

Daugavpils Valsts ģimnāzija

Trīspusējās sarunas – rīks skolēnu personības izaugsmes veidošanai

Materiālus izstrādāja

Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores vietniece

Sandra Rutkovska

Materiālus apkopoja

skolotāja Jeļena Safonova

11.12.2025.

Starta punkts

- Trīspusējo sarunu pieredze.
- “Trīs vārdu refleksija”
- Tēmas aktualitāte skolēna personības izaugsmē.

Izstrādāja: skolotāja Jeļena Safonova

Sasniedzmais rezultāts

Izprast trīspusējo sarunu nozīmi skolēna personības un mācīšanās izaugsmes veicināšanā.

Plānot kvalitatīvu trīspusējo sarunu, izmantojot skaidru struktūru.

Veidot sarunas protokola lapas paraugu, ko izmantot darbā.

Daugavpils Valsts ģimnāzija - vieta, kur sapņu putnus audzina



436 skolēni 7.-12.kl.

18 klašu komplekti
18 klašu audzinātāji

(sporta komplekss,
2 baseini,
dienesta viesnīca)

Tēmas aktualitāte

skolēna personības izaugsme

Trīspusējās sarunas ir būtisks instruments skolēna personības izaugsmei.

Tās palīdz **skolēnam** apzināt savas stiprās puses, izvērtēt progresu un izvirzīt reālus mērķus.

Tās attīstīta un pilnveido pašvadītas mācīšanās prasmes, liek domāt un reflektēt par atbildību un motivāciju, veicinot jēgpilnu mācīšanos.

Skolotājam un vecākam – sniegt atbalstu un veidot vienotu izpratni par skolēna attīstības vajadzībām.

Sociāli emocionālā mācīšanās

2022. gadā Latvijā Vispārējās izglītības likums tika papildināts ar pienākumu izglītības programmu īstenotājiem nodrošināt sistēmisku atbalstu, lai skolēni varētu attīstīt sociāli emocionālās kompetences.

Mācību procesā **vienlīdz nozīmīgs ir gan intelektuālais aspekts, gan sociāli emocionālo prasmju attīstība.** Tas iespējams mācību vidē, kura ir **fiziski un emocionāli droša**, kurā ir nodrošināta iespēja mācīt un mācīties no ikdienas norisēm un personīgās pieredzes un kurā visas iesaistītās puses apzinās, ka tikai sadarbojoties var sasniegt vislabākos rezultātus. /MISC/

Sociāli emocionālā mācīšanās (SEM) ir process, kura laikā tiek apgūtas prasmes **saprast sevi, saprast citus, veidot pozitīvas attiecības** ar vienaudžiem un pieaugušajiem, un **pieņemt atbildīgus lēmumus.**

Apkopoja: Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores vietniece Sandra Rutkovska

Trīspusējās sarunas

Mērķis: veicināt skolēna personīgo izaugsmi, veidot mācīšanās paradumus, akcentēt stiprās puses; veidot ciešu un produktīvu skolas un vecāku sadarbību.

Sarunā piedalās: skolēns, vecāks, klases audzinātājs/ var būt arī cits skolotājs.

Sarunas ilgums: 30 min.

Sarunu vada: skolēns (ja nepieciešams, palīdz klases audzinātājs), izmantojot sarunu plānu.

SARUNA

Tikšanās laikā padomāts par:

- galdu/krēslu izvietojumu (vai skolotājs ir pie skolotāju galda, vai vecāks un bērns sēž kā skolēni solos?);
- atmosfēru (tīrs, kārtīgs, izvēdināts); ir papīrs un rakstāmpiederumi, ja, piem., vecāks vēlas ko piefiksēt sarunas laikā;
- krāsainie zīmuļi un krāsojamās lapas gadījumiem, ja vecāks nāk ar jaunāko bērnu līdzi; ūdens padzerties (uztraucas gan skolēns, gan vecāks) u.tml.

Sarunu vada skolēns, skolotājs palīdz, papildina, precizē, iesaistās vecāks.

Svarīgi: tā ir saruna, nevis atskaitīšanās, taisnošanās, aizstāvēšanās, pārmetumu izteikšana, nosodīšana vai kas tamlīdzīgs.

Izstrādāja: Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores vietniece Sandra Rutkovska

Efektīvas trīspusējās sarunas principi

- Uzticēšanās un droša vide.
- Skolēna iniciatīva.
- Atbalstoši jautājumi, nevis kontrole.
- Sadarbība starp skolotāju un vecāku.
- Fokusēšanās uz risinājumiem, nevis problēmām.

Izstrādāja: skolotāja Jeļena Safonova

Sasniedzamie rezultāti

- 7. klasē. SR: veicināt skolēna personīgo izaugsmi, veidot mācīšanās paradumus, akcentēt stiprās puses.
- 8. klasē. SR: veicināt skolēna personīgo izaugsmi, veidot mācīšanās paradumus, akcentēt stiprās puses.
- 9. klasē. SR: veicināt skolēna personīgo izaugsmi, akcentēt stiprās puses un apzināt tālākās izglītības iespējas.
- 10. klase. SR: sniegt atbalstu, uzsākot mācības 10.klasē, aktīvi un pastāvīgi pilnveidojot savas profesionālās prasmes un personiskās īpašības.
- 11. klase. SR: novērtēt savu izaugsmi attiecībā pret 10.klasi, pilnveidojot savas profesionālās prasmes un personiskās īpašības, lai veiksmīgi nokārtotu VPD, izvērtēt izvēlētajā programmas virziena piemērotību.

SARUNAS PLĀNS 7. KLASĒ

- Tu esi sarunas vadītājs. Pastāsti par sevi 3 teikumos!
- Kādu dāvanu esi saņēmis, kas Tev vislabāk palicis atmiņā?
- Vai grāmata ir laba dāvana? Pamato atbildi!
- Turpini teikumu: Man patīk/ nepatīk mācīties skolā, jo ...
- Vai esi domājis/usi par to, kas Tev ļoti labi padodas? Kas ir tie mācību priekšmeti vai darbi, kas Tev padodas?
- Pastāsti kādu piemēru no dzīves, kur Tu biji lielisks/a. Kas to ietekmēja?
- Pastāsti, kādos skolas pasākumos Tu esi piedalījies? Kā Tu vērtē savu dalību tajos.
- Novērtē savu atbildību!
- Cilvēkiem piemīt daudz emociju. Nosauc 5 emocijas, kas Tev piemīt! Emocijas Tev palīdz ikdienā vai traucē?
- Ja Tu būtu skolotājs, ko Tu ieteiktu 7.klases skolēniem? Nosauc 3 lietas!
- Kādu dāvanu (ko nevar nopirkt par naudu) vēlies saņemt no vecākiem. Pamato savu izvēli!

SARUNAS PLĀNS 8. KLASĒ

- Tu esi sarunas vadītājs. Pastāsti par sevi 3 teikumos!
- Turpini teikumu: Man patīk/ nepatīk mācīties skolā
- Vai atceries sevi 7.klasē, kad uzsāki mācības ģimnāzijā? Kā Tu raksturotu savus mācīšanās paradumus? Vai tie atšķiras? Kas ir mainījies?
- Vai esi domājis/usi par to, kas Tev ļoti labi padodas? Kas ir tie mācību priekšmeti vai darbi, kas Tev padodas?
- Pastāsti kādu piemēru no dzīves, kur Tu biji lielisks/a. Kas to ietekmēja?
- Pastāsti, cik bieži skolā Tu esi proaktīvs/a un kādās situācijās!
- Novērtē savu atbildību!
- Kā Tev patīk labāk darboties - grupā vai vienam?
- Cilvēkiem piemīt daudz emociju. Nosauc 5 emocijas, kas Tev piemīt!
- Ko Tu vēlies sasniegt līdz šī mācību gada beigām? Nosauc trīs konkrētas lietas, ko Tu darīsi, lai to sasniegtu!
- Kādu palīdzību/ atbalstu vēlies sagaidīt no vecākiem, skolotājiem, klasesbiedriem?
- Vēlos piebilst....

SARUNAS PLĀNS 9. KLASĒ

- Vai tu plāno turpināt mācības ģimnāzijas vidusskolas posmā?
- Ja mācības ģimnāzijā neturpināsi, kāds ir plāns B?
- Vai tu zini, kādas ir uzņemšanas prasības šajā iestādē?
- **Vai atceries sevi 7.klasē, kad uzsāki mācības ģimnāzijā? Kā Tu raksturotu savus mācīšanās paradumus? Vai tie atšķiras? Kas ir mainījies?**
- **Vai esi domājis/usi par to, kas Tev ļoti labi padodas? Kas ir tie mācību priekšmeti vai darbi, kas Tev padodas?**
- **Pastāsti kādu piemēru no dzīves, kur Tu biji lielisks/a. Kas to ietekmēja?**
- Ja Tu 10 ballu skalā novērtētu savus šī brīža mācību sasniegumus, cik Tu sev ieliktu. Pamato kāpēc! Mini trīs lietas, ko konkrēti Tu vari darīt, lai uzlabotu savu rezultātu.
- **Pastāsti, cik bieži skolā Tu esi proaktīvs/a un kādās situācijās!**
- **Novērtē savu atbildību!**
- Kādas ir Tavas stiprās puses? Vai Tu proti novērtēt citu cilvēku stiprās puses? Kā?
- Novērtē sevi grupu darba laikā – cik viegli Tev ir būt sinerģiskam jeb sadarboties ar citiem?
- **Ko Tu vēlies sasniegt līdz šī mācību gada beigām? Nosauc trīs konkrētas lietas, ko Tu darīsi, lai to sasniegtu!**
- Kādu palīdzību/ atbalstu vēlies sagaidīt no vecākiem, skolotājiem, klasesbiedriem?

SARUNAS PLĀNS 10. KLASĒ

- Trīs vārdi, kas nāk prātā, lai raksturotu šī brīža sajūtas.
- Jaunajā klasē mani pārsteidza...
- Manas lielākās bailes pirmajā septembrī bija...
- Par ko man joprojām ir bail (mani uztrauc)?
- Kādas ir Tavas intereses ārpus mācību stundām?
- Kādos mācību priekšmetos vēlies attīstīt savus talantus, padziļināti apgūt, piemēram, piedalīties olimpiādēs, konkursos?
- Ņemot vērā savu iepriekšējo pieredzi, kāds no mācību priekšmetiem Tev varētu sagādāt grūtības? Ja zini, raksturo iemeslus!
- Iedomājies, ka uz vienu dienu esi kļuvis par skolas direktoru: kādus 3 lēmumus Tu pieņemtu?
- Kā Tu domā, kādus noteikumus skolēni visvairāk pārkāpj? Kas būtu jāmaina?
- Kādas ir Tavas stiprās puses? Kāds būtu Tavs pienesums darbam grupā?
- Pastāsti par kādu grāmatu vai izrādi, vai koncertu, vai ceļojumu, ko esi piedzīvojis? Kādu pieredzi esi guvis, kā to var izmantot mācību procesā?
- **Kādu palīdzību/ atbalstu vēlies sagaidīt no vecākiem, skolotājiem, klasesbiedriem?** Kādus komplimentus viņi būtu pelnījuši?

SARUNAS PLĀNS 11. KLASĒ

- Pastāsti par sevi 3 teikumos (**sajūtas, zināšanas, attieksmes, motivācija**)!
- Kādās savas dzīves jomās jūti vislielāko progresu? Kas par to liecina?
- Kuras dzīves jomas Tev vēl sagādā grūtības? Kāpēc?
- Kā Tu šobrīd plāno savu laiku un darāmos darbus salīdzinājumā ar 10.klasi? Pamato!
- **Kādi sasniegumi vai pieredze Tevi padarījuši pārliecinātāku par sevi?**
- Kādas profesionālās prasmes Tu esi attīstījis pēdējā gada laikā? Vai Tev ir bijusi iespēja praktiski pielietot šīs prasmes?
- Vai Tu proti sadarboties ar citiem un risināt konfliktus efektīvāk nekā iepriekš?
- **Kā Tu tiec galā ar stresu?**
- 11.klases noslēgumā ir paredzēti optimālā līmeņa VPD. Ko šobrīd dari un kāda palīdzība vēl būtu nepieciešama, lai iegūtu augstus sasniegumus VPD?
- **Kā Tu vērtē savu darbu, laika plānošanu, rakstot ZPD?** Vai ir neskaidrības? Kā Tu tās risini?
- Nākamajā mācību gadā izvēlētajā programmā būs jāapgūst padziļinātie kursi. **Vai šis virziens atbilst Tavām interesēm, vērtībām un nākotnes mērķiem?**
- **Vai Tev ir vīzija par nākamo profesiju?** Ja rodas šaubas, kādus soļus vari spert, lai pārliecinātos par izvēles pareizību?

SARUNAS PLĀNS 11. KLASĒ

SR: veicināt skolēna pašvadītu refleksiju un atbildību par savu mācīšanos, pētījuma darbu un nākotnes izvēlēm, iesaistot vecākus un skolotāju kā atbalsta resursus.

- **Par mācīšanās paradumiem un pašvadību.** (Kā tu raksturotu savu mācīšanās stilu un efektīvākās metodes šobrīd? Kas ir mainījies, salīdzinot ar pagājušo gadu? Kurās situācijās jūties vismotivētākais mācībās un kāpēc? Ko tu vēlies sasniegt šajā semestrī/gadā un kā tu plāno panākt to īstenošanu? Kas tev palīdz un/vai traucē sasniegt labus rezultātus? Kā tu domā, ko vari turpināt/mainīt?)
- **Par ZPD.** (Kas ir līdz šim paveikts? Kas sagādā problēmas un kā tu tiec tam pāri? Kāds būtu ieguvums/zaudējums, uzrakstot ZPD? Pamato atbildi.)
- **Par karjeras plāniem.** (Kā tu pašlaik izzini profesiju pasauli un savas intereses? Kuras prasmes šobrīd attīsti, domājot par nākotnes karjeru? Kas būs tava nākamā konkrētā darbība, lai karjeras iecerī īstenotu? Ierosini skolai darbības/aktivitātes attiecībā uz karjeras jautājumiem 11ajās klasēs? Kāds būtu ieguvums no tā?)
- **Par klases dzīvi.** (Kā tu redzi klases saliedētības attīstību kopš 10. klases? Kā tu jūties par savu iesaisti klases dzīvē? Vai jūti, ka tavas domas un vajadzības tiek uzklauskātas skolā? Kādu atbalstu tu vēlies saņemt no kl. audzinātājas/ vecākiem/skolas/ klasesbiedriem?)

SARUNAS PLĀNS 11. KLASĒ

Vecākiem var uzdot šādus jautājumus pēc skolēna runas:

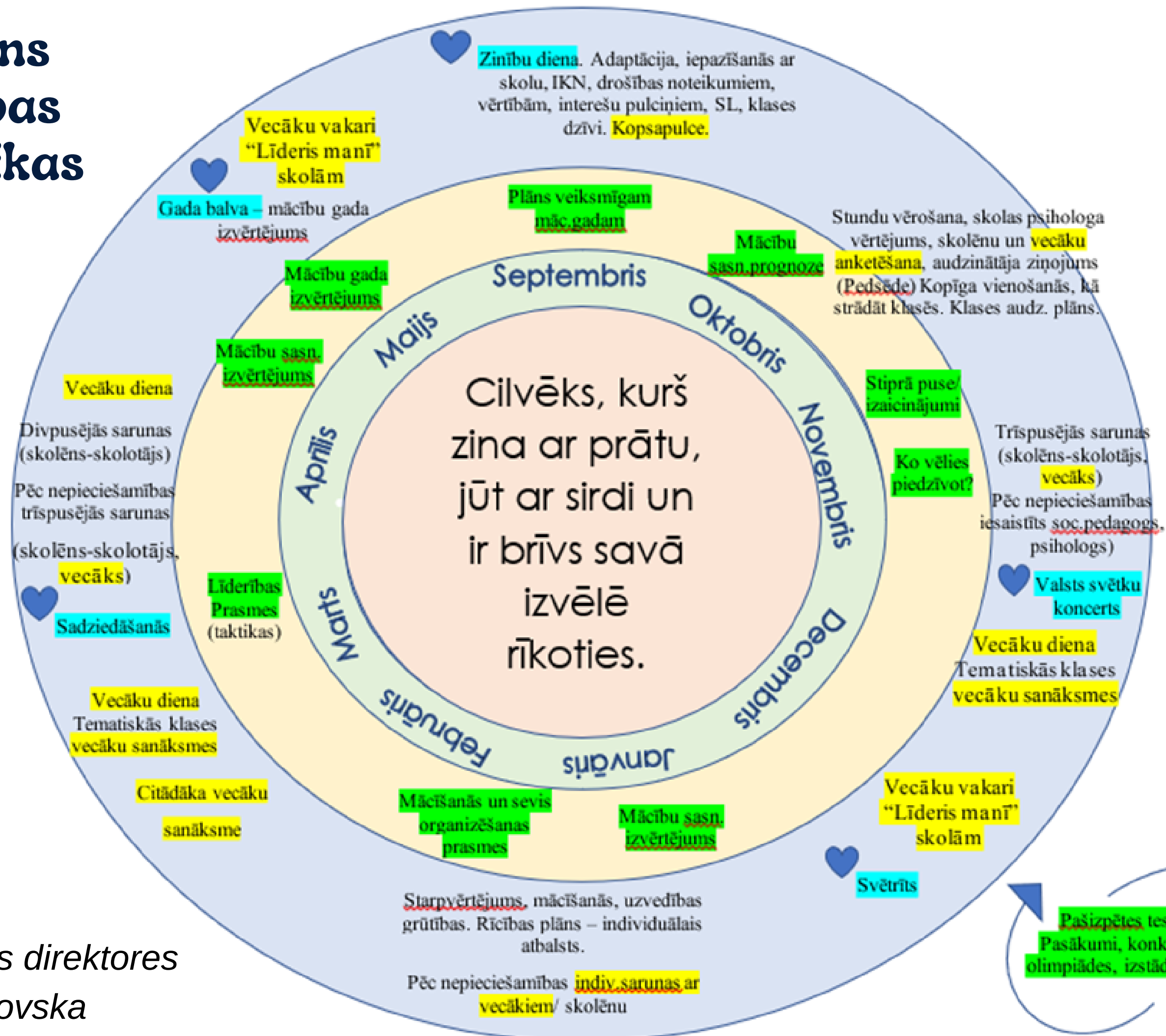
1. Kurās situācijās Jūs redzat, ka Jūsu bērns mācās visaktīvāk un ar vislielāko motivāciju?
2. Kādas skolēna prasmes un rakstura īpašības Jūs redzat kā viņa lielākos resursus?
3. Kādu atbalstu Jūs pašlaik sniežat mācību un ZPD procesā?
4. Kas Jūsuprāt varētu palīdzēt bērnam labāk plānot savu darbu un laiku?
5. Kā Jūs redzat viņa iespējamās karjeras virzienus?
6. Kā skola un ģimene varētu efektīvāk sadarboties, lai atbalstītu bērna mērķus?

Daugavpils Valsts ģimnāzija

Skolēna personības izaugsmes dienasgrāmata- rīks sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai

Materiālu apkopēja un izstrādāja
Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores vietniece
Sandra Rutkovska

Sistemātisks plāns skolēna personības izaugsmes dinamikas analīzei.



Izstrādāja:

Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores
vietniece Sandra Rutkovska

**Personības izaugsmes recepte - domāt
ar prātu, just ar sirdi un būt brīvam
savā izvēlē rīkoties.**

**IZGLĪTĪBAS IESTĀDE, KAS VEICINA IZAUGSMES DOMĀŠANU
ILGTSPĒJĪGAI ATTĪSTĪBAI**

Līderība

Ilgtspējība

Izaugsmes domāšana

Cilvēks

Cieņa

Griba

Zināšanas

Latviskā kultūrvidē

Skolēna personības izaugsme

Mācību snieguma vērtējums ataino skolēna sniegumu vērtēšanas brīdī attiecībā pret konkrētiem sasniedzamajiem rezultātiem (zināšanas, izpratne, prasmes mācību jomā, caurviju prasmes), ikviena skolēna sniegumam piemērojot līdzvērtīgus nosacījumus.

Papildus mācību snieguma vērtēšanai var tikt novērtēti arī skolēna mācīšanās ieradumi un attieksmes.

Mācīšanās sasniegumu vērtēšanas noteikumi.

**Mūsu kopīgs uzdevums ir ieraudzīt pašu svarīgāko –
katra skolēna attīstību un izaugsmi.**

Skolēna personības izaugsmes dienasgrāmata

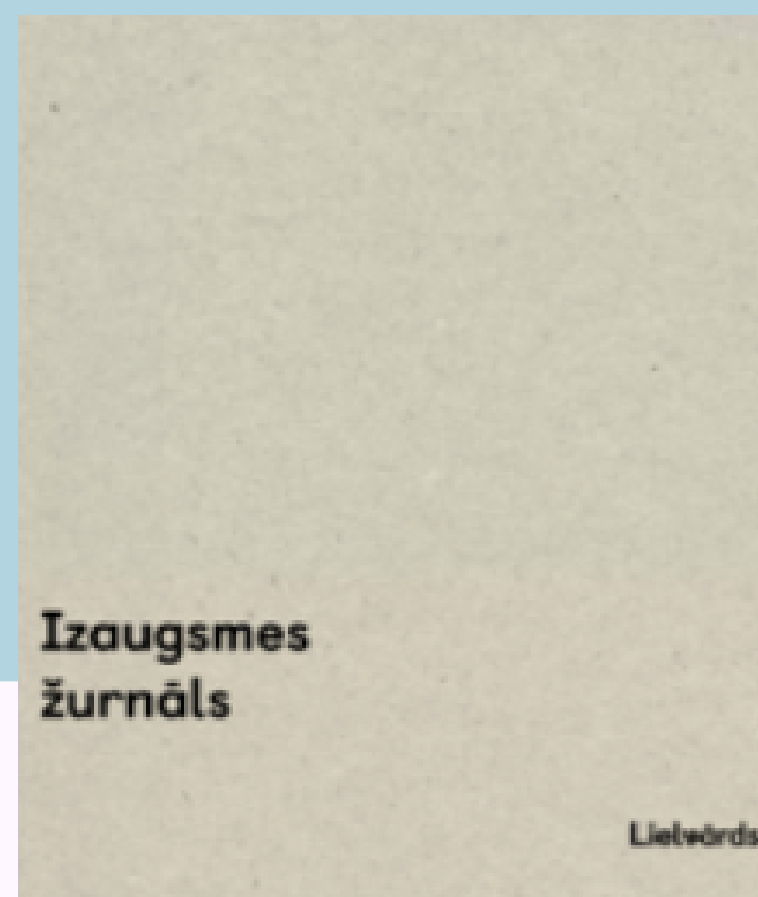
https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/rokasgramata_met_pan_sem.pdf

<https://franklincovey.lv/efektivu-cilveku-7-paradumi/1-paradums-esi-proaktivs/>

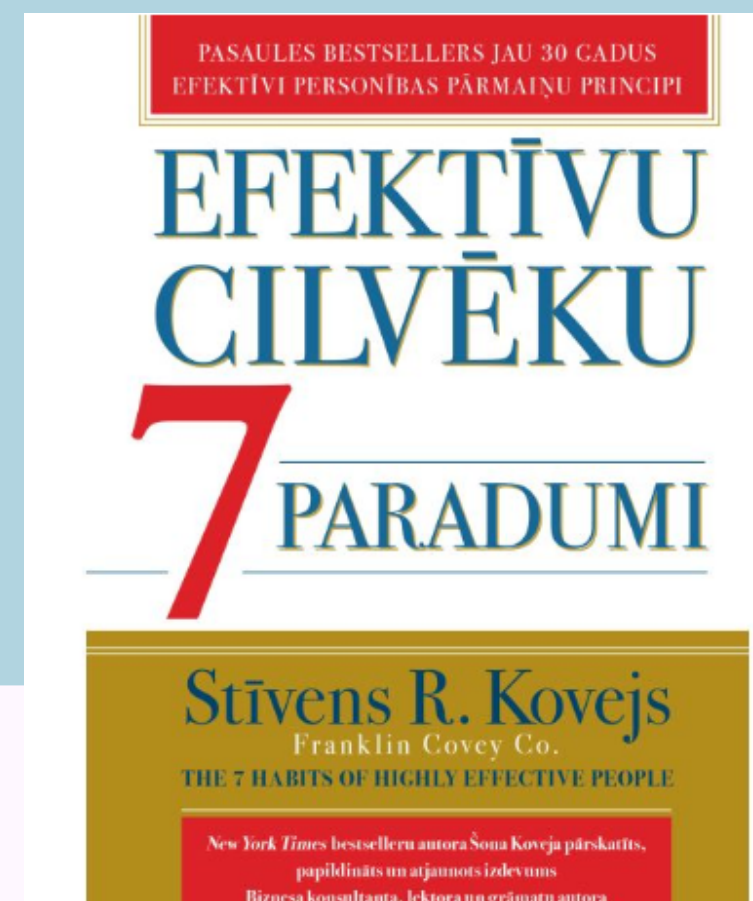
1



2



3



Izaugsmes dienasgrāmatas uzdevums ir pakāpeniski attīstīt izaugsmes domāšanu par mācību procesu, iespēju regulāri pārskatīt ne tikai savas sekmes, bet arī savus personīgos mērķus un vēlmes, mācīties analizēt savus sasniegumus un neizdošanās tā, lai tas palīdzētu nākotnē savus rezultātus vēl uzlabot.

**Saprast, ko gribu, jeb
plānot un izvirzīt
mērķus.**

**Saprast, cik tālu no
mērķa es atrodos, jeb
izvērtēt progresu.**

**Saprast, kas man vēl
jādara, lai sasniegtu
to, ko vēlos, jeb
izvirzīt nākamos
veicamos soļus.**

Personības izaugsmes dienasgrāmatā iekļautas šādas tēmas:

- Mans plāns veiksmīgam mācību gadam.
- Manas stiprās puses un izaicinājumi.
- Mācību sasniegumu izvērtējums (dinamika).
- 7 paradumu efektīvas rīcības.
- Mācīšanās un sevis organizēšanas prasmes.
- Mācību gada izvērtējums.
- Dalība pasākumos, olimpiādēs, konkursos.
- Veikto pašizpētes testu rezultāti.

**Kāpēc ģimnāzistam ir svarīgi būt akadēmiski izglītotam,
pilsoniski aktīvam, komunikablam, atvērtam jaunām idejām,
tikumiskam, ilgtspējīgi domājošam un
uz izaugsmi vērstam darītājam?**



Citādāka vecāku sanāksme

Izstrādāja un realizēja Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores vietnieces

Refleksija par būtisko

- Trīspusējās sarunas - attīstības, nevis kontroles instruments.
- Skolēna lomas maiņa - no pasīva novērtējuma saņēmēja uz aktīvu līdzdalībnieku.
- Skolēns - aktīvs sarunas dalībnieks, kurš spēj reflektēt par savu mācīšanos.
- Nepieciešams aktualizēt personības izaugsmes aspektus, ko saruna palīdz attīstīt (pašvadība, atbildība, refleksija, mērķtiecība).
- Saruna kvalitatīva, ja izmantojam skaidru struktūru.
- Sadarbība un uzticēšanās.

Praktiskais uzdevums “Sarunas protokola izveide”.

SR: izveidot trīspusējās sarunas strukturētu plānu un sarunas protokola lapas paraugu, ko izmantosiet savā darbā.



Mīļš paldies!

**Krāsojiet savu ikdienu un
biežāk “uzasiniet zāģi”!**

**Jelena Safonova
www.daugrc.edu.lv
jelena.safonova@daugrc.edu.lv**

**© 2025 Sandra Rutkovska,
Daugavpils Valsts ģimnāzijas direktores vietniece.
Materiāla izmantošana atļauta tikai ar atsauci uz autoru.**

Aizpildiet, lūdzu, meistarklases izvērtējuma veidlapu!



vai

<https://ej.uz/x2czz>