

Par ziemas zābakiem blakus pavasara kurpēm

Par to, kā mierīgāk pieņemt un veiksmīgāk pārdzīvot pārmaiņas

Inga Pāvula, *Skola2030* vecākā eksperte,
foto: Evija Trofimova/LETA

Kad mainās ierastā lietu kārtība – darbības, uzdevumi, notikumi, – mēs katrs atšķirīgi uztveram un reaģējam uz pārmaiņām – vai tās organizācijā, kurā strādājam vai esam piederīgi, vai privātajā dzīvē. Reaģējam pat tikai uz informāciju, ka būs pārmaiņas, vai ideju, ka vajadzētu pārmaiņas. Parādās emocijas, satraukums, neziņa, arī dusmas.

Pārmaiņas un krīzes var būt plānotas vai pēkšņas, gaidītas vai negaidītas, pašu izvēlētas vai no ārpusē uzspiestas. Domāju par to, kas man ir palīdzējis piedzīvot un veiksmīgi pārdzīvot pārmaiņas, un vēlos dalīties gūtajā pieredzē un izpratnē, cerot, ka kādam tas noderēs pašā pieredzes izvērtēšanai, citam kā ierosmei palasīt rakstus un pētījumus, vēl citam – vienkārši pārdomām.

Ceļvedis pārmaiņās

Individuālā līmenī – arvien labāk iepazīstot sevi, katrs varam izveidot sev piemērotu “ceļvedi pārmaiņās”, kurā ieskatīties brīžos, kad liekas, ka neko vairs nespējam kontrolēt un notiekošais pārņem dzīvi, prātu, emocijas. Pārmaiņu brīžos ir vērtīgi apzināties, izvērtēt, izrunāt: kā es jūtos un kā reaģēju, kad kaut kas mainās? Skolotāji var sev jautāt – kā es kā skolotājs jūtos un kā reaģēju pārmaiņu situācijās? Sākot no vienkāršām izmaiņām stundu sarakstā vai atšķirīgas stundas plānošanas līdz izmaiņām mācību pieejā un tādām sarežģītām situācijām kā pārorientēšanos uz mācībām attālināti. Jā, situācijas ir dažādas un atšķirīgas, bet iespējams, ka saskatīšu – mana reakcija mēdz būt līdzīga. Piemēram, ja novēroju, ka vienmēr pārmaiņu gadījumā manī automātiski sāk gruzdēt jautājumi un pārmetumi: “Kāpēc tā jādara? Man nekas nesanāk? Kurš to izdomāja? Kurš vainīgs? Kāpēc tas ar mani notiek? Visu daru atkal nepareizi. Jāmeklē cits darbs! U. tml.”, varbūt es sākšu labāk atpazīt savu reakciju uz pārmaiņām un nevis dusmošos uz kādu cilvēku, kurš par šīm pārmaiņām paziņo vai tās iesāk, vai uz direktoru, kurš galvenais skolā, bet sapratīšu, ka



Inga Pāvula

dusmojos tieši par to, ka kaut kas vispār jāmaina. Vai arī – apzinos un piefiksēju, ka manī ir tik daudz neskaidrību, ka raudiens nāk. Vai – ka mans sašutums nav par, teiksim, 8. klases uzvedību, bet gan par savu izmisušo centību un prasīgumu, jaunas lietas uzsākot.

Šīs reakcijas pārmaiņu situācijās iespējams novērot ne vien individuālā līmenī, bet arī plašākā kopā, kolēģu grupā, skolā.

Ir cilvēki un organizācijas, kas pārmaiņas saredz kā jaunas iespējas, paši tās organizē un iesāk. Bet tieši tikpat būs cilvēku un organizāciju, kas kaut ko mainīs tikai galējas nepieciešamības, ārēja spiediena rezultātā. Mēs esam tieši tik dažādi un tieši ar tik atšķirīgām individuālām un organizāciju pieredzēm!

Aicinu padomāt par dažiem svarīgiem aspektiem saistībā ar pārmaiņām, izveidot savu pārmaiņu ceļvedi, lai **mierīgāk** pieņemtu un arī īstenotu pārmaiņas, un piedāvāju savējo.

Dzīvoju šodienā, bet atceros savus lielos mērķus.

Jautājumi pārdomām: kāpēc un kam mans darbs / mūsu skola ir vajadzīga, kāpēc es esmu šajā profesijā, kāpēc es / mēs kaut ko darām?

- **Nošķiru un atšķiru, ko es vai mēs varam ietekmēt un ko nevaram.** Jautājumi pārdomām: vai konkrētos uzdevumus, notikumus, rīcības, arī attieksmes es varu mainīt? Vai tie ir manā ietekmes laukā?
- **Apzinos savas stiprās puses un izaugsmes vajadzības.** Jautājumi pārdomām: kas man izdodas, veicas labi, kā es to zinu? Kas man sagādā grūtības, kā es to zinu? Kur es varu meklēt palīdzību, ja kaut ko nespārotu, ja kaut kas man neizdodas?
- **Meklēju informāciju, kas konkrētā situācijā vai veicamos uzdevumos,** jo bez informācijas prāts sāk pats piedomāt iztrūkstošo, veidot savus scenārijus. Jautājumi pārdomām: kāda informācija, par ko man būtu vajadzīga? Kur es to varētu meklēt, kam prasīt?
- **Turpinu īstenot vai attīstīt no jauna pozitīvu pasaules redzējumu.** Jautājumi pārdomām: kādas vērtības un uzskati virza manu darbu?
- **Svinu pārmaiņas.** Jautājumi pārdomām: vai es vienlīdz novērtēju gan procesu, gan rezultātu? Vai es atzīmēju mazās uzvaras un ikdienas veiksmes?

Pieņemt jauno

Interesanti – pat ja ir skaidrs, ka pārmaiņas būs pozitīvas un ilgtermiņā uzlabos situāciju, tik un tā nav viegli tās pieņemt. It kā ar “galvu” saprotam, ka būs labāk, bet emocionāli ir tik grūti atteikties no esošā. Atstāt vecos ieradumus un sākt darīt citādi. Un iespējams, ka vairāk ir bailes nevis no jaunā, bet – no tā, ka jāatsakās no vecā, zināmā, pazīstamā. Vajadzīgs pārejas laiks, kurā atvadāmies no vecā un mācāmies jauno. Un varbūt tieši šis pārejas laiks ir tās īstās pārmaiņas – kad skaidri zinām, ka tā, kā bija, vairs nebūs, bet vēl nezinām, kā būs. Vēl sarežģītāk, ja pārmaiņas ir pēkšņas un nav iespējas sagatavoties, noskaņoties, tad šis pārejas posms ir jāpieņem kā kaut kur fonā esošs, tāpat kā mūsu emocijas un attieksmes. Dusmojamies, bailojamies, uztraucamies. Cits īsāku, cits ilgāku laiku, kā nu kurš. Līdz nonākam pie pieņemšanas: tagad ir tā, kā ir. Jo tad, kad pārmaiņas jau notikušas, pieņemtas, tad tā jau atkal ir kļuvusi par ikdienu, par ierastu lietu.

Kamēr esam pārmaiņu emocijās un *cepjamies* par to, kāpēc ir tā un “par ko tas man” tieši tagad utt., visa

enerģija aiziet emocijās, un saprātīgus lēmumus pieņemt nevar. Lūk, jautājumi, kas man palīdz tādās situācijās.

Ko es varu / nevaru ietekmēt?

Ko man darīt / nedarīt?

Ko es varu / nevaru mainīt?

Man pašai pārāk nepalīdz, bet daudzviet tiek ieteikts padomāt, “kas notiks, ja notiks...”, proti, pamodelēt situācijas, izvērtēt plānu A, B, C. Likst lietā iztēli – iztēloties gan briesmīgāko scenāriju, gan modelēt pozitīvo virzienu, lai redzētu, ka risinājumi var būt dažādi.

Tas, kas man palīdz, ir atcerēties mērķi, sākt darīt, mēģināt, atļaut sev arī kļūdīties un ticēt, ka es varu, ja vien nemitējos domāt, kāpēc, ko, kā un turpinu darīt! Nu ja, un dienas beigās pārdomāt vai pierakstīt, kas šodien izdevās, par ko priecājos, ko labu piedzīvoju, ko citiem labu esmu devis. Saprotot, pieņemot un ļaujot sev izjust emocijas, ir iespējams sākt analizēt un domāt par turpmāko rīcību!

Pārmaiņas ir nemitīgas

Savā ziņā šis laiks, kurā esam, ir tieši tāds pārmaiņu un pārejas laiks, kad mums visiem ir jāpielāgojas, no kādiem ieradumiem jāatsakās, iespējams, pat jāatvadās pavisam. Gan no tādiem, kas jau bijuši traucējoši, gan arī no tādiem, kas ļoti patika, bet vairs neder jaunajā situācijā. Te ir īstais laiks padomāt, ko ņemam līdz un turpinām izmantot un attīstīt, ko novērtējam kā labu pieredzi, bet atstājam pagātnē. Un, ja šobrīd mēs padomātu par attālināto mācību pieredzi, tad – ko no šīs visa ņemsim līdz un turpināsim izmantot, bet ko atstāsim atmiņām?

Mums ir priekšrocība dzīvot klimata zonā, kur vēl iespējams pieredzēt dabas ritmus un 4 gadalaikus ar jūtāmām pārmaiņām. Esam regulāru, ciklisku pārmaiņu apstākļos. Ziemu nomaina pavasaris, tad nāk vasara, tad rudens un atkal ziema. Dabā šīs pārmaiņas nenotiek kalendārā datumā, taču, jā, mēs varam aptuveni paredzēt, tām sagatavoties. Tomēr joprojām esam pārsteigti, kad uzsnieg snieg – ielās sastrēgumi, sniega tīrāmās mašīnas iestāvējušās. It kā zinām, ka ziema būs, bet tik un tā neesam gatavi. Taču mūsu skapjos vienmēr ir apģērbs 4 dažādām sezonām – jo zinām taču, ka zābaki būs jānomaina pret kurpēm, mēteļi – pret žaketēm utt. Zināšana un apzināta pieredze dod drošību, vairo uzticēšanos sev. Arvien labāk iepazīstot sevi pārmaiņās, jutīšos drošāk, jo zināšu, kas ar mani notiek, ko darīt un ka varu uzticēties sev!

Gan jau šobrīd vēl ziemas zābaki ir kaut kur tuvumā, netālu no pavasara kurpēm, bet mēs taču zinām, ka drīz tos iezīmosim un pavasara kurpēm blakus noliksīm vasaras. ☺

Ja gribas palasīt, paklausīties vairāk par pārmaiņām

17. septembris, 2018. "Pētnieki saka, ka pretestība pārmaiņām un cilvēku reakcija uz tām ir cieši saistīta ar mūsu emocijām. Psihiatre Elizabete Kublere-Rosa (*Elisabeth Kubler-Ross*) 1969. gadā radīja modeli, kas skaidro cilvēka emocijas pārmaiņu procesā – 5 skumju stadijas (*5 stages of grief*). Mūsdienās šo modeli piemēro arī organizāciju pārmaiņu procesiem, lai skaidrotu darbinieku emocijas pārmaiņu laikā – noliegumu, dusmas, kaulēšanos un pieņemšanu."

<https://www.visma.lv/blogs/lai-bailes-nebremze-uznemuma-attistibu-ka-palidzet-darbiniekiem-parmainu-procesa/>

Kāpēc tu dari to, ko dari jeb ieraduma spēks.

KONFERENCES / 05.02.2016.

Ar Čārlza Duhiga grāmatas "Ieraduma spēks" apskatu iepazīstina *FranklinCovey* trenere Anda Gaitniece-Putāne. Viņa atklāj, kā veidojas mūsu ieradumi

un kādēļ pie tiem tik ļoti turamies. Turklāt tajā ir arī iekļauti padomi, kā atbrīvoties no saviem nevēlamajiem ieradumiem un kā sekmīgi iegūt un noturēt jaunus.

<http://straume.lmt.lv/lv/konferences/konferences/ieraduma-speks/1738>

Pārveidojot organizācijas.

KONFERENCES / 04.10.2019.

Grāmata "Pārveidojot organizācijas" rakstīta cilvēkiem, kuri uzskata, ka veids, kādā vadām organizācijas, fundamentāli nedarbojas, un ir nepieciešams kas pilnīgi jauns, bet ir ļoti jādodomā, kas tas varētu būt. Šajā tematā iedziļinājies un ar savām atklāsmēm dalīsies *FranklinCovey* treneris Mārtiņš Martinsons.

<http://straume.lmt.lv/lv/konferences/konferences/parveidojot-organizacijas/1045901>

8 veidi, kā tik galā ar neskaidrību un nenoteiktību.

<http://franklincovey.lv/raksts/ka-tikt-gala-ar-nenoteiktibu-un-neskaidribu/>



Ziņu izdevums skolotāju atbalstam
pilnveidotā mācību satura un pieejas īstenošanai

Aprīlis 2020
Nr. 11



**Apstākļi rosina
precīzāk ieraudzīt
būtisko**

Intervija ar VISC vadītāju
Guntaru Catlaku. – **4.lpp.**

**Par efektīvu stundas
plānošanu**

Deviņi mācību notikumi
stundā, lai ikviens skolēns
iemācītos. – **16.lpp.**

**No podziņām līdz
jūtūberei**

Par aspektiem,
ko izgaismo attālinātā
mācīšanās. – **10.lpp.**

Saturs

Īpašais pavasaris	3
Apstākļi rosina precizāk ieraudzīt būtisko Intervija ar VISC vadītāju Guntaru Catlaku	4
Resursi attālinātām mācībām	8
No podziņām līdz jūtūberei Solvīta Lazdiņa	10
Par ziemas zābakiem blakus pavasara kurpēm Inga Pāvula	12
Mācās darot Stāsta trīs pirmsskolas skolotāji	15
Deviņi mācību notikumi efektīvai stundai Ieva Ušča, Zane Oliņa	16
Mācību plānošana un deviņi mācību notikumi pirmsskolā Arita Lauka	22
Skola2030 eksperti viesojas Somijas skolās Individuāls atbalsts katram skolēnam. Sanita Lazdiņa Atbildības un vienlīdzības ieradumu veidošana. Inga Krišāne Kustību aktivitātes ikdienā gan ārā, gan iekšā. Inese Bautre	23
Ko nozīmē mācīties attālināti? Stāsta bērni	29
"E-kurss skolotājiem" par pilnveidoto mācību saturu un pieeju	34
Uz skolotāju jautājumu atbild Skola2030	35
Aktualitātes	36

Redaktore: Inese Leitāne

Redkolēģija: Zane Oliņa, Alnis Auziņš, Katrīna Duka-Gulbe, Mihails Basmanovs, Liene Rolanda

Korektūra: Alnis Auziņš

Maketētāja: Gita Dimdiņa

Vāka foto: Lauma Kalniņa, *Skola2030*

Saziņai: info@skola2030.lv, tālr. 66051908

www.skola2030.lv

© Valsts izglītības satura centrs | ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā.

Domāt.Darīt.Zināt. materiālus drīkst izmantot informatīviem, izglītības un pētniecības mērķiem, obligāti norādot avotu. Ja vēlaties izmantot materiālus citiem nolūkiem, rakstiet uz e-pasta adresi info@skola2030.lv .

Skola2030 – atbalsts mācību pieejas maiņai

Valsts izglītības satura centra (VISC) īstenotā projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” mērķis ir izstrādāt, aprobēt, pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai vecumā no 1,5 gada līdz 12. klasei, kā rezultātā skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

DOMĀT. DARĪT. ZINĀT.

www.skola2030.lv

©Valsts izglītības satura centrs | Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ