



Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programma



Zaļenieku komerciālā un amatniecības vidusskola



## **Personības izaugsme starptautiskā vidē**

Metodiskais materiāls pēc starptautiskās prakses vērojuma projektā

Skolotāja: Maija Ošiņa

**Programma: Restaurācija**

**Kvalifikācija: Restauratora asistents**

Erasmus+ programmas KA1 mobilitātes profesionālajā izglītībā projekts:

"Zaļenieku KAV profesionālā pilnveide starptautiskā darba vidē"

Nr. 2021-1-LV01-KA122-VET-00017277

## Saturs

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Aktualitāte.....                                        | 3  |
| Prokrastinācijas <sup>1</sup> novēršanas iespējas ..... | 4  |
| Motivācijas <sup>2</sup> veicināšana.....               | 7  |
| Motivāciju veicinoši uzdevumi.....                      | 8  |
| Secinājumi.....                                         | 10 |
| Terminu skaidrojums .....                               | 11 |
| Ieteicamās literatūras saraksts.....                    | 12 |
| Pielikumi .....                                         | 13 |
| Pielikums Nr. 1.....                                    | 13 |
| Pielikums Nr. 2.....                                    | 14 |
| Pielikums Nr. 3.....                                    | 15 |
| Pielikums Nr. 4.....                                    | 16 |
| Pielikums Nr. 5.....                                    | 17 |

## Aktualitāte

Personības izaugsme starptautiskā vidē krasi neatšķiras no izaugsmes jebkur citur. Vides un kultūras maiņa visādā ziņā nāk tikai par labu jauniešu iekšējo robežu pārvarēšanai un pašizaugsmes veicināšanai. Šajā darbā vairāk pievērsta uzmanība problēmu risināšanai pirms tā ir radusies, preventīvām darbībām, lai novērstu jauniešu iestigšanu radošā izsīkumā, novērstu motivācijas trūkumu un mazinātu mērķu sasniegšanas atlikšanu.

**Šajā metodiskajā materiālā akcentēta audzināšanas darba integrācija mācību un ikdienas procesos jauniešiem pusaudžu vecuma posmā starptautiskā vidē, lai izpētītās un izvēlētās metodes ieviestu turpmākā audzināšanas darbā ikdienā.**

Bieži vien jauniešiem vēl nav līdz galam nostiprinājusies izjūta par to, kas viņi ir šai pasaulē un kā viņi vēlas, lai apkārtējie mijiedarbojas viens ar otru un viņiem pašiem. Starptautiskā vidē šīs izjūtas tiek pārbaudītas un izaicinātas augstākajā līmenī, ņemot vērā valodu barjeru, kultūras atšķirības, kā arī to vien, ka dažiem tā ir pirmā reize tik ilgu laiku atrodoties prom no mājām. Darbā ar šiem jauniešiem izdevās novērot un pielietot dažādas metodes ikdienas noskaņas un pašvērtējuma uzlabošanai ne tikai ņemot vērā starptautisku vidi, bet pievēršoties šī vecuma posma īpatnībām. Šī projekta gaitā, darbojoties ar jauniešiem ikdienā un vērojot uzņemošās organizācijas pedagogus darbībā, izdevās dot iespēju jauniešiem vairāk izprast savas vajadzības un novērtēt to, kas viņiem jau ir dots. Personības izaugsme izdevās pielietot vairākas metodes, kā piemēram, motivācijas uzlabošanai tika pielietos emociju aplis un dažādas metodes pašizvērtēšanai. Prokrastinācijas pārvarēšanai tika novērotas un pielietotas tādas metodes kā “solī pa solim” un apzinātības veidošanas un attīstīšanas uzdevumi. Izmantojot iespēju vērot jauniešus un pedagogus ikdienas darbībā, izdevās šajos metodiskajos materiālos ievietot mācībās un ikdienā izmantojamās metodes.

Personības izaugsmei nepieciešams atbrīvoties no šķēršļiem. Tālāk darbā varēsiet apskatīt dažādas novērotās un literatūras izpētes rezultātā izstrādātās metodes kuras var pielietot ikdienas darbā ar jauniešiem, lai vairotu produktivitāti un veicinātu personības izaugsmi.

## **Prokrastinācijas<sup>1</sup> novēršanas iespējas**

Prokrastinācijas problēma ir tāda, ka cilvēkiem gluži pretēji būtu jāmaina tās pašas lietas, ko viņš jau dara, jāizklūst no nebeidzama rata, bet viņi atrod daudz citas darbības un attaisnojumus, kāpēc viņi to nevar izdarīt tagad. Prokrastinācija īpaši raksturīga pusaudžu vecuma posmam, kad kairinājums un piesātinātība ir augstā līmenī, kas neļauj jauniešiem koncentrēties uz to, kā galvenajiem dzīves tādā brīdā sasniedzamajiem mērķiem. Jaunietis ar prokrastinācijas problēmu nav slinks jauniešs, jo viņš vienmēr ir aizņemts. Viņš var pastāvīgi mainīt notikumus, apsvērt visu, kas varētu nebūt saistīts ar nospraustā mērķa sasniegšanu. Jaunietis veic dažādas mazas un vieglprātīgas darbības, lai neuzsāktu nozīmīgāku mērķu īstenošanu. Pusaudžu vecumā prokrastinācijas problēmai nav tik izteikta medicīniska pamata, bet, protams, jāizsecina katrs gadījums atsevišķi. Kā pārvarēt atlikšanu? Pastāv procedūra, ko sauc par strukturētu prokrastināciju.

**Strukturētas prokrastinēšanas** metode ir metode, kuras pamatā ir lietu uzskaitīšana. Šajā sarakstā vajadzētu būt primāriem un steidzamiem jautājumiem, kas pakāpeniski līdz saraksta beigām tiek samazināti līdz mazāk noderīgiem un vieglprātīgiem. Sarakstu vajadzētu sastādīt tā, lai gadījumam, kas bija iekļauts sarakstā, bija viena prasība, tas šķita ārkārtīgi svarīgs, bet patiesībā tas nebija steidzams. Izvairoties no gadījumiem saraksta augšpusē, jūs varat sasniegt rezultātu, izpildot uzdevumus tā beigās. Ir stingri jāpiespiež sevi noticēt visaugstāko lietu nozīmīgumam, prokuroriem to ir viegli izdarīt, jo tie ir ļoti labi piemēroti sevis maldināšanai.

**Sadalot notikumus un pienākumus kategorijās:** svarīgi un mazāk nozīmīgi ir iespējams pilnveidot savas ieceres un veikt pienākumus. Tā vietā, lai “man būtu”, man vajadzētu pateikt sev “man ir nepieciešams”. Ar tik vienkāršas tehnikas palīdzību iekšējais pretrunu gars pilnībā izzūd. Kad jauniešs iepriekš saprot, ka viņam jāīsteno noteikts uzdevums, viņam šķiet, ka viņš kādam ir parādā un atliek šo uzdevumu. Šajā situācijā atgriežamies pie jauniešu vecuma posma īpatnības, kas liek apstrīdēt autoritāti un meklēt savu taisnību un virzienu uz šīs pasaules. Kad viņš pasaka sev, ka viņam kaut kas īpaši vajadzīgs, viņš steidz to darīt. (Uzdevumu skatīt pielikumā Nr.1)

Prokrastinācijas ierobežošana tiek veikta arī, izmantojot tautas līdzekļus. Dažiem tas var šķist absurdi, taču nevajadzētu to uzreiz negatīvi attiecināt. Ir jāsaprot procesu izpēti attiecības. Prokrastinācija ietekmē ļoti svarīgu cilvēka dzīves sastāvdaļu - laiku. Tā kā cilvēkam vienmēr tā (laika) trūkst, tas rada dažādas negatīvas

sekas un rada iekšēju nelīdzsvarotību. Tātad, lai to pārvarētu, tam ir jāpieiet ar atvērtu sirdi.

**Ir vērts pārskatīt savus veselīga dzīvesveida paradumus**, to, cik produkti ir veselīgi, vai tie var piegādāt enerģiju un dot nepieciešamos vitamīnus. Ir svarīgi arī novērot savas fiziskās aktivitātes. Bieži var dzirdēt, kā tie cilvēki, kuri gandrīz neko nedara, saka, kā viņiem pietrūkst spēka, un pusi dzīves turpina palikt "nekustamajos īpašumos". Sabalansēts uzturs, sports un pašpalīdzība<sup>3</sup> dod enerģiju pareizi rīkoties, paaugstina garastāvokli, palielina izturību pret stresu un ķermeņa izturību pret negatīvajiem faktoriem. Tas viss ir pirmais solis pašorganizācijā un darba spējā.

(Uzdevumu skatīt pielikumā Nr. 2)

**Laika plānošana** ir personīgās efektivitātes pamats, izcila prasme, kas ļauj padarīt darbu produktīvu un kvalitatīvu. Plānošana palīdzēs pārvarēt kavēšanos. Organizētas personības, kas sastāda skaidru sava darba plānu, samazina laika zaudēšanu un tāpēc kavēšanos.

Darba dienas plānošana jāparāda uz papīra, jāizmanto īpašas plānotāju programmas, šajā gadījumā iepriekš aplikācijā sagatavota dienas plāna veidlapa, kuru katrs var izveidot tādu, kāda nepieciešama ([www.canva.com](http://www.canva.com)). Būs korekti iekļaut sarakstā ne tikai svarīgus jautājumus, kuriem nepieciešama tūlītēja izpilde, bet arī nesvarīgus, kas var neņemt daudz laika, bet atšķaidīt pārāk stingru plānu. Atrodies apjucis sākumu dēļ, cilvēks mierina savu vājumu, un vēlāk, vienalga, viņu ņem par galveno. (Uzdevumu skatīt pielikumā Nr.3)

Ja cilvēku pastāvīgi uzmācas lietas, kuras regulāri tiek atliktas, tad, lai pārvarētu atlikšanu, jācenšas saprast, ko tās satur, kāpēc tās ir nepatīkamas un neiespējamās. Varbūt ir jācenšas deleģēt daļu lietu citai personai vai arī tās mainīt, jācenšas to darīt tā, lai tās nebūtu jādara. Izprotot prokrastinēšanas cēloni, būs iespējams ātrāk atbrīvoties no problēmas. Vismaz mēģiniet to izdarīt.

Mainiet savu emocionālo attieksmi pret apstākļiem, kurus nav iespējams vai ļoti grūti mainīt. Jums jāpārvar savas bailes, kas provocē darbu atlikšanas parādīšanos. Jums jāatrod tas, kas iedvesmo, **jāmeklē iedvesmas avots**. Pozitīvu emociju uzplaukums palīdzēs pārvarēt bailes un kavēšanos. Iedvesmots cilvēks ir enerģiskāks, viņš vēlas darīt kaut ko vērtīgu, galvenais ir saglabāt noskaņojumu, neļaujot viņam izbalināt.

(Uzdevumu skatīt pielikumā Nr. 4)

Ikdienā ieviešams sajūtu aplis, kurā noskaidro katra jaunieša uztraukumus, bailes un kopīgi pārrunā, lai rastu risinājumu. Šai metodei noteikti kādā brīdī jāpiesaista psihologs, ja jūtama emociju pārslodze. (Pielikums Nr. 5)

**Izvairšanās no sociālajiem tīkliem un tūlītēja apmierinājuma no tehnoloģijām.** Interneta resursi, televīzija un sociālie tīkli ir īpaši vērsti uz šādiem prokrastinatoriem, kuri, lai atliktu savu galveno darbu, nodarbojas ar sērfošanu internetā (IG “Reels”, Tik tok, video, spēles u.c.). Šķiet, ka ir pārāk grūti atteikties no šīm izklaidējošajām platformām. Brīdī, kad ir grūti neieskatīties ierīcē, kad ir jāveic svarīgs uzdevums, ieteicams atteikties no ierīcēm uz to brīdi, kamēr uzdevums ir paveikts.

Izvairīties no paļaušanās uz cilvēcīgu gribasspēku. Cilvēks bieži saka, ka gribasspēka vienkārši nav, un viņš nezina, kur to iegūt. Pāris reizes jūs varat motivēt sevi ar gribasspēku veikt “varoņdarbu”, bet pēc tam enerģijas piegāde beidzas un ir vajadzīgas rezerves, kuras būs grūti atrast kaut kur iekšēji. Pēc tam lietu stāvoklis pasliktināsies. Ļoti efektīvs veids ir **iekšējā atsāknēšana**. Kad jūs nevarat nekavējoties ķerties pie darba, jums tas jādara prātā. Kad cilvēks ilgu laiku pavada datora priekšā, viņam palīdz atjaunoties pat desmit minūšu pārtraukums svaigā gaisā. Pēc tā, nedaudz atpūties, ķersies pie darba un varēs to pabeigt ātrāk. Mācību darbā tie ir starpbrīži, kafijas un pusdienu pauzes, kurās vislabāk mudināt jauniešus doties svaigā gaisā. Pat pavisam īsa pastaiga svaigā gaisā izmana koncentrēšanās spējas un atjauno vēlmi darboties. Uzdevumu skatīt pielikumā Nr.5)

## Motivācijas<sup>2</sup> veicināšana

Lai cik ļoti cilvēks cenšas dzīvot pozitīvi, domāt tikai labas domas un mīlēt visu pasauli, tomēr pienāk arī tādas dienas, kad vairs nav spēka būt pozitīvam un smaidīt. Pienāk dienas, kad pašam nekas vairs nesanāk un neko arī vairs negribas darīt. Ir nepieciešama iedvesma un motivācija! Pusaudžu vecuma posms ir raksturīgs ar autoritātes apstrīdēšanu un motivācijas daļēju vai vispārēju zudumu. Protams, atkal jau nevaram runāt par pilnīgi visiem jauniešiem, bet problēma eksistē un to varēja novērot arī prakses vērojuma laikā, tādēļ radās jautājums: Kā rīkoties šādās situācijās, kad zudusi motivācija? Kā pamazām atgriezties uz pozitīvā viļņa? Kā sevi motivēt un uzmundrināt? Izpētes rezultātā un praksē pielietojot radīti daži padomi, kā rīkoties, kad zudusi motivācija.

Ja motivācija ir bijusi un kādā brīdī pazūd, jāatceras, ka, pirms sākt audzināt, vajag saprast, kas ir mainījies. Izplatītākie motivācijas zuduma cēloņi ir dzīvesvietas maiņa, vecāku šķiršanās, skolas vide. Tieši apkārtējā vide ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas ietekmē vēlmi mācīties visos vecumos. Visiem bērniem ir nepieciešama cieņpilna attieksme un individuāli piemērota vide, savukārt dažādiem bērniem nepieciešamas atšķirīgas pedagoģiskās metodes vielas apgūšanai. Piemēram, ne katram derēs 30 bērnu klase vai vide, kurā no katra skolēna tiek sagaidīti tikai augsti rādītāji. Arī problēmas vienaudžu vidū un draugu trūkums kolektīvā var būt gana nozīmīgs iemesls motivācijas trūcumam un vēlmei neiet uz skolu.

## Motivāciju veicinoši uzdevumi

| <p>Paņem baltu papīra lapu, un uzraksti 7-10 savas labās īpašības. Šīs īpašības padara tevi unikālu. Šo lapu piespraud pie rakstāmgalda vai kādā citā redzamā vietā, lai brīžos, kad jūties nomākts, vari izlasīt un atcerēties, kāpēc tieši tu esi tik īpašs.</p>                                                             |                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pielietojums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rezultāts                                                                                                                   |
| Ikdienas darbā ar jauniešiem, mācību nodarbībās, audzināšanas darbā gan audzināšanas stundās, gan jebkurā citā mācību priekšmetā integrējot audzināšanas elementus.                                                                                                                                                            | Pašapziņas celšana, pašpalīdzības prasmju uzlabošana, ikdienas izkrāsošana, motivācijas veicināšana.                        |
| <p>Atceries un pieraksti tos brīžus, kad esi sasniedzis kādus lielākus mērķus. Pakavējies atmiņās, kā tajā brīdī juties, ko tad domāji par sevi. Tas ir svarīgi, jo tas palīdz labāk sasniegt arī pašreizējos mērķus.</p>                                                                                                      |                                                                                                                             |
| Pielietojums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rezultāts                                                                                                                   |
| Sastādot mērķu sarakstu kāda perioda sākumā, piemēram, uzsākot kādu lielu projektu vai aktualizējot mērķus gada, mācību gada vai personīgi noteikta termiņa sākumā.                                                                                                                                                            | Mērķu apzināšanās, savu sasniegumu izvērtēšana, motivācijas veicināšana.                                                    |
| <p>Centies apzināties un izslēgt no savas ikdienas visus negatīvos vārdus. Nemeklē kļūdas sevī vai citos, neatgādiņi sev par “visām tām reizēm, kad nesanāca”. Nestāsti citiem un sev, cik slikts esi. Tu nevari iedomāties, kā mēs “nokaujam sevī labo” un “pierunājam sevi būt sliktam” brīžos, kad mēs nejūtamies labi.</p> |                                                                                                                             |
| Pielietojums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rezultāts                                                                                                                   |
| Pozitīvas vides veicināšana. Šī metode pielietojama jau iepriekš minētajos sajūtu apļos, kā arī kā noteikums klases/skolas vidē.                                                                                                                                                                                               | Labvēlīga vide, veselīga attiecības audzēkņu starpā, veselīga attiecības pedagogiem un audzēkņiem, motivācijas veicināšana. |



| <p>Izvēlies kādu iedvesmas avotu. Pasaulē ir tik daudz cilvēku, kas paveikuši lielas lietas, vai līdz sirds dziļumiem aizkustinājuši miljoniem cilvēku. Izvēlies kādu, kura rakstura īpašībām tu gribi līdzināties. Esmu jau rakstījis, ka salīdzināt sevi ar citiem nav jēga, tomēr iedvesmoties no citiem ir ļoti svētīgi.</p> |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pielietojums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rezultāts                                                                                                                                                                                                                    |
| Pozitīvas vides veicināšana. Šī metode pielietojama jau iepriekš minētajos sajūtu apļos, kā arī kā noteikums klases/skolas vidē.                                                                                                                                                                                                 | Pašiedvesmas veicināšana, savas vērtības apzināšanās, apziņa, ka iespējams katru dienu sākt no jauna tādām, kāds vēlies būt, motivācijas veicināšana.                                                                        |
| <p>Parūpējies par sevi! Sevi jāpalutina ne tikai svētku dienās! Izrādi mīlestību savam ķermenim, nevis pažēlo sevi. Ēd veselīgāk, guli ilgāk, izvairies no apreibinošajām vielām, nodarbojies ar sportu vai vismaz kārtīgi izkusties!</p>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |
| Pielietojums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rezultāts                                                                                                                                                                                                                    |
| Attiecīgi situācijai kopīgi var veidot izaicinājumus kāda perioda griezumā. Iespējams arī veidot savstarpējos likumus veselības uzlabošanai, bet ar noteikumu, ka visi tam piekrīt (arī vecāki)                                                                                                                                  | Veselīga vide, fizisko aktivitāšu vairošana, spēcina apziņu par veselīgu dzīves veidu, kopā paveicami veselības uzlabošanas uzdevumi dod iespēju rast kopējas intereses, veidot veselīgu saskarsmi, motivācijas veicināšana. |

## **Secinājumi**

Personības sekmīgai izaugsmei starptautiskā vidē (un ne tikai) ir nepieciešama labvēlīga vide. Mūsu spēkos ir iedot jauniešiem rīkus, lai šādu vidi radītu un uzturētu, bet lielais darbs ir jāveic viņiem pašiem. Problēmas motivācijas trūkuma vai prokrastinācijas gadījumos vienmēr būs un mums ir jārod aizvien jauni un radoši veidi kā jauniešiem, un ne tikai jauniešiem, palīdzēt, lai pēc iespējas samazinātu grūtības veikt savus pienākumus, sasniegt nospraustos mērķus un piepildīt sapņus.

Esot prom no mājām jaunieši daudz spilgtāk sastopas ar sajūtām un emocijām, kuras ikdienas komfortā nelielas aktuālas. Starptautiska prakse ir laba platforma šīs emocijas un radušās problēmas kontrolēt un novērst, lai atgrieztos ikdienā vēl spēcīgāki. Ņemot vērā arī lielo ieguvumu no pedagoģiskā procesa, jauniešu izaugsmei ir milzu potenciāls.

## Terminu skaidrojums

<sup>1</sup>**Prokrastinācija** – vilcināšanās paveikt ieplānoto, darbu atlikšana uz vēlāku laiku

<sup>2</sup>**Pašpalīdzība** – palīdzība, ko kāds sniedz sev pats (fiziski vai emocionāli)

<sup>3</sup>**Motivācija** (no latīņu: mōtivus — 'iekustināts') ir iekšējas intereses, dziņas, vēlmes, nostājas, kas izraisa cilvēka darbību un virza viņu rīcību. Motivēšanu modelēt kā vajadzības, mērķa nospraušana, darbība, mērķa sasniegšana.

## Ieteicamās literatūras saraksts

1. Babaian, Y. , Yakymenko, P., breslavska H., Cherednyk, L., Kostrytsia, N., Semenog, O. (2022) **The Development of Motivation to Achieve Students in the Context of Modernization of Educational Content**. Academic journal. Retrieved:  
<https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/4199/3673>
2. Nīrmeiers, R., Zeiferts M.(2006), **Motivācija**, Rīga, BALTS
3. Maļicka, J. (2004), **Piederības izjūta un mācību motivācija**, Rīga, RaKa
4. Montgomerija, H. (2023), **Pusaudža gadi**, Rīga, Zvaigzne ABC
5. **Pašpalīdzības krīzes un transformāciju laikā: metodes ikvienam**, (2021) © Rīgas Stradiņa universitāte

## Pielikumi

### Pielikums Nr. 1

**Manas vajadzības**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |





*Mana ikdiena*

## Pašpalīdzības plāns

Datums:

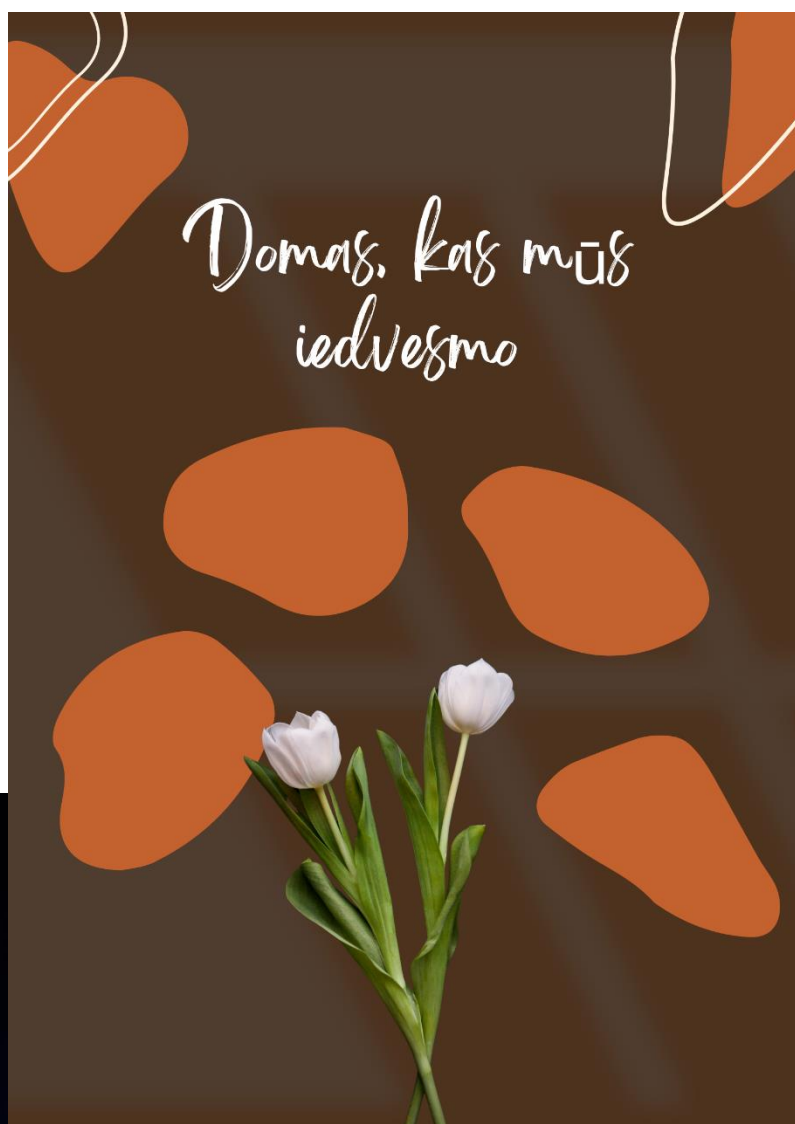
Šodienas galvenais  
fokuss

Prioritāte

Atgādinājumi

Mērķi šodienai

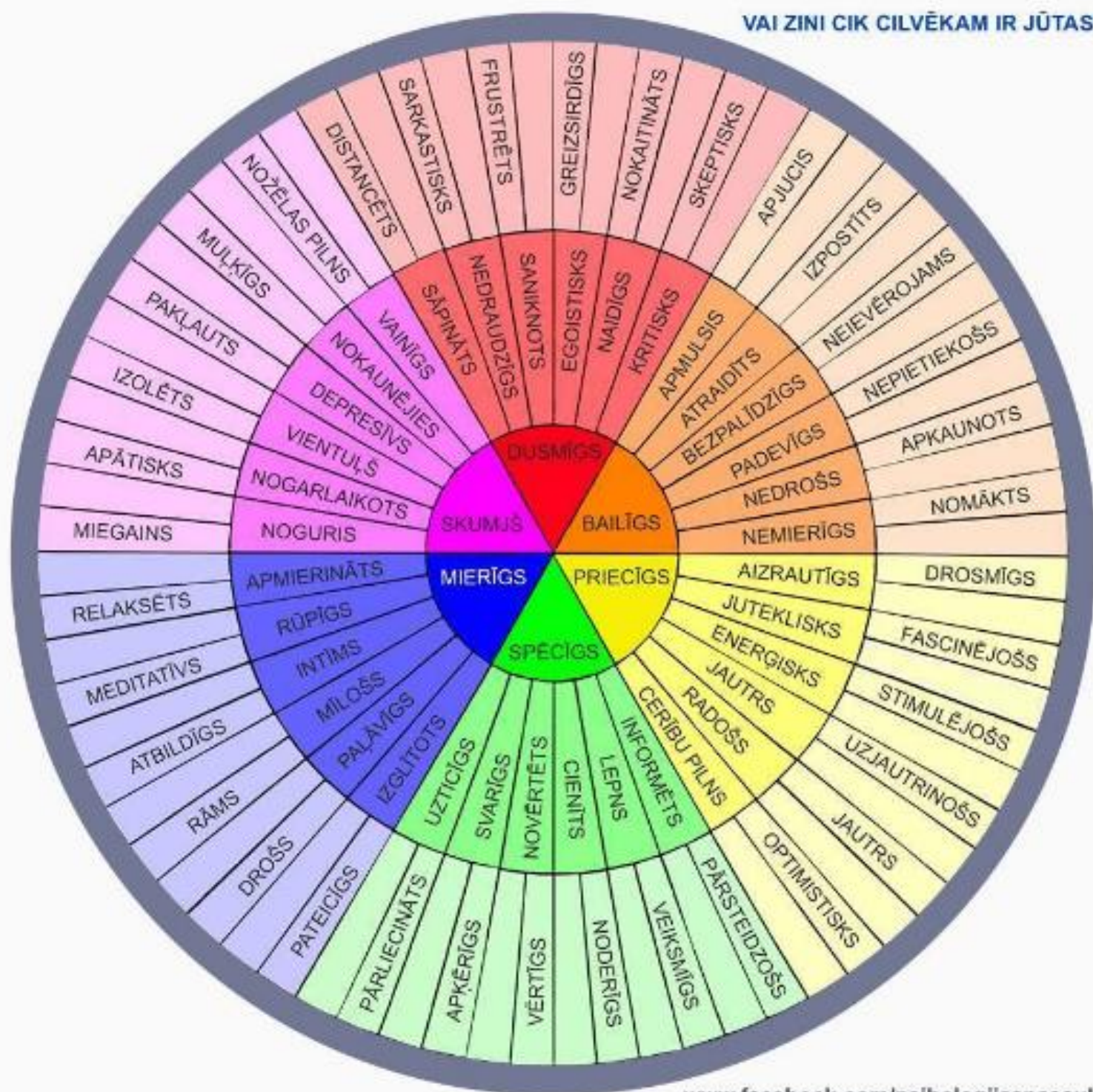






# Pielikums Nr. 5

VAI ZINI CIK CILVĒKAM IR JŪTAS?



[www.facebook.com/psihologijas pasaule](http://www.facebook.com/psihologijas pasaule)