

STUNDAS PLĀNS 8 PACIETĪBA UN ĪJABS, UN TĒVS AR MEITU

A DAĻA: STUNDAS METODOLOĢIJA

VĒRTĪBA	PACIETĪBA
VĒRTĪBAS VISPĀRĪGS APRAKSTS	Atbilstoši Oksfordas vārdnīcai pacietības definīcija ir: • pacietība ir spēja pieņemt vai paciest kavēšanos, problēmas vai ciešanas, panest provokāciju, kaitinājumu, nelaimi vai sāpes, nesūdzoties, nezaudējot savaldīšanos, neklūstot aizkaitinātam, nemierīgam vai nemierīgam un tamlīdzīgi; • spēja vai gatavība apspiest nemieru vai aizkaitinājumu, kad jāsaskaras ar kavēšanos. Wikipedia definē pacietību kā spēju izturēt grūtus apstākļus. Pacietība var ietvert neatlaidību, saskaroties ar kavēšanos; iecietību pret provokācijām, nereaģējot ar necieņu vai dusmām; vai pacietību, ja ir saspringta situācija, īpaši, ja jāsaskaras ar ilglaicīgākām grūtībām, vai spēju gaidīt ilgu laiku, neizjūtot aizkaitinājumu vai garlaicību. Pacietība ir pacietības līmenis, kāds cilvēkam var būt pirms necieņas. To lieto arī, lai apzīmētu rakstura iezīmi būt nelokāmam. Pacietība jauniešos Pacietība uzlabo jauniešu spēju pieņemt neveiksmes un brīvāk baudīt dzīvi. Ir teiciens: "Labas lietas nāk pie tiem, kas gaida." Pacietība ļauj jauniešiem būt neatlaidīgiem un pieņemt produktīvākus lēmumus, kas bieži noved pie lielākiem panākumiem. Tomēr saskaņā ar novērojumiem jaunieši ir nepacietīgāki nekā pirms,

	piemēram, desmit gadiem. Tāpēc ir nepieciešams trenēt pacietību, ko var izdarīt, modelējot pacietību, izmantojot reflektējošu klausīšanos, saglabājot saprātīgas gaidas, palīdzot attīstīt gaidīšanas stratēģijas, izmantojot taimeri, kas palīdz jauniešiem vizualizēt gaidīšanu. Šajā nodarbībā pacietību modelēsim nodarbības noslēguma daļā, reflektējošā domāšanā, sākumā klausoties līdžu stāstu un pēc tam diskutējot, kā arī izmantojot taimera uzdevumu vizualizācijai. Pacietība Rakstos Bībele palīdz mums saprast pacietību. Vēstulē romiešiem 5:3-4 ir teikts, <i>"Bet ne vien par to: mēs teicam sevi laimīgus arī savās ciešanās, zinādami, ka ciešanas rada izturību, izturība – pastāvību, pastāvība – cerību".</i> Tas mums saka, ka bēdas rada izturību jeb pacietību. Saskaņā ar Bībeli pacietība ir tikums un viens no Gara augļiem, kas liecina par to, ka cilvēks paļaujas uz Dievu. Skatieties zemāk sadaļā "Dilemma", ko paši jaunieši pēc projekta MoPYL komandas veiktā pētījuma saka par pacietību.
MĀCĪBU STUNDAS VISPĀRĪGS APRAKSTS	Nodarbība sastāv no trim daļām – ievada daļas (~ 10% no laika), galvenās daļas (~ 75% no laika), noslēguma daļas (~ 15% no laika). Ievada daļa sastāv no: a) saiknēm ar citām nodarbībām; b) ievada. Galvenā daļa sastāv no teorētiskās un praktiskās (individuālās, pāra, grupu aktivitātes) sadaļas. Noslēguma daļa sastāv no nodarbības kopsavilkuma un secinājumiem, atsauksmēm, jautājumiem un atbildēm.
MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶI	1) apgūt pozitīvas pacietības iezīmes, piemēram, pārdomātus lēmumus, izkopt noturīgas attiecības, domāt ilgtermiņā, atrast iekšējo mieru, mācīties laipnību; 2) pielietot praksē pacietības pozitīvās iezīmes, izmantojot diskusijas un laika uzdevumus vizualizācijai – stāstos par līdžu un tēvu un meitu.
NEFORMĀLĀS MĀCĪBAS METODES	1) teorētiskā apmācība, 2) diskusijas, debates, mācīšanās mācīties, novērošana, atgriezeniskā saite, jautājumi un atbildes utt.

VECUMA GRUPA	13-15 gadi
SAGAIĀMIE REZULTĀTI	1) pacietības pozitīvās iezīmes, piemēram, pārdomāti lēmumi, noturīgu attiecību izkopšana, domāšana ilgtermiņā, iekšējā miera atrašana, uztverta un iemācīta; 2) pacietības pozitīvās iezīmes, izmantojot stundas stāstījumu, īstenotas praksē ar diskusiju un taimera uzdevumu vizualizācijai.
B DAĻA: STUNDAS APRAKSTS	
SAUKLIS	<i>Viena minūte pacietības – desmit gadi miera.</i> <i>Grieķu sakāmvārds</i>
DILEMMA	Projekta īpašības, ko šis mācību plāns veicina līdzās pacietībai, ir arī miers, vadība, laipnība, labestība un paškontrolē, ko Ījabs parādīja, caur lūgšanu uzturot saikni ar Dievu un aktīvi gaidot, lai Dievs izvestu viņu cauri nelaimēm. Tas bija laiks, kad viņš zaudēja visu: savu bagātību, veselību un bērnus, un viņa sieva un draugi apšaubīja viņu un vērsās pret viņu. Ir pat teiciens – Ījaba pacietība. Sešstūris 6.attēlā atspoguļo katras pamatvērtības un valsts vidējo pozīciju. Redzams, ka Latvijas dalībnieki ir tuvāk pamatvērtību centram, kas nozīmē, ka visas vērtības, tostarp pacietība, viņiem ir vienlīdz svarīgas, savukārt rumāņi ir diezgan tuvu priekam, mīlestībai un mieram. Spānijas dalībnieki ir līdzīgāki rumāņiem, ar nedaudz lielāku nobīdi mīlestībā, priekā un mierā (18.lpp.). Tādējādi 6.attēlā skaidri redzams, ka "pacietība" jauniešu vidū nav tik nozīmīga kā citas vērtības (līderība, atbildība, piederība, pašmotivācija, mīlestība, prieks un miers). Tomēr jauniešu līderiem būtu jāpievērš

	uzmanība arī pacietības kvalitātei, kas pieaugušo vidū, kā zināms, ir nozīmīga turpmākajā ikdienas dzīvē. Tomēr pacietību sievietes kārtas respondentes minēja līdzās citai projekta MoPYL veicinātajai īpašībai – mīlestībai: "Vērtību ziņā sievietes "mīlestība" piešķir ievērojami augstāku prioritāti nekā vīrieši, bet "pacietībai" – zemāku". Un tālāk tajā pašā kontekstā un tās pašas respondentes starp izceltajām vērtībām minēja arī pacietību: "Mīlestība būtu jāizmanto, lai veicinātu citas vērtības, kas ir ļoti svarīgas funkcionālam cilvēkam, piemēram, pacietība un laipnība" (rezultātu daļas 6.lpp.). MoPYL Pētījuma ziņojuma rezultāti palīdzēja projekta konsorciijam pieņemt lēmumu par pacietības vērtību apmēru projekta stundu plānos. Pilnu projekta MoPYL Pētījuma ziņojumu skatieties projekta mājaslapā www.mopyl.eu.		
MĀCĪBU STUNDAI NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Projektors, ekrāns, dators, Wi-Fi pieeja jeb mobilais internets		
MĀCĪBU STUNDAS GARUMS	1 mācību stunda, t.i. 45 minūtes		
<u>IEVADA DAĻA</u>	Sagatavošanās	3 minūtes	• sasveicināšanās, svētības un jauniešu iesaistīšana • saikne ar iepriekšējo mācīšanos – pārdomas, atgriezeniskā saite, diskusijas • pašreizējās nodarbības materiāla skaidrojums • uzdevumu skaidrojums skolēniem • saikne ar turpmāko mācīšanos

	Iepazīstināšana ar jauno materiālu	2 minūtes	• tiešas satura instrukcijas • jaunu prasmju modelēšana – pacietība • jauniešu izpratnes pārbaude
<u>GALVENĀ DAĻA</u>	Vadītā nodarbība: jauniešu līderiem ir dotas divas iespējas šai daļai: A daļa ir kristīgā stunda; B daļa ir laicīga nodarbība. Abas nodarbības balstās uz vienādām īpašībām.	28 minūtes	NOSAUKUMS A: PACIETĪBA UN ĪJABS NOSAUKUMS B: PACIETĪBA UN TĒVS AR MEITU
	<u>A DAĻA</u> Ījaba stāstu skolotājs pastāsta pēc Bībeles Ījaba grāmatas. Pēc skolotāja izvēles šo stāstu iespējams parādīt arī animētā versijā "Superbook" 2.sezonas 8.sērijā ŠEIT (208.sērija) , kad esat pieteicies (reģistrācija ir obligāta, lai varētu skatīties Superbook sērijas). Sērijas garums – 24 minūtes. Bezmaksas tiešsaistes reģistrācija, lai skatītos Superbook sērijas visās sezonās ŠEIT .		
GRUPAS DARBS A DAĻA	10 minūtes		
	Sākumā skolotājs jautā, vai ir kādi jautājumi saistībā ar Ījaba stāstu. Skolotājs atbild un izskaidro visus ar to saistītos jautājumus. Pirms atbilžu sniegšanas skolotājs mudina pārējos dalībniekus atbildēt.		

	Skolotājs jautā, vai grupa var nosaukt kādu līdzīgu cilvēku mūsdienās. Vai viņi var saistīt slaveno Ījaba pacietību ar kādu citu slaveno cilvēku, vai varbūt arī ne slaveno - varbūt kāds var nosaukt savus vecākus, draugus, radniekus u.c., kam piemīt liela pacietība? Ja neviens nevienu nevar nosaukt, skolotājs nosauc filmas "Zvaigžņu kari" varoni - Jodu, ar ko, iespējams, jauniešiem saistīsies asociācijas un būs vieglāk uztvert stāstu par īpašo Ījaba pacietību. Joda bija leģendārs džedaju meistars, kura saikne ar Spēku bija spēcīgāka nekā citiem. Neliela auguma, bet gudrs un spēcīgs, viņš vairāk nekā 800 gadus apmācīja džedajus, spēlējot būtisku lomu Klīniju karos, Lūka Skaivolkera pamācīšanā un ceļa uz nemirstību atklāšanā. Viens no slavenākajiem Jodas teicieniem - Pacietībai tev jābūt, mans jaunais padavan. Diskusijas jautājumi: 1. Ko mēs varam mācīties no Ījaba pacietības? (mēs varam mācīties nodot savas bēdas Dievam, jo Jēzus teica: "Nāciet šurp pie Manis visi, kas esat bēdīgi un grūtsirdīgi, Es jūs gribu atvieglināt. Nemiet uz sevi Manu jūgu, mācieties no Manis, jo Es esmu lēnprātīgs un no sirds pazemīgs; tad jūs atradīsiet atvieglojumu savām dvēselēm. Jo Mans jūgs ir patīkams un Mana nasta viegla" (Mt.ev.11:28-30). 2. Vai jūs varat nosaukt kādu jums zināmu cilvēku, kurš būtu tik daudz cietis kā Ījabs? (ir maza iespēja, ka grupas dalībnieki tādu personu varētu zināt, tāpēc vēl viena lieta, ko mēs varam mācīties no Ījaba pacietības, ir tā, ka cerība un izeja ir vienmēr). 3. Kāds ir jūsu viedoklis – kas uzlika šīs ciešanas Ījabam? (tas bija velns, tas nebija Dievs, lai gan Dievs par to zināja).
SITUĀCIJA	<u>B DAĻA</u> Tēvs un viņa meita spēlējās parkā. Viņa mazā meita ieraudzīja ābolu pārdevēju. Viņa lūdza tēvu nopirkt viņai ābolu. Tēvs līdzī nebijā paņēmis diez ko daudz naudas, taču ar to, kas bija, pietika, lai nopirktu divus ābolus. Viņš nopirka divus ābolus un iedeva meitai.

	Viņa meita abās rokās turēja pa vienam ābolam. Tad tēvs viņai jautāja, vai viņa varētu padalīties ar viņu ar vienu ābolu. To dzirdēdama, meita ātri iekodās vienā ābolā. Un, pirms tēvs paspēja ierunāties, viņa nokoda arī no otrā ābola. Tēvs bija pārsteigts. Viņš brīnījās, kādu kļūdu viņš ir pieļāvis, audzinot meitu, ka viņa rīkojas tik alkatīgi. Viņa prātā maldījās domas, ka varbūt viņš vienkārši pārāk daudz domā, viņa meita ir pārāk maza, lai saprastu par dalīšanos un došanu. Smaids bija pazudis no viņa sejas. Un pēkšņi viņa meita pastiepusi ābolu vienā rokā teica: "Tēti, ņem šo, šis ir daudz sulīgāks un saldāks". Tēvs palika bez vārdiem. Viņš jutās slikti, ka tik ātri bija izteicis spriedumu par mazu bērnu. Taču tagad viņš atkal smaidīja, zinot, kāpēc viņa meita tik strauji nokoda no katra ābola (<i>Moral Stories</i>).
MORĀLE	<i>Ne par ko nespriediet pārāk ātri un neizdariet secinājumus. Vienmēr esiet pacietīgi un veltiet laiku, lai labāk izprastu lietas.</i>
GRUPAS DARBS B DAĻA	Diskusijas jautājumi: 1. <i>Kādas īpašības jūs vēl varat nolasīt no šī stāsta? (mīlestība - vecāku mīlestība pret bērniem, laipnība, labestība).</i> 2. <i>Ja tev būtu tikai divi āboli, un tu būtu ļoti izsalcis un izslāpis, un tev līdzī būtu vēl divi draugi, un viņi būtu tikpat izsalkuši un izslāpuši kā tu, vai tu būtu gatavs atdot viņiem savus ābolus?</i> Uzdevums uz laiku ar vizualizāciju: skolotājs ieslēdz klusu relaksējošu mūziku un lūdz skolēnus aizvērt acis. Tad skolotājs lēni un mierīgi izstāsta stāstu, ar kā palīdzību tiek trenēta dalībnieku pacietība. Var stāstīt jebkuru stāstu, kas rada mieru, iesaistot viņu iztēli. Piemērs stāstam, ko stāstīt, ir šāds. Skolotājs "ved" dalībniekus pa viņu bērnības ceļu, kad viņi pavadīja dienu pie jūras siltā vasaras dienā. Viņi atgriežas sajūtās, kad sauļojās, peldējās, spēlēja spēles pludmalē, ēda saldējumu, daži no viņiem skrēja kopā ar mājdzīvniekiem, lasīja akmeņus un gliemežvākus. Mūsdienu jaunietim, kas gandrīz nekad nešķiras no sava

	mobīlā telefona, šāds vizualizācijas vingrinājums var būt īsts izaicinājums pacietības trenēšanā, iesaistot mieru, kad ir jābūt miera pozā un "jāatslēdz" visas domas no jebkādiem sociālajiem tīkliem. Pēc vizualizācijas vingrinājuma skolotājs katram dalībniekam lūdz aprakstīt sajūtas, ko tas izjuta atgriežoties bērnības takās, un vai viņi spēja iegremdēties atmiņās?	
<u>NOBEIGUMA DAĻA</u>	2 minūtes	Īss stundas kopsavilkums, apgūto mācību pārrunāšana, diskusijas, ja izglītojamie izvirza neskaidrus, apspriežamus jautājumus. Izglītojamo atsauksmes labākas prakses piemēram, ko izmantot nākotnē.
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	1. Bībele latviešu valodā tiešsaistē. <i>Bībele</i>. Pieklūts: 18.04.2022. https://bible.lv/bible/bible.php. 2. Erasmus+ Projekts. 2022. <i>Mobile Program for Youth Learners. MoPYL Pētījuma ziņojums</i>. Pieejams: www.mopyl.eu. 3. Moral Stories. <i>Lesson of Hastening the Judgement</i>. Pieklūts: 18.04.2022. https://www.moralstories.org/lesson-hastening-judgement/. 4. Oxford Learner's Dictionaries. <i>Patience</i>. Pieklūts: 18.04.2022. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/patience. 5. Superbook. 208.sērija: <i>Job</i>. Pieklūts: 18.04.2022. https://us-en.superbook.cbn.com/episode_player?v=4515327548001. 6. Wikipedia. <i>Patience</i>. Pieklūts: 18.04.2022. https://en.wikipedia.org/wiki/Patience.	