

Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijas skolēni piedalās radošajā darbnīcā “Mana runa pārlicina”

Sadarbībā ar biedrību ”Horeogrāfu asociācija” un programmas “Latvijas skolas somas” atbalstu ģimnāzistiem bija iespēja praktiski darboties radošajā darbnīcā “Mana runa pārlicina”, kas risinājās 27.01.2023. Radošo darbnīcu mērķis- izkopt runas mākslu, zināt veiksmīgas uzstāšanās detaļas, izprast, ka runas māksla ir attīstāma visas dzīves laikā. Radošajā darbnīcā pieredzējuši pasākumu vadītāji un improvizatori, balstoties uz improvizācijas teātri un publiskās runas meistarklasēs pārbaudītiem uzdevumiem, jauniešiem piedāvā caur smiekliem un uzdevumiem apgūt publiskās uzstāšanās mākslas pamatprincipus. Radošā darbnīca ir praktiska – pēc improvizatoru piemēra jauniešiem ir iespēja uz brīdi pašiem būt aktieriem un caur interesantiem uzdevumiem improvizēt. Katrs uzdevums tiek papildināts ar konkrētu tehniku, kuru jaunieši var izmantot arī ikdienas komunikācijā - klausīšanas, stresa pārvarēšana, runas stils, ķermeņa kustība, vārdu krājums, intonācija u.c.

Ielūkosimies, ko par šo pieredzi saka paši jaunieši:

Pēc radošās darbnīcas **11. C klases jaunieši** ir dalījušies iespaidos un izteikuši sekojošas domas un komentārus latviešu un angļu valodās:

“Radošā darbnīca bija ļoti interesanta, mūs iepazīstināja ar dažādiem vingrinājumiem. Uzzinājām vairāk par saviem klases biedriem, pateicoties interesantiem uzdevumiem, strādājām ar improvizāciju un priekšnesumu citu priekšā. Esmu pārlicināta, ka katrs kaut ko paņēma sev, un tā bija aizraujoša un izglītojoša pieredze.”

“In my opinion, the lesson was quite entertaining and fascinating. Public speaking is important, but unfortunately, it's found by many to be difficult and perplexing. A smorgasbord of useful advice concerning performing and monologues was given, as well as some practice of dealing with distractions and multitasking during speeches. The lecture was also surprisingly amusing.”

“Kad devos uz nodarbību, noteikti nebiju gaidījusi kaut ko tik aizraujošu un interesantu. Ļoti atraktīvs pedagogs, kas spēj interesanti iesaistīt cilvēkus publiskās runas praktizēšanā. No nodarbības aizgāju pacilātā noskaņojumā un noteikti ar jaunām zināšanām.”

“Nodarbība man nelikās īpaši interesanta. Neraugoties uz to, ka skolā nebaidos runāt klases priekšā vai jau kopš bērnības esmu pieradusi uzstāties uz skatuves, nodarbībā biju satraukta. Es nejutos ērti un biju ļoti noslēgta. Es atteicos piedalīties uzdevumos un nolēmu vienkārši novērot. Man patika, kā mani klases biedri improvizēja un cik labi viņi spēja uzstāties.”

“Bija prieks apmeklēt šo pasākumu kopā ar klasi, jo tas notika ļoti interesantā formātā, varējām iziet un veikt dažus uzdevumus, kuros trenējām savu runu un prasmi uzstāties publiski. Nodarbības gaitā, pildot uzdevumus, varējām uzzināt arī ko jaunu par klases biedriem, ko vēl nezinājām. Domāju, ka šajā nodarbībā visi izjuta pozitīvas emocijas.”

“Man ļoti patika šis publiskās runas uzlabošanas stundas, jo mums iemācīja daudz jaunus, interesantus veidus, kā uzlabot mūsu publiskās runas un tās stilu. Tika akcentēti mūsu publiskās runas lielākās kļūdas. Kopumā man ļoti patika šīs 2 stundas.”

“Pasākums bija ļoti informatīvs un interesants, noteikti bija tā vērts ierasties, ieguvu jaunu pieredzi un ieteikumus. Noteikti atkārtotu šāda veida aktivitātes.”

8.B klases skolēnu viedokļi:

Dāvids - Paldies par tādām stundām, jutos kā atgrieztos teātra mākslā, mācījos nebaidīties no tā, ka varētu pateikt kaut ko sliktu...

Emīlija - Man ļoti patika iespēja, kura mums tika dota, iespēja pārvarēt savas skatuves bailes. Jautru pavadīt laiku ar klasesbiedriem neuztraukties ne par ko. Vislabāk man patika asociāciju attēlošana un stāsts ar bildēm. Kopumā bija ļoti forši.

Samanta - Šodien es ļoti jauki pavadīju laiku ar saviem draugiem un klases biedriem. Man ļoti patika šis pasākums. Bija ļoti izpalīdzīgs un palīdzēja nomierināties. Šajā pasākumā es varēju izteikt savas domas, kas man ir ļoti liels sasniegums. Parasti man ir bail izpaust savas domas, bet šoreiz es to varēju izdarīt un bija ļoti patīkami.

Margarita - Man ļoti patika šis pasākums, manuprāt, mēs vairāk palikām tuvāki ar klasi. Man ļoti patika, ka mūs vairāk iemācīja kontrolēt savu stresu, esmu pārliecināta, ka man tas palīdzēs un es varēšu labāk kontrolēt savu uztraukumu. Esmu pateicīga par šīm nodarbībām un pieredzi.

Karlīna - Man šīs divas stundas patika, bet pati atvērties nevarēju, nezinu, varbūt klases dēļ vai kaut kā cita. Bet domāju nākotnē man šie uzdevumi un pieredze noderēs.

Agate - Nebiju gaidījusi šitādu pasākumu un kaut gan sākumā nebiju ieinteresēta, beigās sanāca ļoti forši. Es tiešām izbaudīju, redzēju, kā visi atveras. Varēja redzēt, kā daži pat komunicē viens ar otru dažās aktivitātes un man tas likās kruti. Man tiešām patika un tagad ir smaids sejā. Nezinu kam pateikties, bet paldies par šo mazo pasākumu! :D

Līva - Man ļoti patika, jo man patīk teātris un tas bija kaut kas ļoti līdzīgs. Varēja izkustēties un sev uzlabot garastāvokli un uzņemt enerģiju. Uzzināt, kā mazināt stresu publikas priekšā.

Evelīna - Man ļoti patika šis pasākums, jo tas man atļāva radoši izpausties un nebaidīties no tā. Patika, ka visi klases biedri iesaistījās un neviens nepalika malā. Vislabāk patika pēdējais uzdevums ar improvizāciju.

Gabriels - Man ļoti patika šī stunda, bija daudz dažādas interesantas aktivitātes un problēmu risināšanas. Ceru, ka varēs vēlreiz piedalīties šādās aktivitātēs!

Džūlija - Man personīgi ļoti patika pēdējās spēles, īpaši Aleksa un Filipa humoristiskais stāsts. Manuprāt, spēle, kurā skaitījām līdz 8 un kratījām rokas un kājas es jutos enerģijas pilna !!)-rezultātā mēs ar Agati likām kājas pār pleciem uz skraidījām uz ēdnīcu pēc maizes;)

Erlends - Šī bija ļoti laba nodarbe, patika strādāt gan ar vārdu uzd, gan ar rādīšanu. Visvairāk patika spēles ar asociācijām un rādīšanu, it īpaši pēdējais uzd, jo bija jautri, manuprāt, klases atmosfēra uzlabojās.

Alise - Man viss ļoti patika, agrāk nebiju nekad tik aktīvi piedalījusies daudzās aktivitātēs, kurus bija piedāvājusi mums skolotāja. Tika uzlabotas attiecības ar klasesbiedriem un nebija tik stresaini uzstāties vai kaut ko rādīt klases priekšā.

Georgs - Man patika nodarbība, bija ļoti jautra un interesanta. Es uzzināju aktivitātes, kuras var pielietot, lai nomierināties. Man visvairāk patika beigas, jo tur bija smieklīgas situācijas.

Alekss - Šodienas pasākums bija ļoti interesants. Man ļoti patika pati tēma par sevis iedrošināšanu. Visas radošās un fiziskās aktivitātes reāli palīdzēja un sniedza pozitīvas emocijas. Gribētos vairāk tādu pasākumu, lai uzlabotu savu priekšnesumu uzstāšanos un būt drosmīgam.

Evelīna - Man patika aktivitātes, no šīm stundām varēja iegūt pārliecību sev un censties mierīgi uztvert stresu. Tas īstenībā atļāva atvērties, liels paldies cilvēkiem kas vadīja stundas.

Kristiāna - Man ļoti patika šis pasākums un es to tiešām izbaudīju, atradu atbildi uz dažiem saviem sākotnējiem jautājumiem, un pēc šī man noteikti būs vieglāk atvērties un izprast sevi. Man nebija īsti veiksmīgs partneris otrajā reizē, bet patika veidot stāstījumu ar nesaistītiem vārdiem, jo tie ikdienas drūmo stāstījumu pārvērtā ļoti interesantu un aizraujošu. Bija jauki sadarboties ar draugiem, improvizēt un meklēt ātras izejas no dažādām situācijām, patika, ka vajadzēja ātri domāt, kā rīkoties dažādās saziņas situācijās.

Rita - Man ļoti patika nodarbība. Es jutos ērtāk nekā citās nodarbībās, tādēļ, ka es biju klases lokā un man bija vieglāk runāt, improvizēt viņu priekšā nekā svešu cilvēku. Uzdevumi ar asociācijām patika vislabāk, jo tajos bija visvieglāk darboties.

Armands - Man šī nodarbība ļoti palīdzēja. Man patika tā spēle, kur vajadzēja dalīties pāros un stāstīt stāstu, kad tavs biedrs saka nesaistītas lietas. Man vēl patika otrā spēle, kura arī bija pāros.

Viktorija - Bija jautri, varēja no sirds pasmieties, kad to var darīt, man patika, ka nebija tā, ka teica, kuram iet priekšā, bet gāja tie, kuri gribēja, ļoti jauka skolotāja bija, kura vadīja šo visu. Man patika, kad strādājām pāri un izdomājām tos vārdus, ar kuriem kas asociējas, jo bija interesanti.

Uljana - Šodienas nodarbība man ļoti patika. Tā man palīdzēja uzdrošināties darīt dažādas lietas. Kā, piemēram, kad mēs sarunājamies pāros, runājam par savu dzīvi un otrs cilvēks deva pavisam nesaistītus vārdus. Es pēc šīs nodarbības jutos drošāk.

Anastasija - Man viss ļoti patika. Es iemācījos nebaidīties prezentēt savus darbus un prezentācijas. Tas ļoti palīdzēja man, un īpaši man patika spēle, kur mēs kaut ko stāstījām un pārējie darīja kaut ko aizmugurē. Vēlāk tie pagriezās un mēģināja pateikt, kas notika. Dēļ manis šī spēle bija interesanta, jo Tev vajag iztēloties un izdomāt, kas tur vispār notika.

Emīls - Man viss patika, jo mums mācīja būt drosmīgiem uz skatuves. Bija interesanti uzdevumi. Patika spēle, kur vajadzēja rādīt priekšmetus. Bija jautri un interesanti. Biju priecīgs darboties šajā pasākumā.

Kristiāna - Man patika, kā viss bija mierīgi nebija obligāti jāiet priekšā, tikai ja vēlēties. Piemēram, kad vajadzēja izlikties par priekšmetu, katrs gāja, kad bija ideja, ne jau tad, kad viņu piespieda. Bija interesanti klausīties, ka var nomierināties, ja tu stresā, piemēram, izkratīt rokas un kājas.

Adrians - Man viss ļoti patika. Bija interesanti un varēja būt drošākam ar laiku. Bija interesanti uzdevumi. Patika spēle, kur vajadzēja dalīties pāros. Pateicoties pasākumam, varēja kļūt drošam un nebaidīties iet klases priekšā.

Santa - Man ļoti patika šī nodarbība. Es sāku justies vairāk enerģiska. Manuprāt, šādas nodarbības ļoti saliedē klasi un tu sāk justies brīvi savā kolektīvā. Es noteikti izmantošu dažus no viņas ieteikumiem, kā labāk atbrīvoties no stresa.

Filips - Man patika aktivitātes šajā pasākumā (visas). Bija interesanti un varēja brīvi runāt. Es uzzināju par dažādām aktivitātēm. Visvairāk patika pēdējais uzdevums ar pauzi.

Nikola – Bija ļoti jauki, jo klasesbiedri sāka atvērties un stāstīt jautrus notikumus, piemēram, “Stāsta un ainas” spēlē.

10.E klases izglītojamo viedokļi:

Man ļoti patika, labi pavadīt laiku, varēja labi pasmieties. Tās divas mācību stundas, manuprāt, bija labākās tajā piektdienā. Varēja trenēties runāt klases priekšā, lai tas noderētu nākotnē, lielākā publikā. Iemācījāties dažādus improvizācijas veidus un atcerējāties daudz citas lietas, ko jau zinājām. Ja būtu iespēja, tad noteikti vēl piedalītos.

Man ļoti patika pasākums, uzzināju daudz ko jaunu, attīstīju savas komunikācijas prasmes, labāk iepazīnu klasesbiedrus.

Man ļoti patika šis pasākums, bija interesanti un jautri. Tika pilnveidotas publiskās uzstāšanās prasmes, veicot dažādas aktivitātes gan katrs atsevišķi, gan kopā. Es gribētu, lai šādi pasākumi skolā notiktu biežāk, jo tas ir gan noderīgi, gan arī diezgan jautri.

Pasākums piektdien man patika, jo bija jautri. Mēs visi mēģinājām izskaidrot savu viedokli par dažādām situācijām, dažādu grūtību ietekmē. Es personīgi atvēros no citas puses, lai ar humoru izstāstīt par situāciju, kura bija man izvēlēta. Man nepatika uzdevums uz dikciju, jo man bija neērti, tas bija smieklīgi.

Piektdienas pasākums man ļoti patika. Bija ļoti jautras, jaukas, noderīgas atrakcijas. Mums bija iespēja erudēt sevi, kļūt pašpārliecinātākiem, drošākiem. Manuprāt, daudzi klasesbiedri vēlētos atkārtoti apmeklēt šo pasākumu, jo klase iejutās, kļuva tuvāka. Pasākums lika arī aizdomāties par savu dikciju.

Pasākums bija ļoti foršs, mēs ar klasi daudz smējāmies. Mēs uzstājāmies klases priekšā un spēlējām dažādas spēles, kas attīstīja mūsu runu un domāšanu!

Ļoti interesants pasākums! Vadītājs zina, ko dara. Man ļoti patika šis pasākums, vēlētos vēl šādus pasākumus. Bija ļoti interesanti pavadīt laiku ar klasesbiedriem un uzaicinātu ciemiņu. Ļoti daudz ko uzzinājām, spēlējām spēles, bija interesanti.

Piektdienas pasākums bija ļoti interesants un noderīgs. Šajā pasākumā es uzzināju, kā uzlabot savu runu, kā uzvesties publikas priekšā. Bija jautras aktivitātes, kurās varēja pārbaudīt sevi un klasesbiedrus. Man ļoti patika, vēlētos vēl vairāk tādus pasākumus. :)

Man ļoti patika pasākums. Ļoti patika aizraujošās brīvās runas spēles ar klasesbiedriem. Jautri un ar jēgu pavadījām laiku, vēlētos, lai tādi pasākumi notiek biežāk parastu stundu vietā.

Kopumā man ļoti patika, atmosfēra bija ļoti jautra, pirmoreiz redzēju klasi saliedētu, kas mani ļoti izbrīnīja, bet priecē joprojām. Būtu prieks piedalīties vēl līdzīgos pasākumos.

Bija ļoti ineteresanti, man ļoti patika. Runa bija pamācoša un attīstīja publisko runāšanu.

Pasākums kopēji bija ļoti jautrs, izzinošs. Pārsniedza manas ekspektācijas. It īpaši izcēlās vadītāja harisma un spēles, kas tika uzdotas.

Man ļoti patika šis pasākums- jautrs un aizraujošs 😊

Pasākums bija diezgan labs. Pirmo reizi redzēju improvizatoru, tāpēc man bija diezgan interesanti. Uzdevumi bija lieliski, un kad citi viņus pildīja, bija priecīgi. Visa klase piedalās, un tāpēc bija labi. Mūsu viesis bija ērts cilvēks.

Piektdien manai klasei bija iespēja apmeklēt radošās nodarbības, kuras notika 4. un 6. stundas laikā. Tās bija organizēta interaktīvā veidā, lai mudinātu skolēnus pašus darboties. Mums bija iespēja noklausīties un piedalīties dažādos uzdevumos, lai veicinātu mūsu publiskās runas prasmju uzlabošanos. Ikvienam tika piešķirta arī lapa ar noteiktām skaņām, kuras, regulāri izrunājot, ir iespēja uzlabot savu dikciju. Esmu ļoti gandarīta ar dāvāto man un manai klasei iespēju piedalīties šādā pasākumā.

Man ļoti patika pasākums. Bija interesanti paskatīties, kā klasesbiedri sevi radoši parāda.

Ļoti patika arī vadītājs, jo bija smieklīgs un atvērts. Kopumā - viss bija lieliski!

Pasākums, kurš šodien notika, man ļoti patika. Vēlētos lai tādas lietas notiek daudz biežāk. Tas palīdz skolēniem justies drošāk uzstādoties, kā arī justies saliedētiem klasē. Pūsis, kurš vadīja nodarbību, bija ļoti patīkams un foršs cilvēks, ļoti aktīvs. Nenožēloju, ka aizgāju.

Man ļoti patika, ļoti laba iespēja ieraudzīt savu runu no citas puses. Gribētos, lai tādas iespējas būtu vairāk. Pasākums bija 10 no 10 :)

11.B klases izglītojamo viedokļi:

Kristaps: Piektdienas pasākums par pašattīstību man ļoti patika, un es gribētu vairāk piedalīties šādos pasākumos. Gribu pateikties skolas vadībai, par šādu iespēju piedalīties šajā pasākumā. Pasākuma vadītājs māk komunicēt ar cilvēkiem, skatuves priekšā, kas mani ļoti iepriecināja.

Rimants: Piektdien notika interesantas runas mākslas aktivitātes. To laikā mums bija iespējas uzlabot runas un improvizācijas prasmes caur interesantiem, īsiem uzdevumiem. Man patika šis pasākums, jo man bija interesanti ieraudzīt klasesbiedrus, pildot šos uzdevumus. It īpaši man patika uzdevums, kad četri cilvēki meloja un bija nepieciešams uzzināt, kurš saka patiesību par dalībnieku somās atrasto priekšmetu.

Agate: Pasākums, kas veltīts pašizaugsmei un publiskās uzstāšanās iemaņu attīstībai, bija ļoti interesants un interaktīvs. Tāda tipa pasākumi netika veikti agrāk, taču tos varētu organizēt lielākā mērā, jo tas iesaistīja visus vienaudžus, kas parasti ir reti. Pasākuma vadītājs Jānis ļoti labi visu organizēja un skaidroja. Bija interesantas spēles attīstībai.

Einārs: Šis pasākums man ļoti patika, jo tas ļāva man iziet no manas komforta zonas un izmēģināt izpildīt uzdevumus, kādus es vēl neesmu pildījis, kā arī es uzzināju veidu, kā uzlabot savas runas spējas. Šī veida nodarbību es ieteiktu visiem, jo no šī pasākuma var iemācīties daudz ko jaunu, kas noderēs man dzīvē.

Amanda: Piekdien ar klasi apmeklējām pasākumu, kas bija veltīts personīgās attīstības sekmēšanai un publiskās uzstāšanās prasmju uzlabošanai. Biju pārsteigta par iegūtajām zināšanām, aktivitātēm un pasākuma vadītāja harizmu.

Pirms gāju uz šo pasākumu, domāju, ka būs lekcija par publisko uzstāšanos, kas, manuprāt, nebūtu interesanti, tāpēc negribēju iet, taču ļoti priecājos, ka tomēr aizgāju. Biju pārsteigta no iegūtajām teorētiskajām zināšanām- Arnolda Liniņa dikcijas vingrinājumus, kas trenē vārdu izrunu un sekmē skaidru runu. Biju pārsteigta, ka dikciju un izrunu var trenēt un attīstīt.

Ļoti iepriecināja, ka pasākuma vadītājs visu tikšanos vadīja neformālā aktivitāšu formā. Mūsdienā jauniesus, kas ir ieģrimuši tehnoloģiju pasaulē, ir grūti ieinteresēt un piesaistīt viņu uzmanību. Katrai aktivitātei tika pieaicināts viens vai vairāki jaunieši, kas, veicot noteikto aktivitāti, attīstīja savas publiskās uzstāšanās iemaņas. Tā, manuprāt, vislabāk arī var trenēties- praktiski darot. Pati arī piedalījās 2 aktivitātēs, kur ne vien pārvarēju bailes no uzstāšanās publikas priekšā, bet arī sasmidzināju klasesbiedrus un ieguvu balvu no pasākuma vadītāja- loterijas biļeti. Šīs aktivitātes ne vien uzlabo noskaņojumu, bet arī padara drošāku publikas priekšā. Īpaši vēlos atzīmēt pasākuma vadītāja harizmu- tiešām redzams, ka sava amata lietpratējs. Viņā gribējās klausīties un ieklausīties, jo vadītājam piemīt spēja pievērst jaunās paaudzes uzmanību, kā arī nodot galveno ideju vienkāršā un atraktīvā veidā. Pasākums tiešām bija noderīgs pašizaugsmē. Bez šaubām, atmiņā paliks gan pasākuma vadītājs, gan aktivitātes, kas ne vien veicināja katra individuālu izaugsmi, bet arī sekmēja klases kolektīva saliedētību. Gribētos biežāk piedalīties šāda tipa pasākumos. Esmu sajūsmā.

Matīss: Piekdien ar klasi apmeklējām LSS pasākumu publiskās runas prasmju uzlabošanai. Manuprāt, pasākuma vadītāja harizma un prasme ieinteresēt publiku šo pasākumu tiešām uzlaboja, kā arī tas, ka nebija domāts kā lekcija, bet kā interaktīvs pasākums ar vairākiem jautriem, interesantiem un aizraujošiem uzdevumiem. Mūsdienā jaunatnei noteikti vairāk vai mazāk patīk būt uzmanības centrā, tādēļ šis pasākums bija ļoti piemērots jauniešiem, jo tas deva ikkatram izrādīt savas publiskās runas prasmes, kā arī iejusties publiskā runātāja lomā.

Aleksandrs: 27. janvārī notika pašizaugsmes un publiskās uzstāšanās iemaņu attīstības pasākums. Visvairāk pārsteidza vadītājs - lielisks cilvēks ar labu humoru, interesantiem vingrinājumiem un foršiem uzdevumiem, kurus mēs pildījām, lietojot improvizāciju galvā. Spēks improvizēt dzīvē ir noderīgs, tieši svarīgajos gadījumos, ka arī attīsta dzīves pieredzi. Jautra atmosfēra, pasākuma vadītāja atsaucība pret mums un iespēja paskatīties uz klasesbiedriem neērtā momentā uzlaboja garastāvokli uz visu dienu, kā arī uzzināju kaut ko jaunu. Gribētu piedalīties tieši tādos vai līdzīgās pasākumos biežāk. Paldies par iespēju!

Linda: Šī nodarbība man šķita ļoti aizraujoša un izaicinoša, jo visiem tika dots savs runas brīdis un noteikts uzdevums. Tika iesaistīti visi, līdz ar ko bija vērts līdzdarboties. Kā arī tika attīstītas gan runas, gan uzstāšanās prasmes, kopīgo uzdevumu pildīšanas gaitā. Kopumā šis pasākums ir atstājis labas emocijas un vērtīgas atmiņas.

Karīna S.: Šis pasākums bija diezgan jautrs un uzmundrinošs pēc smagās mācību dienas. Mums iedeva lapu ar burtiem un skaņām un pastāstīja metodi, kā uzlabot savu dikciju. Tāpat arī mēs mācījāmies piesaistīt sev klausītājus, būt pārliecinātiem un attīstījām domāšanu un atmiņu dažādu aktivitāšu veidā. Šis pasākums atstāja pēc sevis gaišas un priecīgas emocijas.

Alise: "Mana runa iedrošina" bija ļoti aktuāls mums, jauniešiem, pasākums, kas ļāva katram klasesbiedram improvizēt, runāt publikas priekšā un pārvarēt introverta īpašības. Daudziem patīk saliedēšanās pasākumi, es neesmu izņēmums, ļoti patīkami, ka skolas pasākumu dēļ klasesbiedriem ir iespēja tuvāk iepazīt vienu otru un palikt vēl saliedētākiem. Kā arī iepriecēja tas, ka nodarbības vadītājs piedāvāja vingrinājumus dikcijas uzlabošanai. Labprāt apmeklētu vēl tāda veida pasākumus.

Lauris: Pasākums bija jautrs, iemācīja, kā vajag uzstāties, tomēr drusku par vēlu, ZPD jau bija aizstāvēts, tomēr tas netraucēja izpriecāties un izklaidēties. Ieteiktu citiem arī piedalīties šādos pasākumos.

Ritvars: Piekdien notika pasākums, kas veltīts pašizausmei un publiskās uzstāšanās iemaņu attīstībai. Vadītājs parādīja mums lieliskus vingrinājumus raitai un skaidrai runai, kā arī deva padomus par uzstāšanos svarīgajos dzīves gadījumos. Turklāt mēs ar klasesbiedriem jautri pavadījām laiku.

11.D klases izglītojamo viedokļi

“Piekdien piedalījāmies publiskās runas meistarklasē, kurā mums bija iespēja uzzināt dažādas tehnikas, ar kuru palīdzību mazināt stresu pirms uzstāšanās un veiksmīgāk tikt galā ar negaidītām situācijām uz skatuves. Meistarklases vadītāja Elīna, atraktīva un iedvesmojoša, mudināja no komforta zonas izkāpt pat klusākos mūsu klases cilvēkus, līdz beigās ikkatrs bija uzstājies klases priekšā, publiski runājot. Šis pasākums bija ļoti noderīgs un radīja manī pozitīvas emocijas.” (Gunta)

“Man patika šis pasākums, jo tajā bija daudz interesantu aktivitāšu, kas ne tikai bija jautras, bet arī ļoti noderīgas savas publiskās uzstāšanās un vispār komunikācijas prasmju attīstīšanai. Bija jautri spēlēt dažādas asociāciju spēles, kā arī vadītāja ieteica dažus vingrinājumus pildīt mājās, vai arī pirms uzstāšanās, kas palīdzēs uzlabot spēju ātri saprast, ko pateikt brīdī, kad uzstājoties kaut kas aiziet greizi, kā arī attīsta prasmes raiti runāt. Šos ieteikumus es obligāti ņemšu vērā un pildīšu.” (Arvīds)

“Manuprāt, pasākums bija ļoti izzinošs un informatīvs. Tajā iegūtās zināšanas noteikti noderēs man kā skolniecei, jo publiskā uzstāšanās un runa ir būtiska skolas darbos un citos pasākumos. Papildus tam varēju sajusties brīvāk un izprast veidus, kā labāk tikt vaļā no stresa tajos gadījumos, kad tas ir traucēklis. Atmosfēra nebija saspīlēta, kas ļāva justies brīvāk. Viss bija super!” (Santa)

“Trauksmes sajūta un stress ir ļoti izplatīts jauniešu un pusaudžu vidū. Nodarbības laikā bija jāpilda dažādi uzdevumi, kuros katrs varēja gan publiski, gan savā starpā ar kādu no skolēniem izteikties. Bija arī uzdevumi, kuros bija jāizmanto ķermenis - jāveic kustības. Bija interesanti uzzināt, kā tikt galā vai mazināt stresu, arī atbrīvoties no bailēm runāt publikas priekšā.” (Katrīna)

“Ejot uz šo pasākumu, es biju skeptiska. Sākumā man bija grūti, jo nepatīk uzstāties, runāt auditorijas priekšā. Daži uzdevumi man patika, bet daži ne. Ja šāds pasākums notiktu vairākas reizes, manuprāt, no viņa būtu lielāka jēga.” (Beatrise)

“Man ļoti patika šis pasākums, jo tas bija aizraujošs un papildināts ar interesantām aktivitātēm. Visvairāk man patika veidot stāstus kopā ar klasesbiedriem, jo tas bija ļoti jautri. Pasākuma vadītāja bija aktīva un jauka, kas veidoja patīkamu atmosfēru.” (Baiba)

“Nodarbība man ļoti patika, jo vadītāja spēja pat visnoslēgtākajos cilvēkos atdzīvināt kustību un runas spēju. Vingrinājumi bija jauki un bija tiešām daudz jārūnā un jādomā.”(Unda)

“Liels paldies par pasākumu "Mana runa pārlicina". Brīnīšķīga iespēja iegūt prasmes, kā cīnīties ar stresu. Man ļoti patika aktivitātes. Liels paldies vadītājam par jauku komunikāciju ar skolēniem!”(Amēlija)

“Pasākums "Mana runa pārlicina", bija interesants un noderīgs. Šajā pasākumā varēja uzzināt par paņēmieniem, kā nomierināties pirms uzstāšanās vai eksāmeniem. Tas palīdzēja atvērties arī dažiem kautrīgiem skolēniem. Esmu pateicīga par iespēju apmeklēt šo pasākumu.”(Alīna)

“Man pasākumā patika aktivitātes, bet mani šis nebija noderīgs, jo man nav uztraukuma vai stresa. Šī nodarbība varētu palīdzēt cilvēkiem, kuriem rodas stress, kad tie runā publiski. Skatoties kopumā, tā bija laba pieredze.”(Jana)

“Manuprāt, aktivitātes ir ļoti progresīvi mūs ietekmējušas. Vadītāja izdomāja dažādus uzdevumus, lai dalībnieki spētu tos veikt kopā. Aktivitātes palīdzēja, pazemināt stresa līmeni, kā arī aktivizēt pozitīvas emocijas...”(Leons)

“Man ļoti patika šis pasākums, jo tur bija pastāstīts par to, kā cīnīties ar stresu, kas savukārt var palīdzēt kaut kādās stresa situācijās.”(Vladislavs)

“Pasākums man ļoti patika. Tas bija pamācošs, kā rīkoties dažādās publiskās runas uztraukuma un stresa situācijās.” (Sintija Diāna)

“Nodarbības mērķis bija iepazīties ar veidiem, kā tikt vaļā no stresa, kas ļoti spēj palīdzēt dažādās situācijās. Stresa novēršana un pārvaldība var samazināt augstu asinsspiedienu, depresiju utt. Kopumā nodarbība bija ļoti interesanta un noderīga ikvienam no mums.”(Elīza)

10.C klases skolēnu viedokļi

Aiga

Pasākums „Mana runa iedrošina” bija ļoti aizraujošs un interesants. Lektore bija laipna un atsaucīga. Man patika pozitīvā atmosfēra. Uzzināju, ko darīt pirms publiskās uzstāšanās, ja ir satraukums. Bija iespēja paspēlēt dažādas spēles, kurās vajadzēja gan izkustēties, gan runāt. Vissaistošākā un smieklīgākā aktivitāte bija, kad vajadzēja iet klases priekšā un komandā pa pieci izdomāt nebijušu stāstu, kas it kā ir noticis ar mūsu klasei. Kopumā man šī stunda patika.

Amanda

Es apmeklēju pasākumu - “Mana runa iedrošina”. Pasākuma mērķis bija iegūt zināšanas par veidiem, kā kļūt drošākam publiskās uzstāšanās laikā. Manuprāt, šīs lekcijas sasniedzamais rezultāts tika panākts. Pēc tikšanās ar pasākuma veidotāju es uzzināju vairākus paņēmienus, kā iedrošināt sevi pirms uzstāšanās. Tos es noteikti izmantošu savās uzstāšanās reizēs. Pasākuma laikā mūsu klasei bija vienreizējā iespēja iegūt daudz jaunu zināšanu, kārtīgi izsmieties un gūt pozitīvas emocijas. Es noteikti vēlētos apmeklēt vēl tāda veida pasākumus, iespējams, tikai pie cita pedagoga. Kopumā man šis pasākums likās ļoti saistošs.

Viktorija A.

Šādā pasākuma es esmu piedalījusies pirmo reizi.

Pasākums bija diezgan interesants, man tas lika ieinteresēties un arī iesaistīties procesā. Es uzzināju vairākas metodes, kā mazināt stresu, pirms publiskās runas. Kā pareizi stāvēt uzstājoties, kur likt rokas. Mēs pildījām uzdevumus, kuros vajadzēja pārvarēt savas bailes, uzstājoties publikas priekšā. Visās

spēlēs mēs līdzdarbojāties ar klasi, kas mūs vairāk satuvināja un padarīja visus uzdevumus aizraujošus un smieklīgus.

Domāju, ka tāda tipa pasākumi ir diezgan pamācoši un noderīgi, tāpēc tos vajadzētu rīkot biežāk.

Karīna

Es biju ļoti ieinteresēta šāda tipa nodarbībās. No sākuma biju domājusi, ka būs garlaicīgi, bet jau nodarbības sākumā sapratu, ka biju kļūdījusies. Man ļoti patika, ka mēs mācījāmies brīva formā, kad vajag teikt, pastāstīt par to, kā jūtos un, kas liek man uztraukties. Bija interesanti klausīties klases biedrus un darboties kopā. Es vēlētos, lai šāda brīvās formas nodarbības notiktu biežāk.

Matīss

Kopumā man pasākums ļoti patika.

Sākumā, kad tika pateikts, ka uz pasākumu varēs doties stundu laikā, likās, ka tā būs tikai tukša plāpāšana par to, no kurienes rast motivāciju un kā iedrošināt sevi. Bet, kad ierados un piedalījos pasākumā, biju patīkami pārsteigts. Vadītāja bija patīkama un deva tiešām noderīgus ieteikumus un paņēmienus publiskās runāšanas un kreativitātes uzlabošanai. Un pēc pasākuma beigām jutos gluži motivēts un iedrošināts. Bet pats labākais pasākumā bija tas, ka tas notika piektdienas smagāko stundu laikā, kas ļāva smadzenēm nedaudz atpūsties.

Raitis

Man patika šis pasākums, un es uzskatu, ka tas man bija noderīgs, es uzzināju, ko vajag darīt, lai nomierinātos pirms uzstāšanās. Bija interesanti paklausīties ieteikumus, kā un ko ir jādara, lai justies drošāk, uzstājoties publikas priekšā. Es ieteiktu apmeklēt tāda veida pasākumus pat tiem, kas domā par to, ka tas viņam nevajadzīgs, jo, apmeklējot pasākumu, varēja uzzināt noderīgu informāciju par to, ka vajag rīkoties stresa gadījumā, piemēram, pirms ZPD aizstāvēšanas, mutiskas daļas eksāmena utt.

Egita

Manuprāt, nodarbība "Mana runa iedrošina", bija ļoti noderīga gan man, gan arī citiem RV1G skolēniem, kas bija šajā nodarbībā un aktīvi darbojās līdzī.

Man patika, ka spēles gaitā visiem bija iespēja piedalīties, pārvarēt savas bailes un atklāt kaut ko jaunu. Abas nodarbības pagāja ātri un interesanti, pat neskatoties uz to, ka sākumā šķita, ka atkal būs kaut kas neinteresants.

Manuprāt, pamatskolas klasēm arī noderētu tādas nodarbības, it sevišķi 9. klasēm, tāpēc ka viņiem šogad eksāmeni, kuros ir mutiskā daļa. Tādas nodarbības palīdzētu viņiem neuztraukties runāšanas laikā.

Roberts S.

Pasākumu "Mana runa iedrošina" es uzskatu par pozitīvu un motivējošu iespēju apmeklētājiem novērtēt savu un citu runas. Manuprāt, iedrošināšana ir spēcīgs instruments, kas var palīdzēt pārvarēt izaicinājumus un virzīt citus uz panākumiem. Ja runa patiešām uzmundrina un ir empātiska, tā var iedvesmot dalībniekus rīkoties un veikt pozitīvas pārmaiņas savā dzīvē. Labi pasniegta runa var atstāt

ilglaicīgu vai pat mūžīgu iespaidu un sniegt vērtīgu ieskatu uz savu dzīvi, kā arī sniegt norādījumus personīgajai un arī profesionālajai attīstībai.

Vineta

Šī nodarbība man likās ļoti interesanta, neparasta un inovatīva manā mācību procesā. Tā bija, manuprāt, ļoti noderīga mana vecuma jauniešiem, jo šajā nodarbībā vēstīja par jauniem veidiem stresa novēršanai pirms publiskās runas. Uzzināju interesantus faktus par cilvēku stresa rašanās iemesliem. Man šī nodarbība atstāja tikai patīkamu iespaidu. Bija iespēja uzlabot komunikāciju ar klases biedriem, kā arī iepazīt tuvāk klases biedrus, ar kuriem nekomunicēju ikdienā. Nodarbība pavēra man jaunas iespējas publiskajā runā, jo uzzināju metodes pārliecinātākai runai.

Elīna

”Mana runa iedrošina” ir pasākums, kas māca būt pārliecinātam par sevi un vairāk atvērties apkārtējiem cilvēkiem.

Ar mums sarunājās laipna sieviete. Viņa stāstīja par vairākiem veidiem, kā noņemt stresu pirms uzstāšanās, kā stāvēt un kur likt rokas, kad jau esi publikas priekšā. Laiks pagāja nemanāmi un šī nodarbība bija diezgan aizraujoša. Tomēr visa pasākuma laikā bija neliels stress, ka es būšu uzmanības centrā.

Kopumā varu teikt, ka šis pasākums bija interesants, kaut gan ne tik noderīgs. Manuprāt, nepaspārliecināti cilvēki pēc šīs runas joprojām paliks tādi paši, un viņu pārliecība nemainīsies.

Dāvis

Manuprāt, šis pasākums palīdzēja dažiem palikt drošākiem, bet ne man, jo vingrinājumi, kurus deva, lai palīdzēt palikt drošākam publikas priekšā, man personīgi nepalīdzēja. Es varu piebilst to, ka, darot šo ar saviem draugiem un klases biedriem, nebūs tik iedarbīgs efekts, ja to darītu kādas svešas publikas priekšā, jo tev būs iespēja parādīt savas prasmes, kuras cilvēki vēl nav redzējuši.

Iluta

Nesen mūsu klasei bija iespēja piedalīties aizraujošā lekcijā” Mana runa iedrošina”.

Šīs lekcijas laikā mums pastāstīja vairākus paņēmienus, kā padarīt mūsu runu pašpārliecinātāku un drošāku. Ļoti interesanti likās uzdevumi, kas palīdz samazināt stresu pirms uzstāšanās publikas priekšā. Manuprāt, klasei arī palīdzēja vairāk saliedēties, pildot uzdevumus, kuros vajadzēja veidot asociācijas, jo tā mēs vairāk uzzinājām viens par otru, padalījāmies ar dažādiem stāstiem no dzīves.

Kopumā lekcija šķita ļoti interesanta, tajā varēja apgūt lietas, ko ikdienā mums neviens nestāsta un nerāda. Tā noteikti bija lieliska iespēja iedrošināt sevi, kļūt pašpārliecinātākam, kas mums noteikti palīdzēs turpmākajā dzīvē.

Haralds

Šis pasākums, manuprāt, ir ļoti noderīgs jauniešiem, jo ļoti daudziem ir bail stāties publikas priekšā, teikt savas domas vai pat vienkārši nolasīt kādu tekstu.

Bija redzams, ka nodarbības vadītāja ir pieredzējusi savā jomā un saprot, par ko runā. Personīgi man bija ļoti aizrautīgi uzzināt paņēmienus, kā uz skatuves mazināt stresu.

Kā arī daži uzdevumi palīdz ne tikai skatuves runai, bet arī ikdienā, piemēram, uzdevums kurš palīdz atrast saistību starp dažādām tēmām.

Kopumā es teiktu, ka pasākumam ir nozīme un tam vajadzētu attīstīties un gūt popularitāti jauniešu lokā.

Simona

Mūsdienās jauniešiem ir ļoti grūti iziet skatuves priekšā un runāt, tāpēc, es uzskatu, šāda veida pasākumus ir noderīgi rīkot.

Es nekad nebiju bijusi tādos pasākumos. Es arī esmu viena no tām jauniešiem, kurai ir diezgan grūti uzstāties publikas priekšā, taču, neskatoties uz to, pasākums man ļoti patika. Es uzzināju, kā efektīvi noņemt stresu un uztraukumu, kas man bija galvenais, jo katru reizi pirms uzstāšanās es uztraucos. Man patika arī visas aktivitātes, kuras mums sarīkoja pasākuma mentore.

Kaut arī klases priekšā bija daudz vieglāk uzstāties un runāt, es ņemšu vērā visus mentores padomus, protams, arī lietošu, kā arī ceru, ka šādi pasākumi notiks vēl!

Estere

Manuprāt, tā bija jauna pieredze un kaut kas neparasts skolas dzīvē. Es uzzināju daudzus veidus, kā var sevi nomierināt stresa situācijā un kā labāk, brīvāk uzvesties publikas priekšā. Nodarbības beigās es varēju pamanīt, ka klasesbiedri jūtas brīvāk un nebija tik nomākti. Man diezgan patika pasākums “Mana runa iedrošina”, jo iepriekš nekad tāds pasākums netika organizēts. Uz nodarbības beigām mans noskaņojums uzlabojās, jo sākotnēji tas nebija tik pozitīvs. Tāpat arī uzzināju, kā var sevi ātri un efektīvi nomierināt. Es gribētu, lai kādreiz vēlreiz būtu tāda nodarbība.

Kitija

Es piedalījos nodarbībā, kuras gaitā var iemācīties pārvarēt bailes, uzstājoties uz skatuves.

Manuprāt, šī nodarbība bija nedaudz noderīga, jo ar vienu reizi tie, kuriem ir bailes no uzstāšanās, tās nepārvarēs, tomēr pēc nodarbības esmu kļuvusi mazliet atvērta. Piemēram, es ļoti baidos uzstāties, man vēl joprojām pēc šīs nodarbības ir bail to darīt. Sangviniķi ir dzimuši, lai uzstātos, taču melanholiķi neprātīs uzstāties kā sangviniķi, jo viņi ir atvērti un komunikabli, turpretī melanholiķi ir noslēgti un nerunīgi.

Pēc manām domām, tie cilvēki, kuriem ir lielas bailes uzstāties publikas priekšā, nekad nepārstās baidīties, jo viņi nav radīti skatuvei.

Raivo

Nodarbība bija ļoti interesanta, kurā es ieguvu padomus par drošu runu publikas priekšā. Domāju, ka nākotnē es tos izmantošu, kad būs iespēja, lai iegūtu labākus sasniegumus. Nodrošināšu savu runas raitumu un izvēršīšu tās domu ar jauniem vingrinājumiem, kurus es ieguvu, jo tie man palīdzēs paskaidrot plašāk, ko es mēģinu izteikt mutiski. Runa vienmēr ir bijusi vajadzīga un ir vislabākais un skaidrākais cilvēka instruments, ar kuru var komunicēt un iedvesmot citus.

Austra

Pasaulē ir daudz šausmīgu un bailīgu lietu. Un skatuves runa ierindojas 2. vietā pēc zirnekļiem. Tā ir viena no lietām, ko es uzzināju pasākumā “Mana runa iedrošina”.

Manuprāt, šis bija pasākums bija tieši laikā! Pēc manām domām šis pasākums palīdzēja ar sevis izpaušanas veidu. Tas veicināja manu vēlēšanos un tieksmi uz pašizaugsmi, kas ir ļoti apsveicami ņemot vērā manu slinkuma pakāpi. Pasākums tiešām nostiprināja manu skatuves runāšanas prasmi, bija ļoti daudz dažādu personalizētu padomu. Ar pāris no demonstrētajiem vingrinājumiem esmu jau sastapusies citās tamlīdzīgās nodarbībās un varu skaidri pateikt, ka tie strādā.

Kopumā šis pasākums bija ļoti izzinošs un noderīgs tīri praktiski, ņemot vērā ZPD nākamgad, un neskaitot to es ticu, ka šī prakse man noderēs arī vēl tālākā nākotnē.

Foto







