PAŠIZAUGSME

KLASES STUNDA 12.V KLASE

KLASES AUDZINĀTĀJA NATĀLIJA PĪZELE

14.12.2021.

SR:

*izprot pašizglītošanās nepieciešamību un lomu dzīves kvalitātes uzlabošanā;

*apzinās savas intereses, stiprās puses un iespējas tās attīstīt.

Izmantoti materiāli no Initas Ozolas «Grāmata pašizaugsmei». RaKa, R., 2018.

IDEJA PAR SARUNU RADĀS, IZLASOT INFORMĀCIJU E-KLASĒ:

“Nav virsotnes, kas būtu par augstu” - ar šādu devīzi Latvijā pazīstamas un iedvesmojošas personības pulcēs Latvijas vidusskolēnus neformālajā un izglītojošā konferencē “Rosinātava” (03.02.22.).

Pasākuma organizatoru komanda ir pārliecināta, ka šī konference palīdzēs jauniešiem ne tikai apzināties savas iespējas, bet arī dos rīkus, kā sasniegt savas virsotnes un pārvarēt šķēršļus ceļā uz tām.

“Veicot izpēti jauniešu vidū, apzinājām problēmas, kas uztrauc un ir aktuālas jauniešiem. To vidū tika minēts arī motivācijas un pašapziņas trūkums. Liela daļa jauniešu nezina, kā pareizi virzīt sevi uz priekšu un kā atrast savu dzīves ceļu. Mēs ticam, ka šī gada “Rosinātava” kopā ar sabiedrībā zināmām personībām un nozaru profesionāļiem palīdzēs jauniešiem apzināties savas intereses, stiprās puses un iespējas tās attīstīt, kā arī palīdzēs jauniešiem dzīvot saskaņā ar savām vērtībām,” stāsta projekta vadītāja Amanda Būmeistare.

Neatkarīgi no tā, vai Jūs iesaistīsieties konferences darbā vai nē, piedāvāju dažādas atziņas par šo tēmu.

VIENĀ NO EKONOMIKAS FORUMIEM, KURŠ NOTIKA ŠVEICES PILSĒTĀ DAVOSĀ, TIKA PIEVĒRSTA UZMANĪBA 10 PAMATPRASMĒM, KURAS BŪS NEPIECIEŠAMAS ŠODIENAS JAUNIEŠIEM, VEIDOJOT KARJERU:

1) dzīves pamatvērtību apzināšanās

2) problēmu kompleksa risināšana, t.i., spēja saprast cēloņsakarības un izmantot tās sarežģītu jautājumu risināšanā

3) prasme nošķirt faktus no viedokļiem, analizēt argumentus un izdarīt secinājumus

4) radošums

5) spēja izvirzīt mērķus, motivēt darbam sevi un citus, sasniegt rezultātus

6) pozitīvas sadarbības pieredzes veidošana

7) cieņas pilna attieksme pret atšķirīgo

8) citu cilvēku vēlmju un vajadzību izpratne

9) mērķtiecīga un apzināta komunikācija

10) prasme apzināt sava viedokļa vienpusību un to mainīt.

MOTIVĀCIJA.

KAS IR TAS DZINULIS, KAS LIEK CILVĒKAM KAUT KO DARĪT, SASNIEGT KĀDUS REZULTĀTUS?

Kāda sena Austrumu gudrība vēsta par vīru, kurš plašā apkaimē bija cienīts sava vieduma dēļ. Reiz vīram jautāja, ko viņš esot darījis līdz brīdim, kad kļuva par Apgaismoto.

Atbilde bija: "Skaldīju malku un nesu ūdeni no akas." "Un ko jūs darāt tagad"?" jautāja zinātkārais. Apgaismotais iesmējās un teica: "Ko tad es varu citu darīt? - Skaldu malku un nesu ūdeni".

Par šādu atbildi jautātājs bija ļoti pārsteigts: "Kā tad tā? Kur tad atšķirība? Pirms kļuvāt Apgaismoto, nesāt ūdeni un skaldījāt malku, tagad darāt tieši to pašu!"

Meistars pasmaidīja un visā nopietnībā paskaidroja: "Liela atšķirība. Agrāk man tas bija jādara, un es to darīju negribīgi, sevi piespiežot, pierunājot. Es darīju, jo mans skolotājs lika to darīt. Sirds dziļumos es dusmojos, kaut ārēji to nekad neizrādīju».

Tagad es skaldu malku un nesu ūdeni, jo **apzinos šajos procesos apslēpto skaistumu un prieku.** Tas vairs nav pienākums, bet atbildība. Mīlestības dēļ es skaldu malku un mīlestības dēļ nesu ūdeni. Iztrūkstot nepatikai, iztrūkst arī pretestība. Es apzinos, ka, dodams citiem, sev es iegūstu daudz vairāk par atdoto".

Mācīšanās procesā prātā jāpatur motivācija. Kāpēc es mācos: savai karjerai, lai dabūtu atzīmes, lai izglītotos, lai izpatiktu skolotājiem un vecākiem, sevis pašapliecināšanai?

APZINĀŠANĀS, APZINĀTĪBA (KĀ AUSTRUMU GUDRAIS TEICA: «APZINOS, ŠAJOS PROCESOS APSLĒPTO SKAISTUMU UN PRIEKU)

Apzinātības pakāpe ir viens, ja ne pats galvenais, cilvēka attīstības rādītājs. Tas ir aicinājums pastāvīgi atrasties sevis apzināšanās stāvoklī, savu nolūku, vēlmju un darbību apzināšanās stāvoklī.

Svarīgi ir attīstīt gribu un pacietību, veidot raksturu, bet, kā zināms, raksturu veido tikai apzinīgs un apzināts darbs ar sevi. Pašaudzināšana jeb darbs ar sevi notiek visas dzīves garumā, tas nozīmē:

mācīties iepazīt sevi, savus plusus un mīnusus,

kā arī izstrādāt un nostiprināt dažus paradumus,

bez kuriem dzīve zaudē kvalitāti, jo labs paradums veido labu raksturu,

bet labs raksturs ir labas dzīves pamats.

APZINĀTU CILVĒKU NO NEAPZINĀTA ŠĶIR VAIRĀKI KVALITĀTES RĀDĪTĀJI. APZINĀTS CILVĒKS:

1) ir iekšēji brīvs, viņš ir psiholoģiski neatkarīgs no ārējiem faktoriem, viņa dzīves jēgu neietekmē cilvēki, situācijas, idejas, komforts.

2) atbild par savu emocionālo, fizisko, psiholoģisko stāvokli.

3) lieki netērē laiku, t.i., nodarbojas ar to, kas patīk, vai arī iemīl to darbu, uzdevumu, kas kaut kādu iemeslu dēļ ir jādara.

4) pieņem apkārtējo pasauli tādu, kāda tā ir, izprot cēloņsakarības.

5) nevienu nenosoda, netiesā, kā arī nevaino un neattaisno.

6) nevienam neko neuzspiež, viņš atļauj katram brīvi lemt (izvēlēties) pašam.

7) nevienu neapskauž, viņu neietekmē valdošie stereotipi.

Garīgi bagātam cilvēkam vienmēr ir ko darīt, un tas viņa dzīvei dod nozīmīgu jēgu.

Psihiski un fiziloģiski nobriedusi personība ir līdzsvarota un ir spējīga adekvāti uztvert un pareizi interpretēt jebkuru informāciju, kas mūsdienu informācijas pārbagātajā pasaulē ir ļoti svarīga prasme.

DZĪVE NAV CEĻŠ TAISNĀ VIRZIENĀ

Dzīvē jāsastopas ar krīzēm, neveiksmēm. To pārvarēšanai bez uztraukuma ir jāmeklē risinājums, bet tam vajadzīgs prāta spēks un stipra pašapziņa. Un ne vienmēr tas vieglākais ceļš, kuru izvēlamies, ir tas labākais, derīgākais.

Vai neierašanās uz pārbaudes darba stundu ir risinājums?

S. Kopilovas stāsts «Viltnieks»:

Pa ceļu gāja daudz ļaužu, un katrs cilvēks nesa smagu krustu. Ceļš bija tāls un grūts, ceļotāji virzījās lēnām.

Starp visiem gājējiem bija viens, kurš sevi uzskatīja par gudrāku. Viņš klusiņām iezagās mežā, nozāģēja savam krustam galu, lai tas būtu vieglāks un tik ļoti nespiestu plecus.

Apmierināts ar izdarīto, viņš atgriezās pie pārējiem un svilpodams nesa savu krustu, kas nu vairs nebija tik smags, tālāk.

Viltīgais nezināja, ka priekšā viņus gaida dziļa aiza, kurai jātiek pāri.

Ceļa gājēji, pienākuši pie aizas, savus krustus pārlika tai pāri un tika otrā pusē, lai turpinātu ceļu. Tikai viltīgais mīņājās aizas malā – viņa apzāģētais krusts nesniedzās aizai pāri…

Secinājumi, vērtējums.

IZZINI SEVI!

Mēs dzīvojam sāncensības pasaulē, kurā vienmēr ir jākļūst par *labāko*, lai gan patiesībā nozīme ir tikai tam, vai darām visu pēc labākās sirdsapziņas, savu iespēju robežās.

Savu iekšējo potenciālu ieraudzīsi tikai tad, kad beigsi gausties par lietām, kuras nav izdevušās.

Atceries dažas savas neveiksmes, pārdēvē tās par pieredzi un iedziļinies izjūtās, kuras rodas pārdēvēšanas dēļ.

Pietuvinies mākslai – tā kalpo cilvēces augšupejai. Māksla māca ne vien skatīties, bet arī redzēt, ne vien klausīties, bet arī dzirdēt – skatās un klausās visi, bet redz un dzird nedaudzi.

Šodienas pasaulē pieaug nepieciešamība būt patstāvīgam savā domāšanā, būt radošam, kritiski izvērtēt un uzņemties atbildību, jo pasaule tā iekārtota - vai nu cilvēks pats veido sevi, vai viņu veido kāds cits. Apstākļu varā nonāk tikai slinkie un bezatbildīgie, kuri samierinās ar to, ko viņi dēvē par savu likteni.

Dzīvē vairāk veicas tiem, kuri spēj virzīt savu uzmanību un domāt par savu iekšējo pasauli. Ne velti dižais Atēnu filozofs Sokrats uzsvēra - cilvēk, izzini pats sevi!

POZITĪVĀS UN NEGATĪVĀS ĪPAŠĪBAS TEVĪ

(JA ATĻAUJ LAIKS, IZPILDĀM TESTU, KURŠ IEDOTS DRUKĀTĀ VEIDĀ, UN PĀRRUNĀJAM, PIE KĀ JĀPIESTRĀDĀ)

+ īpašība	man piemīt (līmenis no 1-10)	- īpašība	man piemīt (līmenis no 1-10)
Aktivitāte		Alkatība	
Akurātība		Bailīgums	
Apņēmība		Bezatbildība	
Asprātība		Drūmums	
Atsaucība		Godkāre	
Cēlsirdība		Greizsirdība	
Cītība		Izklaidība	
Dāsnums		Izšķērdība	
Disciplinētība		Kašķīgums	
Drosme		Kurnēšana	
Entuziasms		Liekulība	
Godīgums		Mazvērtības komplekss	
Humora izjūta		Melīgums	
Iecietība		Naids	
Komunikablitāte		Neizlēmība	
Labvēlība		Nekārtīgums	
Laipnība		Nepieklājība	
Līdzcietība		Niknums	
Mērķtiecība		Nomāktība	
Neatlaidība		Noslēgtība	
Optimisms		Patstāvības trūkums	
Pašcieņa		Paviršība	
Patstāvība		Pesimisms	
Pieklājība		Piekasīgums	
Pieticība		Pļāpīgums	
Prasme klausīties		Rupjība	
Prasme piedot		Skaudība	
Savaldība		Skopums	
Strādīgums		Slinkums	
Vaļsirdība		Spītība	
Viesmīlība		Vienaldzība	
Zinātkāre			

MŪSU TAUTAS DZEJNIEKS RAINIS KRĀJUMĀ "TĀLAS NOSKAŅAS ZILĀ VAKARĀ" UZSVER:

Priekš citiem darbodamies, attīsti

Pats savus spēkus negurstošā karā -

Un mūžīgs darba lauks būs tavā varā

Un mūžam jaunots spēks un ieroči.

Bet sargies būt kā nabadzīgie garā,

Kas, sevi projām sviežot, laimīgi -

Uz tevi spļaus un samīs tevi barā.

Pats cīnies, palīdz, domā, spried un sver,

Pats esi kungs, pats laimei durvis ver.

Šis dzejolis sasaucas ir vispārzināmo atziņu, ka tikai pats cilvēks izlemj, vai viņš būs likteņa rotaļlieta vai tā kaldinātājs. Un visas atsaukšanās uz vides ietekmi un iedarbību rodas no gara vājuma; nav nekā, ko cilvēka psihiskā enerģija nevarētu pārvarēt, ja to atbalsta stipra griba.

Daudzi domā, ka ir brīvi, būdami savu vēlmju un domu verdzībā, bet tā ir vergu brīvība. Cilvēks ir brīvs tad, kad nevis doma un vēlme, bet griba valda pār domām un vēlmēm. Kamēr cilvēks nav atklājis savas emocionālās atkarības, nav pasekojis līdzi tam, kā šīs atkarības ietekmē viņa dzīvi, cilvēks uz pasauli neraugās savām acīm.

Kurš sevī pašā, sevī iekšēji – savā apziņā, domās, garā ir uzveicis šķērsli, kas atrodas ārpusē, tas to pārvar arī iekšēji. Šķēršļi, kuri pārvarēti sevī, pazūd arī no dzīves. Ne jau vīns vai tabaka, vai kaut kas cits, kas atrodas ārpusē, būs pārvarēšanas objekts, bet gan emocijas un jūtas, kas cilvēku mudina nobaudīt vīnu vai narkotikas, vai ko citu (vēlēšanās iekļauties kompānijā, bailes no atstumtības, iemīļotās personas novēršanās utt.)

Vēlmes mācīties nav tāpēc, ka ierobežotais prāts, kura verdzībā indivīds nonācis, nav pietiekami disciplinēts, lai skaidri formulētu savus mērķus, plānus un nodomus.

Disciplīna nav kaut kas pasīvs, kam tu pakļaujies, tā ir aktīva lieta – tu saņem savu dzīvi rokās, tu to analizē un sev jautā, ko tu vari no tās izveidot, lai dzīvotu pilnībā, nevis pakļautos dzīvei, kas uzspiesta no ārienes.

Tas nozīmē, ka zinātkāre raksturīga brīvam cilvēkam, kas prot atšķirt vajadzīgo no nevajadzīgā un apzinās sava laika vērtību.

PIRMS DAUDZIEM GADIEM KĀDĀ SLAVENĀ ASV BIZNESA SKOLĀ PROFESORS IZLAIDUMA KLASEI NOLASĪJA NEPARASTU LEKCIJU:

Neko nepaskaidrojot, profesors novietoja uz galda stikla burku. Studentu acu priekšā viņš izvilka maisiņu ar akmeņiem un citu pēc cita lika tos burkā, līdz tā bija pilna. Viņš jautāja studentiem: «Vai burka ir pilna?» «Jā», studenti atbildēja. Pasmaidījis, profesors no galda apakšas izvilka vēl vienu maisiņu, kurā bija grants, un burkā starp lielajiem akmeņiem viņš pamanījās iebirdināt mazākos grants akmentiņus. Tad atkal jautāja studentiem: «Vai burka ir pilna?» Studenti visu saprata un teica: «Nē».

Protams, tagad viņiem bija taisnība, jo profesors izvilka maisiņu ar smalkām smiltīm un spraugās starp akmeņiem un granti viņš spēja iedabūt burkā lielu daudzumu smilšu. Viņš atkal pajautāja: «Vai burka ir pilna?»

«Pazīstot jūs, kungs, droši vien tā nav pilna,» studenti atbildēja.

Smaidīdams par atbildi, profesors paņēma krūzi ūdens un lēja ūdeni burkā virsū akmeņiem, grantij un smiltīm.

Kad burkā nevarēja ieliet vairs ne pilītes, profesors nolika krūzi malā un, paskatījies uz klasi jautāja: «Tātad, ko jūs no tā iemācījāties?»

Viens students izteica versiju: «Lai cik saspringts būtu darba dienas grafiks, vienmēr ir iespējams atrast laiku vēl kaut kam!»

«Nē!» uzsvērti skaļi teica profesors. «Tas pierāda, ka tad, ja vēlaties iedabūt burkā lielos akmeņus, tie jāliek iekšā pirmie. Tā ir mācība par prioritātēm.»

Kā ar jūsu prioritātēm?

1. septembrī domu zirneklī visi rakstījāt, ka šogad svarīgākais ir būt sekmīgiem, pabeigt ģimnāziju. Klases žurnāls daudziem rāda ainu, kura nepavisam netuvina šim mērķim…

NO PAULU KOELJU ROMĀNA «KĀ AIZPLŪSTOŠA UPE» STĀSTS PAR ZĪMULI:

Vectēvs, sarunājoties ar mazdēlu, rakstīja ar zīmuli un skaidroja zēnam: «Kad tu pieaugsi, es gribētu, lai tu esi kā šis zīmulis. Zēns ziņkārīgi vēroja zīmuli, bet neko sevišķu nemanīja: «Tas ir parasts zīmulis, kā citi, ko esmu redzējis!»

«Viss atkarīgs no tā, kā tu skaties uz lietām. Zīmulim piemīt piecas īpašības, kuras iegūstot cilvēks dzīvo saskaņā ar pasauli.

Pirmā īpašība. Cilvēks var darīt lielas lietas, bet nekad nedrīkst aizmirst, ka pastāv Roka, kas viņu vada. Šo roku mēs saucam par Dievu, un tā virza mūs turp, kurp vēlas viņa griba.

Otrā īpašība. Reizēm vajag pārtraukt rakstu darbus un ķerties pie zīmuļa asinātāja. Zīmulis mazliet cieš no tā, bet kļūst daudz asāks. Tāpēc arī tev jāmācās izturēt sāpes, lai kļūtu par labāku cilvēku.

Trešā īpašība. Zīmulis vienmēr atļauj izdzēst tās vietas, kur esam kļūdījušies. Tev jāsaprot, ka cilvēks labo savus darbus ne tikai tāpēc, ka tie būtu slikti, bet galvenokārt tāpēc, lai nenovirzītos no patiesības ceļa.

Ceturtā īpašība. Nav būtiski, no kāda koka vai kādā formā zīmulis darināts. Svarīgs ir tā kodols, grafīts. Tāpēc vienmēr rūpīgi seko līdzi tam, kas notiek tavā sirdī.

Un beidzot zīmuļa piektā īpašība. Zīmulis vienmēr atstāj zīmes. Atceries – lai ko tu dzīvē darītu, aiz tevis vienmēr paliks pēdas. Tāpēc vienmēr apzinies, ko dari.»

Kādas ir jūsu atstātās pēdas - lietiskās, dabā, citos cilvēkos?

NOSLĒGUMAM

«Ja tu iesi savu ceļu, domāsi ar savu galvu – tu iesi smagu ceļu…Bet viens tev būs: tev nebūs no sevis kauns, ka esi pārdevies par lēcu virumu». (*Jānis Greste. Krist un celties.)*

Ir svarīgi atra*st laiku*, lai apcerētu dzīvi – gan panākumus, gan zaudējumus, apcerēt to, cik dzīve ir vērtīga, un novērtēt visu, kas tev **ir**, nevis tik ļoti uztraukties par to, kā pietrūkst.

Esi laimīgs no rīta ar to, **kas tev ir**, esi laimīgs vakarā
ar to, **kas tu esi**.