus	
	4. Diskusija	10 min.	Diskusija	Padziļināta izpratne par resursu pielietojumu izvirzīto mērķu sasniegšanai	
Refleksija	Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Pašnovērtējums	Attīstītas pašnovērtējuma prasmes	1. darba lapa 2.darba lapa

Ierosināšana

Šībrīža noskaņojums

Norise:

Mērķis: rosināt dalībniekus aktīvai līdzdarbībai nodarbībā.

Uzdevumu veic, dalībniekiem un vadītājam sēžot aplī. Vadītājs lūdz visus iedomāties: ja viņiem šobrīd mugurā būtu T krekls, kāds uz tā būtu uzraksts. Uzrakstu izdomā atbilstoši šī brīža noskaņojumam. Tad katrs dalībnieks prezentē savu ideju. Ja kāds nevar izdomāt, pārējie dalībnieki var palīdzēt. Būtiski, lai visi piedalītos, arī vadītājs.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: padziļināt izpratni par pašvērtējuma lomu dzīvē.

Pašvērtējums nav nekas konstants un absolūti stabils. Tas lielā mērā ir atkarīgs no apstākļiem. Jaunu vērtējumu iegūšana var mainīt iepriekš pieņemtos vērtējumus. Pašvērtējumu veido trīs komponenti. Pirmais – būtiska loma tā veidošanās procesā ir „reālā ES” pretstatīšanai „ideālajam ES” jeb tam, kāds cilvēks es vēlētos būt. Jo tuvāki šie tēli viens

otram, jo augstāks būs pašvērtējums.

Otrs nozīmīgs pašvērtējuma veidojošs komponents izriet no tā, ka cilvēks ir tendēts vērtēt sevi tā, kā, viņaprāt, viņu vērtē apkārtējie.

Trešais būtiskais faktors pašvērtējuma veidošanās procesā ir tas, ka cilvēks savus sasniegumus vērtē caur savas identitātes prizmu. Tas nozīmē, ka viņš izjūt gandarījumu nevis par to, ka viņš kaut ko izdarīja labi, bet gan par to, ka tieši viņš izvēlējās kaut ko darīt un izdarīja to labi.

Svarīgi ir paturēt prātā, ka, neraugoties uz to, vai pašvērtējums vairāk balstās uz cilvēka vērtējumu vai citu cilvēku vērtējuma interpretāciju, individuāliem ideāliem vai kultūras noteiktiem standartiem, pašvērtējumam vienmēr ir subjektīvs raksturs.

Lai spertu soli tuvāk tam, ka jaunu vērtējumu iegūšana palīdz tā brīža pašvērtējumu nevis graut, bet, gluži pretēji, celt, svarīgi ir izvērtēt, kāds tad īsti ir tas pamats jeb starta punkts, no kura nāksies sākt savu ceļojumu. Svarīgi ir apzināties savas vājās puses, trūkumus, kuri varētu stāties ceļā. Bet ne mazāk svarīgi ir kārtīgi izpētīt, kas ceļa somā ir tāds, ko grūtā brīdī varētu likt lietā, lai stiprinātu sevi, savu neatlaidību. Savu resursu, stipro pušu apzināšanās un izmantošana ir vienlīdz būtiska jebkuru pozitīvu pārmaiņu radīšanā.

Cilvēka resursi ir viņa talantos, prasmēs. Tie slēpjas viņa attieksmē, uzskatos. Resurss ir arī spēja izvērtēt savas iespējas, izvirzīt sev adekvātus, sasniedzamus mērķus, aktīvi darboties, lai tos sasniegtu, un neļaut grūtībām traucēt realizēt iecerēto. Resurss ir ticēt gan sev, gan apkārtējiem, kā arī daudzās citās neskaitāmās lietās, kuras izriet no personības pašas vai apstākļiem, kuros tā atrodas.

Bez personīgo resursu apzināšanās ir grūti saņemties kaut ko mainīt, sasniegt iecerēto rezultātu. Savu resursu apzināšanās stiprina ticību savām spējām, sev pašam un tam, ka varu sevi ietekmēt, ka esmu pats savas dzīves saimnieks.

Uzdevums „Mani sasniegumi”

Mērķis: noteikt un izvērtēt savus sasniegumus.

Resursi: papīrs, pildspalva.

Norise:

1. Vadītājs izdala katram grupas dalībniekam lapu un lūdz katrā savas dzīves piecu gadu periodā ierakstīt vienu sasniegumu. Svarīgi pieminēt, ka tiem nav jābūt ļoti grandioziem veikumiem. Piemēram, pirmajos piecos dzīves gados tā var būt iemācīšanās staigāt, runāt, kādā citā dzīves periodā – jauna drauga iegūšana vai pirmā nopelnītā naudiņa, patstāvīgi pieņemts lēmums, kāda uzvara vai izdošanās utt.
2. Darbs pāros. Iepazīstināt otru ar saviem sasniegumiem, pārrunāt:
 - Kas man palīdzēja sasniegt to, ko esmu sasniedzis?
 - Kas, lai nonāktu līdz šim sasniegumam, bija atkarīgs no manis, kas no apkārtējiem cilvēkiem un apstākļiem?
3. Diskusija grupā:
 - Kāda ir sasniegumu nozīme cilvēka dzīvē?
 - Kāda ir sasniegumu saistība ar savu stipro un vājo pušu apzināšanos?
 - Ko mēs varam gūt no krīzes situācijām mūsu dzīvē?

Vadītājs, komentējot dalībnieku atziņas, atspoguļo grūtību un resursu apzināšanās nozīmi panākumu gūšanā. Minot konkrētus piemērus, mudina domāt par sev adekvātu, sasniedzamu mērķu izvirzīšanu.

Uzdevums „Es tev varu iemācīt”

Mērķis: mācīties izvirzīt reālus mērķus.

Norise:

1. Darbs pāros. Dalībnieki pāri vienojas, ko viņi viens otram pozitīvu varētu iemācīt.

- Vadītājs informē dalībniekus, ka tā var būt gan kāda prasme, gan attieksme, kāda dzīves gudrība, atziņa, zināšanas utt.
2. Vadītājs lūdz dalībniekus sasēsties aplī un katru dalīties domās ar pārējiem grupas biedriem par to, ko viņa partneris varētu viņam iemācīt. Tad pārējie grupas biedri tiek lūgti dalīties ar savām idejām, kā tas, kuram būtu iespēja to iemācīties, varētu to izmantot vai kā tas varētu viņam palīdzēt gūt jaunus sasniegumus.

Diskusija

Mērķis: veidot izpratni par resursiem mērķu sasniegšanai.

Norise:

Kā un kādus resursus es šobrīd izmantoju savu izvirzīto mērķu sasniegšanai?

Vadītājs apkopo dalībnieku izteikumus, atspoguļo būtiskākās atziņas.

Refleksija

Mērķis: mācīties izvērtēt nodarbībās apgūto.

Resursi: 1. darba lapa, 2. darba lapa

Norise:

Apspiež, ko dalībnieki ieguvuši, piedaloties šajā moduļa nodarbībā, un aizpilda pašnovērtējuma anketu.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

3. nodarbība. Kļūdas

Mērķis. Attīstīt spēju pieņemt savas kļūdas un neveiksmes, nevērtēt sevi, vadoties tikai pēc tām.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	„Ja es būtu dzīvnieks...”	10 min.	Stāstījums	Dalībnieki mobilizēti aktīvai darbībai	
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Padziļināta izpratne par personības īpašībām, kuras vērtējamas kā resursi.	
	2. Diskusija	20 min.	Diskusija	Padziļināta izpratne par kļūdu nozīmi cilvēka dzīvē	
	3. „Mana kļūda”	40 min.	Gadījuma apspriešana	Attieksmes pret savām kļūdām formulēšanas prasmes attīstīšana Izpratnes padziļināšanās par kļūdu saistību ar pašnovērtējumu	
Refleksija	Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Pašnovērtējums	Pašnovērtējuma prasmes attīstīšana	1. darba lapa 2.darba lapa

Nodarbību vadītāja ievērbai!

Būtiski ir neuzspiest viedokli, ka katram noteikti ir kļūdas, ar komentāriem un piemēriem runāt par to, ka kļūdīties var ikviens. Svarīgi ir ar piemēriem parādīt, ka kļūdas var būt dažādas, tās var būt mazākas, lielākas, nozīmīgākas, ne tik nozīmīgas. Svarīgi veidot saikni starp kļūdām un personības izaugsmi.

Ierosināšana

„Ja es būtu dzīvnieks...”

Mērķis: mobilizēt dalībniekus aktīvai dalībai nodarbībā.

Norise:

Uzdevums tiek veikts, visiem dalībniekiem un vadītājam sēžot aplī. Vadītājs piedāvā dalībniekiem uzdevumu „Ja es būtu dzīvnieks...”. Dalībniekam ir jāizvēlas, kāds dzīvnieks viņš gribētu būt, un jāpastāsta citiem, kādas trīs īpašības viņam piemīt, kuras viņš varētu izmantot kā resursu, lai sasniegtu iecerēto.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: padziļināt izpratni par labajām un sliktajām īpašībām, par veismēm un neveismēm

Cilvēka pašcieņa balstās uz priekšstata pašam par sevi un sevis apzināšanos, un tas ir iespējams, ja esam patiesi, spējam sevi vērtēt un varam runāt par savām labajām un sliktajām īpašībām, panākumiem un kļūdām, veismēm un neveismēm.

Svarīgs ir iekšējais līdzsvars. Ja runājam par kļūdām, ir būtiski, lai neaizmirstam izdošanos, ja pieminam neveiksmes, atceramies arī sasniegumus.

Attīstot veselīgas pašanalīzes prasmes, ir svarīgi pievērst uzmanību rīcības vērtējuma atdalīšanai no personības vērtējuma. Piemēram, runājot par ļaunu rīcību kādā konkrētā situācijā, neapgalvot, ka persona, kura to veikusi, ir ļauna.

Tas pats attiecas uz neveiksmju analīzi. Grūtības kāda mērķa sasniegšanā, neizdošanās neaplicina to, ka iecerētais nav sasniedzams vai ka tāds pats rezultāts sagaidāms arī citās situācijās. Turklāt absolūti neadekvāts šādā situācijā būs apgalvojums, ka persona, kura ir saskārusies ar neveiksmi, ir neveiksminieks.

Pašapziņas stiprināšanas process prasa korektu notikumu un ar tiem saistītās rīcības vērtējumu, kurā tiek sabalansētas abas notikumu un rīcības vērtējumu polaritātes.

Diskusijai

Mērķis: veidot izpratni par to, ka jāatzīst savas kļūdas un jāuzņemas atbildība.

Norise:

1. Vadītājs pastāsta dalībniekiem kādu gadījumu no savas pieredzes, kad viņš ir kļūdījis. Tad min, kādi iekšējie un ārējie faktori, pēc viņa domām, veicināja kļūdas pieļaušanu.
2. Dalībnieki tiek aicināti diskutēt un dalīties savā pieredzē, atbildot uz šādiem jautājumiem:
 - Vai ir viegli atzīt savas kļūdas? Kādos apstākļos to darīt ir vieglāk, kādos grūtāk?
 - Vai ir svarīgi meklēt pieļautajām kļūdām attaisnojumu? Ko tas dod?
 - Ko mēs varam iegūt, ja atzīstam savas kļūdas un uzņemamies par tām atbildību?

Vadītājs apkopo dalībnieku svarīgākās atziņas un aicina dalībniekus izteikt savus secinājumus.

Uzdevums „Mana kļūda”

Mērķis: mācīties izvērtēt no kļūdām gūto mācību.

Norise:

1. Darbs pāros. Dalībnieki izstāsta cits citam vienu gadījumu no savas dzīves, kad, viņuprāt, ir kļūdījušies. Pārrunā:
 - Ko kļūda ir iemācījusi.
 - Kā gūto mācību varētu izmantot turpmākajā dzīvē.
2. Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pāris prezentē savas kļūdu rezultātā gūtās mācības un to, kā tās varētu izmantot turpmākajā dzīvē. Pārējie dalībnieki izsaka komentārus. Vadītājs ir atbildīgs, lai neviens netiktu nosodīts vai kritizēts, dalībniekiem savu viedokli lūdz formulēt ieteikumu veidā.
3. Jautājumi diskusijai:
 - Kāda ir kļūdu nozīme cilvēka dzīvē?
 - Ko kļūda spēj pastāstīt par cilvēku?
 - Kas kopīgs un kas atšķirīgs kļūdei un neveiksmei?
 - Kā kļūdas ietekmē pašvērtējumu?

Vadītājs seko līdzi dalībnieku komentāriem, atspoguļo būtiskākās atziņas, ar saviem komentāriem mudina dalībniekus domāt par to, ka kļūda nav vienīgais, kas raksturo cilvēku.

Refleksija

Mērķis: mācīties izvērtēt iegūto.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa.

Norise:

Katrs dalībnieks izvērtē, ko viņš ir ieguvis, piedaloties nodarbībā, un aizpilda pašnovērtējuma anketu.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

4. nodarbība. Emocijas un jūtas

Mērķis. Attīstīt prasmi pazīt emocijas un jūtas.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Emociju un jūtu attēlošana	10 min.	Novērošana	Dalībnieki sagatavoti nodarbībai	Balts papīrs, flomāsteri, līmlente
Apjēgšana	1. Minilekcija 2. „Vai zini, kā viņš jūtas?”	10 min. 60 min.	Minilekcija „Mēmais šovs”	Izpratnes padziļināšana par emociju un jūtu nozīmi cilvēka dzīvē Prasmes attīstīšana pazīt emocijas un jūtas	4. darba lapa
Refleksija	Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Pašnovērtējums	Pašnovērtējuma prasmes attīstīšana	1. darba lapa 2. darba lapa

Ierosināšana

Emociju vai jūtu attēlošana

Mērķis: rosināt aktīvi piedalīties nodarbībā.

Resursi: balts papīrs, flomāsteri, līmlente.

Norise:

Vadītājs izdala visiem grupas dalībniekiem baltas lapas un flomāsterus. Katrs dalībnieks izvēlas kādu emociju vai jūtas un attēlo tās uz papīra. Grupas dalībnieku uzdevums ir uzminēt, kas tās ir par emocijām vai jūtām.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: veidot izpratni par emocijām un jūtām.

Cilvēka dzīve nav iedomājama bez emocijām un jūtām. Mēs nevaram iztikt bez priekiem, ciešanām, dusmām, bez mīlestības un nauda. Nepieciešami ne tikai pozitīvie pārdzīvojumi, bet arī negatīvie – tādi kā, piemēram, bēdas, neapmierinātība. Cilvēkā nepārtraukti mijas pozitīvās emocijas ar negatīvajām.

Emocijas ir psihisks stāvoklis. Tam raksturīgas kompleksas organisma reakcijas uz ārējās vides vai iekšējām izmaiņām.

Emocijas atspoguļo cilvēka vajadzības vai, precīzāk, kā šīs vajadzības tiek apmierinātas. Viss, kas atvieglo vajadzību apmierināšanu, rada pozitīvu emocionālu pārdzīvojumu. Turpretī viss, kas to kavē, veicina negatīvas emocijas.

Emocijas palīdz orientēties apkārt notiekošajā, novērtēt priekšmetus un parādības atkarībā no tā, cik tie ir vēlami vai nevēlami, derīgi vai kaitīgi. Tās bieži vien nosaka mūsu uzvedību.

Ir svarīgi nejaukt emocijas ar jūtām. Jūtas ir nosacīti noturīgs un pastāvīgs pārdzīvojums, bet emocijas ir kā atbilde uz konkrētu situāciju. Protams, jūtas un emocijas ir cieši savstarpēji saistītas.

Uzdevums „Vai zini, kā viņš jūtas?”

Mērķis: mācīties atpazīt jūtas un emocijas.

Resursi: 4. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs izdala visiem grupas dalībniekiem 4. darba lapu „Vai zini, kā viņš jūtas?” un lūdz zem katras sejiņas uzrakstīt, kādas emocijas vai jūtas tajā ir atspoguļotas.
2. Dalībnieki tiek sadalīti divās grupās (pēc nejaušības principa). Vadītājs viņiem lūdz salīdzināt visus variantus un vienoties, kādas bija galvenās grūtības šī uzdevuma izpildē.
3. Vadītājs lūdz katru grupu prezentēt savus secinājumus. Izvirza šādus jautājumus diskusijai:
 - Vai emociju un jūtu atpazīšana ir grūts uzdevums? Kādos brīžos rodas grūtības, kādos ne?
 - Ko mums var dot prasme atpazīt savas emocijas un jūtas?

Nodarbību vadītājs atspoguļo būtiskākās dalībnieku atziņas. Ar saviem komentāriem mudina dalībniekus domāt par to, ka cilvēka emocionālā reakcija palīdz viņam saprast, kas konkrētajos apstākļos notiek, ko notiekošais viņam nozīmē. Aicina domāt un dalīties savā pieredzē, kādas emocijas un jūtas biežāk saistās ar kādu uzvedību, rīcību? Nepieciešamības gadījumā, ja 4. darba lapu dalībniekiem nav izdevies pilnībā aizpildīt, vadītājs piedāvā atslēgu.

4. Divās komandās (tajās, kurās dalībnieki tika sadalīti uzdevuma 2. posmā) dalībnieki tiek aicināti spēlēt spēli „Mēmais šovs”. Katra komanda vienojas, kādu emociju vai jūtu mēģinās otrai komandai attēlot. Otrās komandas uzdevums ir vienas minūtes laikā to atminēt. Katrai komandai tiek dots vienāds skaits iespēju attēlot un minēt attēlotās emocijas vai jūtas.
5. Vadītājs lūdz visus dalībniekus apsēsties aplī un mudina dalībniekus diskutēt un dalīties savā pieredzē par šādiem jautājumiem:
 - Vai ir grūti vai viegli pazīt, saprast, kā otrs cilvēks jūtas? Kādas pazīmes liecina par kādām emocijām, kādām jūtām?

Vadītājs ar saviem komentāriem mudina dalībniekus domāt par verbālajām (ar runu saistītās) un neverbālajām (žesti, mīmika, attieksme utt.) pazīmēm, kuras raksturo dažādas jūtas un emocijas.

- Ko mēs iegūstam, spējot pazīt, kā otrs cilvēks jūtas? Kā tas ietekmē mūsu savstarpējās attiecības ar šo cilvēku?
- Kādas emocijas un kādās situācijās būtu vēlams kontrolēt?

Vadītājs atspoguļo dalībnieku galvenās atziņas, ar saviem komentāriem mudina domāt par to, ka spēja pazīt, kā otrs jūtas, var palīdzēt labāk orientēties notiekošajā, justies drošāk un pašpārliecinātāk. Tas savukārt veicina pozitīvāku savstarpējo mijiedarbību, ceļ pašvērtējumu, jo ir lielāka kontroles sajūta pār notiekošo.

Refleksija

Mērķis: mācīt novērtēt nodarbībā paveikto.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa

Norise:

Dalībniekiem jāizvērtē, ko viņi ir ieguvuši no piedalīšanās šajā moduļa nodarbībā, un jāaizpilda pašnovērtējuma anketa.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

5. nodarbība. Sevis izpēte – solis tālāk no stresa

Mērķis. Attīstīt prasmi atpazīt ar stresu saistītās situācijas, domas, uzvedību, jūtas, emocijas un sajūtas šajās situācijās. Attīstīt prasmi atpazīt stresa situāciju raksturojošos faktorus, kurus ir iespējams kontrolēt un kurus nav iespējams kontrolēt.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Kāds izskatās stress?	10 min.	Prezentācija	Mācās vizualizēt jūtas, emocijas	Balts papīrs, zīmulis
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Padziļināta izpratne par stresa rašanos veicinošajiem faktoriem	5. darba lapa
	2. Stresa izpēte I	30 min.	Anketu aizpildīšana Diskusija	Attīstīt prasmes atpazīt ar stresu saistītās situācijas Attīstīt prasmes atšķirt stresa situāciju raksturojošos faktorus, kurus ir iespējams kontrolēt, no tiem, kurus nav iespējams kontrolēt	
	3. Stresa izpēte II	30 min.	Diskusija	Attīstīt prasmes atpazīt savas domas, sajūtas, jūtas emocijas un uzvedību stresa situācijās Padziļināta izpratnes par spēju saglabāt mieru stresa situācijā	
Refleksija	Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Pašnovērtējums	Attīstītas pašnovērtējuma prasmes	1. darba lapa 2. darba lapa

Ierosināšana

Kāds izskatās stress?

Mērķis: mācīties vizualizēt.

Resursi: balts papīrs, zīmuli.

Norise:

Uzdevums tiek veikts, dalībniekiem un vadītājam sēžot aplī. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam baltu lapu un zīmuli un lūdz uz lapas attēlot, kāds, viņuprāt, izskatītos Stress, ja tas būtu dzīva radība. Kad dalībnieki beiguši darbu, zīmējumi tiek prezentēti grupā.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: veidot izpratni par stresu un tā pārvarēšanu.

Stress ir emocionālā reakcija uz nelabvēlīgiem, negaidītiem, īpašiem apstākļiem (stresoriem – stresa situāciju raksturojošiem faktoriem).

Stresam raksturīgi trīs posmi:

- 1) resursu mobilizācija;
- 2) sasprindzinājums;
- 3) izsīkums (resursu izsīkums).

Pirmās divas stadijas atspoguļo organisma aizsardzības spēku mobilizāciju un tā pielāgošanos stresoram. Šīs abas stadijas var nosaukt par fizioloģisko stresu, un bez tā nav iedomājama cilvēka spēja pielāgoties jaunajiem apstākļiem. Savukārt trešais posms ir saistīts ar organisma spēku iztērēšanos, un to sauc par distresu.

Svarīga prasme stresa pārvarēšanai ir spēja pazīt ar stresu saistītu situāciju, apzināties savas reakcijas uz šādām situācijām un noteikt uzvedību, kura varētu palīdzēt saglabāt līdzsvaru.

Cilvēki bieži atrodas stresa stāvoklī, bet, ja iedziļinās un izanalizē situāciju detalizētāk, izrādās, ka vienā mirklī viņi jūtas ļoti slikti, bet citā – daudz labāk. Šī ir ļoti būtiska informācija, kurai vajadzētu pievērst uzmanību individuālā stresa pārvarēšanas plāna veidošanā. Parasta situācijas izpēte var izrādīties efektīva gan stresa situācijās, kad ir pilnīga apjukuma un bezpalīdzības sajūta, gan brīžos, kad grūtības rada tikai atsevišķas situācijas detaļas.

Stresa pārvarēšana ir jāsāk ar stresa situācijas izpēti. Stresa sajūta parasti ir saistīta ar kaut kādu situāciju. Situācijas izpēte atklāj uzvedības un seku savstarpējo saistību. Parasti ir saskatāmi kādi notikumi vai situācijas, kas norāda uz iespējamu stresa situācijas rašanos (piemēram, iekļūšana sastrēgumā, kad kaut kur steidzami jānokļūst; troksnis, kad ir nepieciešams koncentrēties darbam utt.). Mūsu uzvedība atspoguļo mūsu reakciju uz radušos situāciju vai notikumiem (piemēram, nokļūstot minētajā sastrēgumā, bieži skatāmies pulkstenī, iedomājamies nelāgās sekas, ar kurām nāksies saskarties, ja nokavēsim, nosodām sevi, kādēļ neizbraucām ātrāk utt.). Tātad stresu nerada pats notikums, to rada mūsu attieksme pret šo notikumu.

Prasme pazīt savas domas, sajūtas, jūtas, emocijas un uzvedību, kura visbiežāk tām seko, sniedz mums iespēju ieskatīties nākotnē un domāt par iespējām, kā varam to mainīt sev vēlamā virzienā. Tā teikt, ņemt kontroles grožus savās rokās un apzināties savu ietekmi uz notiekošo.

Stresa izpēte I

Mērķis: noteikt stresa rašanās faktoros.

Resursi: 5. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam 5. darba lapu „1. stresa izpētes anketa” un lūdz to aizpildīt. Vajadzības gadījumā sniedz dalībniekiem papildu paskaidrojumus un palīdzību.

Vispirms dalībniekus lūdz aprakstīt vienu situāciju, kurā viņi visbiežāk izjūt stresu (piemēram, iekļūstot sastrēgumā). Tad aicina padomāt un pierakstīt tās lietas, kuras tieši šajā situācijā veicina stresa rašanos un pastiprināšanos (piemēram, transports kustas ļoti lēni; ik pa brīdīm paskatos pulkstenī un saprotu, ka, iespējams, nepagūšu laikā; domāju par to, kādas nelāgas sekas būs manai kavēšanai). Kad šis uzdevums paveikts, aicina dalībniekus izvērtēt, kurus no iepriekš minētajiem stresu pastiprinošajiem faktoriem viņi var kontrolēt un kurus kontrolēt nav viņu spēkos.

2. Vadītājs lūdz dalībniekus apsēsties aplī un aicina diskutēt par šādiem jautājumiem:

- Kādus stresa rašanos veicinošus faktorus es varu ietekmēt, bet kādus ne? Kāda ir to atšķirība?

Stresa izpēte II

Mērķis: izprast, kas notiek ar cilvēku stresa situācijā.

Resursi: 6. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam 6. darba lapu „2. stresa izpētes anketa” un lūdz to aizpildīt. Vajadzības gadījumā sniedz dalībniekiem papildu paskaidrojumus un palīdzību.
2. Vadītājs lūdz dalībniekus apsēsties aplī un aicina diskutēt par šādiem jautājumiem:
 - Kādas domas, uzvedība, jūtas, emocijas un sajūtas raksturo mani stresa situācijās?
 - Kādas domas, uzvedība un sajūtas man palīdzētu šajā situācijā saglabāt mieru?
 - Vai man kādreiz jau ir izdevies mainīt savu attieksmi pret stresa situāciju? Kāda bija sajūta?
 - Vai spēja saglabāt mieru stresa situācijās ceļ manu pašvērtējumu?

Vadītājs seko līdzi dalībnieku komentāriem, apkopo un atspoguļo dalībniekiem būtiskākās no saklausītajām atziņām. Ar saviem komentāriem mudina dalībniekus domāt par to, ka, ja arī apstākļi vai situācija dažreiz nav maināma, savu attieksmi pret notiekošo vienmēr ir iespējams mainīt.

Refleksija

Mērķis: novērtēt, ko jaunu esmu uzzinājis, iemācījies.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa

Norise:

Katrs dalībnieks novērtē, ko viņš ieguvis piedaloties šajā moduļa nodarbībā un aizpilda pašnovērtējuma anketu.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

6. nodarbība. Domu spēks

Mērķis. Prasme pazīt neatbilstošas, trauksmi izraisošas domas un attieksmi.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Kompliments	10 min.	Neverbālā komunikācija	Radīta labvēlīga atmosfēra	Balts papīrs, flomāsteri, līmlente
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Izpratnes padziļināšanās par situācijai atbilstošām un neatbilstošām domām	7. darba lapa
	2. Domu novērtēšana	40 min.	Pāru darbs Diskusija	Attīstīta prasme atšķirt domas, kuras veicina satraukumu, stresa rašanos, no domām, kuras palīdz satraukumu, stresu mazināt	
	3. Negatīvo domu kontrole	20 min.	Diskusija	Attīstīta prasme mainīt nevēlamās, negatīvās domas Izpratnes padziļināšanās par prasmi mainīt negatīvās, nevēlamās domas ietekmi uz pašvērtējumu	8. darba lapa
Refleksija	Pašvērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Pašvērtējums	Pašnovērtējuma prasmes attīstīšana	1. darba lapa 2. darba lapa

Ierosināšana

Kompliments

Mērķis: veidot labvēlīgu atmosfēru grupā.

Resursi: balts papīrs, flomāsteri, līmlente

Norise:

Vadītājs izdala visiem grupas dalībniekiem baltas lapas un flomāsterus. Dalībnieki ar līmlenti piestiprina cits citam uz muguras vienu baltu lapu. Piedalās arī vadītājs. Tad katrs dalībnieks pieiet pie katra no pārējiem grupas dalībniekiem un uz viņa muguras piestiprinātās lapas uzraksta kādu komplimentu. Vispirms visi izlasa, kas kuram uzrakstīts, tad komplimentus izlasa tas, kam tie domāti.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: mācīties izprast situācijai atbilstošas un neatbilstošas domas.

Kā iepriekšējā nodarbībā jau tika minēts, stresa sajūta ir saistīta ar kādu konkrētu situāciju, tomēr pati situācija stresu neizraisa. To izraisa mūsu interpretācija vai nozīme, kādu šai konkrētajai situācijai dodam. Ja situācijā ir kaut kas tāds, kas, jūsuprāt, varētu apdraudēt, piemēram, jūsu veselību vai dzīvību, nonākot šādā situācijā, visticamāk, jūs sajūtīsiet trauksmi un stresu. Ja jums, teiksim, spēlējot basketbolu, būtiski ir uzvarēt pretinieku, lai apliecinātu, ka esat labā fiziskā formā, esat labs spēlētājs, tad spēles laikā varat izjust zināmu trauksmi. Bet, ja jums basketbola spēle ir tikai veids, kā fiziski sevi nodarbināt un patīkami pavadīt laiku, visticamāk, nekādas trauksmes nebūs. Katrā gadījumā domas un attieksme pret spēli ir pilnīgi atšķirīgas, un līdz ar to arī reakcija ir atšķirīga.

Vairākums droši vien piekritīs, ka domas un pārlicība nosaka, kāda būs reakcija uz stresa rašanos veicinošo faktoru. Bet reizēm ir grūti saprast, vai pārlicība ir vai nav adekvāta konkrētajai situācijai. Tāds, kas kļūst nikns, tiklīdz kaut kas nenotiek tieši tā, kā, viņaprāt, ir pareizi un vajadzētu notikt, droši vien piekritīs, ka bieži nākas satraukties. Savukārt cilvēki, kuriem vienmēr ir būtiski visu izdarīt ļoti labi, piekritīs, ka tas rada ievērojamu sasprindzinājumu un uztraukumu. Tomēr noteikti būs cilvēki, kas atbalstīs pārlicību, ka katrs darbiņš ir jāveic ar atbildības sajūtu, cenšoties sasniegt iespējami labāku rezultātu. Tad kā lai izvērtē, vai šīs pārlicības ir adekvātas vai ne?

Pārlicība un ticība kaut kam motivē cilvēkus mērķtiecīgai darbībai un sev vēlamā rezultāta sasniegšanai. Tomēr mirklī, kad tās noved pie galējībām emocijās un uzvedībā, var apgalvot, ka tās ir neadekvātas. Cilvēks, kurš eksāmenu laikā raksturīgās nepārvaramās trauksmes dēļ nespēj pievērsties nekādām citām domām un darbiem, visticamāk, turas pie neadekvātas pārlicības un uzskatiem gan par eksāmenu nozīmību, gan par mācību procesu kopumā.

Tikai tad, kad neadekvātās pārlicības, apgrūtinātās domas ir atpazītas, var sekot nākamais solis – to pārveidošana adekvātākā, grūtības mazinošā formā. Šo procesu sauc par kognitīvo pārstrukturēšanu.

Uzdevums „Domu novērtēšana”

Mērķis: veidot prasmi atšķirt trauksmi izraisošās domas.

Resursi: 7. darba lapa.

Norise:

1. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam 7. darba lapu „Domu novērtēšana” un lūdz, vadoties pēc tabulā sniegtajiem piemēriem, aizpildīt tukšās ailītes. Vajadzības gadījumā sniedz dalībniekiem papildu paskaidrojumus un palīdzību.
2. Darbs pāros. Dalībnieki savstarpēji dalās pieredzē, kādās situācijās ar kādām no 7. darba lapā minētajām satraukumu izraisošajām domām viņiem ir nācies sastapties.
3. Vadītājs lūdz dalībniekus apsēsties aplī un aicina diskutēt par šādiem jautājumiem:
 - Ar kādām trauksmi izraisošām, negatīvām domām man nācies sastapties visbiežāk? Kādās situācijās tas mēdz notikt?
 - Kāda ir mana uzvedība, kad pa galvu jaucas šādas satraucošas, negatīvas domas?

Uzdevums „Negatīvo domu maiņa”

Mērķis: veidot prasmi mainīt negatīvās domas.

Resursi: 8. darba lapa

Norise:

1. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam 8. darba lapu „Negatīvo domu kontroles ceļvedis” un lūdz to aizpildīt. Nepieciešamības gadījumā sniedz dalībniekiem papildu paskaidrojumus un palīdzību.

2. Vadītājs lūdz dalībniekus apsēsties aplī un aicina diskutēt par šādiem jautājumiem:
- Vai viegli pazīt un mainīt negatīvās, traucējošas domas un izveidot jaunas, tādas, kas palīdz kontrolēt negatīvās sajūtas un nevēlamo uzvedību?
 - Kāda ir prasme mainīt negatīvās domas, prasme kontrolēt savas emocionālās un uzvedības reakcijas nepatīkamās situācijās saistībā ar cilvēka pašvērtējumu?

Vadītājs seko līdzi dalībnieku komentāriem, apkopo un atspoguļo dalībniekiem svarīgākās no saklausītajām atziņām. Ar saviem komentāriem mudina dalībniekus domāt par spēju kontrolēt un nepieciešamības gadījumā mainīt savu attieksmi, saistību ar pašvērtējumu.

Refleksija

Mērķis: izvērtēt izpratnes padziļināšanos par domu spēku.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa.

Norise:

Katrs dalībnieks izvērtē, kā mainījies viņa izpratne par domu spēku un ieraksta to pašnovērtējuma anketā.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

7. nodarbība. Liec lietā savas emocijas!

Mērķis. Attīstīt prasmi pazīt stresa rašanos veicinošos faktoros, kurus nav iespējams kontrolēt (tos, kurus izraisa apkārtējie apstākļi vai citi cilvēki). Attīstīt prasmi pazīt, izvērtēt un kontrolēt savu emocionālo reakciju iepriekš minētajā situācijā.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	„Es jūtos kā...”	10 min.	Stāstījums		Lapiņas ar jūtu un emociju vārdiem
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Veidota izpratne par stresa rašanos veicinošiem faktoriem, kurus nav iespējams kontrolēt	9. darba lapa Baltas lapas Pildspalva
	2. „Es nevaru...”	35 min.	Prognozēšana Diskusija	Attīstīta prasme atpazīt stresa rašanos veicinošus faktoros, kurus nav iespējams kontrolēt Attīstīta prasme atpazīt emocijas, jūtas un sajūtas stresa situācijā, kad tās rašanos veicinošos faktoros nav iespējams kontrolēt	
	3. „Liec lietā pozitīvo apgalvojumu!”	25 min.	Grupu darbs Diskusija	Padziļināta izpratne par saistību starp attieksmes maiņu pret notiekošo un paškontroli	
Refleksija	Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Pašnovērtējums	Attīstīta pašnovērtējuma prasme	1. darba lapa 2. darba lapa

Ierosināšana

Mērķis: rosināt aktīvai līdzdalībai nodarbībā.

Resursi: lapiņas ar jūtu un emociju vārdiem.

Norise:

Vadītājs aicina dalībniekus apsēsties aplī, tad lūdz katru izvilkt vienu lapiņu ar jūtu vai emociju vārdu. Dalībnieku uzdevums ir atsaukt atmiņā kādu notikumu no savas dzīves, kad viņš būtu šādi juties, un dalīties pieredzē ar pārējiem grupas biedriem.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: veidot izpratni par to, ka visus stresa faktoros nevar kontrolēt.

Spēja atšķirt stresa rašanos veicinošos faktoros, kurus mēs varam kontrolēt, no tiem, kurus kontrolēt nav mūsu spēkos, ir pirmais būtiskais solis ceļā uz veiksmīgu stresa pārvarēšanu. Mēs nevaram visās stresa situācijās izmantot vienus un tos pašus paņēmienus stresa pārvarēšanai. Stresa pārvarēšanas metodes ir tikpat dažādas, cik dažādas ir pašas stresa situācijas. Ja vēlamies sasniegt labus rezultātus, jābūt vērtīgiem un jāapgūst detektīva cieniņa prasme izvērtēt savu aizdomās turamo.

Daudzi cilvēki patērē neticami daudz gan fiziskās, gan garīgās enerģijas, cenšoties mainīt vai ietekmēt notikumus, kuri atrodas ārpus viņu kontroles iespējām. Piemēram, vai ir kādreiz gadījies, braucot automašīnā, sadusmoties, ja kāds priekšā brauc, jūsuprāt, pārāk lēni? Vai šajā situācijā satraukums un dusmas palīdzēja mainīt apstākļus? Visticamāk, ka ne! Bet negatīvā emocija, iespējams, noveda pie vēl nopietnākas negatīvās emocijas.

Tomēr tas, ka mēs nevaram kontrolēt stresa rašanos veicinošo faktoru (jūsuprāt, pārāk lēni braucošo automašīnu), nenozīmē, ka mums jāļauj šim faktoram kontrolēt mūs. Iemācoties regulēt savas emocionālās reakcijas uz notikumiem, neiegūsim iespēju kontrolēt stresa rašanos veicinošo faktoru, toties varam iegūt iespēju kontrolēt savu reakciju.

Iemācīšanās kontrolēt savas emocionālās reakcijas situācijās, kad stresa rašanos veicina apkārtējo uzvedība, nenozīmē, ka ir jāpiekāpjas vai jāpakļaujas uzvedībai, kas nav pieņemama. Prasme regulēt savu psiholoģisko un emocionālo stāvokli ir veids, kā noturēt paškontroli, nevis nodot kontroli kādam citam.

Savu emocionālo stāvokļu apzināšana, izvērtēšana un kontrole var būt labs palīgs situācijā, kad stresa cēlonis ir kāda cita uzvedība vai attieksme. Kādēļ nelikt to lietā?!

Uzdevums „Es nevaru...”

Mērķis: mācīties izprast, kurus stresa faktoros nevar kontrolēt.

Resursi: 9. darba lapa, baltas lapas, pildspalva.

Norise:

1. Vadītājs izdala dalībniekiem 9. darba lapu „Es nevaru...” un lūdz katru uz tās uzrakstīt trīs gadījumus no savas dzīves, kad viņi nonākuši stresa situācijā, kur stresa rašanos veicinošos faktoros nav spējuši kontrolēt. Vadītājs var izmantot piemēru par autovadītāju vai piedāvāt citu piemēru.
2. Dalībnieki apvienojas mazajās grupās, dalās savā individuāli aprakstītajā pieredzē un izstrādā kopēju sarakstu: *stresa rašanos veicinošie faktori, kurus nav iespējams kontrolēt*. Šī uzdevuma veikšanai vadītājs izsniedz katrai grupai baltu lapu.
3. Vadītājs aicina dalībniekus diskutēt par šādiem jautājumiem:
 - Vai ir viegli vai grūti pazīt stresa rašanos veicinošos faktoros, kurus es nevaru mainīt?
 - Ko mēs iegūstam, šos faktoros pazīstot?
 - Kā es jūtos un kā uzvedos, kad saprotu, ka nespēju kaut ko mainīt, ietekmēt?

Vadītājs veic dalībnieku izteikto atziņu apkopojumu. Ar saviem komentāriem rosina dalībniekus domāt par to, ko mēs varam iegūt, ieguldot spēkus un enerģiju, nevis lai mēģinātu mainīt to, ko nespējam, bet gan koncentrējoties uz to, ko tajā mirklī varam darīt vai kas varētu mums palīdzēt justies labāk.

Uzdevums „Liec lietā pozitīvo apgalvojumu”

Mērķis: mācīt mainīt attieksmi pret notiekošo.

Resursi: 10., 11. darba lapa.

Norise:

1. Darbs mazajās grupās. Vadītājs izdala katrai grupai 10. darba lapu „Emocijas, jūtas un

sajūtas stresa situācijā”. Grupai ir jāizvēlas viens atgadījums no kāda dalībnieka pieredzes, kad viņš ir nonācis stresa situācijā. Var izmantot kādu no pirmajā uzdevumā aprakstītajām situācijām. Dalībniekam tiek lūgts pastāstīt grupas biedriem, kādas emocijas un sajūtas viņam bija raksturīgas šajā situācijā, grupa izstrādā šo emociju un sajūtu sarakstu.

2. Vadītājs izdala katrai grupai 11. darba lapu „Liec lietā pozitīvo apgalvojumu!” un lūdz dalībniekus, vadoties pēc darba lapā piedāvātā piemēra, katram vispārējam pozitīvam apgalvojumam blakus minēt konkrēti viņu situācijai atbilstošu pozitīvo apgalvojumu. Vajadzības gadījumā vadītājs sniedz papildu paskaidrojumus, palīdz dalībniekiem veikt uzdevumu.
3. Vadītājs aicina dalībniekus apsēsties aplī un izvirza diskusijai šādus jautājumus:
 - Vai situācijā, kurā stresa rašanos veicinošos faktoros es nespēju kontrolēt, prasme pazīt, izvērtēt un kontrolēt savas emocijas un sajūtas varētu man palīdzēt saglabāt mieru, meklēt problēmas risinājumu?
 - Vai ir gadījies izmantot pozitīvos apgalvojumus, lai palīdzētu mazināt satraukumu, dusmas, aizkaitinājumu vai citas traucējošas emocijas un sajūtas? Kādās situācijās esmu to darījis? Vai tas man palīdzēja? Kādi bija šie pozitīvie apgalvojumi?

Vadītājs apkopo dalībnieku būtiskākās atziņas. Ar saviem komentāriem rosina dalībniekus domāt par ieguvumiem, ko mums dod prasme atšķirt to, kas ir mūsu spēkos, no tā, ko paveikt nespējam, prasme atpazīt, izvērtēt un vajadzības gadījumā kontrolēt savas emocijas. Vadītāja uzdevums ir parādīt dalībniekiem (izmantojot konkrētus piemērus), ka prasme kontrolēt savas emocijas ir saistāma ar pašvērtējuma celšanos.

Refleksija

Mērķis: novērtēt, ko katrs dalībnieks ieguvis no šīs nodarbības.

Resursi: 1. darba lapa, 2. darba lapa

Norise:

Katrs dalībnieks izvērtē, ko jaunu uzzinājis, iemācījies šajā nodarbībā, pēc tam aizpilda pašnovērtējuma anketu.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

8. nodarbība. Relaksācija un vizualizācija

Mērķis. Iepazīties ar relaksācijas un vizualizācijas tehnikām, to izmantošanu stresa mazināšanai, paškontroles saglabāšanai.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Elpošanas un vizualizācijas vingrinājums	10 min.	Vingrinājums	Sajust vingrinājuma rezultātu	
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Izpratnes padziļināšanās par relaksācijas izmantošanu stresa mazināšanai	12. darba lapa Paklājīņi dalībniekiem
	2. Progresējošā muskuļu relaksācija un vizualizācija	40 min.	Relaksācijas vingrinājumi	Prasmes attīstīšana lietot relaksācijas un vizualizācijas metodes stresa mazināšanai	
	3. Diskusija	20 min.	Diskusija	Izpratnes padziļināšanās par relaksācijas un vizualizācijas lietošanu ierobežotos apstākļos	
Refleksija	Mana pieredze relaksācijas un vizualizācijas izmantošanā	10 min.	Pašnovērtējums	Pašnovērtējuma prasmes attīstīšana	1.darba lapa 2.darba lapa

Ierosināšana

Elpošanas un vizualizācijas vingrinājums

Mērķis: sajust elpošanas vingrinājumu un vizualizācijas rezultātu.

Norise:

1. variants. Vadītājs lūdz grupas dalībniekus sastāties aplī, pagriezties ar sāniem uz vidu un aizvērt acis, tad vairākas reizes ieelpot un izelpot, cik vien ātri katrs var. Šāda strauja elpošana tiek turpināta aptuveni minūti. Tad vadītājs aicina dalībniekus atpūsties un pamēģināt, kāda ir sajūta, ja šo pašu elpošanas procesu palēnina, ļauj sev izbaudīt. Dalībnieki tiek aicināti lēnām dziļi ievilkt elpu un tad pamatīgi izelpot. Atkārtoti vairākas reizes.

2. variants. Vadītājs lūdz dalībniekus sasēsties aplī un aizvērt acis. Kad dalībnieki ir acis aizvēruši, vadītājs lūdz viņus atbrīvoties, dziļi ieelpot un izelpot, ieklausoties savā elpošanā, tad iedomāties, ka viņiem rokās ir liels, dzeltens, sulīgs citronš. Iedomāties, ka viņi ar rokām to pārplēš, iekožas citronā un sajūt tā spēcīgo garšu un aromātu. Tad iedomāties, ka tas tiek nolikts uz galda. Pēc tam vadītājs lūdz dalībniekus atvērt acis un dalīties savās sajūtās.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: sniegt zināšanas par relaksāciju un tās izmantošanu.

Relaksācijas tehniku stresa mazināšanai izmanto dažādās formās un veidos. Par efektīvām tiek uzskatītas tādas tehnikas kā meditācija, joga. Vienā no nākamajām nodarbībām tiks aplūkota relaksācijas tehnika *vizualizācija*. Šajā nodarbībā uzmanība tiks pievērsta teknikai, kurā uzsvars likts uz progresējošu muskulatūras relaksāciju (E. Jacobson, 1929). Ķermenis reaģē uz stresu ar muskuļu sasprindzinājumu, savukārt šis sasprindzinājums pastiprina trauksmi un stresu, veidojot tādu kā apburto loku. Muskuļu relaksācija mazina sasprindzinājumu un ir nesavienojama ar trauksmi. Vienlaikus nevar būt gan sasprindzis, gan atslābis.

Šī tehnika salīdzinājumā ar dažām citām iepriekš pieminētajām ir paša spēkiem vieglāk apgūstama. Tās lielākā priekšrocība ir tā, ka izmantotie vingrinājumi fizioloģiski izsauc muskuļu atslābināšanos. Muskulatūras progresējošās relaksācijas treniņā secīgi sasprindzina un atslābina dažādas muskuļu grupas. Kad muskuli sasprindzina (piemēram, cieši saspiežam dūri) un šis sasprindzinājums tiek saglabāts, muskulis nogurst. Kad mēs muskuli, kādu brīdi turējuši sasprindzinātu, pēc tam atslābinām, tas atslābst vairāk nekā pirms sasprindzināšanas (kas arī ir šīs metodes ķermeņa fizioloģisko īpatnību radīta priekšrocība).

Elpošanas vingrinājumi ir būtiska visu atslābinošo procedūru sastāvdaļa. Tie ir visvienkāršākie un efektīvākie relaksācijas palīgi. Trenējoties var iemācīties stresa situācijā šo tehniku iedarbināt automātiski. Elpošanas vingrinājumi ir lieliska tehnika, ko ar stresu saistītas emocionālas un fizioloģiskas spriedzes gadījumā var izmantot jebkuros apstākļos.

Vizualizācijas un iztēles vingrinājumi ir patīkama un nomierinoša nodarbe, kas var padziļināt ar muskulatūras relaksācijas palīdzību sasniegto rezultātu. Cilvēkiem bieži rodas grūtības novērst domas no tā, kas viņus nomoka. Piemēram, kāds nepatīkams atgadījums vai nespēja tikt galā ar kādām grūtībām. Šīs domas uztur augstu spriedzes un trauksmes līmeni un apgrūtina vizualizācijas lietošanas iespēju. Šajā gadījumā muskulatūras relaksācijas fiziskās sajūtas, muskuļiem sasprindzinoties un atslābstot, veicina uzmanības koncentrēšanos uz relaksācijas procesu, kas atvieglo nevēlamo domu atvairīšanu un tādā veidā veicina vizualizācijas realizēšanas iespēju. Vizualizācijas tehnika bieži tiek izmantota, lai sagatavotos kādai darbībai un uzlabotu tās rezultātu (sportā, svarīgā sarunā utt.). To veiksmīgi lieto, lai atviegлотu ilgstošu sāpju stāvokli.

Vizualizācija rada iespēju runāt par iekšējo brīvību. Iztēle, neraugoties uz realitātes radītajiem ierobežojumiem, ļauj mums izbaudīt to pieredzi, ko vēlamies. Tēliem, kas tiek radīti vizualizācijas procesā, reālajā dzīvē nav nekādas nozīmes. Savā iztēlē mēs vienā mirklī varam izgaiņāt mākoņus, nonākt citā kontinentā, būt kopā ar cilvēkiem, ar kuriem vēlamies būt kopā. Izmantojot visas savas maņas (redzi, dzirdi, tausti, ožu, garšu), jārada tēli, kas veicina atslābināšanās sajūtas veidošanos. Nozīmīgs solis vizualizācijas procesā ir izveidot spilgtus tēlus un sasaistīt tos ar atslābināšanās sajūtu tādā līmenī, lai nepieciešamības gadījumā ar to palīdzību varētu izraisīt relaksāciju.

Vairākumam no mums ir pieredze ārējo tēlu radīšanā – vizuāla sevis iedomāšanās situācijā, kad tiek veikta kaut kāda darbība (it kā skatītos uz sevi no malas). Šādus tēlus var veiksmīgi izmantot, piemēram, jaunu prasmju apgūšanā. Mēs varam iedomāties iespējamās grūtības un domās izdzīvot to, kā tās tiek pārvarētas.

Iekšējo tēlu izstrāde ir sarežģītāka un prasa ilgstošāku treniņu. Atšķirībā no ārējo tēlu izmantošanas, kur kādu procesu mēs izdzīvojam it kā no malas, iekšējo tēlu izstrāde ļauj izdzīvot sajūtas it kā klātienē. Piemēram, nekustinot plaukstu, sasniegt sajūtas, kādas rodas, plaukstu kustinot.

Šajā nodarbībā iegūtās zināšanas un prasmes ir lielisks palīgs ceļā uz sevis iepazīšanu un uz savas ietekmes apzināšanos nepieciešamo emocionālo un fizioloģisko pārmaiņu izraisīšanā. Savukārt atziņa, ka spēju kaut ko mainīt un mainot arī kaut ko iegūt, stiprina pašapziņu un ceļ pašvērtējumu.

Uzdevums „Progresējošā muskuļu relaksācija un vizualizācija”

Mērķis: vingrināties relaksācijas un vizualizācijas tehnikā.

Resursi: paklājīņš katram dalībniekam, 12. darba lapa.

Norise:

Ja nav iespējams sagādāt katram dalībniekam paklājīņu, uzdevumu iespējams arī veikt, atguļoties uz pusēm pārlocītas segas vai sēžot uz krēsla. Svarīgi, lai dalībniekam būtu pret ko atbalstīt galvu un viņš varētu pilnībā atbrīvoties un justies ērti ilgstošā laika periodā. Tomēr pilnvērtīgākai uzdevuma realizācijai ieteicams atrasties guļus stāvoklī.

Vispirms vadītājs īsumā informē dalībniekus par turpmāko nodarbības gaitu. Var pajautāt, vai kādam no dalībniekiem ir jau iepriekš gūta šāda veida vai līdzīga pieredze. Ja iespējams, relaksācijas laikā fonā var atskaņot piemērotu mūziku – bez teksta, ne pārāk skaļi, lai dalībnieki varētu bez piepūles saklausīt vadītāja norādījumus.

1. Vadītājs lūdz grupas dalībniekus apgulties uz muguras, iekārtoties ērti un aizvērt acis. Izmantojot 12. darba lapā „Progresējošā muskuļu relaksācija un vizualizācija” dotos norādījumus, tiek sākts relaksācijas un vizualizācijas process.

Pēc uzdevuma izpildes vadītājs izdala katram grupas dalībniekam 12. darba lapu. Vadītājam pašam ieteicams pirms nodarbības iepazīties ar šo darba lapu un, ja iespējams, izmēģināt izpildīt tajā ietvertos norādījumus.

2. Vadītājs pateicas dalībniekiem par uzticēšanos un uzdrošināšanos gūt jaunu pieredzi un aicina apsēsties aplī, lai dalītos savās izjūtās.

Uzklausot dalībnieku komentārus, vadītājs apkopo būtiskākās atziņas un secinājumus. Ar saviem komentāriem mudina dalībniekus domāt par ķermeņa sajūtu saistību ar emociju un uzvedības izpausmju kontroli.

Jautājumi diskusijai:

- Kā relaksācijas tehnikas prasmi varētu izmantot ikdienā – situācijās, kad nav iespējams to realizēt pilnībā?
- Vai pieaugošās muskuļu relaksācijas laikā es sastapos ar kādām grūtībām, kas varētu man traucēt to lietot turpmāk?
- Ja es veidotu savu vizualizācijas tekstu, kādu vietu, kādus notikumus es gribētu tajā iekļaut?
- Kādos apstākļos un kādā veidā es varētu izmantot vizualizācijas tehniku?
- Vai vizualizācija man ir pieņemams paņēmiens, kā kontrolēt savs emocijas, sajūtas, uzvedību?

Refleksija

Mērķis: dalīties savā pieredzē par relaksācijas un vizualizācijas tehnikas izmantošanas iespējām.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa.

Norise:

Jautājumi diskusijai:

- Vai manā dzīvē jau ir bijušas situācijas, kad esmu izmantojis relaksāciju vai vizualizāciju, lai palīdzētu sev tikt galā ar grūtībām?
- Mans viedoklis par to, vai vizualizācija var palīdzēt iegūt iekšēju brīvības sajūtu.

Vadītājs rosina sarunu, kurā visi dalībnieki dalās pieredzē, ja nepieciešams, aizpilda pašnovērtējuma anketu.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

9. nodarbība. Pašpārliecināta uzvedība

Mērķis. Pasīvas, agresīvas un pašpārliecinātas uzvedības atšķirību pazīšana un pašpārliecinātas uzvedības nostiprināšanas veicināšana.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana		10 min.	Vingrinājums	Labvēlīgs noskaņojums darbam	Balts papīrs, zīmuļi
Apjēgšana	1. Minilekcija 2. Es un nepārliecināta uzvedība 3. Agresīva uzvedība 4. Pašpārliecināta uzvedība	10 min. 15 min. 20 min. 25 min.	Minilekcija Situāciju analīze Diskusija Prognozēšana	Padziļināta izpratne par pasīvas, agresīvas un pašpārliecinātas uzvedības pazīmēm Attīstītas prasmes pazīt nepārliecinātas uzvedības pazīmes Attīstītas prasmes pazīt agresīvas uzvedības pazīmes Pašpārliecinātas uzvedības prasmes.	13. darba lapa 14.darba lapa Liela papīra lapa, flomāsteri, līmlente
Refleksija	Pašnovērtējuma anketas aizpilde	10 min.	Diskusija		1.darba lapa 2.darba lapa

Ierosināšana

Mērķis: Rosināt domāt par patīkamo un dalīties pieredzē.

Resursi: balts papīrs, zīmuļi.

Norise:

Vadītājs izdala visiem grupas dalībniekiem baltas lapas, zīmuļus un lūdz uz lapas uzzīmēt kādu mīļu lietu, parādību, cilvēku, situāciju, atgadījumu, ko atceroties viņu vienmēr pārņem patīkamas sajūtas, atmiņas, emocijas. Tad aicina dalīties ar pārējiem grupas biedriem.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: Izpratnes veidošana par dažādas uzvedības pazīmēm

Pašpārliecināta uzvedība ir balstīta uz jūtu, domu un uzvedības patiesu, atklātu, tiešu un efektīvu paušanu. Mēs nevaram visās situācijās sagaidīt pašpārliecinātu uzvedību. Lielākā daļa cilvēku kādā personā (piemēram, mātē, tēvā, priekšniekā) vai situācijā (piemēram, nepieciešamībā izteikt savu viedokli) sajūt draudus. Iespēja, ka stingras nostājas un pašpārliecinātas attieksmes paušana var izraisīt konfliktu, var būt biedējoša un izraisīt

trauksmi. Lai šo trauksmi mazinātu, nereti domas, sajūtas un nostāja tiek noklusētas un notiek piekāpšanās. Atkārtoti nonākot šāda veida grūtībās un nespējot tajās patiesi izpausties, cilvēks pakļauj sevi ilgstošam augstas pakāpes stresam.

Daudzi pasīvi cilvēki nevēlas izskatīties pašpārliecināti, jo uzskata, ka viņu uzvedība tiks uztverta kā agresīva. Savukārt agresīvi cilvēki mēdz uzskatīt, ka nepietiekami agresīva uzvedība tiks uztverta kā pasīva. Pašpārliecināta uzvedība ir zelta vidusceļš. Lai to varētu atrast, jāsāk ar izpratni par to, kā tās atšķirt.

Pašpārliecinātas uzvedības mērķis ir atklāti, efektīvi un tieši paust savas domas, jūtas, vēlmes un pārliecības. Pašpārliecināta uzvedība ļauj aizstāvēt savas tiesības, nepārkāpjot citu tiesības.

Agresīvas uzvedības mērķis ir dominēt, aizskart, pazemot, nomelnot un manipulēt (agresīvā persona var to arī neapzināties). Agresīvi cilvēki aizstāv savas tiesības uz citu cilvēku tiesību rēķina.

Pasīvas uzvedības mērķis ir izdabāt apkārtējiem, izvairīties no konflikta, parādīt sevi kā patīkamu cilvēku un slēpt savas patiesās jūtas. Cilvēki, kas uzvedas pasīvi, patur savu viedokli pie sevis un neaizstāv savas tiesības. Rezultātā citi viņu tiesības bieži neņem vērā. Tas var novest līdz apspiestām dusmām un aizvainojumam (dusmām sevī), kas periodiski izpaužas verbālas vai fiziskas agresijas izvirzumos.

Nepārliecināta uzvedība var attīstīties dažādu faktoru ietekmē. Tomēr eksistē dažas kopējas iezīmes, kas palīdz to izskaidrot.

Dažkārt nepārliecināta uzvedība attīstās tādēļ, ka pagātnē tikusi nosodīta pašpārliecināta uzvedība. Piemēram, ģimenē ar nosodījumu un aizrādījumiem tiek nostiprināta pārliecība, ka nevajag paust savu viedokli, iekams to neviens nelūdz.

Nepārliecināta uzvedība bieži var tikt pozitīvi nostiprināta. Tas vairo šādas uzvedības izpausmju iespējamu parādīšanos arī nākotnē. Piemēram, piekrist veikt pienākumus, kurus veikt nav vēlēšanās un iespēju, taču lūdzējs apber ar komplimentiem un uzslavām.

Daudzus no saviem uzvedības modeļiem mēs apgūstam, vērojot un atdarinot citus cilvēkus, kas mums ir autoritātes, apbrīnas objekti (visbiežāk tie ir vecāki).

Nepārliecināta uzvedība izriet no domām, jūtām un uzvedības, kas mijiedarbojas un uztur cita citu. Parasti trauksme (jūtas) attur cilvēkus no pašpārliecinātas uzvedības (izvairīšanās darbības), jo tiem raksturīgas nereālistiskas pārliecības (domas), kas attiecas uz iespējamām pārliecinātas uzvedības sekām. Pasīva uzvedība (izvairīšanās darbības) var mazināt trauksmi (jūtas), taču var novest arī pie tā, ka pastāvīgi netiek ievērotas tiesības un nav iespējams izpaust jūtas. Tas rada dusmas un aizvainojumu (jūtas), kas var izlauzties agresīvā, naidīgā uzvedībā (darbība).

Uzdevums „Es un nepārliecināta uzvedība”

Mērķis: Mācīties pazīt nepārliecinātu uzvedību.

Resursi: 13.darba lapa.

Norise:

Vadītājs izdala katram dalībniekam 13. darba lapu „Es un nepārliecināta uzvedība” un kopā ar dalībniekiem pārrunā piedāvātos nepārliecinātas uzvedības paraugus, noskaidro, vai kāds no tiem ir raksturīgs arī viņiem, tad lūdz katru dalībnieku ierakstīt brīvāvilā ailītē vienu situāciju, kad viņš nejūtas pārliecināts, kā tā izpaužas, kādas sajūtas un emocijas viņam tādos brīžos ir raksturīgas, kā viņš rīkojās, ko domā? Kad dalībnieki darbu beiguši, vadītājs aicina viņus dalīties savā pieredzē, secinājumos.

Uzdevums „, Agresīva uzvedība”

Mērķis: Mācīties agresīvas uzvedības pazīmes, lai atšķirtu šādu uzvedības veidu.

Norise:

Vadītājs kopā ar dalībniekiem pārrunā agresīvas uzvedības pazīmes.

Vadītājs uzsāk diskusiju, izvirzot apspriešanai šādus jautājumus:

- Kādas ir agresīvas un pašpārliecinātas uzvedības atšķirības?
- Kādi ir agresīvas uzvedības trūkumi?
- Vai agresīva uzvedība liecina par augstu pašvērtējumu?
- Vai agresīva uzvedība dod drošību?

Vadītājs seko līdzi dalībnieku komentāriem, atspoguļo būtiskākās atziņas, secinājumus. Ar saviem komentāriem rosina dalībniekus domāt par pašpārliecinātas uzvedības priekšrocībām.

Uzdevums „Pašpārliecināta uzvedība”

Mērķis: Izstrādāt pašpārliecinātas uzvedības plānu.

Resursi: liela papīra lapa, flomāsteri, līmlente 14.darba lapa

Norise:

1. Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar pašpārliecinātas uzvedības plānu. Uz lielās papīra lapas uzraksta visus plāna punktus (uzdevuma realizācijai izmanto 14. darba lapu) un kopīgi ar dalībniekiem, vadoties pēc šiem punktiem, izstrādā pašpārliecinātas uzvedības plānu.
2. Katram dalībniekam izsniedz 14. darba lapu, lūdz izvēlēties vienu situāciju, kurā līdz šim viņa uzvedība bija raksturojama vai nu kā nepārliecināta, vai agresīva, un aicina izstrādāt tai pašpārliecinātas uzvedības plānu.

Refleksija

Mērķis: Mācīties izvērtēt savu attieksmi, domas un sajūtas.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa.

Norise:

Vadītājs aicina dalībniekus sasēsties aplī un izvirza diskusijai jautājumus:

- Kādās situācijās man izdodas, bet kādās neizdodas rīkoties pašpārliecināti un droši paust savu attieksmi, domas un sajūtas?
- Ko es esmu ieguvis no piedalīšanās šajā moduļa nodarbībā?

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

10. nodarbība. Uzdrošies pateikt „Nē”

Mērķis. Prasme pazīt manipulācijas un psiholoģisko spiedienu un prasmes pateikt „Nē” attīstīšana.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie paligmateriāli
Ierosināšana	Uzdevuma došana	10 min.	Vingrinājums	Izjusts psiholoģiskais spiediens	
Apjēgšana	1. Minilekcija „Manipulācija, psiholoģiskais spiediens un kā pateikt „Nē!””	10 min.	Minilekcija	Padziļināta izpratne par manipulāciju, psiholoģisko spiedienu raksturojošām pazīmēm	15. darba lapa
	2. Kādēļ viņš neteica „Nē”?	30 min.	Prezentācija Diskusija	Attīstītas prasmes atšķirt manipulāciju un psiholoģisko spiedienu	
	3. Pieci paņēmieni, kā pateikt „Nē”	30 min.	Diskusija Saruna	Attīstīt prasmes pateikt „Nē”	
Refleksija	Ko es esmu ieguvis?	10 min.	Saruna	Prot izvērtēt nodarbībā iegūto	1.darba lapa 2.darba lapa

Ierosināšana

Uzdevuma došana

Mērķis: Mācīt pretoties psiholoģiskajam spiedienam.

Norise:

Vadītājs sadala grupu divās pēc skaita vienādās daļās. Vienu daļu lūdz apsēties, otram klusi, lai pirmā nedzird, dod norādījumu katram dalībniekam iet un mēģināt pierunāt kādu no pirmās grupas dalībniekiem uz kādu darbību, kuru, viņaprāt, otrs varētu atteikties darīt. Pēc pāris minūtēm uzdevumu pārtrauc un apspriež, kuram izdevās otru pierunāt, kuram ne, kā tas notika.

Apjēgšana

Minilekcija „Manipulācija, psiholoģiskais spiediens un kā pateikt „Nē!””

Mērķis: Mācīties izprast, kad ar cilvēku manipulē un izdara psiholoģisku spiedienu.

Manipulācijas un psiholoģiskā spiediena fenomens ir plaši izplatīts un bieži sastopams.

Manipulācija ir psiholoģiskā spiediena veids, kas tiek izmantots vienpusēju mērķu sasniegšanai un slēptā veidā virza otru uz kādu darbību veikšanu.

Nespēju pretoties manipulācijai veicina nepietiekami attīstīta pozitīva „Es” koncepcija, adekvāta pašnovērtējuma veidošanas grūtības, uzvedības stereotipu īpatnības, kas izplatītas konkrētajā sabiedrībā, zems pašvērtējums, kā arī vāji attīstītas komunikācijas, adekvātas uzvedības prasmes, ko būtu nepieciešams lietot psiholoģiskā spiediena apstākļos.

Ņemot vērā, ka manipulācija ir slēpta un netieša iedarbība, parasti tā ir saistīta ar negatīvu emociju veidošanos.

Psiholoģiskais spiediens var izpausties dažādās formās un veidos. Piemēram, kā glaimi, šantāža, iebiedēšana, pastiprināta uzmanība vai uzmanības trūkums, uzslavas utt. Psiholoģiskā spiediena situācijās ne vienmēr manipulators ir kāda cita persona, arī cilvēks pats var būt šādas nelabvēlīgas ietekmes uz sevi realizētājs. Piemēram: nu jau ir par vēlu atteikties no iedzeršanas, jo nauda jau iztērēta. Vai citā variantā: tad vajadzēja uzreiz tā arī teikt.

Par plāksteris tam, ka cilvēks nav spējis turēties pretī spiedienam, bieži tiek izmantota lēmuma pieņemšanas novirzīšana uz nākotni. Piemēram, atteikties šajā reizē man nebija tik svarīgi, bet nākošreiz noteikti rīkošos tā, kā būs labāk man pašam, kā vēlēšos.

Kā būtiskas psiholoģiskā spiediena izpausmes var minēt arī atdarināšanu jeb „emocionālo inficēšanos” un pakļaušanos vairākumam. Cilvēks it kā saindējas, pārņem citu emocijas, piemēram, panikas gadījumā.

Prasme pazīt situācijas, kurās ir nepieciešamība un vēlme pateikt „Nē”, kā arī šo vajadzību realizēt, ir cieši saistīta ar atbildības uzņemšanos par savu rīcību, pašapziņas celšanos un pārliecības par savu ietekmi uz notikumiem apstiprinājumu.

Uzdevums „Kādēļ viņš neteica „Nē”?”

Mērķis: Izprast personības pamattiesības.

Resursi: 15.darba lapa.

Norise:

1. Darbs mazajās grupās. Katrai grupai tiek izsniegta 15.darba lapa „Kādēļ viņš neteica „Nē”?”. Vadītājs lūdz dalībniekus iepazīties ar frāzēm, kuras norāda uz psiholoģisko spiedienu, manipulāciju. Tad minēt trīs piemērus no savas pieredzes, kad kāds no viņiem saskāries ar kādu no iepriekšminētajām vai līdzīgām frāzēm un gribējis, bet tomēr nav pateicis „Nē”.
2. posms. Vadītājs lūdz grupas dalībniekus apsēsties aplī un katrai grupai prezentēt savus piemērus.
3. posms. Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar trim personības pamattiesībām: tiesības darīt to, kas viņam ir labāk; tiesības pašam izvēlēties; tiesības mainīt savu lēmumu. Tad aicina dalībniekus diskutēt. Izvirza šādus jautājumus:
 - Kādos apstākļos man ir gadījies piekāpties un nepateikt „Nē”, kaut arī esmu to vēlējies? Kā es šajā situācijā jutos?
 - Ko mēs iegūstam, nepasakot „Nē”? Ko zaudējam?
 - Vai ir situācijas, kurās tomēr nevajadzētu teikt „Nē”, kaut arī gribētos?
 - Kādas personības īpašības būtu nepieciešamas, lai pateikt „Nē” būtu vieglāk? Vai man piemīt kāda no tām?

Vadītājs atspoguļo dalībnieku galvenās atziņas un ar saviem komentāriem mudina domāt par to, ko iespējams iegūt, spējot pazīt manipulācijas, psiholoģisko spiedienu.

Uzdevums „Pieci paņēmieni, kā pateikt „Nē”

Mērķis: Mācīties pateikt „Nē”.

1. Vadītājs izdala katram dalībniekam 16. darba lapu „Pieci paņēmieni, kā pateikt „Nē””. Kopā ar dalībniekiem pārrunā piecus paņēmienus, kuri varētu palīdzēt pateikt „Nē”, tad lūdz katru dalībnieku individuāli minēt piemērus, kad viņiem ir nācies izmantot kādu no šiem paņēmieniem.
2. Vadītājs aicina dalībniekus dalīties pieredzē un diskutēt par jautājumiem:
 - Kurus no minētajiem pieciem paņēmieniem man ir nācies izmantot? Kāds bija rezultāts?
 - Kurš no minētajiem paņēmieniem man varētu sagādāt vislielākās grūtības?

Kādēļ man tā šķiet?

Refleksija

Mērķis: Izvērtēt iegūto šajā nodarbībā.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa.

Norise:

Katrs dalībnieks novērtē, ko viņš ir iemācījies piedaloties šajā moduļa nodarbībā. Var izmantot pašnovērtējuma anketas aizpildīšanu vai arī sarunu.

Vadītājs aizpilda vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

11. nodarbība. Aktīva dzīve

Mērķis. Aktualizēt izpratni par aktīvas dzīves priekšrocībām.

Nodarbības fāzes	Aktivitātes	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Ierosināšana	Mana dzīve brīvībā	10 min.	Prognozēšana Vizualizācija	Attīstīta prasme domāt simbolos	Papīrs, zīmuļi
Apjēgšana	1. Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Padziļināta izpratne par aktīvas dzīves priekšrocībām Attīstītas prasmes pazīt aktīvu un nogaidošu uzvedību Attīstītas prasmes pieņemt lēmumu Padziļināta izpratne par rīcības/ tās trūkuma un atbildības par savu rīcību/ tās trūkumu savstarpējo saistību	17. darba lapa
	2. Rīkoties vai nogaidīt?	30 min.			
	3. Kā pieņemt lēmumu?	30 min.			
Refleksija	Kādās situācijās jūtos lepns?	10 min.		Pašnovērtējuma prasmes attīstīšana	1. darba lapa 2. darba lapa

Ierosināšana.

Manas dzīves brīvībā attēlojums

Mērķis: Mācīt iztēloties dzīves brīvībā simbolisku apzīmējumu.

Resursi: papīrs, zīmuļi.

Norise:

Vadītājs izdala grupas dalībniekiem papīru un zīmuļus un aicina attēlot savu dzīvi ar kādu simbolu, kas, viņuprāt, to vislabāk raksturo. Kad dalībnieki darbu beiguši, viņi tiek aicināti savu veikumu prezentēt pārējiem grupas biedriem.

Apjēgšana

Minilekcijas tēzes

Mērķis: Radīt izpratni par aktīvu dzīvi.

Rīkoties vai ne, lūk, svarīgākais jautājums, uz kuru vajadzētu atbildēt, domājot par gūto pieredzi. Kas attiecas uz pašpārliecinātu, aktīvu uzvedību, tad daži tomēr uzskata, ka drošāks variants ir vienkārši „peldēt pa straumi” vai „sakostiem zobiem” izturēt.

Kāds atsakās no aktivitātes, kura prasa arī pašpārliecinātību, jo uzskata, ka tā diez vai

ir to grūtību vērtā, ar kurām var nākties saskarties.

Atsevišķos gadījumos lēmums būt pasīvam, vienkārši gaidīt var izrādīties arī trāpīgs risinājums. Tomēr vairākumā gadījumu cilvēki, kas pieturas pie šīs atbildes, lielā mērā nenovērtē savas spējas un netic, ka ar aktīvu, pašpārliecinātu uzvedību var uzlabot situāciju.

Uzdevums „Ko izvēlēties: rīkoties vai nogaidīt?”

1. Darbs mazajās grupās. Vadītājs izsniedz katras grupas dalībniekiem 17. darba lapu „Rīkoties vai nogaidīt?” un kopā ar dalībniekiem iepazīstas ar tajā piedāvātajiem situāciju aprakstiem. Kad situācijas izlasītas, vadītājs lūdz dalībniekus sākt darbu grupās, izvērtēt, kurās situācijās cilvēki rīkojas aktīvi, kurās paļaujas vai samierinās ar notikumu gaitu.
2. Vadītājs lūdz katru grupu sniegt savu situāciju vērtējumu un izvirza diskusijai jautājumus:
 - Kādu iemeslu vadīti, jūsuprāt, cilvēki minētajās situācijās rīkojas vienā vai otrā veidā – aktīvi iesaistījās savu grūtību risināšanā vai samierinājās ar tām, paļāvās uz kādu citu?
 - Kādās situācijās būtu vēlams nogaidīt, kurā mirklī nogaidīšana pārvēršas pasivitātē, rīcības trūkumā?
 - Vai aktivitāte var palikt bez vēlamā rezultāta?
 - Kādas ir aktīvas pozīcijas priekšrocības, kādi trūkumi?

Vadītājs ar saviem komentāriem mudina dalībniekus saskatīt aktivitātes, pašpārliecinātības, pašvērtējuma ciešo saikni.

Uzdevums „Kā pieņemt lēmumu?”

1. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam 18. darba lapu „Kā pieņemt lēmumu?”, lūdz iepazīties ar ieteikumiem, kuri varētu palīdzēt izvēlēties būt aktīvam un rīkoties, un izvērtēt, vai kāds no šiem ieteikumiem viņiem dzīvē jau kādreiz ir noderējis un palīdzējis. Kas viņiem palīdz pieņemt lēmumu par to, vai vajag rīkoties, vai ne?
2. Vadītājs aicina dalībniekus dalīties pieredzē, izteikties par gūtajām atziņām saistībā ar individuālo uzdevumu.
3. Vadītājs izvirza diskusijai šādus jautājumus:
 - Aktivitāte un atbildība, rīcības trūkums un atbildība. Kādas ir šīs attiecības?
 - Kā es jūtos situācijā, kad rīkojos, cenšos kaut ko mainīt, kaut ko panākt? Kā es jūtos, kad kaut ko paciešu, samierinos?

Refleksija

Mērķis: Attīstīt prasmes izvērtēt sevi.

Resursi: 1.darba lapa, 2.darba lapa

Norise:

Jautājumi:

- Kādās situācijās jūtos lepns par sevi? Vai tam ir saistība ar aktīvu uzvedību?
- Ko esmu ieguvis, piedaloties šajā nodarbībā?

Vadītājs aizpilda un ievieto moduļa mapē vadītāja dalībnieku novērtējuma anketu.

12. nodarbība. Sasniegtais rezultāts

Mērķis. Ieguvumu izvērtēšana.

Nodarbības fāzes	Aktivitāte	Laiks	Metodes	Sasniedzamie rezultāti	Nepieciešamie palīgmateriāli
Apjēgšana	Minilekcija	10 min.	Minilekcija	Padziļināta izpratne par procesa nobeiguma nozīmīgumu rezultāta saglabāšanā	
Refleksija	1. Noslēguma pašnovērtējuma anketas aizpildīšana	20 min.		Attīstītas prasmes novērtēt paveikto, nepaveikto, iegūto, neiegūto	3.darba lapa
	2. Paldies tev par ...	40 min.		Attīstītas prasmes izteikt atzinību, pateikt paldies	Papīrs, flomāsteri
	3. Diskusija	20 min.		Attīstītas pašnovērtējuma prasmes	

Nodarbību vadītājam

Nobeigums ir procesa nozīmīga daļa, atstājot to bez pienācīgas uzmanības, tiek riskēts ar sasniegto rezultātu noturību. Būtiski ir novērtēt paveikto, pievēršot uzmanību gan negatīvajiem, gan pozitīvajiem aspektiem procesa gaitā. Svarīgi ir arī izvērtējuma secinājumi.

Apjēgšana

Minilekcija

Mērķis: Padziļināt izpratni par nodarbībām modulī kā procesu.

Refleksija

Noslēguma pašnovērtējuma anketas aizpildīšana

Mērķis: Mācīt izvērtēt iegūto nodarbībās.

Resursi: 3.darba lapa.

Norise:

Vadītājs izdala dalībniekiem 3.darba lapu, vajadzības gadījumā sniedz paskaidrojumus tās aizpildīšanai.

Uzdevums „Paldies tev par...”

Mērķis: Mācīt izteikt atzinību.

Resursi: papīrs, flomāsteri.

Norise:

Vadītājs izdala dalībniekiem lapas un flomāsterus un lūdz ierakstīt katra grupas biedra lapā kaut ko, par ko viņš šim grupas biedram grib pateikt paldies, vienu komplimentu un vienu novēlējumu. Piedalās arī nodarbību vadītājs.

Jautājumi diskusijai

Mērķis: Mācīties analizēt.

Norise:

Vadītājs aicina dalībniekus apsēties noslēguma aplī un dalīties savās atziņās, secinājumos utt. par rehabilitācijas programmas otro moduli „Es – labs sākums”, pastāstīt par savu līdzdalību tajā un par ieguvumiem.

Literatūras saraksts

1. Bišofa A., Bišofs K. Sevis menedžments / efektīvi un iedarbīgi.- Rīga: 2002 – 1., 4., 5., 10., 12. nodarbībai.
2. Lendija S., Ozola E. Bērna emocionālā audzināšana. - Rīga: apgāds „Rasa ABC”, 2004 – ievadam, 3., 6., 7., 10., 11. nodarbībai.
3. Ozoliņa Nucho A., Vidnere M. Stress: tā pārvarēšana un profilakse.- Rīga: apgāds „Biznesa partneri”, 2004 – 1., 4., 5., 10., 12. nodarbībai.
4. Pētersone K. Paspēlēju un pietiek.- Rīga: Rīgas narkomānijas profilakses centrs, 2005 – 1., 2., 3., 6., 7., 11. nodarbībai.
5. Vorobjovs A. Psiholoģijas pamati.- Rīga: Mācību Apgāds, 1996 – ievadam, 1., 2., 6., 7., 12. nodarbībai.
6. Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - Москва: Питер, 2002 – ievadam, 3., 4., 5., 6., 8., 9., 10., 12. nodarbībai.
7. Чепмен А. Проблемно - ориентированная психотерапия. - Москва: Питер, 2001 – ievadam, 1., 2., 3., 4., 5., 7., 10., 11., 12. nodarbībai.
8. Психология самосознания.- Самара: - Бахрарх - М., 2003 – ievadam, 1., 2., 10. nodarbībai.
9. Подросток в перекрестке эпох. - Москва: Генезис, 1997 – 1., 2., 11., 12. nodarbībai.
10. Тарабрина Н. В. Практикум по управлению посттравматического стресса.- Москва: Питер, 2001 – 3., 4., 5., 6., 12. nodarbībai.
11. Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. - Москва: Питер, 2001 – 1., 2., 3., 11., 12. nodarbībai.
12. Black M. D., Donald W. Bad boys, Bad men: Confronting antisocial personality disorder. - Oxford University Press : 2005 – ievadam, 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12. nodarbībai.
13. Pre-Release Re-Entry Programm Offender Handbook. - Indiana Department of corection, 1993, www.in.gov/indcorrection. – 1., 2., 3., 4., 5., 10., 11., 12. nodarbībai.