

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS
FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**SOCIĀLĀ PEDAGOGA DARBĪBA 3. KLAŠU
SKOLĒNU ADAPTĀCIJAS VEICINĀŠANĀ JAUNĀ
VIDĒ**

DIPLOMDARBS

Autore: **Daiga Dzene**

Studenta apliecības nr.: dd15018

Diplomdarba vadītāja: Dr. paed. asoc. prof. Astrīda Raževa

RĪGA 2019

ANOTĀCIJA

Diplomdarbs “**Sociālā pedagoga darbība 3. klašu skolēnu adaptācijas veicināšanā jaunā vidē**”, ir izstrādāts ar mērķi raksturot preventīvo sociālpedagoģisko darbību vispārīzglītojošā izglītības iestādē, veicinot sekmīgu skolēnu adaptāciju 4.klasē.

Darba teorētiskajā daļā tiek aprakstīta adaptācijas būtība, adaptīvā uzvedība un prasmes, un dezadaptācija un raksturoti jaunākā pusaudža vecumposma attīstības aspekti, kas ietekmē adaptāciju pamatskolā.

Praktiskajā daļā tiek aprakstīts Rīgas “X” vidusskolā veiktais pētījums par 3. klašu skolēnu adaptācijas veicināšanu 4. klasē, izstrādātā sociālpedagoģiskā programma “Sociālā pedagoga preventīvās darbības programma, veicinot sekmīgu adaptāciju 4. klasē”, aprakstīta programmas aprobācija un veikta tās rezultātu analīze.

Atslēgvārdi: adaptācija, dezadaptācija, jaunākais pusaudzis, preventīvais sociālpedagoģiskais darbs, skolēna adaptācija pamatskolā.

ANNOTATION

Diploma thesis “**Social Pedagogue Activity in Promoting the Adaptation grade 3 Pupils In a New Environment**”, is designed to describe preventive socio-pedagogical activities in mainstream education school to facilitate successful adaptation of pupils in grade 4.

The theoretical part covers the essence of adaptation, adaptive behavior and skills, disadaptation and description of development aspects of the younger adolescent age group, that influence adaptation in primary school.

The practical part describes the research carried out in the Riga`s X Secondary school of promoting the adaptation of 3rd grade pupils to grade 4, description of the developed socio-pedagogical program “Social pedagogical preventive action program for promoting successful adaptation in grade 4”, approbation of the program and analysis of its results.

Keywords: adaptation, deadaptation, younger adolescent, preventive socio-pedagogical work, pupil adaptation in elementary school.

SATURS

Ievads	5
1. Adapācijas vispārīgs raksturojums	8
2. Adaptācijas procesu ietekmējošie jaunākā pusaudža vecumposma attīstības aspekti	15
3. Pētījums Rīgas "X" vidusskolā	18
3.1. Ekspertu atzinuma-intervijas metode un iegūto datu analīze	20
3.2. Skolēnu un klašu audzinātāju anketēšana un iegūto datu analīze	23
3.3. Intervijas ar trešo klašu audzinātājiem	25
4. Sociālā pedagoga preventīvās darbības programma vispārīzglītojošā mācību iestādē, veicinot sekmīgu skolēnu adaptāciju 4. klasē	27
5. Sociālpedagoģiskās programmas aprobācija un iegūto rezultātu analīze	35
Nobeigums	50
Literatūras un avotu saraksts	52
Pielikumi	54
1. pielikums Intervijas saskaņošana	55
2. pielikums Intervijas programma	56
3. pielikums Aptaujas anketa 3. klašu skolēniem	57
4. pielikums Aptaujas anketa 3. klašu audzinātājiem	58
5. pielikums Klases stundas plāns 3. klasēm	59
6. pielikums "Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata"	60
7. pielikums "Es pasaulē"	61
8. pielikums "Stop metode"	62
9. pielikums "trauksmes termometrs"	63
10. pielikums "Personīgais vairogs"	64
11. pielikums Grupas dalībnieka darbības pašnovērtējums	65

IEVADS

Ikvienu cilvēku darbība ir saistīta ar sociālo vidi - citiem cilvēkiem, grupām. Jau piedzimstot ikviens sāk “dzīvot grupā”, piemēram, ģimenē, vēlāk - klasē, universitātes kursā, draugu “bariņā”, darba kolektīvā utt. Iekļaušanās un darbošanās grupā indivīdam ļauj apmierināt vajadzību pēc piederības. Lai indivīds aktīvi iesaistītos sabiedrības dzīvē, jau piedzimstot jāsaņem apgūt un pildīt dažādas sociālas lomas, kā procesā veidojas “es” koncepcija, notiek savstarpēja ietēmēšana un sociālā mācīšanās. Ikvienam ir nepieciešami emocionāli, sociāli kontakti un saskarsme ar citiem. Šī vajadzība īpaši pastiprinās cilvēkam sasniedzot pusaudža vecumu.

Mūsdienās sabiedrību raksturo straujā informācijas tehnoloģiju attīstība un vērtību daudzveidība pasaulē, līdz ar to cilvēku darbība visdažādākajās jomās kļūst arvien plašāka un neparedzamāka un sabiedrība no cilvēka prasa arvien plašāku, vispusīgāku prasmju spektru katrā no svarīgākajām dzīves jomām. Tāpēc mūsdienu skolai daļēji ir jāuzņemas tās funkcijas, ko tradicionāli pildīja ģimene. Tam ir dažādi iemesli – pārmaiņas ģimeņu struktūrā un stabilitātē, vecāku izbraukšana darbā uz ārzemēm, paplašināto ģimeņu attiecību pārrāvums, arvien pieaugošo mediju ietekme uz indivīdu un sabiedrību, garīgās veselības problēmas u.c. Līdz ar to daļa skolēnu uzsāk skolas gaitas, nepietiekami apguvuši sociālās, sadarbības, praktiskās dzīves prasmes un neattīstījuši gribas spējas, kā rezultātā neprot vadīt savu uzmanību, adekvāti reaģēt uz savām un citu emocijām, organizēt savu darbību, sekmīgi sadarboties ar apkārtējiem un izprast dažādu sociālu situāciju nozīmi (Martinsone, Niedre. 2013).

Vienlaikus mūsdienu modernā sabiedrība arī nosaka izglītībai humānistiskus principus un uzdevumus. Valsts izglītības satura centra (VISC) īstenotā projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” (Skola 2030), mērķis ir līdz 2021. gadam, ieviest tādu izglītību, kas katram bērnam un jauniešiem Latvijā nodrošinātu tādas mūsdienīgas izglītības iespējas, kā “progresīvi domājoša, kompetenta cilvēka audzināšana, kas spētu patstāvīgi risināt problēmas kā individuālajā, tā arī sociālajā līmenī, viegli spētu adaptēties un integrēties ar vien jaunās sociālajās vidēs un apgūt sociālās sadarbības prasmes” (VISC, 2018).

Savukārt, izglītības attīstības pamatnostādnes 2014.-2020. gadam, 21. gadsimta izglītību raksturo kā “izglītību visa mūža garumā, kā katra ikdienas sastāvdaļu - apzinātu izvēli un gandarījumu; zināt un prast vairāk, ātrāk, precīzāk; mācīties un studēt ar sapratni un patiku, mācīties citam no cita neatkarīgi no sociālā, ekonomiskā vai veselības stāvokļa; mācīties individuālām prasībām piemērotā vidē, izmantojot modernus mācību līdzekļus”

Pamatnostādnēs arī tiek izvirzīts izglītības mērķis – “kvalitatīva un iekļaujoša izglītība personības attīstībai, cilvēku labklājībai un ilgtspējīgai valsts izaugsmei.” Dokumentā jēdziens iekļaujošā izglītība ir definēts, kā “process, kurā tiek nodrošinātas atbilstošas visu izglītojamo daudzveidīgās vajadzības, palielinot ikviena izglītojamā līdzdalības iespējas mācību procesā, kultūrā un dažādās kopienās un samazinot izslēgšanas iespējas no izglītības un izglītības ieguves procesa” (Izglītības attīstības pamatnostādnes 2014.-2020. gadam, 2014).

Augstāk minētais Latvijas skolām uzliek par pienākumu skolēniem nodrošināt tādu vidi un sniegt atbalstu, kas nodrošinātu ikviena izglītojamā sekmīgu adaptāciju skolā, visos izglītības apguves posmos.

Minētās prasības lielā mērā sakrīt ar skolas sociālā pedagoga darbības mērķiem, kā teikts sociālā pedagoga profesijas standartā, “sociālais pedagogs ar savu profesionālo darbību nodrošina bērnu un jauniešu tiesību aizsardzību, socializācijas un resocializācijas procesam izvirzīto mērķu un uzdevumu īstenošanai nepieciešamos nosacījumus sociālpedagoģiskajā jomā; diagnosticē bērnu un jauniešu socializācijas procesa problēmas, kā arī nosaka sociālo risku ietekmi uz viņu pilnvērtīgu integrēšanos sabiedrībā un dzīves prasmju apguvi; prognozē socializācijas procesa kvalitāti ģimenēs ar bērniem un jauniešiem, kā arī citās formālajās un neformālajās sociālajās struktūrās; plāno un īsteno konkrēto sociālpedagoģisko darbību bērnu un jauniešu tiesību aizsardzības un resocializācijas jomā; koordinē starpinstitucionālo sadarbību sociālpedagoģisko uzdevumu risināšanā; plānveidīgi veic preventīvo darbu” (Baldiņš, Raževa, et.al, 2013).

Pēc autores domām, adaptācijas grūtību risku novēršanai izglītības iestādē ir jābūt vienam no sociālā pedagoga darbības mērķiem. Adaptācijas perioda programma, kas tradicionāli tiek īstenota jaunajā mācību gada sākumā, skolēnam faktiski jau pārejot jaunā izglītības posmā, nespēj pilnībā sekmēt skolēna veiksmīgu adaptāciju skolā. Svarīgi ir savlaicīgi identificēt un strādāt pie riskiem un to cēloņiem, kas potenciāli var pastiprināt skolēna grūtības adaptācijā, proti, darbs ar potenciālajiem problēmu cēloņiem jāsāk pirms tie izraisījuši problēmu. Šajā jomā, galvenais sociālā pedagoga darbības virziens ir preventīvais darbs, kas ir būtisks kā skolas ikdienā, tā pārejas periodā katrā no izglītības posmiem.

Pēc autores domām, mācību sistēmas atšķirības, jaunās prasības, ko izvirza izglītības sistēma, gaidas no sabiedrības un ģimenes, kā arī pārmaiņas, ko skolēns piedzīvo straujas fizioloģiskās, sociālās, emocionālās un intelektuālās nobriešanas rezultātā, padara pāreju no sākumskolas uz pamatskolu, par sarežģītāko pāreju obligātās izglītības ietvaros. Skolēni, kuri kādu iemeslu dēļ nespēj adaptēties skolā, parasti nespēj sevi apliecināt arī mācībās un nereti šī iemesla dēļ pamet mācību iestādes, neieguvuši pat pamatizglītību. Šāda situācija pusaudzi

novēd pie cita veida sevis apliecināšanas meklējumiem un, nereti, rezultējas destruktīvā dzīvesveidā.

Pētījuma priekšmets: 3. klašu skolēnu adaptācijas veicināšana 4. klasē.

Pētījuma jautājums: kāda preventīvā sociālpedagoģiskā darbība vispārizglītojošā mācību iestādē ir nepieciešama, lai veicinātu sekmīgu skolēnu adaptāciju 4. klasē?

Diplomdarba mērķis: raksturot preventīvo sociālpedagoģisko darbību vispārizglītojošā mācību iestādē, veicinot sekmīgu skolēnu adaptāciju 4.klasē.

Lai sasniegtu diplomdarba mērķi, tika izvirzīti šādi **uzdevumi:**

1. sniegt vispārīgu adaptācijas raksturojumu;
2. raksturot jaunākā pusaudža vecumposma attīstības aspektus, kas ietekmē adaptāciju;
3. veikt pētījumu Rīgas "X" vidusskolā;
4. izstrādāt sociālā pedagoga preventīvās darbības programmu vispārizglītojošā mācību iestādē, veicinot sekmīgu skolēnu adaptāciju 4. klasē;
5. veikt sociālpedagoģiskās darbības programmas aprobāciju un analizēt iegūtos rezultātus.

Darbā izmantotās pētījuma metodes:

- literatūras analīze;
- e-avotu analīze;
- ekspertu atzinuma-intervijas metode;
- anketēšana;
- intervēšana;
- sociālpedagoģiskā modelēšana;
- sociālpedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

Pētījuma bāze: Rīgas "X" vidusskola.

Diplomdarba struktūra: diplomdarbs sastāv no ievada, 5 nodaļām, nobeiguma, literatūras un citu avotu saraksta un 11 pielikumiem.

1. ADAPĀCIJAS VISPĀRĪGS RAKSTUROJUMS

Jēdziens “adaptācija” zinātniskajā literatūrā tiek lietots jau kopš 1865. gada, kad pirmo reizi to definēja vācu fiziologs Š.Auberts, raksturojot to, kā “jūtīgo maņu orgānu pielāgošanos atbilstošu kairinātāju iedarbībai” (Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000). Turpmāk, šis jēdziens tika adaptēts un plaši pielietots citās zinātnēs, lai raksturotu procesus, kas skar teju katru dabas un cilvēces darbības jomu.

I.1. tabula

Jēdziena “adaptācija” skaidrojums

Jēdziens	Autors/-i	Skaidrojums	Gads	Avota Nr.
Adaptācija	Ž.Piažē (J.Piaget)	<i>Adaptācija ir pretēji virzītu tendenču – akomodācijas un asimilācijas – vienība. Akomodācija nodrošina subjekta darbību saskaņā ar vides īpašībām, savukārt, asimilācija maina vienu vai otru vides komponentu. Pilnvērtīga adaptācija iespējama tikai akomodācijas un asimilācijas procesu harmoniskā saskaņā, jo dezadaptācija ir viena adaptācijas veida (asimilācijas vai akomodācijas) pārsvara rezultāts.</i>	2002	16
Adaptācija	Eisanks, Arnolds, Meli (Eysenck, Arnold, Meili)	<i>Adaptācija - stāvoklis, kurā indivīda personīgās vajadzības, gan vides prasības tiek apmierinātas un sasniedz harmoniju un līdzsvaru.</i>	1972.	9
Bērna adaptācija	Ļ. Vigockis (Л. Выготский)	<i>Bērna adaptācija ir sociālās mijiedarbības process, kuru ietekmē: ārējie faktori - pedagogi, grupas biedri, izglītības iestādes vide, vecāki. Iekšēji faktori - bērna fiziskā un garīgā pieredze.</i>	2005.	24
Sociālā adaptācija	Z. Aleksejeva	<i>Indivīda pielāgošanos apkārtējās vides apstākļiem un tā rezultātu raksturo</i>	2002	1

		<p><i>sociālā adaptācija, kā nepārtraukts un aktīvs process, kas īstenojas visas dzīves laikā. Sociālo lomu pieņemšana ir svarīga sociālās adaptācijas procesā. No tā, cik adekvāti cilvēks pieņem sevi un savas sociālos sakarus, atkarīga sociālās adaptācijas efektivitāte. Izkropļoti vai nepietiekami attīstīti priekšstati par sevi rada traucējumus sociālajā adaptācijā.</i></p>		
Adaptīvā uzvedība	Amerikas garīgās atpalcības asociācija (AAMR)	<p><i>Adaptīvā uzvedība ir cieši saistīta ar cilvēku vecumu un ietver konceptuālo, sociālo un praktisko prasmju kopumu, jeb ikdienas aktivitātes, ko cilvēki ir apguvuši, lai spētu nodrošināt savu personīgo un sociālo dzīvi un varētu veiksmīgi funkcionēt ikdienas dzīvē.</i></p>	2002.	2
Adaptīvās prasmes	Amerikas garīgās atpalcības asociācija (AAMR)	<p><i>Jēdziens, kas ietver cilvēka prasmes, kas attiecas uz specifiskām dzīves jomām, kā: saziņu, orientēšanos tuvākajā apkaimē, akadēmisko prasmju lietošanu, mājas dzīvi, veselību, drošību, atpūtu, sevis aprūpi, pašregulāciju, sociālajām prasmēm un darbu.</i></p>	2002.	2
Adaptācijas periods	I. Damberga	<p><i>Adaptācijas periodā noris bērna pielāgošanās fiziskās un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. Šajā periodā it kā satiekas divi pretpoli – bērna vēlme gūt emocionālus iespaidus, izzinot apkārtējo pasauli, un meklējumi pēc paredzamas rīcības, kontrolējamās un ierastās vides.</i></p>	2001	7

Var secināt, ka zinātniskajā literatūrā tiek minēti divi jēdzieni, kas atbild par indivīda vispārēju spēju adaptēties, jeb pielāgoties jaunai videi – “adaptīvā uzvedība” un “adaptīvās prasmes” Lai izprastu jēdzienu “adaptācija” ir jāraksturo jēdzieni - adaptīvā uzvedība” un “adaptīvās prasmes”.

Adaptīvā uzvedība un adaptīvās prasmes

Adaptīvā uzvedība ir plašs jēdziens, ar ko saprot ikdienas aktivitātes, ko indivīds veic, lai nodrošinātu savu personīgo un sociālo dzīvi (Damberga, et al. 2013).

Savukārt adaptīvās prasmes, kā teikts Amerikas garīgās atpalcības asociācijas sniegtajā definīcijā, ir “šaurāks jēdziens, kurā katra no prasmēm attiecas uz specifisku indivīda dzīves jomu: saziņu, orientēšanos tuvākajā apkaimē, akadēmisko prasmju lietošanu, mājas dzīvi, veselību un drošību, atpūtu, sevis aprūpi, pašregulāciju, sociālajām prasmēm un darbu” (American Association on Mental Retardation, AAMR, 2002).

Psiholoģiskajā literatūrā tiek izdalītas šādas pazīmes, kas raksturīgas adaptīvajai uzvedībai un adaptīvajām prasmēm:

- adaptīvā uzvedība ir cieši saistīta ar indivīda vecumu – ja bērnam pieaugot norit normāla, vecumam atbilstoša attīstība arī viņa adaptīvā uzvedība pilnveidojas. Indivīda adaptīvās uzvedības līmeni lielā mērā nosaka arī to cilvēku standarti, ar kuriem viņš kopā dzīvo ikdienā: mācās, strādā un atpūšas. Adaptīvo uzvedību un tās attīstību nosaka tas, ko indivīds dara ikdienā, nevis tās prasmes, ko viņš ir apguvis, bet kuras viņš pielieto. Piemēram, ja bērns pats prot aizsiet sev kurpju šņores, bet ikdienā viņš to nekad nedara, adaptīvā uzvedība ir neatbilstoša (Sparrow, Bella & Cicchetti, 2005). Ierobežojumi indivīda adaptīvajā uzvedībā ietekmē gan indivīda ikdienas dzīvi, gan spēju reaģēt uz dzīves pārmaiņām un vides prasībām (AAMR, 2002).
- Savukārt, Indivīda adaptīvās prasmes ir cieši saistītas ar situāciju. Ja indivīdam ir labi attīstītas adaptīvās prasmes, viņš spēj pielietot tās prasmes, kas ir vajadzīgas konkrētajā situācijā, un spēj piemērot savu uzvedību atbilstoši situācijai, līdz ar to spēj veiksmīgi iekļauties un funkcionēt jaunā vidē (Sparrow, Bella & Cicchetti, 2005).

Arī Latvijas psihologi: I. Damberga, M. Rašcevska un citi, ir vienisprātis un skaidro, ka pieņemot lēmumu par indivīda adaptīvo prasmju līmeni ir jāņem vērā:

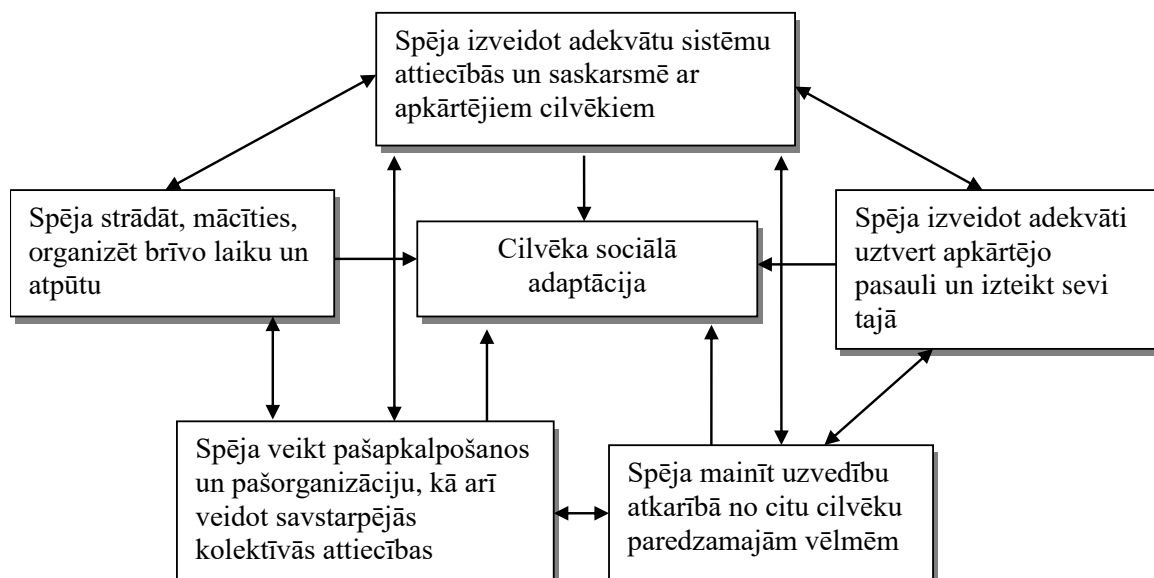
- tās vides prasības, kurā konkrētais indivīds dzīvo;
- adaptīvo prasmju līmeņa atbilstība indivīda vecumgrupas vidējam līmenim;
- indivīda kultūras līmeņa un valodas attīstība, saziņas prasmes un problemātiskā uzvedība (Damberga, et al. 2013:9).

Sociālā adaptācija

Pedagoģijas doktore un autore, Z. Aleksejeva indivīda sociālo adaptāciju raksturo kā indivīda stāvokļa rādītāju, kas atspoguļo viņa spējas noteiktu biosociālu funkciju pildīšanā. Par nepieciešamajām spējām izdalot:

- apkārtējās īstenības un pašizteiksmes adekvātu uztveri;
- adekvātu sistēmu attiecībās un saskarsmē ar apkārtējiem cilvēkiem;
- spēju strādāt, mācīties, organizēt brīvo laiku un atpūtu;
- spēju veikt pašapkalpošanos un pašorganizāciju, kā arī veidot savstarpējās kolektīvās attiecības;
- spēju veikt izmaiņas savā uzvedībā atbilstoši citu cilvēku paredzamajām vēlmēm. (Aleksejeva, et.al 2002: 28).

Var secināt, ka indivīda sociālās adaptācijas process ir indivīda adaptīvās uzvedības un adaptīvo prasmju atspoguļojums.



1.1. att. Cilvēka sociālās adaptācijas galvenās spējas (Aleksejeva, et.al. 2002: 28)

Dezadaptācija

Ierobežojumi indivīda adaptīvajā uzvedībā un nepietiekami attīstītas adaptīvās prasmes būtiski ietekmē indivīda ikdienas dzīvi, gan spēju reaģēt uz dzīves pārmaiņām un prasībām.

Amerikas garīgās atpalicības asociācijas veidotajā “Garīgās atpalicības klasifikācijas un atbalsta sistēmā” (*Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Support*), lai raksturotu indivīda grūtības pielāgoties, jeb sarežģītu sociālo adaptāciju, par piemēru tiek

minēta bērna dezadaptācija skolā. Bērna dezadaptācija skolā rada antisociālu uzvedību, ar ko saprot dažādu pazīmju kopumu, kas liecina par bērna sociālp psiholoģiskā un psihofizioloģiskā statusa neatbilstību skolas izvirzītajām prasībām, kā rezultātā zināšanu apgūšana dažādu iemeslu dēļ ir apgrūtināta vai pat neiespējama. Dezadaptāciju skolā var izraisīt bērna nelabvēlīga audzināšana vai garīgās attīstības traucējumi, bieži – autisms (AAMR, 2002).

Amerikāņu psihologs Kenets Lovells (Kenneth Lovell) izdala šādus skolēna dezadaptācijas simptomus, kas var tikt uzskatīti arī par dezadaptācijas kritērijiem, īpaši tad, ja tie izpaužas pietiekami bieži un dažādās kombinācijās:

- agresija attiecībā pret cilvēkiem un lietām;
- pastāvīgas fantāzijas;
- personīgās mazvērtības izjūta;
- neadekvātas bailes;
- pārlietu liels jūtīgums;
- nespēja koncentrēties darbam;
- nepārliecinātība par sevi, pieņemot lēmumus;
- augsta uzbudināmība un bieža konfliktēšana ar citiem;
- bieži emocionāli satraukumi, pārdzīvojumi;
- bērns atšķiras no vienaudžiem;
- neapmierinātība ar sevi;
- zemāki sasniegumi nekā vienaudžiem;
- pazemināts pašvērtējums;
- bēgšana no skolas vai mājām;
- pirkstu zīšana;
- enurēze;
- sejas vai grimašu tiki;
- aizcietējumi;
- roku drebēšana;
- saraustīts rokraksts;
- runāšana pašam ar sevi (Lovell, 1999, kā minēts Damberga et.al. 2013:14).

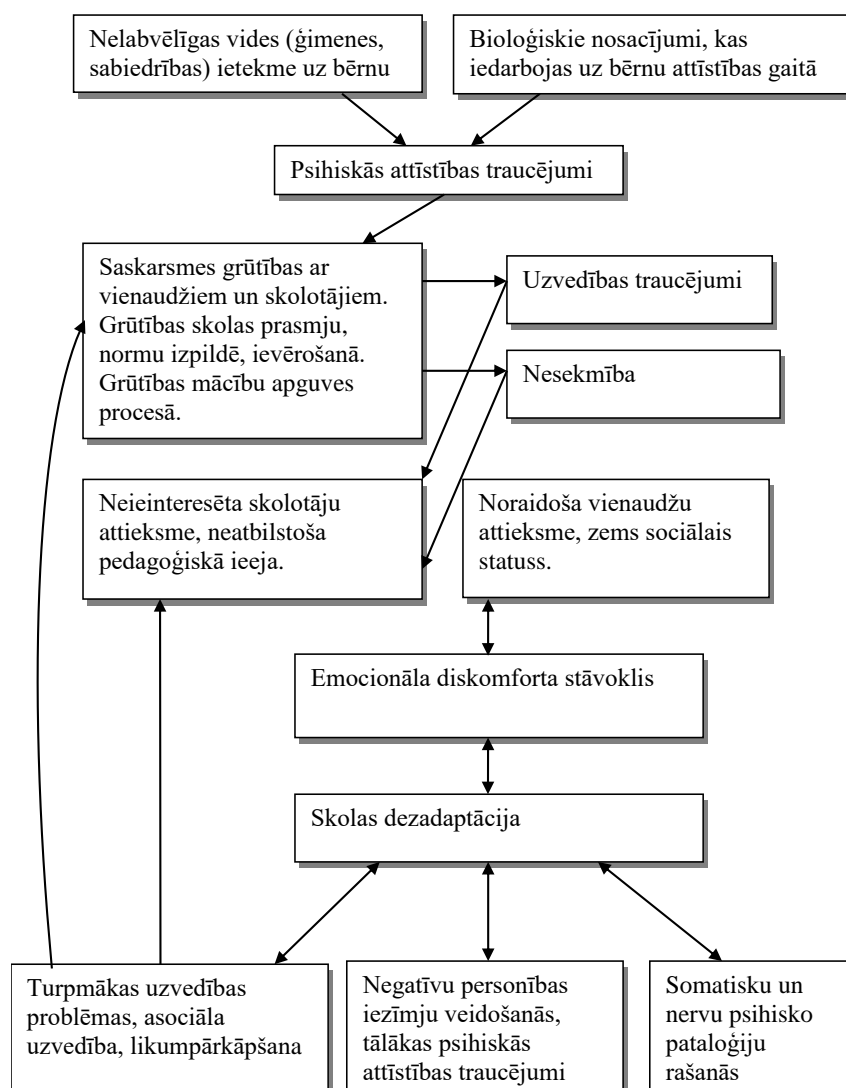
Arī Z. Aleksejeva ir vienisprātis, raksturojot bērna dezadaptāciju skolā, viņa min, ka pazīmes var tikt uzskatītas ne tikai kā dezadaptācijas simptomi, bet arī kā psihiskās pataloģijas izpausmes. Par skolas dezadaptācijas galvenajiem rādītājiem, Z.Aleksejeva uzskata fiksējamus psihiskās attīstības traucējumus, kā:

- uzvedības problēmās – skolēna uzvedība neatbilst prasībām, kuras izvirza skolas vide;

- grūtībās mācīties, kas var izraisīt nesekmību – skolēna zināšanu apguve ir apgrūtināta;
- apgrūtinātās savstarpējās attiecībās ar vienaudžiem un pieaugušajiem – noslēgts, nav draugu (Aleksejeva, et.al. 2002:22).

Savukārt, par biežākajiem skolas dezadaptācijas iemesliem, tiek minēti šādi iemesli:

- pats mācību process, lai cik labi organizēts, bērnam ir psihiski traumējošs;
- apmācības process iedarbojas uz bērnu fiziski, ietekmējot nervu sistēmas un organisma darbību (rada trauksmi, emocionālu spriedzi);
- neieinteresēta skolotāju attieksme pret skolēniem, neproduktīva mācību procesa un mācību darba organizācija;
- dezadaptācijas rašanos nosaka nevis traucējumi mācību apgūvē, bet bērna pārdzīvojumi par šiem traucējumiem. To lielā mērā nosaka pieaugušo attieksme, no bērnām svarīga pieaugušā (Aleksejeva et.al. 2002:30).



1.2 att. Skolas dezadaptāciju izraisošie riska faktori (C.Beličvois, A.Korobeinikova, G.Kumarinovs 1993, kā minēts Aleksejeva et.al. 2002:31).

Krievu psihologs un pētnieks L. Vigotskis izdala un uzskaita šādas skolēna dezadaptācijas formas skolā:

- *neattīstītas prasmes apgūt mācību vielu.* - to var radīt skolēna nepilnīgi attīstītas intelektuālās spējas, pedagoģiskā ielaistība, nepietiekami veltīta vecāku un skolotāju uzmanība;
- *nepietiekama mācību motivācija* - raksturīga ārējā motivācija - interese par ārpusstundu aktivitātēm, vecāku tieksme “infantilizēt” bērnus, uzskatīt par mazāku, nekā viņš ir;
- *grūtības regulēt savu uzvedību, uzmanību, organizēt mācību darbu* - raksturīga atkarība no pieaugušajiem, neuzmanība, “siltumnīcas apstākļi” audzināšana ģimenē;
- *nespēja pielāgoties skolas dzīves režīmam.*- skolēns nogurst dienas un nedēļas beigās, raksturīga bieža slimošana, psiho-somatiskās saslimšanas (Выготский, 2000:66).

2. ADAPTĀCIJAS PROCESU IETEKMĒJOŠIE JAUNĀKĀ PUSAUDŽA VECUMPOSMA ATTĪSTĪBAS ASPEKTI

Katram skolēna vecumposmam ir raksturīgākie attīstības komponenti, kas jāņem vērā organizējot mācību darbu un adaptācijas procesu skolā. Pēc autore domām, nebūtu korekti stingri izdalīt konkrētas vecumposmu iedalījumu robežas. Sociālpedagoģiskajā darba jomā, būtiskāk ir pievērst uzmanību katra skolēna individualitātei un respektēt katra attīstības tempu un īpatnības, ko ietekmē bērna fizioloģisko, sociālo un psiholoģisko faktoru mijiedarbība. Arī teorētiskajā literatūrā, autoru uzskati par cilvēka attīstības vecumposmu robežām atšķiras. Līdz ar to vērtīgāk ir raksturot vecumposmam raksturīgās attīstības īpatnības t. sk., fizioloģiskās, kognitīvās un psihosociālās, kas ietekmē skolēnu spēju adaptēties jaunā vidē.

Visbiežāk, zinātnieciskajā literatūrā pusaudžu vecumposmu iedala divos periodos: 10 – 13 gadiem – jaunākie pusaudži un 13 – 15 gadiem - vecākie pusaudži (Bethere, et.al 2016, Svence, 1999).

Z. Aleksejeva, aprakstot jaunākā pusaudža vecumposmu, izceļ to ar paradoksālām vajadzībām: “būt neatkarīgam, taču piederīgam dažādām sociālajām grupām, būt saprastam un mīlētam, veiksmīgi adaptēties sociālajā vidē, taču izcelt savu individualitāti saskarsmē ar citiem - izskatā un uzvedībā” (Aleksejeva, 2002:17).

Psiholoģijas terminoloģijā šo procesu sauc par identitātes meklējumiem. Amerikāņu psihologs Eriks Eriksons (Erik Erikson) bija pirmais, kas pievērsa uzmanību identitātes būtībai un identitāti definēja kā “integrētu, viengabalainu, saskaņotu, indivīda priekšstatu pašam par sevi, iekļaujot paša izveidotās pārlicības, vērtības un nākotnes plānus” (Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca 2000).

Līdzīgi arī, psihologs, “Es-koncepcijas” autors Karls Rodžers (Carl Rodgers), pusaudža vecumposma sasniegšanu raksturo ar indivīda priekšstata veidošanos pašam par sevi, kā personību. Visu indivīda priekšstatu kopumu par sevi, saistītu ar vērtējumu, K. Rodžers apzīmē kā Es-koncepciju, kas sevī ietver divas daļas - aprakstošo sastāvdaļu (kāds es esmu?), kuru bieži sauc par Es-tēlu un otru daļu, kas saistīta ar attieksmi pašam pret sevi, ko sauc par pašvērtējumu (Rodger,1988).

Līdz ar Es-koncepcijas veidošanos attīstās arī pusaudža vajadzība pēc pozitīvas apkārtējo cilvēku attieksmes pret sevi. Pusaudži lielā mērā sevi vērtē pēc tā, kāds ir citu un viņa paša viedoklis par savu stāvokli skolā, pēc vienaudžu atzinības un savas popularitātes vienaudžu vidū.

Latviešu autori, A.Jurčenko, A.Mežare, R.Orska un Ž.Trusovska, izdala šādus būtiskākos izmaiņu aspektus bērnā, kas noris bērnam sasniedzot pusaudža vecumu:

2.1. tabula

Jaunākā pusaudža vecumposma attīstības īpatnības (Jurčenko, et. al., 2008:10)

Attīstības joma	Attīstības izpausme, īpatnība
Fizioloģiskā attīstība	Organisma dažādu funkcionālo sistēmu attīstības nevienmērīgums – koordinācijas traucējumi, plastiskuma un harmonijas zudums, asinsspiediena nevienmērīgums un sirdsdarbības traucējumi; hormonu vērta; seksuālā nobriešana.
Kognitīvā attīstība	Abstraktās domāšanas izveidošanās; loģiskās domāšanas operāciju nozīmes pieaugums iegaumēšanā un reproducēšanā; pašvērtējum kā darbības motivācijas nozīmes palielināšanās.
Uzvedība	Emancipācijas tieksmes; opozīcija pieaugušajiem; negatīvisms; “morālais relatīvisms”; pakļaušanās vienaudžu grupas “kodeksiem”; autoritāšu maiņa no pieaugušajiem uz vienaudžiem; pašdisciplinēšanās vajadzības; pretenziju līmeņa paaugstināšanās; infantilisms un emocionālās kompensācijas reakcijas.
Saskarsme	Domas par sevi nosaka pusaudža saskarsmes stilu. Saskarsmē ar vienaudžiem ir nevienmērīgi savas vietas, lomas meklēšana, nozīmīguma apstiprinājuma gaidīšana. Pusaudža attiecības ar pieaugušajiem saasinās tajos gadījumos, kad pieļautās kļūdas attiecībās ar bērnu iepriekšējos attīstības periodos – pārāk sīkumaina aizbildniecība un kontrole, vai vienaldzība un brutalitāte. Saskarsme ar pieaugušajiem (vecākiem un skolotājiem) veidojas veiksmīgi, ja attiecībās valda savstarpēja cieņa un vienlīdzība.
Identitāte	Sociālās lomas meklējumi – tās atrašana vai neatrašana.

Jaunākā pusaudža vecumposma psiholoģiskās īpatnības var pastiprināt grūtības vai gluži pretēji - sekmēt skolēnu sekmīgu adaptāciju pamatskolā. Z. Aleksejeva, par galvenajiem faktoriem, kas ietekmē adaptāciju šajā vecumposmā izdala šādus faktorus:

- īpatnības, kas piemīt pusaudžu vecumposmam;

- vērtības un likumi, kas valda pusaudžu subkultūrā;
- prasības saskarsmē ar pieaugušajiem;
- pusaudža dzimumpašapziņas veidošanās;
- pusaudža intelektuālas attīstības iespējas;
- ietekme uz pusaudžu emocionālo un gribas attīstību.

Visi minētie aspekti, savstarpēji mijiedarbojoties, vairāk vai mazāk ietekmē katru pusaudzi atkarībā no katra skolēna individualitātes, apstākļiem ģimenē, un skolā, un attiecībām ar pieaugušajiem un vienaudžiem (Aleksejeva, et al. 2002).

Līdz ar to var secināt, ka jaunākā pusaudža vecumposma vajadzības, ko nosaka attīstības īpatnības, līdz ar nepieciešamību adaptēties jaunā vidē var tikt apgrūtinātas vai traucētas, kas rada īpaši augstu risku skolēnam piedzīvot adaptācijas grūtības jaunā vidē.

Pāreja no sākumskolas uz pamatskolu, skolēnam rada grūtības un izvirza nepieciešamību pielāgoties ne tikai izmaiņām sevī, kas notikušas fizioloģiskas nobriešanas rezultātā, skolēnam jāspēj pielāgoties arī jaunai videi, ko pieprasa izglītības sistēma. Pārejot no sākumskolas uz pamatskolas posmu, nereti skolās mācības tiek organizētas citā skolas korpusā vai ēkā, kā rezultātā skolēns nonāk jaunā fiziskajā un sociālajā vidē, mainās skolas ikdienas režīms, prasības, kas ir saistītas ar mācību darbu kļūst ar vien sarežģītākas, kā arī bērnam pieaugot, gaidas no ģimenes un sabiedrības kļūst ar vien komplicētākas.

Nosauktās izmaiņas no jaunā pamatskolēna pieprasa zināmu emocionālu, sociālu, intelektuālu un fizioloģisku gatavību, kas palīdz pielāgoties nosauktajām pārmaiņām un ir pamats tālākai pusaudža personības izaugsmei.

3. PĒTĪJUMS RĪGAS “X” VIDUSSKOLĀ

Pētījuma mērķis: pētījums Rīgas “X” vidusskolā tika veikts ar mērķi:

- noskaidrot ekspertu viedokli par to, kādi ir skolēnu adaptāciju sekmējošie un kavējošie (riska) faktori; kādas ir galvenās pazīmes, kas norāda uz skolēna grūtībām adaptācijā skolā; kādas ir galvenās darbības formas/ metodes, kas tiek izmantotas darbā ar skolēniem, skolas adaptācijas sekmēšanai;
- izpētīt un raksturot Rīgas «X» vidusskolu, kā bāzi, sociālpedagoģiskās programmas izveidei un aprobācijai;
- noskaidrot, kuri no skolas 3. klases skolēniem ir riska grupā, jeb tos, kuriem ir prognozējamas adaptācijas grūtības, uzsākot mācības 4. klasē, raksturot šos skolēnus.

Pētījuma bāzes raksturojums: pētījums tika veikts Rīgas “X” vidusskolā. Skola ir vispārīzglītojoša mācību iestāde, kas atrodas pilsētas centra rajonā. 2018./2019 mācību gadā tajā mācās 1014 skolēnu, no tiem 1. – 6. klasēs mācās – 594; 7. – 9. klasēs – 237; 10. – 12. klasēs – 183 izglītojamie. Skolā strādā 78 kvalificēti pedagogi, no kuriem 34 ir ieguvuši maģistra grādu. Visi skolotāji mācību gada laikā apmeklē kvalifikācijas celšanas kursus pedagoģijā, psiholoģijā un mācāmajos priekšmetos. Lielākā daļa, jeb 40% pedagogu ir vecumā no 30 līdz 40 gadiem, 19% ir līdz 30 gadu vecumam, vecumā no 41 līdz 50 gadiem - 18% pedagogu un vecumā no 61 līdz 60 gadiem – 21 % pedagogu. Tikai 3 % pedagogu ir vecāki par 60 gadiem.

Skolā darbojas atbalsta dienests, ko veido – skolas medmāsa, speciālā pedagoģe, divas sociālās pedagoģes un atbalsta dienesta vadītāja – izglītības psiholoģe, kas skolā ieņem arī direktora vietnieces amatu. Skolas atbalsta dienests ikdienā aktīvi sadarbojas ar skolas pedagogiem, skolēnu ģimenēm un visiem skolēniem. Skolas teritoriju apsargā Rīgas pašvaldības policiste, kas aktīvi sadarbojas ar skolas atbalsta dienestu, kā arī nepieciešamības gadījumā, piedalās skolēnu audzināšanas darbā. Skolas atbalsta dienests aktīvi veic preventīvo darbu, vadot klases stundas un skolā organizējot dažādas kampaņas, organizē vieslekcijas sadarbībā ar Rīgas domes Labklājības departamenta pārstāvjiem, Rīgas pašvaldības un Valsts policiju un citu iestāžu pārstāvjiem. Skolas vide ir labiekārtota un moderna, tā ir labi piemērota gan darbinieku, gan skolēnu vajadzībām.

Skolā pēc mācību stundām skolēniem ir iespējams apmeklēt dažādu jomu interešu izglītības pulciņus, ko nodrošina skola, piemēram, teātris, dejas, rokdarbi, māksla, sports, peldēšana, kori un ansambļi, keramika u.c. Skolā darbojas skolēnu pašpārvalde un skolas avīze.

Šajā skolā, pāreja no sākumskolas uz pamatskolas posmu notiek no 3. uz 4. klasi – šajā laikā skolēni uzsāk mācības citā skolas korpusā, kurā mācās arī 5., 6. un 7. klašu skolēni, ar kuriem skolēniem ir kopīgi īsie, gan pusdienu pārtraukumi, skolēniem mainās dienas ritms – mācību stundu un starpbrīžu grafiks, tiek organizēta apmācības sistēma kabinetos, mainās priekšmetu skolotāji un klases audzinātājs. Ir iespējamās klases sastāva izmaiņas.

1.-3. klašu skolēniem mācības tiek organizētas, lielākoties, vienā klases telpā, vai kabinetā, kas atrodas netālu, tajā pašā gaitenī. 1.-3. skolēnu klases ir mājīgas, iekārtotas atbilstoši skolēnu vecumposmam, atbilstošas skolēnu vajadzībām. Arī gaiteni ir mājīgi un labiekārtoti, ar nodalītām zonām, aktīvai un mierīgai atpūtai. Sākumskolas korpusa gaitenī katrā starpbrīdī dežurē viens no skolotājiem, kurš uzrauga skolēnus un nodrošina kārtību.

Pētījumā, tika izmantotas šādas metodes:

- ekspertu atzinuma-intervijas metode;
- anketēšana;
- intervēšana.

Pētījumā ētiskie principi: veicot pētījumu, darba autore ievēroja sekojošus pētniecības ētikas principus:

- *dalībnieku aizsardzības princips* – veicot pētījumu, tā dalībniekiem netika nodarīts nekāds fizisks vai emocionāls kaitējums;
- *konfidencialitātes princips* – pētījuma dalībniekiem tiek nodrošināta anonimitāte;
- *godīguma princips* – veicot pētījumu, visi dati un rezultāti tika fiksēti. Darba autore apliecinā, ka tie netika izlaist vai izmainīti.
- *dalībnieku informētības princips* – pētījuma dalībnieki tika informēti par pētījumu, tā mērķiem un nosacījumiem, pirms katras darba ietvaros veiktās intervijas, dalībnieki tika iemazināti un lūgti parakstīt intervijas saskaņošanas veidlapu (skatīt 1.pielikumu, “*Intervijas saskaņošana*”). Katra intervija sākotnēji tika ierakstīta audio formātā, to norises laikā, darba autore izdarīja piezīmes par novērojumiem, vēlāk katra intervija tika pārrakstīta teksta formā un iekļauta diplomdarbā apkopotā veidā (skatīt 2.pielikumu “*Intervijas programma*”).
- *nozīmīguma princips* – pētījuma rezultāti ir interesanti un nozīmīgi, ne tikai darba autorei, bet arī pētījuma dalībniekiem, kā arī tie ir noderīgi turpmākam darbam pētījuma bāzes skolā (Arsoba, Kalviša, et. al. 2004:31).

3.1. Ekspertu atzinuma-intervijas metode un iegūto datu analīze

Metodes teorētiskais pamatojums: ekspertu atzinuma-intervijas metode ir ērts un efektīvs veids, lai iegūtu vispusīgu un izsmelšu informāciju no profesionāļiem, par darbu, kas tiek veikts tiem sadarbojoties komandā.

Respondentu izvēles pamatojums, raksturojums: intervijā piedalījās skolas atbalsta dienesta komandas pārstāvji:

izglītības psiholoģe – skolas atbalsta dienesta vadītāja, kas ieņem arī direktora vietnieces, audzinošajā darbā, amatu. Ikdienā veic skolēnu psiholoģiskās izpēti, izstrādā individuālos atbalsta plānus skolēniem, konsultē skolēnus, viņu vecākus un pedagogus, kā arī vada un koordinē skolas atbalsta dienesta profesionāļu darbu. Vada skolas atbalsta dienesta sanāksmes, kas notiek vismaz vienu reizi nedēļā. Skolā ir novērojama liela uzticība, gan no pedagogu, gan skolēnu puses. Pētījuma bāzes skolā strādā jau 17 gadus, par psihologu kopā – 20 gadus, bet pedagoģiskais stāžs ir 27 gadi. Ieguvusi bakalaura grādu pedagoģijā un maģistra grādu psiholoģijā.

Sociālā pedagoģe – pētījuma bāzes skolā, par sociālo pedagogu strādā 8 gadus, taču amata stāžs ir 10 gadi. Ikdienā veic pamatskolas - vidusskolas sociālā pedagoga funkcijas, kā arī aktīvi piedalās skolas ārpusstundu aktivitāšu organizēšanā – skolā rīkojot kampaņas un iesaistot skolas audzēkņus dažādos projektos.

Skolas medicīnas māsa – pētījuma bāzes skolā strādā 5 gadus, taču stāžs medicīnas nozarē ir 23 gadi. Ir svarīga skolas atbalsta dienesta komandas daļa, piedalās sanāsmēs katru nedēļu, dalās ar būtisku informāciju par skolēnu veselības stāvokli un veikto sadarbību ar skolēniem un viņu skolēnu vecākiem. Popularizē veselīgu dzīvesveidu skolā, dažkārt vada klases stundas par tēmām, kas skar veselīgu dzīvesveidu, traumatismu, atkarību izraisošas vielas un garīgo veselību.

Skolas logopēde – pētījuma bāzes skolā par logopēdu strādā 13 gadus, 2 gadus arī par 1.klašu latviešu valodas skolotāju. Iepriekš strādājusi par audiologopēdu slimnīcā-rehabilitācijas centrā ar bērniem ar smagiem veselības traucējumiem, piemēram bērnu cerebrālā trieka, autisms un garīgā atpalcība. Ikdienā strādā ar skolēniem, kuriem ir lasīšanas un valodas traucējumiem, bieži sniedz rekomendācijas skolēnu vecākiem un pedagogiem mācību darbam ar šiem skolēniem.

Intervēšanas gaita un rezultāti.

Respondentiem tika uzdoti šādi jautājumi:

1. Kādi, jūsuprāt, ir galvenie skolēna adaptāciju sekmējošie un kavējošie faktori?
2. Kādas ir galvenās pazīmes, kas norāda uz skolēna grūtībām adaptācijā skolā?

3. Kādas ir galvenās darbības formas/ metodes, ko izmantojat darbā ar skolēniem, adaptācijas sekmēšanai?

Katrs intervijas dalībnieks pēc kārtas atbildēja vispirms uz pirmo jautājumu, pēc tam tika dots laiks kurā visi varēja izteikties, daloties pieredzē un sniedzot informācijas papildinājums un precizējumus. Šādā pat kārtībā tika uzdoti pārējie jautājumi. Intervijā katram dalībniekam tika dota iespēja brīvi izteikt savu viedokli, dalīties savos novērojumus un pieredzē, kā arī papildināt cita sacīto.

3.1. tabula

Ekspertu intervijā iegūtie dati

Jautājums	Atbilde
Kādi ir skolēna adaptāciju sekmējošie faktori?	Attīstītas vecumam atbilstošas sociālās prasmes, piemēram, prasme draudzēties, dalīties, sadarboties un skolas noteikumu ievērošana. Gatavība mācīties, t.sk. fiziskā, intelektuālā, sociālā un emocionālā.
	Skaidri noteikta un izskaidrota skolas un klases un skolas kārtība, noteikumi, nemainīgs mācību un citu aktivitāšu grafiks.
	Pozitīva ģimenes un skolēna attieksme pret skolu – skolotājiem, klases audzinātāju un klasesbiedriem, vēlme sadarboties. Ieinteresēta klases audzinātāja attieksme.
	Regulāras skolas apmeklējums (t.sk. ierašanās no rītiem laikā), regulāri pildīti mājas darbi, veiksmīga mācību vielas apguve.
Kādi ir skolēn adaptāciju kavējošie (riskā) faktori?	Nepietiekams vecāku atbalsts, skolēnam - pārāk liela brīvība vai pretēji, uzlikta pārāk liela atbildība.
	Krīzes, pārdzīvojumi, piem.: brāļa/ māsas piedzimšana; vecāku šķiršanās (īpaši gadījumā, kad vecāki nesadarbojas bērna audzināšanā un apstrīd viens otra autoritāti), tuvinieka vai mājdzīvnieka zaudēšana/ slimības, neseno piedzīvotas nopietnas fiziskas traumas, piedzīvota vardarbība.
	Skolas vai klases maiņa.
	Ilgstošs konflikts ar klases audzinātāju, skolas/ klases audzinātājas autoritātes apstrīdēšana ģimenē.

	Pārāk lielas prasības ģimenē - salīdzināšana ar citu skolēnu, brāļu, māsu sasniegumiem. Problēmas mācībās.
	Ilgstoši nav izveidojusies draudzība ar nevienu no klasesbiedriem.
Kādas ir pazīmes, kas norāda uz grūtībām skolēna adaptācijas procesā?	Psiho-somatiskās saslimšanas, bieža neizskaidrojama slimošana, raudulība, emocionāls uzbudinājums. Demonstratīva, agresīva uzvedība, infantilisms (raksturīgāka zēniem); Raudulība, pārlieku liela jūtība, (raksturīgāka meitenēm)
	Skolēns pēkšņi kļuvis netipiski kluss, apātisks vai aktīvs un skaļš.
	Atzīmju pasliktināšanās, grūtības mācību vielas apguvē.
	Klaiņošana, melošana, bēgšana no skolas. Noteikumu neievērošana.
	Opozicionārisms.
Kādas ir darbības formas/ metodes, ko pielietojat darbā, skolēna adaptācijas sekmēšanai pamatskolā?	Pēctecības principu ievērošana, savlaicīga skolēnu un skolēnu ģimeņu iepazīšanās ar jauno klases audzinātāju, iepriekšējās klases audzinātājas sadarbība ar jauno (svarīga gan pirms pārejas, gan pēc).
	Skolēnu savstarpējo attiecību uzlabošana.
	Skolēnu vecāku izglītošana, par gaidāmo adaptācijas periodā, skolas-ģimenes sadarbība bērnu interesēs.

Kopsavilkums: balstoties uz ekspertu sniegtajām atbildēm, var secināt, ka skolēnu adaptāciju skolā veicina vecumam atbilstoša sociālā, emocionālā, intelektuālā un fiziskā attīstība, pozitīva skolas–skolēna un skolas–ģimenes sadarbība un skolas noteikumu ievērošana. Savukārt, skolēna adaptāciju kavē apstākļi, kā: nepietiekams atbalsts, problēmas attiecībās ar klases biedriem, klases audzinātāju un/vai vecākiem, pārdzīvojumi, pārāk lielas prasības vai to neesamība. Par problēmām skolēna adaptācijā liecina pazīmes, kā grūtības mācību vielas apguvē, destruktīva uzvedība, bieža slimošana. Adaptācijas procesu skolā iespējams sekmēt, ievērojot pēctecības principu, sadarbojoties ar skolēnu vecākiem un darbs pie skolēnu savstarpējo attiecību uzlabošanas.

3.2. Skolēnu un klašu audzinātāju anketēšana un iegūto datu analīze

Metodes teorētiskais pamatojums, mērķis: aptaujas anketa ir dokuments, kurā ietverti standartizēti jautājumi un kuru respondenti var aizpildīt paši. Anketu izmantošana dod iespēju ātri un lēti iegūt standartizētus datus no liela respondentu skaita (Rāta, Grigule, et.al. 2005). Darba autore izveidoja aptaujas anketas 3. klašu skolēniem un klašu audzinātājiem (skatīt 3.pielikumā “*Aptaujas anketa 3. klašu skolēniem*” un 4. pielikumā “*Aptaujas anketa 3. klašu audzinātājam*”). Anketas tika veidotas ar mērķi sniegt ieskatu skolēnu gatavībā pielāgoties sociālās, fiziskās un akadēmiskās vides izmaiņām, uzsākot mācības 4. klasē un noteikt skolēnu paredzamo adaptāciju 4. klasē.

Anketēšanas gaita: anketēšanā kopā piedalījās 99 3.klašu skolēni (3.a – 33, 3.b – 32 un 3.c – 34 skolēni) un šo skolēnu klases audzinātājas. Ar anketu palīdzību tika noskaidrota katra skolēna subjektīvās sajūtas un prognozes par savu adaptāciju 4. klasē, kā arī noskaidrots klases audzinātājas viedoklis un prognozes par katru no klases skolēnu adaptāciju 4. klasē. Katra skolēna anketas rezultāti tika summēti ar audzinātāja sniegtajām atbildēm par konkrēto skolēnu, kas anketēšanas rezultātus padara pēc iespējas objektīvākus un precīzākus.

Anketas interpretācija: anketās tika uzdoti trīs jautājumi, kas ir identiski skolēnu anketās un audzinātāju anketā:

1. Kā Tev šķiet cik viegli *Tev* (audzinātājas anketā tiek jautāts par katru no klases skolēniem) būs pierast pie jaunās klases audzinātājas un priekšmetu skolotājiem?

2. Kā Tev šķiet, cik viegli Tev būs pierast pie jaunajām mācību telpām, skolas korpusa un klases telpas?

3. Kā Tev šķiet, cik viegli Tev būs apgūt jauno mācību vielu?

Skolēni novērtēja paši savas prognozes, bet audzinātāja izteica savas prognozes par katru no klases skolēniem, katram no jautājumiem, izvēloties vienu no četriem atbilžu variantiem:

1. “viegli”, kas tika novērtēts ar 4 punktiem;
2. “visticamāk, ka nebūs grūti” - 3 punktiem;
3. “grūti” - 2 punktiem
4. “ļoti grūti” – par ko skolēns iegūst 1 punktu.

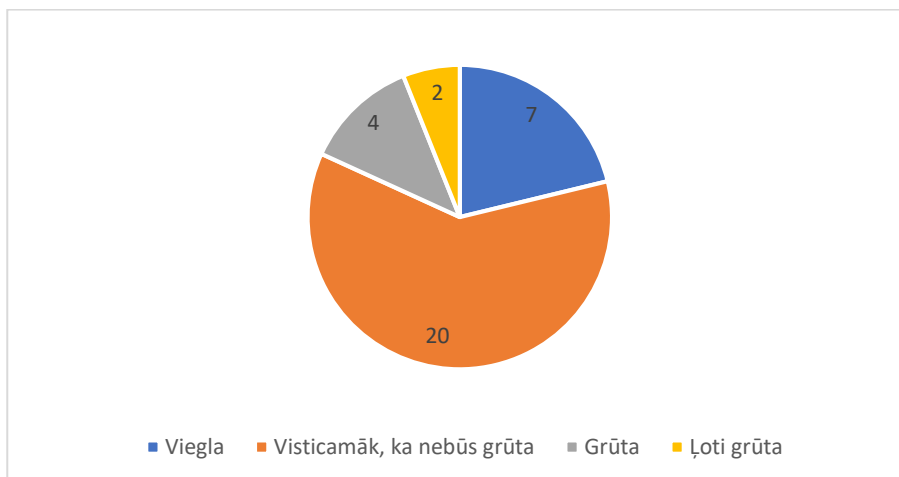
Katra skolēna, un audzinātājas punkti par sniegtajām atbildēm tika saskaitīti kopā, veidojot summu, kas atbilst paredzamajai skolēna adaptācijai 4. klasē:

- summa, kas ir 6 vai 7 punkti, atbilst “ļoti grūtai adaptācijai”;
- summa, kas ir robežās no 8 līdz 11 punktiem, atbilst “grūtai adaptācijai”;
- summa, kas ir robežās no 12 līdz 17 punktiem, atbilst “adaptācijai, kas visticamāk, nebūs grūta”;

- summa, kas atbilst 18 līdz 24 punktiem, norāda uz paredzamu “ vieglu adaptāciju”.

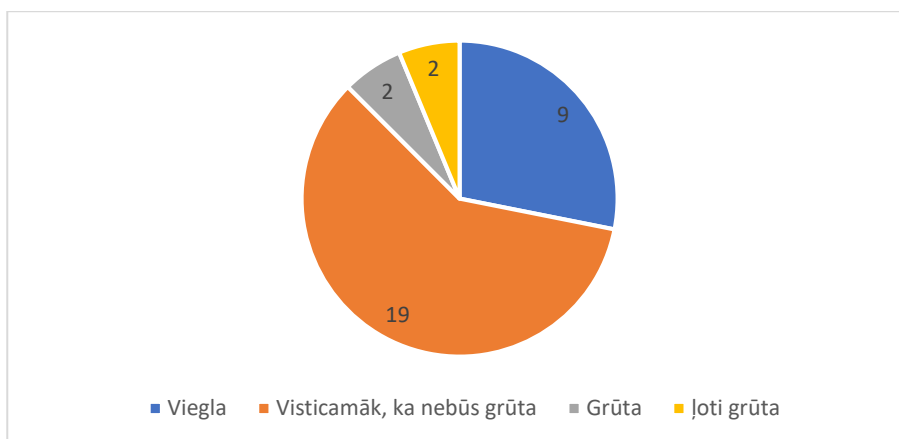
Anketēšanā iegūtie rezultāti:

3.a klases anketēšanas rezultāti: pamatojoties uz anketēšanā iegūtajiem rezultātiem, no 33 skolēniem klasē, 20, jeb 61% skolēnu adaptācija 4. klasē, visticamāk nebūs grūta; 7, jeb 21% skolēniem paredzama viegla adaptācija; 4, jeb 12 % - grūta, bet 2 skolēniem paredzama ļoti grūta adaptācija.



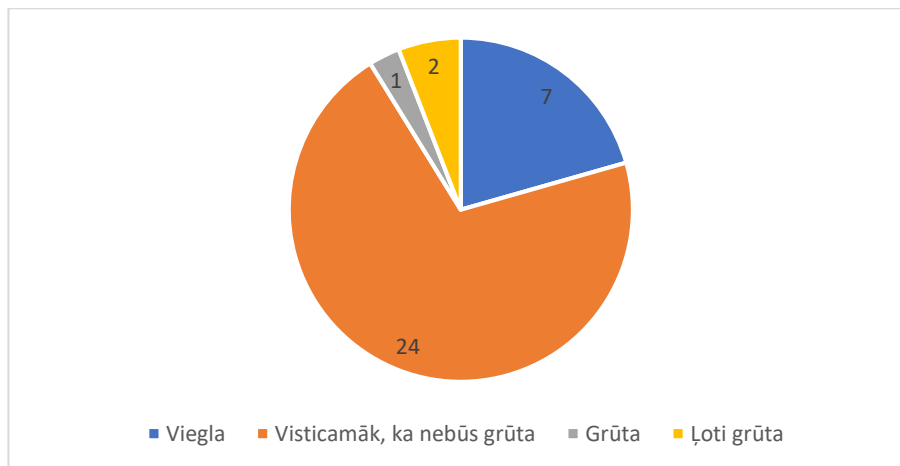
3.1.att. 3.a klases skolēnu paredzamā adaptācija

3.b klases anketēšanas rezultāti: no 32 skolēniem klasē 19, jeb 59% skolēnu adaptācija 4. klasē, visticamāk nebūs grūta; 9, jeb 29% skolēnu paredzama viegla adaptācija; 2, jeb 6 % - grūta, tikpat skolēniem paredzama ļoti grūta adaptācija.



3.2.att. 3.b klases skolēnu paredzamā adaptācija

3.c klases anketēšanas rezultāti: no 34 skolēniem klasē 24, jeb 71% skolēnu adaptācija 4. klasē, visticamāk nebūs grūta; 7, jeb 21% skolēnu paredzama viegla adaptācija; 1 - grūta, bet 2 skolēniem paredzama ļoti grūta adaptācija.



3.3.att. 3.b klases skolēnu paredzamā adaptācija

Secinājumi: balstoties uz apkopotajiem anketu rezultātiem, katrā no skolas trīs 3.klasēm, diviem skolēniem ir paredzama ļoti grūta adaptācija 4. klasē, līdz ar to var secināt, ka 6 no 99 3.klašu skolēniem ir riska grupā. Darbā, tiek nodrošināta skolēnu anonimitāte, tāpēc skolēnu vārdi netiks atklāti, turpmāk darbā, riska grupas skolēni tiks apzīmēti ar: A1, A2, B1, B2, C1 un C2.

3.3. Intervijas ar trešo klašu audzinātājiem

Metodes mērķis, teorētiskais pamatojums: lai papildinātu anketēšanā iegūtos datus - iegūtu riska grupas skolēnu raksturojumus un papildus informāciju par šiem skolēniem, tika veikta daļēji strukturēta intervija ar 3. klašu audzinātājiem. Izglītības pētījumos informācijas iegūšanai visai bieži tiek izmantota daļēji strukturēta intervija. Šādā gadījumā tiek sagatavots to jautājumu saraksts, kuri varētu būt noderīgi tādas informācijas iegūšanai, kas varētu veicināt pētījuma mērķu sasniegšanu, taču ir iespējama arī papildus jautājumu uzdošana, ja nepieciešama detalizēta informācija (Rāta, Grigule, et.al. 2005).

Respondentu izvēles pamatojums: lai gan profesijas standartā nav noteikti un atsevišķi izdalīti klases audzinātāja pienākumi, tomēr tradicionāli, klases audzinātājs veic audzināmās klases skolas dzīves “organizatora” funkciju, kā arī rūpējas par katru skolēnu klasē, pazīst un ir nodibinājis attiecības ar katru skolēnu un skolēnu ģimeni, kā arī pārzin klases attiecību “mikroklimatu”, tāpēc ir spējīgs pamanīt riskus skolēnu uzvedībā, kas var rezultēties adaptācijas grūtībās, pārejot uz 4. klasi.

Interviju norise: pirms intervijas klašu audzinātāji tika iepazīstināti ar sociālpedagoģiskās programmas darbības plānu un sasniedzamajiem mērķiem.

Intervijā tika uzdoti šādi jautājumi:

1. Kā jūs raksturotu skolēna saskarsmes prasmes un attiecības ar vienaudžiem un skolotājiem?
2. Kādas ir skolēna stiprās un vājās puses?
3. Kādās situācijās izpaužas, pastiprinās skolēna problemātika/ grūtības?

Nepieciešamības gadījumā tika uzdoti papildus jautājumi. Intervijās iegūtā informācija tika izmantota skolēnu raksturojumu veidošanā un skolēnu individuālā sociālpedagoģiskā plāna izveidē (*skat. 6. nodaļā: Sociālpedagoģiskās programmas aprobācija un iegūto rezultātu analīze, 3. Individuāls sociālpedagoģiskais darbs ar riska grupas skolēniem: Riska grupas skolēnu raksturojumi*).

4. SOCIĀLĀ PEDAGOGA PREVENTĪVĀS DARBĪBAS PROGRAMMA VISPĀRIZGLĪTOJOŠĀ MĀCĪBU IESTĀDĒ, VEICINOT SEKMĪGU SKOLĒNU ADAPTĀCIJU 4. KLASĒ

Programmas izveides pamatojums: darba autore, strādājot par sākumskolas sociālo pedagogu, var secināt, ka skolā atbalsta dienesta komandas, pedagogu un skolēnu un viņu vecāku cieša un sistemātiska sadarbība ir ļoti būtiska, lai savlaicīgi spētu “pamanīt” tos skolēnus, kuri ir vairāk pakļauti skolas dezadaptācijas riskam. Klases audzinātājiem, priekšmetu skolotājiem un atbalsta dienesta pārstāvjiem ikdienā ir jāvēro skolēnu uzvedību, jāanalizē rīcības modeļi, jāpamana risku pazīmes, un jādalās novērojumos ar skolas atbalsta dienesta pārstāvjiem, lai savlaicīgi spētu atklāt un izvērtēt skolēnu problēmu/ grūtību cēloņus un komandā izstrādātu pasākumu kopumu problēmu mazināšanai un novēršanai, Savukārt, skolas atbalsta dienesta profesionāļiem ir jāizglīto pedagogi un skolēnu vecāki par pazīmēm skolēnu uzvedībā, kas varētu norādīt uz riskiem skolēna adaptācijā, tāpēc ļoti būtiska preventīva darba daļa ir visu iesaistīto pušu sistemātiska un stratēģiska sadarbība.

“Preventīvs” svešvārdu vārdnīcā tiek skaidrots kā tāds, kas novērš; tāds, kas pasargā, aizsargā; arī profilaktisks (Terminu un svešvārdu skaidrojošā vārdnīca, 2000). Sociālā pedagoga preventīvā darbība: ar sociāli pedagoģiskiem līdzekļiem atbalstīt personīgo un sociālo izaugsmi, novērst vai aizkavēt uzvedības novirzes (Plaude. I., 2001:17).

Programmas darbības laiks: 2019. marts - 2019. gada maijs.

Programmas mērķis: skolēnu sekmīgas adaptācijas veicināšana 4. klasē, vispārīzglītojošā mācību iestādē.

Programmas saturs: sociālpedagoģiskā programma sastāv no septiņām sadaļām, jeb darbības virzieniem:

1. skolēnu riska grupas noteikšana;
2. sadarbība ar 3. klašu audzinātājiem, skolas atbalsta dienesta personālu un skolēnu vecākiem;
3. sociālpedagoģisks darbs ar 3. klasēm;
4. individuāls sociālpedagoģisks darbs ar riska grupas skolēniem;
5. sociālpedagoģisks darbs ar riska grupas skolēniem grupā;
6. sociālpedagoģisks darbs ar skolēnu vecākiem un klašu audzinātājiem;
7. programmas darbības rezultātu izvērtēšana, atgriezeniskās saites sniegšana, pašvērtējuma veikšana.

Sociālā pedagoga preventīvās darbības programma

4.1. tabula

Sociālā pedagoga preventīvās darbības programma, veicinot sekmīgu skolēnu adaptāciju 4. klasē, vispārizglītojošā mācību iestādē

N.p.k.	Darbības virzieni	Uzdevumi	Metodes	Laiks	Plānotie rezultāti	Darbības izpildītājs
1.	Skolēnu riska grupas noteikšana.	<p>1.1. Identificēt 3. klašu skolēnus, kuriem ir augsts risks piedzīvot adaptācijas grūtības, uzsākot mācības 4.klasē, jeb noteikt skolēnu riska grupu;</p> <p>1.2. Iegūt riska grupas skolēnu raksturojumus un papildus informāciju par šiem skolēniem.</p>	<p>1.1. Skolēnu un 3. klašu audzinātāju anketēšana;</p> <p>1.2. 3. klašu audzinātāju intervēšana.</p>	marts	<p>1.1. Noteikta skolēnu riska grupa;</p> <p>1.2. Raksturoti riska grupas skolēni, iegūta papildus informācija par šiem skolēniem.</p>	darba autore

2.	Sadarbība ar 3. klašu audzinātājām, skolas atbalsta dienestu un skolēnu vecākiem.	<p>2.1 Sadarbības uzsākšana ar riska grupas skolēnu vecākiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - noskaidrot šo skolēnu, vecāku viedokli par bērnu stiprajā pusēm un prasmēm, kas jāuzlabo u.c. jautājumiem, iepazīstināt ar plānoto sociālpedagoģisko darbu un tā mērķiem; - vienoties ar skolēnu vecākiem par regulārām, individuālām tikšanās reizēm ar bērnu, vienu reizi nedēļā; <p>2.2. Uzzināt par sociālpedagoģisko darbu, kas jau veikts ar riska grupas skolēniem, sadarbību ar skolēnu ģimeni;</p>	<p>2.1. Pārrunas ar riska grupas skolēnu vecākiem;</p> <p>2.2. Pārrunas ar skolas atbalsta dienesta komandu, dokumentu analīze;</p> <p>2.3. Pārrunas ar skolas atbalsta dienesta komandu;</p> <p>2.4. Pārrunas ar skolas atbalsta dienesta komandu un 3. klašu audzinātājiem.</p>	marts	<p>2.1. Uzsākta sadarbība ar riska grupas skolēnu vecākiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vecāki – iepazīstināti ar sociālpedagoģiskā darba mērķiem, noskaidrots vecāku viedoklis par stiprajām pusēm, prasmēm, kas jāuzlabo, vienošanās ar riska grupas skolēniem par regulārām, individuālām tikšanās reizēm ar bērnu; <p>2.2. Noskaidrots, kāds sociālpedagoģisks darbs jau veikts ar riska grupas skolēniem, par sadarbību ar šo skolēnu ģimenēm;</p> <p>2.3 Izvēlētas sociālpedagoģiskās darbības metodes un saturs</p>	darba autore
----	---	--	---	-------	--	--------------

		<p>2.3. Sadarbībā ar skolas atbalsta dienesta komandu, plānot individuālu sociālpedagoģisku darbu ar katru no riska grupas skolēniem;</p> <p>2.4. Uzzināt par skolēnu savstarpējo attiecību specifiku katrā no 3.klasēm, jau veiktajām 3. klašu un skolēnu izpētēm, sociālpedagoģisko darbu un plānoto darbu adaptācijas periodā.</p>			<p>individuālam darbam ar skolēniem;</p> <p>2.4. Uzzināts par skolēnu savstarpējo attiecību specifiku katrā no 3.klasēm, jau veiktajām 3. klašu un skolēnu izpētēm, sociālpedagoģisko darbu un plānoto darbu adaptācijas periodā.</p>	
--	--	---	--	--	---	--

3.	Sociālpedagoģisks darbs ar 3. klasēm.	<p>3.1. Izveidot klases stundas plānu 3. klasēm, kas veicinātu klases saliedētību, sekmētu pieņemošu attieksmi vienam pret otru un novērstu sociāli nelabvēlīgas parādības klases savstarpējās attiecībās;</p> <p>3.2. Katrai 3. klasei vadīt klases stundu, izvērtēt skolēnu sadarbību klases stundas laikā.</p>	3.2.Sociālpedagoģisks darbs 3. klasēm (dažādas metodes).	maijs	<p>3.1. Izveidots klases stundas plāns 3. klasēm;</p> <p>3.2. Vadīta klases stunda, katrai no 3. klasēm un izvērtēta skolēnu sadarbība, klases stundas laikā.</p>	darba autore
----	---------------------------------------	---	--	-------	---	--------------

4.	Individuāls sociālpedagoģisks darbs riska grupas skolēniem.	4.2. Veikt individuālu sociālpedagoģisku darbu ar skolēniem, veikt tā izvērtējumu.	4.2. individuāls sociālpedagoģisks darbs ar skolēniem (dažādas metodes).	marts-aprīlis	4.2. Veikts individuāls sociālpedagoģiskais darbs ar skolēniem, veicinātas riska grupas skolēnu saskarsmes un sociālās prasmes. Veikts darba izvērtējums.	darba autore
5.	Sociālpedagoģisks darbs ar riska grupas skolēniem grupā.	5.1. Sociālpedagoģiskā grupas darba plānošana; 5.2. Veikt sociālpedagoģisku darbu ar riska grupas skolēniem grupā, veicinot skolēnu saskarsmes un sociālās prasmes grupā, veikt darba izvērtējumu.	5.2. Sociālpedagoģisks darbs ar skolēniem grupā (dažādas metodes).	maijs	5.1. Izvēlētas sociālpedagoģiskās darbības metodes un saturs darbam ar skolēniem grupā; 5.2. Veikts sociālpedagoģisks darbs grupā ar riska grupas skolēniem, veicinātas skolēnu saskarsmes un adaptācijas prasmes un spējas grupā, veikts darbības izvērtējums.	darba autore

6.	Izglītojošs, sociālpedagoģisks darbs ar skolēnu vecākiem, klašu audzinātājām.	<p>6.1. Sadarbībā ar skolas atbalsta dienesta komandu, izveidot izglītojošu prezentāciju vecākiem un pedagogiem par jaunākā pusaudža vecumposma īpatnībām un adaptācijas procesa specifiku, iespējamiem riskiem un iespējām tos mazināt;</p> <p>6.2. Dalība 3. klašu un skolas vecāku sapulcēs.</p>	<p>6.1. Literatūras un citu avotu analīze, pārrunas ar skolas atbalsta dienesta komandu;</p> <p>6.2. lekcija.</p>	maijs	<p>6.2. Izglītoti 3. klašu skolēnu vecāki un pedagogi par jaunākā pusaudža vecumposma īpatnībām un adaptācijas procesa specifiku, iespējamiem riskiem un iespējām tos mazināt.</p>	<p>darba autore;</p> <p>skolas atbalsta dienesta komanda</p>
----	---	---	---	-------	--	--

7.	<p>Programmas darbības rezultātu izvērtēšana, atgriezeniskās saites sniegšana, pašvērtējuma veikšana.</p>	<p>7.1. Atgriezeniskās saite sniegšana par veikto darbu klašu audzinātājiem, skolas atbalsta dienesta komandai;</p> <p>7.2. Rekomendāciju sniegšana nākošajiem klašu audzinātājiem, darbam ar riska grupas skolēniem;</p> <p>7.3. Sava darba izvērtēšana.</p>	<p>7.1. Pārrunas;</p> <p>7.2. rekomendāciju sniegšana;</p> <p>7.3. Pašnovērtējuma veikšana.</p>	<p>maijs</p>	<p>7.1. Sniegta atgriezeniskā saite par veikto darbu;</p> <p>7.2. sniegtas rekomendācijas nākošajiem klašu audzinātājiem, darbam ar riska grupas skolēniem.</p>	<p>darba autore</p>
----	---	---	---	--------------	---	---------------------

5. SOCIĀLPEDAGOĢISKĀS PROGRAMMAS APROBĀCIJA UN IEGŪTO REZULTĀTU ANALĪZE

Diplomdarba sociālpedagoģiskās programmas, “Sociālā pedagoga preventīvās darbības programma, veicinot skolēnu sekmīgu adaptāciju 4. klasē”, aprobācijas gaitā, tika veikta skolēnu riska grupas noteikšana, sadarbība ar 3. klašu audzinātājām, skolas atbalsta dienesta komandu un riska grupas skolēnu vecākiem, veikts sociālpedagoģisks darbs ar 3. klasēm, klašu stundu formā, individuāls sociālpedagoģisks darbs ar riska grupas skolēniem, kā arī organizēts un veikts sociālpedagoģisks darbs ar riska grupas skolēniem grupā. Klašu un pamatskolas vecāku sapulcēs, tika veikts izglītojošs darbs ar pedagogiem un 3. klašu skolēnu vecākiem, lekcijas formā. Lai izvērtētu programmas darbības efektivitāti, sniegtu atgriezenisko saiti un nodrošinātu darba pēctecību, darba autore organizēja un vadīja sapulci, kurā piedalījās, esošie 3. klašu audzinātāji un nākošie šo klašu audzinātāji un skolas atbalsta dienesta komanda.

1. Sadarbība ar 3. klašu audzinātājām, skolas atbalsta dienesta personālu un skolēnu vecākiem.

Sadarbība ar 3. klašu audzinātājiem: darba autore skolā strādājot par sākumskolas sociālo pedagogu, ikdienā regulāri sadarbojas ar klašu audzinātājām, lielākoties daloties ar informāciju, kas skar skolēnu problemātisku uzvedību, saskarsmes prasmes un skolēnu savstarpējos konfliktus, un kopīgi meklējot problēmu cēloņus. Programmas ietvaros, sadarbība ar klases audzinātājām, tika veikta regulāru pārrunu formā – daloties informācijā par veikto darbu ar riska grupas skolēniem, kopīgi meklējot metodes problēmsituāciju un uzvedības problēmu risināšanai, un uzklausot skolēnu novērojumus un rekomendācijas turpmākam darbam ar skolēniem.

Sadarbība ar skolas atbalsta dienesta personālu: darba autore regulāri piedalījās skolas atbalsta dienesta sanāksmēs, kas tiek organizētas vismaz vienu reizi nedēļā, ar mērķi pārrunāt aktualitātes saistībā ar atbalsta dienesta darbu skolā, dalīties informācijā par nedēļā veikto darbu un plānojot turpmāku darbu un sadarbību. Pirms programmas aprobācijas uzsākšanas, atbalsta dienests informēja darba autori, par jau veikto un plānoto darbu ar riska grupas skolēniem un 3. klasēm kopumā. Darba autore regulāri informēja atbalsta dienesta komandu, par veikto darbu ar riska grupas skolēniem un 3. klasēm, par veikto sadarbību ar skolēnu vecākiem un audzinātājiem un novērojumiem, kas radušies darba gaitā un gūtajiem darba rezultātiem.

Sadarbība ar skolēnu vecākiem: uzsākot individuālo sociālpedagoģisko darbu ar skolēniem, skolēnu vecāki tika informēti par plānotā darba saturu un mērķiem, kā arī uzklauts vecāku viedoklis par skolēna stiprajām pusēm un spējām, ko nepieciešams uzlabot.

Secinājumi: sociālpedagoģiskajā darbā ar skolēniem, ir nepieciešama sistemātiska skolas atbalsta dienesta, klases audzinātāja un skolēna ģimenes sadarbība un savstarpēja apmaiņa ar katram pieejamo informāciju, novērojumiem un viedokļiem par situācijas uzlabošanas risinājumiem, lai veidotu objektīvu un vienotu skatījumu par esošo situāciju un vienotos par pēc iespējas efektīvāku situācijas risinājuma darbību kopumu, kas veicams visām pusēm sadarbojoties.

Ja darbs tiek rūpīgi plānots un tam ir vadītājs, kurš ir atbildīgs par regulāru speciālistu tikšanās reīzu organizēšanu, tas kļūst mērķtiecīgs un pārbaugāms.

Ja esošā informācija par skolēnu tiek analizēta pedagogiem un skolas atbalsta dienesta komandai strādājot komandā, tad pilnvērtīgāk tiek atklāti problēmu cēloņi, un veidojas pilnīgāka izpratne par skolēna uzvedības iemesliem, darba procesā nerodas savstarpēji pārpratumi un neskaidrības un darbs tiek veikts, katram atbildot par savām funkcijām, nepārkāpjot katra iesaistītā speciālista ētikas normas un specialitāti.

2. Sociālpedagoģisks darbs ar 3. klasēm: darba autore izveidoja klases stundas plānu 3. klasēm, ar mērķi uzlabot skolēnu savstarpējās attiecības, sekmēt klases saliedētību un veicināt pieņemošu un pozitīvu attieksmi vienam pret otru (skatīt 3. pielikumā “*Klases stundas plāns 3, Klasēm*”). Stundas plāns tika veidots balstoties uz darba autores novērojumiem, un pārrunām ar klašu audzinātājiem un skolas atbalsta dienesta pārstāvjiem par valdošo skolēnu savstarpējo attiecību “mikroklimatu” katrā no klasēm un socializācijas aspektiem, kas būtu jāuzlabo, ar mērķi novērst socializācijas problēmas, pārejot uz 4. klasi.

Secinājumi: mērķtiecīgi plānota un organizēta klases stunda ir veiksmīga darbības forma, lai veidotu pozitīvu dialogu skolēnu starpā, kā arī veidotu dialogu starp klasi un pedagogu, sekmējot uzticības pilnu attiecību veidošanos un skolēnu piederības sajūtu klasei un skolai. Pārdomātas, klasei piemērotas darbības formas un aktualizējamās tēmas izvēle, var ne tikai paplašināt skolēnu redzesloku un veidot pozitīvu attieksmi pret dzīves pamatvērtībām, bet arī dod skolēniem iespēju pašizpausties un gūt pozitīvu pieredzi, nodrošinot skolēnu vajadzības pēc saskarsmes un sadarbības ar vienaudžiem un pieaugušajiem, kas attiecīgajā vecumposmā ir ļoti būtiskas.

3. Individuāls sociālpedagoģiskais darbs ar riska grupas skolēniem: viens no sociālpedagoģiskajā programmā iekļautajiem darbības virzieniem ir plānots, regulārs, sistemātisks individuāls sociālpedagoģiskais darbs ar riska grupas skolēniem, kas balstīts uz

katram skolēnam būtisku mērķu sasniegšanu, ar mērķi sekmēt šo skolēnu adaptāciju 4. klasē. Individuālajā darbā tika pielietotas dažas darbības formas un metodes. Autore kopumā strādāja ar sešiem 3. klases skolēniem, kam, balstoties uz anketēšanas rezultātiem, paredzama ļoti grūta adaptācija 4. klasē. Darba autore ar katru skolēnu tikās regulāri, vienu reizi nedēļā, katras nodarbības ilgums: 20 - 30 minūtes.

Pēc darba autores novērojumiem, individuāls darbs ar skolēniem, preventīva darba ietvaros, ir ļoti būtisks arī, lai nodibinātu pozitīvas un uz uzticību balstītas attiecības ar skolēnu, jeb kļūtu par skolēna “uzticības personu” skolā, pie kura skolēns nebaidās griezties radušos problēmu vai bažu gadījumos. Tas sociālajam pedagogam būtiski atvieglo darbu pie problēmu savlaicīgas atklāšanas un ļauj strādāt pie to cēloņu novēršanas nekavējoties, mazinot problēmu “ķēdes reakciju”. Īpaši, svarīgi tas ir adaptācijas periodā, kad skolēns piedzīvo dažādas pārmaiņas, kuras rada emocionālu spriedzi un skolēns vēl nav nodibinājis ciešas attiecības ar jauno klases audzinātāju, kam uzticēties un dalīties savās sajūtās.

Ir skaidrs, ka izglītojamo spēja apzināties savas vajadzības un grūtības lielā mērā ietekmē viņu spēju adaptēties reālajai dzīves situācijai, t. sk. veiksmīgi integrēties skolas vidē, un tā izpaužas uzvedībā .. tāpēc ļoti būtiski izglītojamajam jau agrā vecumā ir mācīt lūgt un pieņemt palīdzību, t.sk. konsultatīvu; bet skolas atbalsta komandas speciālistiem ir jāprot to sniegt piemērotā veidā, t.i., izvērtējot situāciju un izvēloties atbilstošus konsultēšanas paņēmienus. Jo ātrāk pedagogs pamanīs grūtības, jo ātrāk, ir iespējams veidot konsultatīvu komunikāciju, kā pirmo soli ceļā uz palīdzību skolēna uzvedības maiņā (Pāvulēns J, Mārinšone, K. et.al. 2018).

Riska grupas skolēnu raksturojumi

“A.1” skolnieces raksturojums: Skolniece ir vienu gadu jaunāka par klasesbiedriem, mācības skolā uzsāka 6 gadu vecumā. Skolas psiholoģe atklāj, ka meitene ir piedzīvojusi izteiktas adaptācijas grūtības uzsākot mācības 1. klasē, kas izpaudās, kā bieža, neizskaidrojama slimošana, raudulība un grūtības apgūt mācību vielu. 1. klasē veiktajās psiholoģiskajās izpētēs (“Gatavība skolai” un “Skolas adaptācijas līmeņa noteikšana”), meitenes rezultāti ir bijuši izteikti zemi, tāpēc tika veiktas pārrunas ar skolnieces vecākiem par mācību pārtraukšanu un atkārtotu uzsākšanu 1. klasē, nākošajā mācību gadā, pret ko meitenes vecākiem bija noraidoša attieksme. Skolniece nāk no šķirtas ģimenes (kopš 3 gadu vecuma), darbadienās dzīvo ar mammu un vecmāmiņu, brīvdienas pavada ar tēva ģimeni. Vecāki savā starpā sarunājas minimāli, lielākoties, par praktiskiem jautājumiem, kas saistīti ar meitu, viņu starpā valda konflikts. Dažkārt savstarpējās domstarpības cenšas risināt ar skolas starpniecību. Meitene emocionāli ir ļoti jūtīga, raudulīga. Par sevi un savām spējām nepārliecināta, nepieciešams iedrošinājums. Klasē nav draugu, taču patīk pavadīt laiku vienatnē, zīmējot. Raksturīga negatīva, pesimistiska nostāja pret sevi un citiem, bieži ir aizdomīga, domā, ka citi par viņu smejas, aprunā.

Klases audzinātāja meiteni raksturo, kā kārtīgu, pieklājīgu, taču pārlieku lēnu un jūtīgu – nespēj uztvert kritiku vai ieteikumus, tos uztver par personīgiem apvainojumiem. Šobrīd skolnieces sekmes ir vidējas, taču klases audzinātāja uzskata, ka meitenes sekmes uzlabotos, ja samazinātos skolas kavējumu biežums. Uzskata, ka nepieciešamas sociālpedagoģisks darbs ar meitenes vecākiem, lai sekmētu abu dialogu un vienotos par vienotu audzināšanas sistēmu.

Meitenes māte izceļ meitenes radošās spējas, uzskata, ka būtu jāstrādā pie meitas sējām kontrolēt savas emocijas un sniegt iedrošinājumu vērsties pēc palīdzības pašai. Sociālpedagoģiskās programmas ietvaros veiktās anketēšanas rezultāti uzrāda, ka meitene sev prognozē ļoti grūtu adaptāciju 4. klasē, kas saskan ar klases audzinātājas pausto viedokli anketēšanā.

“A.2” skolēna raksturojums: Klases audzinātāja zēnu raksturo, kā mācībās spēcīgu, gudru, taču noslēgtu, ar tieksmi visu sarežģīt un lieki raizēties par nākotni. Raksturīgs specifisks padziļinātu interešu loks. Zēns ir kluss un kautrīgs, bieži izvēlas neiesaistīties aktivitātēs, baidoties kļūdīties vai traucēt citus ar savu dalību. Skolēnam sagādā grūtības izteikties klases priekšā, tas viņu padara nervozu, zēns sāk raustīt valodu, dažkārt sāk raudāt. Sarunā ar zēna māti, māte darba autorei atklāja, ka zēns pagājušajā gadā piedzīvojis krīzi, ko, zēns pārdzīvo vēl līdz šim, tāpēc ir emocionāli ļoti jūtīgs. Zēns apmeklē speciālistu ārpus skolas. Zēna ģimene sadarbojas ar klases audzinātāju, ir ieinteresēta turpmākai sadarbībai ar darba autori.

Sociālpedagoģiskās programmas ietvaros veiktajā anketēšanā, zēna prognozes uzrāda ļoti grūtu adaptāciju, skolotājas prognozes – grūtu. Lai gan zēna sekmes ir labas, viņš uzskata, ka uzsākot 4. klasi, jauno mācību vielu apgūt būs ļoti grūti, turpretim skolotājas prognozes ir pretējas, uzskatot, ka zēna visdrīzāk jaunās mācību vielas apguve nesagādās problēmas.

“B.1” skolēna raksturojums: Klases audzinātāju zēnu raksturo kā skarbu, pret sevi un citiem emocionāli nejūtīgu. Dažkārt vardarbīgu, novērota arī auto-agresija. Zēnam ir tieksme vienkāršot apkārtējo rīcību motīvus, nepiemīt empātija. Bieži atsakās piedalīties mācību procesā un citās aktivitātēs, ja tās viņu neinteresē, vai neredz tām jēgu. Opozicionārs, taču bieži sūdzas, ja saskata, viņaprāt, negodīgumu, nevienlīdzību. Klases audzinātāja atklāj, ka sadarbība ar zēna vecākiem nav veiksmīga, taču dažkārt ar skolu sazinās zēna vecmāmiņa. Skolas atbalsta dienesta pārstāvji skaidro, ka zēnam ir novērotas autiskā spektra traucējumu pazīmes un zēns apmeklē speciālistu ārpus skolas. Zēna māte darba autorei atklāj, ka, viņasprāt zēnam ir nepieciešams atbalsts skolas ikdienā un individuālu sociālpedagoģisku darbu ar zēnu vērtē pozitīvi. Zēna prognozes sakrīt ar klases audzinātājas prognozēm, par zēna adaptāciju 4.klasē, prognozējot to kā ļoti grūtu.

“B.2” skolēna raksturojums: Klases audzinātāja zēnu raksturo kā enerģisku, taču haotisku, nepacietīgu. Zēns bieži nespēj iesāktu paveikt līdz galam, ir grūtības koncentrēties mācību darbam, it īpaši pēc starpbrīža. Saskarsmē ar vienaudžiem zēns ir neiejūtīgs, ass, viegli uzbudināms, neievēro robežas, dažkārt uzbāzīgs, tāpēc nav nodibinājis draudzīgas attiecības ar klasesbiedriem. Pēc klases audzinātājas novērojumiem, starpbrīžos cenšas pievienoties klasesbiedru aktivitātēm, taču pietrūkst sadarbības prasmju, tāpēc bieži šie centieni beidzas ar “kautiņu”. Skolas atbalsta dienesta komanda sadarbojas ar klases audzinātāju, sniedzot atbalstu un padomus darbam ar zēnu. Atbalsta dienests aktīvi sadarbojas arī zēna vecākiem. Zēns apmeklē nodarbības pie skolas speciālā pedagoga. Zēns lieto medikamentus uzvedības problēmu mazināšanai, taču atbalsta dienesta pārstāvji vecākiem ir rekomendējuši konsultāciju pie speciālista zāļu terapijas pārskatīšanai. Darba autores veiktajā anketēšanā, klases audzinātājas, gan zēna viedoklis sakrīt, zēna adaptāciju 4. klasē raksturojot, kā iespējams ļoti grūtu.

“C.1” skolnieces raksturojums: Meitene šī gada septembrī uzsāka mācības Rīgas “X” vidusskolā. Mācību vielas apguve sagādā grūtības, taču vērtējumi ir vidēji, regulāri apmeklē konsultācijas pie priekšmetu skolotājiem un logopēda. Logopēde atzīst, ka ir aizdomas, ka meitenei ir disleksija. Klases audzinātāja meiteni raksturo kā apzinīgu un centīgu mācībās, taču neinteresētu attiecību veidošanā ar klases biedriem. Meitenei ir draugi no zemākām klasēm, ar kuriem kopā pavada starpbrīžus. Meitenes tēvs uzskata, ka meitenei galvenokārt ir

nepieciešams atbalsts mācībās un sekmju uzlabošanās, kas cels viņas pašapziņu un sekmēs attiecības ar klases biedriem. Balstoties uz darba autores veiktās anketēšanas rezultātiem, skolnieces paredzamā adaptācija 4. klasē ir vērtējama kā ļoti grūta, skolnieces prognozes saskan ar klases audzinātājas pausto viedokli.

“C.2” skolēna raksturojums: Zēns ir izteikti emocionāls, visbiežāk nav spējīgs apvaldīt savas pirmās impulsīvās reakcijas, kas arī nosaka viņa uzvedību. Pēc darba autores novērojumiem, zēns kļūst viegli aizkaitināms un uzbudināts, pārslodzes gadījumos vai skolas dienas beigās. Klases audzinātāja zēnu raksturo kā ļoti zinošu un ieinteresētu. Atzīst, ka zēnam ir problēmas valdīt savas dusmas vai neapmierinātību, dusmas mēdz “izgāzt” arī uz skolotājiem. Zēnam klasē ir draugi, taču klasesbiedri mēdz tīši provocēt un izsaukt zēna emocionālās reakcijas. Zēna māte bieži pauž neapmierinātību skolas darbā, uzskatot, ka zēnam netiek sniegta aizsardzība pret klasesbiedru ņirgāšanos. Zēna māte uzskata, ka zēnam 4. klasē iejusties būs viegli un uzvedības problēmas samazināsies mācību režīmam kļūstot intensīvākam. Anketēšanas rezultāti skolēnam uzrāda, paredzamu ļoti grūtu adaptāciju 4. klasē. Skolēna sniegtās atbildes anketēšanā, sakrīt ar klases audzinātājas atbildēm.

5.1. tabula

Individuālā sociālpedagoģiskā darba plāns

Nodarbība	Uzdevumi	Metodes	Mērķis
1.	Iepazīšanās, uzticības pilnu attiecību veidošana.	Pārrunas. “Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata” (skat. 6.pielik.).	Pilnveidot prasmi atpazīt savas emocijas, analizēt un runāt par tām.
2.	Sevis apzināšanās	“Es pasaulē” (skat. 7.pielik.) “Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata”. Pārrunas.	Apzināties savu individualitāti, attīstīt prasmi un ieradumu vērot un adekvāti sevi vērtēt, prast saskatīt pozitīvo sevī, novērtēt savus panākumus un neveiksmes.

3.	Uzlabot emociju kontroles spējas	<p><i>“Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata”.</i></p> <p>Pārrunas.</p> <p>Galda spēle “Dusmu kontroles spēle (uzdediba.lv).</p>	Attīstīt problēmu risināšanas paņēmienus, prasmi frustrāciju formulēt vārdos, apgūt frāzes, lai paskaidrotu savas emocijas sev un citiem.
4.	Apgūt dažādus stresa kontroles mehānismus	<p><i>“Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata”</i></p> <p><i>“Stop metode”</i> (skat.8.pielik.)</p> <p><i>“Trauksmes termometers”</i> (skat.9.pielik.)</p> <p>Praktisku stresa kontroles metožu treniņš</p>	Attīstīt prasmi izvērtēt problēmu būtiskumu, apzināties savas emocijas, apgūt praktiskus veidus, kā mazināt stresu.
5.	Pašapziņas celšana	<p><i>“Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata”</i></p> <p><i>“Personīgais vairogs”</i> (skat.10.pielik.)</p>	Savu resursu apzināšanās, pašapziņas celšana.

4. Sociālpedagoģisks darbs ar riska grupas skolēniem grupā: sociālpedagoģiskais grupu darbs – grupu darba forma un metode, kura tiek pielietota noteiktu sociālo prasmju apguvei. Grupu darbs paver visplašākās iespējas, un tā ir visefektīvāk pielietojamā metode dažādu sociālo prasmju apguvei. Tāpēc – prasmju apmācības grupas, jeb dzīves un sociālo prasmju attīstības grupas ieņem nozīmīgu vietu sociālā pedagoga darbībā. Grupā tiek mācīti rīcības modeļi, kas palīdz adaptēties dzīvei un apgūt svarīgas sociālās prasmes. Tātad grupu darbs ir neatņemama sociālo pedagogu darbības metode. Darbs grupā var veicināt pašizpaušmi – darbojoties grupā cilvēks neizbēgami nonāk situācijās, kurās jāveic pašizpēte. Daudzas sevī paturētās domas ir jāpasaka skaļi, lai citi tās dzird, pretī saņemot atbalstu un atdzinību, tādējādi ceļot savu pašvērtējumu. Vienlaicīgi grupa ir vide, kurā var pārbaudīt jaunus uzvedības modeļus

(Širina, 2016). Sociālajam pedagogam sociālpedagoģiskā grupu darba metodes izmantošana praksē, būtiski palīdz realizēt tā darbības mērķus un funkcijas.

Programmas ietvaros darba autore izplānoja un vadīja 5 grupu nodarbības, kurās piedalījās 6 riska grupas skolēni, katra nodarbība ilga 40-60 minūtes un notika vienu reizi nedēļā, pēc mācību stundām. Nodarbībās tika izmantotas dažādas metodes un darbības formas, attīstot skolēnu sociālās, saskarsmes un sadarbības prasmes pēc iespējas vispusīgāk.

5.2. tabula

Sociālpedagoģiskā darba plāns, ar riska grupas skolēniem grupā

Nodarbība	Aktivitāte	Metode/ Norise	Laiks (min.)	Mērķis
1.	Iepazīšanās, emocionāla atraisīšanās;	“ <i>Mana vizītkarte</i> ” Dalībnieki no iedotajiem materiāliem veido savu vizītkarti, to prezentē pārējiem. Vizītkartē iekļauj: savu vārdu, lietu (dzīvu būtni vai priekšmetu), rakstura īpašību un emociju, ko asociē ar sevi.	20	Veikt sevis pašanalīzi, attīstīt lēmumu pieņemšanas prasmi, noņemt spriedzi, gūt pozitīvas emocijas, veicināt prasmi prezentē savas idejas, iepazīstināt ar sevi.
	Vienošanās par grupas principiem, noteikumiem;	Skolēni sadalās pāros (izlozes kārtībā), pāros izlemj un raksta 3 galvenos noteikumus, prezentē tos pārējiem. Grupas vadītājas vadītā diskusijā, dalībnieki vienojas par 5 grupas noteikumiem. Izrunā tos.	20	Veicināt prasmi sadarboties, izteikt viedokli, aizstāvēt to, klausīties, rast kompromisu.
	Uzticības pilnas, labvēlīgas atmosfēras veicināšana grupā, grupas	Grupas vadītājas vadīta diskusija (dalībniekiem pamatot bumbu), par tēmām: pašsajūta skolā, tās uzlabošanas iespējas, labu	15	Veicināt prasmi izteikties, klausīties, grupas darbības mērķu izprašana.

	dialoga veidošana.	attiecību nozīmība ar vienaudžiem.		
2.	Jēdziena “pašvērtējums” izprašana.	Grupās vadītāja izskaidro jēdzienu “pašvērtējums”	10	Jēdziena “pašvērtējums”, tā nozīmības izprašana.
	Lomu spēle	<p><i>“Sapņu darba intervija”</i></p> <p>Dalībnieki sadalās pa pāriem, sadala lomas “intervētājs” un “amata kandidāts”, “amata kandidāts”, stāsta partnerim par savu sapņu darbu, kāpēc vēlētos strādāt šajā darbā un pozitīvajām lietām sevī – panākumiem, labajām īpašībām, talantiem, nākotnes mērķiem utt., “intervētājs” uzdod jautājumus.</p>	15	Attīstīt spēju atrast sevī un citos pozitīvo, saskarsmes, komunikācijas prasmes, prasme iejusties neierastā lomā, gūt prieku.
	Sevis izzināšana, savas unikalitātes apzināšanās.	<p><i>“Prezentācija”</i></p> <p>“Intervētājs” grupas dalībniekiem prezentē “amata kandidātu”, iepazīstinot pārējiem to, kā lielisku kandidatūru amatam, uzsverot labās kvalitātes.</p>	30	Prezentācijas prasmju attīstīšana, pozitīva vērtējuma izteikšanas prasmes.

3.	Problēmu izprašana, risināšanas mehānismi.	<p>“<i>Stop metode</i>”</p> <p>“<i>Trauksmes termometrs</i>”.</p> <p>Pārrunas.</p> <p>Diskusija.</p>	20	Attīstīt prasmi izvērtēt problēmas būtiskumu, analizēt un saskatīt alternatīvus problēmas risinājumus, nebalstoties uz impulsīvām emocijām.
	Dusmu kontrole	<p>Galda spēle: “<i>Dusmu kontroles spēle</i>”</p> <p>(Uzvediba.lv).</p>	30	Attīstīt problēmu risināšanas paņēmienus, prasmi frustrāciju formulēt vārdos, apgūt frāzes, lai paskaidrotu savas emocijas sev un citiem.
4.	Drosme draudzēties	<p>Grupas vadītājas vadīta diskusija par jautājumiem:</p> <p><i>Vai draudzēties ir jāiemācās, vai mēs katrs to protam kopš dzimšanas?</i></p> <p><i>Kādas spējas/ rakstura īpašības nepieciešamas cilvēkam, lai draudzētos?</i></p> <p><i>Kādā veidā var veidot draudzību? Vai tā rodas pati?</i></p> <p><i>Vai ir jādraudzējas ar visiem?</i></p> <p><i>Kāpēc draudzība ir vērtīga?</i></p> <p><i>Kas jādara, lai nosargātu draudzību?</i></p>	20	Izprast jēdzienu “draudzība”, uztvert draudzību kā vērtību.
	Prasme veidot draudzīgas attiecības	<p>Galda spēle: “<i>Pasaki sev. Pasaki citiem</i>”(uzvedība.lv).</p>	20	Attīstīt spēju ieraudzīt pašam savas veiksmes, prasmes un talantus, prasmi pateikt citiem kaut ko labu, veidot pozitīvas attiecības ar citiem un celt pašvērtējumu.

5.	Pamatskolas korpusa izpēte	Pastaiga skolas pamatskolas korpusā, iepazīšanās ar mācību priekšmetu kabinetiem, pedagogiem.	15	Iepazīšanās ar pamatskolas korpusa telpām, pedagogiem neformālā, brīvā atmosfērā.
		Diskusija par to, kas būs mainījies uzsākot mācības jaunajā mācību gadā, kļūstot par pamatskolēnu. Diskusija par grupā veikto darbu un tā rezultātiem. <i>“Grupās dalībnieka darbības pašvērtējums”</i> (skat.11.pielik.).	20	Savu domu, sajūtu izprašana, to formulēšana vārdos, izteikšana citiem. Ieklausīšanās citos. Pozitīvu priekšstatu veidošana. Sociālā statusa, lomas “pamatskolēns pieņemšana”.
	Kopīgas spēles, rotaļas skolas pagalmā	Katrs no grupas dalībniekiem pārējiem māca spēli/ rotaļu.	30	Apgūt jaunas rotaļas, spēles, draudzīgu attiecību nostiprināšana starp grupas dalībniekiem, sadarbība, pozitīvu emociju gūšana.

5. Sociālpedagoģisks darbs ar skolēnu vecākiem, klašu audzinātājiem:

Darba autore piedalījās 3. klašu un pamatskolas vecāku sapulcēs kurās, sadarbībā ar skolas atbalsta dienesta pārstāvjiem sniedza izglītojošu lekciju par adaptācijas specifiku pamatskolā. Vecāku sapulcēs darba autore prezentēja anketēšanā iegūtos datus apkopotā veidā (saglabājot skolēnu anonimitāti), ar mērķi ilustrēt 3. klašu skolēnu pašreizējo sajūtu un bažas, kas saistītas ar pāreju uz 4. klasi, informēja par izplatītākajām socializācijas problēmām 3. klašu skolēnu vidū un sniedza praktiskus ieteikumus vecākiem, par iespējām tās mazināt audzināšanas ietvaros ģimenē.

6. Programmas darbības rezultātu izvērtēšana, atgriezeniskās saites sniegšana, pašnovērtējuma veikšana:

Sociālā pedagoga preventīvās darbības rezultātus, pilnīgi būs iespējams novērtēt skolēniem uzsākot 4. klasi, taču pēc darba autores novērojumiem un sadarbības procesā apzinātajiem, 3. klašu audzinātāju novērojumiem, būtiskas pozitīvas izmaiņas riska grupas skolēnu uzvedībā tika novērotas jau programma darbības laikā.

Lai nodrošinātu darba pēctecību, darba autore organizēja un vadīja sanākumi, kurā piedalījās 3. klašu audzinātājas, kā arī skolotāji, kas pārņems klases audzināšanā, uzsākot 4. klasi, kā arī skolas atbalsta dienesta pārstāji: pamatskolas sociālais pedagogs, speciālais pedagogs un izglītības psihologs. Darba autore sanāksmes dalībniekiem sniedza atgriezenisko saiti, skaidrojot sociālpedagoģiskās programmas ietvaros veikto darbu un darbības mērķiem. Topošajiem klašu audzinātājiem tika sniegtas mutiskas rekomendācijas turpmākajam darbam ar riska grupas skolēniem.

Lai gūtu objektīvu sociālpedagoģiskās programmas darbības rezultātu izvērtējumu, darba autore veica ekspertu interviju ar 3. klašu audzinātājam. Ekspertu intervijā tika izdoti sekojoši jautājumi:

1. Kā jūs vērtējat programmas ietvaros veikto sadarbību?
2. Vai un kādas pozitīvas izmaiņas esiet novērojusi (riska grupas) skolēnu uzvedībā?
3. Vai jūsprāt veiktais darbs, sociālpedagoģiskās programmas ietvaros, atvieglos skolēnu adaptāciju 4. klasē?

Sniegtās atbildes tika atspoguļotas apkopotā veidā.

5.3. tabula

Ekspertu intervijā iegūtie dati

Jautājums	Atbilde
Kā jūs vērtējat programmas ietvaros veikto sadarbību?	Pozitīvi, tikšanās reizes radīja atbalsta sajūtu darbam kopumā, arī nāca par labu kolēģu saliedētībai.
	Izteikti par labu nāca sadarbībai ar A1 skolnieces ģimeni, meitenes mamma vairākas reizes kontaktējās ar mani (klases audzinātāju), lai noskaidrotu situāciju un lūgtu padomus, skolnieces adaptācijas sekmēšanai.
	Pozitīvi vērtēju sadarbību, klases vecāku sapulces organizēšanā un vadīšanā. Arī sadarbība ikdienā palīdzēja pieņemt lēmumus attiecībā uz skolēnu vecāku iesaistes nepieciešamību konkrētās skolēnu problēmsituācijās.
Vai un kādas pozitīvas izmaiņas esiet novērojusi skolēnu uzvedībā?	A2 skolēns biežāk griežas pēc palīdzības, skarā ar nesaprotamo mācību darbā, kā arī jūtas apmierināts ar veikto darbu pie sociālā pedagoga (darba autores), uzņemas iniciatīvu, lai nāktu pie klases audzinātājas un stāstītu par veiktajām aktivitātēm un to, kas viņam

	<p>izdevies tajās vislabāk. Tas zēnam ir netipiski. Tā noteikti ir pozitīva izmaiņa skolēna uzvedībā, un atspoguļojums pārmaiņās zēna iekšējā pašsajūtā.</p> <p>Novēroju, ka A1 skolniece starpbrīžos pavada laiku kopā ar C1 meiteni, nodarbībās meitenes ir sadraudzējušās, uzskatu, ka tas ir labākais rezultāts. Meitenei visu gadu nebija izveidojusies noturīga draudzība ar klases meitenēm.</p>
	<p>Pēdējā laikā neesmu novērojusi konfliktus starp zēniem (B1 un B2), kas agrāk izcēlās visai bieži. Iespējams, zēni ir samierinājušies viens ar otru, sapratuši, ka tik un tā būs klasesbiedri, arī 4. klasē. Arī klasesbiedru attieksme pret šiem skolēniem ir uzlabojusies.</p>
	<p>Novēroju, ka C1 skolnieci klasē vairāk pieņem, pēc darba autores vadītās klases stundas, bērni uzreiz centās pieņemt “bariņā” un iesaistīt tos, kas vairāk ir vieni un nedaudz izstumti. Bērniem arī pamainījusies attieksme pret C2 skolēnu, lai arī vēl joprojām ne vienmēr labprāt pieņem spēlēs, bet nekaitina speciāli, kļuvuši tolerantāki.</p>
<p>Vai jūsuprāt veiktais darbs, sociālpedagoģiskās programmas ietvaros, atvieglos skolēnu adaptāciju 4. klasē?</p>	<p>Protams, saskarsme ar pieaugušajiem un bērniem savā starpā ceļ viņu pašapziņu, viņi jūtas drošāki un atbalstīti, it īpaši svarīgi, tas ir kautrīgajiem. Protams, ir jāveic izpētes un atbilstoši jārīkojas, dažiem bērniem noteikti ir nepieciešams papildus atbalsts, citiem pietika ar klases stundu. Tagad jūtos drošāk, par tiem, kas apmeklēja nodarbības.</p> <p>Manuprāt, vispār svarīgi ir domāt par skolēnu adaptāciju pamatskolā. Tā nedaudz ir atstāta novārtā. Bērniem tiek “skandināts”, ka nu viņi kļūs par “lielajiem”, taču daudziem pat nav izpratnes ko tas nozīmē, citi vienkārši nav gatavi “pieaugt”. Svarīgi ir ar bērniem runāt, izrādīt interesi, skaidrot, lai viņi izprastu pārmaiņas un sniegt palīdzību pilnveidot prasmes, kas būs nepieciešamas, lai</p>

	iejustos pamatskolā. Domāju, ka programma aptver visu nepieciešamo darbu, lai palīdzētu bērniem sagatavoties.
	Programmu vērtēju, kā labu, to pierāda atsevišķu skolēnu uzvedības maiņa. Manuprāt, problēma, kas skar pāreju no sākumskolas uz pamatskolu bieži tiek nepamanīta, ignorēta, vairāk koncentrējoties uz bērnu adaptāciju skolā, uzsākot 1. klasi. Ļoti ceru, ka skolā turpmāk ieviesīs “oficiālu” adaptācijas programmu pārejai uz pamatskolu, iespējams, ņemot šo programmu par piemēru.

Kopsavilkums: Apkopojot klašu audzinātāju sniegtos vērtējumus, var secināt, ka programmas ietvaros veiktā sadarbība ar klašu audzinātājiem ir bijusi veiksmīga, tā sniedza atbalsta sajūtu darbā ar skolēniem, kā arī uzlaboja klašu audzinātāju sadarbību ar skolēnu vecākiem. Klašu audzinātājas par efektīvu vērtē, darba autore veikto individuālo, grupu darbu, gan darbu ar klasēm. Par to liecina tādas pozitīvas izmaiņas skolēnu uzvedībā, kā drosmi lūgt palīdzību, draudzīgu attiecību veidošana, konfliktsituāciju mazināšanās, skolēni kļuvuši tolerantāki viens pret otru. Klašu audzinātājas uzskata, ka darba autore veiktais darbs, sociālpedagoģiskās programmas ietvaros, atvieglos skolēnu adaptāciju 4. klasē un iesaka šādu vai līdzīgu programmu īstenot arī turpmāk, sekmējot skolēnu adaptāciju pamatskolā.

Programmas aprobācijas pašnovērtējums:

1. Izmantojot kvantitatīvās (anketēšana), gan kvalitatīvās (intervēšana) pētījuma metodes izdevās iegūt uzticamus, objektīvus pētījuma rezultātus, kā rezultātā izdevās noteikt skolēnu riska grupu, kā arī iegūt šo skolēnu raksturojumus. Anketu rezultāti sniedz vispusīgu informāciju darbam ar skolēniem, atspoguļojot skolēnu subjektīvajās sajūtās, gan klases audzinātājas izteiktās prognozes par skolēna izredzēm adaptēties fiziskajā, sociālajā un akadēmiskajā vidē, uzsākot mācības 4. klasē. Rezultātu dati būs noderīgi, arī turpinot darbu ar skolēniem pētījuma bāzes skolā.

2. Plānveidīgas sadarbības rezultātā, ar klases audzinātājām, atbalsta dienesta komandu un skolēnu vecākiem, darba autorei izveidojās profesionālas, uzticības pilnas attiecības ar programmā iesaistītajiem, kas rezultējās efektīvā, profesionālā sadarbībā. Skolēnu vecākiem tika izskaidrota sociālpedagoģiskā darba nepieciešamība ar bērnu, tāpēc, lielākoties, vecāki bija atsaucīgi un dažkārt uzņēmās sadarbības iniciatīvu, ziņojot par saviem novērojumiem skolēna uzvedībā.

3. Individuāls sociālpedagoģiskais darbs ar skolēniem tika rūpīgi plānots, un notika regulāri, darbības metodes un formas atbilda katra skolēna vajadzībām un sasniedzamajam mērķim. Darba autore gan klašu audzinātājas novēroja būtiskus uzlabojumus skolēnu uzvedībā un pašsajūtā skolā, kas palielina skolēna izredzes veiksmīgi adaptēties pamatskolā.

4. Klases stundas plāns tika sastādīts balstoties uz klašu audzinātāju novērojumiem, par jomām, kas skolēnu attiecībās būtu jāuzlabo. Klases stundu laikā skolēni bija aktīvi un ieinteresēti, aktīvi iesaistoties darbā. Pēc vadītajām klases stundām, klašu audzinātājas novēroja uzlabojumus skolēnu attieksmē vienam pret otru un klases saliedētības uzlabošanai, tāpēc var secināt, ka sociālpedagoģiskā darba mērķis ar 3. klasēm tika sasniegts. Klases stundas plāns tika veidots tā, lai pedagoģi, to varētu izmantot darbā arī ar citām klasēm.

5. Sociālpedagoģiskās grupas darba ietvaros, darba autore strādāja ar 3. klašu riska grupas skolēniem, attīstot skolēnu sociālās un sadarbības prasmes, kā arī veidoja pozitīvu attieksmi pret dzīves pamatvērtībām. Grupas lielums bija piemērots, lai veidotu pozitīvu un uzticības pilnu atmosfēru, sniedzot skolēniem iespēju iepazīt, palīdzēt un atbalstīt vienam otru. Darba metodes bija piemērotas, lai attīstītu skolēnu prasmes vispusīgi. Grupas darbībā skolēni bija atsaucīgi, ieinteresēti un motivēti darbam, ievēroja grupā pieņemtos noteikumus un sekoja uzdevumu noteikumiem. Katrs no skolēniem aktīvi iesaistījās darbā un ar katru nodarbību viņu sadarbība uzlabojās. Līdz ar to var secināt, ka sociālpedagoģiskais grupas darbs bija efektīvs un tā mērķis tika sasniegts.

6. Sociālpedagoģiskās programmas ietvaros, darba autores veiktais izglītojošais – sociālpedagoģiskais darbs ar 3. klašu audzinātājiem un skolēnu vecākiem, lekcijas formā, sniedza visu programmas darbībā iesaistīto kopīgu skatījumu uz problēmu, kas skar skolēnu adaptāciju 4. klasē. Darba autore prezentēja anketēšanā iegūtos rezultātus, vēlreiz akcentējot problēmas aktualitāti, kā arī sniedza praktiskus ieteikumus vecākiem, skolēnu sociālo un saskarsmes prasmju uzlabošanai, audzināšanas ietvaros ģimenē. Skolēnu vecāki un klašu audzinātāji tika izglītoti par adaptācijas specifiku pamatskolā, radot kopīgu skatījumu, kas būs noderīgs adaptācijas problēmu savlaicīgai pamanīšanai, skolēniem uzsākot 4. klasi.

NOBEIGUMS

Diplomdarba “Sociālā pedagoga darbība 3. klašu skolēnu adaptācijas veicināšanā jaunā vidē”, izstrādāšanas gaitā iegūti šādi secinājumi:

1. Adaptācija ir indivīda pielāgošanās process jaunas vides prasībām, kā rezultāts atkarīgs no indivīda adaptīvās uzvedības un adaptīvajām prasmēm. Ierobežojumi indivīda adaptīvajā uzvedībā un nepietiekami attīstītas adaptīvās prasmes būtiski ietekmē spēju reaģēt uz dzīves pārmaiņām un prasībām, kas izpaužas kā dezadaptācija. Skolēna adaptācija skolā ir mijiedarbības process, kuru ietekmē gan ārējie faktori - pedagogi, vienaudži, izglītības iestādes vide, vecāki, gan iekšēji faktori - bērna fiziskā un garīgā pieredze, emocionālā un fiziskā gatavība un vecumposmam atbilstoši attīstītas adaptācijas prasmes un spēja tās lietot atbilstošā situācijā. Skolēna dezadaptācija skolā rada antisociālu uzvedību, ar ko saprot dažādu pazīmju kopumu, kas liecina par bērna sociālpsiholoģiskā un psihofizioloģiskā statusa neatbilstību skolas prasībām. Dezadaptāciju skolā var izraisīt nepiemērota skolas vide, bērna nelabvēlīga audzināšana vai garīgās attīstības traucējumi
2. Jaunāko pusaudžu vecumposmu attīstību raksturo tādas fizioloģiskās un sociālemocionālās izmaiņas, kā organisma dažādu funkcionālo sistēmu attīstības nevienmērīgums, opozīcija pieaugušajiem; negatīvisms, sociālās lomas meklējumi. Pāreja no sākumskolas uz pamatskolu, skolēnam rada būtiskas grūtības, jo izvirza nepieciešamību pielāgoties jauniem fiziskiem, sociāliem un akadēmiskiem apstākļiem. Pārmaiņas prasa noteiktu emocionālu un fizioloģisko gatavību, kas skolēnam nodrošina labāku spēju pielāgoties jaunās vides prasībām, tās var būt traucētas vecumposma attīstības īpatnību rezultātā.
3. Pamatojoties uz Rīgas “X” vidusskolā veikto pētījumu, adaptācijas grūtības pamatskolā ir uzskatāms par aktuālu problēmu un uztrauc skolēnus vēl mācoties 3. klasē. Pētījumā noskaidrots, ka seši 3. klašu skolēni no 99, savas izredzes adaptēties pamatskolā vērtē, vērtē kā ļoti zemas. Šie skolēni ir vienprātis ar klases audzinātāju, uzskatot, ka viņu adaptācija 4. klasē būs ļoti grūta. Pamatojoties uz ekspertu sniegtajiem atzinumiem, var secināt, ka skolēnu adaptāciju skolā veicina vecumam atbilstoša sociālā, emocionālā, intelektuālā un fiziskā attīstība, pozitīva skolas–skolēna un skolas–ģimenes sadarbība un skolas noteikumu ievērošana. Savukārt, skolēna adaptāciju kavē apstākļi, kā: nepietiekams atbalsts, problēmas attiecībās ar klases biedriem, klases audzinātāju un/vai vecākiem, pārdzīvojumi, pārāk lielas prasības vai to neesamība. Par problēmām skolēna adaptācijā liecina pazīmes, kā grūtības mācību vielas apguvē, destruktīva uzvedība,

bieža slimošana. Adaptācijas procesu skolā iespējams sekmēt, ievērojot pēctecības principu, sadarbojoties ar skolēnu vecākiem un darbs pie skolēnu savstarpējo attiecību uzlabošanas.

4. Lai sekmētu 3. klašu skolēnu adaptāciju 4. klasē, būtiski ir svarīgi identificēt un strādāt pie risku un to cēloņu novēršanas, kas potenciāli var pastiprināt skolēna grūtības adaptācijā. Šajā jomā, galvenais sociālā pedagoga darbības virziens ir preventīvais darbs, kas tiek veikts ar mērķi novērst vai mazināt skolēna iespējamās adaptācijas grūtības. Darbs pie risku novēršanas ir jāveic savlaicīgi, pirms faktiskās skolēnu pārejas jaunajā mācību posmā un tajā ir jāiesaista klašu audzinātāji, skolēnu vecāki un skolas atbalsta dienesta komanda, kā arī jānodrošina visu pušu aktīva sadarbība un informācijas apmaiņa.
5. Sociālā pedagoga preventīvās darbības programmas realizācija bijusi efektīva, tās galvenie darbības virzieni – individuālais sociālpedagoģiskais darbs ar riska grupas skolēniem, darbs ar šiem skolēniem grupā, gan sociālpedagoģiskais darbs ar 3. klasēm, sniedza būtiskus uzlabojumus skolēnu uzvedībā un veicināja pozitīvu un pieņemošu attieksmi vienam pret otru 3. klasēs. Skolēnu vecāku, klašu audzinātāju un skolas atbalsta dienesta sadarbības nodrošināšana, sniedza vispusīgāku un pilnīgāku skatījumu problēmu risināšanā.

Līdz ar to var apgalvot, ka diplomdarba mērķis ir sasniegts, uzdevumi ir izpildīti un uz pētījuma jautājumu ir atbildēts.

3. klašu skolēnu veiksmīgas adaptācijas sekmēšanai 4. klasē, ir nepieciešamas turpināt uzsākto darbu un aktīvu sadarbību, dalīšanos informācijā starp klašu audzinātājiem, skolas atbalsta dienesta komandu un skolēnu vecākiem. Sociālajam pedagogam būtu jāpievērš īpaša uzmanība riska grupas skolēnu uzvedībai un jāturpina darbs ar šiem skolēniem un 3. klasēm. 3. klašu audzinātājiem - jāsadarbojas ar jaunajiem klašu audzinātājiem, nodrošinot darba pēctecības princips.

Literatūras un avotu saraksts

1. Aleksejeva Z, Bluša M, et. al. (2002) *Bērna psiholoģiski pedagoģiskā iedrošināšana, pārejot no sākumskolas uz pamatskolu: atbalsts, sadarbība, palīdzība*. Rīga: N.I.M.S.
2. American Association on Mental Retardation AAMR. (2002). *Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Support (10th ed.)*: Washington, DC.
3. Arsoba E., Kalviša Ē. et. al. (2004) *Metodes, to pielietošana sociālā pedagoga un sociālā darbinieka darbā*: Rīga, Sociālā darba un sociālās pedagoģijas augstskola "Attīstība"
4. Baldiņš A, Raževa A, et.al.(2013) *Profesijas standarts - Sociālais pedagogs*. pieejams:http://socialais.lv/Dokumenti/profesijas_standarts_socialais_pedagogs_2013.pdf (skatīts: 2.04.2019)
5. Bethere D, Cupere I, et. al. (2016) Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija Valsts pētījumu programma „Inovātivi risinājumi sociālajā telerehabilitācijā Latvijas skolās iekļaujošās izglītības kontekstā (INOSOCTEREHI). *Pusaudžu fiziskā, emocionālā un sociālā līdzsvara attīstība iekļaujošajā izglītībā*. Rēzekne. Pieejams: <http://www.telerehabilitation.lv/sites/default/files/monografija.pdf> (skatīts:3.04.2019)
6. Bethere D, Cuperere I. et.al. (2016) Rēzeknes tehnoloģiju akadēmija. *Pusaudžu fiziskā, emocionālā un sociālā līdzsvara attīstība iekļaujošajā izglītībā.*, Pieejams: <http://www.telerehabilitation.lv/sites/default/files/monografija.pdf> (skatīts: 16.04.2019)
7. Damberga I, Raščevska M, Koļesovs A, Laizāne I, Kaminska I (2013). *Adaptīvās uzvedības novērošanas sistēmas (ABAS-II) interpretācijas rokasgrāmata*. Rīga: Latvijas Universitāte, VISC
8. Eysenck H. J., Arnold W., Meili R. (Eds.) (1972) *Encyclopedia of Psychology*. New York: The Seabury Press, pp.25
9. Erikson Erik (1998) *Identity, youth, and crisis*. New york: W. W. Norton & Compan.
10. Izglītības attīstības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam (2013), Pieejams: <http://www.lsa.lv/wp-content/uploads/2013/03/Izglitibasattistibaspatnostadnes.pdf> (skatīts1.04.2019)

11. Jurčenko A.(2008) *Dzīvesprasmju pilnveidošana pusaudžiem pedagoģisko grupu darbā*. Rēzeknes augstskola: Rēzekne.
12. Jurčenko A., Mežāre A., Orska R., Truskovska Ž.(2008) *Sociālā pedagoga aktivitātes darbā ar jauniešiem ar zemām un nepietiekamām sociālajām prasmēm*: Rēzekne.
13. Martinsone B, Niedre R.(2013) *Sociāli emocionālā audzināšana (SEA) Rokasgrāmata*. Rīga: Latvijas Universitāte.
14. Pāvulēns, J., Mārtinsone K., Mihailova S (2018). *Konsultatīvais atbalsts skolēniem*. Rīga: Raka
15. Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca (2000) Rīga: Jumava.
16. Piažē Ž.(2002) (tulk. Sarmīte Meinerte).*Bērņa intelektuālā attīstība*. Rīga: Pētergailis
17. Rāta A, Grigule L. (2005) *Izmēģinājuma projekts izglītībā*. Raka: Rīga.
18. Rodgers Carl (1988) *On becoming a person*. London: Edition Constable & Co. Ltd
19. Rubana I. M. (2000) *Mācīties darot*. Raka: Rīga
20. Sparrow, S.S., Balla, D.A. & Cicchetti, D.V.(2005). *Vineland Adaptive Behavior Scales. Second Edition..* Circle Pines, MN: American Guidance Service: New York
21. Svence, A. (1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC
22. Širina A. (2016) *Grupu darba metodes izmantošana skolā*. Rīga: Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs “Aisma”
23. VISC, Skola 2030, *Atbalsts mācību pieejas maiņai* Pieejams: <https://www.skola2030.lv/par-projektu> (skatīts 06.01.2019)
24. Выготский Л. (200) *Психология развития ребенка*. Москва: Эксмо.

PIELIKUMI

Intervijas sniegšanas saskaņojums

Es piekrītu brīvprātīgi piedalīties intervijā, piekrītu tam, ka informācija, kuru es sniegšu, tiks izmantota Latvijas Universitātes studentes, Daigas Dzenes, diplomdarba izstrādē.

Es saprotu, ka intervijā ir ietverti jautājumi, kas saistīti ar manu personīgo pārlicību, izvēli, un darba stilu. Es drīkstu atteikties atbildēt uz jebkuru jautājumu un/vai pārtraukt interviju jebkurā brīdī bez iepriekšējās brīdināšanas. Ja man radīsies kādi jautājumi vai bažas par pētījumu vai manu līdzdalību tajā, intervētājs sniegs atbildes uz tiem.

Es piekrītu tam, ka intervija tiks ierakstīta audio formātā un pēc tam tiks pārrakstīta tekstā un man atsūtīta šī teksta kopija. Es drīkstu izņemt no teksta jebkuru fragmentu, kuru es nevēlos, ka izmanto pētījumā.

Es piekrītu, ka pētījumā intervija netiek saistīta ar manu vārdu un manas atbildes darbā tiek iekļautas apkopotā veidā.

Paraksts:

Datums:

Intervijas programma

Vieta: _____

Datums, laiks: _____

Intervijas sākums, beigas: _____

Intervējamās personas: _____

Intervētājs: *Daiga Dzene*

N.p.k	Jautājums	Piezīmes

Intervējamo paraksti un

atšifrējums: _____

Intervētāja paraksts un atšifrējums: _____

Kā Tev šķiet, cik viegli Tev būs pierast pie pārmaiņām 4. klasē?

Atbilstošajā lodziņā ievēlc krustiņu!

	Viegli.	Visticamāk, ka nebūs grūti.	Grūti.	Ļoti grūti.
Pierast pie jaunās klases audzinātājas un priekšmetu skolotājiem;				
Pierast pie jaunām mācību telpām, skolas korpusa un klases telpas;				
Apgūt jauno mācību vielu.				

Tavs vārds, uzvārds: _____

Paldies par Tavām atbildēm! :)

Aptaujas anketa 3. klašu audzinātājiem

Pēc jūsu domām, cik viegli skolēniem būs pierast pie pārmaiņām 4. klasē?

Lūdzu novērtējiet ar 1 - 4 punktiem:

4 – Viegli; 3 – visticamāk, ka nebūs grūti; 2 – grūti; 1 – ļoti grūti.

	Jauna klases audzinātāja un priekšmetu skolotāji.	Mācības citā skolas korpusā, jauna klases telpa.	Jauni mācību priekšmeti, jauna mācību viela.
1. Skolēna vārds, uzvārds			
2. Skolēna vārds, uzvārds			
3. Skolēna vārds, uzvārds			
4. Skolēna vārds, uzvārds			
5. utt.			

Klases stundas plāns 3. klasēm, pozitīvu attiecību veicināšanai klasē

Tēmas: Katrs – kā vērtība, iecietība, atšķirīgā pieņemšana, pozitīva uzvedība un komunikācija, draudzīgu attiecību veidošana.

Nodarbības mērķis: Skolēnos veidot pieņemošu attieksmi vienam pret otru - atšķirībām izskatā, spējās, uzvedībā, interesēs u.tml., veicinot draudzīgas attiecības, mazinot izstumšanas risku klasē.

Nodarbībai nepieciešams: Projektors vai ekrāns video demonstrēšanai, 1 līmes zīmullītis, neliels papīra trīsstūrītis katram skolēnam (ezīša adatiņas), 1 ezīša pamatne, pie kuras skolēni līmēs katrs savu adatiņu. Video pamācība ezīša veidošanai:

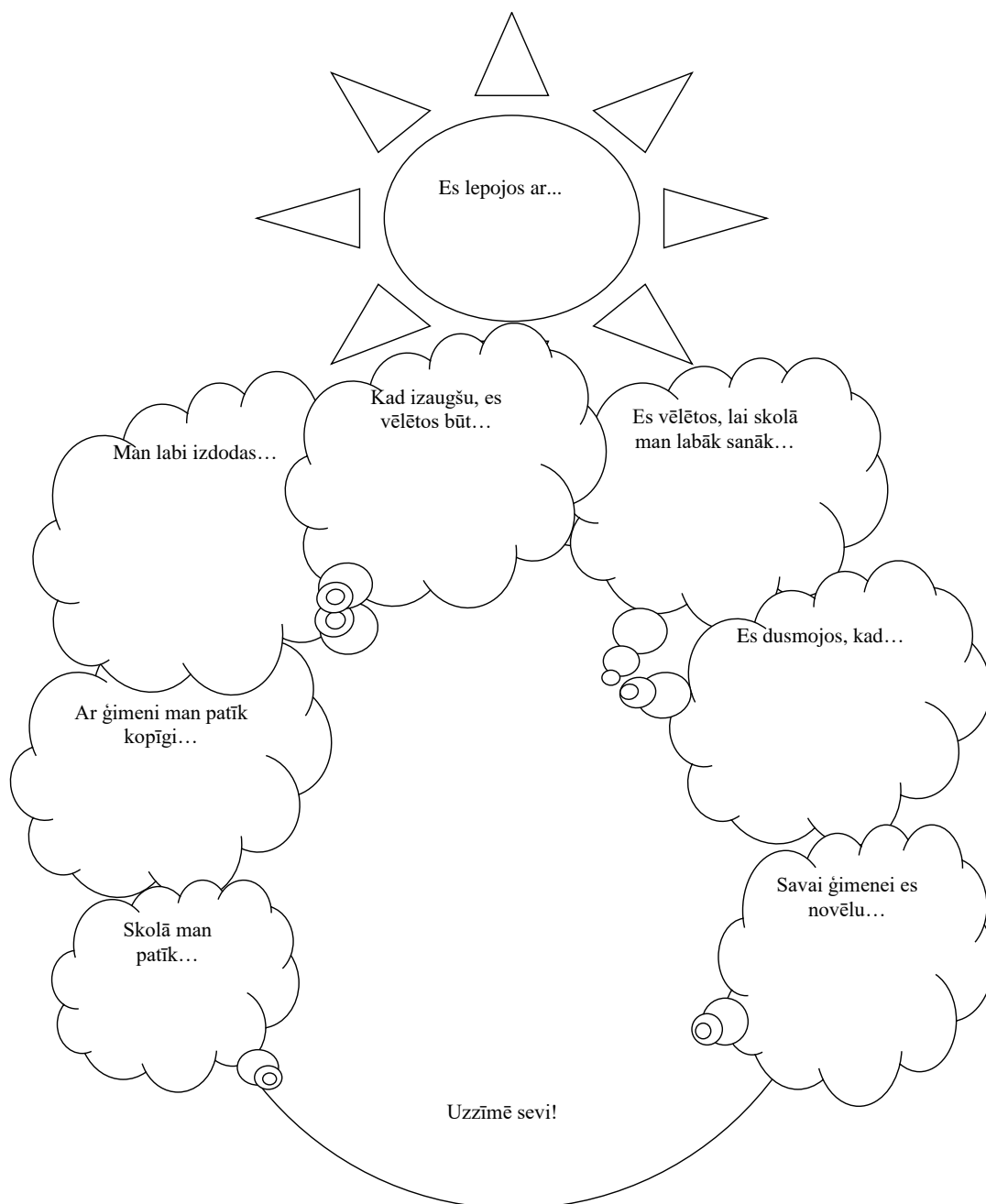
<https://mycrafts.com/diy/easy-step-by-step-cutting-hedgehog-cutting-hedgehog-paper-art-for-kids-paper-craft-art/>

Solis	Laiks (min)	Darbība
1.	5	Sasveicināšanās, skolēnu iepazīstināšana ar nodarbības norises gaitu. Diskusija par jautājumu – kāpēc labas attiecības klasē ir svarīgas?
2.	10	Demonstrēt filmiņas pirmās 50 sekundes, filmiņa pieejama: https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM
3.	20	Diskusija par filmiņas pirmajā daļā redzēto. Jautājumi diskusijai: <i>Kāpēc zvēriņi nedraudzējās ar ezīti? Ar ko cilvēki atšķiras cits no cita? Kas cilvēkiem mēdz būt tāds, dēļ kā citi ar viņiem nedraudzējas? Vai tas ir godīgi? Kā skolēni rīkotos šādās situācijās dzīvē? Kā rīkoties būtu pareizi?</i>
4.	5	Turpināt demonstrēt filmiņu, no vietas 0:50. Diskusija par filmiņas otrajā daļā redzēto.
5.	10	Vadītājs katram skolēnam uz sagatavotā trīsstūrīša lūdz uzrakstīt vārdu vai teikumu, par to, ko viņaprāt, nozīmē būt labam (draudzīgam) klases biedram? Kā tas izpaužas? Katrs skolēns klasei sniedz īsu refleksiju, pastāstot par to, ko uzrakstīja uz trīsstūrīša, paskaidro kāpēc. Pielīmē trīsstūrīti pie sagatavotās ezīša pamatnes. Skolēni kopīgi izveido klases draudzības simbolu – ezīti, ko vēlāk novieto klasē, visiem redzamā vietā.

Emocionālā stāvokļa pašanalīzes dienasgrāmata

Nedēļas diena	Ko pārdzīvoji?	Kāpēc?	Kā tiki ar to galā?	Kam par to pastāstīji?
Pirmdiena				
Otrdiena				
Trešdiena				
Ceturtdiena				
Piektdiena				
Sestdiena				
Svētdiena				

Es pasaulē...



Stop metode



1. Iedomājies par problēmu, kas Tevi šobrīd nomāc.

2. Izdomā un ieraksti mākonīšos trīs iespējamās problēmas risinājumus.

3. Izvēlies vienu no problēmas risinājumiem!

4. Turies pie šī problēmas risinājuma.

5. Vai problēma tika atrisināta ar pirmo risināšanas mēģinājumu?
Ja nē, tad izmēģini nākamo problēmas risinājumu!

9. pielikums
Trauksmes termometrs
(Uzvediba.lv)



10. pielikums
Personīgais vairogs
(Rubana, 2000:155)

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.

1. Uzzīmē vai uzraksti kaut ko, kas Tevī ir labs;
2. uzzīmē vai uzraksti, ko tu vēlētos darīt daudz labāk;
3. uzraksti savas rakstura īpašības, kuras tev būtu grūti mainīt;
4. uzraksti, ar kādiem saviem darbiem tu īpaši lepojies;
5. pastāsti, kas tevi ir darīji ļoti laimīgu;
6. tavs mērķis;
7. ko tu gribētu piedzīvot;
8. trīs vēlējumi, ko tu gribētu, lai citi tev veltītu.

