

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
**PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE**  
**SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA**

**SVEŠVALODU SKOLOTĀJU LABIZJŪTAS STIPRINĀŠANA**  
**ATTĀLINĀTO MĀCĪBU PROCESĀ**

**MAGISTRA DARBS**

Autore: **Liene Bušujeva**

Studenta apliecības Nr.: lb19110

Darba vadītāja: profesore Dr. paed. **Ilze Miķelsone**

RĪGA 2021

## Anotācija

Maģistra darba tēma ir “Svešvalodu skolotāju labizjūtas stiprināšana attālināto mācību procesā”, un tā mērķis ir izpētīt svešvalodu skolotāju labizjūtu attālināto mācību procesa laikā un izstrādāt ieteikumus pedagogiem un skolas vadībai skolotāju labizjūtas stiprināšanai.

Skolotāja labizjūtai ir liela nozīme: tā ietekmē apmierinātību ar darbu un dzīvi kopumā, attiecības ar skolēniem un kolēģiem, skolēnu emocionālo stāvokli un mācību sasniegumus. Attālinātās mācības tika ieviestas izglītības sistēmā strauji kā risinājums Covid–19 pandēmijas izraisītiem apstākļiem, radīja daudz izaicinājumu. Tādēļ ir ļoti būtiski izpētīt, kādi faktori ietekmē skolotāju labizjūtu attālināto mācību laikā un noteikt, kā var stiprināt skolotāju labizjūtu.

Maģistra darbā tika izmantota fenomenoloģiskā pētniecības metode, kuras ietvaros tika veiktas daļēji strukturētas intervijas ar deviņām svešvalodu skolotājām. Iegūtie dati atklāj, ka svešvalodu skolotāju subjektīvā un psiholoģiskā labizjūta attālināto mācību sākumā bija zemā līmenī, taču pēc gada pieredzes tā ir ievērojami uzlabojusies. To sekmēja skolotāju pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, pašizglītošanās; skolotāji mācījās veidot sev komfortablus dzīves un darba apstākļus, sniedza un saņēma metodisko un emocionālu atbalstu no kolēģiem un skolas administrācijas.

**Atslēgvārdi:** attālinātās mācības, psiholoģiskā labizjūta, labizjūtas stiprināšana

## **Abstract**

The topic of the master's thesis is "Strengthening the Well-being of Foreign Language Teachers in the Remote Learning Process", and its aim is to study the well-being of foreign language teachers during the remote learning process and to develop recommendations for teachers and school management to strengthen teachers' well-being.

Teacher well-being is important: it affects job and life satisfaction in general, relationships with students and colleagues, students' emotional state and learning achievements. Remote learning was rapidly introduced into the education system as a solution to the Covid-19 pandemic, creating many challenges. Therefore, it is very important to study what factors affect teachers' well-being during remote learning and to determine how teachers' well-being can be strengthened.

The phenomenological research method was used in the master's thesis, within the framework of which semi-structured interviews were conducted with nine foreign language teachers. The obtained data reveal that the subjective and psychological well-being of foreign language teachers was low at the beginning of remote learning, but after a year of experience it has significantly improved. It was facilitated by teachers' positive relationships with others, self-education; teachers learned to create comfortable living and working conditions, provided and received methodological and emotional support from colleagues and the school administration.

**Keywords:** remote learning, psychological well-being, strengthening of well-being

# SATURS

IEVADS .....	5
1. ATTĀLINĀTO MĀCĪBU PROCESS .....	9
1.1. Attālināto mācību būtība .....	9
1.2. Attālināto mācību specifika .....	14
1.3. Attālinātās mācības pēckrīzes laikā .....	25
2. LABIZJŪTA.....	28
2.1. Labizjūtas koncepts .....	28
2.2. Labizjūtas kvalitātes rādītāji .....	37
2.3. Labizjūtu ietekmējošie faktori .....	39
2.4. Skolotāju labizjūta .....	44
3. SVEŠVALODU SKOLOTĀJU LABIZJŪTAS IZPĒTE ATTĀLINĀTO MĀCĪBU PROCESĀ .....	48
3.1. Pētījuma metodoloģija un dizains.....	48
3.2. Datu analīze .....	51
3.2.1. Svešvalodu skolotāju izaicinājumi attālināto mācību procesā .....	51
3.2.2. Svešvalodu skolotāju psiholoģiskā labizjūta attālināto mācību procesā.....	58
3.2.3. Iespējamie labizjūtas stiprināšanas faktori attālināto mācību procesā .....	75
NOBEIGUMS .....	79
Izmantotā literatūra un avoti.....	85
Pielikumi.....	93
1.pielikums. Intervijas jautājumi .....	94
2.pielikums. Transkribēšanā lietotie apzīmējumi .....	95
3.pielikums. Interviju transkribti .....	96
4.pielikums. Grūtības attālinātajā mācību procesā .....	137
5.pielikums. Labizjūtas kritēriju novērtējums .....	145

## IEVADS

### Pētījuma motivācija un aktualitāte

Attālinātās mācības kļūst par mūsdienu realitāti un laikmeta iezīmi, ko nosaka Covid-19 infekcijas straujā izplatīšanās un tās apkarošanas pasākumi. Sabiedrība tiek mudināta ievērot distanci, strādāt attālināti, izvairīties no pulcēšanās (Ministru kabinets 2020). Skolu slēgšana 2020. gada pavasarī skāra 91,3% izglītojamo visā pasaulē (UNESCO 2020). Alternatīvie mācību risinājumi kļuva par visu valstu izglītības ministriju prioritāti (Тарасова et al. 2020). Daudzās pasaules valstīs, arī Latvijā, notika pāreja uz attālinātām mācībām (Ministru kabinets 2020). Piedāvātais risinājums atbilst pasaules attīstības tendencēm (sabiedrības attīstības paātrināšanās, pāreja uz postindustriālo, informācijas sabiedrības modeli, strauja ekonomikas un kultūras attīstība, konkurences pieaugums), kuras nosaka nepieciešamību pēc jauniem un tehnoloģiskiem risinājumiem visās jomās, tai skaitā arī izglītībā (Мышкина 2014, Лузанова 2018). Informācija, kas ir kļuvusi par resursu sociālekonomiskajā attīstībā, ir radījusi jaunu tirgus segmentu – informācijas un ar to saistīto nozaru informācijas tirgu (Мышкина 2014). UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) Speciālās izglītības ministru grupas videokonferencē, kas tika veltīta ārkārtas situācijai izglītībā, tika secināts, ka jaunā krīze, ko izraisīja Covid-19 pandēmija, atvēra iespējas izglītības pieeju pārskatīšanai, īsā laika posmā gūt lielāku progresu digitālajā un attālināto mācību procesā nekā pēdējos desmit gados, mainīja sabiedrības uzskatus par nākotnes izglītību (UNESCO 2020).

S. Pozdejeva (Поздеева 2020) un citi pētnieki (Тарасова et al. 2020, UNESCO 2020-1) norāda uz attālināto mācību trūkumiem: izpaliek pasniedzēja – izglītojamā tieša komunikācija; skolēnu motivācijas, apzinīguma un pašvadības prasmju trūkumu; augstas prasības mācību saturam un uzdevumu kvalitātei; apgrūtināta attālināto mācību procesa administrēšanas un pārraudzības grūtības, skolotāju un skolēnu labizjūta pasliktināšanās.

Latvijas Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) aptaujas dati par attālināto mācību procesu 2020. gada pavasarī liecina, ka 44% skolotāji izjūt darba slodzes palielināšanos, 37% skolotāju saskarās ar grūtībām jaunu mācību materiālu izstrādē vai pielāgošanā, 32% - attālinātas atgriezeniskās saites sniegšanu skolēniem uzskata par izaicinājumu (Edurio 2020). IZM aptaujas rezultāti sakrīt ar Eiropas skolu izglītības tiešsaistes platformas ([www.schooleducationgateway.eu](http://www.schooleducationgateway.eu)) rīkotās (no 2020. gada 9. aprīļa līdz 10. maijam) aptaujas par attālināto un tiešsaistes mācīšanos. Eiropā 43,3% respondentu norāda uz palielinātu darba slodzi un stresu, strādājot attālināti. Mācību satura pielāgošana un pārveidošana sagādāja grūtības 27,5% respondentu. Veikt savus darba pienākumus 34% skolotāju apgrūtināja pietiekama tehnoloģiju pieejamība (Eiropas skolu izglītības tiešsaistes platforma 2020).

Skolotājiem šis ir liels izaicinājumu laiks. Īsā laika periodā un bez sagatavošanas iespējām bija nepieciešams mainīt sava darba plānošanu, apgūt jaunas iemaņas informācijas tehnoloģiju jomā, mainīt mācību saturu, komunikēšanas, vērtēšanas, skolēnu motivēšanas un atgriezeniskās saites veidus un paņēmienus (Ozola 2020, Rubene 2021). Gan pedagogi, gan skolas administrācija nav gatavi prognozēt gaidāmās pārmaiņas darba organizācijā tuvākajā nākotnē. Tas rada lielu stresu un mazina skolotāju labizjūtu darbā.

Skolēnu mācīšanās process un mācību sasniegumi lielā mērā ir atkarīgi no skolotāja personības, vitalitātes, komunikācijas, spējas pieņemt sevi un citus, reaģēt uz notikumiem un izpausmēm. Skolēnu emocijas ietekmē viņu uztveri un domāšanu (Elksne, Rubene 2018). G. Elksne un Z. Rubene uzsver pozitīvo emociju nozīmi - tās “ļoti spēcīgi ierosina centrālās nervu sistēmas un visa organisma enerģētisko un funkcionālo rezervju mobilizēšanu, nodrošina rīcības mērķtiecīgumu, saistot izziņas procesus un skolēna aktuālo vajadzību apmierināšanu” (Elksne, Rubene 2018, 120). Cilvēks labāk atceras notikumus, kuru laikā izjutis prieku, tādēļ mācību procesā ir svarīgi nodrošināt pozitīvu gaisotni. Pedagoģa pozitīvā komunikācija padara skolēnu mācīšanos produktīvāku. M. Jermolajeva un D. Lubovskis (Ермолаева, Любовский 2017), S. Pozdejeva (Поздеева 2020) norāda, ka mācību sasniegumi lielā mērā ir atkarīgi no pozitīvām skolotāja un skolēna attiecībām, skolotāja psiholoģiskās labklājības (labizjūtas) un uzsver, ka tieši pedagogs, kuram piemīt spējas veidot savu personību, var nodrošināt pozitīvu emocionālu mācību vidi.

Starptautiskā pedagogu profesionālās identitātes pētījuma rezultāti norāda uz to, ka Latvijas skolotāji strādā ar augstu profesionālās darbības misijas apziņu, uzņemas atbildību ne tikai par skolēnu, bet arī par sabiedrības izglītības līmeņa celšanu (Берберян et al. 2019). Pētījuma autori uzsver, ka sekmīga pedagoģiskā darba priekšnosacījumi ir pedagoga stabila personība un profesionālā identitāte. Sevišķi tas ir aktuāli mūsdienu straujajā un nepārtraukti mainīgajā sabiedrības attīstībā, kas diktē gan personības, gan profesionālās sfēras attīstību un izaugsmi. Attālināto mācību procesa prasības uzliek pedagogiem papildus slodzi un pienākumu sasniegt augstus profesionālās darbības rezultātus. Šajā laikā skolotājiem ir nepieciešams atbalsts no sabiedrības, vadības un kolēģiem. Tāpēc būtiski ir meklēt risinājumus, kā padarīt attālinātās mācības efektīvas gan skolēniem, gan skolotājiem, nemazinot labizjūtas līmeni.

Maģistra darbā tiks pētīta svešvalodu skolotāju labizjūta attālināto mācību procesā, noteikti labizjūtas ietekmējošie faktori un izstrādāti ieteikumi skolotājiem, skolas vadībai skolotāju labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā. Šajā laikā skolotājiem ir nepieciešams skolas vadības atbalsts, meklējot labās prakses piemērus, kā nodrošināt efektīvu darbu, lai darbs sniegtu gandarījumu. Pedagoģiem būtu nepieciešams meklēt paņēmienus, kas var uzlabot viņu emocionālo un fizisko pašsajūtu.

## **Pētījuma priekšmets**

Svešvalodu skolotāju labizjūtas stiprināšana.

## **Pētījuma mērķis**

Izpētīt svešvalodu skolotāju labizjūtu attālināto mācību procesa laikā un izstrādāt ieteikumus pedagogiem un skolas vadībai skolotāju labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā.

## **Pētījuma jautājums**

Kādi faktori ietekmē svešvalodu skolotāju labizjūtu attālināto mācību procesā?

## **Pētījuma uzdevumi**

1. Analizēt literatūru par attālināto mācību procesu, labizjūtu un tās būtību skolotāju pedagoģiskajā darbībā.
2. Izstrādāt pētījuma metodoloģiju un dizainu skolotāju labizjūtas izpētei attālināto mācību laikā.
3. Veikt skolotāju labizjūtas izpēti attālināto mācību laikā, apkopot, analizēt un interpretēt iegūtos datus.
4. Izstrādāt ieteikumus pedagogiem un izglītības iestāžu vadītājiem skolotāju labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā.

## **Pētījuma dizains**

Fenomenoloģiskais pētījums

## **Pētījumā izmantotās metodes**

*Teorētiskās izpētes metodes.*

Zinātniskās literatūras analīze.

*Datu vākšanas metodes.*

Daļēji strukturēta intervija par labizjūtu attālināto mācību procesā.

*Datu analīzes metodes.*

- Līdzīgās nozīmes dažādu vārdu biežuma noteikšana to klasificēšanai.
- Tēmu noteikšana.
- Likumsakarību vērtības tabulas sastādīšana.

## **Pētījuma bāze un laiks**

Pētījums veikts Mārupes Valsts ģimnāzijā laika periodā no 2021. gada janvāra līdz 2021. gada aprīlim.

## **Pētījuma izlase**

Triangulācija tika panākta ar respondentu izlasi: dažāda vecuma un darba pieredzes 3 krievu valodas kā svešvalodas skolotāji, 3 angļu valodas skolotāji un 3 vācu valodas skolotāji, kas attālināti strādā Mārupes Valsts ģimnāzijā.

## **Darba struktūra**

Maģistra darba struktūru veido ievads, trīs nodaļas, izmantotās literatūras saraksts un pielikumi. Pirmajā nodaļā tiek skaidrots attālināto mācību būtība un specifika. Otrajā nodaļā skaidrots labizjūtas fenomena jēdziens, pieejas pētniecībā, saistība ar pedagogijas nozari dažādu autoru skatījumā. Trešajā nodaļā aprakstīts maģistra darba dizains, atklāta pētījuma izlases grupa, triangulācija un izvēlētās pētniecības metodes pamatojums, apkopoti un analizēti pētījumā iegūtie dati. Nobeigumā ir izdarīti secinājumi, iezīmēti iespējamie pētījuma attīstības ceļi un piedāvāti ieteikumi skolotāju labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā. Pielikumi ietver intervijas jautājumu saturu, transkribēšanā lietotos apzīmējumus, interviju transkriptus un datu analīzes apkopojumu tabulas.

# 1. ATTĀLINĀTO MĀCĪBU PROCESS

## 1.1. Attālināto mācību būtība

### Attālināto mācību jēdziena raksturojums

Attālinātās mācības ir jauns termins, kas radās jaunas bezprecedenta situācijas kontekstā. UNESCO (UNESCO 2020-1) definē attālinātās mācības kā mācīšanos, kas notiek, kad izglītojamie un pedagogi (mācītbspēki) ir fiziski nošķirti un nevar satīties tradicionālā klases telpā, izmantojot “tiešsaistes mācīšanos” un zemāka līmeņa tālmācības tehnoloģiju iespējas (televīziju, radio, pastu). Angļu valodā attālinātās mācības apzīmē ar terminu “remote learning” (Bower 2020).

Latvijas Republikas Izglītības likums (Saeima 1998, 1<sup>1</sup>) tika papildināts ar grozījumiem, kas definē attālinātās mācības – “klātienē izglītības procesa daļa, kurā izglītojamie mācās, tai skaitā izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas, fiziski neatrodies vienā telpā vai mācību vietā kopā ar pedagogu”. Izmaiņās tika iekļauts arī jēdziens “klātiene”, kas pieļauj mācību satura apguvi arī attālināti un precizēts “individuālo mācību piederumu” termins iekļaujot “ierīci ar interneta pieslēgumu” (Saeima 1998).

Krievu valodā attālināto mācību definējums bieži tiek jaukts ar tālmācību. Retāk lieto jēdzienu “удалённое обучение”, ko var tulkot kā “attālinātās mācības”. Tomēr biežāk sastopams “дистанционное обучение” (tālmācība) (Маматов et al. 2006, Поздеева 2020, Тарасова et al. 2020). Arī I. Baranova ar kolēģēm (Баранова et al. 2020) atzīmē terminu dažādo interpretāciju attālināto mācību kontekstā, minot, ka terminus “on-line mācības” (онлайн-обучение), “elektroniskās mācības” (электронное обучение), “tālmācības” (дистанционное обучение) lieto sinonīmiski. Iespējams dažādu terminu lietošana saistīta ar to, ka attālinātās mācības ir jauna pieredze izglītībā, un tās līdzinās tālmācībai organizācijas, rīku un metožu izmantošanā.

### Tālmācība kā attālināto mācību priekštecis

Attālināto mācību vēsture ir ļoti jauna. Šādu izglītības iegūšanas veidu sāka izmantot daudzās pasaules valstīs Covid - 19 infekcijas straujās izplatīšanās dēļ (UNESCO 2020). Taču iepriekš daudzas izglītības iestādes visā pasaulē realizēja tālmācību kā mācību darba organizācijas veidu. Daudzas mācību platformas un rīki tika aizgūti no mūsdienu tālmācības. Tāpēc šodien bieži jauc divus atšķirīgus un šķietami līdzīgos jēdzienus: “attālinātās mācības” un “tālmācība”. Lai izprastu attālināto mācību attīstības tendences, jāveic ieskats tālmācības vēsturē un būtībā.

Tālmācības vēsture ir sena, un tās attīstību apraksta J. Petjkova (Петькова 2015). Par tālmācības kā mācību formas aizsākumu var uzskatīt 1728. gadā Kaleba Filipa (Caleb Philip) kādā Bostonas (ASV) laikrakstā publicēto sludinājumu ar aicinājumu apgūt mašīnrakstīšanu ar vēstuļu sūtīšanas palīdzību jebkurā valsts vietā (Петькова 2015). Sākotnēji tālmācība tika realizēta ar mācību materiālu un pārbaudes darbu sūtīšanu pa pastu. 1856. gadā tika dibināts neklātienas Tussena un Langenšteida institūts Berlīnē, kas piedāvāja svešvalodu apguvi (Петькова 2015). Vēlāk tālmācību sāka realizēt arī citās valstīs. Pārsvārā tās bija studentu un pieaugušo cilvēku mācības, taču 1906. gadā Baltimorā (ASV) sāka izmantot tālmācības pieeju arī sākumskolā.

Turpmākā tālmācības attīstība un tās dinamika kļuva saistītas ar tehnoloģiju attīstību. Tā ar radio izgudrošanu tika piedāvātas mācību radio pārraides. Televīzijas ienākšana iezīmēja teleapmācību ēru. Datoru izgudrošana un interneta izmantošana ietekmēja tālmācību straujo attīstību. Mācības kļuva vairāk pielāgotas individuālām vajadzībām, programmatūra ļāva vienkāršot mācību administrēšanu. 2000. gados tālmācība kļuva ļoti izplatīta. Tas ir saistīts gan ar interneta pieejamību, gan ar cilvēku mobilitāti un globalizācijas procesiem pasaulē (Kazakeviča 2012). Tālmācība dod iespēju iegūt izglītību visa mūža garumā dažādās jomās un nozarēs, “radot priekšnosacījumus katra iedzīvotāja uzņemības, adaptācijas spēju attīstīšanai un panākot sociālo iekļaušanos, nodarbinātību, aktīvu pilsonisku līdzdalību” (Kazakeviča 2012, 379). Tālmācība kā pieejamās izglītības forma guva atbalstu no UNESCO (Маматов et al. 2006). “Inčeonas deklarācija” vērsās ar rīcības plānu ANO Ilgtspējīgās attīstības ceturrtā mērķa (nodrošināt iekļaujošu un kvalitatīvu izglītību un veicināt mūžizglītības iespējas) sasniegšanai par vienlīdzīgu, kvalitatīvu visiem pieejamu izglītību (UNESCO 2015). Tieši informāciju tehnoloģiju izmantošana mūsdienā tālmācībā palīdz realizēt ideju par visiem pieejamu izglītību.

Strauja attīstība izglītībai tālmācībā Latvijā sākās ar 2009. gadu kad, tika dibināta pirmā privātā tālmācības vidusskola Latvijā, kas nodrošina vispārējo vidējo izglītību tālmācībā (Loginova 2018).

Tālmācības jēdziens pasaulē un Latvijā tiek dažādi izskaidrots. Angļu valodas terminu „distance education” uzskata par neprecīzu, jo visbiežāk angļu valodā lieto terminus: „open distance learning”, „open flexible learning”, „distance learning”, „resource-based learning”, „materials-based learning”, „independent learning” (Kazakeviča 2012). Katrs termins uzsver kādu (vai vairākus) no tālmācībā izmantotiem principiem vai patstāvīgu mācīšanos lietojot dažādus mācību resursus (Katane et al. 2015). Krievu valodā lieto divus sinonīmiskus terminus: “дистанционное обучение” un “онлайн-обучение”, pie tam pirmajam jēdzienam pēc pārejas uz attālinātām mācībām lieto iekavās paskaidrojošo vārdu “удалённое”, kas nozīmē “attālinātas”; bieži ar terminu “дистанционное обучение” apzīmē gan tālmācību, gan

attālinātās mācības (Маматов et al. 2006, Поздеева 2020, Тарасова et al. 2020). Tomēr mūsdienu tendences (lielākās pasaules daļas skolu pāreja uz attālinātām mācībām) diktē nošķirt tālmācības jēdzienu no attālināto mācību jēdziena.

Latvijas Republikas Izglītības likums definē tālmācību kā “izglītības ieguves forma, kādā izglītojamais izglītības iestādes īstenotas izglītības programmas saturu apgūst patstāvīgi individuālā veidā, izmantojot izglītības iestādes piedāvātus īpaši strukturētus mācību materiālus, dažādus tehniskos un elektroniskos saziņas līdzekļus. Izglītojamā sasniegumi tiek novērtēti atbilstoši attiecīgās izglītības programmas prasībām” (Saeima 1998).

L. Loginova (Loginova 2018) uzsver, ka tālmācībai kā izglītības ieguves formai ir raksturīgs atvērtības un elastīguma princips. Tradicionāli tālmācības pamatā ir patstāvīgas mācības bez tieša un nepārtraukta skolotāja kontakta, ļoti izplatīta pieaugušo un strādājošo cilvēku vidū. Par tālmācības (дистанционное обучение) priekšrocībām runā N. Luzanova (Лузанова 2018), J. Sazanova un J. Šaido (Сазанова, Шайдо 2018) norādot, ka tehnoloģijas mācību procesu padara efektīvu un dinamisku; ļauj pielāgot mācību saturu individuālām īpatnībām, atkārtot materiālus, atgriezties pie tiem, dod iespēju brīvi izvēlēties darba tempu un elastīgi pielāgot mācību saturu.

Attālināto mācību procesā tiek izmantoti dažādi tālmācības rīki un paņēmieni. Tas ir likumsakarīgi, jo attālinātās mācības tika ieviestas strauji un bez iepriekšējās sagatavošanās procesiem. Apgūstot tālmācības mācību rīkus un paņēmienus, pieņemot dažādus izaicinājumus mācību procesa un satura pilnveidošanā, atgriezeniskās saites sniegšanā, attālināto mācību process var pārmantot tālmācības priekšrocības (Сазанова, Шайдо 2018). Analītiskā pārskata rezultāti par starptautisko pieredzi attālināto mācību organizēšanā pandēmijas laikā (Тарасова et al. 2020) norāda uz to, ka valstīs, kurās pirms Covid – 19 pandēmijas bija labi attīstīta tālmācības sfēra, veiksmīgāk izdevās realizēt pāreju uz attālinātām mācībām.

J. Petjkova (Петькова 2015) uzsver, ka tālmācība ir lielisks papildinājums tradicionālai mācību formai un uzskata, ka nākotnē abu šo formu apvienojums varētu padarīt mācību procesu efektīvāku. Tā ideja sasaucas ar pēckrīzes risinājumiem attālināto mācību jautājumā, proti kombinēt attālinātās mācības ar tradicionālām klātienes mācībām, tā izvairoties no pārejas vienīgi uz tālmācību skolēniem, kas nevar nepārtraukti apmeklēt skolu un daļēji atrisinās pedagoga trūkumu (Rubene 2020). Arī S. Pozdejeva (Поздеева 2020) saskata kompromisu nākotnē: kombinēt klātienes un attālinātās mācības (blended-learning). Iespējams Covid-19 pandēmijas beigās un līdz ar to attālināto mācību beigām tālmācība iegūs vēl lielāku piekrišanu, jo visi jau guva līdzīgu pieredzi un būs vieglāk pieņemt lēmumu pāriet uz neklātienes apmācību formu.

## Attālinātās mācības kā krīzes risinājums izglītībā

Pāreja uz attālinātām mācībām visā pasaulē notika strauji un pārsteidza izglītības nozari un visu sabiedrību nesagatavotus. Procesā tika iesaistītas ANO (United Nations 2020) un UNESCO (UNESCO 2020), valdības, dažādu nozaru ministrijas, privātā biznesa pārstāvji un komerciālās organizācijas (Tapacova et al. 2020). Katra valsts sastapās ar dažāda veida izaicinājumiem un guva savu pieredzi attālināto mācību laikā. Attālināto mācību laikā bija jāreķinās ar dažādiem izaicinājumiem un jau esošo problēmu saasinājumiem. Pirmās pieredzes secinājumi ir apkopoti "Vadlīnijās vispārējās un profesionālās izglītības iestādēm attālinātu mācību īstenošanai" (VISC 2020), analītiskajā pārskatā par starptautisko pieredzi attālināto mācību organizēšanā pandēmijas laikā (Tapacova et al. 2020), pētījumos "Unesco Covid-19 Response Toolkit Remote Learning Strategy" (Attālināto mācību stratēģija kā UNESCO atbilde uz Covid-19) (UNESCO 2020-1) un "Tiešsaistes mācības un ārkārtas tālmācība: iespējas un izaicinājumi ārkārtas situācijā" (Online Learning and Emergency Remote Teaching: Opportunities and Challenges in Emergency Situations) (Ferri et al. 2020):

1. Izglītības sistēma visā pasaulē nebija gatava pārejai uz attālinātām mācībām: pedagogu pieredzes trūkums darbā ar tiešsaistes platformām un digitālo prasmju trūkums, pedagogu un izglītojamo slikts nodrošinājums ar tehnoloģijām un interneta savienojumu, pedagogu metodiskā atbalsta trūkums, digitālo mācību līdzekļu un platformu trūkums.

2. Skolēnu un viņu vecāku psiholoģiskā nesagatavotība, skolēnu plānošanas, motivācijas, pašdisciplīnas un pašvadības trūkums, vecāku neiesaistīšanās un / vai zināšanu un digitālo prasmju trūkums traucēja mācību procesu. Attālināto mācību laikā daudzi skolēni priekšlaicīgi pārtrauca mācības.

3. Tika novērota nevienlīdzība tehnoloģiju pieejamībā izglītojamo vidū sevišķi maznodrošināto un / vai daudz bērnu ģimenēs. Situāciju pasliktināja arī vecāku pāreja uz attālināto darbu un dzīve attālos reģionos ar nepietiekamu interneta savienojumu vai par elektrības padeves traucējumiem. Ne visiem izglītojamajiem mājās ir piemērota darba vide.

4. Pasliktinājās skolotāju un skolēnu fiziskā un mentālā veselība. Skolēni cieta ne tikai no pārslodzes, liela pie datora pavadītā laika, bet arī no kiberterorizēšanas, nevēlama satura skatīšanās internetā. Gan skolotājiem, gan skolēniem mazinājās vai zuda piederības savai grupai apziņa.

5. Pēc skolotāju un skolēnu domām, mācību saturs netika apgūts pilnā mērā. Attālinātās mācības nevar pilnvērtīgi aizstāt klātienē mācību formu. Gan skolotāji, gan skolēni atzīmē fiziskā kontakta, socializēšanās un "dzīvas" komunikācijas trūkumu.

6. Grūtības sagādāja skolēnu vērtēšana - skolotājiem trūka prasmju digitālo testu veidošanā, samazinājās iespēja novērtēt darbus objektīvi.

7. Neraugoties uz to, ka pāreja uz attālinātām mācībām nebija iepriekš plānota un lielas daļas skolotāju adaptācija jauniem darba apstākļiem notika dažādiem tempiem, attālinātās mācības tika realizētas pietiekamā līmenī lielākoties balstoties uz pedagogu motivāciju un psiholoģisko gatavību strādāt ekstremālos apstākļos.

8. Skolotāju darba laiks ievērojami pagarinājās, daudzi pedagogi izjuta pārslodzi. Gan skolēniem ar vecākiem, gan skolotājiem bija nepieciešams psiholoģiskais atbalsts. Ilgstoši pavadītais laiks pie digitālām ierīcēm negatīvi ietekmēja skolotāju un skolēnu veselības stāvokli: tika novēroti stājas un redzes traucējumi.

9. Visās pasaules valstīs tika izmantoti maksimāli dažādi un katram reģionam piemēroti attālināto mācību rīki un platformas: bezmaksas mācību stundas televīzijā, tiešsaistes konferenču programmas, elektronisko mācību materiālu bibliotēkas un krātuves, muzeju digitālās ekspozīcijas un ekskursijas, skolotāju pieredzes materiālu publicēšana internētā.

10. Attālinātajās mācībās var iekļaut klātienē mācību tehnoloģijas, iepriekš tās pielāgojot: problēmu risinājumu un projektu metodes, kritiskās domāšanas attīstīšanu, pētniecības metodes, diferenciaciju un individualizāciju.

11. Kvalitatīvai mācību programmu realizācijai attālināto mācību procesā nepieciešams papildus darbs metodoloģiju izstrādē, pieredzes apmaiņā un likumdošanas sfērā.

Latvijas pieredze attālināto mācību situācijā līdzinās vairāku pasaules valstu pieredzei. I. Šuplinska, Dr. philol., izglītības un zinātnes ministre (Šuplinska 2020), norāda uz līdzīgo ar Eiropas Savienības valstīm: ar Austriju - Google un Microsoft office Education rīku izmantošana; ar Čehiju – “TV klases” izveide nacionālajā televīzijā; Igaunijā – elektroniskās dienasgrāmatas un elektroniski pieejamo (digitalizēto) mācību materiālu izmantošana, Francijā guva atzinību tiešsaistes stundas ar tērzētavas rīku un digitālo testu izmantošana; Portugālē skolas autonomi izvēlējās attālināto mācību rīkus. Pēc ministres (Šuplinska 2020) domām, Latvijas labākais attālināto mācību ieguvums – televīzijas projekts “Tava klase” ar iespēju mācību stundas skatīties ārpus programmas no arhīvā, kas ir pieejams internetā (<https://www.tavaklase.lv/>).

Pēc Latvijas Izglītības un zinātnes ministrijas aptaujas datiem par attālināto mācību procesu 2020. gada pavasarī (Edurio 2020-1) var secināt, ka Latvijas skolās attālināto mācīšanos nodrošināja drīzāk labi vai ļoti labi. Skolotāji organizēja mācību procesu, izmantojot dažādus digitālos resursus (uzdevumi.lv, soma.lv, tavaklase.lv, maconis.lv u.c.) un saziņas līdzekļus komunikācijai ar skolēniem un konsultācijām (E-klase / Mykoob, e-pasts, telefons sarunām, videozvaniem un sarakstei u.c.). Katra priekšmeta skolotāja pārlicka dažādība saziņas

resursu izmantošana radīja skolēnos apjukumu un nespēju savlaicīgi pārskatīt visu informāciju. Skolotāji iespēju robežās vadīja tiešsaistes stundas – daļu vai pusi no mācību plānā paredzētām. 87% vecāku atzīmēja, ka bērniem bija pieejamas visas mācībām nepieciešamās tehnoloģijas. Tomēr problēmas radās ģimenēs, kur ir tikai viens dators uz vairākiem lietotājiem (skolēniem un attālināti strādājošiem vecākiem). Kā izaicinājumus tehnoloģiju jomā skolotāji minēja webkamas, mikrofonu un austiņu, jaudīga datora, printera, skenera, stabila interneta savienojuma, nepieciešamo programmatūru mācību materiālu un pārbaudes darbu veidošanai un digitālo prasmju trūkumu. Tāpat kā daudzās pasaules valstīs, arī Latvijas skolotāji izjuta pārslodzi, ko izraisīja mācību materiālu sagatavošana un pielāgošana, atgriezeniskās saites sniegšana skolēniem, darbu labošana un komunikācija ar skolēniem un viņu vecākiem, nepiemērota darba vide mājās. Pārslodze skāra arī skolēnus, sevišķi sākumskolas vecuma grupā un vecākus. Daudzās skolās (97%) tika izstrādāta kārtība attālināto mācību īstenošanai, notika skolotāju savstarpējā sadarbība un pieredzes apmaiņa (Edurio 2020-1). Tas deva iespēju pielāgot un optimizēt skolēnu un skolotāju darba slodzi, gūt savstarpējo atbalstu.

Var secināt, ka globāla pāreja uz attālinātām mācībām visā pasaulē bija liels izaicinājums sabiedrībai un ekonomikai, ar kuru izdevās tikt galā ar labākiem vai ne tik labiem panākumiem. Ir radušies jauni jautājumi, atklājās slēptās problēmas, saasinājās iepriekš eksistējušās. Problēmu risināšanā un turpmāku attīstības ceļu meklēšanā ir iesaistītas visas pasaules un visu līmeņu organizācijas. Covid -19 pandēmijas krīze lika mobilizēt spēkus modernas un visiem pieejamās izglītības attīstībai. Svarīgi izmantot šo laiku maksimāli lietderīgi – mācīties un mācīt šeit un tagad, negaidot, kad pienāks “īstās” mācīšanās laiks (VISC 2020).

## **1.2. Attālināto mācību specifika**

### **Plānošana**

Nozīmīgs efektīvu attālināto mācību priekšnosacījums ir darba plānošana izglītības iestādes līmenī (UNESCO 2020-1). VISC (VISC 2020) ieteikumi skolu vadībai attālinātu mācību īstenošanai uzsver prioritāšu izvirzīšanu savā skolā. Skolas vadībai un pedagogiem jāvienojas par jaunu zināšanu un prasmju apgūšanu vai jau apgūto nostiprināšanu, mācību satura samazināšanu, psiholoģiskā atbalsta iespējām skolēniem un skolotājiem. Ieteicams skolā vienoties par efektīvāku mācību un saziņas platformu, regulāru saziņu ar skolēnu vecākiem. Iknedēļas un dienas mācību plāna izveidi ieteicams veikt no skolēna perspektīvas, ņemot vērā daudzus aspektus: vecumu, tehnisko nodrošinājumu, digitālās prasmes, bērnu skaitu ģimenē, vecāku atbalsta iespējas u.c. Plānojot darbu, lietderīgi pārliecināties par skolotāju un skolēnu tehnisko nodrošinājumu, tehniskā atbalsta iespējas problēmu jautājumos (VISC 2021).

Plānojot mācību satura apguvi, svarīgi ir paredzēt galvenās mācīšanās funkcijas un sniegt skaidrus norādījumus skolēnam par sasniedzamo rezultātu, kā skolēns iegūs jauno informāciju, sapratīs būtiskāko, veidos izpratni, kādi un kā būs jāveic uzdevumi, kādi mācību materiāli būs nepieciešami, kā saņems atgriezenisko saiti ar turpmākiem uzlabojumu risinājumiem par savu sniegumu.

Labs atbalsts skolotājiem un skolas vadībai ir dažādu skolu labās prakses piemēri: atgādņu izveide ar īsiem, skaidriem darbības algoritmiem skolēniem, vecākiem, skolēniem un tiešsaistes stundu kārtību / noteikumiem, kas reglamentē sagatavošanās, uzvedības, norises procesus un regulāru saziņu ar visām iesaistītām pusēm gan caur skolvadības sistēmām, gan tiešsaistē (VISC 2020). Visu procesu norises monitorings palīdzēs izvārties no konflikta situācijām un skolotāju pārslodzes.

### **Mācību saturs**

Liela daļa skolēnu, vecāku un skolotāju izjuta pārslodzi attālināto mācību laikā (UNESCO 2020-1). Tāpēc mācību saturs attālināto mācību kontekstā nevar palikt bez izmaiņām. VISC īstenotā ESF projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” (VISC 2021) eksperti iesaka nepārnest tieši klātienē mācību saturu uz attālināto mācību formātu, bet plānot mācību saturu elastīgi: izvēlieties sasniedzamos rezultātus, kurus ir svarīgi apgūt šajā laikā (mācību gadā, mēnesī), un tematus, kurus apgūt attālināti un kurus klātienē pat trīs gadu perspektīvā. Tāda veida pārplānošana ir veicama visiem mācību priekšmetu skolotājiem sadarbojoties skolas līmenī, lēmumus pierakstot turpmākās darbības plānošanai (VISC 2021). Būtiski ir ierobežot uzdevumu izpildes laiku, sevišķi jaunāko klašu skolēniem ar vāju laika izjūtu, lai skolēniem neveidotos pārslodze un piedāvāt dienas režīmu (Morris 2020). Labs risinājums ir starppriekšmetu uzdevumi un starpdisciplināri projekti. Attālinātās mācības ir lielisks laiks, lai stiprinātu skolēnu digitālās prasmes un piešķirt nozīmīgumu datorikā un informātikā apgūtajam.

A. Ozola (Ozola 2020), atsaucoties uz VISC vadītāja (2020.gadā) G. Catlaku, uzsver, ka skolotājam vairāk jāpievērš uzmanība daudzveidīgām metodēm un paņēmieniem, lai iepazīstinātu ar jauno saturu; svarīgi ir diferencēt uzdevumus. Vēlams to darīt tiešsaistē, kur skolēni varēs pārjautāt un precizēt. Svarīgi arī mācīt skolēniem plānot laiku, sniegt atbalstu tehnoloģiju un rīku apguvē.

### **Tiešsaistes stunda**

Attālināto mācību procesā tiešsaistes mācību stunda atšķiras no stundas klātienē ne tikai pēc ilguma. Mainās gan saturs, gan skolotāja – skolēna sadarbības modelis. S. Pozdejeva

(Поздеева 2020) uzsver, ka svarīgi skaidri formulēt mācību uzdevumus, skolēnam sasniedzamo rezultātu, atteikties no liekas informācijas, strukturēt mācību saturu un apgūt to pa daļām, pēc katras nostiprinot iegūto informāciju un vingrināt jaunās prasmes ar tūlītējo atgriezenisko saiti. Viņa uzskata, ka efektīva tiešsaistes stunda notiek pēc tam, kad skolēni jau pirms stundas ir iepazinušies ar mācību saturu un veikuši pamatuzdevumus. Tiešsaistes stundā skolotājs aktualizē saturu, palīdz nostiprināt zināšanas un prasmes, sniedz atgriezenisko saiti (VISC 2021). Pat tad, ja tehnisku iemeslu dēļ stunda nenotika, tika pārtraukta vai bija nepietiekamas kvalitātes interneta savienojuma, nenotiek atpaliķšana no mācību plāna. Svarīgi, lai tiešsaistes stunda būtu papildināta ar vizuālo informāciju (prezentāciju).

Arī attālināto mācību režīmā, skolēniem svarīgi sajūst skolotāja klātbūtni un sistēmisku pieeju. Atšķiras vienīgi stundas plānošana un norise. Tāpat kā klātienē stundai, arī virtuālajai stundai svarīga skaidra sasniedzamā rezultāta izvirzīšana, aktualizācija, apjēgšanas un refleksijas daļa un uzdevumu klāsts, kas palīdzēs sasniegt rezultātu. Katru stundu vislabāk vispirms izplānot no satura viedokļa, tad pielāgot tehnoloģiskos rīkus, ar kuriem īstenot procesu (VISC 2020). Plānojot laiku tiešsaistes stundai, jāreķinās ar laiku, kas būt patērēts tehniski organizatoriskiem momentiem, īsai sarunai par iepriekš paveikto, skolēnu pašsajūtu kā arī lēnāku darba tempu nekā klātienē mācībās (Morris 2020). Lai skolēniem neveidotos nogurums, veselības un redzes traucējumi, datora “dalīšanas” konflikti ģimenē, svarīgi ir sabalansēt tiešsaistes stundu skaitu dienā (UNESCO 2020-1). Tāpēc katrai tiešsaistes stundai jābūt rūpīgi pārdomātai, ar augstu lietderības koeficientu. Tas prasa no skolotājiem lielus laika resursus, digitālās un plānošanas prasmes.

### **Skolotāja loma**

S. Pozdejeva (Поздеева 2020) uzskata, ka attālinātajās mācībās skolotāja un skolēna sadarbība visbiežāk veidojas pēc autoritāra modeļa, kad skolotājs ir darba vadītājs, bet skolēni - izpildītāji. Tādu modeli raksturo skaidri mērķi, smalks skaidrojums, izpratnes pārbaude, vadīta praktizēšana, stundas rezumējums (Поздеева 2020). Tomēr tieši attālināto mācību laikā un sociālo kontaktu deficītā labāk veidot partnerattiecības ar skolēniem. Skolēns arī var būt mācību procesa iniciators, organizators, vadītājs, kontrolieris. Tas veicinās pozitīvu, uzticības sociālo fonu, drošības izjūtu, atbildību par mācību darbu, mazinās trauksmi un spriedzi gan skolēnos, gan skolotājos.

Skolotājam ir iespēja plānot mācību pieejas - realizēt sinhrono vai asinhrono mācīšanos, saprotot to būtību (Morris 2020). Sinhrons mācīšanās process tiek raksturots kā mācīšanās tiešsaistē, pie ekrāna, e-vidē, komunikācija, diskusijas, atgriezeniskā saite notiek tiešsaistē. Asinhronā mācīšanās notiek ārpus e-vides un ekrāna, pašvadīti, izmantojot tradicionālos

mācību līdzekļus, ierakstus, projektu metodi, dažādos laika posmos, komunikācija un atgriezeniskā saite notiek bezsaistē (Daniela 2020). Vislabākā stratēģija ir apvienot abas pieejas, ņemot vērā sasniedzamos rezultātus, mācību saturu, skolēnu vecumu un vajadzības (Morris 2020).

### **Komunikācija**

Skaidra un pozitīva komunikācija neziņas un nestabilitātes laikā var sniegt nozīmīgu atbalstu skolēniem, vecākiem un skolotājiem (Edurio 2020-1). IZM pētījums (Edurio 2020-1) parāda: “skaidra skolas saziņa ir cieši saistīta ar augstāku skolēnu un vecāku apmierinātību ar mācību procesu, un arī ar vecāku pārliecību par to, ka viņu bērni apgūst vajadzīgo mācību vielu”. Saziņai un komunikācijai attālināti, samazināta kontakta apstākļos, jāpievērš īpaša uzmanība. A. Druka (Druka 2020) atgādina, ka komunicējot klātienē, cilvēkiem palīdz acu kontakts, ķermeņa valoda, smaids. Kad vēstījums ir tikai rakstītā formā, jāpārliecinās, vai saturs tiks pareizi saprasts un netiks “ietērpts” lasītāja noskaņojumā, priekšstatos, iztēlojumos (Druka 2020). Digitālās sarakstes prasmes jāattīsta gan skolēniem, gan skolotājiem. I. Siliņa (Siliņa 2020) uzsver, ka digitālā komunikācija, pat videosaziņa, nevar būt līdzvērtīga klātienē kontaktam. Lai gan digitālais kontakts ļauj izvairīties no nepatīkamām situācijām un emocijām, tomēr tas traucē veidot savstarpēju uzticēšanos, risināt dažādas nianšes attiecībās. Skolēniem, kas iepriekš tikai tieši komunicēja ar skolotājiem, attālinātajās mācībās radās dažāda veida izaicinājumi saziņā. Savukārt, kautrīgie un nedrošie skolēni saskatīja zināmas priekšrocības digitālajā komunikācijā: izdevās izvairīties no mulsuma, varēja pārdomāt un pārlasīt uzrakstīto. Arī skolotājiem vairs nav jāpieliek emocionālas pūles un jāvelta laiks klases disciplinēšanai kā klātienē mācībās, tāpēc jāvelta uzmanība personīgo kontaktu veidošanai ar katru skolēnu (Druka 2020). Attālināto mācību procesā saziņas iespējas nodrošina dažādi digitālie rīki un platformas. No vienas puses plašs programmu un lietotņu klāsts ir vērtējams pozitīvi, taču praksē tas pārvērtās par nevajadzīgu emocionālu slodzi. Saziņas līdzekļus izvēlas skola un skolotāji. Kā oficiālu saziņas līdzekli skolas izmantoja skolvadības sistēmu (E-klases, Mykoob) e-pastus. Taču darbu nosūtīšanai un ātrākai saziņai katrs priekšmeta skolotājs izvēlējās papildus arī privātos e-pastus, telefona saziņu, “Whatsapp”, “Zoom”, “Microsoft Teams” u.c. (Edurio 2020). Tas visiem radīja apjukumu un stresu, jo vajadzēja regulāri sekot visām lietotnēm, lai nepalaistu garām informāciju. Emocionālā fona uzlabošanai ieteicams nodibināt personisku kontaktu ar skolēniem, interesēties par skolēnu fizisko un psiholoģisko labklājību, uzturēt pozitīvu, atbalstošu trīspusēju (skola – skolēns – vecāki) komunikāciju (Ozola 2020).

Kā nozīmīgs aspekts attālinātajās mācībās ir komunikācija tiešsaistes stundās. Pirmajās nedēļās skolēni labprāt strādāja tiešsaistē ar ieslēgtām kamerām. Tomēr vēlāk arvien biežāk

sāka kameras izslēgt. Skolotāju vidū radās sarkastisks šīs parādības apzīmējums – “kapakmeņi”, jo dalībnieku logi ir melni ar baltiem vārdiem un uzvārdiem. Tas ietekmēja arī skolotāju emocionālo stāvokli stundās – skolēni slēpās, nebija pārliecības, vai izpilda stundas uzdevumus vai nodarbojas ar blakus lietām (Баранова et al. 2020). Darbs ar izslēgtu kameru bija izraisījis dažādus konfliktus. T. Mozes (Moses 2020) analizē, kāpēc skolēni izvairās no tiešsaistēm ar ieslēgtām kamerām. Pirmkārt, tā ir paaugstināta stresa situācija skolēniem, jo viņi baidās no mobinga un izsmiešanas, kas saistīta ar ārējo izskatu, ģimenes locekļiem un sadzīves apstākļiem mājās. Otrkārt, T. Mozes min “Zoom nogurumu”. Situācijā, kad informācija ir jānolasa tikai no sežām un vārdiem, skolēniem rodas interpretēšanas nogurums, kas saasinās ar ātru komandu izpildi un rīku pārslēgšanu. Atslēdzot kameru, cilvēks jūtas atviegloti. Jāņem vērā arī interneta pārklājuma kvalitāti. Ja tā ir nepietiekama vai mājās vairāki lietotāji ir pieslēgušies tīklam, tas var samazināt tiešsaistes kvalitāti. Izslēdzot kameru, var nedaudz palielināt sakaru kvalitāti. Daudz svarīgāk ir uzturēt saikni ar skolēniem un rūpēties par viņu emocionālo un fizisko drošību nekā par katru cenu panākt kameru ieslēgšanu neiedziļinoties katrā situācijā (Moses 2020). VISC eksperti (VISC 2021) atgādina, ka attālināto mācību apstākļos svarīgi komunicēt ne tikai par mācību procesu un sasniegumiem, bet arī par skolēnu pašsajūtu, emocijām un bažām, tā sekmējot drošas emocionālās vides veidošanos.

### **Atgriezeniskā saite**

Atgriezeniskā saite sniedz skolēniem atbalstu gan emocionāli, gan akadēmiski (Martinsone 2018). Attālināto mācību laikā tā ir sevišķi nozīmīga, jo palīdz skolēniem stiprināt mācību motivāciju, veicina sociāli emocionālo drošību (Druka 2020). Pozitīva, uz izaugsmi vērsta atgriezeniskā saite satur ne tikai atsauci uz mērķa sasniegšanu, veicamiem uzlabojumiem, bet arī atspoguļo skolotāja labvēlīgo attieksmi. A. Druka (Druka 2020, 10) uzsver, ka “katram skolotājam svarīgi atrast tos vārdus, kas viņam šķiet dabiski un nāk no sirds”. Tas prasa lielu laika patēriņu, kas izraisa skolotāju pārslodzi.

Īpaša nozīme jāpievērš kritikai. Laika trūkuma dēļ, skolotājam var šķist, ka vismaz jāpasaka svarīgākais – jānorāda uz kļūdām. A. Druka (Druka 2020) norāda uz kritikas iekļaušanas algoritmu atgriezeniskajā saitē. Skolotājam jāuzdod sev jautājumi par kritikas mērķi, lietderīgumu, ilgtermiņa ieguvumiem, personifikāciju u.c. Atgriezeniskai saitei attālināto mācību laikā atspoguļo skolēna snieguma līmeni un iespējas rezultāta uzlabošanai (VISC 2020).

B. Martinsone (Martinsone 2018) uzsver, ka pozitīva un konkrēta atgriezeniskā saite īpaši noderīga nemotivētiem skolēniem. Bērna progress mācībās lielā mērā ir atkarīgs no “pieaugušo pozitīvajām gaidām un entuziasma” (Martinsone 2018, 24). Efektīvas atgriezeniskās saites

priekšnosacījums, pēc B. Martinsones domām, ir pedagoga spēja veikt pašrefleksiju par savām emocijām, darbu, uzvedību, domām, vērtībām, pārliecību. Arī šīs darbības prasa laika un gribas resursus, sevišķi attālināto mācību laikā, kad skolotāji bieži vien izjūt darba pārslodzi. Tāpēc kvalitatīvas atgriezeniskās saites sniegšana šajā laikā ir apdraudēta. Arī IZM aptaujas rezultāti (Edurio 2020) un skolēnu uz viņu vecāku komentāri liecina par nepietiekamu un neskaidru atgriezenisko saiti no skolotāju puses. Skolotāju laika resursu taupīšanas nolūkos ieteicams iesaistīt skolēnus savstarpējā atgriezeniskās saites sniegšanā (VISC 2021).

### **Vērtēšana**

Jau tradicionālajā klātienē mācību procesā vērtēšanas sistēmu skar izmaiņas un tā tika pilnveidota. Vērtēšanai ir būtiska nozīme arī skolotāja – skolēna komunikācijā. Attālinātajās mācībās izpaliek tieša komunikācija, emociju un attieksmju konteksts. Skolotāji saskarās ar grūtībām vērtēt skolēnu sasniegumus taisnīgi un objektīvi. Vadot pārbaudes darbus attālināti, grūti panākt svešu darbu, palīglīdzekļu, savstarpējās palīdzības izmantošanu (UNESCO 2020-1). Lai izvairītos no konfliktsituācijām, ieteicams mainīt vērtēšanu procesu attālināto mācību kontekstā. Tā VISC (VISC 2021) eksperti piedāvā vispirms noteikt būtiskākos sasniedzamos rezultātus, ņemot vērā, ka pārbaudāmās prasmes ir jāsaista ar skolēnu attālināto mācīšanos procesu, tas ir, plānošanas, digitālās, pašvadības, argumentācijas, refleksijas prasmes. Mācību procesā sniegt skolēniem uz izaugsmi vērstu atgriezenisko saiti par attiecīgiem sasniedzamiem rezultātiem. Lietderīgi ir iesaistīt skolēnus gan vērtēšanas kritēriju izstrādē, gan pašnovērtēšanā un savstarpējā vērtēšanā. Tas veicinās skolēnu iesaisti, piederību, atbildību un savstarpējo komunikāciju, samazinās skolotāju darba slodzi.

Tāpat kā visa attālināto mācību procesa norises un organizēšanas jautājumos, arī par vērtēšanas kārtību, laiku, saturu un prasībām vajag informēt skolēnus un viņu vecākus. Nozīme ir arī pārbaudes darba kvalitātei un norises laikam. Pieprasot darbu veikt konkrētā laikā, var sastapties ar interneta signāla un / vai elektrības padeves traucējumiem, nepieciešamību vienu datoru dalīt ar citiem ģimenes locekļiem, radot skolēniem un skolotājiem spriedzi (UNESCO 2020-1).

### **Digitālie rīki un platformas**

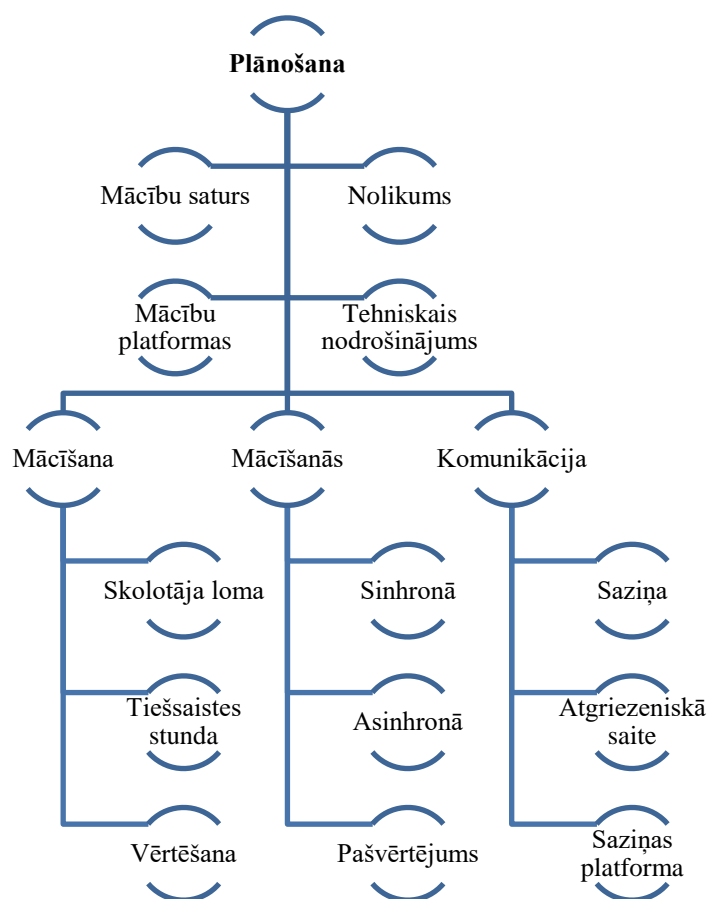
Digitālo tehnoloģiju attīstība palīdzēja rast risinājumus attālināto mācību izaicinājumos. Taču tas atspoguļoja lielu plaisu gan digitālo prasmju, gan tehnoloģiju pieejamībā (Bower 2020). Tāpēc labāk izvēlēties dažādus mācību līdzekļus un neveidot liela apjoma jaunus materiālus: elektroniskās mācību grāmatas, TV raidījumus, dokumentālās un mākslas filmas, interaktīvas spēles un uzdevumus, virtuālas muzeju ekspozīcijas u.c. (VISC 2020). Lai

nodrošinātu vienlīdzīgus mācību apstākļus, satura apguvei labāk izvēlēties zemākas tehnoloģijas (low technology) un beztehnoloģiju iespējas, piemēram, nosūtot skolēniem video un audio failus, prezentācijas, lejuplādējamus materiālus, izmantot grāmatas un pierakstus (Bower 2020). Ja skolēniem nav interneta pieslēguma, var izmantot skolas bibliotēkas resursus, saziņu pa telefonu. Sākumskolas klasēs darbs jāplāno tā, lai skolēni pēc iespējas mazāk laika pavadītu pie ekrāniem (VISC 2021). Tāpēc digitālo rīku vietā labāk izmantot drukātus mācību līdzekļus (arī mācību grāmatas) klučus, konstruktorus, papīru un kartonu, dabas materiālus, plastilīnu, sniegu. Piemēram, kādā no Vjetnamas skolām skolēniem sagatavoja “mācību kasti” nedēļai ar visiem nepieciešamajiem materiāliem: darba lapām, veidošanas materiāliem un citiem kancelejas piederumiem (Morris 2020).

Latvijā attālinātajās mācībās izmantojamās platformas un rīki apkopoti projekta “Skola 2030” un VISC mājas lapā (VISC 2020):

- Saziņas un mācību platformas - E-klase, Mykoob, ELIIS, Google Classroom, Class Dojo, Microsoft Teams, Google drive, Moodle, Class Flow, Onedrive, Flipgrid.
- Gatavie resursi mācību satura apguvei - Latviešu valodas aģentūras, Skola2030 un VISC mācību resursu krātuve, Soma.lv, Māconis, “Zvaigzne ABC” e-grāmatnīca, Uzdevumi.lv, FIZMIX.lv, Letonika, Minecraft, Start(IT), LU vietne skolām.
- Rīki sadarbībai – Padlet, Linoit, Dotstorming, Tricider, Nearpod, Kialo, Microsoft Teams.
- Testu veidošanas rīki vingrināšanās, atgriezeniskās saites sniegšanai - Socrative, Kahoot, Quizziz, Uzdevumi.lv.
- Video konferenču / saziņai tiešsaistē – Zoom, Google Hangouts Meet, CISCO Webex meeting, Jitsi, Microsoft Teams, Whatsapp.

Pasaulē izmantojamo attālināto mācību rīku apkopojums (Distance learning solutions) ir apskatāms UNESCO mājas lapā (UNESCO 2020-2).



1.1. att. Attālināto mācību organizēšanas struktūra (autores izstrādāts)

## Labizjūta

Atsaucoties uz G. Catlaku, A. Ozola (Ozola 2020) norāda uz skolotāja psiholoģiskās labklājības nozīmīgumu. Lai skolotāji varētu sniegt atbalstu saviem skolēniem, viņiem pašiem vajadzētu saņemt atbalstu mentālās veselības jomā, jo pandēmijas ietekmē radās pārāk daudz izaicinājumu un palielinājās spriedze (UNESCO 2020-1). Skolotāji bieži sastopas ar stresu, bailēm, nedrošību par rītdienu, izolācijas sekām, problēmām ģimenē nenormētas darba dienas dēļ. Bieži skolotāji izjūt spiedienu jauno tehnoloģiju un metožu apgūšanā (Zvaigzne, Znotiņa 2021). Daļa no viņiem izvairās no grūtībām, cenšas “pārļaut” šo laiku cerībā pēc krīzes atkal strādāt kā ierasts. Nereti skolotāji uzņemas atbildību par skolēnu labizjūtu, mentālo veselību, motivācijas trūkumu, neveiksmēm. Situāciju pasliktina tas, ka skolotāji strādā no mājām un nespēj atdalīt darbu no privātās dzīves. Respektīvi, lielāko dienas daļu aizņem darba pienākumu veikšana, bet dienas režīms, veselība, personīgās intereses paliek bez realizēšanas (UNESCO 2020-2, Фролова et al. 2020).

Lai mazinātu skolotāju un skolēnu pārslodzi, ieteicams sniegt palīdzību plānošanas jautājumos. Katru dienu jāparedz laiks atpūtai un fiziskām nodarbībām. Iespēju robežās iesaistīt skolas un pašvaldību psihologus un sociālos pedagogus komunikācijas, nošķirtības, baiļu un

konfliktu mazināšanai (Ozola 2020, UNESCO 2020-2). Lietderīgi organizēt skolotāju savstarpējo pieredzes apmaiņu un atbalstu (VISC 2020, UNESCO 2020-2). Lieli ieguvēji ir pedagogi un skolas, kur vienojas par darbu dalīšanu atbilstoši savām spējām: viens pedagogs, kas labi orientējas tehnoloģijās, veido attālināto stundu un mācību materiālus, kāds labo visus darbus, cits nodrošina individuālās konsultācijās (Zvaigzne, Znotiņa 2021).

Atstumtības un nedrošības mazināšanai komunikācijas trūkuma dēļ K. Morrisa (Morris 2020) iesaka izmantot dažādas videokonferenču iespējas: 10 minūšu tiešsaiste katras dienas sākumā vai konkrētā laikā (dienā vai nedēļā) pēc vienošanās ar klasi, pārvēršot to zināmā rituālā; individuālas videokonferences ar atsevišķiem skolēniem vai nelielām grupām pēc vajadzības un pieprasījuma. Liela loma ir klašu audzinātājiem vai kuratoriem, kas var iedvesmot skolēnus, vairot viņu ticību saviem spēkiem, palīdzēt atrisināt grūtības un konfliktus (Morris 2020). Arī priekšmetu skolotājiem būtu labi sākt tiešsaistes stundu ar labizjūtas “temperatūras mērīšanu”. Tas palīdzēs novērst psiholoģiskās problēmas, kas prasīs liekākus resursus to risināšanā.

Nav mazsvarīga arī vecāku labizjūta attālināto mācību procesā, jo no tās ir atkarīga arī bērnu mentālā veselība. 30% vecāku izjutuši stresu attālināto mācību ietekmē un 15% lielākais stresa avots bija nepieciešamība palīdzēt bērnam mācībās (Zvaigzne, Znotiņa 2021). Daļa vecāku pandēmijas ietekmē palika bez darba un finansiālā atbalsta. Stresu un neapmierinātību papildgutināja nepieciešamība iesaistīties savu bērnu mācībās, sevišķi, ja tas saistījās ar papildus izdevumiem datortehnikas, programmatūras iegādi, interneta un elektrības rēķinu apmaksu (UNESCO 2020-1). Daļa vecāku sāka strādāt attālināti, kas radīja stresa izjūtu datortehnikas, interneta jaudas, darba vietas un telpas sadalīšanā starp visiem ģimenes locekļiem (Edurio 2020-1, Zvaigzne, Znotiņa 2021). Spriedzi radīja arī socializēšanās un pašrealizēšanās trūkums. Visa ģimene ikdienā atrodas vienā telpā, radās jauni konflikti un izaicinājumi. Daudzi vecāki nebija raduši tik daudz laika pavadīt kopā ar saviem bērniem, nezināja par viņu grūtībām mācībās. Attālināto mācību laikā visas attiecību problēmas nāca gaismā (Zvaigzne, Znotiņa 2021). Vecākiem, kuriem darba apstākļi nebija mainījušies, bērni palika mājās nepieskatīti - vecāki izjuta stresu par bērnu drošību, dienas režīmu, pie datora pavadīto laiku, ko viņi nespēja kontrolēt un ietekmēt. Bieži sākumskolas un pamatskolas skolēni nespēja sevi motivēt mācībām un ķērās pie mācībām tikai tad, kad vecāki bija pārnākuši mājās. Vecāku un bērnu nogurums nesekmēja kvalitatīvu darbu un pozitīvu attieksmi pret skolu un vienam pret otru. IZM aptaujas rezultāti (Edurio 2020-1) parādīja, ka 42% vecāku veltītais laiks bērna mācībām sākumskolas klasēs ir ļoti liels – trīs un vairāk stundas dienā. Vecāki izteica pārmetumus par attālināto mācību neefektivitāti skolotājiem un skolu vadītājiem, kas ietekmēja skolotāju pašapziņu un labizjūtu (Edurio 2020).

## Attālināto mācību specifika svešvalodu mācību priekšmetā

Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (Ministru kabinets 2019) definē skolēniem sasniedzamos rezultātus valodu jomā: “skolēns prasmīgi lieto valodas kā domāšanas līdzekli izziņā, tajā skaitā dažādu mācību jomu apgūvē un pašizziņā, sazinās atbilstoši situācijai formālās un neformālās valodas situācijās, prasmīgi izvērtē dažādus informācijas avotus, izvēlas sev nepieciešamos faktus, formulē savu attieksmi, skaidri izsaka un pamato savus argumentus gan latviešu valodā, gan svešvalodā, pārliecinoši izmanto visas sev zināmās valodas starpkultūru saziņā”.

Mūsdienu izglītībai jāatbilst sabiedrības un laikmeta prasībām. Pārmaiņu nepieciešamību diktē ekonomikas, sabiedrības, kultūras un informāciju tehnoloģiju straujā attīstība (Лызанова 2018). Neizbēgami procesu paātrināja attālinātās mācības. Viena no neatņemamām izglītota cilvēka prasmēm ir spēja sazināties svešvalodās. Svešvalodas apgūšana vairs nav pašmērķis, bet apkārtējās pasaules izziņas sevis pilnveidošanas līdzeklis (Skobeļeva 2013).

Komunikatīvās kompetences veidošana ir valodas apguves virsmērķis. Svešvalodu mācīšanas specifika ietver valodu kā saziņas līdzekli, uztveri par jau apgūtiem priekšmetiem un parādībām ar jaunām valodām, priekšstatu veidošanu par citu valstu kultūru caur valodu (Мангытова 2010, kā minēts Skobeļeva 2013). Lai radītu nepieciešamos svešvalodas apguves priekšnosacījumus, stundas jāveido balstoties uz reālām nevis izdomātām komunikatīvām problēmām. Mūsdienīgu, skolēnu spējām un interesēm atbilstošu tekstu un uzdevumu meklēšana, sagatavošana un pielāgošana attālināto mācību kontekstā prasa no skolotāja lielu laika patēriņu un specifiskās digitālās prasmes. G. Skobeļeva (Skobeļeva 2013) min tādas svešvalodas apgūšanas grūtības kā kautrēšanās un bailes no kļūdām runā un kritikas, nepietiekamas zināšanas uzdevumu izpratnei, motivācijas trūkumu, neiesaistīšanos. Attālināto mācību apstākļos šie faktori kļūst vēl spēcīgāki, jo samazinās komunikācijas iespējas (Баранова et al. 2020).

Krievijas pētnieki (Баранова et al. 2020) saskata šādus draudus svešvalodu apgūvē attālināti: lielāks patstāvīgā darba apjoms, nepietiekama valodas praktizēšanas vide un apstākļi, komunikatīvās aktivitātes samazināšanās, nodarbību efektivitātes samazināšanās, dzīvā kontakta, socializēšanās trūkums, motivācijas un disciplīnas traucējumi, grūtības nodrošināt individuālu pieeju. Ar minētām grūtībām vieglāk tiek galā tie izglītojamie, kam jau ir zināmas prasmes un zināšanas svešvalodā, informācijas tehnoloģiju lietojumā, augsts motivācijas un pašvadības līmenis (Баранова et al. 2020). Skolēnu motivāciju un koncentrēšanos darbam var veicināt daudzveidīgi interaktīvi materiāli, dažādas darba formas, vizualizācija, projekti,

sadarbība, pozitīva emocionālā vide, izpratne par katras konkrētās stundas mērķi un mācīšanās veidu un līdzekļiem (VISC 2021).

Realizējot svešvalodu saturu attālināto mācību laikā, VISC (VISC 2021) eksperti uzsver, ka svarīgi attīstīt receptīvās prasmes ar video un interneta resursu palīdzību, bet sadarbības un saziņas prasmes attīstīt klātienē. Svarīgi ir piefiksēt tēmas, prasmes, kuras neizdevās apgūt attālināto mācību laikā.

Strādājot attālināti, jāņem vērā skolēnu vecumposms un iepriekš apgūtās digitālās prasmes. Sākumskolā attālinātās mācības ir liels izaicinājums skolēniem un viņu vecākiem (Rubene 2021). Skolēniem nepieciešams cilvēciskais kontakts, atbalsts, viņiem ir grūti sevi motivēt, koncentrēties. Šajā laikā ir svarīgi saglabāt interesi par apgūstamo valodu. Tāpēc darbs jāplāno tā, lai varētu ar katru skolēnu uzturēt individuālu kontaktu (ar video / audio zvaniem), sniegt atgriezenisko saiti ar izlabotā darba foto, izmantot bērniem jau pazīstamus mācību materiālus un līdzekļus (VISC 2021). Tāda darba individualizācija noteikti prasīs lielus laika resursus no skolotāja (Баранова et al. 2020).

Pamatskolas skolēniem jau sāk veidoties prasmes mācīties, tomēr ļoti atšķirīgos līmeņos. Vēl ir nepieciešams pieaugušo un / vai vecāko brāļu un māsu atbalsts, konsultācijas ar skolotājiem. Svarīgi ir atcerēties, ka skolēnu prasmes lietot tastatūru, sevišķi krievu, rakstīt un noformēt tekstu vēl tikai veidojas. Šajā laikā skolēniem ļoti svarīgi ir attīstīt sociālās prasmes. Grupu un pāra darbu organizēšana attālināti prasa no skolotājiem atbilstošas digitālas prasmes, izdomu, drosmi kļūdīties un laika resursus. Tomēr tad var panākt lielāku skolēnu iesaisti mācībās, sniegt atgriezenisko saiti visai grupai nevis katram skolēniem individuāli. Pamatskolas 7.-9. klasēs daļa skolēnu jau var mācīties patstāvīgi, tajā pašā laikā dažiem vēl ir nepieciešama skolotāju konsultācijas un atbalsts. Arī digitālās prasmes ir ļoti dažādas. Svešvalodas apgūšanā, skolēniem ir svarīgi saņemt individuālo atgriezenisko saiti ar iespēju patstāvīgi uzlabot sniegumu (VISC 2021).

Vidusskolas skolēni jau spēj patstāvīgi plānot un realizēt savu mācību darbu. Tāpēc leksikas, gramatikas apgūšanu un darbu ar tekstu (lasīšana un klausīšanās) skolēni var veikt patstāvīgi (arī kā sagatavošanās darbs stundai), bet runas prasmes attīstīt tiešsaistē. Sekmējot skolēnu patstāvīgo darbu, ieteicams piedāvāt daudzveidīgus informācijas avotus un darba formas, dienasgrāmatu rakstīšanu. Tad skolotāja loma mainās uz mentora, konsultanta lomu.

### 1.3. Attālinātās mācības pēckrīzes laikā

#### Attālināto mācību ieguvumi

S. Pozdejeva (Поздеева 2020) uzskata, ka skolu pāreja uz totālām attālinātām mācībām kalpoja kā diagnostika klātienē mācību procesa kvalitātei. Attālināto mācību laikā varēja pārliecināties par to, cik lielā mērā skolēniem ir attīstītas pašvadītas mācīšanās prasmes (Поздеева 2020). Tāda veida diagnostika palīdzēs veidot mūsdienīgu, kvalitatīvu, kompetencēs balstītu mācību procesu nākotnē. Attālinātās mācības kļuva par nopietnu izaicinājumu pedagogu profesionālajai izaugsmei - radīja situāciju, kad pedagogiem biežāk jāreflektē par savu darbu, jāveic "pašdiagnostika" (Поздеева 2020). Katram pedagogam nākotnē būs noderīga prasme uzdot sev jautājumus par mācību procesu: kurš stundā vairāk runā - skolēni vai skolotājs; cik bieži notiek darbības veidu, mācību organizācijas formu maiņa; kādi jautājumi tiek uzdoti skolēniem un cik tie ir efektīvi, vai ir piedāvāta iespēja skolēniem mācīties vienam no otra, ko esmu darījis šodien, lai skolēns rīt varētu mācīties patstāvīgi?

Attālināto mācību procesā skolēni sāka sasniegt lielākos kompetenču pieejas mērķus ar uzsvāri uz mācīšanās procesu, uzdevumu izpratni un kvalitāti (Ozola 2020). Pēc IZM aptaujas (Edurio 2020) rezultātiem var apkopot skolotāju redzējumu par ieguvumiem, ko radīja pāreja uz attālinātām mācībām. Pedagogi ir apguvuši digitālās tehnoloģijas un to iespējas neticami lielā ātrumā – skolotāju digitālā kompetence ir ievērojami paaugstinājusies. Arī turpmāk skolotāji labprāt veidotu interaktīvus mācību un pārbaudes darbus vietnēs udevumi.lv un soma.lv, izmantotu resursus, ko sniedz maconis.lv, "Tava klase" u.c. Ievērojami ir uzlabojusies skolotāju prasme plānot mācību satura apguvi, veidot starpdisciplināras nodarbības un projektus, savstarpēji sadarboties. Gan skolotāji, gan vecāki kā ieguvumu saskata pedagogu un vecāku sapulču un konferenču rīkošanu tiešsaistē. Tas ietaupa laiku, ko patērē ceļam un liekām sarunām. Mainījās arī redzējums par pieeju mācību darba vadīšanā. Attālināto mācību process lika skolēniem mācīties pašvadīti un skolotājam šo procesu koordinēt (Ozola 2020). Attālināto mācību izraisītos trūkumus izdevās kompensēt ar komunikāciju tiešsaistē, mācību interaktivitātes līmeņa paaugstināšanu, mācību procesa elastīgumu, individualizāciju un diferenciaciju, skolotāju personisko ieinteresētību un atbalstu izglītojamajiem (Фролова et al. 2020).

Attālinātās mācības veicināja pašvadītu mācīšanos, digitālo pratību, kritisko domāšanu, sadarbību, diferencētu, personalizētu, mācību procesu un atgriezenisko saiti, dažādas mācību darba organizācijas formas un norises vietas, dažādu mācību līdzekļu izmantošanu starpdisciplināra mācību procesa organizēšanā (IZM 2021). Kā attālināto mācību priekšrocības var minēt arī pielāgojamību dažādiem laika grafikiem un dažādiem dzīvesveidiem, iespēju

mācīties individuālā tempā un ātrumā, iespēju dalīties ar saviem darbiem, secinājumiem, atklājumiem (VISC 2020).

### **Attālinātās mācības izglītības sistēmā nākotnē**

Covid-19 pandēmijas radītā krīze ir paātrinājusi ekonomikas digitalizāciju un darbvietu automatizāciju, darba tirgū pieaug pieprasījums pēc inženierzinātņu un IKT speciālistiem, (World Economic Forum 2020). Radošums, oriģinalitāte un iniciatīvas uzņemšanās, kritiskā domāšana un analīze, problēmu risināšana, spēja izmantot tehnoloģijas, pašvadība, elastība - ir prasmes, kas pastiprināti attīstījās attālināto mācību laikā un, pēc darba devēju domām, būs aktuālas nākotnē. Z. Rubene (Rubene 2021) uzsver, ka krīzes situācijas pieredze liek domāt par nākotnes risinājumiem, jo sabiedrība vairs nekad nebūs tāda, kā iepriekš. Attālināto mācību laikā liela daļa izglītības nozares darbinieku un skolēnu ir būtiski pilnveidojuši savas digitālās un didaktiskās prasmes. Tāpēc krīzes laikā iegūtās kompetences nākotnē jāizmanto arī turpmāk (Rubene 2021).

Viens no ilgtermiņa risinājumiem ir izmantot attālināto mācību procesu kā klātienē mācību procesa sastāvdaļu. Tas ļaus nodrošināt vienlīdzību izglītības iegūšanā, būt mobiliem skolotājiem un vecākiem, personalizēt mācību saturu, skolēniem piedalīties mācību procesā, kad to nevar darīt klātienē veselības vai citu iemeslu dēļ (Šuplinska 2020). Kombinētās mācības varēs aizstāt tālmācību skolēniem, kuri sporta sacensību vai vecāku komandējumu dēļ nevar regulāri mācīties klātienē. Savukārt, realizējot kombinētās mācības visiem skolēniem, varēs veicināt digitālo prasmju pilnveidi, skolēnu patstāvību un motivāciju (Rubene 2021).

Pēc Z. Rubenes domām (Rubene 2021), attālinātās mācības nav piemērots risinājums ilgtermiņā skolēniem līdz 12 gadu vecumam, jo šajā vecumā liela nozīme ir pieaugušo atbalstam mācībās un socializēšanās. S. Pozdejevas (Поздеева 2020) viedoklis par attālinātām mācībām sākumskolas posmā saskan ar Z. Rubenes uzskatiem. Šajā vecumā skolēniem nav izveidojušās plānošanas, laika sadalīšanas prasmes, trūkst pietiekamu digitālo un pašvadības prasmju. Nav mazsvarīgs arī sanitāri higiēniskais aspekts. Ilgi pie datora pavadītais laiks izraisa pārlietu nogurumu, stājas un redzes traucējumus. Skolēni var sastapties ar nevēlamu, bērnu psihei kaitīgu informāciju un agresiju gan internetā, gan tiešsaistes stundu laikā (Поздеева 2020). Sākumskolas vecuma skolēniem nepieciešams tiešs kontakts ar skolotāju un bieža tūlītēja pozitīva, motivējoša atgriezeniskā saite.

Attālināto mācību pieredze atklāja un rosināja turpmākus dažādu nozaru un sfēru darbības soļus veiksmīgai izglītības un sabiedrības attīstībai (UNESCO 2020-1, Ferri et al. 2020):

1. Attīstīt drošu tīkla infrastruktūru, nodrošinot kvalitatīvus tiešsaistes sakarus, proti 5G tīkla pārklājumu.

2. Nodrošināt pieejamu datortehniku visiem darbiniekiem un skolēniem, padarot to lētāku.
3. Izmantot dažādus mācību rīkus: telekomunikāciju, televīziju, radio, tiešsaistes kursus, lai izglītojamajiem attālos reģionos nodrošinātu pieejamu izglītību.
4. Nodrošināt skolotāju izglītošanu digitālo prasmju un jaunu mācību paņēmieni apguvē.
5. Izstrādāt plānveidīgus, strukturētus mācību materiālus ar saturu, metodiku, rīkiem, digitālām platformām, kas veicinātu izglītojamo līdzdalību mācību procesā.
6. Izveidot komunikācijas un vērtēšanas metodes, izveidot vienotu visu grupu (skolēnu, vecāku, skolotāju) saziņas platformu savstarpējam atbalstam.
7. Kombinēt klātienē mācības ar tiešsaistes nodarbībām.
8. Uzlabot un paplašināt iespējas virtuālo rīku izmantošanā mācību procesā, kas veicinātu izglītojamo motivāciju un iesaisti mācībās.
9. Izmantot mākslīgā intelekta iespējas, individualizētās pieejas nodrošināšanai.
10. Izstrādāt rīkus un platformas iekļaujošās izglītības nodrošināšanai, lai digitālie resursi būtu pieejami plašam sabiedrības lokam, tai skaitā, cilvēkiem ar speciālām vajadzībām.

## 2. LABIZJŪTA

### 2.1. Labizjūtas koncepts

#### Labizjūtas jēdziena raksturojums

Labizjūtas fenomena izpēte zinātnē notiek dažādos virzienos: filozofijā un reliģijā, ekonomikā un socioloģijā, medicīnā, psiholoģijā un pedagoģijā. Nozīmīgi ir pētījumi pedagoģijā, jo to rezultāti palīdz izprast skolotāju un skolēnu labizjūtas saistību ar mācīšanās procesu un mācību sasniegumiem. Skolotāju augsta labizjūta veicina pozitīvu attieksmi pret darbu un savstarpēji bagātinošas attiecības ar skolēniem (Martuša, Odiņa 2017). Labizjūtas fenomenu pedagoģija pētīja T. Noubls, H. Makgrasa, G. Svence, I. Odiņa, I. Miķelsone, E. Martuša, G. Elksne, Z. Rubene, L. Grīga, M. Jermolajeva, D. Lubovskis, I. Zausenko, A. Baranova, M. Pisarevska, V. Kragele un citi.

Jēdziens “labizjūta” ir viens no pozitīvās psiholoģijas pamatjēdzieniem un latviešu valodā ir samērā jauns (Elksne, Rubene 2018). To saturiski un psihometriski adaptēja psiholoģijas doktore G. Svence. Jēdziens nāk no N. Bredberna “well-being” koncepta apraksta (Bradburn 1969, kā minēts Карапетян 2019). Līdz šim, pētot labizjūtas fenomenu un tulkojot no angļu valodas “well-being”, lietoja dažādus jēdzienus. G. Svence uzsver, ka sākotnēji tika lietots jēdziens “laime”, vēlāk – “apmierinātība ar dzīvi” un raksta par jēdziena nozīmi: „...tradicionāli jēdzienu “well-being” no angļu valodas tulkoja kā “subjektīvās dzīves labklājības izjūta” vai saīsināti – “labklājības izjūta” vai “subjektīvā labklājība”. Subjektīvās labklājības koncepcija saturiski ietver optimālu pieredzi, optimālu pašizjūtu, apmierinātību ar dzīves un sevis novērtēšanu” un piedāvā jēdzienu “well-being” tulkot kā “dzīves labizjūta” (Svence 2009, 43).

Šaurajās sfērās, pārsvarā SPA (lat. *Sanus per Aquam – veselība caur ūdeni*) pakalpojumu, lieto arī jēdzienu “labjūte” (no ang. *wellness*), ar ko apzīmē veselīgumu, fizisko un mentālo labsajūtu (Tūrisma un viesmīlības terminu skaidrojošā vārdnīca 2008).

2010. gadā tika aprobēts jēdziens „labizjūta”, veicot kvalitatīvu izpēti par Latvijas iedzīvotāju asociatīvajiem priekšstatiem par labizjūtas jēdzienu (Svence 2015). Pētījuma rezultātā pētnieki Svence, Majore & Majors (Svence 2015) piedāvā psiholoģijas terminu “well-being” tulkot kā “labizjūta”. Vienlaikus jēdzienam “labizjūta” tiek lietoti arī sinonīmi: laime, dzīves kvalitāte, dzīves spēks, labsajūta, labklājība. Pēc dažādu pētījumu analīzes, I. Robiņa (Robiņa 2013) apgalvo, ka Latvijā lietotais jēdziens “subjektīvā labizjūta” identisks ārzemēs lietotajam jēdzienam “subjektīvā labklājība”.

Krievu valodā lieto terminus “психологическое благополучие”, ko var tulkot kā “psiholoģiskā labklājība”, “субъективное благополучие”, tulkojot – “subjektīvā labklājība”

un retāk “эмоционально-личностное благополучие” – “emocionāli personiskā labklājība” (Заусенко 2012, Крагель 2018, Карапетян 2019). Apzīmējot labizjūtu (well-being), krievu literatūrā parasti izmanto vārdu savienojumu ar “psiholoģiskā” vai “subjektīvā”, tā liekot saprast, ka runa nav par labklājību, kas saistās ar materiālām vērtībām, pārticību un fizisko apmierinātību, sociālo drošību. Tomēr saturiski augstāk minētie jēdzieni atbilst latviskajam “labizjūta”, tāpēc turpmāk darbā tiks lietots jēdziens “labizjūta”.

### **Labizjūtas koncepts**

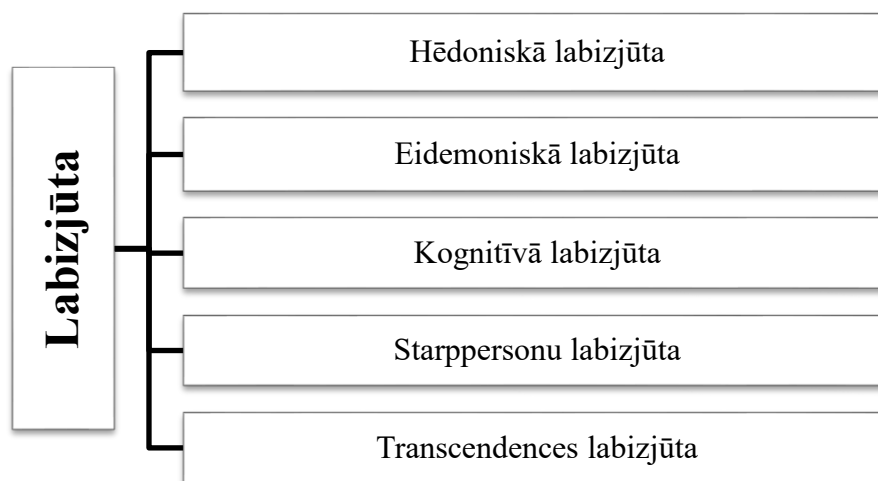
Pozitīvās psiholoģiskās funkcionēšanas problēma sāka pievērst pētnieku uzmanību divdesmitā gadsimta vidū, labizjūtas fenomens psiholoģijā pēdējās desmitgadēs arvien biežāk kļūst par pētījuma priekšmetu pozitīvajā psiholoģijā (Писаревская 2019). Pozitīvās psiholoģijas mērķis ir nodrošināt apstākļus un procesus, kas veicina cilvēku, grupu un iestāžu darbības uzplaukumu (Gable & Haidt 2005, kā minēts Noble & McGrath 2015).

Labizjūta ietekmē personības psihisko stāvokļu parametrus, tā rezultātā personības produktivitāti, uzvedības un savstarpējo attiecību un sadarbības efektivitāti un ir nozīmīga sabiedrības apziņas, grupu noskaņojumu, gaidu un attiecību veidošanās (Карапетян 2019). Cilvēki ar augstiem labizjūtas rādītājiem uzrāda augstus sasniegumus visās dzīves sfērās, fiziskajā un garīgajā veselībā, savstarpējās attiecībās ģimenē un sabiedrībā, līderībā un lēmumu pieņemšanā (Diener 2000).

Vispirms psiholoģijā tika lietots jēdziens „laime” (happiness) – pozitīvo un negatīvo afektu balanss, tad „apmierinātība ar dzīvi” (life satisfaction), kas papildināja laimes komponentus, un pozitīvās psiholoģijas sākuma posmā tika radīts jēdziens „subjektīvā labklājības izjūta” (Bradburn 1969, kā minēts Карапетян 2019). Individīda psiholoģisko labklājību pētīja amerikāņu psiholoģe Marija Jahoda (Jahoda 1959), saistot to ar garīgo veselību. Vēlāk, atklājot, ka cilvēki nesaista labizjūtu tikai ar baudu vai patīkamām izjūtām, sāka lietot jēdzienu „psiholoģiskā labizjūta” (psychological well-being), kura saturu bija ietekmējuši K. Rifas (Ryff 1995) pētījumi par personības apmierinātības ar dzīvi, autonomijas, dzīves mērķu, savas meistarības izjūtas, rezultativitātes sakarībām. Labizjūtu parasti saprot kā indivīda apmierinātību, spēju novērtēt savu dzīvi pozitīvi un izdarīt secinājumus par savas atsevišķām dzīves sfērām vai dzīvi kopumā (Martuša, Odiņa 2017).

Vēsturiski labizjūtu veido divi aspekti, kas papildina viens otru: eidemoniskais (eudaimonic, gr. *eudaimōn* - laimīgs) un hēdoniskais (hedonic, gr. *Hēdonē* - bauda) (Карапетян 2019). G Svence (Svence 2009) uzskata, ka abi aspekti ir gan dublējoši, gan atšķirīgi, tāpēc labāk labizjūtas fenomenu var izprast, pētot to no dažādiem aspektiem. Pieņemts eidemonisko labizjūtu saukt par psiholoģisko, bet hēdonisko – par subjektīvo labizjūtu (Svence 2009). Taču

G. Svence piedāvā labizjūtas fenomenu skatīt pēc “piecām operacionalizētām kategorijām: 1) hēdoniskā labizjūta, 2) eidemoniskā labizjūta, 3) kognitīvā labizjūta, 4) starppersonu labizjūta, 5) transcendentālā / transcendences labizjūta” (Svence 2015, 61).



2.1. att. Labizjūtas fenomena operacionalizētās kategorijas (no G. Svences, 2015)

Pozitīvajā psiholoģijā labizjūta tiek pētīta kompleksi, jo tas ir plašs daudzdimensionāls, dinamisks fenomens, kuru visbiežāk traktē no viedokļa, kā persona novērtē savu dzīvi, balstoties uz savām vērtībām, mērķiem, pieredzi (Svence 2015). Kad cilvēks savu darbību vērs uz to, lai biežāk tiktu pārdzīvotas pozitīvas emocijas, šie atkārtotošie pārdzīvojumi ar laiku rada vispārēju cilvēka izjūtu par apmierinātību ar dzīvi kopumā (Svence 2009).

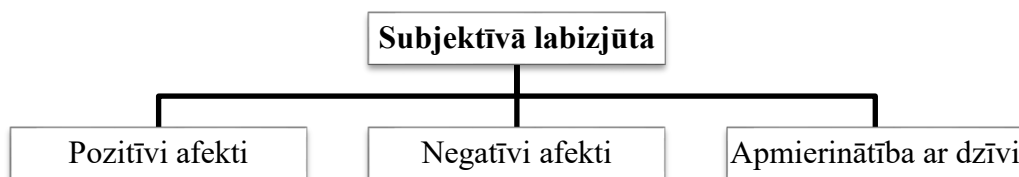
### **Hēdoniskā (subjektīvā) labizjūta**

Runājot par hēdonisko labizjūtu, kā pirmais ir jāmin baudas aspekts. Baudas lomu cilvēka dzīvē aktualizēja sengrieķu filozofu mācības. Kirēnes skolas dibinātājs Aristips (4.gs. p.m.ē.) par hēdonismu nosauca mācību, kas priekšplānā izvirza baudas gūšanu, un mudināja neatlikt baudu uz vēlāku, tā laužot sabiedrības uzskatus par nepiedienīgu uzvedību (Svence2009).

Hēdoniskā pieeja (jeb subjektīvā labizjūta) psiholoģijā ir veidojusies pateicoties psihologam E. Dīneram (Ed Diener), kurš izstrādāja modeli, kas balstās uz cilvēka kognitīvo un emocionālo dzīves novērtējumu. Pirmie pētījumi saistībā ar hēdonisko psiholoģiju tika veikti izmantojot pretstatus un aptaujās iekļaujot gan labas, gan sliktas pieredzes notikumu vērtējumus (Svence, 2009). Hēdonisko labizjūtas aspektu attiecina uz indivīda kognitīvo un emocionālo pašvērtējumu - kāda veida emocijas izraisa konkrēti notikumi, un kā indivīds vērtē savu dzīves papildījumu. E. Dīners (Diener 2000) uzsver, ka indivīds izjūt hēdonisko labizjūtu gadījumos, kad iesaistās interesantās un patīkamās nodarbēs, kas ļauj izjust baudu un pozitīvas emocijas.

Tādēļ hēdoniskā labizjūta tiek saukta par subjektīvo labizjūtu, jo indivīds subjektīvi izdara spriedumus par savu piedzīvoto baudas līmeni (Svence 2009).

Subjektīvo labizjūtu var raksturot kā konstrukt, kas sastāv no trim atšķirīgiem komponentiem: pozitīvu emociju esamība, negatīvu emociju neesamība un apmierinātība ar dzīvi, kas ļauj indivīdam izjust laimi un harmoniju (Заусенко 2012). Tas nozīmē, ka noteicošais faktors ir tas, ko indivīds pats domā par savu dzīvi un dažādām tās jomām (kognitīvā sfēra) un kā viņš tās vērtē (emocionālā sfēra) (Svence 2009).



2.2. att. Subjektīvās labizjūtas komponenti (no I. Zausenko, 2012)

Subjektīvā labizjūta ir saistīta ar indivīda ekstraversiju un neirotismu, domāšanas stilu un vecumposmu (Svence 2009). I. Robiņa (Robiņa 2013) uzsver, ka subjektīvās labizjūtas aspekts skatāms psiholoģijas, medicīnas, socioloģijas, sociālpedagoģijas un sociālpsiholoģijas kontekstā.

Analizējot vairāku pētījumu rezultātus par subjektīvās labizjūtas saistību ar citiem psiholoģiskiem fenomeniem, O. Fomina (Фомина 2016) izceļ trīs grupas: sociālā uzvedība (sociālā aktivitāte, uzvedības stratēģijas, vērtīborientācija), negatīvās pieredzes pārdzīvojums (sakarības resursi, vientulība, personības iekšējie konflikti) un pozitīvā funkcionēšana (optimisms, pašregulācija, pašaktualizācija).

I. Robiņa (Robiņa 2013) pētīja vecāka gadagājuma cilvēku subjektīvo labizjūtu sociālās aprūpes mājā pēc tādiem subjektīvās labizjūtas rādītājiem kā fiziskā, sociālā un emocionālā drošība un saistīja labizjūtas līmeni ar līdzdalību. Pētījuma rezultātā tika secināts, ka vecāka gadagājuma cilvēkiem drošības aspekts ir ļoti būtisks; fiziskā drošība ietekmē emocionālo drošību (Robiņa 2013). Savukārt fizisko drošību var panākt ar līdzdalības aspektu realizēšanu un savstarpējo saskarsmi. Tā vecāka gadagājuma cilvēki uzrādīja augstus subjektīvās labizjūtas rādītājus, ja bija sociāli aktīvi un izmantoja piedāvātās līdzdalības iespējas: brīvā laika pavadīšanu, piedalīšanos kultūras pasākumos, atpūtu brīvā dabā, bibliotēkas pakalpojumus, izbraukumus uz koncertiem un teātru izrādēm (Robiņa 2013).

Subjektīvās labklājības līmeņa celšanas prioritārais vieds ir adaptīvā sociālā uzvedība, jo, pēc A. Sazontova domām, laimīgs cilvēks atbilst sabiedrībā pieņemtiem labklājības etaloniem (Созонтов 2006, kā minēts Фомина 2016).

S. Kleins (Kleins 2004) uzsver pozitīvo izjūtu nozīmīgumu un labizjūtas saistību ar ķermeņa reakcijām un procesiem. Psihologs skaidro, kā ķermenī un smadzeņu darbībā rodas dažādas izjūtas, emocijas, pārdzīvojumi, atmiņas, gaidas un apgalvo, ka ar stresā sasprindzinātu ķermeni cilvēks nespēj būt laimīgs, lai kādu pozitīvu psiholoģisko pieredzi ir guvis (Kleins 2004). Tāpēc, pēc S. Kleina domām, ķermenim un visu orgānu savstarpējai saskaņotai darbībai jāpievērš liela nozīme un jāvelta uzmanība un laiks tā veicinot subjektīvo labizjūtu.

Subjektīvo labizjūtu var veicināt ar pozitīvu emociju radīšanu. Amerikāņu psiholoģe B. Fredriksone (Fredrickson 2009, kā minēts Svence 2015) saista pozitīvas emocijas, apmierinātību un labsajūtu ar relaksāciju, jo tā veicina laimes hormonu rašanos. Psiholoģe norāda, ka relaksāciju var panākt veicot tēlainības vingrinājumus, arī veicot progresīvo muskuļu un smieklu vingrinājumus, tādējādi atbrīvojot muskuļus no sasprindzinājuma un panākot atslābumu.

Labizjūtas hēdonisko aspektu pētīja N. Bredberns – laimes (happiness) pozitīvā un negatīvā balansu, M. Seligmans - optimisma teoriju, E. Dīners - apmierinātību ar dzīvi (life satisfaction) un veseluma konceptu – subjektīvo labizjūtu (subjective well-being), M. Čīksentmihāji - plūsmas pieredzi (flow), A. Votermens – apmierinātības ar dzīvi kognitīvo komponentu, hēdoniskā baudījuma saistību ar ekspresivitāti (Svence 2009, Карапетян 2019).

### **Eidemoniskā (psiholoģiskā labizjūta)**

Eidemoniju (eudamonic) aktualizēja jau Aristotelis, aprakstot cilvēka visaugstākās jūtas un uzsverot, ka hēdoniskās baudas vien ir pretrunā ar ētiku un tikumiem (Крагель 2018). Aristotelis uzskatīja, ka hēdoniskā laime var novest cilvēku pie savu iekāres dziņu vergiem (Svence 2009). A. Votermens norāda uz hēdoniskās un eidemoniskās pieejas atšķirībām: hēdoniskā labizjūta paredz attālināšanos no problēmām, turpretī eidemoniskā labizjūta saistīta ar centieniem un spriedzi, kas vērstas un grūtību pārvarēšanu, un cilvēkam daudz nozīmīgāka ir dziļāku vērtību realizācija personības izaugsmē, kas ir labizjūtas svarīgākais aspekts (Waterman 1981, kā minēts Манукян 2016).

Eidemoniskā pieeja saista labizjūtu ar augstu apmierinātību ar savu autonomiju, pašefektivitāti, pašrealizāciju, meistarību, dzīves mērķu realizāciju (Elksne, Rubene 2018). Eidemonisko pieeju, aprakstot dažādus personības pozitīvās funkcionēšanas aspektus, attīstīja humānās psiholoģijas pārstāvji: A. Maslovs, K. Rodžers, G. Opports, K. G. Jungs, E. Eriksons, M. Jahoda, A. Kroniks un citi. Pozitīvās psiholoģijas pārstāvji jēdzienu „labizjūta” vēl joprojām uzskata kā kompleksu, kas sastāv no vairākiem rādītājiem (Elksne, Rubene 2018). Pēc pētnieku domām, vissvarīgākais psihiskās veselības rādītājs ir psiholoģiskā (eidemoniskā) labizjūta, kas traktējama gan ar hēdonisko labizjūtu, gan spēju tikt galā ar grūtībām, pozitīvs emocionālais

fons, saskaņā ar sevi un sabiedrību (Крагель 2018). Eidemonisma pārstāvji uzsver, ka labizjūta nav tikai laimes izjūta, bet arī cilvēka iekšējā potenciāla, savas patiesās būtības īstenošana, tā izriet no gandarījuma par savu dzīvi kā pašaktualizācijas procesu visā indivīda daudzpusīgajā funkcionēšanā sabiedrībā, kur indivīda funkcionēšana ir saistīta ar viņa noturīgajām uzvedības izpausmēm.

K. Rifa (Ryff 1989, kā minēts Martuša, Odiņa 2017) psiholoģisko labizjūtu vērtē cilvēka dzīves attīstības kontekstā, norādot, ka psiholoģisko traucējumu trūkums vēl neliecina par augstu labizjūtas līmeni, jo labizjūta tiek raksturota kā tiekšanās pēc pilnības, pēc realizēšanās dažādās jomās, maksimāli īstenojot savu iekšējo potenciālu. K. Rifu var uzskatīt par eidemoniskā modeļa pamatlicēju (Svence 2015). Viņas teorija skata sešus nozīmīgus labizjūtas faktorus: pašakceptēšana (cilvēks pieņem savas personības dažādos aspektus, atzīst savas pozitīvās, arī negatīvās īpašības, piemīt pozitīva attieksme pret pagātņi); pozitīvas attiecības ar apkārtējiem (veido emocionāli siltas, uzticības pilnas attiecības); autonomija (cilvēkam piemīt patstāvība spriedumos, nav atkarīgs no citu viedokļa); ikdienas prasību īstenošana (cilvēks spēj ar savu darbību ietekmēt apkārt notiekošo, spēj sev nodrošināt labvēlīgus apstākļus); mērķtiecība (cilvēkam ir izpratne par savu mērķi dzīvē, piemīt paļāvība dzīvei); personiskās izaugsmes izjūta (cilvēks sevi redz kā tādu, ka nemitīgi attīstās, paplašina robežas) (Ryff 1995). Tieši pozitīvās attiecības ar citiem K. Rifa uzskata par svarīgāko kritēriju, kas nodrošina indivīda pozitīvo attīstību un spēju adaptēties dažādās dzīves situācijās (Svence 2015).

Savukārt Dž. Vortmena ar kolēģiem (Wortman, Lucas & Donnellan 2012, kā minēts Svence 2015) uzskata, ka nozīmīgākais faktors ir iesaistīšanās savas dzīves veidošanā un sevis izzināšanā, jo labizjūtai piemīt zināma subjektivitāte. Arī G. Svence (Svence 2009) uzsver, ka psiholoģiskā labizjūta piemīt cilvēkiem, kuriem ir augsts aktivitātes un intereses līmenis, kuri vēlas nepārtraukti pilnveidoties un attīstīties. Indivīds rod dzīves jēgu un apmierinātību ar savu dzīvi, būdams sociāli aktīvs un veidojot pozitīvas starppersonu attiecības, kas savas subjektivitātes dēļ ir strīdīga parādība (Svence 2009).

L. Majore un M. Majors (Majore & Majors 2009) savā pētījumā eidemoniskajā pieejā definē astoņus kritērijus: sevis pieņemšana, pozitīvas attiecības ar citiem, autonomija, prasme ietekmēt vidi un sabiedrību, mērķtiecība dzīvē, personiskā izaugsme, piederība, autentiskums.

Analizējot dažādu pētījumu rezultātus par psiholoģiskās labizjūtas saistību ar citiem fenomeniem, O. Fomina (Фомина 2016) izceļ trīs grupas: sociālā uzvedība (vecāku iemācītie modeļi, personības attiecības), negatīvās pieredzes pārdzīvojums (psihes traumējošie notikumi, terora draudu pieredze, krīzes notikumi) un pozitīvā funkcionēšana (apzinātība, refleksivitāte).

G. Svence veica pētījumu par labizjūtas saistību ar dzīvesspēka (resilience) fenomenu un secināja, ka “dzīvesspēks raksturojams kā vitāli svarīgs cilvēka resurss savas labizjūtas

uzturēšanai” (Svence 2015, 160). Pozitīvām emocijām ir liela nozīme gan dzīvesspēka, gan labizjūtas attīstībā, jo sāpju pārvarēšanā palīdz psiholoģiskā stabilitāte (Ong, Zautra, Reid 2010, kā minēts Svence 2015).

G. Svence (Svence 2009) uzsver, ka labizjūtas definēšanā jāapvieno abas nostādnes: gan hēdoniskais aspekts (bauda un laime fizioloģiskajā jomā), gan eidemoniskais aspekts (personības iekšējās papildījuma iespējas caur domāšanas, uzvedības, gribas, rakstura funkcijām).

### **Kognitīvā labizjūta**

Kognitīvā labizjūta ietver gan apzinātības līmeni, gan arī spēju būt kreatīvam, radoši risināt dažādas problēmas (Svence, Majors & Majore 2010, kā minēts Svence, 2015). Kognitīvā pieeja ir uztveres, izziņas analīzes, prāta un izpratnes pieeja, kas pētījumos izpaužas kā cilvēka spēja kontrolēt savu uztveri par notiekošo dzīvē, optimistiskā domāšana, apzinātība, radošums, ticību vai neticību sev un savām spējām (Svence 2015), ieņemt vērotāja pozīciju attiecībā pret savu iekšējo pieredzi (Манукян 2016).

Citi pētījumi apliecina apzinātības saistību ar optimismu, dzīvesspēku un labizjūtu (Манукян 2016). M. Šeijers un Č. Kravers (Scheier, Craver 1994, kā minēts Манукян 2016) piedāvāja dispozicionālo optimisma teoriju kā vispārīgās pozitīvo notikumu gaidas, kā vienu no priekšnosacījumiem cīņā ar stresu. Tas saskan ar pozitīvās domāšanas teoriju (pēc M. Ārgaila) – laimīgo cilvēku raksturīgā pozitīvā notikumu iznākuma saistīšana ar saviem nopelniem un humora izjūta, kas palīdz uz dzīvi raudzīties ar ironiju (Argyle, Martin 1991, kā minēts Манукян 2016). Psihologi arvien lielāku nozīmi piešķir Senās Grieķijas filozofa Epikrēta viedoklim, ka nav tik svarīgi, “ko pasaule mums dara, bet gan tas, ko mēs darām ar to, ko pasaule mums dara” (Ozoliņa Nucho, Vidnere 1998).

Psiholoģija ir ieviests jēdziens “iemācītais optimisms”, jo ir pierādīts, ka pozitīvo domāšanu var trenēt (Svence 2009). To var panākt, domās un runā koncentrējoties uz pozitīvo, veiksmēm un panākumiem, dažādu pozitīvo afirmāciju atkārtošānu (Svence 2009). Tikai paša indivīda izvēle nosaka jebkuru notikumu un informācijas jēgu, emocionālo attieksmi un vērtējumu. Tomēr šo izvēli ietekmē iepriekšējā pieredze, iedzimtība, personības rakstura iezīmes, vide un citi faktori. Cilvēki reaģē uz notikumiem, vērtē savu dzīvi pēc iepriekš apgūtiem domāšanas stereotipiem, uzskatiem un pieņēmumiem; pozitīvā domāšana ir saistīta ar optimismu, pašcieņu un apmierinātību ar dzīvi (Svence 2015).

Mūsdienu neirozinātne apstiprina, ka apzinātības, refleksijas iemaņu attīstīšana aktivizē tieši tos smadzeņu apgabalus, kas rada elastīgumu (spēju nelietot ierastos izpratnes, izturēšanās un emociju šablonus, bet izveidot jaunus, realitātei atbilstošākus un attiecību veidošanai

derīgākus izturēšanās veidus, kuri arī kļūst par šabloniem) un labsajūtu, empātiju un līdzjūtību. (Sīgels 2016). Tas apstiprina, ka apzinātības treniņi var uzlabot indivīda labizjūtas līmeni. Sevis apzināšanās ir kognitīvs process. To raksturo spēja uztvert notikumus vispārīgi, izprast negadījumu un grūtību kontekstu un nepiešķirt tiem negatīvu emocionālo nokrāsu, nepieļaut negatīvas emocionālās reakcijas, nedramatizēt, bet atstāt bez vērtējuma (Svence 2015).

Kreativitāte palīdz rast risinājumu jebkurā situācijā, pat šķietamā bezizejā, apzināti meklēt vairākus variantus, kas ļauj samazināt spriedzi un dzīvot tālāk (Svence 2015). Cilvēks iemācās uztvert saistītos un atšķirīgos aspektus, ko izmanto jaunradē, ideju ģenerēšanā, pilnveidošanā (Svence 2003). Augstāko līmeni savu spēju radošās domāšanas attīstībā kā arī profesionālajā darbībā cilvēks sasniedz brieduma gados, šis ir personības lielo iespēju laiks. Radošums nav atkarīgs no dzimuma, bet no attīstības, nobriešanas, psihe un fizioloģiskām īpatnībām (Svence 2003). Pētījumā par sievietēm un vīriešu diverģento domāšanu brieduma gados saistību ar izglītības līmeni G. Svence atklāja, ka “izglītības līmenis nav pats noteicošais radošās domāšanas līmenī” (Svence 2003, 164).

### **Starppersonu labizjūta**

Starppersonu labizjūtas kategorija ietver attiecību sfēru: empātiju, draudzību, mīlestību, koleģialitāti, nesavtību, morāli, tuvību (Svence 2015). Kā svarīgāko faktoru pozitīvo attiecību jautājumā var uzskatīt empātiju. Tā ir personības vērtību attīstības daļa un ietekmē nesavtīgu rīcību – sniegt labumu citiem, vēlmi palīdzēt (Eisenberd 2000, Hoffman 2000, kā minēts Svence 2015). Empātija ir spēja iejusties, pieņemt citu domās un jūtās, kas ietver indivīda domāšanas un emociju sfēru un ir attiecību pamatā (Svence 2015). Negatīvas starppersonu attiecības negatīvi ietekmē labizjūtu, sevišķi jebkādu attiecību trūkums vecumdienās, jo samazinās iespējas komunicēt (Дубовик 2011, kā minēts Фомина 2016). Tika atklāts, ka vēlīnā brieduma vecumposmā starppersonu labizjūtai ir saistība ar dzīvesspēku (Tauriņa 2012, kā minēts Svence 2015).

Savstarpējās attiecības var uzskatīt par stresu samazinošu atbalsta sistēmu. Primārās grupas attiecības veidojas ģimenē. Tieši ģimenē bērns apgūst attiecību būtību: dot un saņemt atbalstu, drošību, pieņemšanu, ko vēlāk pārnes uz citām grupām sabiedrībā (Ozoliņa Nucho, Vidnere 1998). No tā, vai pieredze bijusi pozitīva vai negatīva, ir atkarīga indivīda spēja veidot attiecības sabiedrībā un izjust empātiju, draudzību, mīlestību. Ir atklāts, ka sniedzot citiem laipnību un uzmanību, cilvēks mazina savu spriedzi un jūtas labāk (Ozoliņa Nucho, Vidnere 1998).

Ekstravertiem ir labākas attiecības ar apkārtējiem, viņa labāk pieņem sevi un uzrāda augstākus labizjūtas rādītājus (Svence 2015). Savukārt kautrīgi cilvēki baidoties no

atstumšanas, izvairās no sociālajām attiecībām, ar vienaldzību un pārākumu maskē savu nedrošību, aizņemti ar savu negatīvo paškonceptiju (Ozoliņa Nucho, Vidnere 1998).

### **Transcendences labizjūta**

Transcendences labizjūta tiek definēta kā pozitīva pasaules uztvere, ka pastāv kādi augstāki spēki, Dievs, kas palīdz, pasaulē valda labais un skaistais, turklāt ar šo saistās tādi psiholoģijas fenomeni kā cerība, pateicība un piedošana (Svence 2015). Jēdziens “transcendence” cēlies no latīņu valodas (lat. *transcendens (transcendentis)* – tāds, kas pārsniedz robežas) un nozīmē esamības sfēru ārpus empīriski uztveramās pasaules, uzskati, postulāti, kas nav teorētiski pierādāmi, pārliecība, ka Dievs ir pasaules un Visuma radītājs (Ozoliņa Nucho, Vidnere 1998). Transcendence ir netveramais fiziskās pasaules atspulgs garīgajā, kas ir tikpat reāla, kā fiziskā pasaule un tās izziņāšanai ir izmantojami citi līdzekļi (Ozoliņš 2012). I. Barušs (Baruss 2003, kā minēts Svence 2015) skaidro transcendenci kā plūsmas, augstāko, mistisko pieredzi. Savukārt plūsmas pieredze ir cilvēka aizrautība, pārņemtība kādā darbībā, kad apziņa saplūst ar darbību, maģiskas saites ar vidi un citiem izjūta (Baruss 2003, Csikszentmihalyi 1990, kā minēts Svence 2015).

S. Kleins apraksta neiro psihologa M. Persindžera (Cook und Persinger 1997, kā minēts Kleins 2004) pētījumus par smadzeņu pusložu darbību un to stimulēšanu. Zinātnieks uzskata, ka stimulējot kreiso smadzeņu puslodi ar magnētiskiem viļņiem vai ar meditācijām, lūgšanām, var panākt spilgtu pārdzīvojumu, augstāko labsajūtas līmeni, ko ticīgie dēvē par satikšanos ar Dievu, budisti par apskaidrības mirkli, ateisti – par saplūšanu ar kosmosu.

Transcendence saistās ar nodošanos citu labā, personiskā pārsniegšanu, ziedošanās augstāku mērķu labā un noved pie savas dzīves ārējā lietderīguma un tikumiskā dzīvesveida (Boniwell 2006, kā minēts Svence 2015).

Ja cilvēks izjūt piederību kaut kam skaistam, lielam un nozīmīgam, kas transcendentāli sniedzas pāri viņa būtībai, viņš var daudz vieglāk pārdzīvot stresu, ciešanas, saskatot tajā kādu dziļāku nozīmi (Ozoliņa Nucho, Vidnere 1998).

Transcendences labizjūtai ir nozīmīga saistība ar dzīvesspēku, kas nosaka indivīda zinātkāri, vēlmi apgūt vai piedzīvot ko jaunu, enerģisku pieeju dzīvē (Tauriņa 2013, kā minēts Svence 2015).

## 2.2. Labizjūtas kvalitātes rādītāji

Labizjūta ir plašs daudzdimensionāls fenomens, kas ietver dažādus faktoros un kritērijus. Līdz ar to labizjūtas kvalitātes noteikšanai izmanto dažādus modeļus un pieejas.

Sākotnēji subjektīvā labizjūta tika vērtēta ar dažādu pozitīvo un negatīvo afektu pretstatīšanu un to balansa noteikšanu: laime – nelaime, miers – nemiers, prieks – bēdas, harmonija – raizes, apmierinātība – neapmierinātība, veiksmīga sociālā funkcija – sociālā disfunkcija (Баранова 2017).

Hēdoniskās jeb subjektīvās labizjūtas novērtēšanas kritēriji ir saistīti ar pozitīvo un negatīvo afektu starpību un atklāj vispārīgu apmierinātību vai neapmierinātību ar dzīvi, kad indivīds subjektīvi vērtē savu dzīvi un atsevišķās tās sfēras (Баранова 2017).

E. Dīners (Diener 2000) apgalvo, ka cilvēks analizē trīs dzīves līmeņus: 1) vispārīgo – apmierinātību un izdarītos secinājumus par savu dzīvi kopumā; 2) atsevišķas dzīves sfēras – apmierinātību ar cilvēkam būtiskām ikdienas dzīves jomām (darbu, laulību un veselību); 3) emocionālo apmierinātību – patīkamo emociju pārsvaru pār negatīvajām (kad indivīds ir apmierināts ar patīkamo emociju un laba garastāvokļa biežumu).

Vienu no pirmajiem daudzdimensiju novērtēšanas modeļiem izstrādāja M. Jahoda (Jahoda 1958) ar kritērijiem: pašakceptēšana (augsts pašvērtējums un identitātes izjūta), personības izaugsme (aktualizācijas mērs), integrācija (stresa situāciju pārvarēšanas spējas), autonomija (neatkarība no sociālās vides ietekmes), realitātes uztveres precizitāte (sociālā uztvere), kompetence pret apkārtējo sociālo vidi (adaptācijas un problēmu efektīvas risināšanas spējas).

T. Noubels un H. Makgrasa (Noble & McGrath 2015), pētot labizjūtas aspektus izglītības kontekstā, izšķir septiņus labizjūtas pamatelementus, apvienojot tos akronīmā PROSPER, kas ietver: pozitīvismu (Positivity), attiecības (Relationships), rezultātus (Outcomes), stiprās puses (Strengths), mērķi (Purpose), iesaistīšanos (Engagement), elastīgumu (Resilience).

Ress un Hārters (Rath & Harter 2010, kā minēts Odiņa, Zeide 2017) ir nonākuši pie piecu elementu labizjūtas modeļa: karjeras labizjūtas (kā cilvēks izmanto savu laiku un viņa attieksme pret to), sociālo labizjūtu (stipras attiecības un mīlestība cilvēka dzīvē), finansiālo labizjūtu (efektīva savas dzīves vadīšana, mazinot stresu un nodrošinot labklājību), fizisko labizjūtu (laba veselība un optimāls enerģijas daudzums ikdienā), kopienas labizjūtu (iesaistīšanās un piederības kopienai izjūta). Šis modelis saskan ar Leijarda (Layard 2005, kā minēts Odiņa, Zeide 2017) teoriju, kas izceļ arī sesto dimensiju – personīgo brīvību. Tā sasaucas ar K. Rifas (Ryff 1989, kā minēts Svence 2009) labizjūtas kategoriju “autonomija”.

K. Rifas (Ryff 1995) labizjūtas modeļa pamatā ir edemoniskā pieeja, to dēvē par multidimensionālo personības psiholoģiskās labizjūtas modeli un ietver šādus kritērijus:

1. “Pašakceptēšana jeb sevis pieņemšana”

Augsts labizjūtas rādītājs ir tad, ja cilvēkam ir pozitīva attieksme pret sevi, viņš apzinās sava rakstura dažādās šķautnes un spēj pieņemt gan savas labās, gan sliktās īpašības. Viņam ir pozitīva attieksme pret savu pagātņi, kas liecina par personības briedumu un pašaktualizāciju.

Zems vērtējums norāda, ka indivīds nav apmierināts ar sevi, pagātnes notikumi viņam ir likuši vilties. Viņu uztrauc sava rakstura īpašības, un viņš vēlas būt citādāks nekā ir. Attiecībās grūti atvērties, uzticēties, izrādīt mīlestību un gādību par citiem.

2. “Pozitīvās attiecības ar apkārtējiem”

Augsts vērtējums norāda, ka attiecībās ar citiem cilvēkiem ir tuvs, sirsnīgs; attiecības ir balstītas uz uzticību. Viņam rūp citu cilvēku labklājība, viņš ir iejūtīgs un spēj izjust pieķeršanos un tuvību, sniegt atbalstu. Viņš spēj saprast, ka attiecībās jāprot arī piekāpties un meklēt kompromisus.

Uz zemu labizjūtu norāda, ja cilvēkam ir tikai dažas tuvas, uz uzticību balstītas attiecības, viņam ir grūti būt sirsnīgam, atklātam un izrādīt rūpes par citiem. Savstarpējās attiecībās viņš bieži jūtas vientuļš un nomākts, ir atkarīgs no citu novērtējuma. Viņš nelabprāt iziet uz kompromisiem, lai uzturētu ciešas attiecības ar citiem.

3. “Autonomija”

Augsts vērtējums nozīmē, cilvēks ir patstāvīgs un neatkarīgs, spēj pretoties sabiedrības uzspiestajiem rīcības modeļiem un domāšanas veidam. Pats nosaka savu rīcību un vērtē sevi pēc paša uzstādītajiem standartiem.

Zems līmenis izsaka cilvēka raizes par to, kā viņu vērtē un ko no viņa sagaida citi. Svarīgu lēmumu pieņemšanā paļaujas uz citu cilvēku uzskatiem. Viņš pakļaujas sabiedrības spiedienam domāt un rīkoties noteiktā veidā.

4. “Ikdienas prasību īstenošana”

Augsts vērtējums šajā kritērijā nozīmē to, ka indivīdam piemīt spējas efektīvi plānot laiku, tikt galā ar uzticētiem pienākumiem; viņš jūtas kompetents un prot veidot dzīves telpu atbilstoši savām vērtībām un vajadzībām; spēj ietekmēt ārējo apstākļu kārtību, efektīvi izmantot dažādas radušās iespējas.

Zems vērtējums norāda uz to, ka cilvēks ar grūtībām tiek galā ar ikdienas lietām, ar uzticētiem pienākumiem; viņš jūtas nespējīgs izmainīt vai uzlabot dzīves vidi. Neapzinās pieejamās iespējas, trūkst noteiktības izjūtas, pārliecības, ka dzīvei ir jēga, kaut arī gūti ir daži mērķi vai sasniegumi.

### 5. “Mērķtiecība”

Augstus labizjūtas rādītājus uzrāda cilvēks, kam dzīvē ir mērķi, un viņš zina, kurā virzienā doties, viņš uzskata, ka gan tagadnei, gan pagātnei ir nozīme. Viņam ir ticība, kas piešķir dzīvei jēgu, un viņš ir izvirzījis sev mērķus un uzdevumus, ko vēlas sasniegt.

Zems vērtējums nozīmē, ka cilvēkam trūkst izpratnes par dzīves jēgu. Viņam nav daudz sev izvirzītu mērķu un uzdevumu, un viņš nezina, kurā virzienā vēlas doties. Pagātnes notikumos viņš nesaskata nekādu nozīmi, par pagātnes panākumos, un viņam nav pārliecības un ticības, kas piešķir dzīvei jēgu arī nākotnē.

### 6. “Personiskās izaugsmes izjūta”

Cilvēks ar augstu labizjūtu realizē nepārtrauktu attīstību, saskata izaugsmi un redzesloka paplašināšanos. Ir atvērts jaunai pieredzei, izjūt savu potenciālu piepildīšanos, laikam ejot izjūt sevis un savas uzvedības pilnveidošanos. Pieredzētās pārmaiņas atspoguļo sevis izzināšanu, pašattīstību un efektivitāti.

Zems vērtējums nozīmē, ka indivīds izjūt personības stagnāciju, bezcerību, garlaicību. Viņam trūkst pilnveidošanās vai attīstības sajūtas laika gaitā. Izjūt dzīves apjukumu, viņam ir izjūta, ka nespēj veidot jaunas kvalitātes attieksmē un uzvedībā.

Šis labizjūtas novērtēšanas modelis plaši aptver pedagogu profesionālās identitātes un darbības kritērijus, tāpēc ir izmantojams skolotāju labizjūtas noteikšanai. Tajā ir ar skolotāju darbību saistīti kritēriji: attiecības ar citiem, pozitīva attieksme pret sevi un citiem, dotības sakārtot savu dzīvi, personības izaugsme, pašrealizācija un autonomija.

## 2.3. Labizjūtu ietekmējošie faktori

Labizjūta saistīta ar dažādiem faktoriem, kas to ietekmē. Faktori ir gan ārējie (sociālā vide un ģimene), gan iekšējie (motivācija, vērtības, vajadzības). Nozīmīga ietekme ir arī indivīda dzīvesveidam (fiziskā aktivitāte, veselības stāvoklis, uzturs) (Elksne, Rubene 2018). N. Baturins (Батурин et al. 2013) ar kolēģiem saskata četrus labizjūtu ietekmējošus faktoros: ārējos, psiholoģiskos, starppersonu, subjektīvos starppersonu faktoros. Ārējie faktori (materiālie, sociālie un bioloģiskie) ietekmē indivīda subjektīvo labizjūtu. To netieši ietekmē arī personības temperaments un rakstura īpašības. Pārējie faktori galvenokārt saistās ar psiholoģisko labizjūtu. K. Rifa (Ryff & Singer 2002, kā minēts Svence 2004) uzskata, ka eidemonisko labizjūtu ietekmē dzimums, vecums un sociālais stāvoklis.

Psiholoģiskās labizjūtas rādītājiem ir tikai daļēja saistība ar **vecumposmu** (Svence 2015). Pētījumi atklāja, ka dažādā vecumā mainās psiholoģiskā labizjūta pieaugot un samazinoties dažādos vecumposmos un faktoros (Ryff 1989, kā minēts Svence 2009). Tā “autonomija” un “ikdienas prasību īstenošana” ar gadiem pieaug, bet “personiskā izaugsme” un “mērķtiecība”

samazinās, kas ir izskaidrojams ar vecumposmam raksturīgo: cilvēks mazāk domā par nākotni, bet vairāk gremdējas atmiņās, caur sasniegumiem profesionālajā sfērā pieaug meistarība, palielinās autonomija un atbildība par savu dzīvi un darbu. Dzīves laikā cilvēks iemācās veidot pozitīvas attiecības ar citiem, novēršas no savām interesēm, izrāda rūpes, toleranci, attīsta pateicību un pacietību. Tāpēc attiecīgi pieaug rezultāti faktorā “pozitīvas attiecības ar apkārtējiem” (Svence 2009).

Vecumdienās lielākā daļa cilvēku uzrāda augstākus rezultātus subjektīvajā labizjūtā neraugoties uz materiālo labklājību un veselības stāvokli nekā vidējās paaudzes cilvēki un jaunieši (Монусова 2012, kā minēts Батуриh et al. 2013). Pieaugušie vidējā un vēlīnā brieduma gados vērtē savu dzīvi pozitīvāk, nekā jaunieši. To var izskaidrot ar viedumu, kas veidojas cilvēkam vecumdienās. Tēlaini, dalot cilvēka dzīvi divos posmos: ņemšanas, “ego” realizēšanas un došanas, atbrīvošanās no sava “es”, var secināt, ka personībai attīstoties, mainoties, reaģējot uz dažādiem apstākļiem, pieaug spēja pieņemt sevi, citus un apstākļus (Rors 2014, kā minēts Odiņa, Zeide 2017).

Vidējās paaudzes cilvēku labizjūtas rādītājus ietekmē šim vecumam raksturīgas vajadzības un intereses: personīgā dzīve, attiecības, ģimene, veselība, drošība, mājoklis, materiālā labklājība, iekšējais miers, pašregulācija un pašakceptēšana. Vajadzības, kas saistītas ar profesionālo un sabiedrisko darbību paliek otrajā plānā (Батуриh et al. 2013).

G. Svence un M. Majors (Svence, Majors 2016) pētīja, kāda saistība pastāv starp labizjūtas rādītājiem un dzīves spēka rādītājiem un secināja, ka labizjūtas kategorijas nekorelē ar vecumposmu statistiski nozīmīgi. Tikai „mērķtiecība dzīvē”, „apzinātība” un „transcendence” korelē ar vecumu tendenču līmenī. Labizjūta vairāk saistīta nevis ar vecumu, bet ar personības iezīmēm, meistarību, dažādiem dzīves notikumiem, izglītības līmeni u.c. fenomeniem (Svence 2015). Cilvēkam viņa labizjūta ir nozīmīga jebkurā vecumā (Svence 2015). Vecumdienās ir svarīgi iesaistīties dažādās intervences programmās tā saglabājot un attīstot dzīves spēku, jo cilvēkiem ar lielu dzīves spēku raksturīgā augsta psiholoģiskā labizjūta: viņi ir optimistiskāki, mērķtiecīgi, pieņem sevi, spēj ietekmēt notiekošo (Svence 2015).

**Dzimums** arī ietekmē dažādus psiholoģiskās labizjūtas faktoros. Sievietēm visbiežāk ir augstāki rādītāji “pozitīvajās attiecībās ar apkārtējiem” visos vecumposmos, bet vīriešiem tie ir viszemākie no visiem faktoriem, lai gan ar vecumu vīriešiem tas rādītājs pieaug (Ryff 1989, kā minēts Svence 2009). K. Rifa (Ryff, 1995) norāda, ka sievietes jebkurā vecumā augstu vērtē tādus labizjūtas faktoros kā pozitīvas attiecības ar apkārtējiem un pašizaugsmi; ja sieviete nespēj realizēt šos faktoros pietiekami, tad viņa var saskarties ar psiholoģiskām problēmām.

Vīrieši visos vecumposmos uzrāda augstus rezultātus “personiskās izaugsmes” faktorā. Savukārt sievietēm viszemākie rezultāti ir “ikdienas prasību īstenošanā”, kas ar vecumu

nedaudz pieaug. Tas ir izskaidrojams ar sieviešu un vīriešu dažādiem dzīves mērķiem un uzdevumiem, stereotipiem (Батурин et al. 2013), smadzeņu un ķermeņa attīstības īpatnībām (Kleins 2004). Sievietes visbiežāk velta sevi ģimenei, sadzīvei, bērnu audzināšanai, turpretī vīrieši realizē sevi sabiedrībā. Precētām sievietēm labizjūtas rādītāji ir zemāki nekā šķirtām vai neprecētām īpaši “autonomijas” un “personiskās izaugsmes” rādītājos (Svence 2015).

Lai gan daudzu cilvēku objektīvie dzīves apstākļi, **materiālā labklājība** un veselības stāvoklis vecumdienās pasliktinās, ne visi uzrāda zemu subjektīvās labizjūtas līmeni, gluži kā ekonomiski attīstīto valstu iedzīvotāji var uzrādīt salīdzinoši zemu subjektīvās labizjūtas rādītājus (Батурин et al. 2013). Cilvēki ar zemiem ienākumiem biežāk cieš no sliktiem sadzīves apstākļiem, fiziskām un garīgām kaitēm. Tas ietekmē viņu labsajūtu (Svence 2009). Taču S. Kleins (Kleins 2004), salīdzinot vairākus pētījumus dažādas ekonomiskās attīstības pasaules un ASV valstīs, secina, ka materiālais stāvoklis neietekmē cilvēku labizjūtu. Taču labizjūta samazinās tajās kopienās, kurās ir liela plaisa starp cilvēkiem ar augstiem un zemiem ienākumiem. Respektīvi, laimīgi jūtas, ja “visi vienādi bagāti vai visi vienādi nabagi”. Zīmīgi, ka, saasinoties pretrunām starp dažādiem sabiedrības slāņiem, labizjūta samazinās gan nabagiem, gan bagātiem (Kleins 2004).

G. Svence (Svence 2015) atklāja, ka labizjūtu ietekmē **stresa līmenis**. Cilvēki, kas praktizē meditācijas un apzinātības treniņus, mazina trauksmes līmeni, kas savukārt pozitīvi ietekmē labizjūtu. Stesu samazina arī kopības izjūta, solidaritāte. Solidaritāte ietekmē ne vien labizjūtu, bet arī dzīves ilgumu (Kleins 2004). Kopības izjūta rodas, kad ir kopīgas vērtības, intereses, līdzīgs dzīvesveids, ienākumi, pat kopīgs “ienaidnieks” vai draudi. Tā Nīderlandē ir ļoti liela apmierinātība ar dzīvi, kuras pamatā mazas ienākumu atšķirības un kopīgas bailes no Ziemeļu jūras draudiem appludināt viņu zemi (Kleins 2004). Kopības izjūtu un līdz ar to labizjūtu var vairot, iesaistoties dažādās nevalstiskajās organizācijās, koru, deju un sporta kolektīvos un izkopjot savstarpējo attiecību veidošanu, komunikācijas prasmes. Sociālā dzīve ir nozīmīgs personības labklājības rādītājs.

Stabilas, pozitīvas attiecības rada pozitīvus pārdzīvojumus, emocijas. Veidot **savstarpējās attiecības** cilvēks iemācās ģimenē. K. Rifas un B. Singera pētījumā (Svence 2009) tika konstatēts, ka jaunieši sekmīgāk veidoja savstarpējās attiecības ar citiem, ja viņiem bērnībā vismaz viens no vecākiem izrādījis gādību un mīlestību. Tāpat viņi uzrādīja labāku veselības stāvokli un augstākus laimes rādītājus. Psiholoģiskās labizjūtas rādītāji ir augstāki ekstravertiem cilvēkiem (Svence 2015), pozitīva labizjūta cieši korelē ar prasmi komunicēt (Becker 1991, kā minēts Svence 2009).

**Sociālais statuss**, kuru var pielīdzināt parametram “ikdienas prasību īstenošana”, arī ietekmē indivīda labizjūtu (Svence 2009). Cilvēki, kas sabiedrībā ieņem augstāku stāvokli,

parasti ir apmierinātāki (Svence 2015). Cilvēki, kas ir pakļauti stingrai hierarhijai un atrodas šo kāpņu zemākajos pakāpienos, izrāda bezspēcību un zemu iniciatīvu (Kleins 2004). Tas stipri ierobežo viņu pašnoteikšanos un rezultātā arī labizjūtu. Kad kādās Amerikas veco ļaužu mītnēs iedzīvotājiem piedāvāja vai palielināja izvēles iespējas visvienkāršākās sadzīves situācijās (ēdienkartes izvēle, brauciena mērķis, telpaugu izvēle), ar laiku palielinājās šo cilvēku pašnoteikšanās: viņi sāka uzņemties pienākumus telpu un augu aprūpē un arī savstarpējā aprūpē. Vēlāk mītņu iedzīvotāji uzrādīja augstākus laimes rādītājus un mirstība saruka uz pusi (Kleins 2004). S. Kleins (Kleins 2004) apgalvo, ka demokrātija dara laimīgu, līdzdalība, iespējas ietekmēt politiskos un ekonomiskos procesus vairo indivīdu labizjūtu.

**Izglītības līmenis** un profesijas izvēle ietekmē psiholoģisko labizjūtu – jo izglītotāks ir cilvēks, jo augstāki ir viņa labizjūtas rādītāji (Svence 2009). G. Svence (Svence 2015) secina, ka labizjūta saistīta ar meistarību, izglītības līmeni, profesionāliem panākumiem. Vienā no pētījumiem tika konstatēts, ka sievietēm ar zemāku izglītības līmeni labizjūtas rādītāji “sevis pieņemšana”, “savas kompetences izjūta” un “pozitīvas attiecības ar citiem” bija augstāki nekā sievietēm ar augstāku izglītības līmeni (Svence 2015).

Cilvēka **garīgā veselība** ir nozīmīgs priekšnosacījums dažādu dzīves notikumu uztverē. Ja indivīda domāšana ir pozitīva, raksturs ir elastīgs, personības pozitīvās iezīmes, tad viņš iemācās dzīvot ar prieku, pārvarēt grūtības (Svence 2009). Garīgo veselību nav iespējams panākt tikai ar pozitīvo emociju pārdzīvojumu, jo tās var būt īslaicīgas un nepatiesas (psihotropo vielu ietekmē), nesniedz gandarījumu, personības attīstību. Garīgo veselību attīsta arī negatīvie pārdzīvojumi, zaudējumu pārvarēšanas pieredze, kas palīdz apjēgt sevi, dzīves mērķus un izaugsmes iespējas (Hyppert 2005, kā minēts Svence 2009).

Garīgās veselības izpausme ir paškontrolē. Tāds cilvēks spēj organizēt savu dzīvi tā, lai viņa veselības stāvoklis nepasliktinātos, uzturēt to optimālā līmenī (Svence 2004). Fiziskās ciešanas, sāpes, kustību ierobežojumi negatīvi ietekmē labizjūtu. Šis process ir abpusējs: laimīgam cilvēkam uzlaboja veselību, tāpat laba veselība rada labizjūtu (Svence 2009). Optimisms un pozitīvā domāšana stiprina imunitāti, pasargā no slimībām, palēnina novecošanos. Hobiji, sports, dejas, aktīvās nodarbības, dārza darbi uzlabo gan mentālo, gan fizisko veselību (Kleins 2004). Kustības pastiprināti izdala hormonus, kuri var izraisīt vieglu eiforiju un uzlabo garastāvokli pat cilvēkam to neapzinoties. Smadzenes šos signālus uztver kā emocijas (Kleins 2004).

**Darbs** kā sociālās dzīves sastāvdaļa ietekmē indivīda veselību, tā rezultātā arī labizjūtu. Ja darbs sagādā prieku un gandarījumu, tad cilvēku mazāk piemeklē stress, psihosomatiskie simptomi, pat sirdstrieķa (Svence 2009). Viesturs Reņģe apgalvo, ka darbam ir liela nozīme veselības uzturēšanā un “darbs ir galvenais sociālais institūts, kas nodrošina psiholoģisko

labklājību” un vienlaikus darbs ir bieži arī stresa avots (Reņģe 2007, 51). M. Čiksentmihajī pētījumā par nodošanos darbam secināja, ka gan kalpotāji, gan menedžeri, gan fabrikas strādnieki vislabāk jūtas darbā nevis brīvajā laikā, izskaidrojot to ar aktīvu darbību darba vietā un bezdarbību mājās (Czikszentmihalyi 1992, kā minēts Kleins 2004). Lai gan mūsdienās cilvēki brīvajā laikā jau jūtas labāk, jo izvēlas to pavadīt aktīvi, nodarbojas ar sportu. Ir pierādīts, ka bezdarbnieki jūtas sliktāk nekā strādājošie nevis sliktā materiālā stāvokļa dēļ, bet bezspēcības, bezmērķīgas ikdienas dēļ (Kleins 2004). Armierinātība ar darbu ievērojami ietekmē cilvēka subjektīvo labizjūtu (Ермолаева, Лубовский 2017).

Liela nozīme ir **videi**, kurā dzīvo cilvēks. Pētījumi ir atklājuši, ka cilvēks jūtas labāk emocionāli, fiziski un sociāli, ja atrodas mijiedarbībā ar dabu. Cilvēku ietekmē dominējošā ainava: vai nu patīkami skati, vai nu nesakārtota vide, grausti. Pat, ja nav iespējas mainīt skatu pa logu, var organizēt pastaigas dabā, labiekārtot mājokli un darba vietu, jo ekoloģiskie faktori stimulē cilvēka optimālu funkcionēšanu (Burns 2005, kā minēts Svence 2009). Ekopsiholoģi vērs savu darbību uz to, lai atjaunotu cilvēka saikni ar dabu, tā atrodot ceļu pie sevis (Svence 2009). Ir pierādīts, ka pastaigā mežā vai pie jūras uzlabo organisma bioķīmiskos procesus, kas pozitīvi ietekmē garastāvokli.



2.3. att. Labizjūtu ietekmējošie faktori (autores veidots)

## 2.4. Skolotāju labizjūta

Profesionālā darbība ir viena no cilvēka aktīvās darbības sfērām, kas sniedz vajadzību apmierinājumu, spēju un dotību realizēšanu, personības pašrealizēšanos un sociāla statusa sasniegšanu (Берберян et al. 2019). Profesionālā darbība ir cieši saistīta ar profesionālo identitāti, kas iekļauj dažādus komponentus: profesijas filozofiju, profesionālās zināšanas un prasmes, profesionālo attieksmi pret darbu, mijiedarbību ar kolēģiem, profesionālās pārstāvniecības uzvedību, profesionālās lomas (Берберян et al. 2019).

Skolotāja labizjūta, kas paredz viņa spēju veidot un pārveidot savu dzīvi, pieņemt apzinātus lēmumus, mobilizēt savus psihes resursus, motivē skolēnus interesi mācīties, iepazīt sevi, cienīt citus, veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, pilnveidoties (Ермолаева, Любовский 2017). M. Jermolajeva un D. Lubovskis uzsver, ka pedagogu psiholoģiskās labklājības (labizjūtas) problēma ir sarežģīta un ietver daudz dažādu aspektu (Ермолаева, Любовский 2017). Skolotāja darba specifika ietver lielu profesionālās darbības emocionālo spriedzi, stresa un nestandarta pedagogiskās situācijas, lielu atbildību par savu darbu, straujas pārmaiņas sabiedrībā, kas palielina emocionālās izdegšanas riskus. Starp skolotāju un skolēnu notiek ne tikai zināšanu apmaiņa. Skolotājiem regulāri jāreaģē emocionāli, sniedzot atgriezenisko saiti, emocionāli jāpiedalās skolēnu mācību un audzināšanas procesos (Зайченко 2012, Писаревская 2019). Tāda emocionāla pārslodze var izraisīt vienaldzību, cietsirdību, kas negatīvi ietekmē skolēna – skolotāja attiecības, padara mācību procesu nehumānu. Emocionālo diskomfortu vairo attālināti skolotāja darba rezultāti vienlaikus ar tagadnes stresu, kas izraisa nepatiku pret savu darbu (В. Чудновский 2006, kā minēts Ермолаева, Любовский 2017).

G. Svences pētījums par skolotāju profesionālo motivāciju – vajadzību pārmaiņu situācijā atklāja, ka “skolotāju iekšējā gatavība pārmaiņām sastāda 99%, taču tikai 10 -12% skolotāju izmanto principiāli jaunas metodes un pieejas klasē” (Svence 2003, 153). Pētniece skaidro skolotāju trauksmainības iemeslus ar distresu un frustrāciju, sociāliem stereotipiem, prasmju trūkumu; lielākā daļa skolotāju izjūt emocionālo spriedzi, kas izraisa agresiju un aizsardzību. Pašlaik stresa līmeni paaugstina skolu reorganizācija, pāreja uz jaunu, neapgūtu mācību formu – attālinātām mācībām, jaunas kompetenču pieejas ieviešana mācību satura apgūvē, kas prasa jaunu pieeju, tehnoloģiju, prasmju apgūšanu.

Labizjūta ietekmē personības attīstību, vēlmi socializēties, regulē uztveres spējas. Augsti labizjūtas rādītāji gan skolotājiem, gan skolēniem pozitīvi ietekmē komunikāciju, entuziasmu, motivāciju, interesi un mācību sasniegumus (Grīga 2015, Elksne, Rubene 2018). Skolotāja labizjūta, kas nodrošina spēju būt par savas dzīves autoru, pieņemt lēmumus, mobilizējot savu

potenciālu, rosina skolēnos interesi par pašrefleksiju, pašregulāciju un pašvadību, cieņu pret apkārtējiem, spēju veidot pozitīvas attiecības (Ермолаева, Лубовский 2017).

I. Zausenko (Зайченко 2012) pētīja, kā profesionālās deformācijas un emocionālā izdegšana negatīvi ietekmē skolotāju labizjūtu. Pētāmo skolotāju labizjūta bija normas robežās pēc K. Rifas kritērijiem un pēc kopējiem rādītājiem, kas lika pētniecei secināt, ka pedagoģiskajā darbībā skolotājiem ir pietiekami daudz pozitīvu pārdzīvojumu, sava nozīmīguma apziņa, apmierinātība ar pedagoģisko mērķu sasniegšanu (Зайченко 2012). Visaugstākos rādītājus sasniedza kritērijs “mērķtiecība”, bet viszemākos – “autonomija” un “ikdienas prasību īstenošana”. Pētniece to izskaidro ar skolotāju darba nozīmīgumu un noderīgumu, vienlaikus ar atkarību no vides un bezspēcību kaut ko mainīt savā profesionālajā karjerā.

M. Pisarevska (Писаревская 2019) aktualizē pedagogu labizjūtas nozīmīgumu un saista labizjūtas līmeni ar profesionālo izdegšanu. Savā pētījumā M. Pisarevska konstatēja, ka skolotāju labizjūtas līmeņa paaugstināšana pazemina emocionāli profesionālās izdegšanas rādītājus un secināja, ka pedagogi, kuriem ir grūti izveidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem vairāk cieš no profesionālās izdegšanas (Писаревская 2019). Viņi nespēj būt atvērti, rūpēties par citiem, izrādīt gādību, rast kompromisus attiecībās. Pētījumā tika atklāts, ka skolotāji ar augstiem izdegšanas rādītājiem ir nepatstāvīgi lēmumu pieņemšanā, nespēj pretoties sociālajam spiedienam. Ja skolotāji ar grūtībām organizē savu ikdienu, nespēj uzlabot dzīves apstākļus, neizmanto dažādas iespējas, ar zemu pašregulāciju, viņi vairāk ir pakļauti profesionālās izdegšanas sindromam, kas noved pie personības emocionālo resursu izsīkuma (Писаревская 2019). Gan I. Zausenko (Зайченко 2012), gan M. Pisarevskas (Писаревская 2019) pētījumos pedagogi izrādīja atkarību no sabiedrības uzskatiem un viedokļiem, augstiem profesionālajiem standartiem un psiholoģiskā spiediena. Tas parāda, cik nozīmīgs ir psiholoģiskais atbalsts skolotājiem neatkarības veicināšanā, pašvērtējuma celšanā, savu resursu apzināšanā un izmantošanā, tā rezultātā skolotāju labizjūtas stiprināšanā (Зайченко 2012).

G. Elksnes un Z. Rubenes (Elksne, Rubene 2018) pētījums par skolotāju un skolēnu emocionālo labizjūtu skolā 2017. gadā parādīja, ka Aizkraukles novada vidusskolas skolotāju un 11.-12. klašu skolēnu labizjūta nav augsta, par iemeslu tam minot strauju pārmaiņu laiku sabiedrībā un izglītībā.

L. Grīga (Grīga 2015), pētot dažādu paaudžu angļu valodas skolotāju labizjūta profesionālajā darbībā, secināja, ka pētāmo labizjūtas līmenis atšķiras ne tikai starp paaudzēm, bet arī starp indivīdiem kopumā. L. Grīga saskata skolotāju labizjūtas ietekmējošos faktoros: fiziskā, emocionālā, garīgā veselība, darba vide, brīvā laika kvalitāte, apmierinātības ar dzīvi, pozitīvās emocijas un pārdzīvojumi, sabiedrības atbalsts (Grīga 2015). Lielā mērā skolotāju labizjūta ir pašu skolotāju rokās. Tādus labizjūtas kritērijus, kā autonomija un ikdienas prasību

īstenošana, var attīstīt un pozitīvi ietekmēt gadu gaitā, attīstot pedagoģisko kompetenci, izmantojot savu potenciālu, veidojot pozitīvu gaisotni darba vidē (Grīga 2015).

V. Kragele (Крагель 2018) savā pētījumā par pedagogu attieksmes pret pedagoģisko darbu kā personības labizjūtas priekšnosacījumu secināja, ka pedagogi ar augstu labizjūtas līmeni tiek raksturoti kā humānas personības ar iekšēju profesionālo motivāciju, augstu apmierinātību ar darbu, kas pedagoģiskajā darbībā orientējas uz humānisma principiem.

M. Jermolajeva un D. Lubovskis (Ермолаева, Любовский 2017) atklāj skolotāju labizjūtas saistību ar augstu pašvērtējumu, dzīvesspēku, gatavību veikt izmaiņas, lai uzlabotu savus dzīves apstākļus, spēju uztvert savu profesionālo pozīciju, novērtēt savu noderīgumu, realizētību profesionālajā jomā, spēju un vēlmi sevi attīstīt gan profesionālajā, gan personiskajā jomā.

E. Martušas un I. Odiņas (Martuša, Odiņa 2017) pētījums par skolēnu, vecāku un skolotāju labizjūtu pagarinātās dienas grupas kontekstā atklāja skolotāju zemo labizjūtas līmeni, kas saistās ar skolotāju pārslodzi, nogurumu intensīvas un dinamiskas darba organizācijas, lielo skolēnu skaita, daudzu un augstu prasību dēļ.

I. Miķelsones un I. Odiņas (Miķelsone, Odiņa 2016) pētījums par vīriešu dzimuma skolotāju labizjūtu profesionālās identitātes kontekstā atklāja skolotāju labizjūtas saistību ar attieksmi pret sevi un savu pagātni, mērķtiecīgas un jēgpilnas dzīves apziņu un personiskās izaugsmes un pašrealizēšanās izjūtu. Taču vīriešu dzimuma skolotāji izjūt grūtības ar savas ikdienas dzīves sakārtošanu, intuīcijas sekošanu un kvalitatīvām attiecībām ar citiem. Vīriešu dzimuma skolotājiem raksturīgas iezīmes: tiešums, subjektīvums, izaicinājumi, kārtība, disciplīna, autoritāte, piederības izjūta, jutīgums pret sabiedrības cerībām (Miķelsone, Odiņa 2016).

Ar skolotāja profesionālo darbību ir saistīti šādi labizjūtas kritēriji: autonomija (neatkarība, sava viedokļa aizstāvēšana, nestandarta domāšana un rīcība), ikdienas prasību īstenošana (grūtību pārvarēšana, mērķu sasniegšana, kompetence), personiskā izaugsme (tieksme pēc attīstības un jaunā pieņemšana, sava progresā apzināšanās) un pozitīvas attiecības ar apkārtējiem (empātija, atvērtība, elastība, komunikācijas prasmes) (Ермолаева, Любовский 2017).

A. Baranova (Баранова 2017) uzskata, ka pedagoga labizjūtu ietekmē vairāki faktori: garīgā labklājība (piederības izjūta kultūras un garīgām vērtībām, ticība sev, Dievam vai citiem spēkiem, liktenim, pozitīvam notikumu iznākamam, sava darba rezultātam); fiziskā labklājība (laba fiziskā veselība, komforts) materiālā labklājība (apmierinātība ar savu dzīves materiālo sfēru), psiholoģiskais komforts (psihisko procesu un funkciju harmonija) un emocionālā labklājība. Skolotāju emocionālo diskomfortu izraisa starppersonu attiecības (ar vadību,

skolēniem, vecākiem, kolēģiem), iekšējie pārdzīvojumi (indivīda iekšējie konflikti, vientulība, pašizteiksmes trūkums), pārslodze (pienākumi darbā un ģimenē, laika trūkums, lomu disbalanss), sociāli sadzīviski iemesli (cenu kāpums, zems atalgojums, norises politikā un sabiedrībā), nedrošība (diskriminācija, rūpes par savu un tuvinieku veselību, materiālā nedrošība).

G. Svence (Svence 2015) uzsver, ka cilvēks pats var aktīvi iesaistīties labizjūtas stiprināšanā darbā, ģimenē un attiecībās, izvirzot sev būtiskus mērķus un strādājot pie to sasniegšanas. Zīmīgi, ka augstāka labizjūta raksturīga tiem, kas orientējas uz iekšējiem mērķiem (kopība, sevis pieņemšana) nevis uz ārējiem (labklājība) (Svence 2015).

### 3. SVEŠVALODU SKOLOTĀJU LABIZJŪTAS IZPĒTE ATTĀLINĀTO MĀCĪBU PROCESĀ

#### 3.1. Pētījuma metodoloģija un dizains

##### Pētījuma dizains

Maģistra darba pamatā ir fenomenoloģiskais pētījums, kas pieder pie kvalitatīvās pētniecības dizainiem (Зелеева 2015). Kvalitatīvie pētījumi ietver empīriskās procedūras, kas saistītas ar psiholoģisko pārdzīvojumu, dažādu dzīves notikumu vai konkrētu fenomenu aprakstu un interpretāciju (Клюева, Дорфман 2008). Fenomenoloģiskā pētījuma pamatlicējs ir Edmunds Gussels (Зелеева 2015). Fenomenoloģija pēta dažāda veida pieredzes struktūru: uztveri, domāšanu, atmiņu, iztēli, emocijas, vēlmes, gribu, ķermenisku apziņu, darbību, lingvistisko un sociālo aktivitāti.

Pārdzīvojums tiek aprakstīts tā, kā to uztver pētāmā persona (Mārtinsone 2011). A. Kroplijs un M. Raščevska uzsver, ka fenomenoloģiskā “pētījuma priekšmets ir atsevišķa indivīda prāta unikālās pasaules konstrukcijas” (Kroplijs, Raščevska 2004, 69) un izceļ sešus kvalitatīvā pētījuma procesa soļus: pētījuma dalībnieku uzmanības pievēršanu, pētījuma dalībnieku savas pasaules ainas stāstīšanu, pētījuma dalībnieku stāstītā pierakstīšanu, iegūto datu analizēšanu, analīzes rezultātu lasīšanu un validizāciju. Savukārt K. Mārtinsone (Mārtinsone 2011) fenomenoloģiskā pētījuma procesu strukturē kā pētāmās parādības noteikšanu, pētījuma jautājuma izvirzīšanu, pētījuma izlases veidošanu, balstoties uz pētāmās parādības avotiem, datu vākšanu, pētījuma datu analīzi un tās rezultāta teorētisko apgalvojumu.

Datu vākšanas metodes fenomenoloģiskajā pētījumā tiek raksturotas vairāk kā dziļas, mazāk strukturētas; visbiežāk tās ir padziļinātās vai strukturētās intervijas, fokusgrupu diskusijas, novērojumi, audio- un videoieraksti, dažādi vizuālie objekti (Mārtinsone et al. 2016). Tiek iegūti dati par respondentu viedokļiem, jūtām, pārdzīvojumiem, uzsverot apzināto jeb “dzīvo” pieredzi.

Aprakstot pētnieka lomu, V. Zelejeva (Зелеева 2015) uzsver, ka pētniekam jāpieņem pētījuma dalībnieka pārdzīvoto realitāti, neinterpretējot to. Pētniekam ir svarīgi arī apzināties savas jūtas, pieredzi un uzskatus. Tas palīdzēs pētniekam atteikties no saviem uzskatiem par pētāmo parādību (Mārtinsone et al. 2016).

Maģistra darbā tika pētīts skolotāju labizjūtas attālināto mācību procesā fenomens, jo labizjūta sastāv no daudziem komponentiem gan emocionālajā, gan garīgajā, gan psiholoģiskajā, gan sociālajā jomā. Kā datu iegūšanas metode tika veikta daļēji strukturēta intervija, atklājot svešvalodu skolotāju labizjūtas kategorijas, profesionālās identitātes iezīmes

un darba specifiku attālināto mācību laikā, atklājot dažādas likumsakarības un problēmu risinājumus. Ir svarīgi saprast, ka katra pieredze vērtīga, pētījuma fenomens ir pieredzes apkopošana un svešvalodas skolotāju labizjūtas stiprināšanas faktoru noteikšana attālināto mācību procesā. Pētījumā tika veikta kvalitatīvā kontentanalīze.

## **Datu vākšanas metodes un grupas atlase**

### **Intervijas procedūra**

Pētījuma mērķis noteikt svešvalodu skolotāju labizjūtu attālināto mācību laikā. Intervijas tika veiktas, lai noskaidrotu respondentu unikālo pieredzi saistībā ar attālinātajām mācībām, to specifiku, kā tās ir ietekmējušas respondentu labizjūtu.

Intervija ir daļēji strukturēta un sastāv no “ledus laušanas” jautājuma, ievadjautājumiem par svešvalodas skolotāja identitāti, pamatjautājumiem par labizjūtu attālināto mācību procesā un noslēdzošo jautājumu. Pieļaujami precizējoši jautājumi būtības atklāšanai, detalizētākai datu ieguvei, pavisam 18 jautājumi. Intervijas jautājumu saturs pieejams 1. pielikumā.

### **Intervijas posmi:**

1. Intervijas jautājumu izstrāde saskaņā ar labizjūtas un attālināto mācību teorijām.
2. Izmēģinājuma interviju veikšana, lai pārlicinātos, vai respondentam jautājumi ir saprotami.
3. Respondentu grupas atlase, iepazīstināšana ar pētījumu, vienošanās par intervijas laiku.
4. Vienošanās par konfidencialitāti, sarunas ierakstīšanu, datu apstrādi.

Intervijas dalībniekiem tika lūgta atļauja intervijas fiksēt audio- un videoierakstā. Intervijas dalībnieki sākumā tika informēti, ka iegūtie dati tiks izmantoti šī pētījuma ietvaros. Konfidencialitātes nolūkos intervijas dalībnieku vārdi tika kodēti.

5. Respondentu intervēšana Zoom platformā, veicot video- un audioierakstus.

Intervētāja loma labvēlīga, atbalstoša, samērā pasīva, bez iejaukšanos, lai saņemtu dziļāku, patiesāku pieredzi, emocionālo stāvokli, jūtas attiecībā pret pētāmo jautājumu.

6. Noslēguma jautājums, pateicība, atvadīšanās.
7. Ierakstu pārbaude.
8. Interviju transkribēšana.

Intervijas, balstoties uz audioierakstiem, tika transkribētas semantiskā līmenī ietverot visus izteiktos vārdus, pauzes, smieklus un citas līdzīgas iezīmes. Transkribēšanā lietotie apzīmējumi ir apskatāmi 2. pielikumā.

Pilnas interviju transkripcijas atrodamas 3. pielikumā.

### 9. Intervijas datu apstrāde un analīze.

Datu apstrādes un analīzes laikā tika izdalītas tēmas un veikta kontentanalīze, lai atspoguļotu, ar kādiem izaicinājumiem ir saskarūšies svešvalodu skolotāji un noteiktu skolotāju labizjūtu dažādās kategorijās attālināto mācību laikā.

### 10. Skolotāju labizjūtas stiprināšanas ieteikumu izveide.

Ar ieteikumiem par skolotāju labizjūtas stiprināšanu attālināto mācību procesā var iepazīties nodaļā “Nobeigums”.

## Respondentu grupas atlase

Respondenti pētījumam tika izvēlēti no vienas mācību iestādes, kas realizē attālināto mācību procesu – Mārupes Valsts ģimnāzijas. Izvēli noteica tas, ka ir vienota, pētniekam saprotama sistēma, pēc kuras organizē attālinātās mācības. Tas pētniekam palīdz izprast dažādas likumsakarības un norises procesus, ko atklāj respondenti.

Pētījumam tika izvēlētas trīs krievu valodas kā svešvalodas skolotājas, trīs vācu valodas skolotājas, trīs angļu valodas, kas ir dažāda vecuma, ar dažādu darba noslodzi un pieredzi.

3.1. tabula. Respondentu atlases grupa

Respondenta kods	Dzimums	Svešvaloda	Papildus informācija	Intervijas datums	Intervijas ilgums
R1	Siev.	krievu valoda	Māca arī spāņu valodu	21.04.2021.	52:30:00
R2	Siev.	krievu valoda	Strādā arī par vēstures skolotāju citā skolā	19.04.2021.	38:21:00
R3	Siev.	krievu valoda	Strādā uz nepilnu slodzi, vienā skolā	22.04.2021.	48:21:00
R4	Siev.	vācu valoda	Strādā sākumskolā un pamatskolā, māca arī matemātiku pamatskolā	22.04.2021.	22:03:00
R5	Siev.	vācu valoda	Māca arī angļu valodu, strādā sākumskolā, pamatskolā, vidusskolā	22.04.2021.	35:10:00
R6	Siev.	vācu valoda	9. klases audzinātāja, strādā pamatskolā un vidusskolā	20.04.2021.	38:30:00
R7	Siev.	angļu valoda	12. klases audzinātāja, strādā pamatskolā un vidusskolā	20.04.2021.	38:57:00
R8	Siev.	angļu valoda	Strādā tikai pamatskolā	23.04.2021.	32:30:00
R9	Siev.	angļu valoda	9. klases audzinātāja, strādā tikai pamatskolā	23.04.2021.	49:58:00
				<b>Kopā:</b>	<b>5:56:20</b>

## 3.2. Datu analīze

Analizējot intervijās gūtos datus, tika izdalītas šādas tēmas:

1. Izaicinājumi, grūtības, ar kuriem sastapās svešvalodu skolotāji attālināto mācību procesā (skat. 4. pielikumā);
2. Specifiskie jautājumi, grūtības svešvalodu mācīšanās attālināto mācību procesā;
3. Svešvalodu skolotāju psiholoģiskā labizjūta attālināto mācību procesā pēc K. Rifas (skat. 5. pielikumā):
  - pašakceptēšana jeb sevis pieņemšana
  - pozitīvas attiecības ar apkārtējiem
  - autonomijas izjūta
  - ikdienas prasību īstenošana jeb spēja ietekmēt apkārt notiekošo
  - dzīves mērķa izjūta
  - personiskā izaugsme;
4. Iespējamie labizjūtas stiprināšanas faktori attālināto mācību procesā (skat. 4. pielikumā).

### 3.2.1. Svešvalodu skolotāju izaicinājumi attālināto mācību procesā

Veicot interviju kontentanalīzi, tika atklāts, ka skolotāji attālināto mācību sākumu (2020. gada pavasarī) uztvēra ar lielu satraukumu, jo **straujas pārmaiņas**, kas skāra izglītības procesa organizāciju pārsteidza visus nesagatavotus:

*“Ka visā Latvijā viss uzkrīta uz galvas.” /R7/*

Skolotājiem trūka informācijas, zināšanu, prasmju, tehnoloģiju un rīku, lai pilnvērtīgi nodrošinātu nepārtrauktu kvalitatīvu mācību procesu. Taču pielāgoties vajadzēja ļoti ātri:

*“... izaicinājums ir ātri pielāgoties šai attālinātai mācībai.” /R9/*

*“Sākot jau ar to [...] /Google Classroom/ traģiski gāja. Par īsu laiku bija, lai to visu aptvertu [...] tur vajag laiku.” [R3]*

*“Tik strauji ieiet pavisam citā atmosfērā, jo mēs esam ļoti pieraduši strādāt ar reāliem cilvēkiem, a šeit pēkšņi tu esi viens un visa tava komanda ir kaut kur tur.” /R1/*

Seši respondenti no deviņiem atzina, ka attālinātās mācības izraisīja **stresa izjūtu**, kas saistījās ar neziņu, nepārlicinātību par sava darba efektivitāti, komunikāciju neierastos apstākļos - tiešsaistē, savu un skolēnu digitālo prasmju līmeni, plānošanu:

*“Izaicinājums [...] bija pagājušā gada martā - ko ar to visu darīt, kā var noorganizēt stundas attālināti?!” /R6/*

*“Un no sākuma bija ļoti daudz nervu, jo nezināju, kas jādara un kā jādara. [...] Bija par daudz stresa...” /R1/*

*“Jā, bail bija.” /R2/*

*“Arī tāds apmulsums ir, kā tas viss darbosies un kā tie skolēni jutīsies un kā tas viss saslēgsies kopā.[...] Patiesībā, kā skolotājam tas sākumā likās nu tāds pavērsiens par to, ka šādi te jāstrādā [...] nu tu nezini, kā tas ir strādāt šādā veidā...” /R4/*

*“Teikšu godīgi, pagājušā gada pavasaris man bija traks. Es raudāju katru dienu, jo vienkārši manī bija tāda izmisuma sajūta, ka man liek darīt to, ko es neprotu darīt. Kad sagaida no manis to rezultātu, ka es varēšu, bet es nevaru. Tas bija ļoti traki, es tā atceros. /R5/*

Viena skolotāja ar pēc gada vēl izjūt spriedzi, ko izraisa darbs attālināti:

*“Tas ir stress. Tas ir izaicinājums milzīgs [...] Kad nāk svētdiena, es jau sāku nervozēt, uztraukties – man taču ir jāsakārto šīs lietas. Tas laikam visiem skolotājiem ir.” /R3/*

Taču pēc gada pieredzes, kā organizēt mācības attālināti, skolotāji pielāgojās jaunai situācijai un lielākā daļa respondentu – sešas no deviņām – atzīst, ka **kopumā attālinātās mācības patīk**, kas liecina par augstu subjektīvo labizjūtu:

*“Bet tagad aprīlī /2021.gadā/, es varu jau teikt, ka es iemācījos sabalansēt gan savu domāšanu, gan savu plānu realizēšanu, gan visu pārējo. Pagāja gads, un es samācījos.” /R1/*

Visas intervētās skolotājas saskata attālinātājās mācības vairākas priekšrocības:

*“Es apkārtējiem saku, ka tas attālinātais process nebūt nav tik slikts, ka tur tiešām ir saskatāmas daudzas labas lietas katra personīgajā dzīvē.” /R6/*

*“Visu to, ko man vajag, es varu nodrošināt sev pati, sameklēt, ko man vajag, es jūtu, kad kaut kas ir nepieciešams. Sāku vairāk ieklausīties sevī, iepazīt sevi.” /R4/*

Septiņas skolotājas atzīmēja **darba slodzi**, kas ievērojami palielinājās saistībā ar attālinātām mācībām, par iemesliem minot mācību satura pielāgošanu, uzdevumu digitalizēšanu, saziņu ar skolēniem, atgriezeniskās saites sniegšanu, tiešsaistes stundu sagatavošanu, darbu gan attālināti, gan klātienē, nespēju atdalīt darbu no privātās dzīves:

*“Bet, ja mēs tomēr ņemam sagatavošanās laiku katrai stundai, tas prasa ļoti daudz laika. Un, pat spēlējot ar saviem bērniem, es galvā domāju par uzdevumiem.” /R1/*

*“...Tas prasa ļoti daudz laika. [...] Kopēju, skenēju, pārveidoju, pārdrūkāju, taisu testus uzdevumos.lv vai Quizos. Tas prasa laiku... [...] Jebkurā ziņā, attālinātais darbs pieprasa ļoti daudz laika. [...] Pats galvenais ir laiks! Tas skolotājs, [...] lai viņam tajā 40 stundu darba nedēļā ir paredzēts laiks, lai kvalitatīvi sagatavotu materiālus. To nav iespējams visu izradīt, jo tajā gadījumā jābūt robotam.” /R2/*

*“Noslodze ir liela, jo tā labošana un atgriezeniskās saites sniegšana ir ļoti darbietilpīgs process. Es nesaprotu, kā viņi tur augšā ir iedomājušies, kā katram skolēnam sniegt rakstisku atgriezenisko saiti. Tas ir ļoti grūti.” /R3/*

*“... darbs tā kā nu palielinājies. [...] tagad arī tās individuālās konsultācijas - arī paņem laiku. Laika trūkums – jā [...] Es esmu arī visu laiku pie telefona, spēj tik atbildēt!” /R4/*

*“Tas prasa milzīgu laiku. Jau pāris nedēļas, kad man ir tikai sestdiena brīva – strādāju sešas dienas. [...] Tagad vēl tās individuālās konsultācijas. It kā labi bērniem, bet tas paildzina manu tiešsaistes darba dienu, bet nākošai dienai tāpat ir jāgatavojas.” /R5/*

*“Arī katrai stundai es veidoju prezentāciju, [...] lai skolēniem tiešām viss ir skaidri saprotams, [...] piemeklēju interaktīvos uzdevumus, kuru var on-line pildīt un bērni saņem atgriezenisko saiti. [...] Tas viss ir viens liels darba burbulis.” /R6/*

*“... ir sajūta, ka esmu savā birojā, kur darbs nekad nebeidzas [...] varbūt tikai tad, kad esmu aizmigusi un tas ir slikti, ka darba dienai nav beigu. Sākums ir: es apsēžos, sakārtojos, bet tās beigas ievelkas, jo ir mūžīgā nepadarīto darbu sajūta.” /R6/*

*“Man sākumā likās, ka mana darba diena ir visas dienas garumā, tāpēc, ka bērni sūta atbildes visas dienas garumā.” /R8/*

Lai varētu sekmīgi nodrošināt attālināto mācību procesu, skolotājiem ir nepieciešamas **specifiskās datorprasmes**, kuru uz krīzes situācijas sākumu, daudziem nebija vai bija apgūtas nepietiekamā līmenī. Arī to skolotāji min kā vienu no izaicinājumiem:

*“Kad es paskatos uz to, ko dara mūsu fizikas skolotājs, tad es neko neprotu.” /R1/*

*“Neskatoties uz to, ka protu apieties ar datoru, tomēr visas programmas: kā ies, cik kārtīgi tas viss būs vai es varēšu savaldīt to klasi, kura nesēž man priekšā, bet ekrāna otrā pusē.” /R2/*

*“... digitālās prasmes... pagājušajā pavasarī man tiešām bija šoks. Man bija jāiemācās gan Whatsappu apgūt, gan e-pastu. [...] Man tiešām internets un tehnika ir ļoti smags punkts, izaicinājums.” /R3/*

*“Un arī šīs te tehnoloģijas... Man varbūt nav tā kā viss ir jaunākā gada gājuma cilvēkiem, kas uzreiz piedzimis ar to datoru [...] Nu pakāpeniski nāk.” /R4/*

*“Un tam nāca klāt izaicinājumi ar jaunām tehnoloģijām un platformām.” /R6/*

Lai varētu sekmīgi apgūt jaunās digitālās platformas, ir nepieciešamas angļu valodas zināšanas, jo ne visas vietnes var pārslēgt uz latviešu valodu:

*“Nu tā kā šajosursos /digitālo rīku izmantošanasursos/ arī bija tas pats uzreiz - angļu valoda. [...] Pārsvārā visās vietnēs, visos tajos labajos rīkos viss ir angļiski.” /R4/*

Situāciju sarežģītāku padarīja arī programmatūras un datortehnikas trūkums gan skolotājiem, gan skolēniem:

*“Pirmkārt, tā ir tehnika. [...] Vēl meklēju programmas, kur no PDF faila var izveidot Word failu. Tā arī neatradu, jo PDF failu ļoti daudz, bet, lai uzreiz kārtīgi pārveidotu par Word failu krievu valodā – tas arī nav.” /R2/*

*“... par Latviju kopumā, tad problēma ir daudz dziļāka. Ir skolas, kur skolotāji vada stundas pa telefonu. Tik daudz vietu, kur nav ne datoru, ne interneta. Pamatā ir liela nabadzība.” /R9/*

Daudz laika, enerģijas un jaunu prasmju apgūšanas prasīja no skolotājiem **mācību satura** optimizēšana un uzdevumu pielāgošana attālināto mācību specifikai:

*“No sākuma - kā saorganizēties, cik daudz materiāla pasniegt, vai nav par daudz, vai nav par maz. [...] Man ir grāmata – skatos, kā lai es to grāmatu uzlieku uz ekrāna, kā es varu pārveidot un adaptēt?” /R1/*

*“... ir jāpārveido tur kaut kā, un viss jau arī no saturiskā viedokļa vairs neder - jāpārveido viņš vai nu vizuāli, vai nu vienalga kaut kādā veidā [...], kā tu viņiem /skolēniem/ pasniegsi. Tas sagādā darbu vairāk.” /R4/*

*“Nākamais izaicinājums bija no šī lielā materiālu klāsta, kas ir pieejams digitālā veidā - atlasīt informāciju, kura būs nepieciešama manai klasei konkrētajā stundā. [...] Arī stundu plānošana vairs nebija tik vienkārša, kā tas bija ierasts, kā to darīja ikdienā.” /R6/*

Mācību uzdevumu trūkums lika skolotājiem pašiem tos izveidot un formatēt:

*“Viss ir jāveido pašam. Pašam ir jābūt maketētajam, tipogrāfam, izdevējam. Viss ir jāgatavo praktiski no nulles vai jāpārraksta, jāpārņem fotogrāfē, testu darbi, darba lapas.” /R5/*

*“Pielāgoju, protams! Ir tik daudz grāmatā uzdevumu, kas vispār nav piemēroti tēmai, kur nu vēl attālinātajam darbam. Kritiski jāizvērtē, jāmeklē jēgpilni, vērtīgi uzdevumi. Vēl jāskatās no satura.” /R9/*

**Tiešsaistes stundu** vadīšana gan no tehniskā, gan no saskarsmes viedokļa sagādā skolotājiem zināmas raizes. Skolēni neieslēdz vebkameru, un skolotājs nav pārliecināts, vai iemesli tam ir objektīvi: skolēnam nav kameras vai tā nedarbojas, slikts interneta savienojums, emocionāls stāvoklis; vai skolēns tīšuprāt neieslēdz kameru un stundas laikā nodarbojas ar blakus lietām:

*“Meklēju rokā, strīdos, ja viņš /skolēns/ neslēdz kameru.” /R3/*

*“... arī te Zoomā – tad viņiem skaņas nav, tad viņiem tas, vienmēr kaut kas trūkst... Kad jānodod mājas darbi, tad viņiem arī tas pats ir, viņiem visādas problēmas ir.” /R4/*

*“Izaicinājums [...] – ir kamera, nav kameras, ir mikrofons, nav mikroфона [...] kā lai uzmin, vai tas patiešām tā ir. Jo kāds speciāli izmanto šo situāciju, aizbildinās un melo.” /R9/*

Tas skolotājiem liek bažīties par to, vai skolēni jūtas labi, seko līdzi, saprot mācību vielu, apgūst to pietiekamā līmenī:

*“Jau 15 minūtes runājam par veicamo uzdevumu un te pēkšņi viena meitene saka: “A ko mēs darām tagad? Kurā uzdevumā mēs esam?” /R5/*

*“Protams, ir skolēni, kuri Zoom laikā slēdz savas kameras ārā [...] un es redzu tikai tādus melnus ķieģelīšus. [...] Un kā sajust un saprast, ka mēs dzirdami un redzami viens otram?” /R6/*

*“... noķert tos, kuriem iet grūti [...] es šeit aiz ekrāna kaut ko lieku viņam darīt un viņš var paslēpties aiz “man slikts internets”, vai jebkādiem šitādiem attaisnojumiem.” /R7/*

Divas skolotājas sastapās ar tiešsaistes **stundu plānošanas** grūtībām. Katru nedēļu jāveido jauns stundu grafiks, kas neatbilst klātienē stundu sarakstam. Uz ierakstiem pretendē visi skolotāji, kas strādā klasē, lai gan svešvalodu skolotājiem ir priekšroka:

*“... ir grūti mūsu skolas pieejā - mēs katru nedēļu veidojam pašas savu stundu grafiku, tas viss dod tādu nedrošību. Es ieeju tādā grafikā un skatos, [...] tad man nesakrīt un ko tagad man darīt, man tas jāpārveido.” /R7/*

Skolotājiem pašiem jāsabalansē gan sava, gan skolēnu slodze, tā lai stundas “nepārklātos” un abām angļu valodas grupām, krievu-vācu valodas grupām stundas notiktu pēc iespējas vienā laikā. To realizēt traucē dažādi apstākļi:

*“Mums, svešvalodas skolotājiem ir tā, ka ne ar visām sanāk uztaisīt kopīgas stundas vienā laikā, jo ir citai /krievu valodas skolotājai/ stunda tajā laikā sākumskolā vai klātienē.” /R6/*

Četras skolotājas izjuta tiešas **komunikācijas** un socializēšanās trūkumu, bija jāpielāgojas jaunai saskarsmes kultūrai tiešsaistē:

*“Es varbūt esmu sajutusi vēlmi pēc kontakta tiešā.” /R3/*

*“Vēl izaicinājums bija jaunā saskarsmes kultūra - nevis aci pret aci, bet skatienam pa vidu ir ekrāns.” /R6/*

*“Jā, ir tas Zoom nogurums, ilgas pēc skolēniem.” /R7/*

*“Jā, pietrūkst šo te lielo izbraucienu, lielo tikšanos un tās socializēšanās ...” /R8/*

Lielā darba pārslodze un vēlme palīdzēt skolēniem izraisīja to, ka skolotājiem bija grūti atrast **balansu starp darbu un privāto dzīvi**:

*“Laiks! Goda vārds! Kad paliek laiks, tad arī ir brīvais laiks!” /R2/*

*“Visvairāk tas bija pavasarī un oktobrī [...] novilkt robežas: kur ir skolotājs R7 un kur ir cilvēks R7. [...] Un tu gribi, kā labāk un dod bērniem savu numuru. Viņi tev raksta vakarā un tu netīšām atver un saproti, ka, ja es neatbildēju tagad, es vienkārši aizmirsīšu, jo ziņu ir daudz. Un tu atbildi. [...] ... arī tagad grūti novilkt robežu starp darbu un privāto dzīvi.” /R7/*

Liels darba apjoms un pie datora pavadītais laiks negatīvi ietekmēja skolotāju fizisko un mentālo **veselību**:

“Pavasaris man iegrieza ar redzi momentā – es sapratu, ka brilles vairs “nevelk”. [...] Kad strādāju pie galda, tad mugura ļoti sāp.” /R3/

“Par sevi man sanāk mazāk rūpēties.” /R4/

“Tāpēc es zogu laiku sev, saviem bērniem un hobijiem. [...] bet tā garīgi, piemēram, ir ļoti grūti, jo nesanāk atslēgt galvu. [...] Nu nervu zāles es dzeru regulāri, mazāk kā pagājušopavasār, bet ir. Bezmiegs vairs netraucē, bet ir problēmas ar acīm: sāk ļoti asarot un sūrstēt. Iespējams, ka nākošgad staigāšu ar brillēm pa skolu. Jā, protams, mugura...” /R5/

“... jo tiešām daudzi skolotāji ir uz depresijas sliekšņa. Grūti ir ne tikai bērniem, bet arī pašiem skolotājiem.” /R6/

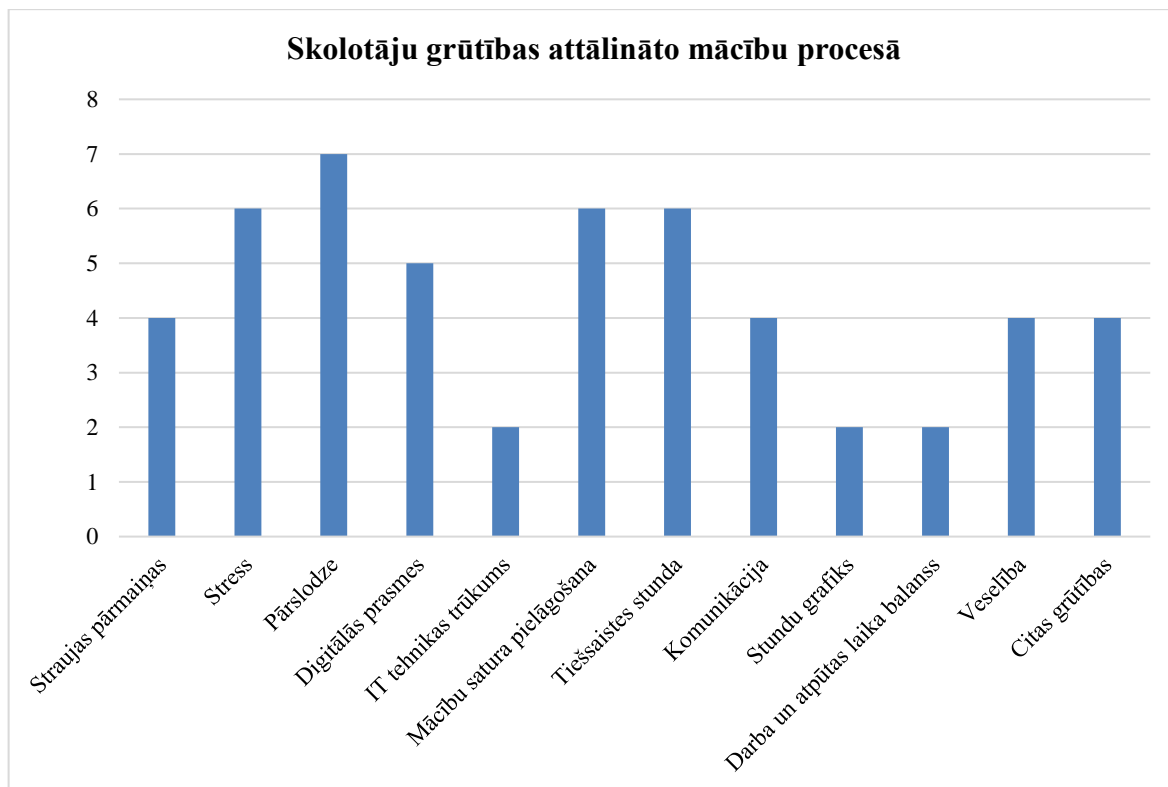
Skolotāju darba prestižu mazina sabiedrības attieksme:

“Citreiz pat to vārdu “skolotājs” izrunā ar tādu smagumu, pat valstiskā līmenī.” /R9/

... un vecāku nevēlamā iesaistīšanās savu bērnu mācībās:

“Vēl izaicinājums [...] vecāku lielo vēlmi iesaistīties, un tas arī ir viens no izaicinājumiem. [...] Bet saprotams, tas nāk arī ar bērna ziņu un tas diskreditē to situāciju. Jo, ja viņš /bērns/ redz, ka mamma tā var atļauties manā vietā piesēsties un uzrakstīt...” /R8/

Diagrammā ir attēloti dati par skolotāju skaitu, kas atklāja dažādas ar attālināto mācību saistītas grūtības un izaicinājumus:



3.1. att. Skolotāju grūtības attālināto mācību procesā

## Specifiskās grūtības svešvalodu mācīšanā attālināto mācību procesā

Analizējot intervijas, tika atklāti dažādi aspekti attālināto mācību procesā, kas ir raksturīgi tieši svešvalodu mācību satura realizēšanā.

**Krievu valodā kā svešvalodā** skolotāji izceļ tādas problēmas kā attālinātām mācībām piemērotu mācību materiālu un uzdevumu trūkumu:

*“Vai man sanāks ar tiem uzdevumiem, jo mums nav uzdevumu krievu valodā, kas ir domāti digitālām mācībām, viņi visi jāveido...” /R2/*

lielo mācību satura apjomu gan klātienē darbam, gan attālināto mācību apstākļiem, kad mācību saturs ir ievērojami jāsamazina (VISC 2021):

*“Nevar visu pēc kārtas ņemt. Attālināti noteikti nē! Arī klātienē, kad svešvalodu eksāmenu ielika pavasara brīvdienās, es nekā nevarēju saprast Izglītības ministrijas domu. Tad tās 105 stundas, kas bija gadam paredzētas nevar iespiest līdz eksāmenam.” /R3/*

un grūtības praktizēt valodas kompetences – runāšanu un lasīšanu:

*“Jo krievu valodu jau bērniem nav, kur praktizēt. [...] Sāpīgs jautājums ir lasīšana. Jaunā paaudze nelasa grāmatas.” /R3/*

**Vācu valodas** skolotāja R5 arī min digitālo mācību materiālu un uzdevumu trūkumu. Tā rezultātā skolotāji ir spiesti izstrādāt tos patstāvīgi, tērējot lielus laika resursus:

*“Runājot par svešvalodām, mīnuss ir tāds, ka mums nav šādu digitālu materiālu, kā citos priekšmetos soma.lv, maconis.lv – vācu valodā materiālu tur nav. Viss ir jāveido pašam [...] praktiski no nulles. [...] Pagājušajā gadā mēģināju tikt ar uzdevumi.lv. Arī tur vācu valodā nekā nav. Arī mācību grāmatās treniņa nolūkā ir tikai viens uzdevums.” /R5/*

Skolotāja R4 uzsver, ka gandrīz visās mācību platformās, kas ir piemērotas svešvalodu mācīšanai visi uzdevumi un / vai iestatījumi ir angļu valodā, kas sagādā grūtības lietošanā:

*“... uzreiz - angļu valoda. [...] Pārsvārā visās vietnēs, visos tajos labajos rīkos viss ir angļiski.” /R4/*

Skolotāja R6 saskata grūtības rakstu darbu objektīvās vērtēšanas aspektā:

*“Rakstīšana tas ir neizdevies variants, jo skolēni izmanto Google tulkotāju un man tos “ideālos” darbus saņemt nav vajadzīgs.” /R6/*

**Angļu valodas** skolotāja R9 saskata grūtības objektīvās vērtēšanas nodrošināšanā:

*“Bet jāņem vērā, ka svešvalodu /vērtēšanā/... jāņem tas subjektīvais faktors.”,*

atbilstošu mācību materiālu un uzdevumu trūkumu mācību grāmatās:

*“Ir tik daudz grāmatā uzdevumu, kas vispār nav piemēroti tēmai, kur nu vēl attālinātajam darbam!”,*

taču angļu valodas mācīšanai ir daudz pieejamu mācību uzdevumu un materiālu internetvietnēs:

*“No svešvalodu mācīšanas viedokļa [...] ir ātra piekļuve dažādiem resursiem.” /R9/.*

3.2. tabula Specifiskās grūtības svešvalodu mācīšanā attālināto mācību procesā

Krievu valoda	Vācu valoda	Angļu valoda
piemērotu mācību materiālu un uzdevumu trūkums	digitālo mācību materiālu un uzdevumu trūkums	<i>daudz pieejamu mācību uzdevumu un materiālu internetvietnēs*</i>
liels mācību satura apjoms	angļu valoda, kas sagādā grūtības digitālo rīku lietošanā	materiālu un uzdevumu trūkums mācību grāmatās
grūtības praktizēt valodas kompetences – runāšanu un lasīšanu	rakstu darbu objektivitāte vērtēšanā	objektīvās vērtēšanas nodrošināšana

\* *To var uzskatīt gan par priekšrocību, sevišķi angļu valodas skolotājiem, jo mācību materiāli un digitālie resursi pārsvarā ir angļu valodā. Taču izvēle no lielā klāsta pēc satura un līmeņa var sagādāt grūtības un prasīt lielus laika resursus.*

### 3.2.2. Svešvalodu skolotāju psiholoģiskā labizjūta attālināto mācību procesā

Ar skolotāja profesionālo darbību visvairāk ir saistīti tādi labizjūtas kritēriji kā pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, autonomija, ikdienas prasību īstenošana un personiskā izaugsme (Ермолаева, Лубовский 2017).

Svarīgs psiholoģiskās labizjūtas komponents ir **pašakceptēšana jeb sevis pieņemšana**. Skolotājs, kas pozitīvi pieņem savu pagātņi, notikumus, sevi (savas gan labās, gan sliktās izpausmes), spēj pieņemt dažādas pārmaiņas, pozitīvi izturēties arī pret skolēniem: *“Un tas pat ir cilvēci, ka ne jau visu var zināt [...] Nu gadās, ja vienīgi kādreiz kaut ko pārprast var, bet tad es saku, ka arī varu kļūdīties ...” /R4/.* Tas ir sevišķi aktuāli saistībā ar straujo pāreju uz attālinātām mācībām un jaunu situāciju sabiedrībā. Ja cilvēkam ir zema pašakceptēšana, tad viņam ir grūti uzticēties, atvērties attiecībās, izrādīt mīlestību un gādību par citiem. Skolotāja profesionālajā darbībā tādas izpausmes nav pieņemamas, jo var traumatiski ietekmēt skolēnu psihisko veselību un samazināt mācību sasniegumus.

Analizējot pašakceptēšanas komponenti, atklājās, ka visas intervējamās skolotājas uzrāda augstus rādītājus. Deviņas skolotājas pieņem savu pagātņi un izvēli saistībā ar profesijas izvēli:

*“Un tā es arī kļuvu par skolotāju. Laikam nekas nav nejauši.” /R2/*

*“Pirmais man, protams, sapnis bija kļūt par operas dziedātāju. [...] varbūt vajadzēja saistīt savu dzīvi ar dziedāšanu: būtu cits liktenis, cita pieredze. Varbūt dzīve būtu košāka un raibāka, piedaloties koncertos un ceļojot (tajā laikā /PSRS laikā/), kā jau mākslinieki to varēja. Nu tā... Izvēle ir izvēle.” /R3/*

Skolotājas spēj arī pamatot savu izvēli, minot dažādus izvēli ietekmējušus faktoros:

*“Un krievu valodu es izvēlējos tīri pragmatisku apsvērumu dēļ: Daugavpils institūtā bija 55 vietas, un es braucu stāties tur, jo lielākas iespējas iestāties.” /R3/*

*“Es arī jau vidusskolā to zināju, ka svešvalodas būs mana nākotnes profesija. Tas bija mans mērķis. [...] Un tad es paskatījos tīri matemātiski, kāds ir konkurss ir pedagogiem, kāds svešvalodniekiem un paliku pie pedagogiem.” /R5/*

*“... es iedvesmojos no saviem skolotājiem, kas man bija apkārt, kā arī mazākā vecumā savas lelles mācīju un ar citām draudzenēm “skolā” spēlējāmies. [...] Vēl man patika pēc stundām palikt skolā.” /R6/*

*“Bērnībā [...] patika mācīties, [...] spēlēt skolu. [...] man ļoti patika tas process, [...] ja tu zini un tu vari kādam citam arī to pastāstīt, iemācīt.” /R8/*

*“... es vienmēr teicu, ka es nebūšu skolotāja [...] attiecībā pret sevi nelietoju vārdu “skolotāja”. [...] Pēc prakses notika tāds kā pavērsiens. Man patika skolā... Pēc universitātes aizgāju uzreiz uz skolu. Tā šajā gadā man jau pedagoģiskais stāžs ir 40 gadi.” /R9/*

Skolotāja R2 spēj pieņemt savas kļūdas mācību procesa organizēšanā, kas radās pārejot uz attālinātām mācībām: *“Bija arī kļūdas!” /R2/.*

Septiņas skolotājas no deviņām izrādīja sevis pieņemšanu, atzīstot gan veiksmes, gan neveiksmes:

*“Mana personīgā uzvara, ka es atradu to balansu! [...] Tagad man patīk, ka es varu to izdarīt!” /R1/*

*“Un es esmu pārvarējusi tās bailes, ka kaut kas nesanāk. Daudz lielāka pārlicība par sevi, elastība. [...] Es jau ļoti labi rīkojos ar Google dokumentiem: [...] vēl gan ir kur augt. Vēl jāapgūst Excell.” /R5/*

*“Mans sasniegums [...] es tieku līdzī prasībām tehnoloģiju ziņā, es spēju tikt galā ar šiem izaicinājumiem, lai es spētu vadīt stundas un sagatavoties tām. [...] Protams, ka ir vēl kur augt, jo šī joma nepārtraukti attīstās [...] man izdodas skolniekus iesaistīt attālinātajā procesā.” /R6/*

*“Mani interesē digitālie materiāli un visādi jaunatklājumi. [...] bieži vien aizraujos, bet tad tu saproti, ka ir ļoti labs materiālu klāsts no kura tu vari pārveidot vai piemērot, bet šis te sagatavošanās posms, [...] neuzskati to īsti par darbu, reizēm tas aizņem diezgan daudz laika, bet lai es to uzskatītu par iztērētu laiku? Nē!” /R8/*

*“... mums stunda bija laba jebkurā gadījumā.” /R8/*

Intervējamās skolotājas pauda arī pozitīvu attieksmi pret notikumiem, tai skaitā ar attālināto mācību apstākļiem:

*“Man šodien bija īpaša diena [...] Tas ir kosmos! Un es tajā iekšā!” /R1/*

*“Es apkārtējiem saku, ka tas attālinātais process nebūt nav tik slikts, ka tur tiešām ir saskatāmas daudzas labas lietas katra personīgajā dzīvē.” /R6/*

*“Tas digitālais piensums šobrīd ir milzīgs, ar lielu plus zīmi. [...] Jā, es nesūdzos, es tiešām nesūdzos šobrīd!” /R8/*

*“Labi, ka mēs neesam uz pauzes! Mācības turpinās! [...] Lai gan attālināti, bet skola kustas, zinātne kustas. [...] Tas ir pats labākais, ka sabiedrība tā ir izaugusi tehnoloģijās, ka mēs varam to visu nodrošināt.” /R9/*

Četras skolotājas intervijās atzīst savas gan labās, gan sliktās īpašības, novērtē savu pieredzi, kas palīdz iepazīt sevi un regulēt savu dzīvi un dažādas norises:

*“Es, piemēram, neieredzu sportu, man vispār nesanāk draudzība ar sportu, bet es pastaigājos.” /R1/*

*“Un te mans egoisms – es gribēju iegūt augstāko izglītību pēc iespējas ātrāk. [...] Man patika, laikam, kontrolēt. [...] Un tad es atkal nobijos – bija liels konkurss un tā ir tāda liela atbildība. [...] Un iestāties diezgan pagrūti būtu. [...] laikam man pašai pietrūka tā uzņēmība, uzstājība.” /R3/*

*“Man tiešām internets un tehnika ir ļoti smags punkts, izaicinājums. [...] Man tā ir: no kā es baidos, tos es atlieku un atlieku.” /R3/*

Tādas skolotāju kritiskās pašrefleksijas spējas palīdz veidot tuvas, atklātas attiecības ar skolēniem, nodot viņiem savu pieredzi:

*“Tas, ko es varu dot viņiem no savas pieredzes, savā laikā pieņemtiem lēmumiem, pārdzīvojumiem. [...] Ļoti būtiski ir jauniešiem riskēt un neatlikt uz rītdienu, kas man pašai ir ļoti raksturīgs. [...] Arī, ja tā ir kļūda, jo tu gūsti pieredzi, kaut kāda pievienotā vērtība no tā būs.” /R3/*

Skolotāja spēja veidot un pārveidot savu dzīvi, pieņemt apzinātus lēmumus, mobilizēt savus psihes resursus, motivē skolēnus mācībās, māca iepazīt sevi, cienīt citus un veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem (Ермолаева, Любовский 2017). Savu stipro un vājo pušu apzināšanās palīdz skolotājiem regulēt un pilnveidot savu darba procesu:

*“Nu patiesībā es tāda haotiska palieku no visa tā informācijas apjoma, pašai smieklī jau sanāk. [...] Ja es redzu kaut kādu iespēju pārvest uz vācu valodu, tad es esmu laimīga. [...] Nu pašai vien ir jāstrādā ar to. Angļu valodu jau neviens cits manā vietā neiemācīsies, kā vien pati.” /R4/*

*“Man patika vācu valoda skolā, kad es sāku kā otro valodu vācu valodu mācīties skolā.”*

/R4/

*“Angļu valoda bija viena no manām interesēm un stiprajām pusēm [...] Latvijā mēs esam pirmajā sešīniekā [...] Man jau visa jūras piekraste izstaigāta vairākkārt no Igaunijas līdz Liepājai.”* /R9/

*“Bet, ja tu redzi, ka tas tev reāli palīdz dzīvē, tas tev patīk, bērniem patīk”* /R8/

*“... jau pirms attālinātām mācībām esmu bijusi ilgtermiņa plānotājs.”* /R7/

Dažādu notikumu, mainīgu apstākļu pieņemšana palīdz pielāgoties, rast dažādus risinājumus. Tāda spēja labvēlīgi ietekmē labizjūtu. Interviju analīzes rezultātā atklājās, kā skolotāji spēja reaģēt uz jauniem apstākļiem, pielāgoties jaunai situācijai:

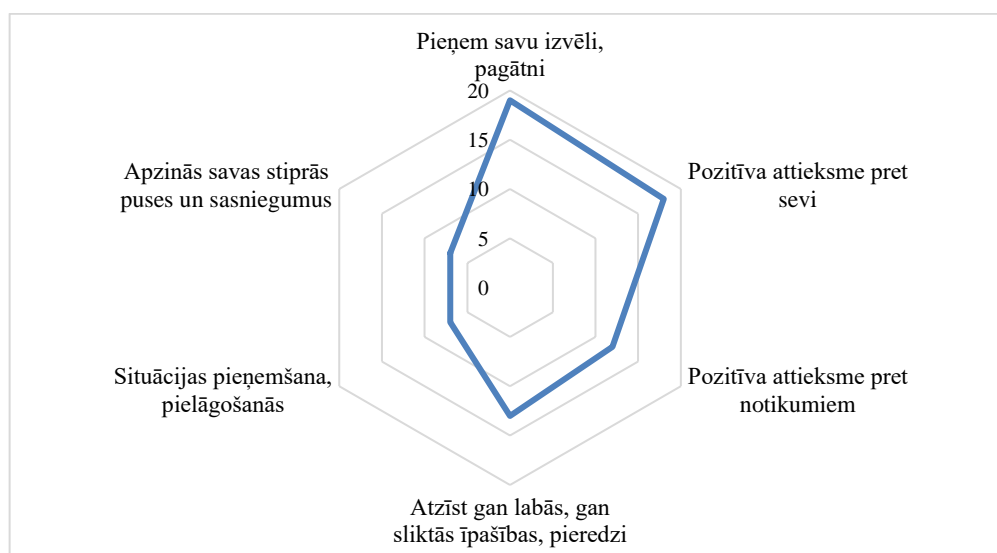
*“Bet, nu tie ir apstākļi. Ar to ir jāērķinās. [...] Tas šobrīd ir tāds rezerves variants. [...] Tomēr tas viss ir jādara, jāuzņemas tā atbildība, jāiedrošina sevi un vienkārši mēģināt.”* /R3/

*“Mēs jau sākam abstrahēties no tā, ka esam ekrāna abās pusēs.”* /R5/

*“Citas nedēļas labākas, citas sliktākas. [...] Esmu palikusi letarģiska pēc dzīves [...] par attālināto darbu, [...] attālināto dzīvi kopumā. [...] bija tāds kā ziemas miegs, bet šobrīd ir dziļais COVID miegs. Un tad es cenšos sevi modināt augšā.”* /R7/

*“Problēma [...] liek pārdomāt, uz to pašu jautājumu paskatīties no cita leņķa, tā tev dod iespēju meklēt risinājumu. [...] Nemēģinot, jau neko neuzzināsi. [...] Vaimanāšanā nekas nav! Priecājies par to, ka pamazām viss iet uz priekšu.”* /R9/

Apkopojot un uzskaitot intervējamo skolotāju izteikumus par pašakceptēšanu var grafiski attēlot, kā izpaužas šīs kategorijas veidojošo komponentu attiecības:



3.2.att. Pašakceptēšanas komponentes (respondentu izteikumu skaits)

**Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem** ir ļoti būtiskas sievietēm (visas intervējamās skolotājas ir sievietes), parasti sievietēm ir augstāki rādītāji “pozitīvajās attiecībās ar

apkārtējiem” visos vecumos (Ryff, 1995). Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem ir cieši saistītas ar skolotāja profesionālo darbību - veicina spēju sniegt atbalstu citiem: skolēniem un kolēģiem. Skolotāji, kuriem ir grūti izveidot pozitīvas attiecības ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem, biežāk cieš no profesionālās izdegšanas (Писаревская 2019).

Gandrīz visas (astoņas no deviņām) intervējamās skolotājas pauda patiesu interesi par citu skolēnu labklājību, gatavību sniegt atbalstu viņiem:

*“Tā ka man bija ļoti, ļoti priecīgi par to, ka cilvēki reāli iedziļinājās [...] ka skolēni ļoti nopietni uztver manus vārdus! Tas ļoti iedvesmo! Prieks atzīt, ka ar lielāko daļu skolēnu mēs esam uz viena viļņa.” /R1/*

*“... bija ļoti jauka saruna par dzīvi. [...] Tas ir vērtīgākais, kas skolā ir. [...] Nu mani komunikācija ar jauniešiem iedvesmo.” /R3/*

*“... viņi priecīgi, viņi palieļties var, palīdz man uzlikt /fonu Zoomā/. Viņi jūtas vajadzīgi, novērtēti.” /R4/*

*“Ar skolēniem iedrošinu tā, ka viņi var rakstīt ne tikai Classroomā, bet arī Whatsappā, ja viņiem ir kaut kas un e-klasē, lai raksta. [...] Ja kādam bērnam parādās kāda problēma, mēs saslēdzamies, izrunājam, un viss ir kārtībā.” /R4/*

*“...ir gandarījums, kad izdodas kaut ko iemācīt, nojauta, ka bērniem patīk pie manis stundās, ka viņi nenāk ar sakostiem zobiem uz vācu valodu.” /R5/*

*“Es patiešām apčubinu, pajautāju, vismaz vienreiz sadzirdu visas balsis, ka es turu visu laiku uz ekrāna visas bildes, lai varētu redzēt, ka patiešām viss notiek [...] Man likās ka nesarežģīšu tiem bērniem dzīvi, lai cik arī stilīgas ir tās aplikācijas.” /R7/*

Skolotāji ir iejūtīgi, kad jāveido sadarbība un jāņem vērā citu kolēģu intereses un vajadzības:

*“Ar skolotājiem, ar kuriem mēs grupas dalām, cenšamies pielāgoties. Kad viena ieliek savas stundas, tad es pielāgojos, respektēju arī citu vajadzības.” /R9/,*

*pārdzīvo, kad tas neizdodas:*

*“Jo mēs ļoti kaitinām citu priekšmetu skolotājus. Viņi uzskata, ka mēs savas stundas izmētājam pa stundu sarakstu, bet viņi nesaprot, ka mums ir jāapvieno grupas, ka mēs nemācām tikai trijās klasēs un dažādos vecumos.” /R5/*

Augsts rādītājs pozitīvajās attiecībās ar citiem izpaužas kā siltas, mierinošas, uzticības pilnas attiecības ar ģimeni un draugiem:

*“Es pavadu laiku ar savu ģimeni. Jo tas man dod daudz pozitīvas enerģijas. [...] Protams, ir arī svarīgi būt ar citiem.” /R1/*

*“...bet ģimeniski mēs esam daudz tuvāki.” /R8/*

*“Ar draugiem komunikācija paliek tikai sestdien un svētdien vai atkal tikai caur telefonu. [...] Ja bērni atbrauc – tas ir ļoti labi. Tas kontakts arī ļoti svarīgs.” /R2/*

Skolotāji patiesi rūpējas un ir ieinteresēti savās labajās attiecībās ar skolēniem. Tā ir spēja būt atvērtiem, rūpēties par citiem, izrādīt gādību:

*“Un man ļoti patīk, ka attālināto mācību laikā mums uzlabojās komunikācija, jo mēs sapratām, ka mēs darām kopīgu darbu. [...] Es neesmu viņu ienaidnieks, bet cilvēks, kurš palīdz viņiem atrast to īsto ceļu.” /R1/*

*“Man tā bija ļoti patīkami, ka skolēni neiet prom, un ir tik atklāti. [...] Man ir bijušas arī sarunas tikai ar meitenēm par meiteņu lietām. Ne viņām, ne man nav neērti [...] nav mulsuma.” /R3/*

*“Ļoti iedvesmo paši bērni un jaunieši. [...] Kontakts ar viņiem notiek dabiski, un tas man patīk! [...] Un otra lieta, ka man ir ļoti labas attiecības ar skolēniem...” /R7/*

*“... ienākt stundā jau ātrāk un sagaidīt skolēnus, parunāt ar viņiem. [...] Tagad mums izveidojās labas attiecības.” /R2/*

Attiecībās ar kolēģiem intervējamās skolotājas pauda gatavību rast kompromisus, sniegt un saņemt gan metodisko, gan psiholoģisko atbalstu:

*“Man bija ļoti patīkami, ka mani uzklausīja. Tas man bija kā terapijas seanss” /R1/*

*“Bet atbalsts skolā ir ļoti labs. Ar kolēģiem, ar administrāciju. Skolā ļoti atsaucīgi cilvēki. Un tas palīdz. [...] mentāli es jūtos labi, jo es atrodu kolēģus, ar ko parunāt. Man nevajag psihologu, man vienkārši vajag parunāt.” /R3/*

*“Arī šī “smaida uzlabošana” - piestrādājam viena otram par psihologiem.” /R6/*

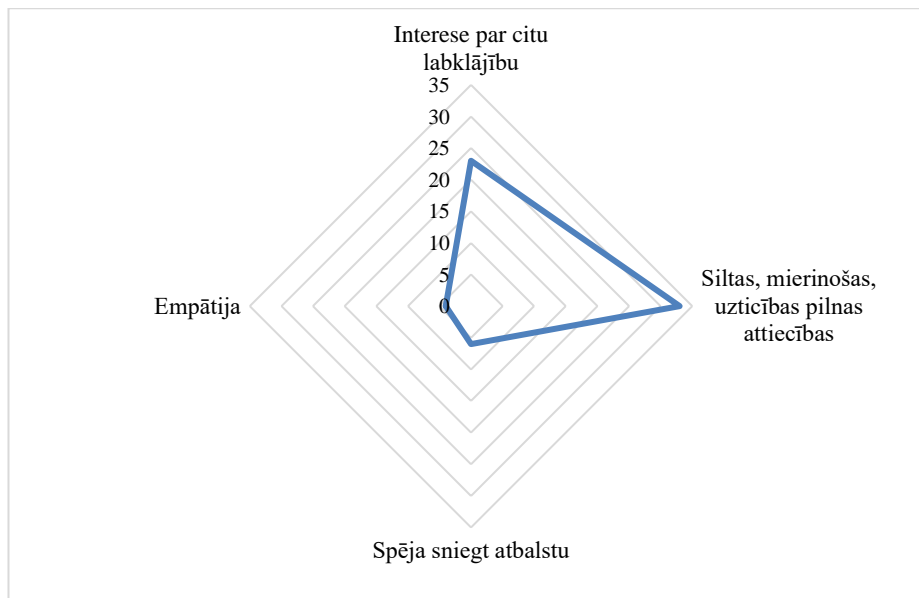
Rādītājs “pozitīvas attiecības ar apkārtējiem” ietver sevī arī spēju just līdzīgu empātiju; to savās atbildēs apliecināja trīs no deviņām skolotājām:

*“Es apbrīnoju tos skolotājus, kas to dara apzinīgi, kārtīgi un izdeg, izdeg, izdeg.” /R3/*

*“Man likās: tik forši, ka viņus interesē tāda lieta kā skolas pasākums, tāpēc sapratu viņu steigu” /R8/*

*“Bērni ir jāsajūt. Un pašiem gudriem jābūt, ko jautāt bērniem. [...] Bērns atnāk uz skolu, sēžam klases dažādos stūros. Citreiz pat neko nerunājam, citreiz raudam.” /R9/*

Attēlā 3.3. var redzēt, no kādām komponentēm veidojas pozitīvas attiecības ar apkārtējiem:



3.3.att. Pozitīvo attiecību ar apkārtējiem komponentes (respondentu izteikumu skaits)

**Autonomijas izjūta** izpaužas kā pašnoteikšanās spēja, iekšēji un ārēji adekvāta neatkarība, spēja regulēt savu uzvedību, uzņemties atbildību, spēja nepakļauties sabiedrības spiedienam un darboties izraudzītajā virzienā (Ryff 1995).

Spēju regulēt savu uzvedību uzrādīja četras skolotājas. Tā izpaužas kā brīvība savu lēmumu pieņemšanā, sava laika un darbību plānošanā, paļāvībā uz labiem rezultātiem:

*“... es esmu šeit gandrīz jebkurā momentā [...] un mani ļoti viegli atrast. Ja vajag kaut ko, ātri atrodu cilvēku, uzzvanu, vai uzrakstu un ātri saņemu atbildi.” /R1/*

*“...no savas darba vietas uz otru darba vietu un uz mājām tu vari nokļūt divos soļos – ar dažiem peles klikšķiem vai pārejot no vienas istabas uz otru!” /R2/*

*“Iziet pastaigāties ne piecos, tad sešos, ne sešos, tad septiņos. Jebkurā gadījumā es iziešu ārā.” /R2/*

*“Es tos rīkus apgūšu lēnām vasarā.” /R3/*

*“...tas, ka es varu katru dienu savādāk veidot pati. [...] Visu to, ko man vajag, es varu nodrošināt sev pati, sameklēt, ko man vajag, es jūtu, kad kaut kas ir nepieciešams. Sāku vairāk ieklausīties sevī, iepazīt sevi.” /R4/*

Skolotāja R6 atzina, ka attālinātā darba režīmā viņa nespēj pati pieņemt lēmumus par savas darba dienas beigām, jo ārējie apstākļi atgādina par to, ka viņai ir darbā:

*“Godīgi, man ir sajūta, ka esmu savā birojā, kur darbs nekad nebeidzas. Pat, ja es esmu beigusi savas tiešsaistes stundas, izlabojusi darbus, sagatavojusies rītdienai, es izslēdzu datoru, bet man vienalga galvā griežas tas ritentiņš [...], un tad es slēdzu iekšā datoru un nonāku atkal savā darba vidē. Tāpēc man liekas, ka man darbs nebeidzas nekad, varbūt tikai tad, kad esmu aizmigusi un tas ir slikti, ka darba dienai nav beigu.” /R6/*

Lai gan tā pati skolotāja atzīst, ka “...varu regulēt savu darba laiku. Piemēram, ja man no rīta ir ārsta apmeklējums, tad savu darbu varu saplānot, nevienam īpaši nekaitējot, uz vēlāku laiku. Veidojas tāda kā brīvība šajā jomā!” /R6/

Gandrīz visi (astoņi) respondenti uzrādīja iekšēji un ārēji adekvātu neatkarību. Tāda neatkarība sevišķi labs resurss attālinātajās mācības – darbam ir zināmas tikai vadlīnijas, ekspertu šajā jomā nav, maz tādu speciālistu, kas zina, kā pareizi vajag strādāt. Visi balstās uz savu un citu kolēģu jaunāko pieredzi, neatkarīgi vada mācību procesu, regulē savu darbu:

“Ja agrāk /klātienes darbā/ es nemācēju atslēgties no darba: kā, es taču esmu skolotājs! Tad tagad man ir STOP! Sešos vakarā man ir stop! Es nelasu darbus, ziņas, nesēžu pie datora. [...] Darbs šajā dzīvē nav vienīgais!” /R1/

“... esmu tāds cilvēks: ja kaut kas apnīka, tad es meklēju ko jaunu – citu pieeju, citus materiālus un tā tālāk. [...] Ar visu tieku galā pati! [...] Pati sev palīdzēju!” /R2/

“...skola mums iedevusi ir vadlīnijas, bet dod arī ļoti lielu brīvību. Tajā brīdī, kad es piesēžos plānot savu nākošo nedēļu, savā ziņā es jūtos kā sava likteņa noteicējs [...] Es varu izvēlēties skaitu, [...] laiku [...], ko es darīšu un kā es darīšu. [...] šis laiks ir sinonīms izteicienam: Pats savas laimes kalējs.” /R8/

Spēja uzņemties atbildību skolotāja profesionālajā darbībā ir cieši saistīta ar darba efektivitāti:

“Tad es plānoju nākamo nedēļu un skatos, vai man divas stundas no trim vai vienu ņemt tiešsaistē un cik konsultācijas. Piemēram, man ir stiprāka un vājāka grupa vidusskolā, tad pārbaudes darbi būs dažādi un dažādos laikos. [...] Es paņēmu atkārtojumu.” /R2/

“Un tad man pašai vajag sabalansēt, ko es laboju rakstiski, uz ko tendēties, attīstot runas prasmes, tad atgriezenisko saiti var sniegt mutiski nodarbībā.” /R3/

“Es sameklēju šos te kursus, ko mums piedāvā skolā, gan arī ārpus skolas, tie ļoti atvieglo darbu.” /R4/

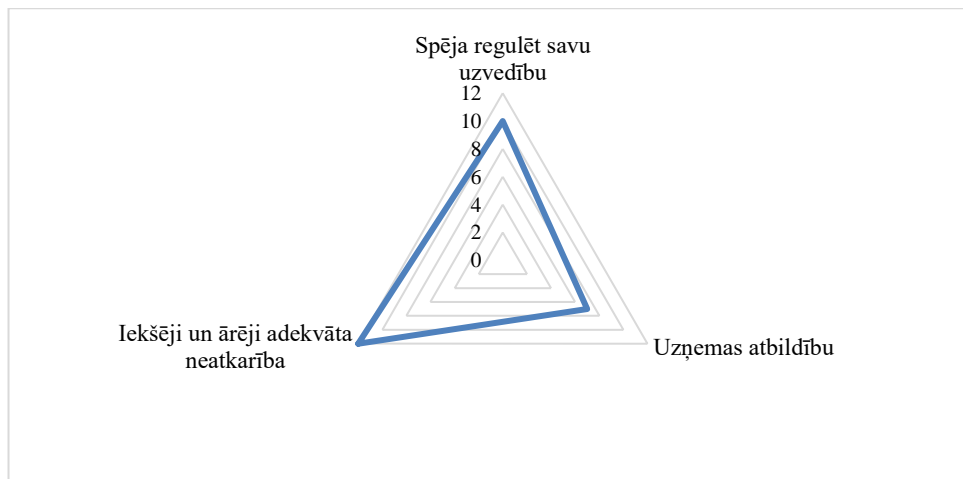
No lēmumu pieņemšanas ir atkarīga arī skolotāju un skolēnu labklājība un veselība:

“Bet tagad aprīlī, es varu jau teikt, ka es iemācījos sabalansēt gan savu domāšanu, gan savu plānu realizēšanu, gan visu pārējo. Pagāja gads, un es samācījos.” /R1/

Savu pieredzi lēmumu pieņemšanā skolotājs spēj projicēt uz skolēniem, sniegt viņiem psiholoģisko atbalstu:

“Viņu rokās ir dzīvība, dzīve. Lai viņi prot atrast prieka resursus un neuztraukties par to, ko viņi nevar ietekmēt. Pasargāt sevi no sevis tiesāšanas, sevis urdīšanas, jo viņiem tiešām tik smags laiks tagad: nāk eksāmeni, viņi ir saguruši, iestāšanās augstskolās...” /R3/

Jāatzīmē, ka kategorijā “autonomija” tikai viena skolotāja (R5) neapliecināja zināmu atbilstību nevienā no komponentēm.



3.4. att. Autonomijas komponentes (respondentu izteikumu skaits)

Darbs kā sociālās dzīves sastāvdaļa ietekmē cilvēka labizjūtu: ja darbs sniedz prieku un gandarījumu, tad cilvēku mazāk piemeklē stress un psihosomatiskie simptomi (Svence 2009). Labizjūtas kategorija **ikdienas prasību īstenošana jeb spēja ietekmēt apkārt notiekošo** ir viens no būtiskākajiem skolotāja profesionālajā darbībā, caur sasniegumiem profesionālajā sfērā pieaug meistarība, palielinās autonomija un atbildība par savu dzīvi un darbu. To apliecināja arī interviju rezultāti.

Spēju kontrolēt ārējās aktivitātes, lai izdarītu turpmāko izvēli, apliecināja piecas no deviņām skolotājām:

*“... nākamgad es tos materiālus vairs neizmantošu. Tas ir tikai izmests laukā laiks. [...] Es sapratu, ka tik daudz, cik klātienē, es nevaru paņemt. [...] Mazāks apjoms, pārdomāts materiāls, sasniedzamais rezultāts, ko reāli par tām 35 minūtēm var sasniegt.” /R2/*

*“Nākamgad es labāk vairāk laika pavadīšu darbus gatavojot tādā rīkā, kurš pēc tam pats visu izlabo un automātiski saliek. [...] Tad jau labāk ir sagatavot un netērēt laiku labošanā.” /R3/*

*“...es sapratu, ka visu vielu es tāpat neiemācīšu, un tas piešķīra sajūtu, kas ir svarīgi un kas nav.” /R7/*

Septiņas intervējamās skolotājas apliecināja spēju ar savu darbību ietekmēt apkārt notiekošo:

*“... es sapratu, ka, piemēram, svešvalodā: ja mēs ļoti efektīvi veidosim programmu, [...] būs ļoti efektīvi arī nākotnē.” /R1/*

*“Vakar [...] atļāvos mazliet atpūsties, taču šodien bija jāceļas mazliet ātrāk, lai sakārtotos un noskaņotos stundām.” /R2/*

*“Es skatos svarīgāko, to arī akcentēju, tā kā pamazām. Skatos arī tempu [...] sākumā devu tā kā vairāk, bet tagad es saprotu, ka viņi /skolēni/ arī nogurst, ka vajag kaut kādu dažādību, interesantāk.” /R4/*

*“Ja es zinu, ka tēma atkārtosies nākošgad, tad ir lietas, kuras es izlaižu ar domu, ka tas ir arī nākošgad paredzēts, es mēģināšu to koncentrētāk nākošgad iemācīt. [...] no tā materiāla cenšos atlasīt pa tiešām svarīgākos pamatus, bez kuriem nevar iztikt, bez tādiem lieliem izņēmumiem.” /R6/*

*“Ir kaut kādas lietas, kuras man atrisinājušās ar vienkāršu nepadošanos” /R7/*

Skolotāja R5 atzīst, ka izjūt grūtības ietekmēt ar attālināto darbu saistītos procesus, regulēt savu darbību un noteikt prioritātes. Tas apgrūtina pielāgošanos jauniem apstākļiem:

*“Nesanāk salikt prioritātes – lielos akmeņus glāzē, tad tikai sīkos bērt. Varbūt manā dzīvē šobrīd tas lielais akmens ir darbs, jo ja es to nedarīšu, tad viss tas process nojuks: ja es nesagatavošu stundas, testus un materiālus, tad es arī nākamajā dienā nevarēšu kvalitatīvi pastrādāt.” /R5/*

Septiņas no deviņām skolotājām apliecināja savu meistarību un zināšanas, lai veidotu savu vidi. Attālināto mācību kontekstā tas izpaužas kā jaunu tehnoloģiju apgūšana un pielietošana, lai atvieglotu vērtēšanu un atgriezeniskās saites sniegšanu, veicinātu skolēnu iesaistīšanos, lietderīgi izmantotu laiku:

*“Nu dažādus rīkus izmantoju. Cenšos dažādot, lai ir interesantāk. Lai pieslēdzas arī tie, kas negrib pieslēgties.” /R4/*

*“... pievērsu ļoti lielu akcentu, lai skolēniem tiešām viss ir skaidri saprotams, piemēram piemeklēju interaktīvos uzdevumus, kuru var on-line pildīt un bērni saņem atgriezenisko saiti. Arī pie pārbaudes darbiem veidoju tādu opciju, lai bērni redz savus punktus par vērtējumiem un pamatojumu.” /R6/*

*“... es visus materiālus digitalizēju, jo man pirmais pusgads parādīja to, ka tāds variants, ka skolēni izpilda burtnīca un atsūta man attēlu, un es pēc tam laboju, neder. [...] Google Forms es redzu: pareizi vai nepareizi, zina vai nezina. Es riktīgi ieguldos, lai tie materiāli būtu forši. Pēc tam ir vieglāk - plus-mīnus man jāraksta kaut kādu komentāra teikumu.” /R7/*

*“... digitālās iespējas dod tādu iespēju plašumu un individualizētā pieeja saistībā ar tehnoloģijām: [...] man momentā ir atpakaļ 20 atbildes.” /R8/*

Ļoti nozīmīgas ir skolotāju prasmes kritiski izvērtēt mācību saturu, materiālus, pielāgot un pilnveidot tos:

*“... labs materiāls dod tev iespēju varbūt kaut kur atpūsties vairāk, varbūt kaut kur piestrādāt vairāk, un tas viss prasa laiku. [...] Un man tagad vesela kaudze ar mācību materiāliem – pārveidotiem, tieši tā kā vajag..” /R1/*

*“Piemēram, tagad tēma par raksturu. Izvēlējos tikai tos uzdevumus, kur tas ir minēts.”*

/R3/

*“Un uzdevumus pielāgot – fotografēju, pārrakstu, formatēju, lejuplādēju, pārlietu citās vietnēs. [...] Es tiešsaistē izmantoju parasto PowerPoint prezentāciju, es viņu izmantoju kā tāfeli – vienkārši rakstu viņā iekšā, kopīgoju.”* /R5/

Prasme plānot savu darbu, darba dienu, iekļaujot arī atpūtu, palīdz rast balansu un lietderīgi izmantot laika un personiskos resursus, saglabāt mieru un optimismu:

*“Pašdisciplīnas un gribasspēka trenēšana, jo bez tā nevar attālinātājā darbā. Gan skolotājam jābūt ar lielu pašmotivāciju, gan skolēniem, jo viņi no skolotājiem iedvesmojas. [...] Jāstrādā vēl pie sevis, ar savu laika plānošanu. Lai nekrājas neizskatīto darbu kaudzes.”* /R5/

Skolotāju plānošanas meistarība pozitīvi ietekmē arī skolēnu mācību procesu:

*“Man patīk plānot plus-mīnus atpakaļgaitā [...] man ir aptuvenais plāns, kādas ir tēmas, kuras viņi /skolēni/ paši nu neapgūs, vai ir tāpēc, ka tā ir pa sarežģītu, vai tāpēc kā tas ir garlaicīgi viņiem, vai arī tāpēc, ka tas par laikietilpīgu. Šādām lietām organizēju Zoomus. Bet citām prasmēm [...] viņi mācās arī patstāvīgi. Tāpēc es ļoti daudz taisu pastāvīgos darbus, kur viņi paši, sev ērtā laikā var apgūt.”* /R7/

Visas intervējamās skolotājas laika gaitā iemācījās nodrošināt sev komfortablus apstākļus attālinātā darba apstākļos. No skolotāju kvalitatīvās atpūtas ir atkarīgi arī skolēni: *“ja man šīs atpūtas nav, tad es nākamajā diena pati Zoomā nespēju būt reaģētspējīga, lai sniegtu viņiem to labāko. [...] labs skolotājs ir atpūties skolotājs.”* /R7/

Te parādās prasme ilgtermiņā rūpēties par savu veselību, prasme atrast savus veidus enerģijas un garīgo resursu atgūšanai, savas labizjūtas stiprināšanai: robežu novilkšana, apzinātā pārslēgšanās, vingrošana, pastaigas, darbs dārzā, hobiji:

*“Es zinu, ja es vakarā darīšu to, kas man patīk, rītdien man būs spēks strādāt ar skolēniem un atdot to enerģiju viņiem. Ja es visu dienu darīšu un domāšu tikai par darbu, tad es izdegšu ļoti ātri. [...] Vienas stundas pastaiga padara mani vieglāku [...] tūrāku!”* /R1/

*“Man liekas, ka lieliskais veids – tas ir dārzš! Zeme pieņem visu! Un, reāli, ja tu gribi atbrīvot galvu, ņem dakšas un roc! Fiziskā slodze ir ļoti būtiska. Ziemā – slēpes un uz mežu!”* /R2/

*“Veselībai man ir jāvingro. Tepat stāv matracītis uz grīdas, lielā bumba, uz kuras kājas jācilā. Eju staigāt”* /R3/

*“Es cenšos iziet svaigā gaisā [...] Cenšos uzturēties vairāk brīvā dabā.”* /R4/

*“Man personīgi tā ir stunda klāt miegam, un līdz ar to tas ir pluss punkts manai pašsajūtai, līdz ar to mana diena var labāk noritēt. [...] Es biju sākusi vingrot ar aplikācijas palīdzību, katru dienu minimums nostaiģāju 5 kilometrus. Pat biju uzsākusi jogot /nodarboties*

ar jogu/. [...] Pagaidām uz šo brīdi vienīgā mana atslēgšanās metode ir grāmatu lasīšana un vienkārši pabūšana klusumā. Tiek izslēgts televizors, neviens mājās nestaigā un nerunā un ir vienkārši klusums.” /R6/

“... tā ir fiziskā slodze. [...] Es ar sevi vienojos, ka mana darba diena beidzas ar 20 minušu jogu. [...] Tas ir mans mentālais pārslēgums, ka diena ir beigusies [...] Un brīvdienās es cenšos vismaz vienu dienu pavadīt pie dabas kaut kādā garākā pārgājienā, lai tiešam kustināt to ķermeni. Dzīve prasa kustību!” /R7/

“Arī ir par to pašu plānošanu: man ir regulāri divas stundas, kur es eju garajās pastaigās katru dienu, un tas mani palīdz uzturēt formā un tas man iedod citas krāsas. Tas man liek visu uztvert, manuprāt, [...] adekvāti reaģēt uz kaut kādiem impulsiem. Es sev pateicu, ka es pēc sešiem vakarā vairs nestrādāju. [...] Tādā veidā tu iemācies arī saglabāt to savu privāto telpu, jo tu nevari būt skolotājs 24/7. Un tu arī juties pēc tam labāk, un bērni arī saprot, ka visam ir savs laiks.” /R8/

“Tas, ka es esmu ārā, dabā. Es nekad neesmu gājusi kaut kur vingrot. Man ir dārzs, kur tu vari to darīt. Tā arī ir mana veselība. [...] Man ir tāds īpašs hobijs, kas prasa pārvietoties, tas ir Geocaching /slēpņošana/. Es vienmēr braucu katru sestdienu un svētdienu, bet tagad katru dienu.” /R9/

Viens no risinājumiem darba laika samazināšanai un līdz ar to palielināt savu brīvo laiku, ir izmantot efektīvā darba paņēmienus – sakārtot mācību materiālus, plānot stundu sarakstu, sadalīt darba pienākumus starp kolēģiem, izmantot digitālos rīkus skolēnu darbu automātiskai pārbaudei un atgriezeniskās saites sniegšanai:

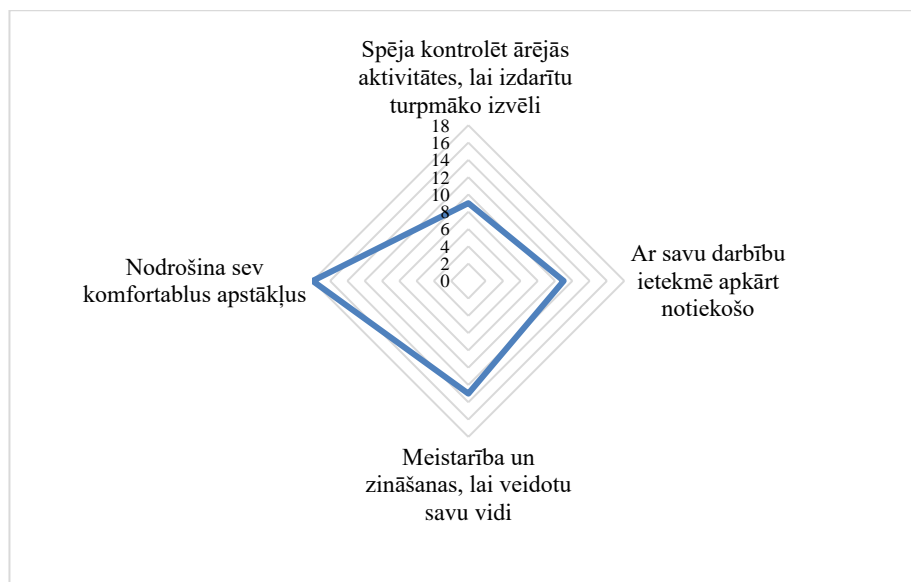
“...Tas sagādā darbu vairāk, bet, ja būtu laicīgi sataisīts pa mapēm, kas šai stundai paredzēts, tad nebūtu tik daudz jāstrādā.” /R4/

Kad sakārtoju to, un tad jau viss ir kārtībā. Un tad es cenšos arī tā, [...] lai nebūtu tā, ka stundas pa visu nedēļu ir “izmētāts”.

“... ka mēs esam sadalījušas nedēļas, kura kurā nedēļā gatavo stundas un līdz ar to pārējās tajā brīdī ir brīvākas.” /R5/

“... es mainīju uzdevumu veidus” /R8/

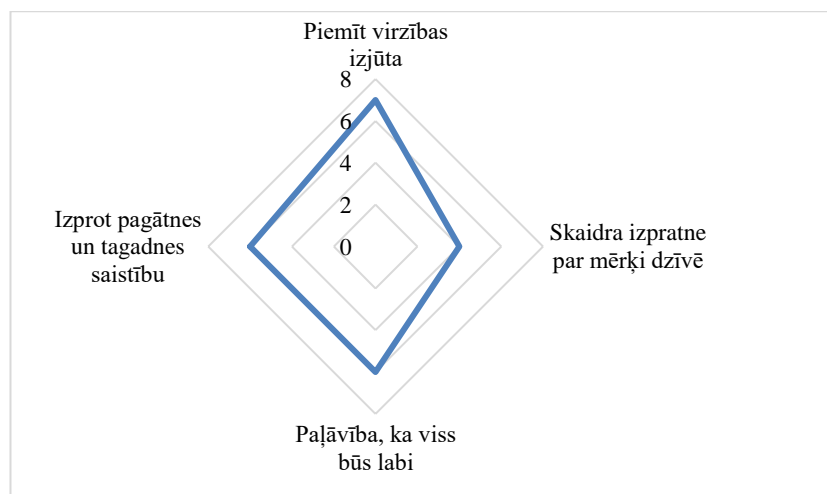
Tātad, spēja nodrošināt sev komfortablus apstākļus visspēcīgāk izpaužas ikdienas prasību īstenošanā (skat. 3.5. attēlu).



3.5.att. Ikdienas prasību īstenošanas komponentes (respondentu izteikumu skaits)

Skolotāja R5 vairākkārt minēja, ka viņai sagādā grūtības īstenot ikdienas prasības: ietekmē apkārt notiekošo (“*nesanāk salikt prioritātes*”) un nodrošināt sev komfortablus apstākļus (“*manī bija tāda izmisuma sajūta, ka man liek darīt to, ko es neprotu darīt [...] nesanāk atslēgt galvu*”), kas ievērojami pazemina skolotājas labizjūtas līmeni.

Skolotāju labizjūtas kategorija “**mērķtiecība** jeb dzīves mērķa izjūta” veidojās no četrām komponentēm: virzības izjūtas, skaidra izpratnes par mērķi dzīvē, paļāvības uz labo, pagātnes un tagadnes saistības izpratnes.



3.6.att. Mērķtiecības komponentes (respondentu izteikumu skaits)

Sešas skolotājas pauda virzības izjūtu, to saistot ar notikumiem savā profesionālajā darbībā un atzīmējot savu līdzdalību pārmaiņās:

“... mēs pilnveidosim mūsu mācību saturu gan krievu valodā, gan spāņu valodā, reāli veidojot mācību materiālus, balstoties uz visām jaunām programmām.” /R1/

“... mēs mācību procesu veidosim dažādu, to noteikti mainīsim. [...] Bet šeit ir man jāiet uz priekšu, arī pašai.” /R4/

“... galvenais, lai to /digitalizāciju/ jēgpilni izmanto [...] Noteikti vēl Google Classroom varētu palikt, lai bērni neraksta uz darba lapām tīri dabas resursu taupīšanas dēļ, lai darbus sūta onlainā.” /R5/

un globālām pārmaiņām izglītībā:

“... pagāja pieci tūkstoši gadu, un mēs joprojām eksistējam [smaida]. Un man liekas, ka ar izglītības sistēmu būs tāpat.” /R2/

“... digitalizācija nāks iekšā arvien vairāk, mēs arvien vairāk spēsim izmērīt visu. Tajā plāksnē noteikti, ka viss ies uz priekšu.” /R8/

“Skolā būs vieta meditācijai, piemēram, ziemas dārzs. Meditatīvās stundas: ainavas, mūzikā, skolotājs lasa pasakas ar mainīgām beigām, skolēni paliek pārdomās...” /R9/

Trim skolotājām interviju laikā atklājās skaidra izpratne par mērķi savā un skolēnu dzīvē:

“Vajag mācīties atpūsties, lai nenomirtu 51 gada vecumā kā komponists, [...] jo viņš nekad neatpūtās, tikai strādāja. [...] Es gribu dzīvot, es negribu mirt 51 gadā!” /R1/

“... attālināto mācību pieredze noteikti liks paskatīties uz mācību satura svarīgumu - vai tas, ko mēs viņiem /skolēniem/ dodam, tiešām ir tas, kas ir vajadzīgs, lai būtu veiksmīgs dzīvē.” /R7/

“... skolotāja loma mainīsies [...] skolotāji būs drīzāk tā kā izaugsmes treneri. Ļoti spēcīgi mācīs plānot, kas mācīs atbildību, kas mācīs līdzdarboties, kas mācīs [...], kas ir komunikācija ...” /R8/

Izpratne par pagātnes un tagadnes saistību dod iespēju skolotājiem pieņemt savu pagātņi, mācīties no kļūdām, novērtēt savus panākumus, plānot nākotni, nodot savu pieredzi skolēniem:

“... laiks skrien, gadi iet un ir iespējas, kuras mēs palaižam garām. Vajag maksimāli izmantot visas iespējas. [...] Es bērniem uzsveru: tās zināšanas, ko varat apgūt, to jau neviens neatņems, nekad nezini, kad noderēs. [...] Tas, ko mēs tagad apgūvām, to noteikti būs jāizmanto..” /R3/

Skolotāji saskata attālināto mācību krīzes laka ilgtermiņa ieguvumus nākotnē kā nenovērtējamu pieredzi:

“Tad mēs varēsim uzturēt visu, ko apgūvām.” /R5/

“Man liekas, ka labi klāsies tālmācības skolām. [...] tā būs arī jauniešu tendence izvēlēties tālmācības skolas.” /R6/

“Tātad, mēs esam jau elastīgi.” /R9/

Prasme saistīt pagātnes, tagadnes un nākotnes notikumus rada pašāvēību uz labo. Interviju laikā skolotāji pauda ticību uz pozitīvām pārmaiņām izglītības sistēmā un sabiedrības attieksmē:

*“Es domāju, ka mūsu izglītības sistēma simtprocentīgi mainīsies. [...] Es ļoti ceru, ka ierēdņi palīdzēs mums to procesu padarīt ļoti kvalitatīvi. [...] Mums jāmainās tikai uz augšu! Pēc pandēmijas sabiedrība sapratīs, ka izglītība tā ir vērtība [...] Izglītība nākotnē būs ļoti vērtīga! Es ļoti ceru!” /R1/*

*“Bet viss ies uz priekšu. Skolotājs ir tas, kas ar savu prātu, ar savu gudrību jebkurā nesapratnes situācijā varēs ievest to kuģi pareizā virzienā.” /R2/*

*“... lielas pārmaiņas jau kustina Skola 2030. Patīk vai nepatīk mums, [...] bet tās lietas izmainīsies. Un es domāju, ka uz labo.” /R7/*

Skolotāja R7 saskata lielu potenciālu skolēnos (*Es ļoti-ļoti ticu viņiem, ticu, ka viņi ir mūsu nākotne. Un redzu viņos ļoti daudz labā*) un tāpēc pozitīvas pārmaiņas izglītībā saista ar skolēnu labizjūtu (*... mēs ejam uz labākām pārmaiņām. Šobrīd ir sarežģīti [...], bet ilgtermiņā tas radīs foršu sajūtu, ka mēs darām skolu jēdzīgu, nevis tāpēc, ka te jābūt no 8.00 līdz 15.00*).

Ja cilvēks izjūt savu personisko izaugsmi, dominē personības attīstības un sava potenciāla realizēšanas izjūta, liekas, ka notiek nepārtraukta attīstība un robežu paplašināšana, kuru pats iniciē. Viņš ir atvērts jaunai pieredzei, saskata sevis paša un savas uzvedības uzlabojumus laika gaitā, pieņem notiek pārmaiņas, apliecina zināšanas par savas darbības efektivitāti. Sievietēm īpaši ir aktuāla pašizaugsme (Ryff 1995).

Pedagoģiskajā darbībā skolotājiem ir daudz pozitīvu pārdzīvojumu, sava nozīmīguma apziņa, apmierinātība ar pedagoģisko mērķu sasniegšanu, kas saistās ar skolotāju darba nozīmīgumu un noderīgumu (Зауценко 2012).

Visas intervējamās skolotājas pauda nepārtrauktas attīstības izjūtu, to saistot gan ar saviem panākumiem:

*“... agrāk es baidījies darīt daudzas lietas, jo es nezināju, kā to darīt. Es domāju, ka manas prasmes ir labākas, es zinu tagad vairāk, es pat varu pastāstīt un parādīt citiem, kā jādara.” /R1/*

*“Es tagad protu strādāt ar visiem tiem rīkiem. Es vairs nebaidos mēģināt, jo vienmēr var atgriezties.” /R2/*

gan ar skolēnu sasniegumiem:

*“Un re: Tu jau varēji koncentrēties vai nu atminēt vai vienkārši atcerēties, stundas beigās būs jau visi 40!” /R1/*

Attālināto mācību apstākļi lika skolotājiem ļoti daudz mācīties, apgūt jaunas prasmes, kas atklāja arī pašu vēlmi un nepieciešamību pilnveidoties:

*“Visu laiku vajag kaut ko apgūt, mācīties. [...] par kaut ko jāinteresējas. [...] Tas palīdz uzturēt tonusu dzīvē, lai nav tāds kā laiskums.” /R3/*

*“... tad tev vajag tā kā augt laikam līdzī. [...] to, ko skolā es neesmu apguvusi, tad pašlaik to visu es pašmācības ceļā daru. Daudz ko es iegūstu no kursiem, jā.” /R4/*

*“Nemitīgi notiek pašizglītošanās process. [...] Izmantoju iespēju izglītoties dažādos tiešsaistesursos. [...] ja šķiet, ka vienu lietu esmu apguvusi, tad laikam ejot, saprotu, ka jāmeklē jaunas pieejas stundu plānošanai, jo tas iepriekšējais jau neder.” /R6/*

*“Var teikt, ka vienā gadā augstskola beigta.” /R9/*

Pašizaugsmes apziņa vairo skolotāju ticību saviem spēkiem:

*“Galvenais, ka radās pārlicība par sevi: es ķeros klāt un es izdaru nevis šaubos.” /R5/*

*“... tad tagad es esmu profi!” /R6/; “šajās trīs lietās esmu kļuvusi eksperta līmenī.” /R7/*

*“Absolūti augšupejošā dinamika. Un tas ir tas pats stāsts par nepārtraukto mācīšanos. Jo vairāk šos te digitālos rīkus tu iepazīsti, jo labāk tev iet viss uz priekšu.” /R8/*

Skolotājam ir ļoti būtiski apzināties savas darbības efektivitāti, tas sniedz gandarījumu, pārlicību par skolēnu labiem mācību sasniegumiem:

*“... tagad pēc gada varu katrai klasei ieiet loģiski stundā, pasniegt materiālu, izrunāt mājās darbu un loģiski pabeigt stundu. [...] Es tagad esmu ļoti organizēta! [...] Tagad viņi saprot, kāpēc skolotāja liek to darīt.” /R1/*

*“Viņi sāka tā kā sūklis uzsūkt visu, un man visvairāk patīk strādāt ar viņiem. Tā ir vislielākā veiksmē, ka es viņus izvilku, bet tagad viņi paši iet uz priekšu ar lieliem soļiem.” /R2/*

Pandēmijas izraisītā krīzes situācija izglītībā lika pāriet uz pilnīgi jaunām darba, komunikācijas, mācību un vērtēšanas formām. Skolotāju elastība, atvērtība jaunai pieredzei, zināšanām un prasmēm palīdzēja realizēt attālināto mācību procesu:

*“Un es reāli atvēru sev jaunu pasauli. [...] Tagad es tik daudz un ātri varu visus materiālus sagatavot, pārveidot, ielikt!” /R1/*

*“Priekšrocība ir tā (nu manā variantā), ka tu esi spiests apgūt tās prasmes [...] rīkus, vietnes, kurus obligāti vajag izmantot, lai izskaistinātu mācību saturu.” /R3/*

Attālināto mācību laikā apgūto skolotāji noteikti vērtē kā kaut ko labu un nozīmīgu, saskata sevis uzlabojumus laika gaitā:

*“... tagad sanāk! Pandēmijas pirmā viļņa pieredze ļoti skaidri parādīja – nedrīkst nedomāt par sevi un savu veselību.” /R1/*

*“... ar lielu plus zīmi, jo tiklīdz cilvēkam ir nepieciešamība, tā viņš redz to jēgu mācīties patiešām un ar pilnu atdevi.” /R8/*

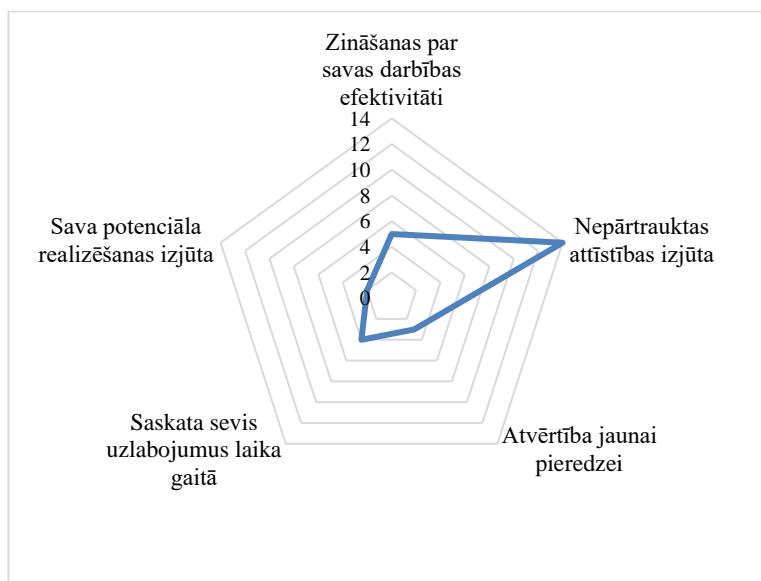
Sava potenciāla apzināšanās un realizēšanas izjūtu paur divas skolotājas, atklājot to savā darbībā:

“... es saprātu, ka man jāiet uz skolu. Jo palika interesanti: vai es spēšu ieinteresēt cilvēkus skolā mācīties šo priekšmetu? [...] kad es redzu rezultātus, es redzu panākumus, kad cilvēkiem reāli sanāk, [...] tas mani [...] ļoti iedvesmo!” /R1/

un saskatot skolēnu potenciāla izpausmes:

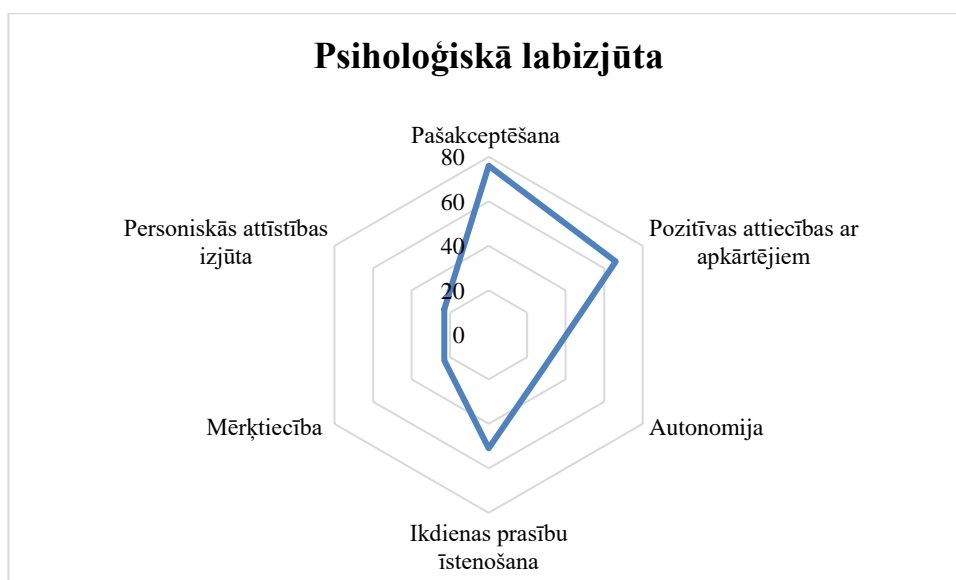
“... atklājums man, skolotājam, ka daudzi skolēni sevi parādīja no citas puses. [...] cits organizētāks, tas skolā kaut kā pazuda, bet šeit viņš it kā varēja grupas /Whatsapp grupas/ visas sataisīt, varēja būt svarīgāks, vajadzīgāks. Tas man patīk, to tā varēja novērtēt.” /R4/

Skolotāju personiskās izaugsmes izjūtu attālināto mācību laikā pamatā veido nepārtrauktas attīstības izjūta:



3.7. att. Pašizaugsmes izjūtas komponentes (respondentu izteikumu skaits)

Var secināt, ka kopumā svešvalodu skolotāju labizjūta attālināto mācību procesā ir augstā līmenī. Lai gan ar grūtībām sākumā, taču skolotāji pieņēma strauji mainīgos apstākļus, iemācījās tiem pielāgoties. Gandrīz visām (astoņām no deviņām) intervējamām skolotājām ir augsta pašakceptēšana un pozitīvas attiecības ar apkārtējiem. Iespējams, tas arī bija priekšnosacījums veiksmīgai krīzes pārvarēšanai - skolotāji vairāk fokusējās uz pozitīvo, iespējām, risinājumiem, sasniegumiem, skolēnu un kolēģu atbalstīšanu, pašizglītošanos. Skolotājas atzīst, ka pēc gada pieredzes attālinātās mācības pat patīk, jo ir lielāka autonomija, brīvība, iespēja būt mājās kopā ar ģimeni, iespēja daudz un nepārtraukti mācīties neizejot no mājām, tajā skaitā arī plānot un rūpēties par savu labsajūtu, digitalizēt un līdz ar to vienkāršot skolēnu zināšanu pārbaudi, kvalitatīvi sadarboties ar kolēģiem. Par vadmotīvu veiksmīgai jaunās realitātes pieņemšanai var uzskatīt skolotājas R8 sacīto: “Pats savas laimes kalējs”.



3.8.att. Svešvalodu skolotāju psiholoģiskās labizjūtas kritēriju attiecības (respondentu izteikumu skaits)

### 3.2.3. Iespējamie labizjūtas stiprināšanas faktori attālināto mācību procesā

Attālināto mācību sākumā, 2020. gada pavasarī, skolotāji izjuta lielu stresu, darba pārslodzi un bezspēcību (... *pagājušā gada pavasaris man bija traks /R5/*). Taču vēlāk viņi sāka meklēt risinājumus darba optimizēšanai un līdz ar to savas labizjūtas stiprināšanai.

Visas intervējamās skolotājas atzina, ka darbu atvieglo kvalitatīvu mācību materiālu un skolēnu zināšanu pārbaudes uzdevumu izveide. Jaunie digitālie rīki padara tiešsaistes stundu efektīvu, aizraujošu, jēgpilnu:

*“Daudz ko es iegūstu no kursiem [...] dažādus rīkus izmantoju. Cenšos dažādot, lai ir interesantāk. Lai pieslēdzas arī tie, kas negrib pieslēgties.” /R4/*

*“Pēc tam es visus materiālus digitalizēju. [...] jo vairāk mēs paši izglītojamies par tām digitālajām iespējām, mēs varam vairāk savu ikdienu padarīt vienkāršāku.” /R7/*

Skolēnu zināšanu pārbaudei var veidot elektroniskos testus (pat sacensību vai izlaušanās spēles veidā) ar atbilžu automātisku pārbaudi, korekcijām un komentāriem pie kļūdām un atgriezeniskās saites sniegšanu:

*“... Quizzlet, uzdevumi.lv, Padlet un visi rīki, kad mēs ātri varam pārbaudīt skolēnus, saņemt atgriezenisko saiti.” /R2/*

Protams, tas prasa no skolotāja vēlmi un gatavību izglītoties, apgūt jaunas platformas, patērēt laiku šādu uzdevumu izveidei:

*“... labs materiāls dod tev iespēju varbūt kaut kur atpūsties vairāk, varbūt kaut kur piestrādāt vairāk, un tas viss prasa laiku.” /R1/*

Kā labus risinājumus skolotāji piedāvā veidot starpdisciplinārās stundas un projektus, apvienojot vairāku mācību priekšmetu mācību vielu, attīstot skolēnu caurviju prasmes, sadalot darba pienākumus starp skolotājiem:

*“Saisīt vizuālo mākslu, vēsturi un ģeogrāfiju ar angļu valodu. Arī skolēniem tas patīk.”*  
/R9/

Skolotājas ir atzinušas, ka sadarbība ar kolēģiem palīdz kopīgi veidot mācību materiālus, dalīties pieredzē, apmācīt vienu otru:

*“Ar kolēģiem sadarbība notiek nepārtraukti, piemēram, sākumskolā mums ir tā, ka mēs esam sadalījušas nedēļas, kura kurā nedēļā gatavo stundas un līdz ar to pārējās tajā brīdī ir brīvākas. [...] maināmie materiāliem, idejām.”* /R5/

*“... mēs /kolēģi/ turamies kopā un mēs tiešām mēģinām dalīties ar labākiem risinājumiem, atklājumiem, materiāliem.”* /R8/

Liels atbalsts skolotājiem bija skolas datortehnikas un programmatūras nodrošinājumā, kā arī savstarpējo apmācības kursu organizēšanā:

*“... galvenais – tas ir Zoom, kam nav ierobežots laiks /maksas licence, ko iegādājās skola visiem skolotājiem pēc pieprasījuma/. No tā laika, kad es sāku strādāt ar to paplašināto programmu, man tiešām liekais stress aizgāja.”* /R2/

*“Tagad es daudz ko iemācījos no kolēģēm”* /R6/

Viena skolotāja (R7) uzskata, ka darba telefons katram skolotājam palīdzētu sabalansēt darba un atpūtas laiku.

Kvalitatīva saziņa un komunikācija nodrošina informācijas plūsmu, pozitīvu attiecību veidošanos. Skolotāji uzsver, ka komunicēt jaunos apstākļos sanāk biežāk un lietderīgāk:

*“Ar kolēģiem arī sanāk komunicēt vairāk nekā tas bija iepriekš un vairāk rodas ideju darbam un pat projektiem. [...] Un man ļoti patīk, ka attālināto mācību laikā mums uzlabojās komunikācija. [...] Skolā ļoti atsaucīgi cilvēki. Un tas palīdz.”* /R1/

*“Un man patīk, ka laiks sapulcēm un sarunām ir limitēts! Tikai 40 minūtes! Tāpēc visu saplāno un runā tikai par lietu...”* /R1/

Tāda pozitīvā komunikācija palīdz sniegt un saņemt emocionālu atbalstu un vieglāk pārvarēt grūtības:

*“Ātrāk un vieglāk var sakomunicēt, kontakts veidojas tāds kā intīmāks [...] mentāli es jūtos labi, jo es atrodu kolēģus, ar ko parunāt.”* /R3/

*“... kas var uzklaut un dot padomus, kā var rīkoties.”* /R5/

*“Arī šī “smaida uzlabošana” - piestrādājam viena otrai par psihologiem.”* /R6/

Trīs skolotājas atzīmēja, ka pārvarēt grūtības viņām palīdzēja skolas administrācijas sniegtais atbalsts:

*“... skolas vadība bija šis eņģelis, kurš varēja tajā izmisuma mirklī vienkārši nomierināt un pateikt, ka viss ir kārtībā, viss notiek, process iet, viss ir ok, tu neesi viena. [...] Bija par daudz stresa, un šajā ziņā skolas atbalsts mani izglāba...” /R1/*

*“... atbalsts skolā ir ļoti labs. Ar kolēģiem, ar administrāciju.” /R3/*

*“... no skolas vadības tiešām ir liels atbalsts. Neatkarīgi, vai tas ir darba vai personīgais jautājums, atbildi un palīdzību vienmēr saņemu. Ja tas ir profesionālais jautājums, tad noteikti saņemu palīdzību un ieteikumus, kā rīkoties, kur atrast atbildi.” /R6/*

Attālinātā darba apstākļos ir svarīgi atrast balansu starp darbu un atpūtu, profesionālo darbību un privāto dzīvi (*Pandēmijas pirmā viļņa pieredze ļoti skaidri parādīja – nedrīkst nedomāt par sevi un savu veselību. /R1/*). Tas saistīts ar to, ka skolotājiem, kas strādā attālināti no mājām ir grūti pārslēgties, jo darba un mājas vide ir viena (*... man ir sajūta, ka esmu savā birojā, kur darbs nekad nebeidzas. /R6/*). Taču skolotāji sāka meklēt sev piemērotus risinājumus:

*“Man ir tabula. No sākuma ir obligātie punkti: stundas, pēc tam konsultācijas un pa vidu es kaut kur lieku sev pusdienas. [...] Un cenšos pie tāda plāna turēties. Man te iekšā arī atpūta! Un, kad es to plāna punktu izdaru, tad lieku krustu. [...] Es zinu, ja es vakarā darīšu to, kas man patīk, rītdien man būs spēks strādāt ar skolēniem un atdot to enerģiju viņiem.” /R1/*

*“... kā sabalansēt šo te darbu ar atpūtu [...] es sev pateicu, ka es pēc sešiem vakarā vairs nestrādāju. Vienkārši tad tos komentārus es rakstu nākamajā dienā. [...] Tādā veidā tu iemācies arī saglabāt to savu privāto telpu...” /R8/*

Tad skolotāji uzsver, cik nozīmīgi ir kvalitatīvi atpūsties un rūpēties par savu veselību. Katra no intervējamām skolotājām atrada savus veidus, kā uzturēt mentālo un fizisko veselību. Labas attiecības ģimenē, kvalitatīvi pavadītais laiks ar ģimeni uzlabo emocionālo stāvokli:

*“Es pavadu laiku ar savu ģimeni. Jo tas man dod daudz pozitīvas enerģijas.” /R1/*

*“Ja bērni atbrauc – tas ir ļoti labi. Tas kontakts arī ļoti svarīgs.” /R2/*

*“Man ir tāds īpašs hobijs, kas prasa pārvietoties [...] braucu tagad katru dienu. Kopā ar dēlu to darām” /R9/*

Visas skolotājas atzīmē, ka fiziskā slodze palīdz uzturēt savu fizisko veselību attālinātā darba apstākļos, pie tam katra atrada sev piemērotus veidus. Tās ir pastaigas svaigā gaisā, dabā pavadītais laiks, pārgājieni, dārza darbi, vingrošana, joga, skriešana, riteņbraukšana, aktīvie hobiji:

*“... man ir regulāri divas stundas, kur es eju garajās pastaigās katru dienu, un tas mani palīdz uzturēt formā un tas man iedod citas krāsas [...] vai skrien rīta krosu [...] ir jābūt kaut kādam vingrojumu kompleksam vai [...] brauc ar riteni, dari ko gribi, bet tev tiešām ir jādara kaut kas fiziski.” /R8/*

Kopš 2020. gada pavasara gan skolotāji, gan skolēni, gan sabiedrība ir pieņēmuši attālināto mācību formu, specifiku. Katrs saskata tajā gan priekšrocības, gan izaicinājumus un atrod problēmu risinājumus. Izglītības un zinātnes ministrija, Valsts satura un eksaminācijas centrs, Skola 2030 ir izstrādājuši vadlīnijas un ieteikumus veiksmīgam mācību darbam attālināti, organizē vebinārus un tālākizglītības kursus. Tiešsaistes kursus un seminārus rīkoja arī dažādas izdevniecības, novadu izglītības pārvaldes un skolas – bija daudz iespēju apgūt jaunas prasmes un gūt pieredzi. Katrā skolā izveidojās sava prakse attālināto mācību realizēšanā, ņemot vērā skolēnu vajadzības un skolotāju iespējas. Intervējamo skolotāju darba vietā (Mārupes Valsts ģimnāzijā) attālināto mācību process tika organizēts augstā līmenī (*Man patiešām prieks, ka mūsu skolā veiksmīgi izdodas vadīt šo attālināto mācīšanos. /R6/*): tika veikts regulārs procesa monitorings, aptaujāti skolotāji, skolēni un vecāki, izstrādātas tiešsaistes mācību un vērtēšanas kārtības, sniegts atbalsts skolotājiem un skolēniem, organizēti mācību semināri un kursi skolotājiem un skolēniem, izvēlēta viena mācību platforma.

Taču divas no intervējamām svešvalodu skolotājām saskata iespējas, kā vēl varētu uzlabot attālināto mācību procesu – darbā izmantot vienotas digitālās platformas :

*“... neskrādīt pa rīkiem, bet labāk vienu apgūt un pamatīgi. Citādi mums tas viss tik sadrumstalots sanāk, saraustīti, viss vienā.” /R3/*

un izveidot stabilu tiešsaistes stundu grafiku svešvalodu mācību priekšmetiem:

*“... vajadzētu pieņemt svešvalodu skolotājiem vienotu stundu /tiešsaistes stundu/ grafiku. [...] ieteikums par svešvalodām: stabils stundu grafiks no nedēļas un nedēļu.” /R5/*

*“... gan skolēniem, gan skolotājiem ļoti svarīga ir rutīna, man šķiet. Nevis astoņas stundas, bet trīs stundu bloki, piemēram, katru dienu. Es par stabilu stundu sarakstu.” /R7/*

Izpētot, kā svešvalodu skolotāji organizēja attālinātās mācības, ar kādiem izaicinājumiem sastapās, kādas grūtības pārvarēja, var secināt, ka iegūtie dati nav pretrunā ar pasaules (UNESCO 2020-1) un Latvijas (EduRio 2020-1) pētījumu datiem (skat. 1.1. nodaļu). Kā grūtības skolotāji min stresa izjūtu, ko radīja straujas pārmaiņas mācību darba organizācijā un nepieciešamo kompetenču, IT tehnikas un programmatūras trūkums. Jaunu digitālo prasmju apgūšana, mācību materiālu pielāgošana attālinātām mācībām, atgriezeniskās saites sniegšana izraisīja darba pārslodzi un veselības pasliktināšanos. Skolotājiem bija grūti atdalīt darba režīmu no privātās dzīves attālinātā darba apstākļos. Taču skolotāji ir raduši iespēju stiprināt savu labizjūtu, stāsta par savu pieredzi, analizē veiksmes un neveiksmes, izsaka priekšlikumus sekmīga attālināto mācību darba organizēšanai. Visu intervējamo skolotāju pieredze attālināto mācību un savas profesionālās darbības organizēšanā tika apkopota (skat. 3. pielikumā) un izmantota ieteikumu par skolotāju labizjūtas stiprināšanu attālināto mācību laikā izstrādē.

## NOBEIGUMS

### Ieteikumi skolotāju labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā

Šajā pētījuma nodaļā tiek apkopoti ieteikumi svešvalodu skolotājiem labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā, kas balstīti uz zinātniskās literatūras analīzi un empīrisko pētījumu. Ieteikumi izstrādāti ar mērķi sniegt atbalstu skolotājiem un palīdzēt pielāgoties attālinātā darba režīmam, uzlabotu skolotāju labizjūtu un tā rezultātā arī darba produktivitāti, komunikāciju un skolēnu mācību sasniegumus. K. Teperveins (Teperveins 2000) uzsver, ka krīze ir izdevība, neatņemama attīstības sastāvdaļa, tā ir spēja piemēroties mainīgajām dzīves situācijām. Skolotāju psiholoģiskās stabilitātes stūrakmens ir nepārtrauktā mācīšanās, jaunas pieredzes gūšana, pilnveidošanās (Ермолаева, Любовский 2017).

### Ieteikumi skolotājiem

1. Plānojot darbus nedēļai, paredziet laiku ne tikai tiešsaistes stundām, konsultācijām, atgriezeniskās saites sniegšanai, skolēnu darbu labošanai, bet arī dinamiskajām pauzēm, pusdienām, atpūtai. Plānu vizualizējiet kā tabulu, sarakstu vai grafiku. Tā izdosies sabalansēt darbu un atpūtu. Ja ir grūti pieturēties pie plāna, sāciet izsvītrot padarīto vai atzīmējiet ar plusiņu. Pārskatiet nedēļā paveikto, analizējiet, reflektējiet, veiciet korekcijas.

2. Reglamentējiet savu darba laiku. Paziņojiet skolēniem par laiku, kurā Jūs nestrādāsit: neatbildēsiet uz e-pasta vēstulēm, telefonzvaniem un īsziņām, nelabosit darbus, nesniegsit konsultācijas. Konsekventi ievērojiet to.

3. Ieviesiet savus rituālus, kas iezīmēs darba dienas sākumu (īpašs apģērbs, frizūra, kafija, vingrošana, rīta kross u.c.) un darba dienas beigas (joga, meditācija, vingrošana, vakariņas, pastaiga u.c.).

4. Ieplānojiet socializēšanās iespējas, neformālas tikšanās un sarunas ar ģimenes locekļiem, draugiem un kolēģiem, kas sniedz gandarījumu un iekšējo mieru.

5. Nebaidieties pateikt "Nē" darbiem un pienākumiem, ja redzat, ka tas prasīs no Jums atteikties no saviem plāniem.

6. Veltiet vairāk laika mācību materiālu un uzdevumu sagatavošanai tā, lai tie būtu pēc iespējas ar automatizētu un tūlītēju atgriezenisko saiti skolēniem par paveikto. Tas ļaus ietaupīt laiku darbu labošanas, vērtēšanai, atgriezeniskās saites sniegšanai.

7. Plānojot skolēniem uzdotos darbus, samaziniet apjomu, pārdomājiet vērtēšanu un atgriezenisko saiti, uzdevumu formulējumus. Tas ietaupīs laiku komentāru un paskaidrojumu sniegšanai.

8. Daliet atbildību par mācīšanos un sasniegumiem ar skolēniem. Iesaistiet viņus mācību satura, apjoma, vērtēšanas kritēriju izstrādē un vērtēšanas procesā. Izmantojiet skolēnu pašnovērtēšanu kā vērtēšanas metodi, iesaistiet skolēnus savstarpējā atgriezeniskās saites sniegšanā. Lūdziet skolēniem palīdzību dažādu digitālo rīku izmantošanas jautājumos.

9. Interesējieties par savu skolēnu labizjūtu, rūpējieties par tās stiprināšanu. Tas veicinās savstarpējo izpratni un attīstīs abpusēju empātiju.

10. Sadarbojieties ar citiem kolēģiem: sarunas par veiksmēm un neveiksmēm, apmaiņa ar mācību materiāliem, pienākumu un darba apjoma sadale. Tas paaugstinās pašapziņu, dos iespēju atrisināt grūtības, mācīties no citiem, ietaupīs laiku un spēkus.

11. Runājiet ar kolēģiem, skolēniem, viņu vecākiem, skolas administrāciju, psihologu par grūtībām, izaicinājumiem, konfliktiem. Tas palīdzēs atrisināt grūtības sākuma stadijā un prasīs mazāk dažādu resursu. Nebaidieties uzdot jautājumus un lūgt palīdzību.

12. Turpiniet savu izaugsmi - mācieties, apgūstiet jaunas, tai skaitā, digitālās prasmes. Tas dos virzības apziņu, cels Jūsu prestižu skolēnu acīs, atvieglos darbu.

13. Komunicējiet ar skolēnu vecākiem – rakstiet viņiem par mācību procesu, plānoto sasniedzamo rezultātu, pārbaudāmām prasmēm, izdošanos un sasniegumiem. Pozitīva komunikācija palīdzēs atrisināt dažādas grūtības, nepieļaut domstarpības, veicinās savstarpējo sapratni.

14. Iepazīstiet sevi un apzinieties, savas personības stiprās puses, kas Jūs iepriecina, kas izraisa nepatiku.

15. Rūpējieties par savu veselību: vingrojiet, dejojiet, slēpojiet, brauciet ar velosipēdu, pastaigājieties (atrodiet savu fiziskās aktivitātes veidu), strādājiet un atpūties dabā / dārzā, veltiet laiku hobijiem.

16. Atrodiet, kas var stiprināt Jūs garīgi: ticība, baznīca, ģimene, draugi, literatūra, māksla.

17. Domājiet pozitīvi, optimistiski, vairāk pievēršot uzmanību tādām izjūtām kā prieks, laime, jautrība, aizrautība, radošums, izaugsme.

### **Ieteikumi skolas administrācijai**

1. Iesaistot skolotājus, izstrādāt attālināto mācību norises reglamentējošos nolikumus. Informēt par tiem skolēnus un viņu vecākus. Tas palīdzēs izvairīties no dažādām domstarpībām.

2. Vienoties par vienotu digitālo mācību un saziņas platformu visai skolai. Padarīt to pieejamu visiem skolēniem un skolotājiem, nodrošināt apmācību to izmantošanā.

3. Realizēt brīvo tiešsaistes stundu plānošanu, atkāpjoties no klātienē stundu saraksta. Tas dos skolotājiem lielāku autonomijas izjūtu.

4. Pēc svešvalodu skolotāju vajadzībām realizēt daļēji brīvo tiešsaistes stundu plānojumu, tajā iekļaujot svešvalodu stundu stabilo grafiku. Tas mazinās skolotāju spriedzi, ko izraisa nepieciešamība ātri paspēt aizņemt laiku tiešsaistes stundām, balansējot starp skolēnu un skolotāju noslodzi un iespējām apvienot grupas no vairākām paralēlklasēm.
5. Veikt skolēnu un skolotāju noslodzes monitoringu, nosakot maksimāli pieļaujamo tiešsaistes stundu skaitu dienā un nedēļā.
6. Palīdzēt skolotājiem apgūt mācību satura, savas darba laika plānošanas prasmes, izmantojot labās prakses piemērus.
7. Organizēt skolotāju tālākizglītību tiešsaistes stundu organizēšanā, digitālo resursu un platformu izmantošanā, atgriezeniskās saites sniegšanā, vērtēšanā, pozitīvajā komunikācijā, sadarbībā, izmantojot arī savas skolas resursus – skolotājus, kas ir apguvuši jaunas tehnoloģijas un prasmes.
8. Apmeklēt skolotāju vadītās tiešsaistes stundas ar mērķi sniegt metodisko atbalstu, palīdzību, celt pašapziņu.
9. Nodrošināt skolotājus ar visu nepieciešamo datortehniku un programmatūru licencēm pēc skolotāju vajadzībām un skolas iespējām - skolā vai mājās.
10. Apsvērt iespēju nodrošināt darba telefona izmantošanu vai darba SIM karti.
11. Nodrošināt psihoemocionālo atbalstu skolotājiem, piesaistot psihologus, supervīzoros, semināru un kursu par izdegšanas jautājumiem iespējas.
12. Savlaicīgi sniegt skolotājiem informāciju par izmaiņām attālināto mācību organizēšanā.
13. Organizēt tikšanās ar skolotājiem ar mērķi izzināt skolotāju vajadzības, grūtības un problēmas.
14. Regulāri komunicēt ar skolēnu vecākiem, skaidrojot attālināto mācību būtību, norisi un ar to saistītos jautājumus. Tas mazinās vecāku spriedzi un neapmierinātību, pasargās skolotājus no iespējamām konfliktsituācijām.
15. Veikt regulāru skolotāju, skolēnu un viņu vecāku anketēšanu ar mērķi izzināt dažādas ar attālināto mācību saistītās grūtības un visu iesaistīto pušu labizjūtu.
16. Sniegt skolotājiem uz izaugsmi vērstu atgriezenisko saiti par viņu darbu, ieguldījumu un nozīmīgumu.
17. Piesaistīt skolas atbalsta personālu (sociālos pedagogus, psihologus, speciālos pedagogus, karjeras konsultantus, logopēdus, medicīnas darbiniekus, skolotāju palīgus) mācību procesa nodrošināšanā un atbalsta sniegšanā skolēniem un skolotājiem.
18. Atbalstīt skolotāju savstarpējo komunikāciju, sadarbību, pieredzes apmaiņu.

## Secinājumi

1. Izpētot attālināto mācību būtību, var secināt, ka attālinātās mācības tika ieviestas visā pasaulē kā krīzes risinājums (UNESCO 2020). Attālināto mācību organizācija un tehniskie risinājumi daļēji atgādina tālmācības. Taču tālmācības izvēlas gan skolēni, gan skolotāji apzināti un ir gatavi to organizācijas formai un specifikai. Savukārt pāreja uz attālinātām mācībām notika strauji, bez iespējas tām pienācīgi sagatavoties. Tas izraisīja virkni tehnisku, organizatorisku un psiholoģisku problēmu.
2. Attālināto mācību sekmīgas īstenošanas pamatā ir plānošana (VISC 2021). Ir būtiski plānot visas ar attālinātām mācībām saistītās norises: digitālo platformu un resursu izvēli, sadarbības sapulces, mācību satura pielāgošanu un apgūšanu, tiešsaistes stundu norisi un noslodzi, skolēnu patstāvīgā darba apjomu, tālākizglītošanās iespējas, skolotāju ikdienas darba noslodzi, atbalsta iespējas skolēniem un pedagogiem, saziņas un komunikācijas iespējas.
3. Attālinātās mācības sniedza arī zināmus ieguvumus: skolēnu pašvadītas mācīšanās prasmju attīstību, mācību un vērtēšanas procesa digitalizāciju, plānošanas prasmju attīstību, starpdisciplināro stundu un projektu īstenošanu, spēju mainīties un pielāgoties apstākļiem, kritiski izvērtēt mācīšanas un mācīšanos procesus (UNESCO 2020-2, VISC 2021).
4. Labizjūtas fenomens ir daudzdimensionāls un ietver tādas kategorijas kā subjektīvo, psiholoģisko, kognitīvo, starppersonu un transcendences labizjūtu (Svence 2015).
5. Labizjūta ir pētītā dažādās zinātnes nozarēs: filozofijā, reliģijā, ekonomikā, socioloģijā, medicīnā, psiholoģijā un pedagogijā.
6. Labizjūtai ir būtiska nozīme izglītībā: no skolotāju labizjūtas ir atkarīgs skolēnu emocionālais stāvoklis, mācību process un sasniegumi.
7. Labizjūtas dažādus kritērijus ietekmē dažādi ārējie un iekšējie faktori: vecums, dzimums, savstarpējās attiecības, stresa līmenis, sociālais statuss un darbs, izglītība, garīgā veselība, apkārtējā vide.
8. Ir iespējams stiprināt labizjūtu ar dažādiem vingrinājumiem, pozitīvo domāšanu, sociālo aktivitāti, veselības stāvokļa uzlabošanu (Svence 2009).

Skolotāju labizjūtas pētījumi atklāj, ka tā ir sarežģīta problēma, kas ietver vairākus aspektus: profesionālo identitāti, emocionālo izdegšanu, profesionālās deformācijas, apmierinātību ar darbu, pārmaiņu realizēšanu, izaugsmi (Svence 2003, Зауценко 2012, Grīga 2015, Ермолаева, Лубовский 2017, Крагель 2018, Берберян et al. 2019, Писаревская 2019).

9. Atbildot uz pētījuma jautājumu “Kādi faktori ietekmē svešvalodu skolotāju labizjūtu attālināto mācību procesā?”, tika atklāts, ka intervējamie skolotāji sakārās ar līdzīgām grūtībām kā citi skolotāji visā pasaulē (UNESCO 2020-1) un Latvijā (EDURIO 2020-1). Straujo pārmaiņu izraisītā stresa izjūta, liela darba pārslodze, digitālo prasmju un iemaņu trūkums tiešsaistes stundu un komunikācijas nodrošināšanai, grūtības pielāgot mācību saturu un uzdevumus attālināto mācību formātam, nespēja sabalansēt darbu un atpūtu negatīvi ietekmēja skolotāju labizjūtu.
10. Par iespējām stiprināt savu labizjūtu svešvalodu skolotāji min kvalitatīvu mācību materiālu un pārbaudes darbu izveidi, skolotāju vēlmi un gatavību izglītoties, starpdisciplināro stundu un projektu izveidi, sadarbību ar kolēģiem, savstarpējo apmācību kursu organizēšanu, datortehnikas un programmatūras nodrošinājumu, kvalitatīva saziņu un komunikāciju, emocionālā atbalsta sniegšanu, skolas administrācijas atbalstu, balansa starp darbu un atpūtu nodrošināšanu, kvalitatīvu, sev piemērotu atpūtu un rūpes par savu veselību, dažāda veida fizisko slodzi.
11. Pētījuma rezultātā tika atklāts, ka svešvalodu skolotājas ir veiksmīgi pārvarējušas krīzi, kas bija saistīta ar pāreju uz attālinātām mācībām un 2021. gada pavasarī uzrāda augstu gan subjektīvās, gan psiholoģiskās labizjūtas līmeni. Par priekšnosacījumu tam kalpoja skolotāju augsta psiholoģiskā labizjūta arī pirms krīzes, kas ietver sevī pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, kuras bija jau izveidojušās iepriekš, augsts pašakceptēšanas līmenis, kas nodrošina sevis un jaunu notikumu pieņemšanu un labas prasmes īstenot ikdienas prasības. Tie ir aspekti, kas palīdzēja skolotājiem pielāgoties un veiksmīgi turpināt savu profesionālo darbību jaunos apstākļos, pieņemot tos kā izdevību pašizpaušmei (Teperveins 2000).
12. Balstoties uz pētījuma rezultātiem tika izstrādāti ieteikumi skolotāju labizjūtas stiprināšanai attālināto mācību procesā būs noderīgi visu izglītības iestāžu pedagogiem neatkarīgi no specialitātes un administrācijai.

### **Turpmāko pētījumu iespējas**

Kā turpmākās pētījumu iespējas autore saskata dažādu (ne vien svešvalodu) mācību priekšmetu skolotāju labizjūtas izpēti attālināto mācību procesā, veicot salīdzinājumu pēc dažādiem katram mācību priekšmetam raksturīgiem aspektiem.

Nozīmīgs pētījums nākotnē varētu būt skolotāju - klašu audzinātāju darba specifika attālinātajās mācībās un ar to saistītā skolotāju un skolēnu labizjūta. Kā skolotāji nodrošina

audzināšanas procesus attālināti, savas audzināmās klases mācīšanās monitoringu, sadarbību ar priekšmetu skolotājiem, atbalsta personālu un skolēnu vecākiem?

Katra skola organizēja attālinātās mācības, ņemot vērā skolēnu vajadzības, savas iespējas un resursus. Tāpēc, būtiski ir pētīt dažādu skolu (lielo un mazo, pilsētu un lauku, speciālo un profesionālo u.c.) pieredzi šajā jomā.

Lielu interesi var rast skolotāju labizjūta attālināto mācību procesā dažādās valstīs, t.i. starptautisks pētījums.

Vērā ņemami būtu pētījumi par augstākās izglītības docētāju un studentu, sevišķi strādājošo un / vai strādājošo attālināti, labizjūtu attālināto mācību procesā.

## Izmantotā literatūra un avoti

1. Bower, K. (2020). *Low-Tech and No-Tech Remote Learning Strategies*. Teachers First. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://teachersfirst.com/blog/2020/05/low-tech-and-no-tech-remote-learning-strategies/> [Skatīts 28.01.2021.].
2. Daniela, L. (2020). *Pedagoģiski digitālā kompetence tehnoloģiju bagātinātām mācību procesam*. Konferences “Izglītības kvalitātes monitorings vispārējā izglītībā 2020–2023” materiāli. Prezentācija. Pieejams: [https://ikvd.gov.lv/wp-content/uploads/2020/12/Pedagoģiski\\_digitala\\_kompetence\\_LDaniela\\_IKVD\\_konference\\_03122020.pdf](https://ikvd.gov.lv/wp-content/uploads/2020/12/Pedagoģiski_digitala_kompetence_LDaniela_IKVD_konference_03122020.pdf) [Skatīts 25.02.2021.].
3. Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a proposal for National Index*. American Psychologist, Vol 55. Pieejams: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1567862](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1567862) [Skatīts 25.03.2021.].
4. Druka, A. (2020). *Kā vairo drošības sajūtu nestabilos apstākļos*. Skolas Psiholoģija, Nr. 6. Tiešsaistes žurnāls. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://www.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/projekti/lu\\_biblioteka/Zinas/2019/portals/zurnali\\_2019/Skolas\\_Psihologija\\_2020\\_Nr\\_6.pdf](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/lu_biblioteka/Zinas/2019/portals/zurnali_2019/Skolas_Psihologija_2020_Nr_6.pdf) [Skatīts 12.01.2021.].
5. Edurio (2020). *Attālināto mācību pirmās 2 nedēļas IZM un Edurio aptauju rezultāti*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://home.edurio.com/izm-attalinato-macibu-rezultati> [Skatīts 15.01.2021.].
6. Edurio (2020-1). *Mācību gada noslēguma aptaujas IZM un Edurio aptauju rezultāti*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://home.edurio.com/izm-gada-nosleguma-aptaujas?fbclid=IwAR2rcHRoKJ8gltPz-j1TEFw6y86z8iRwBdlJovy5PCLTyQz2wcJSEvyuOtQ> [Skatīts 14.02.2021.].
7. Eiropas skolu izglītības tiešsaistes platforma (2020). *Aptauja par attālināto un tiešsaistes mācīšanos – Rezultāti*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://www.schooleducationgateway.eu/lv/pub/viewpoints/surveys/survey-online-teaching.htm> [Skatīts 15.01.2021.].
8. Elksne, G., Rubene, Z. (2018). *Emocionālā labizjūta skolā*. Referāts 12.Starptautiskajā zinātniskajā konferencē "Sabiedrība. Integrācija. Izglītība" Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā. Pieejams: <http://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/view/3258/3005> [Skatīts 11.01.2021.].
9. Ferri, F., Grifoni, P., Guzzo, T. (2020). *Online Learning and Emergency Remote Teaching: Opportunities and Challenges in Emergency Situations*. Societies. Pieejams:

[https://res.mdpi.com/d\\_attachment/societies/societies-10-00086/article\\_deploy/societies-10-00086.pdf](https://res.mdpi.com/d_attachment/societies/societies-10-00086/article_deploy/societies-10-00086.pdf) [Skatīts 25.01.2021.].

10. Grīga, L. (2015). *Dažādu paaudžu angļu valodas skolotāju labizjūta profesionālajā darbībā*. Maģistra dabs. Latvijas Universitāte.
11. IZM. (2021). MK noteikumu projekts “Attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtība” [Tiešsaistē] Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/attalinato-macibu-organizšanas-un-istenosanas-kartiba> [Skatīts 24.02.2021.].
12. Jahoda, M. (1959). *Current Concepts Of Positive Mental Health*. New York: Basic Books. Pieejams: <https://archive.org/details/currentconceptso00jahoda/page/2/mode/2up> [Skatīts 23.03.2021.].
13. Katane, I., Katans, E., Vāvere, G. (2015). *Ekoloģiskā pieeja tālmācības vides kontekstu pamatojumā*. Proceeding of the International Scientific Conference. [Tiešsaistē]. Pieejams: <http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/view/594/368> [Skatīts 21.01.2021.].
14. Kleins, S. (2004). *Laiques formula. Kā rodas pozitīvas izjūtas*. Rīga: Jumava.
15. Kazakeviča, M. (2012). *Tālmācības attīstības aktuālie aspekti vispārējā vidējā izglītībā*. Pieejams: <http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/viewFile/514/288> [Skatīts 19.01.2021.].
16. Kroplijs, A., Raševska M. (2004). *Kvalitatīvās pētniecības metodes sociālajās zinātnēs*. R.: RaKa.
17. Loginova, L. (2018). *Mācību procesa organizācija un vadība Rīgas Tālmācības vidusskolā*. Bakalaura darbs. Pieejams: <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/45896> [Skatīts 21.01.2021.].
18. Majore L., Majors M. (2009). *Labizjūtas testa izveides pirmais posms Latvijā*. Bakalaura darbs psiholoģijā. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija.
19. Martinsone, B. (2018). *Es ticu, ka tev izdosies!* Domāt. Darīt. Zināt. Skola 2030. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://docs.wixstatic.com/ugd/3e1e8c\\_e3f98c5972724246aecfd6ba1568e2f4.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/3e1e8c_e3f98c5972724246aecfd6ba1568e2f4.pdf) [Skatīts 02.01.2021.].
20. Martuša, E., Odiņa, I. (2017). *Pagarinātās dienas grupa: skolēnu, vecāku un skolotāju labizjūta*. Rīga: Latvijas Universitāte. Pieejams: [https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/apgads/PDF/Izglitiba-zinatnei0un-praksei/06\\_Martusa\\_Odina-IZP.pdf](https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/apgads/PDF/Izglitiba-zinatnei0un-praksei/06_Martusa_Odina-IZP.pdf) [Skatīts 24.03.2021.].
21. Mārtinsone, K. (sast.) (2011). *Ievads pētniecībā: stratēģijas, dizaini, metodes*. Rīga: RaKa.

22. Mārtinsone, K., Pipere, A., Kamerāde, D. (red.) (2016). *Pētniecība: teorija un prakse*. Rīga: RaKa.
23. Ministru kabinets. (2019.) *Ministru kabineta rīkojums Nr. 416 Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem* [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/309597-noteikumi-par-valsts-visparejas-videjas-izglitibas-standartu-un-visparejas-videjas-izglitibas-programmu-paraugiem> [Skatīts 02.03.2021.].
24. Ministru kabinets. (2020.) *Ministru kabineta rīkojums Nr. 655 Par ārkārtējās situācijas izsludināšanu*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/318517-par-arkartejas-situacijas-izsludinasanu> [Skatīts 17.01.2021.].
25. Morris, K. (2020). *Resources For Teaching Online Due To School Closures*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://www.theedublogger.com/teaching-online-school-closures/?fbclid=IwAR19yBabNA7Snt-tpglrZ9TNbxQmKmpvDNM4x8vmIY-ssRZk4ESMOSOU> [Skatīts 12.02.2021.].
26. Moses, T. (2020). *5 Reasons To Let Students Keep Their Cameras Off During Zoom Classes*. The Conversation. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://theconversation.com/5-reasons-to-let-students-keep-their-cameras-off-during-zoom-classes-144111> [Skatīts 20.02.2021.].
27. Miķelsone, I., Odiņa, I. (2016). *Male Teachers' Well-Being in the Context of Professional Identity*. Proceedings of 2nd International Conference on lifelong learning and leadership for all. ICLEL conference, Liepāja, 2016. Pieejams: [https://media.wix.com/ugd/d546b1\\_08f6a35b05114b969fb5d41a1443d619.pdf](https://media.wix.com/ugd/d546b1_08f6a35b05114b969fb5d41a1443d619.pdf) [Skatīts 28.03.2021.].
28. Noble, T., & McGrath, H. (2015). *PROSPER: A New Framework for Positive Education*. Psychology of Well-Being. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-015-0030-2> [Skatīts 2.04.2021.].
29. Odiņa, I., Zeide, I. (2017). *Labizjūtas teorētiskie aspekti mūžizglītības kontekstā*. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume II, May 26th-27th. Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija. Pieejams: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2017vol2.2376> [Skatīts 7.04.2021.].
30. Ozola, A. (2020). *Attālinātās mācības – no "labi" uz "vēl labāk"*. Izglītība un Kultūra, Nr. 8. Pieejams: [https://www.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/projekti/lu\\_biblioteka/Zinas/2019/portals/zurnali\\_2019/Izglitiba\\_un\\_Kultura\\_2020\\_Nr\\_8.pdf](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/lu_biblioteka/Zinas/2019/portals/zurnali_2019/Izglitiba_un_Kultura_2020_Nr_8.pdf) [Skatīts 10.01.2021.].
31. Ozoliņa Nucho, A., Vidnere, M. (1998). *Stresa menedžments: pārvarēšana un profilakse*. Rīga: AGB.

32. Ozoliņš, D. (2012). *Simbolu, arhetipu un vērtību savstarpējā saistība*. Domāšanas darbnīca. [Tiešsaistē]. Pieejams: <http://klki.lv/wp-content/uploads/2012/01/Simbols-ArhetipsD.Ozoli%C5%86%C5%A1prez..pdf> [Skatīts 4.04.2021.].
33. Reņģe, V. (2007). *Mūsdienu organizāciju psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
34. Robiņa, I. (2013). *Vecāka gadagājuma cilvēku subjektīvā labizjūta integrācijas kā līdzdalības procesā sociālās aprūpes mājā*. Promocijas darba kopsavilkums. Rīga: Latvijas Universitāte.
35. Rubene, Z. (2021). *Profesore Zanda Rubene: Līdz 12 gadiem attālinātā mācīšanās netiek uzskatīta par piemērotu*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://jauns.lv/raksts/zinas/423254-profesore-zanda-rubene-lidz-12-gadiem-attalinata-macisanas-netiek-uzskatita-par-piemerotu> [Skatīts 17.01.2021.].
36. Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. Current Directions in Psychological Science, Vol. 4, No. 4 (Aug., 1995). Pieejams: <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf> [Skatīts 4.04.2021.].
37. Saeima. (1998). *Izglītības likums*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=50759> [Skatīts 21.01.2021.].
38. Siliņa, I. (2020). *Socializēšanās nozīmīgums*. Skolas Psiholoģija, Nr. 6. Tiešsaistes žurnāls. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://www.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/projekti/lu\\_biblioteka/Zinas/2019/portals/zurnali\\_2019/Skolas\\_Psihologija\\_2020\\_Nr\\_6.pdf](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/lu_biblioteka/Zinas/2019/portals/zurnali_2019/Skolas_Psihologija_2020_Nr_6.pdf) [Skatīts 30.01.2021.].
39. Skobeļeva, G. (2013). *Informatīvo tehnoloģiju izmantošana mācību procesā krievu valodas kā svešvalodas mācību stundās 8.klasē*. Diplomdarbs. LU. Pieejams: <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/12117> [Skatīts 25.02.2021.].
40. Sīgels, D. (2016). *Apzinātība. Kā ieraudzīt sevi no malas un mainīt dzīvi*. Rīga: Jumava.
41. Svence, G. (2003). *Pieaugušo psiholoģija*. Rīga: RaKa.
42. Svence, G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
43. Svence, G. (2015). *Dzīvēsspēks pozitīvajā un attīstības psiholoģijā*. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija.
44. Svence, G., Majors, M. (2016). *Labizjūtas saistība ar dzīvēsspēku un vecumu pieaugušo izlasēs*. Psiholoģija. Latvijas Universitātes raksti 810. Rīga: Latvijas Universitāte.
45. Šuplinska, I. (2020) *Moderna, mūsdienīga izglītība Covid-19 paātrinājumā*. Prezentācija. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://www.lps.lv/uploads/docs\\_module/LSP\\_konference\\_I.Suplinska\\_Gatavs.pdf?fbclid=Iw](https://www.lps.lv/uploads/docs_module/LSP_konference_I.Suplinska_Gatavs.pdf?fbclid=Iw)

- [AR19azRXWww3eKaAW8Qqs6uzjnTGJQ1nQekPfi1ujndU0EjAYx66RxGarxg](#) [Skatīts 21.01.2021.].
46. Teperveins, K. (2000). *Krīze kā izdevība*. Rīga: Sol Vita.
47. *Tūrisma un viesmīlības terminu skaidrojošā vārdnīca*. (2008). Rīga: LR Ekonomikas ministrija.
48. United Nations. (2020) *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond*. Pieejams: [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg\\_policy\\_brief\\_covid-19\\_and\\_education\\_august\\_2020.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf) [Skatīts 25.01.2021.].
49. UNESCO. (2015). *Education 2030 Incheon Declaration Towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all*. Pieejams: [http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/education-2030-incheon-framework-for-action-implementation-of-sdg4-2016-en\\_2.pdf](http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/education-2030-incheon-framework-for-action-implementation-of-sdg4-2016-en_2.pdf) [Skatīts 17.01.2021.].
50. UNESCO. (2020). *Global Education Coalition*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://ru.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition> [Skatīts 16.01.2021.].
51. UNESCO. (2020-1). *Unesco Covid-19 Response Toolkit Remote Learning Strategy*. Pieejams: <https://en.unesco.org/sites/default/files/unesco-covid-19-response-toolkit-remote-learning-strategy.pdf#page13> [Skatīts 27.01.2021.].
52. UNESCO. (2020-2). *Distance Learning Solutions*. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions> [Skatīts 10.02.2021.]
53. VISC. (2020). *Vadlīnijas vispārējās un profesionālās izglītības iestādēm attālinātu mācību īstenošanai*. Metodiskie ieteikumi valsts noteiktās ārkārtas situācijas laikā. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/2/VISC\\_Skola2030\\_Vadli%CC%84nijas%20atta%CC%84lina%CC%84ta%CC%84m%20ma%CC%84ci%CC%84ba%CC%84m\\_1803.pdf](https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/2/VISC_Skola2030_Vadli%CC%84nijas%20atta%CC%84lina%CC%84ta%CC%84m%20ma%CC%84ci%CC%84ba%CC%84m_1803.pdf) [Skatīts 8.02.2021.].
54. VISC. (2021). *Vadlīnijas mācību satura plānošanai un īstenošanai Covid-19 izplatības laikā*. Metodiskie ieteikumi vispārējās un profesionālās izglītības iestādēm. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/2/Sat%20planosana%20COVID\\_FINAL.pdf](https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/2/Sat%20planosana%20COVID_FINAL.pdf) [Skatīts 8.02.2021.].
55. Zvaigzne, I., Znotiņa, M. (2021). *Attālinātas mācīšanās ieguvumi un riski vecākiem, bērniem un skolotājiem*. LSM. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/gimenes-studija/attalinatas-macisanas-ieguvumi-un-riski-vecakiem-berniem-un-skol.a139325/> [Skatīts 14.02.2021.].

56. World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report*. Pieejams: [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs\\_2020.pdf/](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf/) [Skatīts 24.02.2021.].
57. Баранова, А. (2017). Психологическое благополучие как условие повышения культуры профессионально - педагогической деятельности. Вестник ТвГУ. 2017. № 3. [Tiešsaistē]. Pieejams: <http://docplayer.ru/53085299-Psihologischeskoe-blagopoluchie-kak-uslovie-povysheniya-kultury-professionalno-pedagogicheskoy-deyatelnosti.html>. [Skatīts 3.04.2021.].
58. Баранова, И., Виноградова, М., Доценко М. (2020). *Особенности дистанционного обучения русскому языку иностранных учащихся в современных условиях российского вуза*. Международный электронный научный журнал. [Tiešsaistē]. Pieejams: <https://pnojurnal.wordpress.com/2020/12/30/baranova/> [Skatīts 02.03.2021.].
59. Батурин, Н., Башкатов, С., Гафарова Н. (2013). Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». Pieejams: <https://vestnik.susu.ru/psychology/article/view/365> [Skatīts 7.04.2021.].
60. Берберян, А., Богданова, Т., Сильченкова, С., Ермолаева, Е., Варданын, Н. (2019). *Международное исследование профессиональной идентичности педагога*. Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. Pieejams: [https://www.researchgate.net/profile/Jelena\\_Jermolajeva/publication/336332016\\_International\\_Study\\_of\\_Teacher\\_Professional\\_Identity/links/5df9eac7299bf10bc3636a66/International-Study-of-Teacher-Professional-Identity.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jelena_Jermolajeva/publication/336332016_International_Study_of_Teacher_Professional_Identity/links/5df9eac7299bf10bc3636a66/International-Study-of-Teacher-Professional-Identity.pdf) [Skatīts 11.01.2021.].
61. Ермолаева, М., Лубовский, Д. (2017). *Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры*. Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". Выпуск 3. Pieejams: <https://core.ac.uk/download/pdf/128641657.pdf> [Skatīts 15.01.2021.].
62. Заусенко, И. (2012). *Психологическое благополучие педагога*. [Tiešsaistē]. Pieejams: [http://journals.uspu.ru/attachments/article/95/%D0%9F\\_2012\\_2\\_%D0%B7%D0%B0%D1%83%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf](http://journals.uspu.ru/attachments/article/95/%D0%9F_2012_2_%D0%B7%D0%B0%D1%83%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf) [Skatīts 21.03.2021.].
63. Зелеева, В. (2015). *Применение феноменологического интервью в психолого-педагогических исследованиях*. [Tiešsaistē]. Pieejams: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F575899494/metodika\\_provedeniya\\_fenomenologicheskikh\\_issledovaniy.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F575899494/metodika_provedeniya_fenomenologicheskikh_issledovaniy.pdf) [Skatīts 05.01.2021.].
64. Карапетян, Л. (2019). *Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия*. Автореферат диссертации. Екатеринбург. Pieejams:

<https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskaya-kontsepsiya-emotsionalno-lichnostnogo-blagopoluchiya/read>. [Skatīts 24.03.2021.].

65. Ключева, Н., Дорфман, Л. (2008). *Феноменологический метод исследования в консультационной психологии: методологический анализ*. [Tiešsaistē]. Pieejams:

<https://docplayer.ru/35468789-Fenomenologicheskiy-metod-issledovaniya-v-konsultacionnoy-psihologii-metodologicheskiy-analiz.html> [Skatīts 05.01.2021.].

66. Крагель, В. (2018). *Отношение к профессиональной деятельности как условие психологического благополучия личности педагогов*. Магистерская диссертация.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

Pieejams: <https://nauchkor.ru/pubs/otnoshenie-k-professionalnoy-deyatelnosti-kak-uslovie-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti-pedagogov-5c1a5f877966e104f6f8561d> [Skatīts 21.03.2021.].

67. Лузанова, Н. (2018). *Проектирование и реализации индивидуальной образовательной программы старшеклассника в дистанционном обучении*. Научно-Педагогическое Обозрение Nr.1. Pieejams:

[https://npo.tspu.edu.ru/files/npo/PDF/articles/luzanova\\_n\\_n\\_176\\_180\\_1\\_19\\_2018.pdf](https://npo.tspu.edu.ru/files/npo/PDF/articles/luzanova_n_n_176_180_1_19_2018.pdf) [Skatīts 15.01.2021.].

68. Маматов, А., Немцев, А., Клепикова, А., Штифанов, А. (2006). *Методика применения дистанционных образовательных технологий преподавателями вуза*.

Белгородский государственный университет. Pieejams:

<https://core.ac.uk/download/pdf/187751783.pdf> [Skatīts 21.01.2021.].

69. Манукян, В. (2016). *Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий*. [Tiešsaistē]. Pieejams:

<http://philsoc.psu.ru/vypusk-2-25-2016/110-nauka/vypusk-2-25-2016/psikhologiya/431-sovremennye-psihologicheskie-kontseptsii-blagopoluchiya-i-zrelosti-lichnosti-oblasti-skhodstva-i-razlichij> [Skatīts 31.03.2021.].

70. Петькова, Ю. (2015). *История развития дистанционного образования*.

*Положительные и отрицательные стороны МООС*. Успехи современного

естествознания. № 3. [Tiešsaistē]. Pieejams: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=34763> [Skatīts 19.01.2021.].

71. Писаревская, М. (2019). *Эмоциональное выгорание педагога и его*

*психологическое благополучие*. Мир науки. Педагогика и психология, № 4 [Tiešsaistē].

Pieejams: <https://mir-nauki.com/35pdmn419.html> [Skatīts 21.03.2021.].

72. Поздеева, С. (2020). *Как учить современного младшего школьника*. Научно-Педагогическое Обозрение, Nr.4. Pieejams:

[https://npo.tspu.edu.ru/files/npo/PDF/articles/pozdeeva\\_s\\_i\\_55\\_61\\_4\\_32\\_2020.pdf](https://npo.tspu.edu.ru/files/npo/PDF/articles/pozdeeva_s_i_55_61_4_32_2020.pdf) [Skatīts 12.01.2021.].

73. Сазанова, А., Шайдо, Ю. (2018). *Проблемы внедрения технологии дистанционного обучения в средней общеобразовательной школе*. Научно-Педагогическое Оbozrenie, Nr. 4. Pīeejams:

[https://npo.tspu.edu.ru/files/npo/PDF/articles/sazanova\\_e\\_a\\_39\\_46\\_4\\_22\\_2018.pdf](https://npo.tspu.edu.ru/files/npo/PDF/articles/sazanova_e_a_39_46_4_22_2018.pdf) [Skatīts 12.01.2021.]

74. Тарасова, Н., Пастухова, И., Пестрикова, С. (2020). *Как влияет сейчас и повлияет в перспективе перевод образовательного процесса в дистанционный режим на образовательные результаты*. ФИРО РАНХиГС. [Tiešsaistē]. Pīeejams:

<https://firo.ranepa.ru/novosti/105-monitoring-obrazovaniya-na-karantine/803-tarasova-ekspertiza> [Skatīts 10.12.2020.].

75. Фомина, О. (2016). *Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии*. Интернет-журнал «Мир науки». 2016, Том 4, номер 6. [Tiešsaistē]. Pīeejams: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> [Skatīts 29.03.2021.].

76. Фролова, Е., Рогач, О., Рябова, Т. (2020). *Преимущества и риски перехода на дистанционное обучение в условиях пандемии*. Перспективы Науки и Образования Международный электронный научный журнал 2020-6. [Tiešsaistē]. Pīeejams: <https://pnojurnal.wordpress.com/2020/12/29/frolova/>. [Skatīts 26.02.2021.].

## **Pielikumi**

## 1. pielikums. Intervijas jautājumi

0. (Iedus laušanas jautājums) *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

1. Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju!

*Precizējošs jautājums: Kas Jūs pamudināja?*

2. Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?

3. Kas Jūs iedvesmo darbā?

4. Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!

5. Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?

6. Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām?

*Precizējošs jautājums: Kādu atbalstu varētu sniegt skolas vadība, kolēģi, skolēnu vecāki, ģimene?*

7. Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!

8. Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!

9. Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/ kontekstā?

10. Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!

11. Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?

12. Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?

13. Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?

14. Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!

15. Kā darbs attālināti ir mainījis citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?

16. Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?

17. Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?

18. Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?

Paldies par veltīto laiku!

**Intervijai paredzētais laiks: 30-40 minūtes.**

## 2. pielikums. Transkribēšanā lietotie apzīmējumi

pasvītrojums – izceļ stāstītāja izceltus vārdus vai frāzes,

( ) apaļās iekavas – stāstītāja paskaidrojumi, kas izdalās no pārējā stāstījuma,

(.) apaļās iekavas ar punktu – pauze,

(2) apaļās iekavas ar ciparu – divu sekunžu pauze (cipars norāda uz ilgumu),

// slīpsvītras – intervētāja paskaidrojumi, tulkojums,

[ ] kvadrātie iekavas – vārdi vai frāzes, kas nepieciešami jēgas saprašanai,

[..] kvadrātie iekavas ar divpunkti – izlaidumi tekstā,

... daudzpunkte – nepabeigts teikums.

### 3. pielikums. Interviju transkribti

#### 1. Transkribts

##### 0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R1: Man šodien bija īpaša diena. Bija krievu valodas stunda. Es tagad aizvietoju mūsu kolēģi Judīti un es strādāju tieši ar viņas klasi. Mēs runājām par jauniem vārdiem. Bija tāds vārdu sarakstiņš, un tie bija dažādi: gan jauni, gan veci, kurus viņi jau zina. Es vienkārši paprasīju atzīmēt visu vārdus, kurus viņi zina. Un paprasīju uzrakstīt čatā, cik daudz tie būs. Un viņi raksta kā nu kurš. Un viens puisis raksta 18, pēc minūtes - 19, vēl pēc minūtes - 20. Un re: “Tu jau varēji koncentrēties vai nu atminēt vai vienkārši atcerēties, stundas beigās būs jau visi 40!” Tā ka man bija ļoti, ļoti priecīgi par to, ka cilvēki reāli iedziļinājās.

##### 1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R1: Man liekas, ka šis ir gan interesants, gan triviāls. Mani vecāki ir skolotāji. Tētis ir vēstures skolotājs, mamma strādā par spāņu valodas skolotāju. Tā ka man no sākuma patika šī profesija, bet nez kāpēc, skolas laikā es nedomāju būt par skolotāju. Es vienkārši palīdzēju cilvēkiem, tā ka hobijs, un tas ar laiku palika kaut kas vairāk nekā tikai palīdzība. Tajā momenta es nolēmu, ka steidzami jāatrod kaut kāda iespēja, ātrā programma, jo es gribu pasniegt un kļūt par skolotāju. Tā laikam bija trešajā kursā, es mācījos Reklāmas menedžmenta fakultātē, un es nolēmu, ka 100% man jāmeklē kaut kas vēl un jābūt kaut kam, kas saistīts ar mācībām. Es pabeidzu mācības un, tā kā man bija spāņu valoda, es sāku meklēt, kur es varu kļūt par spāņu valodas pasniedzēju. Es izpētīju daudz fakultātes un Latvijā nekas nav bijis. Es jau nodomāju braukt kaut kur prom vai nu uz Spāniju vai nu uz Krieviju. Un tajā gadā, kad es ļoti cītīgi meklēju, kur nu būt, Latvijas Universitāte atvēra jaunu programmu “Romāņu valodas un kultūras studijas”. Un tur bija tieši tas, kas man bija vajadzīgs.

##### 2. *Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?*

R1: Tā ka man jau bija tā spāņu valoda, un tajā programmā bija viss, kas saistīts ar to, kā mācīt un pasniegt, es vēl pabeidzu pedagoģijas kursus, lai strādātu skolā. Metodika ir, bet krievu valoda ir mana dzimtā valoda.

##### 3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R1: Man ļoti patīk strādāt ar jauniešiem. Es daudz strādāju ar pieaugušiem cilvēkiem, ar tādiem ļoti motivētiem cilvēkiem. Kaut arī bija bērni skolēni, bet tie arī bija motivēti, jo zināja ka viņiem vajag to valodas zināšanu. Un es ļoti labi atceros to momentu, kā es saprātu, ka man jāiet uz skolu. Jo palika interesanti: vai es spēšu ieinteresēt cilvēkus skolā mācīties šo priekšmetu? Un tāpēc, kad es redzu rezultātus, es redzu panākumus, kad cilvēkiem reāli sanāk, vot tas mani reāli ļoti iedvesmo!

4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R1: Jā, attālinātās mācības ir gan izaicinājums, bet arī ļoti produktīvs posms. Es domāju ka, protams, tas ir ļoti sarežģīts process. Tik strauji ieiet pavisam citā atmosfērā, jo mēs esam ļoti pieraduši strādāt ar reāliem cilvēkiem, a šeit pēkšņi tu esi viens un visa tava komanda ir kaut kur tur. Un no sākuma bija ļoti daudz nervu, jo nezināju, kas jādara un kā jādara. Bet ar laiku es sapratu, ka, piemēram, svešvalodā: ja mēs ļoti efektīvi veidosim programmu, tas varētu būt ļoti labi, ļoti efektīvi arī nākotnē. Piemēram, stundu skaits, cik daudz laika mums vajag tieši stundai. Jo septītā klase nevar tik daudz, un viena stunda priekš viņiem ir maksimums; vidusskolā noteikti tā var dzīvot. Priekšrocība ir tāda, ka es esmu šeit gandrīz jebkurā momentā, jo mans darba laiks ir no 9.00 līdz 18.00, un ja ir brītiņš, mani ļoti viegli atrast. Man var vienkārši uzrakstīt un es uzreiz varu sniegt savu palīdzību tur, kur viņa vajadzīga. Mēs esam viegli pieejami skolēniem. Un man patīk, ka laiks sapulcēm un sarunām ir limitēts! Tikai 40 minūtes! Tāpēc visu saplāno un runā tikai par lietu nevis kā klātienē pa trim stundām un tad vēl atvadās divas stundas [smejas].

5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R1: Oj! [Smejas] No sākuma - kā saorganizēties, cik daudz materiāla pasniegt, vai nav par daudz, vai nav par maz. Un kā ar šo, a varbūt vēl šito? Un tad es saku sev: stop! Tur sēž vēl 10 skolotāji ar savām idejām, un, lai nav cilvēks pārkrāmēts ar grāmatām, lai ir mazāk, bet labāk.

6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām? Precizējošs jautājums: Kādu atbalstu varētu sniegt skolas vadība, kolēģi, skolēnu vecāki, ģimene?*

R1: Pirmkārt, man ir ar ko salīdzināt, jo pagājušo gadu es strādāju divās vietās: gan skolā, gan privātajosursos. Un es uzreiz varu pateikt, ka skolas vadība bija šis eņģelis, kurš varēja tajā izmisuma mirklī vienkārši nomierināt un pateikt, ka viss ir kārtībā, viss notiek, process iet, viss ir ok, tu neesi viena, vajag brīvdienus – lūdzu! Bet tajā otrajā vietā bija otrādi: tur tikai vajag strādāt un strādāt. Bija par daudz stresa, un šajā ziņā skolas atbalsts mani izglāba, jo man bija jau tā ka par daudz.

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R1: No vienas puses noslodze reāli ir mazāka. Bet, ja mēs tomēr ņemam sagatavošanās laiku katrai stundai, tas prasa ļoti daudz laika. Un, pat spēlējot ar saviem bērniem, es galvā domāju par uzdevumiem. Bet tagad aprīlī, es varu jau teikt, ka es iemācījos sabalansēt gan savu domāšanu, gan savu plānu realizēšanu, gan visu pārējo. Pagāja gads, un es samācījos [smejas].

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R1: Protams, ka idejas ir gan attālinātam darbam, gan darbam klātienē. Manam darbam - materiālu veidošana. Jo tas ir galvenais: labs materiāls dod tev iespēju varbūt kaut kur atpūsties vairāk, varbūt kaut kur piestrādāt vairāk, un tas viss prasa laiku. Un es domāju, ka tagad mēs pilnveidosim mūsu mācību saturu gan krievu valodā, gan spāņu valodā, reāli veidojot mācību materiālus, balstoties uz visām jaunām programmām. Lai darbs būtu kvalitatīvs, lai būtu vairāk saprašanas skolēnam pat strādājot pastāvīgi. Tieši to prasa mūsu realitāte.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/ kontekstā?*

R1: Mana personīgā uzvara, ka es atradu to balansu! Piemēram, ceturtajai un piektajai klasei, strādājot, es jau 40 minūšu laikā varu ieiet stundā, varu pasniegt jaunu materiālu, mazliet pastrādāt un pabeigt loģiski stundu. Un es tagad pēc gada varu katrai klasei ieiet loģiski stundā, pasniegt materiālu, izrunāt mājās darbu un loģiski pabeigt stundu. Tagad man patīk, ka es varu to izdarīt! [Smejas]

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R1: Man ir tabula [rāda]! Es katru nedēļu sev tādu veidoju uz nākamo nedēļu. No sākuma ir obligātie punkti: stundas, pēc tam konsultācijas un pa vidu es kaut kur lieku sev pusdienas. Viss ir sarakstīts pa minūtītēm. Es tagad esmu ļoti organizēta! [Smejas] Un cenšos pie tāda plāna turēties. Man te iekšā arī atpūta! Un, kad es to plāna punktu izdaru, tad lieku krustu [smejas]!

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R1: Pārsvārā Whatsapp grupas - gandrīz ar visiem skolēniem mums ir Whatsapp čats. Un es visiem godīgi saku, ka no 9.00 līdz 18.00 katru dienu, izņemot svētdienu, viņi man var rakstīt, un es atbildēšu. Protams, ar e-klases palīdzību, dažreiz pa telefonu sarunājamies. Un Google Classroom ir ļoti lietderīgi. Ļoti ātri dažreiz sanāk komunicēt. Tagad es pat vairāk komunicēju cilvēkiem, nekā agrāk. Ar vecākiem arī ļoti ātri viss notiek. Ja vajag kaut ko, ātri atrodu cilvēku, uzzvanu, vai uzrakstu un ātri saņemu atbildi. Ar kolēģiem arī sanāk komunicēt vairāk nekā tas bija iepriekš un vairāk rodas ideju darbam un pat projektiem.

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R1: Kad es paskatos uz to, ko dara mūsu fizikas skolotājs, tad es neko neprotu [smejas]. Bet, ja par sevi, tad agrāk es baidījos darīt daudzas lietas, jo es nezināju, kā to darīt. Es aizbildinājos, ka man nav laika, es labāk izdrukāšu, sagriezīšu ar šķērēm un ar līmi salīmēšu [smejas]. Viss, vairāk nedomāju par to! A tagad tas nestrādā, jādara. Uuuuun, ir vairāk interese,

iedzīlināšanās. Izrādās, ka nemaz nav tik sarežģīti. Es domāju, ka manas prasmes ir labākas, es zinu tagad vairāk, es pat varu pastāstīt un parādīt citiem, kā jādara. Es domāju, ka par 60% paaugstinājās manas zināšanas, jo es reāli nekad pirms tam neizmantoju tos rīkus.

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R1: Tagad, paldies Dievam, mums ir tik daudz digitālo rīku. Un es reāli atvēru sev jaunu pasauli. Es esmu jauns cilvēks un it kā tā datorikas pasaule man ir pazīstama, bet nē. Nē! Paldies attālinātām mācībām – mēs tagad esam ļoti prātīgi visi. No sākuma bija ļoti interesanti. Man ir grāmata – skatos, kā lai es to grāmatu uzlieku uz ekrāna, kā es varu pārveidot un adaptēt? Un man tagad vesela kaudze ar mācību materiāliem – pārveidotiem, tieši tā kā vajag. Kas vēl man ļoti patīk: kad es vadu stundu un saprotu, ka ir vāja vieta un to vājo vietu vajag tieši tagad izrunāt, es varu ļoti ātri ielikt to materiālu mapē, parādīt uz ekrāna un mums sanāk ļoti produktīvs darbs! Tagad es tik daudz un ātri varu visus materiālus sagatavot, pārveidot, ielikt! Kaut vai Youtube, video, audio! Vou! Tas ir kosmos! Un es tajā iekšā!

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R1: Vot, jā, šodien mums bija ieskaite ar piekto klasi. Man ļoti patīk strādāt ar šo grupu, jo no vienas puses viņi ir vēl bērni, bet no otras, viņi jau tik pieauguši daudzos jautājumos. Viņi vairāk patstāvīgi grib strādāt, tāpēc vairāk jautā, kā var labāk apgūt. Un man ļoti patīk, ka attālināto mācību laikā mums uzlabojās komunikācija, jo mēs sapratām, ka mēs darām kopīgu darbu. Tagad viņi saprot, kāpēc skolotāja liek to darīt. Es neesmu viņu ienaidnieks, bet cilvēks, kurš palīdz viņiem atrast to īsto ceļu. Man šodien bija prieks, ka pārsvarā visi bija sagatavojušies ieskaitei un bija ļoti patīkami dzirdēt, ka skolēni ļoti nopietni uztver manus vārdus! Tas ļoti iedvesmo! Prieks atzīt, ka ar lielāko daļu skolēnu mēs esam uz viena viļņa.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījies citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R1: Ja agrāk /klātienē darbā/ es nemācēju atslēgties no darba: kā, es taču esmu skolotājs! Tad tagad man ir stop! Sešos vakarā man ir stop! Es nelasu darbus, ziņas, nesēžu pie datora. Es pavadu laiku ar savu ģimeni. Jo tas man dod daudz pozitīvas enerģijas. Es zinu, ja es vakarā darīšu to, kas man patīk, rītdien man būs spēks strādāt ar skolēniem un atdot to enerģiju viņiem. Ja es visu dienu darīšu un domāšu tikai par darbu, tad es izdegšu ļoti ātri. Un pagaišgad, paldies pandēmijai, tik daudz parastu lietu mēs uzzinājām un beidzot to uztvērām visu. Ka vajag pavadīt laiku ar ģimeni kvalitatīvi! Nevis vienkārši sēžot blakus. Sarunāties, apspriest kaut ko. Jo tas dod enerģiju, tas dod kaut kādu vēlmi dzīvot. Vajag mācīties atpūsties, lai nenomirtu 51 gada vecumā kā komponists, kas sacerēja vienīgo operu (Kņazs Igors), jo viņš nekad neatpūtās, tikai strādāja. Nu nē! Es gribu dzīvot, es negribu mirt 51 gadā! Diemžēl mūs mācīja, ka vajag skriet, vajag strādāt, ja ne tu, tad neviens, nedrīkst atpūsties, kamēr nav viss izdarīts.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R1: Vot tagad sanāk! Pandēmijas pirmā viļņa pieredze ļoti skaidri parādīja – nedrīkst nedomāt par sevi un savu veselību. Protams, ir arī svarīgi būt ar citiem. Bet tikpat svarīgi ir pabūt ar sevi. Es, piemēram, neieredzu sportu, man vispār nesanāk draudzība ar sportu, bet es pastaigājos. Vienas stundas pastaiga padara mani vieglāku un tā – huh! – tīrāku! Rekomendēju visiem! Tā izdegšana ir mūsu galvas problēma. Tas, ka tu nevari uzdrīkstēties pateikt, ka tu esi sev viens. Ja nerūpēsies par sevi, būs sliktāk tev. Un tuviniekiem pēc tam. Darbā tevi aizvieto, bet tavā ģimenē gan nē. Vēlreiz, paldies pandēmijai, ka tā parādīja, kas dzīvē ir galvenais! Darbs šajā dzīvē nav vienīgais!

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R1: Es domāju, ka mūsu izglītības sistēma simtprocentīgi mainīsies. Tas būs tāds ļoti neērts posms, jo tagad mēs esam uz tās līnijas, kad mums ir pagātne un mums ir nākotne. Mums tagad ir tāda bedre, kurā mēs iekritām, mēs nesaprotam, uz kuriem mums vajag virzīties. Varbūt tā, kā mēs mācījāmies, ir ok? A varbūt mums vajag virzīties uz priekšu. Mainīties vienmēr ir bail. Tas prasa daudz līdzekļu, prasmju, daudz, ko prasa. Un mēs kā cilvēki, negribam neko mainīt. Es ļoti ceru, ka ierēdņi palīdzēs mums to procesu padarīt ļoti kvalitatīvi. Kā Rainis saka: “Mainies uz augšu!” Mums jāmainās tikai uz augšu! Pēc pandēmijas sabiedrība sapratīs, ka izglītība tā ir vērtība, ir vērts uzzināt kaut ko jaunu. Vecāki arī visu laiku domā, ka skola visu padarīs viņu vietā. Jā, skola daudz ko dara un ļoti ietekmē cilvēku, bet visiem jāsaprot, ka skolotājs un izglītības sistēma ir tas, kam jāuzticas. Izglītība nākotnē būs ļoti vērtīga lieta! Es ļoti ceru! Es ceru, ka katrā skolā ir tāda vadība, kas paslavē, uzmundrina, pasaka labus vārdus, novērtē. Tas ļoti palīdz!

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R1: Nē, paldies! Man liekas, ka viss bija ļoti izsmeļoši. Visu, ko gribēju, pastāstīju: par veiksmēm un izaicinājumiem. Man bija ļoti patīkami, ka mani uzklaušīja. Tas man bija kā terapijas seanss [smejas]. Man bija ļoti interesanti, patika.

*Paldies par veltīto laiku!*

## 2. Transkripts

0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R2: Tikko bija stunda, kurā meitenes teica: “Касса - это место, где пропадают билеты” /Kase – tā ir vieta, kur pazūd biļetes/. Nu tā izsmējāties kopā!...[smejas]. Nevis pārķ, bet pazūd! [smejas].

1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju!*

R2: Bijā tā, ka mans vecākais brālis bija skolotājs, un pēc tam viņš kļuva par skolas direktoru. Tas no vienas puse. Otra lieta ir tā, ka man bija daudz leļļu, es tās mierīgi sasēdināju vienā rindā un kaut ko mācīju. Un, kad es sāku iet skolā, es jau pratu gan skaitīt, gan lasīt, gan rakstīt. Arī tas varētu būt. Bet principā, gluži vienkārši nejauši. Man bija draudzene, kura teica: “Nu ko tu tur sēdēsi? Braucam kopā uz Daugavpili mācīties par skolotājiem!”. Bet es gribēju par arheologu. Viņa saka: “Bet tur ir arī vēsture. Izmācīsies, un, ja tev vēl tie arheologi galvā paliks, tad turpināsi mācīties tālāk.” Un tā es arī kļuvu par skolotāju. Laikam nekas nav nejauši. (2) Vispār no mūsu klases ir četri skolotāji, divi no viņiem strādā mūsu skolā, kur mēs mācījāties.

2. *Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju?*

R2: Mums bija uzreiz tāds kurss – “Krievu valoda kā svešvaloda”. Man pat bija ieteikums, ka es mierīgi varu iet uz to kursu un uz latviešu skolu. Un sāku uzreiz strādāt par svešvalodu skolotāju. Pēc tam man bija laiks, kad es strādāju par krievu valodas kā dzimtās valodas skolotāju, līdz tam brīdim, kamēr visas grāmatas pārtaisīja, ka vairs neko nevarēja saprast. Un tad es atkal aizgāju par svešvalodas skolotāju.

3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R2: Man liekas, ka skola ... Ņem jebkuru priekšmetu: it kā no gada uz gadu ir viens un tas pats, tomēr [noraidoši krata ar galvu] skolu var salīdzināt ar jūru: te ūdens kustas visu laiku, it kā viļņi, kas nāk viens pēc otra, tomēr viņi ir katrs atšķirīgs. Un tas pats arī šeit /skolā/. Katru gadu tu saskaries ar kaut ko citu. Arī es esmu tāds cilvēks: ja kaut kas apnīka, tad es meklēju ko jaunu – citu pieeju, citus materiālus un tā tālāk.

4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R2: Nu... attālinātās mācībās es redzu tikai vienu: ka no savas darba vietas uz otru darba vietu un uz mājām tu vari nokļūt divos soļos – ar dažiem peles klikšķiem vai pārejot no vienas istabas uz otru [smejas]!

5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R2: Ļoti daudz! Pirmkārt, tā ir tehnika. Neskatoties uz to, ka protu apieties ar datoru, tomēr visas programmas: kā ies, cik kārtīgi tas viss būs vai es varēšu savaldīt to klasi, kura

nesēž man priekšā, bet ekrāna otrā pusē. Vai man sanāks ar tiem uzdevumiem, jo mums nav uzdevumu krievu valodā, kas ir domāti digitālām mācībām, viņi visi jāveido – tas ir otrais. Nākošais – es visu laiku pierakstu, ko un kā skolēni mācās. Tas prasa ļoti daudz laika. Es jau atmetu to ideju, jo nākamgad es tos materiālus vairs neizmantošu. Tas ir tikai izmests laukā laiks. Tad ar jaunām programmām – vai pratīšu visu pareizi izdarīt. Piemēram, uzdevumi.lv. Kā bija iepriekš? Paņem grāmatu, sakopē, sagriez, salīmē un iedod! A šeit /attālināti/ tas nesanāk! Tad pašam viss jāveido. Bija arī kļūdas [ekspresīvi]! Vēl meklēju daudz programmas, kur no PDF faila var izveidot Word failu. Tā arī neatradu, jo PDF failu ļoti daudz, bet, lai uzreiz kārtīgi pārveidotu par Word failu krievu valodā – tas arī nav. Principā, ļoti daudz izaicinājumu ir!

6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām?*

R2: Nezinu, varbūt es esmu tāds cilvēks, kurš vairāk paļaujas uz sevi..? Ar visu tieku galā pati!

*Precizējošs jautājums: Kādu atbalstu varētu sniegt skolas vadība, kolēģi, skolēnu vecāki, ģimene?*

R2: Protams, palīdz kolēģi, ar kuriem mēs sadarbojamies. Nu, ģimenes locekļi – gluži otrādi [smejas]. Vienkārši man jāskatās uz laiku, kad es varu tikt vaļā un kaut ko dot viņiem. Nu tur viss kopā. Bet vairāk paļaujos uz sevi. Esmu tāds cilvēks, kas vairāk pats dara.

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R2: Tātad, intensitāte man ir sekojoša. Katru dienu no deviņiem līdz divpadsmitiem desmit vai līdz trīspadsmitiem man ir tiešsaistes stundas. Tad man ir daži cilvēki no astotās un desmitās klases – viņiem ir konsultācijas. Uz to konsultāciju var atnākt arī tas cilvēks, kurš kut ko nesaprata. Ja sakrīt mums tēma, tad es vienkārši varu viņu pieņemt. Tad ap diviem vai trijiem es varu sākt gatavoties stundām nākamai dienai.

*Kā Jūs ar kolēģiem sadarbojieties?*

R2: Ja mums ir kaut kas steidzams, mēs sazināmies vienkārši pa telefonu, bet parasti mums ir trešdienās astoņos no rīta sadarbības sapulces, un tad mēs visu apspriežam. Ja vajag, tad tiekamies divas reizes nedēļā, ja vajag, tad trīs. Pēc vajadzības.

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R2: Pirmais un galvenais – tas ir Zoom, kam nav ierobežots laiks /maksas licence, ko iegādājās skola visiem skolotājiem pēc pieprasījuma/. Pirmkārt, tu vari ienākt stundā jau ātrāk un sagaidīt skolēnus, parunāt ar viņiem. Otrkārt, tu nestreso stundas beigās, ka viņš tūlīt atslēgsies. No tā laika, kad es sāku strādāt ar to paplašināto programmu, man tiešām liekais

stress jau aizgāja. Otrais ir tie visi mūsu Quizzlet, uzdevumi.lv, Padlet un visi rīki, kad mēs ātri varam pārbaudīt skolēnus, saņemt atgriezenisko saiti. Tagad man ir skeneris. Es varu ātri ieskenēt uzdevumu, nosūtīt skolēniem, lai pilda. Mums nevajag arī aizmirst par rakstu valodu, lai trenējas rakstīt arī ar roku! Izmantojam arī pierakstu klades, kur viņi /skolēni/ raksta. Nu tā...

*Kā Jūs tikāt pie skenera?*

R2: Man tagad ir printeris, kopētājs un skeneris vienā flakonā! Es nopirku, protams. Pati par saviem līdzekļiem. Es tagad tā tieku galā ar daudziem tekstiem. Pati sev palīdzēju!

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/kontekstā?*

R2: Ziniet, tā ir veiksmē, kas saistīta ar vienu klasi. 6.b tā ir dotajā brīdī. Jo tad, kad es piektajā klasē viņu saņēmu, viņi nevarēja rakstīt pavisam. Sākām no nulles. Tagad mums izveidojās labas attiecības. Viņi sāka tā kā sūklis uzsūkt visu, un man visvairāk patīk strādāt ar viņiem. Tā ir vislielākā veiksmē, ka es viņus izvilku, bet tagad viņi paši iet uz priekšu ar lieliem soļiem.

*Jūs domājat, ka tas ir saistīts tieši ar attālinātām mācībām?*

R2: Nezinu, laikam viss darbs kopā. Bet, ja tā ņem, tad lielāko daļu laika mēs taču strādājam attālināti.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R2: Semestra sākumā ir iepļānoti galvenie temati, pieturpunkti. Tad domā, kā līdz tiem punktiem tikt, plāno, cik stundu reāli vajadzēs. Protams, ka plānošana notiek ar visiem krievu valodas skolotājiem. Pēc tam, izejot no grupas vajadzībām, mēs pielāgojam saturu (vai papildus materiāls vai uzdevumi). Tad es plānoju nākamo nedēļu un skatos, vai man divas stundas no trim vai vienu ņemt tiešsaistē un cik konsultācijas. Ja ir lielāks patstāvīgais darbs, tad vairāk ņemu konsultācijas. Kad es redzu no atgriezeniskās saites, kā skolēniem iet, tad es domāju, kā strādāt tālāk. Vai vajag atkārtot, vai varam iet uz priekšu? Piemēram, man ir stiprāka un vājāka grupa vidusskolā, tad pārbaudes darbi būs dažādi un dažādos laikos.

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R2: Ar kolēģiem mums ir Zoom vai Teamā vai telefonzvans "draugam". Ar skolēniem sazināties pārsvarā caur Google Classroom. Tas ir ērti! Protams, arī telefoniski, g-mailā un e-klasē. Izmantoju visu: gan tur, gan tur, gan tur! Un, protams, tiešsaistes stundā no sākuma katram skolēnam ir kādi paziņojumi. Ar vecākiem es varu sazināties tikai e-klasē. Tad tur ir vēstule: vai aicinājums pievērst uzmanību vai pateicība [smejas].

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R2: Protams, mainījušās. Es tagad protu strādāt ar visiem tiem rīkiem. Es vairs nebaidos mēģināt, jo vienmēr var atgriezties. Nesanāca kaut kas – nekas! Mēģinu vēlreiz. Meklēju kaut vai tajā pašā Youtubē pamācības, kā vajag. Vienkārši nebaidos izmantot un rīkoties! Ir tāds krievu izteiciens: “Глаза боятся, а руки делают!” /*Acis baidās, bet rokas dara*/. Jā, bail bija. Bet vienkārši – uz priekšu! Ņem un dari! Izvēles nav [smejas].

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R2: Es sapratu, ka tik daudz, cik klātienē, es nevaru paņemt. Tas nozīmē, ka rūpīgi jāatlasa materiāls, un, ņemot vērā, ka skolēns jebkurā brīdī var “izkrist” no stundas vai nesekot, tad vienmēr ir jābūt sagatavotam, ko šajā stundā vajag iemācīties. Sakarā ar to, ir mazāks apjoms, bet vairāk paskaidrojumu. Mazāks apjoms, pārdomāts materiāls, sasniedzamais rezultāts, ko reāli par tām 35 minūtēm var sasniegt. Tikai tā!

*Kā Jūs mācību uzdevumus digitalizējat?*

R2: [Nopūšas] Kopēju, skenēju, pārveidoju, pārdrūkāju, taisu testus uzdevumos.lv vai Quizos. Tas prasa laiku...

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R2: Šodien bija astotajā klasē. Es paņēmu atkārtojumu. Mums bija krāsas – īpašības vārdi. Un tur ne tikai īpašības vārdi, jā? Sākām ar testu. Bija jāamācās saskaņot īpašības vārdu pēc dzimtes un skaitļa ar piederības vietniekvārdu. Un, izpildot testu, bija jāpaskaidro, kāpēc tieši tā. Protams, bija cilvēki, kas izpildīja uz 100 procentiem. Jautājumu bija tikpat, cik skolēnu, tāpēc katram bija jārunā. Pievērsām uzmanību arī pareizrakstībai. Daudziem skolēniem tas bija atklājums, kāpēc ir jāraksta tieši tā. Kad bija jāvērtē, cik esi apmierināts ar rezultātu, tad atklājās, ka nemaz tik daudz nebija apmierināto. Bērni teica, ka beidzot pievērsa uzmanību arī tam, ka svarīgi ir rakstīt pareizi. Šodien beidzot paši pieteicās konsultācijai.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījis citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R2: Laiks! Godā vārds! Kad paliek laiks, tad arī ir brīvais laiks! Vakar, svētdien, atļāvos mazliet atpūsties, taču šodien bija jāceļas mazliet ātrāk, lai sakārtotos un noskaņotos stundām. Jebkurā ziņā, attālinātais darbs pieprasa ļoti daudz laika un visu pārējo. Reāli, ko mēs varam šajā laikā? Iziet pastaigāties ne piecos, tad sešos, ne sešos, tad septiņos. Jebkurā gadījumā es iziešu ārā. Un, protams, jāpabaro vīrs [smejas]. Ātri pagatavo, ātri paēd, ātri aizskrien uz dārzu. Viss ātri! Aptuveni divi kilometri sanāk. Toties precī un pārtiku var pasūtīt no telefona un no datora nevis jāiet uz veikalu. Ar draugiem komunikācija paliek tikai sestdien un svētdien vai atkal tikai caur telefonu. Pietrūkst, ka nekur nedrīkst aizbraukt. Kā atļaus, tā uzreiz braukšu. Vienalga kur! [smejas]. Noteikti!

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R2: Man liekas, ka lieliskais veids – tas ir dārzis! Zeme pieņem visu! Un, reāli, ja tu gribi atbrīvot galvu, ņem dakšas un roc! Fiziskā slodze ir ļoti būtiska. Ziemā – slēpes un uz mežu! Pastaigas, svaigais gaiss! Ja bērni atbrauc – tas ir ļoti labi. Tas kontakts arī ļoti svarīgs.

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R2: Ir tāda vēstures anekdote (esmu arī vēstures skolotāja). Bija pirms pieciem tūkstošiem gadu tāda vēstule Ēģiptes ierēdņiem no faraona: “Pasaule drīz būs beigta sakarā ar to, ka mēs esam pēdējā paaudze, kas glabā vērtības un visas svarīgas lietas. Jaunā paaudze to nedara.” Nu ko, pagāja pieci tūkstoši gadu, un mēs joprojām eksistējam [smaida]. Un man liekas, ka ar izglītības sistēmu būs tāpat. Eksperimenti izglītībā bija, ir un būs. Nezinu, ar ko tie beigsies – tas ir viens. Bet viss ies uz priekšu. Skolotājs ir tas, kas ar savu prātu, ar savu gudrību jebkurā nesapratnes situācijā varēs ievest to kuģi pareizā virzienā. Protams gribētos redzēt pārdomātākus risinājumus no augšas [norāda ar pirkstu uz augšu]. Gan programmas, gan mācību līdzekļi. Bet! Pats galvenais ir laiks! Tas skolotājs, kurš vada stundas nevis 40, bet lai viņam tajā 40 stundu darba nedēļā ir paredzēts laiks, lai kvalitatīvi sagatavotu materiālus. Arī klātienē. To nav iespējams visu izradīt, jo tajā gadījumā jābūt robotam. Viss, kas šobrīd notiek, ir virzīts uz robotizāciju. Bet, ja runa ir par valodām, es nezinu, kā robots varētu novērtēt pārdomas, attieksmi, rakstu darbus.

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R2: Gribētos no Skola 2030 materiālus bez kļūdām. Vienkārši tēma pēc tēmas ar nopietnām gramatikas kļūdām. Skolotājiem, kas nepārzina gramatiku tik labi, veido skolēniem nepareizus modeļus. Izrādās, kā man atbild, ka šīs kļūdas nevar mainīt, labot. Ļoti dīvaini tas ir šajā digitālajā laikmetā...

*Paldies par veltīto laiku!*

### 3. Transkripts

#### 0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R3: Jā, tikko man bija ļoti jauka saruna par dzīvi. Aizkavējās pēc stundas 12.a klase, kaut kādi seši bērni. Bija tādi saguruši. Pēteris bija tik grūtsirdīgs... Es jautāju: "Kas notika?" Tad mēs runājām par to, ko atlaist, ar ko samierināties un par dzīves jēgu un par to [nopūšas] unikalitāti, kas viņiem ir dota. Viņu rokās ir dzīvība, dzīve. Lai viņi prot atrast prieka resursus un neuztraukties par to, ko viņi nevar ietekmēt. Pasargāt sevi no sevis tiesāšanas, sevis urdīšanas, jo viņiem tiešām tik smags laiks tagad: nāk eksāmeni, viņi ir saguruši, iestāšanās augstskolās...uztraucas par rādītājiem un vērtējumiem. Tāpēc tā parunājām, un man bija prieks, ka viņi manī klausījās... Kristaps teica, ka reti kurš skolotājs runā par tādām lietām, ka viņiem tas pietrūkst. Man arī šis pietrūkst attālinātajā procesā: par dzīvi runāt. Tas ir vērtīgākais, kas skolā ir. Nu lūk...

#### 1. *Pastāstiet, kā Jūs kļuvāt par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R3: Pirmais man, protams, sapnis bija kļūt par operas dziedātāju. Bērnībā es pat sacerējumā par to rakstīju. Varbūt. Jā. Par mani bija labas atsauksmes, ka man ir laba balss, ka es varētu dziedāt. Es braucu uz Mūzikas vidusskolu un konsultācijām. Tā bija devītā klase. Man teica, ka balss nostiprinās pēc 18 gadiem. Man teica, ka vēl jāpagaida. Un te mans egoisms [nopūšas] – es gribēju iegūt augstāko izglītību pēc iespējas ātrāk. Es sapratu, ka 18 gadus mācīties mūzikas vidusskolā – četri gadi konservatorijā. Es izrēķināju, ka tas ir par daudz. Bet augstākā izglītība – tā ir tāda kā vizītkarte tajā laikā. Tad es izvēlējos, kas man padevās – tā bija literatūra. Tad es braucu uz Rīgu. Vispirms es domāju par latviešu valodu, izgāju kursus – reiz mēnesī (es neatceros) bija jābrauc, bija mājas darbi. Un tad es atkal nobijos – bija liels konkurss un tā ir tāda liela atbildība. Plašākām zināšanām jābūt. Un iestāties diezgan pagrūti būtu. Kāpēc tieši skolotāja? Man patika likt atzīmes! [smejas] Mēs spēlējam skolu, man bija žurnāls. Man patika, laikam, kontrolēt. Paralēli, protams, es kā aktrise tēloju. Aktrises profesiju man pieaugušie (merkantili tas bija)... Viņi mani atrunāja. Teica, ka visādas amorālas lietas būs jādara, lai karjeru veidotu. Tad mana morālā stāja varēs saļodzīties. Vien vārd sakot, laikam man pašai pietrūka tā uzņēmība, uzstājība. Izvēlējos vieglāku ceļu – kļuvu par skolotāju. Tagad es izvērtēju, ka varbūt vajadzēja saistīt savu dzīvi ar dziedāšanu: būtu cits liktenis, cita pieredze. Varbūt dzīve būtu košāka un raibāka, piedaloties koncertos un ceļojot (tajā laikā /PSRS laikā/), kā jau mākslinieki to varēja. Nu tā... Izvēle ir izvēle.

2. *Kā Jūs kļuvāt par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?*

R3: Un krievu valodu es izvēlējos tīri pragmatisku apsvērumu dēļ: Daugavpils institūtā bija 55 vietas, un es braucu stāties tur, jo lielākas iespējas iestāties. Eksāmenā bija atstāstījums

jāraksta. Tas mani nomierināja, ka nav sacerējums jāraksta – tas man nepatika. Domāju, ka krievu valodā būs vieglāk iestāties, tā arī bija. Krievu valodu iemācījos, jo dzīvoju Ludzā. Latgalē krieviski runājošo bija daudz, valodu iemācījos sētā ar bērniem.

### 3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R3: Es tā domāju par to... Nu mani komunikācija ar jauniešiem iedvesmo. Tas, ko es varu dot viņiem no savas pieredzes, savā laikā pieņemtiem lēmumiem, pārdzīvojumiem. Varbūt mēģinājums pasargāt no kaut kādām kļūdām, lai gan katram būs sava pieredze. Atrunāt jau ir grūti, bet kaut kādu dzīves jēgu, dzīves platformu parādīt no sava skatu punkta, no savas pieredzes, iedrošināt. Protams, uz to iedrošinājumu vairāk. Ļoti būtiski ir jauniešiem riskēt un neatlikt uz rītdienu, kas man pašai ir ļoti raksturīgs. Un tā rītdiena var nepienākt, jo laiks skrien, gadi iet un ir iespējas, kuras mēs palaižam garām. Vajag maksimāli izmantot visas iespējas. Arī, ja tā ir kļūda, jo tu gūsti pieredzi, kaut kāda pievienotā vērtība no tā būs. Es bērniem uzveru: tās zināšanas, ko varat apgūt, to jau neviens neatņems, nekad nezini, kad noderēs. Un lai tā demence neiestātos. Visu laiku vajag kaut ko apgūt, mācīties. Tā ir mūžizglītība, visu laiku par kaut ko jāinteresējas. Nevajag obligāti iet zinātnē. Var sākt apgūt mūzikas instrumentu, valodu, prasmi. Tas palīdz uzturēt tonusu dzīvē, lai nav tāds kā laiskums.

### 4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R3: Nu priekšrocība ir tā, ka visa pasaule ir te uz plaukstas. Ātrāk un vieglāk var sakomunicēt, kontakts veidojas tāds kā intīmāks. Tad skolēniem nav tāds stress kā klātienē, viņi paši nosaka savu laiku. Priekšrocība ir tā (nu manā variantā), ka tu esi spiests apgūt tās prasmes tīri tehniski, kaut kādus rīkus, vietnes, kurus obligāti vajag izmantot, lai izskaistinātu mācību saturu. Man tiešām internets un tehnika ir ļoti smags punkts, izaicinājums. Bet man par attālināto ir vairāk skepse, vairāk mīnusu.

### 5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R3: Visi tie kursi, ko mūsu meitenes vada par rīku lietošanu /kolēģu savstarpējās apmācības IT lietojumprogrammu izmantošanā attālināto mācību procesā/. Sākot jau ar to klasrūmu /Google Classroom/ traģiski gāja. Par īsu laiks bija, lai to visu aptvertu. Tomēr tas viss ir jādara, jāuzņemas tā atbildība, jāiedrošina sevi un vienkārši mēģināt. Baksties, baksties, kamēr iznāk. Kaut kas nesanāk. Bet tad ir “zvans draugam” – kolēģi ir ļoti atsaucīgi, tādā ziņā mums ir superkolēģi. Tikai tur vajag laiku. Un neskraidīt pa rīkiem, bet labāk vienu apgūt un pamatīgi. Citādi mums tas viss tik sadrumstalots sanāk, saraustīti, viss vienā. Tas ir stress. Tas ir izaicinājums milzīgs.

### 6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām?*

R3: Mana ģimene nesaprot, kā es nesaprotu, es nesaprotu, kā viņi nesaprot, ka es nesaprotu. Bet atbalsts skolā ir ļoti labs. Ar kolēģiem, ar administrāciju. Skolā ļoti atsaucīgi cilvēki. Un tas palīdz.

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R3: Noslodze ir liela, jo tā labošana un atgriezeniskās saites sniegšana ir ļoti darbietilpīgs process. Es apbrīnoju tos skolotājus, kas to dara apzinīgi, kārtīgi un izdeg, izdeg, izdeg. Man maz stundu salīdzinoši ar viņiem, jā... Un tad man pašai vajag sabalansēt, ko es laboju rakstiski, uz ko tendēties, attīstot runas prasmes, tad atgriezenisko saiti var sniegt mutiski nodarbībā. Pavasaris man iegriezta ar redzi momentā – es sapratu, ka brilles vairs “nevelk”. Es nesaprotu, kā viņi tur augšā ir iedomājušies, kā katram skolēnam sniegt rakstisku atgriezenisko saiti. Tas ir ļoti grūti. Vakar divas stundas laboju pārbaudes darbu divām klasēm. Šausmas!

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R3: Nākamgad es labāk vairāk laika pavadīšu darbus gatavojot tādā rīkā, kurš pēc tam pats visu izlabo un automātiski saliek. Tas prasa milzīgu sagatavošanu, piepūli. Tad jau labāk ir sagatavot un netērēt laiku labošanā. Es tos rīkus apgūšu lēnām vasarā.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veismēm un izdošanos attālināto mācību laikā/kontekstā?*

R3: Jā, mīļā! Tas jautājums man nepatīk! Es pat nezinu, par ko es lepojos. Lepojos... Attālinātajās mācībās mums bija daudz runāšanas, daudz prezentācijas un viņi /skolēni/ spiesti meklēt un atlasīt informāciju. Tas viņiem veikli sanāk. Bet viņi iemācās tos tekstus “iezubrīt”, jo tas sniegums tiek ņemts vērā. Tas atmiņā arī paliks, domāju, tā ir pievienotā vērtība. Varbūt uz to es akcentēju attālinātā režīmā, uz runāšanu. Jo krievu valodu jau bērniem nav, kur praktizēt.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R3: Nu kā es plānoju? Mums ir MK sanāksmes katru nedēļu /svešvalodu skolotāju metodiskās sapulces/. Pirms katras nedēļas mēs vienojamies par saturu, ko un kā mēs ņemsim, cik daudz, kādi būs pārbaudes darbi un kritēriji. Un izejot no tā man ir jāizdomā termiņi, kad būs tas pārbaudes darbs un kā es uz to virzīšos. Mums desmitajā klasē, paldies Dievam, ir grāmatas un ir darba burtnīcas. Man tādā ziņā nav jāmeklē internetā papildus kaut kādus uzdevumus. Nedēļas nogalē es rakstu sasniedzamos rezultātus katrai stundai, saplānoju, kā man tā stunda jāvada. Tā es izdomāju, kā tas varētu izskatīties: kādus materiālus izmantošu, kādus video, audio, kā grupās strādās. Tā stratēģiski, ko darīs. Kad nāk svētdiena, es jau sāku nervozēt, uztraukties – man taču ir jāsakārto šīs lietas. Tas laikam visiem skolotājiem ir.

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R3: Oj, tas man laikam vislabāk izdodas! Meklēju rokā, strīdos, ja viņš /skolēns/ neslēdz kameru. Jūtu, ka kaut kas viņam nav labi, izrunāju pēc stundas individuāli. Es tā cilvēcīgi cenšos visas lietas kārtot. Un ar kolēģiem arī ir ļoti laba komunikācija. Nav problēmu. Ar vecākiem man nav [īsi trīs reizes nospļaujas] darīšana [smejas]. Ja man uzraksta e-pastā vēstuli, tad es atbildu. Bet, nu, paldies Dievam, ar vidusskolas bērniem man nav bijis problēmu. Un tā es ļoti priecājos. Es kaut kā pa labam, pa labam ar visiem.

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R3: Nu [nopūšas] ... digitālās prasmes... Es vairs nebaidos tik traki no tām, jā? Jo pagājušajā pavasarī man tiešām bija šoks. Man bija jāiemācās gan Whatsappu apgūt, gan e-pastu. Es tiešām jutos, kā omīte, kurai internets ir iedots – visu apguvu no jauna. Es apguvu elementāras lietas. Arī skolēni to pamanīja. Arī Classroomā tagad drosmīgi darbojos, saites ievietoju, darbus pievienoju. Tagad tie rīki /digitālās platformas uzdevumu veidošanai/ ir iedoti. Vajag pa vasaru tos pabakstīt, padarboties. Protams, labāk. Tas ir mans bieds, bet tikai mans. Man tikai vienkārši vajag ar to tikt galā, nebaidīties. Man tā ir: no kā es baidos, tos es atlieku un atlieku. Bet nu neko! Ir tikai jādara! Dzīve piespiež. Tagad vismaz nav tik liels stress.

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R3: Paņemu tēmu, saprotu, par ko tur ir. Tad, gatavojot stundas prezentāciju, meklēju uzdevumus, ko var izmantot. Piemēram, tagad tēma par raksturu. Izvēlējos tikai tos uzdevumus, kur tas ir minēts. Nevar visu pēc kārtas ņemt. Attālināti noteikti nē! Arī klātienē, kad svešvalodu eksāmenu ielika pavasara brīvdienās, es nekā nevarēju saprast Izglītības ministrijas domu. Tad tās 105 stundas, kas bija gadam paredzētas nevar iespiest līdz eksāmenam. Tagad attālināti tu vienkārši nedrīksti to bērnu pārslogot! Bet, nu tie ir apstākļi. Ar to ir jāreķinās. Bet viņi tur Izglītības ministrijā ir drusku utopiski, es tev teikšu.

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R3: Tā bija tā, ko es sākumā stāstīju. Tāda nevis krievu valodas stunda, bet dzīves stunda. Viņiem /skolēniem/ bija uzdots sagatavot informāciju par to, kā viņi mācās, atlasa materiālus, meklē informāciju, tēmas, plāno. Tad katrs atbildēja, izvērtēja, un tad mums palika laiks un saruna ievirzījās... Par mērķiem, sasniegumiem, kā vārdā upurēties, kā nesalūzt. Man tā bija ļoti patīkami, ka skolēni neiet prom, un ir tik atklāti. Par daudziem gadiem esmu secinājusi, ka tas ir svarīgāk nekā gramatika. Vecāki jau arī ar viņiem tā nerunā, nav jau laika. Man ir bijušas arī sarunas tikai ar meitenēm par meiteņu lietām. Ne viņām, ne man nav neērti, jo es taču neesmu mamma, nav mulsuma. Ar daudziem bijušajiem skolēniem uzturu kontaktu, un viņi

atzīst, ka šīs dzīves stundas bija visvērtīgākās. Man patīk jaunieši! Man patīk viņus pārsteigt, aktierspēle, epatāža [smejas], spēle.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījies citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R3: Nē, nav mainījies. Es varbūt esmu sajutusi vēlmi pēc kontakta tiešā. Mēs esam kolēģu grupiņu izveidojušas klubiņu un tiekamies vismaz reizi nedēļā. Mēs varam parunāt par visu, viena katreiz mūs pamāca, ko ir jaunu apguvusi. Tad tur es arī realizēju vēlmi “*отвести душу*” /nomierināt dvēseli/. Kā likums, sarunās atkal atgriezāties pie skolas lietām [smejas]. Tāds labs lādiņš! Man patīk brīvais mājas režīms. Bija darba disciplīna: celties, pucēties, iet uz darbu. Bija tāda kā disciplīna, darba atmosfēra. Es, kā darbinieks, skolotājs, realizēšanās... Tas tagad /attālinātās mācības/ šobrīd ir tāds rezerves variants.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R3: Veselībai man ir jāvingro. Tepat stāv matracītis uz grīdas, lielā bumba, uz kuras kājas jācilā. Kad strādāju pie galda, tad mugura ļoti sāp. Tad pārceļos uz dīvāna. Eju staigāt. Mēģinu kaut ko. Bet mentāli es jūtos labi, jo es atrodu kolēģus, ar ko parunāt. Man nevajag psihologu, man vienkārši vajag parunāt.

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R3: Es ceru, ka mēs atgriezīsimies skolā. Tas, ko mēs tagad apgūvām, to noteikti būs jāizmanto. Tas nekur nepazudīs. Attālinātās mācības iemācīja jaunus rīkus izmantot. Bez tā nu neiztik. Tas pastāvēs. Sāpīgs jautājums ir lasīšana. Jaunā paaudze nelasa grāmatas. Līdz ar to rodas problēmas loģiski izteikties. Es nepiekrītu tam jaunajam mācību saturam, kas desmitajām klasēm ir izveidots: apjoms ir liels, bet stundu skaits ir samazināts. Tas ir utopiski. Tas ir nesasniedzami.

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R3: Paldies, visu izstāstīju. Ceru, ka noderēs. Šī saruna man pacēla pašapziņu, pacēla spārnos.

*Paldies par veltīto laiku!*

#### 4. Transkripts

0. *Kāds notikums vai lieta, kas lika Jums šodien pasmaidīt?*

R4: Nu patiesībā es tāda haotiska palieku no visa tā informācijas apjoma, pašai smieklī jau sanāk [Smejas].

1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R4: Man patika vācu valoda skolā, kad es sāku kā otro valodu vācu valodu mācīties skolā. Man ļoti patika salīdzinoši ar krievu valodu - pilnīgi cits takā temps sanāca tai vācu valodas apguvei. Nu tāda ir dzīve, kļuvu skolotāja. Ar vācu valodu saistītas toreiz vēl nebija iespējas citur tikt, attīstīties...

2. *Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?*

R4: Mana pirmā izvēle jau bija vācu valodas skolotājs. Jā, nu vācu valoda man bija kā pirmais, un tad bija tā pedagoģija.

3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R4: Nu mani iedvesmo cilvēki apkārt, bērni, tas, ka es varu katru dienu savādāk veidot pati. Katra diena citādāka nekā tas ir citās darba vietās. Es esmu mēģinājusi arī citās sfērās pastrādāt. (.) Nevaru [smejas]. Man tā atgriezeniskā saite tāda, ka vajag ar dzīvu cilvēku komunicēt, jā.

4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R4: Man ļoti patīk attālinātās mācības. Es varu savu laiku plānot un tas ir pats svarīgākais, jā. Visu to, ko man vajag, es varu nodrošināt sev pati, sameklēt, ko man vajag, es jūtu, kad kaut kas ir nepieciešams. Sāku vairāk ieklausīties sevī, iepazīt sevi.

5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R4: Nu tā kā šajosursos /digitālo rīku izmantošanasursos/ arī bija tas pats uzreiz - angļu valoda. Man kā pirmā svešvaloda ir krievu valoda, kuru es īpaši daudz nezīnu arī, un angļu valoda man arī tā īsti nav bijusi. Ja es redzu kaut kādu iespēju pārvest uz vācu valodu, tad es esmu laimīga. Jo nu instinktīvi tad es jūtu, kur ko vajag, bet zināšanu man tādu nav (.) un ir jūtami. Pārsvārā visās vietnēs, visos tajos labajos rīkos viss ir angļiski. Arī pārslēdzot uz vācu valodu, sīkie raksti nav pārtulkoti vācu valodā. Citreiz tur ir angļu valodā saglabājušies, citreiz rīku nosaukumi ir un viss, un tāpat tu nesaproti, kas tas ir. Un tad bieži vien tu izmanto šo te vācu valodu, skatoties YouTube un tieši no vācu valodas versijas. Par Zoomu un pārējo tādā veidā es iegūstu informāciju.

6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām? Precizējošs jautājums: Kādu atbalstu varētu sniegt skolas vadība, kolēģi, skolēnu vecāki, ģimene?*

R4: Nu pašai vien ir jāstrādā ar to. Angļu valodu jau neviens cits manā vietā neiemācīsies, kā vien pati. Vārdiņi... Un arī šīs te tehnoloģijas, ja nu... Man varbūt nav tā kā viss ir jaunākā gada gājuma cilvēkiem, kas uzreiz piedzimis ar to datoru, man ir savādāk. Nu pakāpeniski nāk. Jā, kad pats darbojies, tad jau sanāk. Nu ko, 41 gads man jau ir. Man bija tas pēdējais posms, kad tādi datori nebija. Man vidusskolā tikai tādi datori parādījās, jā? Man vidusskolā, es atceros, bija tā, ka atnāca no bankas darbinieki un rādīja karti /*bankas karti*/ tādu, kā novelk un.... Es domāju: ko tā tante stāsta? Es nevarēju iedomāties, ka tāda kartiņa būs arī man, un naudu varēs noņemt. Man patīk atkal, ka bērniem var pajautāt, viņi atkal priecīgi, ka skolotājs kaut ko nezina. Tur Zoomā par tiem aizmugures skatiem pajautāju, a viņi priecīgi, viņi palielīties var, palīdz man uzlikt. Viņi jūtas vajadzīgi, novērtēti. Un tas pat ir cilvēcīgi, ka ne jau visu var zināt.

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R4: Nu it kā varētu teikt tā, ka ir darbs tā kā nu palielinājies. Piemēram, ja gribas tās darba lapas sakārtot tai mapītē kādā, tad tev īsti vairs neder. Viņš ir jāpārveido tur kaut kā un viss jau arī no saturiskā viedokļa vairs neder - jāpārveido viņš vai nu vizuāli, vai nu vienalga kaut kādā veidā viņš ir jāpārstrādā, kā tu viņiem /*skolēniem*/ pasniegsi. Tas sagādā darbu vairāk, bet, ja būtu laicīgi sataisīts pa mapēm, kas šai stundai paredzēts, tad nebūtu tik daudz jāstrādā. Un arī šis te: sākumā man arī tā kamera /*darbs tiešsaistē*/ - nu tu nezini, kā tas ir strādāt šādā veidā. Arī tāds apmulsums ir, kā tas viss darbosies un kā tie skolēni jutīsies un kā tas viss saslēgsies kopā. Un tad jau, kad tu visu to zini, tad nekas traks jau tur nav. Bet arī, piemēram, tagad arī tās individuālās konsultācijas - arī paņem laiku. Ja tu klasē varētu sasaukt vairākus, kādus piecus un pa tām tēmām pamācīt, tad tagad jau tu runā un runā ar vienu klašu grupu. Nevar sasaukt vairāk kopā. Laika trūkums - jā, bet kopumā man patīk [smejas].

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R4: Es sameklēju šos te kursus, ko mums piedāvā skolā, gan arī ārpus skolas, tie ļoti atvieglo darbu. Bet jāskatās arī prātīgi līdzī: kas der un kas neder, jā. Savai stundai attiecīgi visu nevar ņemt, bet skolēni arī tā kā pierod pie viena, un viņi arī vēlas vēl kaut ko tālāk un savādāk. Sākumā mums vispār bija tikai uzdevumi.lv, nekas vairāk. Tad tagad ar to tikai, tu vairs neiziesi cauri, tad tev vajag tā kā augt laikam līdzī.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/kontekstā?*

R4: Nu to, ka es uzdrošinājos, jo sākumā likās vispār tas tāds... Patiesībā, kā skolotājam tas sākumā likās nu tāds pavērsiens par to, ka šādi te jāstrādā, tas bija tas. Un tas bija tāds kā

atklājums man, skolotājam, ka daudzi skolēni sevi parādīja no citas puses. Nu, piemēram, cits organizētāks vairāk ir, tas skolā kaut kā pazuda, bet šeit viņš it kā varēja grupas /Whatsapp grupas/ visas sataisīt, varēja būt svarīgāks, vajadzīgāks. Tas man patīk, to tā varēja novērtēt. Nu arī tā jaunizpaušme, man patīk, ka var arvien kaut ko jaunu uzzināt. It kā laikietilpīgi, bet man patīk, ka es varu tā kā iegūt kaut ko sev arī.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R4: Nu tā kā mums ļoti labi, pārskatāmi ir izveidotas tās tabulas /*tiešsaistes stundu plānošanas elektroniskās tabulas*/, tad es cenšos tās sarakstīt, jo man ir gan vācu valoda, gan matemātika. Kad sakārtoju to, un tad jau viss ir kārtībā. Un tad es cenšos arī tā, ja man ir piektie A un B, tad tajā pašā dienā ielikt arī piektās C, D, lai nebūtu tā, ka pa visu nedēļu ir “izmētāts”. Tā. Bērni arī kaut kā ir pieraduši, noskaņoti labi. Man ir divas dienas vācu valoda un divas - matemātika. Bet tā man ir, jā, otrdien un ceturtdien man ir vācu valoda, pārējās – matemātika.

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R4: Ar skolēniem iedrošinu tā, ka viņi var rakstīt ne tikai Classroomā, bet arī WhatsAppā, ja viņiem ir kaut kas un e-klasē, lai raksta. Tagad tie darbiņi arī ir tik daudz, ka es varu kaut ko aizmirst un, lai uzraksta, vai atgādina, ja kaut kas. Nu tādā ziņā, es domāju, ka viņi nejūtas kaut kā tā baigi apbižoti. Nu gadās, ja vienīgi kādreiz kaut ko pārprast var, bet tad es saku tad, ka arī varu kļūdīties, tad droši rakstiet. Arī uzdevumi.lv ir kur, ieskaita atbildi, un tajā rakstiskajā atbildē kaut kāds burts nav un viņš /*programma*/ uzreiz uzraksta, ka nepareizi. Bet viņi /*skolēni*/ man droši sūta jautājumus un tad, es domāju, ka arī tā komunikācija ir laba. Arī, kad vajag uz tām individuālajām stundām, ja tu pasauc, ir tādi, kas pasaka, ka negrib, bet tie ir tie skolēni, kas arī negrib skolā /*klātienē mācībās*/ ne pārāk iesaistīties un negribīgi arī tad mācījās. Skolā necentās, tad arī te Zoomā – tad viņiem skaņas nav, tad viņiem tas, vienmēr kaut kas trūkst... Kad jānodod mājas darbi, tad viņiem arī tas pats ir, viņiem visādas problēmas ir. Jo apzinīgie uzreiz man uzraksta: skolotāj, man neiet kamera, vai vēl kaut kas, viņš jūtas uzreiz atbildīgs. Ar vecākiem nu tā, ja kaut kur rodas kaut kāda situācija, tad e-klasē protams, bet bieži vien laika trūkuma dēļ sazvanāties, jo tā rakstīšana aizņem ļoti daudz laika. Un bērniem arī, citreiz labāk uzzvanu, jo mazākie it sevišķi ienāk /*e-klasē vai e-pastā*/ pēc divām dienām. Tur sanāk tā vienu-divas dienas gaidi atbildi un tad jau nedēļa ir pagājusi un kādas tur vairs konsultācijas?! Jācenšas ātrāk viņus noķert, WhatsAppā vai kā. To es pēc sava personīgā bērna sapratu, ka mazajiem tā laika tveršana nav tāda, it kā citā dimensijā. Jā, pēc trim dienām ieiet atbildēt, bet atbild tā kā par šodienu.

Un ar skolotājiem man ir visi sadarbības rīki (telefonsarunas, GoogleMeet., Zoom, e-klase, Whatsapp), ļoti aktīvi sadarbojamies divās frontēs gan valodā, gan matemātikā. Nu tad

es tā cenšos visu piefiksēt, visu uzzināt, ja arī gadās kaut ko palaist garām, tad mani painformē. Tādā veidā.

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R4: Palīdz šī te tiešsaistes stundu vadīšana. Protams, attīstījies ir tas, ka es varu dažādas īsfilmas lietot, kas parastajā ikdienas mācību procesā mums nebija vajadzīgs. Nu tā diezgan jau var teikt. It sevišķi jau to, ko skolā es neesmu apguvusi, tad pašlaik to visu es pašmācības ceļā daru. Skatos vienreiz, otrreiz. Arī no kursu vadītājiem var mācīties. Es skatos no viena, no otra, un tiešām katrs pasniedz savādāk. Daudz ko es iegūstu no kursiem, jā.

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R4: Es skatos svarīgāko, to arī akcentēju, tā kā pamazām. Skatos arī tempu, necenšos par daudz. Sākumā devu tā kā vairāk, bet tagad es saprotu, ka viņi /skolēni/ arī nogurst, ka vajag kaut kādu dažādību, interesantāk. Tuos pie tā pamata. Tā viss ir kārtībā, jā. Protams nav tik plaši kā skolā, bet tas bišķi citādāk ir. It kā mēs mācāmies, bet citādāk. Ja skolā /klātienes mācībās/ iedod darba lapu un tad visi pildām, šeit vairāk tāda dažādība ir.

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R4: Es šodien vadīju vācu valodas stundu piektajām klasēm. Mēs gatavojāmies pārbaudes darbam, atkārtojām visu profesiju vārdu kontroldarbam. Skolēni tā kā paši viens otram pasaka, kas ir jāatkārto, paskatāmies to nodaļu, kuru esam mācījušies, kas ir tas svarīgākais, izveidojam to plāniņu. Nu un tad pēc tā plāniņa radās dažādi uzdevumi spēļu veidā, tad arī šie te uzdevumi, kur jāliek vārds iekšā. Nu dažādus rīkus izmantoju. Cenšos dažādot, lai ir interesantāk. Lai pieslēdzas arī tie, kas negrib pieslēgties. Nu tādu, kā mums mācīja to Quizlet spēlīti, jo es nemaz nezināju, kā viņa izskatās no skolēnu viedokļa. Es biju uztaisījusi tādu testu un es domāju, ka viņš būs kā tāds parastais tests: jā, nē, pareizi, nepareizi. Bet izrādās, ja viņu šādi spēlē, nu tad droši vien tas tiešām interesē skolēniem. Bet šeit ir man jāiet uz priekšu, arī pašai.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījis citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R4: Es varu teikt, ka ir tā kā mierīgāk palicis. Nav tie agrie rīti, kur jāskrien. Tu vari tepat ieslēgt savu datoru un tepat vien esi. Un bērns arī tepat, tā ikdiena ir tāda mierīgāka. Nav tās skriešanas, kad nepaspēj. Tie pulciņi /bērnām/ arī tagad mazāk, līdz ar to nav jāskrien. It kā esmu darbā, bet visi zina kur mani meklēt. Kaķi vispār laimīgi. Nezinu, ko viņi darīs, kad atgriezīsies skolā. Arī attieksme pret datoru mainījies, agrāk viņu slēdzu iekšā kaut ko paskatīties, tagad es viņu ņemu tik negribīgi, jo apnika jau.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R4: Par sevi man sanāk mazāk rūpēties. Es cenšos iziet svaigā gaisā, tas laikam arī viss. Cenšos uzturēties vairāk brīvā dabā. Nu jā, laukos kad esmu, tad vairāk laukā. Nav tā kā, kad jābūt Rīgā, jādāmā, kur iet pastaigāties. Laukos man nav ar to problēmu. Suns arī mani gaida vienmēr. Es prasu: vai varu pastaigāties? [Smejas].

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R4: Es domāju, ka varētu palikt tas pats. Man tā šķiet, beigsies šī te pandēmija. Tas, ka mēs mācību procesu veidosim dažādu, to noteikti mainīsim. Bet pēc būtības skola paliks kā skola, tāda pati. Kā ierasts, manuprāt, es nezinu. Varbūt, kaut kur kaut kas attālināti, bet nebūs tā, kā stipri mainīsies.

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R4: Es nezinu [smejas].

*Vai nepietrūkst tādas dzīvās komunikācijas?*

R4: Es vispār esmu tāda vienpate vairāk. Man apkārt ir visa ģimene un es to tā nejūtu, nē. Man pietiek ar to tiešsaisti. Es esmu arī visu laiku pie telefona, spēj tik atbildēt! Tur ir tā komunikācija pat vairāk nekā ierasts skolā bija. Tagad vairāk tā iesaiste. Tagad arī viss ātrāk ir, vairāk vari paspēt, neesi kaut kādā konkrētā vietā, bet tagad tev viss ir sasniedzams. Ja kādam bērnam parādās kāda problēma, mēs saslēdzamies, izrunājam, un viss ir kārtībā. Tas, man liekas, ir vairāk kā komunicēšana klātienē.

*Paldies par veltīto laiku!*

## 5. Transkripts

### 0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R5: (2) Tagad tā grūti pateikt. Droši vien, jā! [Smejas] Man šodien lika pasmaidīt tas, ka es ar joku izgāju no situācijas astotajā klasē. Jau 15 minūtes runājam par veicamo uzdevumu un te pēkšņi viena meitene saka: “A ko mēs darām tagad? Kurā uzdevumā mēs esam?” Man bija tāds... Nu es saku: “Labrīt! Cik jauki tevi dzirdēt! Paskaties uz slaidu, tur viss rakstīts!” Arī tādā situācijā labāk kopā pasmieties.

### 1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R5: Vai! Īstenībā man nebija mērķis kļūt par skolotāju. Nebūt nē! Mana izvēle bija saistīta ar svešvalodām – tas ir tulka darbs. Bet tad, praktiski, finansiāli un laika faktoru ietekmē iestājos Pedagoģijas fakultātē, jo eksāmeni Filoloģijas fakultātē tajos 90-tajos gados bija gandrīz vienā laikā, bet dažādās vietās. Un fiziski bez sava transporta, kas tajā laikā nebija, es nevarēju tikt no Imantas un pilsētas centru. Un tad es paskatījos tīri matemātiski, kāds ir konkurss ir pedagogiem, kāds svešvalodniekiem un paliku pie pedagogiem [smejas]. Cerēju tikt budžeta vietā, paliku otrā aiz strīpas. Bet nu nekas, bet toties maģistros tiku budžetā. Strādājot prakses skolā, savā dzimtajā skolā, man nāca arī piedāvājums pastrādāt ceturtdaļu slodzes, pēc tam pusi. Un tā lēnām, lēnām no 2002.gada esmu skolā.

### 2. *Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?*

R5: Es arī jau vidusskolā to zināju, ka svešvalodas būs mana nākotnes profesija. Tas bija mans mērķis.

### 3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R5: Iedvesma – ir gandarījums, kad izdodas kaut ko iemācīt, nojauta, ka bērniem patīk pie manis stundās, ka viņi nenāk ar sakostiem zobiem uz vācu valodu. Protams, varbūt arī kādam nepatīk, bet man ir tāda iekšējā sajūta, ka bērniem patīk ar mani svešvalodu mācīties. Vēl iedvesmo (kad bijām klātienē) dažādi skolas pasākumi, kas arī padara to ikdienu krāsaināku, uztur tonusā.

### 4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R5: Nu priekšrocība, ir katrā ziņā, digitālās prasmes gan mūsu /skolotāju/ pusē, gan skolēnu pusē. Pašdisciplīnas un gribasspēka trenēšana, jo bez tā nevar attālinātajā darbā. Gan skolotājam jābūt ar lielu pašmotivāciju, gan skolēniem, jo viņi no skolotājiem iedvesmojas. Tie ir tie plusi, kas nāk klāt.

### 5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R5: Teikšu godīgi, pagājušā gada pavasaris man bija traks. Es raudāju katru dienu, jo vienkārši manī bija tāda izmisuma sajūta, ka man liek darīt to, ko es neprotu darīt. Kad sagaida no manis to rezultātu, ka es varēšu, bet es nevaru. Tas bija ļoti traki, es tā atceros. Šis gads ir salīdzinoši mierīgs un tam izaicinājumam es esmu tikusi pāri, kā sevi var nomierināt. Sapratu, ka nav bezizejas situāciju, protu jau atrast variantu B, C un pat F. Ar paniku es bojāju tikai sev veselību un dzīvi. Bet reizēm sanāk panīkot tik un tā.

6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām? Precizējošs jautājums: Kādu atbalstu varētu sniegt skolas vadība, kolēģi, skolēnu vecāki, ģimene?*

R5: Droši vien jau tās sarunas ar citiem kolēģiem, kam klājas līdzīgi. Ir cilvēki, kas var uzklaut un dot padomus, kā var rīkoties. Nezinu, vai tas būtu psihologs vai vienkārši kāds viens cilvēks, kas uzklausa un novirza tavas domas citā virzienā, citā, mierīgākā gultnē. Tagad, jau aprobežot ar šo situāciju, jau protu pati tikt galā ar šo situāciju.

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R5: Runājot par svešvalodām, mīnuss ir tāds, ka mums nav šādu digitālu materiālu, kā citos priekšmetos soma.lv, maconis.lv – vācu valodā materiālu tur nav. Viss ir jāveido pašam. Pašam ir jābūt maketētājam, tipogrāfam, izdevējam. Viss ir jāgatavo praktiski no nulles vai jāpārraksta, jāpārņem fotogrāfē, testu darbi, darba lapas. Protams, mums ir mūsu Huuber izdevniecības šie paraugi. Pagājušajā gadā mēģināju tikt ar uzdevumi.lv. Arī tur vācu valodā nekā nav. Viss ir jādomā un jāliek pašam. Šogad es vairs uzdevumi.lv vairs neķeros, esmu atradusi citas vietnes. Tas mani drusku arī satrauc. Arī mācību grāmatās treniņa nolūkā ir tikai viens uzdevums. Nu kas tas ir? Ja tev ir jāiemācās dzimtes, locījumi. Tas prasa milzīgu laiku. Jau pāris nedēļas, kad man ir tikai sestdiena brīva – strādāju sešas dienas.

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R5: Mūsu skolas līmenī vajadzētu pieņemt svešvalodu skolotājiem vienotu stundu /*tiešsaistes stundu*/ grafiku. Jo mēs ļoti kaitinām citu priekšmetu skolotājus. Viņi uzskata, ka mēs savas stundas izmētam pa stundu sarakstu, bet viņi nesaprot, ka mums ir jāapvieno grupas, ka mēs nemācām tikai trijās klasēs un dažādos vecumos. Tas būtu mans ieteikums par svešvalodām: stabils stundu grafiks no nedēļas un nedēļu. Pašai man jāveido materiālu krātuve, ko varēs izmantot nākošgad. Citādi veidot visus materiālu katru gadu no jauna ir neiespējami. Labāk tad kaut ko piekorigēt. Jāstrādā vēl pie sevis, ar savu laika plānošanu. Lai nekrājas neizskatīto darbu kaudzes. Tagad vēl tās individuālās konsultācijas. It kā labi bērniem, bet tas paldzina manu tiešsaistes darba dienu, bet nākošai dienai tāpat ir jāgatavojas.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā / kontekstā?*

R5: Nu veiksmē - ir divkārsti un trīskārsti uzlabojusies digitālā prasme. Un es esmu pārvarējusi tās bailes, ka kaut kas nesanāk. Tagad jau daudz mierīgāk: nesanāk – labi, darām kaut ko citu. Daudz lielāka pārliecība par sevi, elastība.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R5: Protams, pirmais, tā ir plānošana, jo ir jāsaliek savs stundu grafiks. Liekot tiešsaistes stundas, jāapsver, vai šai klasei vajadzēs vienu vai divas stundas. Tas ir atkarīgs, kad es jūtu, kā bērniem iet. Tad es plānoju katras stundas saturu un uzdevumus.

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R5: Ar skolēniem – tās ir tiešsaistes stundas, komentāri pie darbiem. Man ir vēl no pagājušā gada ar dažām klasēm Whatsapp grupas palikušas, kur bērni mani atrod caur Whatsappu, ja viņiem ļoti vajag. Ar vecākiem caur e-klasi es komunicēju: rakstu, ko es no bērniem sagaidu – nosūtu šos te kritērijus arī par to, ka punkti par maziem darbiem summējas un ietekmē gala vērtējumu, ka tie ir jāveic, ka tie nes pienesumu pie pārbaudes darba. Ar kolēģiem sadarbība notiek nepārtraukti, piemēram, sākumskolā mums ir tā, ka mēs esam sadalījušas nedēļas, kura kurā nedēļā gatavo stundas un līdz ar to pārējās tajā brīdī ir brīvākas. Kad gatavo stundu ne tikai sev, tas prasa lielākus resursus, jo jādara tā, lai visi skolotāji saprot tavu domu, lai visi skolēni iemācās (pēc līmeņiem). Ar septīto klašu skolotāju mēs maināmies materiāliem, idejām. Man ar septītajiem ir ļoti lēni, super lēni. Man nekad tik lēni nav gājis! [Smejas] Tur ir tas pats variants: “Kur mēs esam? Kas jādara?! Es nedzirdēju, es nesapratu.” Ļoti lielas aizdomas, ka paralēli tur vēl citi darbi, spēlītes. Tad vēl mums ar skolotājiem ir tie sadarbības rīti, kad kopīgi plānojam mācības, pārrunājam problēmas, kas sanācis, kas nē. Sadarbība ar kolēģiem ir intensīva visu laiku.

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R5: Es jau iepriekš teicu, ka tās divkārstojušās un trīskārstojušās [smejas]. Es jau ļoti labi rīkojos ar Google dokumentiem: teksti, prezentācijas, viktorīnas – tur es jūtos droši, esmu izbūrusies cauri, vēl gan ir kur augt. Vēl jāapgūst Excell. Salīdzinot ar pagājušo gadu, tas līmenis ir ļoti cēlies. Galvenais, ka radās pārliecība par sevi: es ķeros klāt un es izdaru nevis šaubos.

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R5: Īstenībā, es ļoti maz ko pielāgoju. Mēs ejam, tā kā mēs ejam, tikai daudz lēnākā tempā. Vispār attālinātajās mācībās stipri jādomā par tempu. Nevar pieķerties tēmām un tik skriet uz priekšu par katru cenu, jo šajā semestrī šīs tēmas jāapgūst. Jāpārliecinās, ka vismaz

80% skolēnu ir apguvuši. Svešvalodās nedrīkst pieļaut “robus” zināšanās un prasmēs, tad pēc tam tas robs vienmēr vilksies līdzi. Tāpēc es īpaši daudz neko neņemu ārā, jo viss ir svarīgs. Tikai strādājam lēnāk. Un uzdevumus pielāgot – fotogrāfiju, pārrakstu, formatēju, lejuplādēju, pārlietu citās vietnēs.

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R5: Jā, šodien tā stunda astotajā klasē ar “Kur mēs esam un ko mēs darām?” [Smejas] Ja, strādājām ar klausīšanās uzdevumiem un centāmies uztvert vispārīgu informāciju un detalizētu informāciju, tad patulkot. Tālāk par telpām runājot, tēmā “Māja”, tad pēc attēliem, kas viņiem ir grāmatās bija jāveido teikumi: “Ir ... mājās”. Jālieto Akuzatīvs un artikuls mainās. Nu tā mēs lēnām ejam uz priekšu. Es tiešsaistē izmantoju parasto PowerPoint prezentāciju, es viņu izmantoju kā tāfeli – vienkārši rakstu viņā iekšā, kopīgoju. Man likās, ka Yamboard, ko mums mācīja nav tik ērts, jo tur visu laiku jāieviek rāmis /*tekstlodziņš*/, lai rakstītu. Bet prezentācijā es vienkārši rakstu, spiežot Enter, Enter, Enter un nekādi rāmīši nav vajadzīgi. Tur es izmantoju krāsas, bultas – tie rīki atbilst visam it kā es rakstītu ar roku. Fotogrāfijas var ielikt no uzdevumiem. Tad pilda paši, salīdzinām vai pareizi. Kopumā stundas no klātienes neatšķiras. Tikai bremsējas, kad es visus sasaucu un tas, kad es neesmu ar viņiem vienā telpā. Ja seko līdzi stundai, tad sajūta ir tāda pati, kā klasē. Mēs jau sākam abstrahēties no tā, ka esam ekrāna abās pusēs.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījies citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R5: [Nopūšas] Attālinātais darbs ļoti samazina attiecības ar ģimeni, ar radiem [smejas]. Atzīšos: tie vakari arī paiet pie datora un diezgan daudz laika tas aizņem. Nesanāk salikt prioritātes – lielos akmeņus glāzē, tad tikai sīkos bērt. Varbūt manā dzīvē šobrīd tas lielais akmens ir darbs, jo ja es to nedarīšu, tad viss tas process nojuks: ja es nesagatavošu stundas, testus un materiālus, tad es arī nākamajā dienā nevarēšu kvalitatīvi pastrādāt. Ja es atļaušos iziet ar saviem bērniem ārā divu stundu pastaigā, tad darbs pats uz priekšu nevirzīsies. Tas man pēc tam lielu stresu radīs, man nepatīk tāda sajūta, ka es nevaru nepilnvērtīgi strādāt. Tāpēc es zogu laiku sev, saviem bērniem un hobijiem. Es ļoti ceru uz vasaru, kad es beidzot varēšu palasīt kādu grāmatu [smejas] un tiešam pabraukt ar riteni, iziet vairāk ārā. Pašlaik tas ir ļoti limitēti, jā.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R5: Nekā! [Smejas] Nē, nu es cenšos, man ir tā, ka man ir pašai savas privātmājas liela teritorija, kur es arī varu izstaigāties, pastrādāt, bet tā garīgi, piemēram, ir ļoti grūti, jo nesanāk atslēgt galvu. Man sanāk atslēgties no darba, kad esmu visu izdarījusi. Un, par cik tā ir utopija

pie mūsu situācijas un vispār pie šiem skolotāja deviņiem mēnešiem – tā ir utopija, ka tu esi visu izdarījis, ka vari tagad gulēt saulītē... Tāpēc ļoti ceru uz atvaļinājuma laiku, ka varēšu apmeklēt kādu koncertu, kaut kur izbraukt un kādu Latvijas pilsētu, palasīt, noskatīties filmu. Nu nervu zāles es dzeru regulāri, mazāk kā pagājušopavas, bet ir. Bezmiegs vairs netraucē, bet ir problēmas ar acīm: sāk ļoti asarot un sūrstēt. Iespējams, ka nākošgad staigāšu ar brillēm pa skolu. Jā, protams, mugura, un un... Bet laikam vēl tas mans fiziskais ķermenis vēl spēj to pavilkt. Cik ilgi vēl, es nezinu. Divdesmit gadus šādā veidā noteikti nē.

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R5: Es domāju, ka digitalizācija nekur nepazudīs, tā tikai augs augumā. Galvenais, nepazaudēt cilvēcību tajā visā. Un, galvenais, lai to /digitalizāciju/ jēgpilni izmanto, jo, skatoties uz saviem bērniem, redzu, ka daudzas lietas, ko protu es pie datora, viņi neprot. Kaut vai tajā pašā Wordā, prezentācijās. Noteikti vēl Google Classroom varētu palikt, lai bērni neraksta uz darba lapām tīri dabas resursu taupīšanas dēļ, lai darbus sūta online. Ja mēs gribam to visu paturēt, tad, protams, katrā klasē vajag planšetes, labu interneta savienojumu, vairākas brīvas datorklases. Nezinu, kā tas reāli ir izpildāms. Tad mēs varēsim uzturēt visu, ko apgūvām.

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R5: Paldies, viss bija izklāstīts!

*Paldies par veltīto laiku!*

## 6. Transkripts

### 0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R6: Man lika pasmaidīt tas, ka man iepriekšējā stundā bija Zoom */tiešsaistes stunda/*, un mani mājinieki vienu istabu pēkšņi ļoti aktīvi sāka pārkārtot uz to istabu [smejas], kur man Zooms notika. Mums maina logus tajā istabā, un meistari atbrauca ātrāk. Tāpēc es visu laiku skatījos uz viņiem un smaidīju un mani skolēni nevarēja saprast, kāpēc man ir tik ļoti jautri. Kā arī priecājos par to, ka man kāja vairs nesāp */lauzta kāja/!*

### 1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvat par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R6: Man bija 3 sapņu profesijas. Viena no tām bija pārdevēja saldumu veikalā. Man likās, ka tas ir ļoti forši - visur apkārt ir konfektes, un jebkurā brīdī es varētu kādu paņemt un panašoties ar kādu [smejas]. Kad sapratu, ka tā darīt nedrīkst, tad atmetu ideju par šo profesiju. Tad izdomāju kļūt par ārsti, bet mācoties laika gaitā es sapratu, ka ķīmija, bioloģija nebūs tas, kā dēļ es gribēšu iedziļināties un tas man tik labi nepadodas. Un tad trešā mana sapņu profesija bija skolotāja. Manuprāt, es iedvesmojos no saviem skolotājiem, kas man bija apkārt, kā arī mazākā vecumā savas lelles mācīju un ar citām draudzenēm "skolā" spēlējāmies. Vēl man patika pēc stundām palikt skolā.

2. *Kā Jūs kļūvat par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?*

R6: Man skolā ļoti patika un padevās vācu valoda. Aptuveni 80-tajos gados man likās, ka būt svešvalodas skolotājam ir tāda kā misija. Man likās, ka varbūt varēšu braukt uz ārzemēm, pratīšu tur sarunāties. Neviena manā apkaimē īpaši svešvalodas neprata un tad man likās, ka tas būs kaut kas ļoti īpašs [smaida].

### 3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R6: Pēc manām domām, pirmais iedvesmas avots ir skolēnu smaids, un vislielāko iespaidu uz mani atstāj skolēnu teikums: "Skolotāj, paldies par stundu!" Man tas liekas ļoti sirsnīgi un patiesi. Atbalsts, labie vārdi no apkārtējiem, vecāku ziņas: "Paldies, skolotāj, par ieguldīto darbu!" - tās arī ir lietas, kas iedvesmo.

4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R6: Es apkārtējiem saku, ka tas attālinātais process nebūt nav tik slikts, ka tur tiešām ir saskatāmas daudzas labas lietas katra personīgajā dzīvē. Man personīgi tā ir stunda klāt miegam un līdz ar to tas ir pluss punkts manai pašsajūtai un līdz ar to mana diena var labāk noritēt. Tie arī ir ietaupījumi ceļa izdevumos [smejas], varu regulēt savu darba laiku. Piemēram, ja man no rīta ir ārsta apmeklējums, tad savu darbu varu saplānot, nevienam īpaši nekaitējot, uz vēlāku laiku. Veidojas tāda kā brīvība šajā jomā. Manuprāt, vēl ļoti svarīgi, kas atvieglo ikdienu, tas,

ka mums nav jācīnās ar disciplīnas problēmām. Protams, ir skolēni, kuri Zoom laikā slēdz savas kameras ārā, bet tas nav tāds spiediens, ka vajag veltīt savu uzmanību uz to, ka kāds sarunājas stundas laikā. Man liekas, tas ir ļoti liels ieguvums.

5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R6: Izaicinājums numur viens laikam bija pagājušā gada martā - ko ar to visu darīt, kā var noorganizēt stundas attālināti?! Un tam nāca klāt izaicinājumi ar jaunām tehnoloģijām un platformām. Nākamais izaicinājums bija no šī lielā materiālu klāsta, kas ir pieejams digitālā veidā - atlasīt informāciju, kura būs nepieciešama manai klasei konkrētajā stundā. Vēl izaicinājums bija jaunā saskarsmes kultūra - nevis aci pret aci, bet skatienam pa vidu ir ekrāns. Un kā sajūst un saprast, ka mēs dzirdami un redzami viens otram. Arī stundu plānošana vairs nebija tik vienkārša, kā tas bija ierasts, kā to darīja ikdienā. Izaicinājumi ir vēl joprojām, jo, ja šķiet, ka vienu lietu esmu apguvusi, tad laikam ejot, saprotu, ka jāmeklē jaunas pieejas stundu plānošanai, jo tas iepriekšējais jau neder. Nemitīgi notiek pašizglītošanās process.

6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām?*

R6: Gribēju uzsvērt, ka no skolas vadības tiešām ir liels atbalsts. Neatkarīgi, vai tas ir darba vai personīgais jautājums, atbildi un palīdzību vienmēr saņemu. Ja tas ir profesionālais jautājums, tad noteikti saņemu palīdzību un ieteikumus, kā rīkoties, kur atrast atbildi. Izmantoju iespēju izglītoties dažādos tiešsaistesursos. Tagad viss notiek no mājām, nekur nav jābrauc un jātērē tam visa diena!

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R6: Man ir desmit valodu grupas un plus vēl audzināšana, un pamatā katrai šai valodu grupai attālinātajā procesā vadu vienu tiešsaistes stundu nedēļā. Septītās un astotās klases attālinātās mācīšanās process gāja ļoti lēni. Tad, ņemot vērā vielas sarežģītību vai apjomu, biju organizējusi arī divas tiešsaistes stundas nedēļā. Bet par cik bija tie aizrādījumi par /skolēnu/ noslogojumu, tad es arī paliku pie šīs vienas stundas nedēļā visām klasēm. Katrai klasei mācību materiālu es veidoju no jauna. Neskatoties uz to, ka folderi /mapes/ ir pilni ar dažādiem materiāliem, tas nenozīmē, ka sagatavoties stundai ir vienkārši. Ir tādas vietnes, kur var ievietot tikai Google dokumentus, bet man visi faili ir Word formātā. Līdz ar to nevar vienkārši "copy-paste" izdarīt, jo attēliem izmēri mainās, kaut kas pazūd, un faktiski darbs jāveido pa jaunam. Arī katrai stundai es veidoju prezentāciju, bet tagad es pievēršu ļoti lielu akcentu, lai skolēniem tiešām viss ir skaidri saprotams, piemēram piemeklēju interaktīvos uzdevumus, kuru var on-line pildīt un bērni saņem atgriezenisko saiti. Arī pie pārbaudes darbiem veidoju tādu opciju, lai bērni redz savus punktus par vērtējumiem un pamatojumu, kāpēc tie tādi ir. Tas viss ir viens

liels darba burbulis. Ir skolotāji, ar kuriem mēs maināmies ar darba materiāliem un uzdevumu, stundu “skeletiem”. Šī sadarbība ir ļoti svarīga, darbu atvieglojoša un jaunu ideju nesoša.

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R6: Ja man būtu ilgstoši šādā veidā jāstrādā, tad man ir skaidrs, ka man priekš sevis skaidra sistēma, varbūt pat uzlikta uz papīra, kur pa punktiem apkopojot, kā lai es rīkojos ar šiem darbiem, ko skolnieki man iesniedz. Ir tādi, par kuriem es lieku punktus, ir tādi kurus es pie pārbaudes darbiem klāt lieku. Ir brīži, kad es pati esmu apjukusi, jo nesaprotu, kādus punktus ir jāliek klāt pie pārbaudes darbiem, kādi ir jāizliek kā procenti. Un man tas viss ir aizgājis tādā kā haosā, bet lai labāk orientētos, man pašai vajadzētu izstrādāt plānu, pēc kura es spētu orientēties. Plānojot stundas man vienmēr ir jāatceras, ka svarīgi ir ne tikai iedot to informāciju saviem skolēniem, bet arī izveidot atgriezenisko saiti, jo bieži man gadās pārāk aizrunāties līdz stundas beigām.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/kontekstā?*

R6: Mans sasniegums ir, ka es tieku līdz prasībām tehnoloģiju ziņā, es spēju tikt galā ar šiem izaicinājumiem, lai es spētu vadīt stundas un sagatavoties tām. Man vēl liekas, ka man izdodas skolniekus iesaistīt attālinātajā procesā. Ir tādi skolēni, kuri tiešsaistes stundu laikā negrib ieslēgt kameras un es redzu tikai tādus melnus ķieģelišus. Bet es tomēr pieprasu, lai viņi visi iesaistās ar kamerām un arī atbild uz maniem jautājumiem. Sākumā bija grūti no viņiem to panākt, bet tagad es pati nesaprotu, kā es to panācu, jo tiešām visi ir ar kamerām, darbojas aktīvi. Manā izdošanās ietilpst arī sadarbība ar skolotājiem - materiālu kopīgā veidošana. Arī šī “smaida uzlabošana” - piestrādājam viena otrai par psihologiem [smejas], jo tiešām daudzi skolotāji ir uz depresijas sliekšņa. Grūti ir ne tikai bērniem, bet arī pašiem skolotājiem.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R6: Tā visa plānošana sākas ar tabulu ķeršanu [smejas] /*elektroniskajās tiešsaistes stundu plānošanas tabulās, kad tās tiek atvērtas, ātri jāieraksta savas plānotās stundas nedēļai*/. Mums vajag ierakstīt tabulās savus laikus, kad varam vadīt stundas. Mums, svešvalodas skolotājiem ir tā, ka ne ar visām sanāk uztaisīt kopīgas stundas vienā laikā, jo ir citai /*krievu valodas skolotājai*/ stunda tajā laikā sākumskolā vai klātienē. Es vienmēr padomāju, vai man šajā nedēļā ir kādi pārbaudes darbi pārbaudes darbu grafikā, vai neko neesmu izlaidusi. Es vienmēr izplānoju, ko es darīšu tiešsaistes stundās un paralēli vajag vēl izdomāt kādus es uzdevumus uzdošu pildīt. Arī pie pārbaudes darbiem es domāju, ko pielikšu pati, ko paņēmu no interneta, kas man pašai jau ir pieejams.

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R6: Ar skolēniem ir iegājies komunicēt caur Google Classroom. Sākumā man nāca vēstules, kur skolēni rakstīja, ka viņi nevar atrast, kā pieslēgties. Ir tādi skolēni, kuri man raksta e-klasē, bet tas ir tā mazāk. Vēl ļoti bieži viņi ar mani sazinās caur Whatsapp - vai es esmu saņēmusi iesūtītos darbus vai arī pajautā neskaidrības, jo tas ir ātrākais saziņas veids. Ar vecākiem tā ir e-klase un ar audzinātājiem e-klase un Whatsapps. Ar kolēģiem zvans ir visātrākais, ja kaut ko vajag steidzīgi noskaidrot un tad arī Whatsapps un skolas e-pasts.

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R6: Ja, iepriekš es neko nezināju par Google disku, Google dokumentiem, kā var kādas saites pievienot [smejas], tad tagad es esmu profi! Kad man nācās tabulās saites pievienot, man jau likās, ka es tik daudz ko protu [smejas]. Tagad es daudz ko iemācījos no kolēģēm, no Pierīgas skolotājiem, arī no Gētes institūta. Gētes institūts mums vada lieliskas nodarbības, kā var dažādus rīkus izmantot. Mums lika aizpildīt vienu aptauju, kur vajadzēja novērtēt savas digitālās prasmes un es atbildēju, ka labas, vismaz ikdienā pielietojot. Protams, ka ir vēl kur augt, jo šī joma nepārtraukti attīstās.

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R6: Ja es zinu, ka tēma atkārtosies nākošgad, tad ir lietas, kuras es izlaižu ar domu, ka tas ir arī nākošgad paredzēts, es mēģināšu to koncentrētāk nākošgad iemācīt. Otrs ceļš ir, kad es no tā materiāla cenšos atlasīt pa tiešām svarīgākos pamatus, bez kuriem nevar iztikt, bez tādiem lieliem izņēmumiem. No prasmēm galveno attīstu klausīšanos un lasīšanu. Rakstīšana tas ir neizdevies variants, jo skolēni izmanto Google tulkotāju un man tos “ideālos” darbus saņemt nav vajadzīgs.

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R6: Tā bija tieši pirms mūsu sarunas ar vienpadsmito klašu grupām un visi bija ieradušies, ar ieslēgtām kamerām. Tēmas sasniedzamais rezultāts bija - sameklē tūrisma bukletos nepieciešamo informāciju, apkopot to, prezentēt citiem, kā arī prast sameklēt papildus informāciju par dotajām tēmām internetā. Tā mums ļoti veiksmīgi, lasot, runājot, prezentējot, ļoti veiksmīgi stunda izdevās. Visiem bija aktīvi jāiesaistās un līdz ar to es uzskatu, ka stunda noritēja veiksmīgi un patiešām 40 minūtes skolnieki strādāja.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījis citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R6: Godīgi, man ir sajūta, ka esmu savā birojā, kur darbs nekad nebeidzas. Pat, ja es esmu beigusi savas tiešsaistes stundas, izlabojusi darbus, sagatavojusies rītdienai, es izslēdzu datoru, bet man vienalga galvā griežas tas ritentiņš, jo es taču vēl varu to izdarīt un to izdarīt, un tad es slēdzu iekšā datoru un nonāku atkal savā darba vidē. Tāpēc man liekas, ka man darbs nebeidzas

nekad, varbūt tikai tad, kad esmu aizmigusi un tas ir slikti, ka darba dienai nav beigu. Sākums ir: es apsēžos, sakārtojos [smejas], bet tās beigas ievēlās, jo ir mūžīgā nepadarīto darbu sajūta.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R6: Es biju sākusi vingrot ar aplikācijas palīdzību, katru dienu minimums nostaigāju 5 kilometrus. Pat biju uzsākusi jogot /nodarboties ar jogu/. Man likās, ka es lieliski sevi pilnveidošu. Un tad es salauzu kāju un atkal iekritu tajā “bedrē”. Pagaidām uz šo brīdi vienīgā mana atslēgšanās metode ir grāmatu lasīšana un vienkārši pabūšana klusumā. Tiek izslēgts televizors, neviens mājās netaigā un nerunā un ir vienkārši klusums [smejas]. Man tas klusums tagad ir vairāk vajadzīgs nekā, kad bija klātie!

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R6: Man šķiet, ka mēs atgriezīsimies ikdienas gaitās ar klātieņu stundām, bet šis attālinātais process mūsu vidū paliks vienu vai vairākas dienas nedēļā. Man liekas, ka labi klāsies tālmācības skolām. Arī manu paziņu lokā runā par to, ka turpmāk izvēlēties šo variantu nevis apmeklēs klātieņu stundas. Un es domāju, ka tā būs arī jauniešu tendence izvēlēties tālmācības skolas.

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R6: Man patiešām prieks, ka mūsu skolā veiksmīgi izdodas vadīt šo attālināto mācīšanos. Lai tur daži vecāki un bērni sūdzas, bet man liekas, ka mūsu skolā ir tiešām augsts līmenis. Bērni, kuri grib mācīties, mācās un, kuri negrib, tad izdomā iemeslus.

*Paldies par veltīto laiku!*

## 7. Transkripts

0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R7: Kas man lika šodien pasmaidīt? (.) Es vienkārši sākšu: saule ārā. Es esmu ļoti priecīga, jo strādāju uz saules baterijām [smejas]. Man šodien liek vairāk pasmaidīt, ka saule ārā.

1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R7: Tā vispār man ir garš stāsts. Es līdz 12. klasei nevarēju izlemt: būšu skolotāja vai angļu filologs. Apspriedos ar sevi un apkārtējiem un nolēmu iet uz angļu filologu, jo līdz galam īsti nezināju, ko gribu. Un tad izmācījos, bija arī darbiņš. Strādāju labdarības projektā ar bērniem. Un tad sapratu, ka man neder strādāt par bērniem, bet ar bērniem. Paralēli gāju "Iespējamās misijas" kampaņā. Nu tad te es esmu! Tādā garā astoņu gadu gājienā, atnācu pie skolotājas darba.

2. *Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju / kā Jūsu profesionālā darbība papildinājās ar svešvalodu skolotāja kvalifikāciju?*

R7: Universitātē bija divi kredītpunkti pedagoģijā, kas deva iespēju strādāt skolā.

3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R7: Ļoti iedvesmo paši bērni un jaunieši. Es ļoti-ļoti ticu viņiem, ticu, ka viņi ir mūsu nākotne. Un redzu viņos ļoti daudz labā [smaida]. Kontakts ar viņiem notiek dabiski, un tas man patīk!

4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R7: O, jā [smejas]! Es esmu privilīģēta - man tehnoloģijas patīk. Man tās interesējušas pirms attālināto mācību laika. Un es, ko vien varēju, to darīju elektroniskajā veidā: devu viņiem uzdevumus, liku atbildes man sūtīt e-pastā. Man tāpat tā puse interesē. Līdz ar to, es tiešām redzu daudz foršas lietas. Galvenais ir tas, cik ātri ir atgriezeniskā saite. Jo skolā /klātienes mācībās/ cita veida atgriezeniskā saite, ko tu vari ar acīm dot, tu vari "noķert" viņus personiski. Bet kaut ko tādu, kā eseju uzrakstīt, kāpēc šis vārds tika uzrakstīts un bija pareizs, gramatikas lietas - ir daudz ātrāk, ka es čik-čik uz klaviatūras uzrakstu un nosūtu, nekā es paņemu no bērniem, tad izlaboju ar roku (un tas ir lēnāk), tad atdošu. Šis process vienkārši kļūst krietni ātrāks, mēs katrs ikviens atrodam sev ērtāko platformu, kā izveidot atgriezenisko saiti.

5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R7: Jā [smejas]. Visvairāk tas bija pavasarī un oktobrī. Bija grūti, nu teiksim, novilkta robežas: kur ir skolotājs Zane un kur ir cilvēks Zane. Tā kā nav mums darba telefonu. (.) Ka visā Latvijā viss uzkrīta uz galvas. Un tu gribi, kā labāk un dod bērniem savu numuru. Viņi tev raksta vakarā un tu netīšām atver un saproti, ka, ja es neatbildēšu tagad, es vienkārši aizmirsīšu,

jo ziņu ir daudz. Un tu atbildi. Vai citu reizi tu zini, ja nebūsi atbildējusi, tad šis bērns nekad to darbu neizpildīs. Un tas ir periodiski, arī tagad grūti novilkst robežu starp darbu un privāto dzīvi. Tas ir tas pirmais.

Otrais - noķert tos, kuriem iet grūti. Jo klātienē man manējie audzināmie 12-tie saka: "Skola ir tāpēc, lai skolotāja mums liktu strādāt." Un cik negribētos atzīt, bet tas mehānisms burkāns - pātāga joprojām strādā. Un tas bērns, kaut viņam tas darbs nepatīk, bet viņš viņu darīs. Bet es šeit aiz ekrāna kaut ko lieku viņam darīt un viņš var paslēpties aiz "*man sliktas internets*", vai jebkādiem šitādiem attaisnojumiem. Jā, tie ir divi tie lielākiem izaicinājumi prātā.

#### 6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām?*

R7: Ja mēs atgriezāties pie tā pirmā izaicinājuma par robežu novilkšanu - tad man divas lietas palīdzēja: pirmā tā, ka mēs skolā nokļuvām pie vienotas sistēmas Google Classroom. Un jā, man tās vecās Whatsapp grupas ir "dzīvas", lai es varētu teikt: "Hei, jūs stundu kavējā!" vai kaut kādā ziņā kaut ko atgādināt. Bet tad, kad visas pamatlietas notiek Google Classroom, līdz ar to skolēni izmanto Google Classroom pastu - viņi raksta galvenokārt komentārus tur. Līdz ar to vairs nesagaida, ka es uzreiz atbildēšu, jo šī sistēma strādā uz e-pastiem, un mēs visi zinām, ka e-pasta sistēma nestrādā, kā Whatsapp ātruma ziņā. Un tad laikam kaut kāda iekšēja pašcieņa palīdzēja [smejas] saprast, ka man šis ir svarīgs: labs skolotājs ir atpūties skolotājs. Un ja man šīs atpūtas nav, tad es nākamajā diena pati Zoomā nespēju būt reaģētspējīga, lai sniegtu viņiem to labāko. Līdz ar to tas bija tāds iekšējais lēmums novilkst to robežu.

Kā tikt klāt /skolēniem/ - tas ir tas otrs izaicinājums. Ar to ir grūtāk: iet augšā un lejā. Ir kaut kādas lietas kuras man atrisinājušās ar vienkāršu nepadošanos - tu skolēnu uzrunā vienreiz, tu uzrunā otrreiz, uzrunā individuāli un par konsultācijām, un par darbiņiem. Un kaut kādā ziņā tu viņu dabū pie dziesmas. Un otra lieta, ka man ir ļoti labas attiecības ar skolēniem un pat, ja es viņiem aizrādu, ka tu slikti mācījies, nesagatavojies, tu nokavēji, tad nākošā reizē viņš būs laikā. Varbūt vēlāk atkal vajadzēs atgādināt [smejas]. Obligāti vajag iesaistīt vecākus. Es gribētu teikt, ka tur tā palīdzība iespēju robežās arī rodas.

Atbalsts - nu tās ir tās platformas vienotas. Varbūt, ja ir stāsts par ilgtermiņa attālināto darbu, tad varbūt ir tiešām jāpadomā par otro telefonu. Jo mēs atzīstam, ka izmantojam saziņā to pašu Whatsapp. Varbūt tad tas ir darba telefons, ar pavisam citu SIM karti, kuru tu vienkārši vari izslēgt, kad tev darba diena beidzas. Tas ir tāds ne tūlītējais risinājums.

#### 7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R7: Es domāju, ka es tagad teikšu nepopulāro atbildi, ka es nejūtos šobrīd pārstrādājusies. Jā, ir tas Zoom nogurums, monotonais nogurums, ilgas pēc skolēniem, kaut kā tā (3). Bet, kad es iemācījos novilkst tās robežas starp skolotāju - Zani un Zani – Zani [smejas], tad viss ir labi!

Un vēl tas, ka es sapratu, ka visu vielu es tāpat neiemācīšu, un tas piešķir sajūtu, kas ir svarīgi un kas nav. Tad es iekļaujos 40 stundu darba nedēļā. Klausot visādus vadības ieteikumus par to, ka jāatstāj atbildība bērniem, man ir Zoom stundas, ļoti daudz ir viņiem pastāvīgo darbu, kurus es sagatavoju Google Forms tādā veidā, ka bērns pats var iemācīties gan vārdukus, gan lasīt, uzzināt, kā viņam ir gājis. Tā, pēc tam es sniedzu atgriezenisko saiti komentāra veidā, bet atstājot to atbildību viņu ziņā - kā es mācos šo vielu. Un līdz ar to es teiktu, ka man izdodas uzturēt šo balansu.

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R7: Jā, es gribēju teikt, ka jāizmanto tos pašus interneta resursus, viņi patiešām līdz galam jāiepazīst, jo to pašu, ko zinu no kolēģiem, tādas nianse no Google Classroom: kā tu vari iepilnāt darbus, tu vari uztaisīt dokumentus, kuri automātiski labojami. Teiksim tā, jo vairāk mēs paši izglītojamies par tām digitālajam iespējām, mēs varam vairāk savu ikdienu padarīt vienkāršāku.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/ kontekstā?*

R7: Man gribas teikt, ka es labi lietoju Zoomu, tādā tīri koordinēšanas darbā. Un, ja mēs runājam par atgriezeniskām saitēm, tad man skolēni teikuši, ka viņi novērtē, ka neviens netika palaists garām stundas laikā. Es patiešām apčubinu, pajautāju, vismaz vienreiz sadzirdu visas balsis, ka es turu visu laiku uz ekrāna visas bildes, lai varētu redzēt, ka patiešām viss notiek. Izmantoju čatiņu /tērzētavu/, cenšos padarīt to stundu interaktīvu. Otra lieta, es laikam iepriekš nepiemīnēju pie izdošanās jautājuma, ir tas, ka skolā reizēm nesānāk laika stundas beigās tai refleksijas daļai. Tad tagad Zoomā man viņš vienmēr sānāk. Jo tagad tu ļoti ātri vari no viņiem dabūt komentāru kaut kādu, uz kuru tu vari reaģēt kā stundas refleksijas daļu, jo zvans /skolas zvans/ tevi neiztraucē un tu esi tāda fleksibla, kompresētāk visu vari redzēt.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R7: Man izdodas. Šobrīd bišķiņ mazāk izdodas, jo tagad paradījušas 12. klasē klātienē stundas un nākas pielāgoties, es neesmu vairs tik fleksibla tādā ziņā. Bet es vispār kopumā jau pirms attālinātām mācībām esmu bijusi ilgtermiņa plānotājs. Man patīk plānot plus-mīnus atpakaļgaitā: apskatīties, kas tajā nodaļā jāplāno. Nevis jāplāno, bet kādās tēmas būs un tad pēc tam saplānot aptuvenās stundas jau uz priekšu. Līdz ar to, pēc tā vadoties, man ir aptuvenais plāns, kādas ir tēmas, kuras viņi paši nu neapgūs, vai ir tāpēc, ka tā ir pa sarežģītu, vai tāpēc kā tas ir garlaicīgi viņiem, vai arī tāpēc, ka tas par laikietaļpīgu. Šādām lietām organizēju Zoomus. Bet citām prasmēm, kuras es uzskatu, ka man ir jācieņa fakts, ka ne tikai mums ir Zoomā jāstrādā, bet viņi mācās arī patstāvīgi. Tāpēc es ļoti daudz taisu pastāvīgos darbus, kur viņi paši,

sev ērtā laikā var apgūt. Un man katrai klasei ir viena Zoom stunda nedēļā. Nezinu, kā atbildēju uz šo jautājumu, bet paturot šo galvā, es tā plānoju.

*11. Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R7: Nu, ar vecākiem es ļoti "grēkoju" šobrīd, jo īsti nesanāk laika ar vecākiem komunicēt. Krīzēs, problēmas situācijas gadījumos, ka Zoomā visādi gadās joki visādi, jeb bērns nepieslēdzas – tad jā. Ar kolēģiem vajadzības gadījumā, nevis kaut kādas mākslīgās tikšanās. Nu, tā kā angļu valoda ir specifiska ar to, ka mēs vienā klasē strādājam divas skolotājas, tad mēs regulāri sazvanāmies, jautājot: "Hei, kā Tu šo risināji? Vai kāds ir plāns tam?" Bet tā vairāk būs tā kā ideju apmaiņa, nevis tā kā mēs kopā plānojam.

Un kā komunicēju ar skolēniem? Nu jā, tur savā ziņā man vajadzēs atkārtoties, ka man ir Whatsapp grupas katrai klasei, mēs izmantojam Google Classroom. Tās ir tās divas pamatvietnes, kurās mēs komunicējam. Parasti Google Classroom nelieliem atgādinājumiem. Ja man vajag ātrāk, tad rakstu Whatsapp - tā ir tā pasaule, kur viņi /skolēni/ ātrāk noķerami.

*12. Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R7: Es vērtēju augstu, bet neteiktu, ka esmu profesionālis, noteikti nē! Bet nu labi ir. Es uzskatu, ka man viņas ir labas, lai es varētu veidot attālināto mācību procesu. Es neesmu programmētāja, es spiežu vien. Saķeros kādos jautājumos - es griežos pie paziņas, jo instalējot Google draiverus es izdarīju nevis leļupielādi, bet otrādi. Bet katrā ziņā es nebaidos kļūdīties. Tā ir laba lieta [smejas]. Man baiļu nav izdarīt kaut ko nepareizi.

Kā viņas ir mainījušās? (.) Nu, viņas kļuvušas specifiskākas, konkrētākas programmas. Es pārzinu programmas, kuras iepriekš nepārzinu. Man nebija vajadzības viņas diendienā lietot. Kas interesanti, pavasarī /2020. gadā/ es izmantoju krietni vairāk aplikāciju, nekā tagad, jo man likās, ka mans uzdevums bērņus izklaidēt, noturēt viņu uzmanību, piedāvāju tādu mainīgu saturu. Bet, kad mēs skolā sākām rūnāt par kognitīvo noslodzi, tā bija tēma, kas man jau kādu laiku bija aktuāla. Man likās ka nesarežģīšu tiem bērņiem dzīvi, lai cik arī stilīgas ir tās aplikācijas. Es došu viņiem trīs pamatlīetas un tās lietojam uz riņķi. Līdz ar to šajās trīs lietās esmu kļuvusi eksperta līmenī.

*13. Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R7: Pirmkārt es izlasu, kas no tā ir pats svarīgākais, apzinoties ka Zoom stundās uzdevumu skaits vismaz uz pusi samazināsies, ne kā klātienē spēš uztvert. Līdz ar to es atlasu pašu svarīgāko. Pēc tam es visus materiālus digitalizēju, jo man pirmais pusgads parādīja to, ka tāds variants, ka skolēni izpilda burtnīca un atsūta man attēlu, un es pēc tam laboju, neder. Īstenībā tas piņķeris viņiem, piņķeris man, un tad ir slinki uz atgriezenisko saiti, diemžēl, ja nedabū kaut kādā veidā šeit un tūlīt. Izmantoju Google Forms, reizēm izmantoju Kahutu, un tur

ir mazas nianses. Izmatuju audio ierakstu, ielādē aplikācijā audio, YouTube iekšā. Es varu pievienot Google formātu, kā audio ierakstu, un tad skolēns izpilda un uzreiz pēc tam Google Forms es redzu: pareizi vai nepareizi, zina vai nezina. Es riktīgi ieguldos, lai tie materiāli būtu forši. Pēc tam ir vieglāk - plus-mīnus man jāraksta kaut kādu komentāra teikumu. Google Forms piedāvā atstāt komentārus arī pirms tam, tā kā pie nepareizām atbildēm es uzreiz atstāju kādu komentāru. Mums, angļiem, ļoti paveicies ar mācību grāmatu, kura ir forša un līdz ar to tos materiālus jādigitālīzē, bet viņi ir labi.

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

Nu, ja ir jārunā par pašu pēdējo, tad viņa bija garlaicīga, jo bērni rakstīja pārbaudes darbu. Tā kā, ja man ir svarīgi, lai viņi to darbu izpilda, es tāpatās nevaru pārliicināties, ka viņiem nepalīdz kaimiņš Saša, bet tāpēc mēs saslēdzamies Zoomā, ka es redzu, ka viņi tajā mirklī izpilda. Beigās viņi no manis atvadās, un es zinu, ka tas darbiņš ir izdarīts un man nevajadzēs meklēt to skolēnu rokā. Pirms tam mums bija divpadsmitajiem runāšanas stunda, kur es doodu 20 minūtes individuāli, mēs viens pret vienu tiekamies. Ļoti praktiski, izejam cauri eksāmena uzdevumiem, es pierakstu kaut kādas lietas, ko es dzirdu, citas lietas izaugsmei, beigās atgriezeniskā saite, lai nākamā reizē tas sasniegums būtu labāks.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījis citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R7: Esmu palikusi letargiska pēc dzīves. (.) Gribētu teikt, ka tas nav tikai par attālināto darbu, bet par attālināto dzīvi kopumā. Jo viss ir gana monotoni: ir maz, ko gaidīt, gan nedēļas nogalēs, gan darba dienas vakaros. Jā, un es biju par sevi pārsteigta: bija tāds kā ziemas miegs, bet šobrīd ir dziļais COVID miegs [smejas]. Un tad es cenšos sevi modināt augšā.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R7: Citas nedēļas labākas, citas sliktākas. Tas, ko es sāku un patiešām ļoti priecājos, jo mājās aizsēdēt ir vienkāršāk nekā darbā, tā ir fiziskā slodze. Man ceturtdienās un piektdienās jābūt skolā ar divpadsmitajiem - mana fiziskā slodze ir lielāka nekā ejot mājās uz virtuvi. Jā, to es "noķēru" jau pavasarī /2020. gadā/ un rudenī atkal, ka tiešām nedēļām tas ķermenis tika kustināts mazāk. Es ar sevi vienojos, ka mana darba diena beidzas ar 20 minušu jogu. Ka tiešām katra darba diena! Tas ir mans mentālais pārslēgs, ka diena ir beigusies, un man nav pienākums atbildēt uz tām Whatsapp ziņām, jo es tikko pajoguju. Tā ir darba dienās. Un brīvdienās es cenšos vismaz vienu dienu pavadīt pie dabas kaut kādā garākā pārgājienā, lai tiešām kustināt to ķermeni [smejas]. Dzīve prasa kustību!

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R7: Man liekas, ka lielas pārmaiņas jau kustina Skola 2030. Patīk vai nepatīk mums, varbūt tas veids kā pārmaiņas notiek, bet tās lietas izmainīsies. Un es domāju, ka uz labo, ka mēs daudz vairāk fokusēsimies uz skolēniem, kaut kas šajā attālināto mācību pieredzē noteikti tiks paskatīties uz mācību satura svarīgumu - vai tas, ko mēs viņiem /skolēniem/ dodam, tiešām ir tas, kas ir vajadzīgs, lai būtu veiksmīgs dzīvē. Es gribētu teikt, ka mēs ejam uz labākām pārmaiņām. Šobrīd ir sarežģīti, mēs tā kā iemesti tajās iekšā caur attālināto, bet ilgtermiņā tas radīs foršu sajūtu, ka mēs darām skolu jēdzīgu, nevis tāpēc ka te jābūt no 8.00 līdz 15.00.

*18. Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R7: (.) Laikam vienkārši, ka gan skolēniem, gan skolotājiem ļoti svarīga ir rutīna, man šķiet. Man pašai, ir jāatzīst: ir grūti mūsu skolas pieejā - mēs katru nedēļu veidojam pašas savu stundu grafiku, tas viss dod tādu nedrošību. Es ieeju tādā grafikā un skatos, nu tā, ka būs jēga, tad man nesakrīt un ko tagad man darīt, man tas jāpārveido. Es šobrīd tērēju laiku un enerģiju kaut kam, kas manuprāt ir nodrošinājums, stabilitāte stundās. Nevis astoņas stundas, bet trīs stundu bloki, piemēram, katru dienu. Es par stabilu stundu sarakstu.

*Paldies par veltīto laiku!*

## 8. Transkripts

0. *Kāds notikums vai lieta lika Jums šodien pasmaidīt?*

R9: Priecāties un smaidīt jau var vienmēr! Prieks par lietu, par putniem, kas čivina. Es priecājos par ampēram 50 zīlītēm uz zvirbuļiem, kuri diedelē. Viss kārtībā!

1. *Pastāstiet, kā Jūs kļūvāt par skolotāju! Kas Jūs pamudināja?*

R9: Beidzot vidusskolu es biju dilemmas priekšā, kā jau visi jaunieši. Es izvēlējos studēt to, ko ... Svešvalodu fakultātē. Un tie seši gadi. Tas, ka es būšu skolotāja... Nu es vienmēr teicu, ka es nebūšu skolotāja [smejas]. Bet es arī nevarēju pateikt, kas es būšu, jo sirdslieta man tajā laikā bija medicīna. Un līdz piektajam kursam es attiecībā pret sevi nelietoju vārdu “skolotāja”. Pedagoģiskās prakses beigās 3. ģimnāzijā prakses novērtējumā ieraudzīju ierakstu “skolotājs”. Pēc prakses notika tāds kā pavērsiens. Man patika skolā... Pēc universitātes aizgāju uzreiz uz skolu. Tā šajā gadā man jau pedagoģiskais stāžs ir 40 gadi.

2. *Kā Jūs kļūvāt par svešvalodu skolotāju?*

R9: Angļu valoda bija viena no manām interesēm un stiprajām pusēm – man bija skola ar angļu valodas novirzienu – tagadējo Rīgas Angļu ģimnāziju. Tāpēc arī izvēlējos studēt valodas.

3. *Kas Jūs iedvesmo darbā?*

R9: Es teiktu, ka skolotājs jau nemāca savu priekšmetu. Jā, viņš dod zināšanas. Bet! Viņš veido cilvēku. Tas arī ir interesantākais skolotāja darbā. Kad tu redzi tos mazos skolēnus, kas iet uz pirmo klasi un tad skaties, kā viņi pieaug un veidojas. Redzi visu skolotāju ieguldījumu šīs personības veidošanā. Protams, arī ģimene. Ģimenei ir jābūt pirmajā vietā! Tomēr skolotājs pamana dažādas izpausmes, pamudina, iesaka un novirza. Tas ir skolotāja brīnumdarbs, kas veido personību. Būtībā, mākslinieks: tur tādu krāsu pieliek, tur citu... Vai kā pavārs, kas ēdienam pieliek garšvielas. Personības veidošana – tas ir pats labākais mūsu darbā!

4. *Jau vairāk kā gadu mācības notiek attālināti. Pastāstiet par attālināto mācību priekšrocībām!*

R9: Jā! Labi, ka mēs neesam uz pauzes! Mācības turpinās! Jo cilvēka dzīve ir nomērīta. Ne cilvēks, ne sabiedrība nedrīkst pauzēt. Tas ir kaitējums evolūcijai un zinātnei. Uz zem tā visa ir arī fiziskā un garīgā veselība. Lai gan attālināti, bet skola kustas, zinātne kustas. Tas ir visas sabiedrības ieguvums. Pateicoties tehnoloģijām mēs visi esam pieejami. Tev ir dota iespēja turpināt mācību procesu, neradot pārrāvumu. Protams, tas prasa citu ātrumu, spēju pārslēgties. Tas ir pats labākais, ka sabiedrība tā ir izaugusi tehnoloģijās, ka mēs varam to visu nodrošināt.

5. *Ar kādiem izaicinājumiem nācās saskarties?*

R9: Izaicinājums bija sākotnēji un ir arī tagad – ir kamera, nav kameras, ir mikrofons, nav mikroфона. Un tas izaicinājums ir: kā lai uzmin, vai tas patiešām tā ir. Jo kāds speciāli izmanto šo situāciju, aizbildinās un melo. Kad tu meklē to apvedceļu. Bieži sanāk, kad beidz stundu, kāds paliek, bet nereaģē. Tas nozīmē, ka viņš bija te formāli, bet nebija stundā, nav sadarbības. To pat var sākt par mazo problēmu. Protams, izaicinājums ir ātri pielāgoties šai attālinātai mācībai. Tas nav, kā paņemt grāmatu un dari. Tas jau nav tas. Tagad tu sniedz vadlīnijas. Un lielākai daļai skolēnu tas labi noder, viņi turpina pašmācībā.

6. *Kas Jums varētu palīdzēt atrisināt problēmas, tikt galā ar grūtībām?*

R9: Ja mēs runājam par savu skolu, savu novadu, tad problēma ir – jauna ceļa sākums. Problēma jau nav nekas cits, jo tā tev liek pārdomāt, uz to pašu jautājumu paskatīties no cita leņķa, tā tev dod iespēju meklēt risinājumu. Skolā tas jau tika atrisināts /skola nodrošināja skolēnus ar datortehniku, tika izstrādāts nolikums par tiešsaistes stundu organizēšanu/. Bet, ja mēs runājam par Latviju kopumā, tad problēma ir daudz dziļāka. Ir skolas, kur skolotāji vada stundas pa telefonu. Tik daudz vietu, kur nav ne datoru, ne interneta. Pamatā ir liela nabadzība. Vecākiem ir prioritātes pabarot bērnus. Ne visiem pat ir rotaļlietas. Tas ir pārāk globāli... Nevaru konkrētu atbildi dot. Daudz runājam, bet maz pasakām, daudz klausāmies, bet maz sadzirdam, daudz redzam, bet maz saskatām. Bērni ir jāsajūt. Un pašiem gudriem jābūt, ko jautāt bērniem.

7. *Pastāstiet par savu darbību attālināto mācību laikā, par tās intensitāti, noslodzi, sadarbību!*

R9: Varētu teikt, kā kuru nedēļu. Nav vienā intensitātē, nav vienā apjomā. Es sekoju līdzi, cik tai konkrētai klasei ir liela slodze: stundas, pārbaudes darbi, projekti. Arī paši bērni pasaka priekšā, lai es neuzdodu par daudz. Mēs varam atklāti par to runāt. Tātad, ir intensīvākas un mazāk intensīvas nedēļas. Bet galu galā ir līdzsvars. Es arī cenšos atrast to līdzsvaru. Viss ir paša rokās. Ja saule spīd un gribi vairāk dārzā pastrādāt, tad vairāk dari pa nakti kaut ko. Sadarbībā jau arī var daudz ko iegūt. Ar skolotājiem, ar kuriem mēs grupas dalām, cenšamies pielāgoties. Kad viena ieliek savas stundas, tad es pielāgojos, respektēju arī citu vajadzības.

8. *Pēc gada / pusgada pieredzes strādājot attālināti, noteikti ir radušās kādas idejas šī darba pilnveidei. Pastāstiet par tām!*

R9: Darba pilnveide – tā ir ideju banka, kurā ir tas un tas. Nedomāju, ka, ja kāds /skolotājs/ ir sagatavojis stundu, tad jāliek bankā visa stunda, kaut vai konspektīvi, lai gūtu ieskatu. Kā mums ir angļu valodas grāmata, kurā ir papildus materiāli tādi un tādi. To mēs varam izmantot pēc saviem ieskatiem, adaptēt, paņemt ideju un pielāgot savai videi. Ideju banka – tā ir viena lieta. Dalīties pieredzē, kā tev iet ar vienu klasi, kā iet ar otru klasi. Lai ir variants A, variants

B, variants C. Kad mēs būsim uzkrājuši šos materiālus, varēs izšķirot. Viegļāk ir izmest, bet grūtāk uzkrāt.

9. *Ko Jūs uzskatāt par savām veiksmēm un izdošanos attālināto mācību laikā/kontekstā?*

R9: Es augstu novērtēju savu skolnieku drosmi pateikt: “Man ir emocionāli slikti”. Es viņiem uzsveru, ja jums ir drosme pārējiem dzirdot, pateikt, ka jums ir grūti vai slikti, kad Jūs var satikt, tad jūs esat pieauguši cilvēki. Liela uzvara ir emocionālais kontakts. Bērns atnāk uz skolu, sēžam klases dažādos stūros. Citreiz pat neko nerunājam, citreiz raudam. No svešvalodu mācīšanas viedokļa izdošanās ir ātra piekļuve dažādiem resursiem. Man patīk saistīt kultūras notikumus Lielbritānijā un Latvijā, izmantot to savās stundās. Saistīt vizuālo mākslu, vēsturi un ģeogrāfiju ar angļu valodu. Arī skolēniem tas patīk. Te nesen es devu gan mazajiem (bet beigās arī saviem devītajiem) atrast informāciju par piecām skaistām vietām Latvijā, bet, kas sākas ar skolēna uzvārda pirmo burtu. Nemaz nebija tik viegli. Beigās, skolēni teica, ka visa ģimene plāno tās vietas apmeklēt [smejas]. Uzdrīkstēšanās! Mēģināt! Mēģināt! Nemēģinot jau neko neuzzināsi.

10. *Pastāstiet, kā Jūs plānojat mācību nedēļu attālinātajās mācībās!*

R9: Globāli jau sākas ar mācību gada plānošanu, ilgtermiņa plānošana. Kopumā ir tāds pamatu plāns, kas ir darāms. Bet tam vienmēr jābūt elastīgam, ar iespēju mainīt. Tas attiecas arī uz mācību nedēļu. Tad, protams, kvalitatīvus, jēgpilnus uzdevumu pielāgot, materiālus – tas ir svarīgi.

11. *Kā Jūs nodrošiniet komunikāciju ar skolēniem, vecākiem un kolēģiem?*

R9: Sākšu laicam ar vecākiem. Ja tie ir mācāmo skolēnu vecāki, tad ar visiem komunikācijas nav, ja tas /mācību/ process ir labs. Bet, ja vecāks saka: “Mēs būsim ārzemēs un mācīsimies no turienes”... Viena meitene tā jau vairākus mēnešus mācās Tenerifē. Pieslēdzas stundām (pulkstenis tur ir agrāk), bet mācās labāk nekā viens otrs. Tad ar vecākiem pēc vajadzības mēs sazvanāmies, ar audzināmās klases vecākiem. Tā ir ātrāk. Arī ar skolēniem labāk sazvanos. Arī skolēni zvana. Ar kolēģiem, kad es ierodos darbā, aprunājamies ar tiem, kurus satieku. Sadarbību jomās mēs aktualizējam kaut ko. Nesen mēs runājām par vērtēšanu, svešvalodu skolotāji cenšas nonākt pie *consensus*, kas ir vairāk vai mazāk izprotams, pieņemams, atbalstāms. Bet jāņem vērā, ka svešvalodu ... jāņem tas subjektīvais faktors. Un ar skolēniem katras on-line /*tiešsaistes*/ stundas sākumā mēs sākam ar komunikāciju. Es pieslēdzos pirms laika (dažkārt tās ir desmit minūtes), un skolēni jau zina to. Tajā laikā mēs parunājam par daudz ko. Ir smieklīgi [smaida], vienā stundā skolēnam kaķis pāriet ekrāna priekšā. Tūlīt visi pazūd un atgriežas katrs ar savu kaķi vai suni. Visi sēdēja klēpī un skatījās kamerā. Vienam nebija, bet no otras istabas atnesa mazo divgadīgu brālīti. Nu tā ir

komunikācija, pozitīvā komunikācija. Vienmēr stundas beigās jautāju, vai viss bija skaidrs. Tātad, komunikācija ir pozitīva, pozitīva. Tas ir svarīgi. Kad nevajag nevienu bārt.

12. *Kā Jūs vērtējat savas digitālās prasmes? Kā tās ir mainījušās kopš 2020. gada pavasara?*

R9: Nu, loti mainījušās, ļoti mainījušās! Var teikt, ka vienā gadā augstskola beigta. Nosacīti, bet nu protams, jā. Kad iepriekš kursus gājām – iemācies vienu pogu nospiegt. Aizej mājās, tev to pogu nevajag spiegt un aizmirstās, tu jau atslābsti. Tas ir kā automašīnu vai šujmašīnu. Ja tu gadu nelieto, tad jāmācās no jauna, nemāki pat diegu ievērt. Ar digitālām prasmēm – cepuri nost visiem tiem, kas to labi māc, ir ļoti-ļoti advancēti. Bet šie cilvēki ir atvērti, palīdz, iemāca. Pasauc vienu, pasauc otru, kurš saprot. Un līdz ar to mēs augam un spiežam tās pogas, mēģinām.

13. *Kā Jūs pielāgojat mācību saturu un uzdevumus attālinātajām mācībām?*

R9: Pielāgoju, protams! Samazinu apjomu. Ir tik daudz grāmatā uzdevumu, kas vispār nav piemēroti tēmai, kur nu vēl attālinātajam darbam. Kritiski jāizvērtē, jāmeklē jēgpilni, vērtīgi uzdevumi. Vēl jāskatās no satura. Vakar, piemēram, gramatikas uzdevumā bija vārds “brīvprātīgo darbs”. Un ceturtajā klasē neviens nezina, ko tas nozīmē. Protams, jātaisa atkāpes, jāskaidro, jārāda dažādi piemēri. Tas ir iepriekš jāparedz. Lai varētu sagatavoties.

14. *Pastāstiet par savu pēdējo tiešsaistes mācību stundu!*

R9: Jā, vakar stunda bija par “My favorite places” /“Manas mīļākās vietas”/. Tas viss sākās ar to, ka iepriekš bija uzdots par to. Šobrīd arī Lielbritānijā ir dažādi notikumi, kurus mēs faktoloģiski pieminējām un tad pārgājām uz “My favorite paces” /“Manas mīļākās vietas”/. Tad bija tāda pauze. Sigulda. Kuldīga... Bet ko tieši Sigulda? Un ko Mārupē? No sākuma bija atbilde: “Mārupē jau nekā nav”. Tas Mārupīte, Akmens parks (viņiem grūti iet ar tām Rīgas – Mārupes robežām). Un mūsu skola ar parku ir lieliska vieta. Tā mēs sākām ar to, ka atkārtojām, ko savā novadā zinām un ko varam ieteikt apmeklēt Latvijā. Un tad – kas ir tava vieta. Un uzreiz bija reakcija sejās! Nevis vienaldzība, bet interese. Lieku skolēniem izsaukt vienu otru, tad atrod un uzrunā visus, klausās, seko, nepazūd. Stunda bija izdevusies, ar tādu pievienoto vērtību. Pieminējām arī “Lielo talku”, viens skolēns arī zināja, kā to pateikt angļiski. Vienmēr stundā pieminam kalendāru – svarīgus notikumus pasaulē. Tas noņem tādu kā spriedzi. Vienu reizi bija tā, ka meitene paņēma “Milka” šokolādi, grib taisīt vaļa, paskatās kamerā un apstājas. Es saku “Tūlīt būs vienas minūtes reklāmas pauze. Katrs pastiepiet roku pēc sava salduma, ēdīsim kopā!” Un izrādījās, ka nebūt visi neēd saldumus. Viņi konstatēja, ka ir veselīgie ēdāji. Citam burkāns, citam ābols, rieksti. Te parunājām par veselīgiem našķiem, uzkodām.

15. *Kā darbs attālināti ir mainījies citas Jūsu darbības, attiecību jomas? Kāda ir Jūsu rīcība šo darbību, attiecību kontekstā?*

R9: Nekādīgi! Man nav kaitējumu, jo es katru brīvo brīdi esmu ceļā. Man ir tāds īpašs hobijs, kas prasa pārvietoties, tas ir Geocaching /slēpņošana/. Es vienmēr braucu katru sestdienu un svētdienu, bet tagad katru dienu. Mēs ar dēlu kopā to darām. Mēs arī uzdevumus kopīgi taisām pat pa visu pasauli, digitāli. Latvijā mēs esam pirmajā sešiniekā.

16. *Daudz runā par fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanos izolācijas un attālinātā darba ietekmē. Kā Jūs rūpējaties par savu veselību?*

R9: Tas, ka es esmu ārā, dabā. Es nekad neesmu gājusi kaut kur vingrot. Man ir dārzs, kur tu vari to darīt. Man ir arī daudz tādu pienākumu, kurus man nelika, bet es pati ar to nodarbojos. Es braucu un palīdzu tiem, kam iet grūti. Braucu pie suņa, kuram palika ribiņas vien, saimnieki vasarnīcā ir viņu pametuši. Bet viņš mani gaida. Apciemoju cilvēkus pansionātā. Ģimene vairs nebrauc pie viņiem. Es emocionāli esmu pietiekami stipra, tāpēc es varu daudz palīdzēt citiem: uzklausu, aprunājos, piezvanu, iepriecinu. Man ir prieks dot! Tas ir beznosacījuma. Es nejūtos labi, kad man dod, labāk, kad pati dodu. Patīk gar jūru iet. Man jau visa jūras piekraste izstaigāta vairākkārt no Igaunijas līdz Liepājai. Purva takā ir tāds mazs gabaliņš. Man vajag vairāk! Divas – trīs stundas pret vēju, vairāki desmiti kilometru. Lielā talka ir vairāk lozungs. Dari to garām ejot, katru dienu. Tā arī ir mana veselība. Ko tad mēs sēdēsīm un vaimanāsim, kā skolotājiem grūti attālināti? Vaimanāšanā nekas nav! Priecājies par to, ka pamazām viss iet uz priekšu.

17. *Kā Jūs redzat skolu un izglītības sistēmu nākotnē?*

R9: Kopumā tā ir paredzama situācija, paredzama. Mēs varam paredzēt, ka būs pa vecam. Toties tagad mēs varam paredzēt, ka vienā dienā varam būt attālināti. Tātad, mēs esam jau elastīgi. Citreiz pat to vārdu “skolotājs” izrunā ar tādu smagumu, pat valstiskā līmenī. Vairāk jābūt pozitīvismam, jāreda labie piemēri, labie stāsti. No dažādām Latvijas vietām, ne tikai no Rīgas. Skolā būs vieta meditācijai, piemēram, ziemas dārzs. Meditatīvās stundas: ainavas, mūzikā, skolotājs lasa pasakas ar mainīgām beigām, skolēni paliek pārdomās...

18. *Vai ir vēl kaut kas, ko gribējāt teikt, bet es nepajautāju?*

R9: Nē, paldies. Manuprāt visi jautājumi atklāja būtību. Tie tiešām bija pārdomāti un dziļi. Paldies par sarunu. Pēdējā laikā visi sūta tikai aptaujas. Tas ir tik bezpersoniski. Es pat visas nepildu. Trūka tādas dzīvas sarunas. Paldies!

*Paldies par veltīto laiku!*

#### 4. pielikums. Grūtības attālinātajā mācību procesā

##### Izaicinājumi, grūtības, kas ietekmē skolotāju labizjūtu attālināto mācību procesā

Resp.	Citāts	Tēma
R1	<u>Tik</u> strauji ieiet pavisam citā atmosfērā, jo mēs esam ļoti pieraduši strādāt ar reāliem cilvēkiem, a šeit pēkšņi tu esi viens un visa tava komanda ir kaut kur tur.	Straujas pārmaiņas
R3	Sākot jau ar to [...] /Google Classroom/ traģiski gāja. Par īsu laiku bija, lai to visu aptvertu. Tikai tur vajag laiku.	
R7	Ka visā Latvijā viss uzkrīta uz galvas.	
R9	... izaicinājums ir ātri pielāgoties šai attālinātai mācībai.	
R1	Un no sākuma bija ļoti daudz nervu, jo nezināju, <u>kas</u> jādara un kā jādara. [...] Bet otrajā /darba/ vietā bija otrādi: tur tikai vajag strādāt un strādāt. Bija par daudz stresa...	Stress
R2	Jā, bail bija.	
R3	Tas ir <u>stress</u> . Tas ir izaicinājums milzīgs. [...] Kad nāk svētdiena, es jau sāku <u>nervozēt</u> , uztraukties – man taču ir <u>jāsakārto</u> šīs lietas. Tas laikam visiem skolotājiem ir.	
R4	Un arī šis te: sākumā man arī tā kamera /darbs tiešsaistē/ - nu tu nezini, kā tas ir strādāt šādā veidā. Arī tāds apmulsums ir, kā tas viss darbosies un kā tie skolēni jutīsies un kā tas viss saslēgsies kopā. [...] Patiesībā, kā skolotājam tas sākumā likās nu tāds pavērsiens par to, ka šādi te jāstrādā...	
R5	Teikšu godīgi, pagājušā gada pavasaris man bija traks. Es raudāju katru dienu, jo vienkārši manī bija tāda izmisuma sajūta, ka man liek darīt to, ko es neprotu darīt. Kad sagaida no manis to rezultātu, ka es varēju, bet es nevaru. Tas bija ļoti traki, es tā atceros. [...] Ar paniku es bojāju tikai sev veselību un dzīvi.	
R6	Izaicinājums [...] bija pagājušā gada martā - ko ar to visu darīt, kā var noorganizēt stundas attālināti?!	
R1	No vienas puses noslodze <u>reāli</u> ir mazāka. Bet, ja mēs tomēr ņemam sagatavošanās laiku katrai stundai, tas prasa ļoti daudz laika. Un, pat spēlējot ar saviem bērniem, es galvā domāju par uzdevumiem.	Pārslodze
R2	Nākošais – es visu laiku pierakstu, ko un kā skolēni mācās. Tas prasa ļoti daudz laika. [...] Kopēju, skenēju, pārveidoju, pārdrukāju, taisu testus uzdevumos.lv vai Quizos. Tas prasa laiku... [...] Jebkurā ziņā, attālinātais darbs pieprasa ļoti daudz laika un visu pārējo. Reāli, ko mēs varam šajā laikā? [...] Pats galvenais ir laiks! Tas skolotājs, kurš vada stundas nevis 40, bet lai viņam tajā 40 stundu darba nedēļā ir paredzēts laiks, lai kvalitatīvi sagatavotu materiālus. To nav iespējams visu izradīt, jo tajā gadījumā jābūt robotam.	
R3	Noslodze ir liela, jo tā labošana un atgriezeniskās saites sniegšana ir ļoti darbietilpīgs process. Es nesaprotu, kā viņi tur augšā ir iedomājušies, kā katram skolēnam sniegt rakstisku atgriezenisko saiti. Tas ir ļoti grūti.	
R4	Nu it kā varētu teikt tā, ka ir darbs tā kā nu palielinājies. [...] Bet arī, piemēram, tagad arī tās individuālās konsultācijas - arī paņem laiku. Laika trūkums – jā... [...] Es esmu arī visu laiku pie telefona, spēj tik atbildēt!	
R4	Arī attieksme pret datoru mainījies, agrāk viņu slēdzu iekšā kaut ko paskatīties, tagad es viņu ņemu tik negribīgi, jo apnika jau.	

R5	Tas prasa milzīgu laiku. Jau pāris nedēļas, kad man ir tikai sestdienu brīva – strādāju sešas dienas. [...] Tagad vēl tās individuālās konsultācijas. It kā labi bērniem, bet tas paildzina manu tiešsaistes darba dienu, bet nākošai dienai tāpat ir jāgatavojas. [...] Atziņš: tie vakari arī paiet pie datora un diezgan daudz laika tas aizņem. Nesanāk salikt prioritātes – lielos akmeņus glāzē, tad tikai sīkos bērt.	
R6	Arī katrai stundai es veidoju prezentāciju, bet tagad es pievērsu ļoti lielu akcentu, lai skolēniem tiešām viss ir skaidri saprotams, [...] piemeklēju interaktīvos uzdevumus, kuru var on-line pildīt un bērni saņem atgriezenisko saiti. Arī pie pārbaudes darbiem veidoju tādu opciju, lai bērni redz savus punktus [...] Tas viss ir viens <u>liels</u> darba burbulis.	
R6	... ir sajūta, ka esmu savā birojā, kur darbs nekad nebeidzas. Pat, ja es esmu beigusi savas tiešsaistes stundas, izlabojusi darbus, sagatavojusies rītdienai [...] bet man vienalga galvā griežas tas ritentiņš, jo es taču <u>vēl</u> varu to izdarīt un to izdarīt, un tad es slēdzu iekšā datoru un nonāku atkal savā darba vidē. [...] darbs nebeidzas nekad, varbūt tikai tad, kad esmu aizmigusi un tas ir slikti, ka darba dienai nav beigu. Sākums ir: es apsēžos, sakārtojos, bet tās beigas ievēlās, jo ir mūžīgā nepadarīto darbu sajūta.	
R8	Man sākumā likās, ka mana darba diena ir visas dienas garumā, tāpēc, ka bērni sūta atbildes visas dienas garumā.	
R1	Kad es paskatos uz to, ko dara mūsu fizikas skolotājs, tad es neko neprotu.	Digitālās prasmes
R2	Neskatoties uz to, ka protu apieties ar datoru, tomēr visas programmas: kā ies, cik kārtīgi tas viss būs vai es varēšu savaldīt to klasi, kura nesēž man priekšā, bet ekrāna otrā pusē. <b>Vai man sanāks ar tiem uzdevumiem, jo mums nav uzdevumu krievu valodā, kas ir domāti digitālām mācībām, viņi visi jāveido...</b>	
R3	... digitālās prasmes... pagājušajā pavasarī man <u>tiešām</u> bija šoks. Man bija jāiemācās gan Whatsappu apgūt, gan e-pastu. [...] Man tiešām internets un tehnika ir ļoti smags punkts, izaicinājums.	
R4	Un arī šīs te tehnoloģijas... Man varbūt nav tā kā viss ir jaunākā gada gājuma cilvēkiem, kas uzreiz piedzimis ar to datoru [...] Nu pakāpeniski nāk.	
R6	Un tam nāca klāt izaicinājumi ar jaunām tehnoloģijām un platformām.	
R2	Ļoti daudz! Pirmkārt, tā ir tehnika. [...] Vēl meklēju programmas, kur no PDF faila var izveidot Word failu. Tā arī neatradu, jo PDF failu ļoti daudz, bet, lai uzreiz kārtīgi pārveidotu par Word failu krievu valodā – tas arī nav.	IT tehnikas trūkums
R9	... par Latviju kopumā, tad problēma ir daudz dziļāka. Ir skolas, kur skolotāji vada stundas pa telefonu. Tik daudz vietu, kur nav ne datoru, ne interneta. Pamatā ir liela nabadzība.	
R1	Jo septītā klase nevar tik daudz, un viena stunda priekš viņiem ir maksimums [...] No sākuma - kā saorganizēties, cik daudz materiāla pasniegt, vai nav par daudz, vai nav par maz. Un kā ar šo, a varbūt vēl šito? [...] Man ir grāmata – skatos, kā lai es to grāmatu uzlieku uz ekrāna, kā es varu pārveidot un adaptēt?	Mācību satura optimizēšana, pielāgošana
R3	<b>Jo krievu valodu jau bērniem nav, kur praktizēt. [...] Sāpīgs jautājums ir lasīšana. Jaunā paaudze nelasa grāmatas. [...] Es nepiekrītu tam jaunajam mācību saturam, kas desmitajām klasēm ir izveidots: apjoms ir liels, bet stundu skaits ir samazināts.</b>	
R4	Viņš / <i>mācību materiāls</i> / ir jāpārveido tur kaut kā un viss jau arī no saturiskā viedokļa vairs neder - jāpārveido viņš vai nu vizuāli, vai nu vienalga kaut kādā veidā [...], kā tu viņiem / <i>skolēniem</i> / pasniegsi. Tas sagādā darbu vairāk...	

R5	Runājot par svešvalodām, mīnuss ir tāds, ka mums nav šādu digitālu materiālu, kā citos priekšmetos soma.lv, maconis.lv – vācu valodā materiālu tur nav. Viss ir jāveido pašam. Pašam ir jābūt maketētājam, tipogrāfam, izdevējam. Viss ir jāgatavo praktiski no nulles vai jāpārraksta, jāpārņem fotogrāfē, testu darbi, darba lapas. [...] Pagājušajā gadā mēģināju tikt ar uzdevumi.lv. Arī tur vācu valodā nekā nav. Arī mācību grāmatās treniņa nolūkā ir tikai viens uzdevums.	
R6	Nākamais izaicinājums bija no šī lielā materiālu klāsta, kas ir pieejams digitālā veidā - atlasīt informāciju, kura būs nepieciešama manai klasei konkrētajā stundā. [...] Arī stundu plānošana vairs nebija tik vienkārša, kā tas bija ierasts, kā to darīja ikdienā. [...] Rakstīšana tas ir neizdevies variants, jo skolēni izmanto Google tulkotāju un man tos “ideālos” darbus saņemt nav vajadzīgs.	
R9	Pielāgoju, protams! Samazinu apjomu. Ir tik daudz grāmatā uzdevumu, kas vispār nav piemēroti tēmai, kur nu vēl attālinātajam darbam. Kritiski jāizvērtē, jāmeklē jēgpilni, vērtīgi uzdevumi. Vēl jāskatās no satura.	
R3	Meklēju rokā, strīdos, ja viņš /skolēns/ neslēdz kameru.	Tiešsaistes stunda
R4	Skolā /klātienē, skolēns/ necentās, tad arī te Zoomā – tad viņiem skaņas nav, tad viņiem tas, vienmēr kaut kas trūkst... Kad jānodod mājas darbi, tad viņiem arī tas pats ir, viņiem visādas problēmas ir.	
R5	Jau 15 minūtes runājam par veicamo uzdevumu un te pēkšņi viena meitene saka: “A ko mēs darām tagad? Kurā uzdevumā mēs esam?”	
R7	Otrais - noķert tos, kuriem iet grūti [...] es šeit aiz ekrāna kaut ko lieku viņam darīt un viņš var paslēpties aiz “man sliktis internets”, vai jebkādiem šitādiem attaisnojumiem.	
R6	Protams, ir skolēni, kuri Zoom laikā slēdz savas kameras ārā [...] un es redzu tikai tādas melnus ķieģelīšus. [...] Un kā sajūst un saprast, ka mēs dzirdami un redzami viens otram.	
R9	Izaicinājums [...] – ir kamera, nav kameras, ir mikrofons, nav mikrofona [...] kā lai uzmin, vai tas patiešām tā ir. Jo kāds speciāli izmanto šo situāciju, aizbildinās un melo.	
R3	Es varbūt esmu sajutusi vēlmi pēc kontakta tiešā.	Komunikācija
R6	Vēl izaicinājums bija jaunā saskarsmes kultūra - nevis aci pret aci, bet skatienam pa vidu ir ekrāns.	
R7	Jā, ir tas Zoom nogurums, ilgas pēc skolēniem.	
R8	Jā, pietrūkst šo te lielo izbraucienu, lielo tikšanos un tās socializēšanās ...	
R6	Mums, svešvalodas skolotājiem ir tā, ka ne ar visām sanāk uztaisīt kopīgas stundas vienā laikā, jo ir citai /krievu valodas skolotājai/ stunda tajā laikā sākumskolā vai klātienē.	Stundu grafiks
R7	... ir grūti mūsu skolas pieejā - mēs katru nedēļu veidojam pašas savu stundu grafiku, tas viss dod tādu nedrošību. Es ieeju tādā grafikā un skatos, [...] tad man nesakrīt un ko tagad man darīt, man tas jāpārveido.	
R2	Laiks! Goda vārds! Kad paliek laiks, tad arī ir brīvais laiks!	Darba un atpūtas laika balanss
R7	Visvairāk tas bija pavasarī un oktobrī [...] novilkt robežas: kur ir skolotājs R7 un kur ir cilvēks R7. Tā kā nav mums darba telefonu. Un tu gribi, kā labāk un dod bērniem savu numuru. Viņi tev raksta vakarā un tu netīšām atver un saproti, ka, ja es neatbildēšu tagad, es vienkārši aizmirsīšu, jo ziņu ir daudz. Un tu atbildi. ... arī tagad grūti novilkt robežu starp darbu un privāto dzīvi.	
R3	Pavasaris man iegriezta ar redzi momentā – es sapratu, ka brilles vairs “nevelk”. [...] Kad strādāju pie galda, tad mugura ļoti sāp.	Veselība

R4	Par sevi man sanāk mazāk rūpēties.	
R5	Tāpēc es zogu laiku sev, saviem bērniem un hobijiem. [...] bet tā garīgi, piemēram, ir ļoti grūti, jo nesanāk atslēgt galvu. [...] Nu nervu zāles es dzeru regulāri, mazāk kā pagājušopavasār, bet ir. Bezmiegs vairs netraucē, bet ir problēmas ar acīm: sāk ļoti asarot un sūrstēt. Iespējams, ka nākošgad staigāšu ar brillēm pa skolu. Jā, protams, mugura, un un...	
R6	... jo tiešām daudzi skolotāji ir uz depresijas sliekšņa. Grūti ir ne tikai bērniem, bet arī pašiem skolotājiem.	
R4	Nu tā kā šajosursos /digitālo rīku izmantošanasursos/ arī bija tas pats uzreiz - angļu valoda. [...] Pārsvārā visās vietnēs, visos tajos labajos rīkos viss ir angļiski.	Angļu valodas prasmes
R8	... vecāku lielo vēlmi iesaistīties, un tas arī ir viens no izaicinājumiem. [...] Bet saprotams, tas nāk arī ar bērna ziņu un tas diskreditē to situāciju. Jo, ja viņš /skolēns, bērns/ redz, ka mamma tā var atļauties manā vietā piesēsties un uzrakstīt...	Vecāku nevēlamā iesaistīšanās
R9	<b>Bet jāņem vērā, ka svešvalodu ... jāņem tas subjektīvais faktors.</b>	Vērtēšana
R9	Citreiz pat to vārdu "skolotājs" izrunā ar tādu smagumu, pat valstiskā līmenī.	Sabiedrības attieksme

### Iespējamie grūtību risinājumu

Resp.	Citāts	Tēma
R1	Un man tagad vesela kaudze ar mācību materiāliem – pārveidotiem, tieši tā kā vajag. [...] labs materiāls dod tev iespēju varbūt kaut kur atpūsties vairāk, varbūt kaut kur piestrādāt vairāk, un tas viss prasa laiku. [...] Lai darbs būtu kvalitatīvs, lai būtu vairāk saprašanas skolēnam pat strādājot pastāvīgi. [...] Tagad, paldies Dievam, mums ir tik daudz digitālo rīku.	Veidot kvalitatīvus mācību materiālus
R2	Otrais ir tie visi mūsu Quizzlet, uzdevumi.lv, Padlet un visi rīki, kad mēs ātri varam pārbaudīt skolēnus, saņemt atgriezenisko saiti.	
R3	Priekšrocība ir tā (nu manā variantā), ka tu esi spiests apgūt tās prasmes tīri tehniski, kaut kādus rīkus, vietnes, kurus obligāti vajag izmantot, lai izskaistinātu mācību saturu.	
R3	Mums desmitajā klasē, paldies Dievam, ir grāmatas un ir darba burtnīcas. Man tādā ziņā nav jāmeklē internetā papildus kaut kādus uzdevumus. [...] Tagad attālināti tu vienkārši <u>nedrīksti</u> to bērnu pārslogot!	
R4	Daudz ko es iegūstu no kursiem [...] dažādus rīkus izmantoju. Cenšos dažādot, lai ir interesantāk. Lai pieslēdzas arī tie, kas negrib pieslēgties.	
R5	Pašai man jāveido materiālu krātuve, ko varēs izmantot nākošgad. [...] Jāpārliecinās, ka vismaz 80% skolēnu ir apguvuši. Svešvalodās nedrīkst pieļaut "robus" zināšanās un prasmēs, tad pēc tam tas robs vienmēr vilksies līdzī. [...] viss ir svarīgs. Tikai strādājam lēnāk.	
R6	Ja es zinu, ka tēma atkārtosies nākošgad, tad ir lietas, kuras es izlaižu ar domu, ka tas ir arī nākošgad paredzēts, es mēģināšu to koncentrētāk nākošgad iemācīt. Otrs ceļš ir, kad es no tā materiāla cenšos atlasīt pa tiešām svarīgākos pamatus, bez kuriem nevar iztikt... No prasmēm galveno attīstu klausīšanos un lasīšanu.	
R7	Pēc tam es visus materiālus digitalizēju, jo man pirmais pusgads parādīja to, ka tāds variants, ka skolēni izpilda burtnīca un atsūta man attēlu, un es pēc tam laboju, neder.	

R8	...es mainīju uzdevumu veidus [...] mācu vienu gramatisko tēmu, iedodu Quizzu /elektronisko testu/ - man momentā ir atpakaļ 20 atbildes [...] cik ir pareizu un cik ir nepareizu, iezīmējas tendences, tas viss ir ļoti ātri [...] individualizēti, tu spēj izsekot katra progresam [...] kas ļoti atvieglo darbu, pirms dot darbu, dod instrukciju skolēnam, kas jādara, piecreiz un septiņreiz apdomā, cik tu to precīzi noformulēji.	
R9	<b>No svešvalodu mācīšanas viedokļa izdošanās ir ātra piekļuve dažādiem resursiem.</b> Saistīt vizuālo mākslu, vēsturi un ģeogrāfiju ar angļu valodu. Arī skolēniem tas patīk. Vienmēr stundā pieminam [...] svarīgus notikumus pasaulē. Tas noņem tādu kā spriedzi.	
R1	Un tad es saku sev: stop! Tur sēž vēl 10 skolotāji ar savām idejām, un, lai nav cilvēks pārkrāmēts ar grāmatām, lai ir mazāk, bet labāk.	Sadarboties plānošanā un mācību materiālu veidošanā
R4	Nu tā kā mums ļoti labi, pārskatāmi ir izveidotas tās tabulas / <i>tiešsaistes stundu plānošanas elektroniskās tabulas</i> /... Bērni arī kaut kā ir pieraduši, noskaņoti labi.	
R4	Un ar skolotājiem man ir visi sadarbības rīki (telefonsarunas, GoogleMeet., Zoom, e-klase, Whatsapp), ļoti aktīvi sadarbojamies divās frontēs gan valodā, gan matemātikā.	
R5	Ar kolēģiem sadarbība notiek nepārtraukti, piemēram, sākumskolā mums ir tā, ka mēs esam sadalījušas nedēļas, kura kurā nedēļā gatavo stundas un līdz ar to pārējās tajā brīdī ir brīvākas. [...] maināmie materiāliem, idejām.	
R6	... mēs maināmie ar darba materiāliem un uzdevumu, stundu “skeletiem”. Šī sadarbība ir ļoti svarīga, darbu atvieglojoša un jaunu ideju nesoša. ... materiālu kopīgā veidošana.	
R8	... mēs / <i>kolēģi</i> / turamies kopā un mēs tiešām mēģinām dalīties ar labākiem risinājumiem, atklājumiem, materiāliem.	
R9	Darba pilnveide – tā ir ideju banka, kurā ir tas un tas. Dalīties pieredzē, kā tev iet ar vienu klasi, kā iet ar otru klasi. Lai ir variants A, variants B, variants C. Kad mēs būsim uzkrājuši šos materiālus, varēs izšķirt.	
R4	Es sameklēju šos te kursus, ko mums piedāvā skolā, gan arī ārpus skolas, tie ļoti atvieglo darbu. Bet jāskatās arī prātīgi līdzī: kas der un kas neder, jā. Savai stundai attiecīgi visu nevar ņemt, bet skolēni arī tā kā pierod pie viena, un viņi arī vēlas vēl kaut ko tālāk un savādāk. Arī no kursu vadītājiem var mācīties. Es skatos no viena, no otra, un tiešām katrs pasniedz savādāk.	Mācīties, apgūt jaunas platformas un prasmes un prasmes
R5	Nu priekšrocība, ir katrā ziņā, digitālās prasmes gan mūsu / <i>skolotāju</i> / pusē, gan skolēnu pusē. Pašdisciplīnas un gribasspēka trenēšana, jo bez tā nevar attālinātajā darbā. Gan skolotājam jābūt ar lielu pašmotivāciju, gan skolēniem, jo viņi no skolotājiem iedvesmojas.	
R6	Izmantoju iespēju izglītoties dažādos tiešsaistesursos. [...] Tagad es daudz ko iemācījos no kolēģēm, no Pierīgas skolotājiem, arī no Gētes institūta [...] , kā var dažādus rīkus izmantot.	
R7	... jo vairāk mēs <u>paši</u> izglītojamies par tām digitālajām iespējām, mēs varam vairāk savu ikdienu padarīt vienkāršāku.	
R8	... es esmu mācījusies šogad burtiskā nozīmē, likdama tik daudz vebināru, <u>tik daudz</u> visādu rīku, tik daudz paņēmienu!	
R9	Bet šie cilvēki ir atvērti, palīdz, iemāca. Pasauc vienu, pasauc otru, kurš saprot. Un līdz ar to mēs augam un spiežam tās pogas, mēģinām.	
R2	... galvenais – tas ir Zoom, kam nav ierobežots laiks / <i>maksas licence, ko iegādājās skola visiem skolotājiem pēc pieprasījuma</i> /. No tā laika, kad es sāku strādāt ar to paplašināto programmu, man tiešām liekais stress aizgāja.	Nodrošinājums ar IT tehniku un

R2	Man tagad ir printeris, kopētājs un skeneris vienā flakonā! Es nopirku, protams. Pati par saviem līdzekļiem. Es tagad tā tieku galā ar daudziem tekstiem. Es varu ātri ieskenēt uzdevumu, nosūtīt skolēniem, lai pilda.	programmatūru
R5	Noteikti vēl Google Classroom varētu palikt, lai bērni neraksta uz darba lapām tīri dabas resursu taupīšanas dēļ, lai darbus sūta onlainā. Ja mēs gribam to visu paturēt, tad, protams, katrā klasē vajag planšetes, labu interneta savienojumu, vairākas brīvas datorklases.	
R9	Skolā tas jau tika atrisināts /skola nodrošināja skolēnus ar datortehniku, tika izstrādāts nolikums par tiešsaistes stundu organizēšanu/.	
R7	Varbūt tad tas ir darba telefons, ar pavisam citu SIM karti, kuru tu vienkārši vari izslēgt, kad tev darba diena beidzas.	
R1	Ļoti ātri dažreiz sanāk komunicēt. Ar vecākiem arī ļoti ātri viss notiek. Ja vajag kaut ko, ātri atrodu cilvēku, uzzvanu, vai uzrakstu un ātri saņemu atbildi. Ar kolēģiem arī sanāk komunicēt vairāk nekā tas bija iepriekš un vairāk rodas ideju darbam un pat projektiem. [...] Un man ļoti patīk, ka attālināto mācību laikā mums uzlabojās komunikācija.	Kvalitatīva saziņa un komunikācija
R2	Ja bērni atbrauc – tas ir ļoti labi. Tas kontakts arī ļoti svarīgs.	
R3	Nu priekšrocība ir tā, ka visa pasaule ir te uz plaukstas. Ātrāk un vieglāk var sakomunicēt, kontakts veidojas tāds kā intīmāks.	
R3	Mēs esam kolēģu grupiņu izveidojušas klubiņu un tiekamies vismaz reizi nedēļā. [...] mentāli es jūtos labi, jo es atrodu kolēģus, ar ko parunāt. Man nevajag psihologu, man vienkārši vajag parunāt. [...] Šī saruna man pacēla pašapziņu, pacēla spārnos.	
R4	Un bērniem arī, citreiz labāk uzzvanu, jo mazākie it sevišķi ienāk /e-klasē vai e-pastā/ pēc divām dienām. Tur sanāk tā vienu-divas dienas gaidi atbildi un tad jau nedēļa ir pagājusi un kādas tur vairs konsultācijas?! Jācenšas ātrāk viņus noķert, Whatsappā vai kā. [...] mazajiem tā laika tveršana nav tāda [...] Jā, pēc trim dienām ieiet atbildēt, bet atbild tā kā par šodien. [...] Ja kādam bērnam parādās kāda problēma, mēs saslēdzamies, izrunājam, un viss ir kārtībā.	
R8	... ir individuālās sarunas, kur man vajag ar vecāku runāt, mēs sazvanāmies un izrunājam lietas pēc iespējas ātrāk [...] Ja man vajag kaut ko steidzami, tad es tomēr mēģinu atrast kaut kādu dinamiskāku līdzekli.	
R1	... skolas vadība bija šis eņģelis, kurš varēja tajā izmisuma mirklī vienkārši nomierināt un pateikt, ka viss ir kārtībā, viss notiek, process iet, viss ir ok, tu neesi viena... [...] Bija par daudz stresa, un šajā ziņā skolas atbalsts mani izglāba, jo man bija jau tā ka par daudz.	Skolas vadības atbalsts
R3	Bet atbalsts skolā ir ļoti labs. Ar kolēģiem, ar administrāciju. Skolā ļoti atsaucīgi cilvēki. Un tas palīdz.	
R6	... no skolas vadības tiešām ir <u>liels</u> atbalsts. Neatkarīgi, vai tas ir darba vai personīgais jautājums, atbildi un palīdzību vienmēr saņemu. Ja tas ir profesionālais jautājums, tad noteikti saņemu palīdzību un ieteikumus, kā rīkoties, kur atrast atbildi. [...] Man patiešām prieks, ka mūsu skolā veiksmīgi izdodas vadīt šo attālināto mācīšanos.	
R1	... es iemācījos sabalansēt gan savu domāšanu, gan savu plānu realizēšanu, gan visu pārējo. Man ir tabula. No sākuma ir obligātie punkti: stundas, pēc tam konsultācijas un pa vidu es kaut kur lieku sev pusdienas. Viss ir sarakstīts pa minūtītēm. Un cenšos pie tāda plāna turēties. Man te iekšā arī atpūta! Un, kad es to plāna punktu izdaru, tad lieku <u>krustu</u> .	Atrast balansu starp darbu un atpūtu
R2	Iziet pastaigāties ne piecos, tad sešos, ne sešos, tad septiņos.	

R8	... sava laika plānošana un kā sabalansēt šo te darbu ar atpūtu, kā mācīties [...] es sev pateicu, ka es pēc sešiem vakarā vairs nestrādāju. Vienkārši tad tos komentārus es rakstu nākamajā dienā. [...] Tādā veidā tu iemācies arī saglabāt to savu privāto telpu, jo tu nevari būt skolotājs 24/7. Un tu arī juties pēc tam labāk, un bērni arī saprot, ka visam ir savs laiks. [...] Ir jābūt dienas režīmam sabalansētam un [...] fiziskajām aktivitātēm un svaigam gaisam kā priekšnoteikumam.	
R1	Es pavadu laiku ar savu ģimeni. Jo tas man dod daudz pozitīvas enerģijas. Es zinu, ja es vakarā darīšu to, kas man patīk, rītdien man būs spēks strādāt ar skolēniem un atdot to enerģiju viņiem. Ja es visu dienu darīšu un domāšu tikai par darbu, tad es izdegšu ļoti ātri.	Kvalitatīvi atpūsties, rūpēties par savu veselību
R1	Pandēmijas pirmā viļņa pieredze ļoti skaidri parādīja – nedrīkst nedomāt par sevi un savu veselību. Protams, ir arī svarīgi būt ar citiem. Bet tikpat svarīgi ir pabūt ar sevi. [...] es pastaigājos. Vienas stundas pastaiga padara mani vieglāku un tā – huh! – tīrāku! Tā izdegšana ir mūsu galvas problēma. Ja nerūpēsies par sevi, būs sliktāk tev.	
R2	Man liekas, ka lieliskais veids – tas ir dārzs! Zeme pieņem visu! Un, reāli, ja tu gribi atbrīvot galvu, ņem dakšas un roc! Fiziskā slodze ir ļoti būtiska. Ziemā – slēpes un uz mežu! Pastaigas, svaigais gaiss!	
R3	Veselībai man ir jāvingro. Tepat stāv matracītis uz grīdas, lielā bumba, uz kuras kājas jācilā. Eju staigāt. Mēģinu kaut ko.	
R4	Es cenšos iziet svaigā gaisā, tas laikam arī viss. Cenšos uzturēties vairāk brīvā dabā. Nu jā, laukos kad esmu, tad vairāk laukā.	
R6	Es biju sākusi vingrot ar aplikācijas palīdzību, katru dienu minimums nostaigāju 5 kilometrus. Pat biju uzsākusi jogot /nodarboties ar jogu/. [...] Pagaidām uz šo brīdi vienīgā mana atslēgšanās metode ir grāmatu lasīšana un vienkārši pabūšana klusumā. Tiek izslēgts televizors, neviens mājās nestaigā un nerunā un ir vienkārši klusums.	
R7	... tā ir fiziskā slodze. Es ar sevi vienojos, ka mana darba diena beidzas ar 20 minušu jogu. Tas ir mans mentālais pārslēgums, ka diena ir beigusies, un man nav pienākums atbildēt uz tām Whatsapp ziņām, jo es tikko pajogoju. [...] Un brīvdienās es cenšos vismaz vienu dienu pavadīt pie dabas kaut kādā garākā pārgājienā, lai tiešām kustināt to ķermeni.	
R8	... man ir regulāri divas stundas, kur es eju garajās pastaigās katru dienu, un tas mani palīdz uzturēt formā un tas man iedod citas krāsas. Tas man liek visu uztvert, manuprāt, adekvātāk, jo [...] tur tā virtuālā pasaule tik ļoti ietekmē, ka tu vairs nespēj adekvāti reaģēt uz kaut kādiem impulsiem [...] vai skrien rīta krosu [...] tam ir jābūt fiziski kaut kam aktīvam, ir jābūt kaut kādam vingrojumu kompleksam vai [...] brauc ar riteni, dari ko gribi, bet tev tiešām ir jādara kaut kas fiziski.	
R9	Man ir tāds īpašs hobijs, kas prasa pārvietoties [...] braucu tagad katru dienu. Tas, ka es esmu ārā, dabā. Es nekad neesmu gājusi kaut kur vingrot. Man ir dārzs, kur tu vari to darīt. Patīk gar jūru iet.	
R1	Un man patīk, ka laiks sapulcēm un sarunām ir limitēts! Tikai 40 minūtes! Tāpēc visu saplāno un runā tikai par lietu...	Iespēja taupīt laiku tiešsaistes sapulcēs
R4	Tagad arī viss ātrāk ir, vairāk vari paspēt, neesi kaut kādā konkrētā vietā, bet tagad tev viss ir sasniedzams.	
R6	Tagad viss notiek no mājām, nekur nav jābrauc un jātērē tam visa diena!	
R8	Reālajā dzīvē klātienē nekad nespētu izskriet tik daudz seminārus, tik daudz... Piedalīties tik daudzās sapulcēs. Un man liekas šito vajag saglabāt [...] tiešām nebraukt uz turieni, bet šādā te veidā apgūt lietas.	

R7	... gan skolēniem, gan skolotājiem ļoti svarīga ir rutīna, man šķiet. Nevis astoņas stundas, bet trīs stundu bloki, piemēram, katru dienu. Es par stabilu stundu sarakstu.	Plānošana, stundu grafiks
R8	... tas ir arī skolas nopelns, jo skola mums iedevusi ir vadlīnijas, bet dod arī ļoti lielu brīvību.	
	Mūsu skolas līmenī vajadzētu pieņemt svešvalodu skolotājiem vienotu stundu / <i>tiešsaistes stundu</i> / grafiku. [...] ieteikums par svešvalodām: stabils stundu grafiks no nedēļas un nedēļu.	
R5	Droši vien jau tās sarunas ar citiem kolēģiem, kam klājas līdzīgi. [...] kas var uzklaut un dot padomus, kā var rīkoties. Nezinu, vai tas būtu psihologs [...], kas uzklaut un novirza tavas domas citā virzienā, citā, mierīgākā gultnē.	Psiholoģiskais atbalsts
R6	Arī šī “ <u>smaida</u> uzlabošana” - piestrādājam viena otrai par psihologiem.	
R3	Un neskraidīt pa rīkiem, bet labāk vienu apgūt un pamatīgi. Citādi mums tas viss tik sadrumstalots sanāk, saraustīti, viss vienā.	Vienotu platformu izmantošana

## 5. pielikums. Labizjūtas kritēriju novērtējums

### Pašakceptēšana jeb sevis pieņemšana

Resp.	Citāts	Tēma
R1	... no sākuma patika šī profesija, bet [...] skolas laikā es nedomāju būt par skolotāju.	Pieņem savu izvēli, pagātņi
R2	Un tā es arī kļuvu par skolotāju. Laikam nekas nav nejauši. [...]Vispār no mūsu klases ir četri skolotāji, divi no viņiem strādā mūsu skolā, kur mēs mācījāmies.	
R2	Un sāku uzreiz strādāt par svešvalodu skolotāju. Pēc tam man bija laiks, kad es strādāju par krievu valodas kā dzimtās valodas skolotāju.	
R2	Bija arī kļūdas [ekspresīvi]!	
R3	Pirmais man, protams, sapnis bija kļūt par operas dziedātāju. [...] Bērībā es pat sacerējumā par to rakstīju.	
R3	... varbūt vajadzēja saistīt savu dzīvi ar dziedāšanu: būtu cits liktenis, cita pieredze. Varbūt dzīve būtu košāka un raibāka, piedaloties koncertos un ceļojot (tajā laikā /PSRS laikā/), kā jau mākslinieki to varēja. Nu tā... Izvēle ir izvēle.	
R3	Un krievu valodu es izvēlējos tīri pragmatisku apsvērumu dēļ: Daugavpils institūtā bija 55 vietas, un es braucu stāties tur, jo lielākas iespējas iestāties.	
R4	Nu tāda ir dzīve, kļuvu skolotāja. [...] Mana pirmā izvēle jau bija vācu valodas skolotājs.	
R5	Īstenībā man nebija mērķis kļūt par skolotāju. Nebūt nē! Mana izvēle bija saistīta ar svešvalodām [...] tas ir tulka darbs.	
R5	Un tad es paskatījos tīri matemātiski, kāds ir konkurss ir pedagogiem, kāds svešvalodniekiem un paliku pie pedagogiem [smejas].	
R5	Un tā lēnām, lēnām no 2002.gada esmu skolā.	
R5	Es arī jau vidusskolā to zināju, ka svešvalodas būs mana nākotnes profesija. Tas bija mans mērķis.	
R6	Man bija 3 sapņu profesijas. Viena no tām bija pārdevēja saldumu veikalā [...] Tad izdomāju kļūt par ārsti, bet mācoties laika gaitā es sapratu, ka ķīmija, bioloģija [...]man tik labi nepadodas. Un tad trešā mana sapņu profesija bija skolotāja.	
R6	... es iedvesmojos no saviem skolotājiem, kas man bija apkārt, kā arī mazākā vecumā savas lelles mācīju un ar citām draudzenēm "skolā" spēlējāmies. [...] Vēl man patika pēc stundām palikt skolā.	
R7	Es līdz 12. klasei nevarēju izlemēt: būšu skolotāja vai angļu filologs. Strādāju labdarības projektā ar bērniem, [...] gāju "Iespējamās misijas" kampaņā. Nu tad te es esmu! Tādā garā astoņu gadu gājienā, atnācu pie skolotājas darba.	
R8	Bērībā [...] patika mācīties, [...] spēlēt skolu. [...] Bet pēc augstskolas gan es domāju, ka uz skolu es <u>noteikti</u> neiešu! [...] pēc tam (tikai atkal zināmā mērā nejauši) man palūdza un es pamēģināju skolā, un man iepatikās. [...] no maza vecuma - man ļoti patika tas process, [...] ja tu zini un tu vari kādam citam arī to pastāstīt, iemācīt.	
R8	... tā bija tā reālā pieredze, un tas bija viens no impulsiem patiesībā. Un vēl viens impulss: kur vēl labāk iemācīties pašai valodu, ja ne iet studēt to valodu.	
R9	... es vienmēr teicu, ka es nebūšu skolotāja [smejas]. Bet es arī nevarēju pateikt, <u>kas</u> es būšu, jo sirdslieta man tajā laikā bija medicīna. [...] attiecībā	

	pret sevi nelietoju vārdu “skolotāja”. [...] Pēc prakses notika tāds kā pavērsiens. Man patika skolā... Pēc universitātes aizgāju uzreiz uz skolu. Tā šajā gadā man jau pedagoģiskais stāžs ir 40 gadi.	
R1	Mana personīgā uzvara, ka es atradu to balansu! [...] Tagad man patīk, ka es varu to izdarīt!	Pozitīva attieksme pret sevi
R1	Paldies attālinātām mācībām – mēs tagad esam ļoti prātīgi visi.	
R4	Un tas pat ir cilvēcīgi, ka ne jau visu var zināt.	
R5	Man šodien lika pasmaidīt tas, kā izgāju no situācijas astotajā klasē.	
R5	Nu veiksmē - ir divkārti un trīskārti uzlabojusies digitālā prasme. Un es esmu pārvarējusi tās bailes, ka kaut kas nesanāk. <u>Daudz</u> lielāka pārliecība par sevi, elastība.	
R5	Es jau ļoti labi rīkojos ar Google dokumentiem: [...] vēl gan ir kur augt. Vēl jāapgūst Excell.	
R6	Mums maina logus tajā istabā [...] Tāpēc es visu laiku skatījos uz viņiem un smaidīju un mani skolēni nevarēja saprast, kāpēc man ir tik ļoti jautri. Kā arī priecājos par to, ka man kāja vairs nesāp /lauzta kāja/!	
R6	Man skolā ļoti patika un padevās vācu valoda. [...] 80-tajos gados man likās, ka būt svešvalodas skolotājam ir tāda kā misija. [...] varēšu braukt uz ārzemēm, pratīšu tur sarunāties. Neviena manā apkaimē īpaši svešvalodas neprata un tad man likās, ka tas būs kaut kas ļoti īpašs.	
R6	Mans sasniegums [...] es tieku līdz prasībām tehnoloģiju ziņā, es spēju tikt galā ar šiem izaicinājumiem, lai es spētu vadīt stundas un sagatavoties tām. [...] man izdodas skolniekus iesaistīt attālinātajā procesā.	
R6	Mums [...] vajadzēja novērtēt savas digitālās prasmes un es atbildēju, ka labas, vismaz ikdienā pielietojot. Protams, ka ir vēl kur augt, jo šī joma nepārtraukti attīstās.	
R7	Es esmu ļoti priecīga, jo strādāju uz saules baterijām [smejas]. Man šodien liek vairāk pasmaidīt, ka saule ārā.	
R7	Es esmu privilīģēta - man tehnoloģijas patīk. [...] Līdz ar to, es tiešām redzu daudz foršas lietas.	
R7	Es vērtēju augstu, bet neteiktu, ka esmu profesionālis, noteikti nē! [...] Es uzskatu, ka man viņas ir labas, lai es varētu veidot attālināto mācību procesu. Es neesmu programmētāja, es spiežu vien. [...] Bet katrā ziņā es nebaidos kļūdīties. Tā ir laba lieta [smejas]. Man baiļu nav izdarīt kaut ko nepareizi.	
R7	Šis process vienkārši kļūst krietni ātrāks, mēs katrs ikviens atrodam sev ērtāko platformu, kā izveidot atgriezenisko saiti. [...] tu esi tāda fleksibla, kompresētāk visu vari redzēt.	
R8	... mums stunda bija laba jebkurā gadījumā.	
R8	... kas man šķiet viņus uzrunā, kad mācību saturā redzēt kaut ko jaunatklātu, kaut ko pārsteidzošu, kaut ko iepriekš nezinātu: kaut kādus īsus video. [...] un jautājumos jau sākās diezgan laba diskusija [...] Vairāk saturs lielajiem, mazajiem aktivitātes un process, man šķiet, ka to viņi izbauda ļoti labi.	
R8	Mani interesē digitālie materiāli un visādi jaunatklājumi. Es [...] bieži vien aizraujos, bet tad tu saproti, ka ir ļoti labs materiālu klāsts no kura tu vari pārveidot vai piemērot, bet šis te sagatavošanās posms, daudz ko jaunu vari atklāt [...] neuzskati to īsti par darbu, reizēm tas aizņem diezgan daudz laika, bet lai es to uzskatītu par iztērētu laiku? NĒ!	
R9	Man ir arī daudz tādu pienākumu, kurus man nelika, bet es pati ar to nodarbojos.	

R1	Tas ir kosmos! Un es tajā iekšā!	Pozitīva attieksme pret notikumiem
R1	Man šodien bija īpaša diena.	
R6	Es apkārtējiem saku, ka tas attālinātais process nebūt nav tik slikts, ka tur tiešām ir saskatāmas daudzas labas lietas katra personīgajā dzīvē.	
R8	... tā dažādība un tas, ka visu laiku ir kaut kas jauns, jo tā saspēle, tā žonglēšana, tā saspēle veidojas ļoti dažādi.	
R8	Tas digitālais pienesums šobrīd ir milzīgs, ar lielu <u>plus</u> zīmi.	
R8	Jā, pietrūkst šo te lielo izbraucienu, lielo tikšanos un tās socializēšanās [...] Jā, es nesūdzos, es <u>tiešām</u> nesūdzos šobrīd!	
R8	Absolūti, es domāju, ka mācāmies kopā un tas ir tas veiksmīgākais, ka process notiek ...	
R9	Priecāties un smaidīt jau var vienmēr! Prieks par lietu, par putniem, kas čivina. [...] Viss kārtībā!	
R9	Tas ir skolotāja brīnumdarbs, kas veido personību. Būtībā, mākslinieks: tur tādu krāsu pieliek, tur citu... Vai kā pavārs, kas ēdienam pieliek garšvielas. Personības veidošana – tas ir pats labākais mūsu darbā!	
R9	Jā! Labi, ka mēs neesam uz pauzes! Mācības turpinās! [...] Lai gan attālināti, bet skola kustas, zinātne kustas. [...] Tas ir pats labākais, ka sabiedrība tā ir izaugusi tehnoloģijās, ka mēs varam to visu nodrošināt.	
R9	Stunda bija izdevusies, ar tādu pievienoto vērtību.	
R9	Nekādīgi! Man nav kaitējumu, jo es katru brīvo brīdi esmu ceļā.	
R1	Es, piemēram, neieredzu sportu, man vispār nesanāk draudzība ar sportu, bet es pastaigājos.	Atzīst gan labās, gan sliktās īpašības, pieredzi
R3	Un te mans egoisms [nopūšas] – es gribēju iegūt augstāko izglītību pēc iespējas ātrāk. [...] Man patika, laikam, kontrolēt.	
R3	Tad es izvēlējos, kas man padevās – tā bija literatūra. [...] Un tad es atkal nobijos – bija liels konkurss un tā ir tāda liela atbildība. [...] Un iestāties diezgan pagrūti būtu.	
R3	Vien vārd sakot, laikam man pašai pietrūka tā uzņēmība, uzstājība. [...] Izvēlējos vieglāku ceļu – kļuvu par skolotāju.	
R3	Tas, ko es varu dot viņiem no savas pieredzes, savā laikā pieņemtiem lēmumiem, pārdzīvojumiem.	
R3	Ļoti būtiski ir jauniešiem riskēt un neatlikt uz rītdienu, kas man pašai ir ļoti raksturīgs. [...] Arī, ja tā ir kļūda, jo tu gūsti pieredzi, kaut kāda pievienotā vērtība no tā būs.	
R3	Man tiešām internets un tehnika ir ļoti smags punkts, izaicinājums. [...] Tas ir mans bieds, bet tikai mans. Man tikai vienkārši vajag ar to tikt galā, nebaidīties. Man tā ir: no kā es baidos, tos es atlieku un atlieku.	
R4	Nu patiesībā es tāda haotiska palieku no visa tā informācijas apjoma, pašai smieklī jau sanāk.	
R4	Es esmu mēģinājusi arī citās sfērās pastrādāt. (.) Nevaru	
R4	Ja es redzu kaut kādu iespēju pārvest uz vācu valodu, tad es esmu laimīga.	
R4	Nu pašai vien ir jāstrādā ar to. Angļu valodu jau neviens cits manā vietā neiemācīsies, kā vien pati.	
R4	Man varbūt nav tā kā viss ir jaunākā gada gājuma cilvēkiem, kas uzreiz piedzimis ar to datoru, man ir savādāk. [...] Nu pakāpeniski nāk. [...] es uzdrošinājos, jo sākumā likās vispār tas tāds...	
R4	Nu gadās, ja vienīgi kādreiz kaut ko pārprast var, bet tad es saku tad, ka arī varu kļūdīties ...	

R4	Man patika vācu valoda skolā, kad es sāku kā otro valodu vācu valodu mācīties skolā.	Apzinās savas stiprās puses, sasniegumus
R7	... jau pirms attālinātām mācībām esmu bijusi ilgtermiņa plānotājs.	
R5	[..] skatoties uz saviem bērniem, redzu, ka daudzas lietas, ko protu es pie datora, viņi neprot.	
R8	... digitālās prasmes ir uzlabojušās ļoti, un tas arī ir viens no lielajiem ieguvumiem šim te laikam. [..] Bet, ja tu redzi, ka tas tev reāli palīdz dzīvē, tas tev patīk, bērniem patīk ...	
R9	Angļu valoda bija viena no manām interesēm un stiprajām pusēm [..]	
R9	Latvijā mēs esam pirmajā sešīniekā.	
R9	Man jau visa jūras piekraste izstaigāta vairākkārt no Igaunijas līdz Liepājai. [..] Man vajag vairāk! Divas – trīs stundas pret vēju, vairāki desmiti kilometru.	
R3	Tomēr tas viss ir jādara, jāuzņemas tā atbildība, jāiedrošina sevi un vienkārši mēģināt.	Situācijas pieņemšana, pielāgošanās
R3	Bet, nu tie ir apstākļi. Ar to ir jāreķinās.	
R3	/Klātienē/ es, kā darbinieks, skolotājs, realizēšanās... Tas tagad /attālinātās mācības/ šobrīd ir tāds rezerves variants.	
R5	Mēs jau sākām abstrahēties no tā, ka esam ekrāna abās pusēs.	
R7	Esmu palikusi letargiska pēc dzīves [..] par attālināto darbu, [..] attālināto dzīvi kopumā. [..] bija tāds kā ziemas miegs, bet šobrīd ir dziļais COVID miegs [smejas]. Un tad es cenšos sevi modināt augšā.	
R7	Citas nedēļas labākas, citas sliktākas.	
R9	Problēma jau nav nekas cits, jo tā tev liek pārdomāt, uz to pašu jautājumu paskatīties no cita leņķa, tā tev dod iespēju meklēt risinājumu. [..] Uzdrīkstēšanās! Mēģināt! Mēģināt! Nemēģinot, jau neko neuzzināsi. [..] Vaimanāšanā nekas nav! Pricējies par to, ka pamazām viss iet uz priekšu.	

### Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem

Resp.	Citāts	Tēma
R1	Tā ka man bija ļoti, ļoti priecīgi par to, ka cilvēki reāli iedziļinājās.	Interese par citu labklājību
R1	Man šodien bija prieks, ka pārsvarā visi bija sagatavojušies ieskaitei un bija ļoti patīkami dzirdēt, ka skolēni ļoti nopietni uztver manus vārdus! Tas ļoti iedvesmo! Prieks atzīt, ka ar lielāko daļu skolēnu mēs esam uz viena viļņa.	
R3	Jā, tikko man bija ļoti jauka saruna par dzīvi. [..] Tāpēc tā parunājām, un man bija prieks, ka viņi manī klausījās... Kristaps teica, ka reti kurš skolotājs runā par tādām lietām, ka viņiem tas pietrūkst. Man arī šis pietrūkst attālinātajā procesā: par dzīvi runāt. Tas ir vērtīgākais, kas skolā ir. [..] Nu mani komunikācija ar jauniešiem iedvesmo.	
R4	Man patīk atkal, ka bērniem var pajautāt, viņi atkal priecīgi, ka skolotājs kaut ko nezina. Tur Zoomā par tiem aizmugures skatiem pajautāju, a viņi priecīgi, viņi palielīties var, palīdz man uzlikt. Viņi jūtas vajadzīgi, novērtēti.	
R4	Ar skolēniem iedrošinu tā, ka viņi var rakstīt ne tikai Clasroomā, bet arī Whatsappā, ja viņiem ir kaut kas un e-klasē, lai raksta. [..] Nu tādā ziņā, es domāju, ka viņi nejūtas kaut kā tā baigi apbižoti.	
R4	Bet viņi /skolēni/ man droši sūta jautājumus un tad, es domāju, ka arī tā komunikācija ir laba. [..] Jācenšas ātrāk viņus noķert, Whatsappā vai kā.	

	To es pēc sava personīgā bērna sapratu, ka mazajiem tā laika tveršana nav tāda, it kā citā dimensijā. [..]
R4	Nu tādu, kā mums mācīja to Quizlet spēlīti, jo es nemaz nezināju, kā viņa izskatās no skolēnu viedokļa. [..] Bet izrādās, ja viņu šādi spēlē, nu tad droši vien tas tiešām interesē skolēniem.
R4	Ja kādam bērnam parādās kāda problēma, mēs saslēdzamies, izrunājam, un viss ir kārtībā.
R5	...ir gandarījums, kad izdodas kaut ko iemācīt, nojauta, ka bērniem patīk pie manis stundās, ka viņi nenāk ar sakostiem zobiem uz vācu valodu. Protams, varbūt arī kādam nepatīk, bet man ir tāda iekšējā sajūta, ka bērniem patīk ar mani svešvalodu mācīties.
R5	Jo mēs ļoti kaitinām citu priekšmetu skolotājus. Viņi uzskata, ka mēs savas stundas izmētajam pa stundu sarakstu, bet viņi nesaprot, ka mums ir jāapvieno grupas, ka mēs nemācām tikai trijās klasēs un dažādos vecumos.
R6	... izaicinājums bija jaunā saskarsmes kultūra - nevis aci pret aci, bet skatienam pa vidu ir ekrāns. Un kā sajust un saprast, ka mēs dzirdami un redzami viens otram.
R6	Vēl ļoti bieži viņi ar mani sazinās caur Whatsapp - vai es esmu saņēmusi iesūtītos darbus vai arī pajautā neskaidrības, jo tas ir ātrākais saziņas veids.
R7	Un, ja mēs runājam par atgriezeniskām saitēm, tad man skolēni teikuši, ka viņi novērtē, ka neviens netika palaists garām stundas laikā. Es patiešām apčubinu, pajautāju, vismaz vienreiz sadzirdu visas balsis, ka es turu visu laiku uz ekrāna visas bildes, lai varētu redzēt, ka patiešām viss notiek. Izmantoju čatiņu /tērzētavu/, cenšos padarīt to stundu interaktīvu.
R7	Ja man vajag ātrāk, tad rakstu Whatsapp - tā ir tā pasaule, kur viņi /skolēni/ ātrāk noķerami.
R7	Man likās ka nesarežģīšu tiem bērniem dzīvi, lai cik arī stilīgas ir tās aplikācijas.
R8	Šeit tas ir daudz vairāk plānots, bet mēs turamies kopā un mēs tiešām mēģinām dalīties ar labākiem risinājumiem, atklājumiem, materiāliem.
R8	Viņi izbauda procesu, un tu iedod kaut kādu aktivitāti un viņi jau ir laimīgi, viņiem patīk pāros strādāt, viņiem patīk grupās strādāt.
R8	Bet ir interesanti, ka ir tādi bērni, kas labprāt komunicē tieši rakstot un ir tādi bērni, kurus es klātienē patiesībā ļoti maz zināju, bet viņiem patīk komunicēt rakstot un ir vesela rinda bērnu, kurus, es esmu iepazinusī tieši caur šo te saraksti. Manuprāt, tas arī ved pie labākiem mācību rezultātiem. Man pašai tas ir tāds interesants atklājums.
R9	Viņš /skolotājs/ veido cilvēku. Tas arī ir interesantākais skolotāja darbā. Kad tu redzi tos mazos skolēnus, kas iet uz pirmo klasi un tad skaties, kā viņi pieaug un veidojas. Redzi visu skolotāju ieguldījumu šīs personības veidošanā.
R9	Tas nozīmē, ka viņš bija te formāli, bet nebija stundā, nav sadarbības.
R9	Arī paši bērni pasaka priekšā, lai es neuzdodu par daudz. Mēs varam atklāti par to runāt.
R9	Ar skolotājiem, ar kuriem mēs grupas dalām, cenšamies pielāgoties. Kad viena ieliek savas stundas, tad es pielāgojos, respektēju arī citu vajadzības.
R9	Arī ar skolēniem labāk sazinātos. Arī skolēni zvana. Ar kolēģiem, kad es ierodos darbā, aprunājamies ar tiem, kurus satieku. Un ar skolēniem katras on-line /tiešsaistes/ stundas sākumā mēs sākam ar komunikāciju. Es pieslēdzos pirms laika (dažkārt tās ir desmit minūtes), un skolēni jau zina to. Tajā laikā mēs parunājam par daudz ko.

R1	[..] palīdzēju cilvēkiem, tā ka hobijs	Spēja sniegt atbalstu
R1	Man var vienkārši uzrakstīt un es uzreiz varu sniegt savu palīdzību tur, kur viņa vajadzīga. Mēs esam viegli pieejami skolēniem.	
R1	Pārsvārā Whatsapp grupas - gandrīz ar visiem skolēniem mums ir Whatsapp čats. Un es visiem godīgi saku, ka no 9.00 līdz 18.00 katru dienu, izņemot svētdienu, viņi man var rakstīt, un es atbildēšu. [..] Ļoti ātri dažreiz sanāk komunicēt. Tagad es pat vairāk komunicēju cilvēkiem, nekā agrāk.	
R6	Gribēju uzsvērt, ka no skolas vadības tiešām ir <u>liels</u> atbalsts. Ir skolotāji, ar kuriem mēs maināmies ar darba materiāliem un uzdevumu, stundu “skeletiem”. Šī sadarbība ir ļoti svarīga, darbu atvieglojoša un jaunu ideju nesoša.	
R9	Es augstu novērtēju savu skolnieku drosmi pateikt: “Man ir emocionāli slikti”. Es viņiem uzsveru, ja jums ir drosmē pārējiem dzirdot, pateikt, ka jums ir grūti vai slikti, kad Jūs var satikt, tad jūs esat pieauguši cilvēki. Liela uzvara ir emocionālais kontakts.	
R9	Es braucu un palīdzu tiem, kam iet grūti. Braucu pie suņa, kuram palika ribiņas vien, saimnieki [..] viņu pametuši. Bet viņš mani gaida. Apcieņoju cilvēkus pansionātā. Ģimene vairs nebrauc pie viņiem. [..] es varu daudz palīdzēt citiem: uzklāsu, aprunājos, piezvanu, iepriecinu. Man ir prieks dot! Es nejūtos labi, kad man dod, labāk, kad pati dodu.	
R1	Man ļoti patīk strādāt ar jauniešiem.	Siltas, mierinošas, uzticības pilnas attiecības
R1	Ar kolēģiem arī sanāk komunicēt vairāk nekā tas bija iepriekš un vairāk rodas ideju darbam un pat projektiem.	
R1	Man ļoti patīk strādāt ar šo grupu, jo no vienas puses viņi ir vēl bērni, bet no otras, viņi jau tik pieauguši daudzos jautājumos. [..] Un man ļoti patīk, ka attālināto mācību laikā mums uzlabojās komunikācija, jo mēs sapratām, ka mēs darām kopīgu darbu. [..] Es neesmu viņu ienaidnieks, bet cilvēks, kurš palīdz viņiem atrast to īsto ceļu.	
R1	Es pavadu laiku ar savu ģimeni. Jo tas man dod daudz pozitīvas enerģijas. [..] ...vajag pavadīt laiku ar ģimeni kvalitatīvi! Nevis vienkārši sēžot blakus. Sarunāties, apspriest kaut ko. Jo tas dod enerģiju, tas dod kaut kādu vēlmi dzīvot. [..] Protams, ir arī svarīgi būt ar citiem.	
R1	Man bija ļoti patīkami, ka mani uzklāusēja. Tas man bija kā terapijas seanss [smejas].	
R2	Protams, palīdz kolēģi, ar kuriem mēs sadarbojamies.	
R2	Pirmkārt, tu vari ienākt stundā jau ātrāk un sagaidīt skolēnus, parunāt ar viņiem. [..] Tagad mums izveidojās labas attiecības.	
R2	Ar kolēģiem mums ir Zoom vai Teamā vai telefonzvans “draugam”. [..] Protams, arī telefoniski, g-mailā un e-klasē. Izmantoju visu: gan tur, gan tur, gan tur! Un, protams, tiešsaistes stundā no sākuma katram skolēnam ir kādi paziņojumi.	
R2	Ar draugiem komunikācija paliek tikai sestdien un svētdien vai atkal tikai caur telefonu. [..] Ja bērni atbrauc – tas ir ļoti labi. Tas kontakts arī ļoti svarīgs.	
R3	Ātrāk un vieglāk var sakomunicēt, kontakts veidojas tāds kā intīmāks. [..] Bet tad ir “zvans draugam” – kolēģi ir ļoti atsaucīgi, tādā ziņā mums ir superkolēģi.	
R3	Bet atbalsts skolā ir ļoti labs. Ar kolēģiem, ar administrāciju. Skolā ļoti atsaucīgi cilvēki. Un tas palīdz.	

R3	Oj, tas man laikam vislabāk izdodas! Meklēju rokā, strīdos, ja viņš /skolēns/ neslēdz kameru. Jūtu, ka kaut kas viņam nav labi, izrunāju pēc stundas individuāli. Es tā cilvēcīgi cenšos visas lietas kārtot. Un ar kolēģiem arī ir ļoti laba komunikācija. Nav problēmu. Ar vecākiem man nav [īsi trīs reizes nospļaujas] darīšana [smejas]. Ja man uzraksta e-pastā vēstuli, tad es atbildu. Bet, nu, paldies Dievam, ar vidusskolas bērniem man nav bijis problēmu. Un tā es ļoti priecājos. Es kaut kā pa labam, pa labam ar visiem.
R3	Man tā bija ļoti patīkami, ka skolēni neiet prom, un ir tik atklāti. [...] Man ir bijušas arī sarunas tikai ar meitenēm par meiteņu lietām. Ne viņām, ne man nav neērti, jo es taču neesmu mamma, nav mulsuma.
R3	Ar daudziem bijušajiem skolēniem uzturu kontaktu, un viņi atzīst, ka šīs dzīves stundas bija visvērtīgākās. Man patīk jaunieši! Man patīk viņus pārsteigt, aktierspēle, epatāža [smejas], spēle.
R3	Es varbūt esmu sajutusi vēlmi pēc kontakta tiešā. Mēs esam kolēģu grupiņu izveidojušas klubiņu un tiekamies vismaz reizi nedēļā. Mēs varam parunāt par visu, viena katreiz mūs pamāca, ko ir jaunu apguvusi. Tad tur es arī realizēju vēlmi “отвести душу” /nomierināt dvēseli/. [...] Tāds labs lādiņš!
R3	Bet mentāli es jūtos labi, jo es atrodu kolēģus, ar ko parunāt. Man nevajag psihologu, man vienkārši vajag parunāt.
R4	Nu mani iedvesmo cilvēki apkārt, bērni, [...] Man tā atgriezeniskā saite tāda, ka vajag ar dzīvu cilvēku komunicēt, jā.
R4	Un ar skolotājiem man ir visi sadarbības rīki (telefonsarunas, GoogleMeet., Zoom, e-klase, Whatsapp), ļoti aktīvi sadarbojamies divās frontēs gan valodā, gan matemātikā. Nu tad es tā cenšos visu piefiksēt, visu uzzināt, ja arī gadās kaut ko palaist garām, tad mani painformē.
R4	Un bērns arī tepat, tā ikdienu ir tāda mierīgāka. Es vispār esmu tāda vienpate vairāk. Man apkārt ir visa ģimene...
R4	Es esmu arī visu laiku pie telefona, spēj tik atbildēt! [...] Tas, man liekas, ir vairāk kā komunicēšana klātienē. [...] Tur ir tā komunikācija pat vairāk nekā ierasts skolā bija. Tagad vairāk tā iesaiste.
R5	Ar kolēģiem sadarbība notiek nepārtraukti... [...] Tad vēl mums ar skolotājiem ir tie sadarbības rīti, kad kopīgi plānojam mācības, pārrunājam problēmas, kas sanācis, kas nē. Sadarbība ar kolēģiem ir intensīva visu laiku.
R5	Attālinātais darbs ļoti samazina attiecības ar ģimeni, ar radiem [smejas].
R6	Pēc manām domām, pirmais iedvesmas avots ir skolēnu smaids, un vislielāko iespaidu uz mani atstāj skolēnu teikums: “Skolotāj, paldies par stundu!” Man tas liekas ļoti sirsnīgi un patiesi. <u>Atbalsts</u> , labie vārdi no apkārtējiem, vecāku ziņas: “Paldies, skolotāj, par ieguldīto darbu!”- tās arī ir lietas, kas iedvesmo.
R6	Sākumā bija grūti no viņiem to panākt, bet tagad es pati nesaprotu, kā es to panācu, jo tiešām visi ir ar kamerām, darbojas aktīvi. Manā <u>izdošanās</u> ietilpst arī sadarbība ar skolotājiem - materiālu kopīgā veidošana. Arī šī “ <u>smaida uzlabošana</u> ” - piestrādājam viena otrai par psihologiem [smejas], jo tiešām daudzi skolotāji ir uz depresijas sliekšņa.
R6	Tā bija tieši pirms mūsu sarunas ar vienpadsmito klašu grupām un visi bija ieradusies, ar ieslēgtām kamerām. Tā mums [...], lasot, runājot, prezentējot, ļoti veiksmīgi stunda izdevās.

R7	Ļoti iedvesmo paši bērni un jaunieši. [...] Kontakts ar viņiem notiek dabiski, un tas man patīk!		
R7	Un otra lieta, ka man ir ļoti labas attiecības ar skolēniem un pat, ja es viņiem aizrādu, ka tu slikti mācījies, nesagatavojies, tu nokavēji, tad nākošā reizē viņš būs laikā.		
R7	Nu, tā kā angļu valoda ir specifiska ar to, ka mēs vienā klasē strādājam divas skolotājas, tad mēs regulāri sazvanāmies, jautājot: “Hei, kā Tu šo risināji? Vai kāds ir plāns tam?”		
R8	Mēs / <i>gimene</i> / visi esam attālināti savās nodarbībās un tad pēc tam mēs kopīgi domājam, kā mēs plānojam pārējo dienu, tad mums ir kopīgas ēdienreizes, kas mums iepriekš bieži vien nesanāca. bet <i>gimeniski</i> mēs esam daudz tuvāki. [...] vēl mēs varam atļauties izretoties, mēs neesam viens otram virsū, mēs viens otru netraucējam, jo tas arī ir svarīgi. Tās kopīgās maltītes arī ir svarīgi, kopīgās pastaigas un tad vienu, otru pārsteigumu kaut kā ielānot - tas ir tas, ko mēs darām šobrīd.		
R9	Nu tā ir komunikācija, pozitīvā komunikācija. Vienmēr stundas beigās jautāju, vai viss bija skaidrs. Tātad, komunikācija ir <u>pozitīva</u> , pozitīva. Tas ir svarīgi. Kad nevajag nevienu bārt.		
R9	Ar digitālām prasmēm – cepuri nost visiem tiem, kas to labi māc, ir ļoti-ļoti avancēti. Bet šie cilvēki ir atvērti, palīdz, iemāca. Pasauc vienu, pasauc otru, kurš saprot.		
R9	Mēs / <i>ar dēlu</i> / arī uzdevumus kopīgi taisām pat pa visu pasauli, digitāli.		
R9	Pēdējā laikā visi sūta tikai aptaujas. Tas ir tik bezpersoniski. Es pat visas nepildu. Trūka tādas dzīvas sarunas. Paldies!		
R3	Es apbrīnoju tos skolotājus, kas to dara apzinīgi, kārtīgi un izdeg, izdeg, izdeg.		Empātija
R8	Man likās: tik forši, ka viņus interesē tāda lieta kā skolas pasākums, jo ne vienmēr ir tā, ka skolas pasākumi viņus interesē.		
R9	Daudz runājam, bet maz pasakām, daudz klausāmies, bet maz sadzirdam, daudz redzam, bet maz saskatām. Bērni ir jāsajūt. Un pašiem gudriem jābūt, ko jautāt bērniem.		
R9	Bērns atnāk uz skolu, sēžam klases dažādos stūros. Citreiz pat neko nerunājam, citreiz raudam.		

### Autonomija

Resp.	Citāts	Tēma
R1	Priekšrocība ir tāda, ka es esmu šeit gandrīz jebkurā momentā, jo mans darba laiks ir no 9.00 līdz 18.00, un ja ir brītiņš, mani ļoti viegli atrast.	Spēja regulēt savu uzvedību
R1	Ja vajag kaut ko, ātri atrodu cilvēku, uzzvanu, vai uzrakstu un ātri saņemu atbildi.	
R2	Nu... attālinātās mācībās es redzu tikai vienu: ka no savas darba vietas uz otru darba vietu un uz mājām tu vari nokļūt divos soļos – ar dažiem peles klikšķiem vai pārejot no vienas istabas uz otru [smejas]!	
R2	Iziet pastaigāties ne piecos, tad sešos, ne sešos, tad septiņos. Jebkurā gadījumā es izešu ārā.	
R3	Tad skolēniem nav tāds stress kā klātienē, viņi paši nosaka savu laiku.	
R3	Es tos rīkus apgūšu lēnām vasarā.	
R3	Man patīk brīvais mājas režīms.	

R4	Visu to, ko man vajag, es varu nodrošināt sev pati, sameklēt, ko man vajag, es jūtu, kad kaut kas ir nepieciešams. Sāku vairāk ieklausīties sevī, iepazīt sevi.	
R6	Godīgi, man ir sajūta, ka esmu savā birojā, kur darbs nekad nebeidzas. Pat, ja es esmu beigusi savas tiešsaistes stundas, izlabojusi darbus, sagatavojusies rītdienai, es izslēdzu datoru, bet man vienalga galvā griežas tas ritentiņš, jo es taču <u>vēl</u> varu to izdarīt un to izdarīt, un tad es slēdzu iekšā datoru un nonāku atkal savā darba vidē. Tāpēc man liekas, ka man darbs nebeidzas nekad, varbūt tikai tad, kad esmu aizmigusi un tas ir slikti, ka darba dienai nav beigu. Sākums ir: es apsēžos, sakārtojos [smejas], bet tās beigas ievelkas, jo ir mūžīgā nepadarīto darbu sajūta.	
R1	Bet tagad aprīlī, es varu jau teikt, ka es iemācījos sabalansēt gan savu domāšanu, gan savu plānu realizēšanu, gan visu pārējo. Pagāja gads, un es samācījos [smejas].	Uzņemas atbildību
R1	Man ir tabula [rāda]! Es katru nedēļu sev tādu veidoju uz nākamo nedēļu. [...] Man te iekšā arī atpūta! Un, kad es to plāna punktu izdaru, tad lieku <u>krustu</u> [smejas]!	
R2	Tad es plānoju nākamo nedēļu un skatos, vai man divas stundas no trim vai vienu ņemt tiešsaistē un cik konsultācijas. Piemēram, man ir stiprāka un vājāka grupa vidusskolā, tad pārbaudes darbi būs dažādi un dažādos laikos. [...] Es paņēmu atkārtojumu.	
R3	Viņu rokās ir dzīvība, dzīve. Lai viņi prot atrast prieka resursus un neuztraukties par to, ko viņi nevar ietekmēt. Pasargāt sevi no sevis tiesāšanas, sevis urdīšanas, jo viņiem tiešām tik smags laiks tagad: nāk eksāmeni, viņi ir saguruši, iestāšanās augstskolās...uztraucas par rādītājiem un vērtējumiem.	
R3	Un tad man pašai vajag sabalansēt, ko es laboju rakstiski, uz ko tendēties, attīstot runas prasmes, tad atgriezenisko saiti var sniegt mutiski nodarbībā.	
R4	Es sameklēju šos te kursus, ko mums piedāvā skolā, gan arī ārpus skolas, tie ļoti atvieglo darbu.	
R7	Man nebija vajadzības viņas /datorprasmes/ diendienā lietot.	
R1	Kas vēl man ļoti patīk: kad es vadu stundu un saprotu, ka ir vāja vieta un to vājo vietu vajag tieši tagad izrunāt, es varu ļoti ātri ielikt to materiālu mapē, parādīt uz ekrāna un mums sanāk <u>ļoti</u> produktīvs darbs!	Iekšēji un ārēji adekvāta neatkarība
R1	Ja agrāk /klātienē darbā/ es nemācēju atslēgties no darba: kā, es taču esmu skolotājs! Tad tagad man ir <u>stop</u> ! Sešos vakarā man ir stop! Es nelasu darbus, ziņas, nesēžu pie datora.	
R1	Bet tikpat svarīgi ir pabūt ar sevi. [...] Darbs šajā dzīvē nav vienīgais!	
R2	Arī es esmu tāds cilvēks: ja kaut kas apnīka, tad es meklēju ko jaunu – citu pieeju, citus materiālus un tā tālāk.	
R2	Nezinu, varbūt es esmu tāds cilvēks, kurš vairāk paļaujas uz sevi..? Ar visu tieku galā pati!	
R2	Bet vairāk paļaujos uz sevi. Esmu tāds cilvēks, kas vairāk pats dara. Man tagad ir printeris, kopētājs un skeneris vienā flakonā! Es nopirku, protams. Pati par saviem līdzekļiem. Es tagad tā tieku galā ar daudziem tekstiem. Pati sev palīdzēju!	
R4	...tas, ka es varu katru dienu savādāk veidot pati. [...] Es varu savu laiku plānot un tas ir pats svarīgākais, jā.	
R6	...varu regulēt savu darba laiku. Piemēram, ja man no rīta ir ārsta apmeklējums, tad savu darbu varu saplānot, nevienam īpaši nekaitējot, uz	

	vēlāku laiku. Veidojas tāda kā brīvība šajā jomā. [...] Tagad viss notiek no mājām, nekur nav jābrauc un jātērē tam visa diena!	
R7	Šobrīd bišķiņ mazāk izdodas, jo tagad paradījušas 12. klasē klātienēs stundas un nākas pielāgoties, es neesmu vairs tik fleksibla tādā ziņā.	
R8	...skola mums iedevusi ir vadlīnijas, bet dod arī ļoti lielu brīvību. Tajā brīdī, kad es piesēžos plānot savu nākošo nedēļu, savā ziņā es jutos kā sava likteņa noteicējs: es varu iezīmēt šo shēmu te plānā un es saprotu, vai man vajadzēs divas tiešsaistes vai vajadzēs vienu tiešsaisti. Es varu izvēlēties skaitu, [...] laiku, [...] , ko es darīšu un kā es darīšu. Nu, man liekas, ka tas ir milzīgs, milzīgs, milzīgs pluss un tāpēc es, jā, es nesūdzos [smejas].	
R8	Noslodze ir tā, kur patiesībā tev jāsaprot, tā ir tā, kuru tikai pats vari regulēt. Ja tu saproti, ka iet par daudz un par tālu, nu tu jau pieņem tos lēmumus. [...] Es domāju, ka šis laiks ir sinonīms izteicienam: Pats savas laimes kalējs.	
R9	Kā mums ir angļu valodas grāmata, kurā ir papildus materiāli tādi un tādi. To mēs varam izmantot pēc saviem ieskatiem, adaptēt, paņemt ideju un pielāgot savai videi.	
R5	NAV	

### Ikdienas prasību īstenošana

Resp.	Citāts	Tēma
R1	Es pabeidzu mācības [...], sāku meklēt, kur es varu kļūt par spāņu valodas pasniedzēju. Es izpētīju daudz fakultātes un Latvijā nekas nav bijis. Es jau nodomāju braukt kaut kur prom vai nu uz Spāniju vai nu uz Krieviju. Un tajā gadā [...] Latvijas Universitāte atvēra jaunu programmu “Romāņu valodas un kultūras studijas”. ... tieši tas, kas man bija vajadzīgs.	Spēja kontrolēt ārējās aktivitātes, lai izdarītu turpmāko izvēli
R2	Es [...] nākamgad es tos materiālus vairs neizmantošu. Tas ir tikai izmests laukā laiks. Tad ar jaunām programmām – vai pratīšu visu pareizi izdarīt.	
R2	Katru dienu no deviņiem līdz divpadsmitiem desmit vai līdz trīspadsmitiem man ir tiešsaistes stundas. Tad man ir daži cilvēki no astotās un desmitās klases – viņiem ir konsultācijas. Uz to konsultāciju var atnākt arī tas cilvēks, kurš kut ko nesaprata. Ja sakrīt mums tēma, tad es vienkārši varu viņu pieņemt. Tad ap diviem vai trijiem es varu sākt gatavoties stundām nākamai dienai.	
R2	Ja ir lielāks patstāvīgais darbs, tad vairāk ņemu konsultācijas. Kad es redzu no atgriezeniskās saites, kā skolēniem iet, tad es domāju, kā strādāt tālāk. Vai vajag atkārtot, vai varam iet uz priekšu? Es sapratu, ka tik daudz, cik klātienē, es nevaru paņemt. [...] Mazāks apjoms, pārdomāts materiāls, sasniedzamais rezultāts, ko reāli par tām 35 minūtēm var sasniegt. [...] Kopēju, skenēju, pārveidoju, pārdrūkāju, taisu testus uzdevumos.lv vai Quizos.	
R3	Nākamgad es labāk vairāk laika pavadīšu darbus gatavojot tādā rīkā, kurš pēc tam pats visu izlabo un automātiski saliek. Tas prasa milzīgu sagatavošanu, piepūli. Tad jau labāk ir sagatavot un netērēt laiku labošanā.	
R3	Mums ir MK sanāksmes katru nedēļu /svešvalodu skolotāju metodiskās sapulces/. Pirms katras nedēļas mēs vienojamies par saturu, ko un kā mēs ņemsim, cik daudz, kādi būs pārbaudes darbi un kritēriji. Un izejot no tā man ir jāizdomā termiņi, kad būs tas pārbaudes darbs un kā es uz to virzīšos. [...] Nedēļas nogalē es rakstu sasniedzamos rezultātus katrai stundai, saplānoju, kā man tā stunda jāvada. Tā es izdomāju, kā tas varētu izskatīties: kādus materiālus izmantošu, kādus video, audio, kā grupās strādās. Tā stratēģiski, ko darīs.	

R7	Es domāju, ka es tagad teikšu nepopulāro atbildi, ka es nejūtos šobrīd pārstrādājusies. [...] es sapratu, ka visu vielu es tāpat neiemācīšu, un tas piešķīra sajūtu, kas ir svarīgi un kas nav. Tad es iekļaujos 40 stundu darba nedēļā. Klausot visādus vadības ieteikumus par to, ka jāatstāj atbildība bērniem, man ir Zoom stundas, ļoti daudz ir viņiem pastāvīgo darbu, kurus es sagatavoju Google Forms tādā veidā, ka bērns pats var iemācīties gan vārdu, gan lasīt, uzzināt, kā viņam ir gājis. Tā, pēc tam es sniedzu atgriezenisko saiti komentāra veidā, bet atstājot to atbildību viņu ziņā - kā es mācos šo vielu. Un līdz ar to es teiktu, ka man izdodas uzturēt šo balansu.	
R8	Nu, pirmkārt, visa tā sava laika plānošana un kā sabalansēt šo te darbu ar atpūtu, kā mācīties un tā tālāk. Man sākumā likās, ka mana darba diena ir visas dienas garumā, tāpēc, ka bērni sūta atbildes visas dienas garumā. Tu viņiem atbildi kaut kad, vēl viņi gaida tās atbildes un tad tu saproti, ka tev ir kaut kas jāmaina tajā visā un tev tas ir jāsaprot!	
R8	Ļoti pārsteidzoša informācija, jauni fakti un man likās, ka mums visiem bija interesanti, ne tikai bērniem, bet man pašai arī bija interesanti. [...] mums tiešām ir interesanti materiāli, atliek ieskatīties, pasmelties un pēc tam, meklējot vairāk, var ļoti daudz, ko atrast. Tas tā ir un jebkura tēma, kas ir apspēlēta un jebkurš vārds, ko tu redzi grāmatā, tu "ieugulē" un redzi, ka tā ir realitāte.	
R1	Bet ar laiku es sapratu, ka, piemēram, svešvalodā: ja mēs ļoti efektīvi veidosim programmu, [...] ļoti efektīvi arī nākotnē. Piemēram, stundu skaits, cik daudz laika mums vajag tieši stundai.	Ar savu darbību ietekmē apkārt notiekošo
R1	No sākuma - kā saorganizēties, cik daudz materiāla pasniegt, vai nav par daudz, vai nav par maz.	
R2	Vakar [...] atļāvos mazliet atpūsties, taču šodien bija jāceļas mazliet ātrāk, lai sakārtotos un noskaņotos stundām.	
R4	Es skatos svarīgāko, to arī akcentēju, tā kā pamazām. Skatos arī tempu, necenšos par daudz. Sākumā devu tā kā vairāk, bet tagad es saprotu, ka viņi /skolēni/ arī nogurst, ka vajag kaut kādu dažādību, interesantāk.	
R5	Tagad, jau aprodot ar šo situāciju, jau protu pati tikt galā ar šo situāciju.	
R5	<b>Nesanāk salikt prioritātes – lielos akmeņus glāzē, tad tikai sīkos bērt. Varbūt manā dzīvē šobrīd tas lielais akmens ir darbs, jo ja es to nedarīšu, tad viss tas process nojūks: ja es nesagatavošu stundas, testus un materiālus, tad es arī nākamajā dienā nevarēšu kvalitatīvi pastrādāt.</b>	
R6	Ja es zinu, ka tēma atkārtosies nākošgad, tad ir lietas, kuras es izlaižu ar domu, ka tas ir arī nākošgad paredzēts, es mēģināšu to koncentrētāk nākošgad iemācīt. Otrs ceļš ir, kad es no tā materiāla cenšos atlasīt pa tiešām svarīgākos pamatus, bez kuriem nevar iztikt, bez tādiem lieliem izņēmumiem. No prasmēm galveno attīstu klausīšanos un lasīšanu.	
R7	Ir kaut kādas lietas kuras man atrisinājušās ar vienkāršu nepadošanos...	
R7	Tā kā, ja man ir svarīgi, lai viņi to darbu izpilda, es tāpatās nevaru pārliecināties, ka viņiem nepalīdz kaimiņš Saša, bet tāpēc mēs saslēdzamies Zoomā, ka es redzu, ka viņi tajā mirklī izpilda.	
R8	Tas ir arī tas, ko es mēģinu arī audzināšanas stundā arī bērniem stāstīt un pie kā mēs strādājam.	
R9	Es sekoju līdzi, cik tai konkrētai klasei ir liela slodze: stundas, pārbaudes darbi, projekti. [...] Tātad, ir intensīvākas un mazāk intensīvas nedēļas. Bet galu galā ir līdzsvars. Es arī cenšos atrast to līdzsvaru.	
R1	Protams, ka idejas ir gan attālinātam darbam, gan darbam klātienē. Manam darbam - materiālu veidošana. Jo tas ir galvenais: labs materiāls dod tev	Meistarība un zināšanas,

	iespēju varbūt kaut kur atpūsties vairāk, varbūt kaut kur piestrādāt vairāk, un tas viss prasa laiku.	lai veidotu savu vidi
R1	Man ir grāmata – skatos, kā lai es to grāmatu uzlieku uz ekrāna, kā es varu pārveidot un adaptēt? Un man tagad vesela kaudze ar mācību materiāliem – pārveidotiem, tieši tā kā vajag.	
R3	Paņemtu tēmu, saprotu, par ko tur ir. Tad, gatavojot stundas prezentāciju, meklēju uzdevumus, ko var izmantot. Piemēram, tagad tēma par raksturu. Izvēlējos tikai tos uzdevumus, kur tas ir minēts. Nevar visu pēc kārtas ņemt. Attālināti <u>noteikti nē!</u>	
R4	Nu dažādus rīkus izmantoju. Cenšos dažādot, lai ir interesantāk. Lai pieslēdzas arī tie, kas negrib pieslēgties.	
R5	Pašdisciplīnas un gribasspēka trenēšana, jo bez tā nevar attālinātajā darbā. Gan skolotājam jābūt ar lielu pašmotivāciju, gan skolēniem, jo viņi no skolotājiem iedvesmojas.	
R5	Viss ir jāveido pašam. Pašam ir jābūt maketētajam, tipogrāfam, izdevējam. Viss ir jāgatavo praktiski no nulles vai jāpārraksta, jāpārfofografē, testu darbi, darba lapas.	
R5	Pašai man jāveido materiālu krātuve, ko varēs izmantot nākošgad. [..] Jāstrādā vēl pie sevis, ar savu laika plānošanu. Lai nekrājas neizskatīto darbu kaudzes.	
R5	Protams, pirmais, tā ir plānošana, jo ir jāsaliek savs stundu grafiks. Liekot tiešsaistes stundas, jāapsver, vai šai klasei vajadzēs vienu vai divas stundas. Tas ir atkarīgs, kad es jūtu, kā bērniem iet.	
R5	Un uzdevumus pielāgot – fotografēju, pārrakstu, formatēju, lejuplādēju, pārlietu citās vietnēs. [..] Es tiešsaistē izmantoju parasto PowerPoint prezentāciju, es viņu izmantoju kā tāfeli – <u>vienkārši</u> rakstu viņā iekšā, kopīgoju. [..] Tur es izmantoju krāsas, bultas – tie rīki atbilst visam it kā es rakstītu ar roku. Fotografijas var ielikt no uzdevumiem.	
R6	Arī katrai stundai es veidoju prezentāciju, [..] pievēršu ļoti lielu akcentu, lai skolēniem tiešām viss ir skaidri saprotams, piemēram piemeklēju interaktīvos uzdevumus, kuru var on-line pildīt un bērni saņem atgriezenisko saiti. Arī pie pārbaudes darbiem veidoju tādu opciju, lai bērni redz savus punktus par vērtējumiem un pamatojumu.	
R7	Man patīk plānot plus-mīnus atpakaļgaitā [..] Līdz ar to, pēc tā vadoties, man ir aptuvenais plāns, kādas ir tēmas, kuras viņi paši nu neapgūs, vai ir tāpēc, ka tā ir pa sarežģītu, vai tāpēc kā tas ir garlaicīgi viņiem, vai arī tāpēc, ka tas par laukietilpīgu. Šādām lietām organizēju Zoomus. Bet citām prasmēm, kuras es uzskatu, ka man ir jācienu fakts, ka ne tikai mums ir Zoomā jāstrādā, bet viņi mācās arī patstāvīgi. Tāpēc es ļoti daudz taisu pastāvīgos darbus, kur viņi paši, sev ērtā laikā var apgūt.	
R7	Pirmkārt es izlasu, kas no tā ir pats svarīgākais, apzinoties ka Zoom stundās uzdevumu skaits vismaz uz pusī samazināsies [..] Pēc tam es visus materiālus digitalizēju, jo man pirmais pusgads parādīja to, ka tāds variants, ka skolēni izpilda burtnīca un atsūta man attēlu, un es pēc tam laboju, neder. [..] Google Forms es redzu: pareizi vai nepareizi, zina vai nezina. Es riktīgi ieguldos, lai tie materiāli būtu forši. Pēc tam ir vieglāk - plus-mīnus man jāraksta kaut kādu komentāra teikumu.	
R8	... digitalās iespējas dod tādu iespēju plašumu un individualizētā pieeja saistībā ar tehnoloģijām: [..] man momentā ir atpakaļ 20 atbildes. Es jau redzu, cik ir pareizu un cik ir nepareizu, iezīmējas tendences. Ir ļoti daudz	

	datu, ir ļoti individualizēti, tu spēj izsekot katra progresam un, manuprāt, tas ir tas, ko digitālais laiks mums piedāvā.	
R1	Es zinu, ja es vakarā darīšu to, kas man patīk, rītdien man būs spēks strādāt ar skolēniem un atdot to enerģiju viņiem. Ja es visu dienu darīšu un domāšu tikai par darbu, tad es izdegšu ļoti ātri. Vienas stundas pastaiga padara mani vieglāku un tā – huh! – tīrāku!	Nodrošina sev komfortablus apstākļus
R2	Man liekas, ka lieliskais veids – tas ir dārzs! Zeme pieņem visu! Un, reāli, ja tu gribi atbrīvot galvu, ņem dakšas un roc! Fiziskā slodze ir ļoti būtiska. Ziemā – slēpes un uz mežu!	
R3	Veselībai man ir jāvingro. Tepat stāv matracītis uz grīdas, lielā bumba, uz kuras kājas jācilā. Eju staigāt.	
R4	Piemēram, ja gribas tās darba lapas sakārtot tai mapītē kādā, tad tev īsti vairs neder. [...] Tas sagādā darbu vairāk, bet, ja būtu laicīgi sataisīts pa mapēm, kas šai stundai paredzēts, tad nebūtu tik daudz jāstrādā.	
R4	Kad sakārtoju to, un tad jau viss ir kārtībā. Un tad es cenšos arī tā, [...] lai nebūtu tā, ka stundas pa visu nedēļu ir “izmētāts”.	
R4	Par sevi man sanāk mazāk rūpēties. Es cenšos iziet svaigā gaisā, tas laikam arī viss. Cenšos uzturēties vairāk brīvā dabā. Nu jā, laukos kad esmu, tad vairāk laukā.	
R5	Es raudāju katru dienu, jo vienkārši manī bija tāda izmisuma sajūta, ka man liek darīt to, ko es neprotu darīt. Kad sagaida no manis to rezultātu, ka es varēšu, bet es nevaru. [...] Šis gads ir salīdzinoši mierīgs un tam izaicinājumam es esmu tikusi pāri, kā sevi var nomierināt.	
R5	Nekā! [Smejas] Nē, nu es cenšos, man ir tā, ka man ir pašai savas privātmājas liela teritorija, kur es arī varu izstaigāties, pastrādāt, bet tā garīgi, piemēram, ir ļoti grūti, jo nesanāk atslēgt galvu. Man sanāk atslēgties no darba, kad esmu visu izdarījusi.	
R5	... ka mēs esam sadalījušas nedēļas, kura kurā nedēļā gatavo stundas un līdz ar to pārējās tajā brīdī ir brīvākas.	
R5	Nu nervu zāles es dzeru regulāri, mazāk kā pagājušopavasār, bet ir.	
R6	Man personīgi tā ir stunda klāt miegam un līdz ar to tas ir pluss punkts manai pašsajūtai un līdz ar to mana diena var labāk noritēt.	
R6	Es biju sākusi vingrot ar aplikācijas palīdzību, katru dienu minimums nostaigāju 5 kilometrus. Pat biju uzsākusi jogot /nodarboties ar jogu/. [...] Pagaidām uz šo brīdi vienīgā mana atslēgšanās metode ir grāmatu lasīšana un vienkārši pabūšana klusumā. Tiek izslēgts televizors, neviens mājās nestaigā un nerunā un ir vienkārši klusums [smejas].	
R7	Bet kaut ko tādu, kā eseju uzrakstīt, kāpēc šis vārds tika uzrakstīts un bija pareizs, gramatikas lietas - ir daudz ātrāk, ka es čik-čik uz klaviatūras uzrakstu un nosūtu, nekā es paņemu no bērniem, tad izlaboju ar roku (un tas ir lēnāk), tad atdodu.	
R7	Un tad laikam kaut kāda iekšēja pašcieņa palīdzēja [smejas] saprast, ka man šis ir svarīgs: labs skolotājs ir atpūties skolotājs. Un ja man šīs atpūtas nav, tad es nākamajā diena pati Zoomā nespēšu būt reaģētspējīga, lai sniegtu viņiem to labāko. Līdz ar to tas bija tāds iekšējais lēmums novilkt to robežu.	
R7	Tas, ko es sāku [...] tā ir fiziskā slodze. [...] Es ar sevi vienojos, ka mana darba diena beidzas ar 20 minušu jogu. [...] Tas ir mans mentālais pārslēgums, ka diena ir beigusies [...] Un brīvdienās es cenšos vismaz vienu dienu pavadīt pie dabas kaut kādā garākā pārgājienā, lai tiešam kustināt to ķermeni [smejas]. Dzīve prasa kustību!	

R8	[..] es mainīju uzdevumu veidus, [..] sev pateicu, ka es pēc sešiem vakarā vairs nestrādāju. Vienkārši tad tos komentārus es rakstu nākamajā dienā. Es vienkārši neskatos vairs! Tādā veidā tu iemācies arī saglabāt to savu privāto telpu, jo tu nevari būt skolotājs 24/7. Un tu arī juties pēc tam labāk, un bērni arī saprot, ka visam ir savs laiks.	
R8	Arī ir par to pašu plānošanu: man ir regulāri divas stundas, kur es eju garajās pastaigās katru dienu, un tas mani palīdz uzturēt formā un tas man iedod citas krāsas. Tas man liek visu uztvert, manuprāt, [..] adekvāti reaģēt uz kaut kādiem impulsiem.	
R9	Viss ir paša rokās. Ja saule spīd un gribi vairāk dārzā pastrādāt, tad vairāk dari pa nakti kaut ko. Sadarbībā jau arī var daudz ko iegūt.	
R9	Man ir tāds īpašs hobijs, kas prasa pārvietoties, tas ir Geocaching /slēpšana/. Es vienmēr braucu katru sestdienu un svētdienu, bet tagad katru dienu.	
R9	Tas, ka es esmu ārā, dabā. Es nekad neesmu gājusi kaut kur vingrot. Man ir dārzs, kur tu vari to darīt. Tā arī ir mana veselība.	

### Mērķtiecība jeb dzīves mērķa izjūta

Resp.	Citāts	Tēma
R1	Un es domāju, ka tagad mēs pilnveidosim mūsu mācību saturu gan krievu valodā, gan spāņu valodā, reāli veidojot mācību materiālus, balstoties uz visām jaunām programmām.	Piemīt virzības izjūta
R2	[..] pagāja pieci tūkstoši gadu, un mēs joprojām eksistējam [smaida]. Un man liekas, ka ar izglītības sistēmu būs tāpat.	
R4	Man tā šķiet, beigsies šī te pandēmija. Tas, ka mēs mācību procesu veidosim dažādu, to noteikti mainīsim.	
R5	Un, galvenais, lai to /digitalizāciju/ jēgpilni izmanto [..] Noteikti vēl Google Classroom varētu palikt, lai bērni neraksta uz darba lapām tīri dabas resursu taupīšanas dēļ, lai darbus sūta online.	
R4	Bet šeit ir man jāiet uz priekšu, arī pašai.	
R9	Vairāk jābūt pozitīvismam, jābūtu labie piemēri, labie stāsti. [..] Skolā būs vieta meditācijai, piemēram, ziemas dārzs. Meditatīvās stundas: ainavas, mūzikā, skolotājs lasa pasakas ar mainīgām beigām, skolēni paliek pārdomās...	
R8	... digitalizācija nāks iekšā arvien vairāk, mēs arvien vairāk spēsim izmērīt visu. Tajā plāksnē noteikti, ka viss ies uz priekšu.	
R1	Vajag mācīties atpūsties, lai nedomātu 51 gada vecumā kā komponists, [..] jo viņš nekad neatpūtās, tikai strādāja. [..] Es <u>gribu</u> dzīvot, es negribu mirt 51 gadā!	Skaidra izpratne par mērķi dzīvē
R7	Kaut kas šajā attālināto mācību pieredzē noteikti liks paskatīties uz mācību satura svarīgumu - vai tas, ko mēs viņiem /skolēniem/ dodam, tiešām ir tas, kas ir vajadzīgs, lai būtu veiksmīgs dzīvē.	
R8	... skolotāja loma mainīsies. Ar digitalizācijas ienākšanu ir vieglāk [..] apgūt akadēmiskās zināšanas, bet, kas paliks aizvien grūtāk, būs tieši šīs te pašregulācijas spējas, personības attīstība. [..] skolotāji būs drīzāk tā kā izaugsmes treneri. Ļoti spēcīgi mācīs plānot, kas mācīs atbildību, kas mācīs līdzdarboties, kas mācīs visas šīs te lietas, kas ir komunikācija ...	
R1	Es domāju, ka mūsu izglītības sistēma simtprocentīgi mainīsies. [..] Es ļoti ceru, ka ierēdņi palīdzēs mums to procesu padarīt ļoti kvalitatīvi.	

R1	Mums jāmainās <u>tikai</u> uz augšu! Pēc pandēmijas sabiedrība sapratīs, ka izglītība tā ir vērtība [...] Izglītība nākotnē būs ļoti vērtīga [...]! Es <u>ļoti</u> ceru!	Paļāvība, ka viss būs labi
R2	Bet viss ies uz priekšu. Skolotājs ir tas, kas ar savu prātu, ar savu gudrību jebkurā nesapratnes situācijā varēs ievest to kuģi pareizā virzienā.	
R7	Es ļoti-ļoti ticu viņiem, ticu, ka viņi ir mūsu nākotne. Un redzu viņos ļoti daudz labā [smaida].	
R7	... lielas pārmaiņas jau kustina Skola 2030. Patīk vai nepatīk mums, [...] bet tās lietas izmainīsies. Un es domāju, ka uz labo ...	
R7	... mēs ejam uz labākām pārmaiņām. Šobrīd ir sarežģīti [...], bet ilgtermiņā tas radīs foršu sajūtu, ka mēs darām skolu jēdzīgu, nevis tāpēc, ka te jābūt no 8.00 līdz 15.00.	
R3	... laiks skrien, gadi iet un ir iespējas, kuras mēs palaižam garām. Vajag maksimāli izmantot visas iespējas. [...] Es bērniem uzsveru: tās zināšanas, ko varat apgūt, to jau neviens neatņems, nekad nezinī, kad noderēs.	Izprot pagātnes un tagadnes saistību
R3	Tas, ko mēs tagad apgūvām, to noteikti būs jāizmanto. Tas nekur nepazudīs. Attālinātās mācības iemācīja jaunus rīkus izmantot. [...] Tas pastāvēs. Sāpīgs jautājums ir lasīšana. Jaunā paaudze nelasa grāmatas. Līdz ar to rodas problēmas loģiski izteikties.	
R3	Es nepiekrītu tam jaunajam mācību saturam, kas desmitajām klasēm ir izveidots: apjoms ir liels, bet stundu skaits ir samazināts. Tas ir utopiski, [...] nerasniedzami.	
R5	Tad mēs varēsim uzturēt visu, ko apgūvām.	
R6	Man liekas, ka labi klāsies tālmācības skolām. [...] Un es domāju, ka tā būs arī jauniešu tendence izvēlēties tālmācības skolas.	
R9	Kopumā tā ir paredzama situācija, paredzama [...] varam paredzēt, ka vienā dienā varam būt attālināti. Tātad, mēs esam jau elastīgi.	

### Personiskās attīstības/ izaugsmes izjūta

Resp.	Citāts	Tēma
R1	Un re: "Tu jau varēji koncentrēties vai nu atminēt vai vienkārši atcerēties, stundas beigās būs jau visi 40!"	Nepārtrauktas attīstības izjūta
R1	... agrāk es baidījies darīt daudzas lietas, jo es nezināju, kā to darīt. Es domāju, ka manas prasmes ir labākas, es zinu tagad vairāk, es pat varu pastāstīt un parādīt citiem, kā jādara. Es domāju, ka par 60% paaugstinājās manas zināšanas ...	
R2	Protams, mainījušās. Es tagad protu strādāt ar visiem tiem rīkiem. Es vairs nebaidos mēģināt, jo vienmēr var atgriezties.	
R3	Visu laiku vajag kaut ko apgūt, mācīties. [...] par kaut ko jāinteresējas. Var sākt apgūt mūzikas instrumentu, valodu, prasmi. Tas palīdz uzturēt tonusu dzīvē, lai nav tāds kā laiskums.	
R4	... Es nevarēju iedomāties, ka tāda kartiņa būs arī man, un naudu varēs noņemt. Un tad jau, kad tu visu to zini, tad nekas traks jau tur nav.	
R4	Sākumā mums vispār bija tikai uzdevumi.lv, nekas vairāk. Tad tagad ar to tikai, tu vairs neiziesi cauri, tad tev vajag tā kā augt laikam līdzī.	
R4	... jaunizpaušme, man patīk, ka var arvien kaut ko jaunu uzzināt. It kā laikietilpīgi, bet man patīk, ka es varu tā kā iegūt kaut ko sev arī. [...] It sevišķi jau to, ko skolā es neesmu apguvusi, tad pašlaik to visu es pašmācības ceļā daru. Daudz ko es iegūstu no kursiem, jā.	
R6	[...] ja šķiet, ka vienu lietu esmu apguvusi, tad laikam ejot, saprotu, ka jāmeklē jaunas pieejas stundu plānošanai, jo tas iepriekšējais jau neder.	
R5	... tās /digitālās prasmes/ divkāršojušās un trīskāršojušās [...]	

	Salīdzinot ar pagājušo gadu, tas līmenis ir ļoti cēlies. Galvenais, ka radās <u>pārliecība par sevi</u> : es ķeros klāt un es izdaru nevis šaubos.	
R6	Ja, iepriekš es neko nezināju par Google disku, Google dokumentiem, kā var kādas saites pievienot [smejas], tad tagad es esmu profi!	
R6	Nemitīgi notiek pašizglītošanās process. [...] Izmantoju iespēju izglītoties dažādos tiešsaistesursos.	
R7	Es pārzinu programmas, kuras iepriekš nepārzinu. [...] Līdz ar to šajās trīs lietās esmu kļuvusi eksperta līmenī.	
R8	<u>Absolūti</u> augšupejošā dinamika. Un tas ir tas pats stāsts par nepārtraukto mācīšanos. Jo vairāk šos te digitālos rīkus tu iepazīsti, jo labāk tev iet viss uz priekšu.	
R9	... <u>ļoti</u> mainījušās, ļoti mainījušās! Var teikt, ka vienā gadā augstskola beigta.	
R1	Un es tagad pēc gada varu katrai klasei ieiet loģiski stundā, pasniegt materiālu, izrunāt mājās darbu un loģiski pabeigt stundu. [...] Es tagad esmu ļoti organizēta! [Smejas]	Zināšanas par savas darbības efektivitāti
R1	Tagad viņi saprot, kāpēc skolotāja liek to darīt.	
R2	Viņi sāka tā kā sūklis uzsūkt visu, un man visvairāk patīk strādāt ar viņiem. Tā ir vislielākā veiksmē, ka es viņus izvilku, bet tagad viņi paši iet uz priekšu ar lieliem soļiem.	
R2	Bērni teica, ka beidzot pievērsa uzmanību arī tam, ka svarīgi ir rakstīt pareizi.	
R7	... tai refleksijas daļai. Tad <u>tagad</u> Zoomā man [...] vienmēr sanāk.	
R1	Un es <u>reāli</u> atvēru sev jaunu pasauli. [...] Tagad es tik daudz un ātri varu visus materiālus sagatavot, pārveidot, ielikt!	Atvērtība jaunai pieredzei
R3	Priekšrocība ir tā (nu manā variantā), ka tu esi spiests apgūt tās prasmes [...] rīkus, vietnes, kurus obligāti vajag izmantot, lai izskaistinātu mācību saturu.	
R3	... digitālās prasmes... Es vairs nebaidos tik traki no tām [...] Es tiešām jutos, kā omīte, kurai internets ir iedots – visu apguvu no jauna. Es apguvu elementāras lietas. Arī skolēni to pamanīja. Arī Classroomā tagad drosmīgi darbojos, saites ievietoju, darbus pievienoju.	
R1	... tagad sanāk! Pandēmijas pirmā viļņa pieredze ļoti skaidri parādīja – nedrīkst nedomāt par sevi un savu veselību.	Saskata sevis uzlabojumus laika gaitā
R2	Vienkārši nebaidos izmantot un rīkoties! [...] Bet vienkārši – uz priekšu! Nem un dari!	
R4	Jā, kad pats darbojies, tad jau sanāk.	
R8	... ar lielu plus zīmi, jo tiklīdz cilvēkam ir nepieciešamība, tā viņš redz to jēgu mācīties patiešām un ar pilnu atdevi.	
R1	... es saprātu, ka man jāiet uz skolu. Jo palika interesanti: vai es spēšu ieinteresēt cilvēkus skolā mācīties šo priekšmetu? [...] kad es redzu rezultātus, es redzu panākumus, kad cilvēkiem reāli sanāk, [...] tas mani [...] ļoti iedvesmo!	Sava potenciāla realizēšanas izjūta
R4	... atklājums man, skolotājam, ka daudzi skolēni sevi parādīja no citas puses. [...] cits organizētāks vairāk ir, tas skolā kaut kā pazuda, bet šeit viņš it kā varēja grupas /Whatsapp grupas/ visas sataisīt, varēja būt svarīgāks, vajadzīgāks. Tas man patīk, to tā varēja novērtēt.	