



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

# AKTUALITĀTE

---

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

# Prokrastinācija

---

- ❖ Vilcināšanās paveikt iesākto, darbu atlikšana uz vēlāku laiku
- ❖ Īpaši raksturīga pusaudžu vecuma posma jauniešiem
- ❖ Kontrolējama un novēršama ar dažādām audzināšanas un pedagoģiskajām metodēm

# Prokrastinācijas novēršanas iespējas

---

- ❖ Strukturēta prokrastinēšana
- ❖ Kategoriju ieviešana (svarīgs, mazāk svarīgs)
- ❖ Veselīga dzīves veida kopšana
- ❖ Laika plānošana
- ❖ Iedvesmas avotu piemeklēšana
- ❖ Izvairīšanās no sociālajiem tīkļiem un tūlītēja apmierinājuma tehnoloģiju lietošanas
- ❖ Iekšējā atsāknēšana (mācību un darba pārtraukumi)

# Motivācija

---

- ❖ Raksturīga iezīme pusaudžu vecuma posmam ir motivācijas zudums
- ❖ Raksturīgākie iemesli:
  - ❖ Dzīves vietas maiņa
  - ❖ Vienaudžu ietekme
  - ❖ Vecāku šķiršanās
  - ❖ Pašapzinātības trūkums
  - ❖ Skolas vide
- ❖ Dažādas metodes var palīdzēt atjaunot motivāciju
- ❖ Ja metodes ilgākā laika posmā nedarbojas, motivāciju iespējams veicināt ar vides maiņu

# Motivācijas veicinoši uzdevumi

---

- ❖ Savu labo īpašību akcentēšana ikdienā
- ❖ Sasniegto mērķu uzskaitē, palaišana
- ❖ Negatīvās attieksmes leksikas izskaušana
- ❖ Iedvesmas avots
- ❖ Rūpes par sevi

# Secinājumi

---

- ❖ Vides, apkārtējo cilvēku un iekšējo cīņu radītās grūtības (prokrastinācija, motivācijas trūkums) ir iespējams kontrolēt vai pilnībā novērst ar dažādām audzināšanas un pedagoģiskajām metodēm;
- ❖ 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.

---

Esot prom no mājām jaunieši daudz spilgtāk sastopas ar sajūtām un emocijām, kuras ikdienas komfortā neliekas 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.



---

**PALDIES PAR UZMANĪBU!**

**2023**