



Co-funded by
the European Union

Projekta kods " "": 2023-1-IT02-KA220-ADU-000152409



PAŠATTĪSTĪBAS ROKASGRĀMATA



Finansēts no Eiropas Savienības līdzekļiem. Tomēr izteiktie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Agence Erasmus+ France / Education Formation viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde neuzņemas par tiem atbildību.



*“Šahu, tāpat kā jebko citu, var iemācīties līdz noteiktam
līmenim, bet ne vairāk. Pārējais ir atkarīgs
no indivīda rakstura”
(GM J.R. Capablanca)*



ICARUS

Šaha iekļaušana kā pārkvalifikācijas un
prasmju pilnveidošanas instruments

Erasmus+ KA2 Stratēģiskā partnerība pieaugušajiem 2025.

gada jūlijs

Šo dokumentu ir izstrādājuši

ICARUS partneri

projekta n. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000152409

V1



Co-funded by
the European Union

Finansēts no Eiropas Savienības līdzekļiem. Tomēr izteiktie viedokļi un uzskati ir tikai autoru viedokļi un uzskati un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli un uzskatus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nevar būt atbildīga par tiem.

Tas ir publicēts saskaņā ar Creative Commons licenci Attribution – Share alike 4.0 international. (CC BY-SA 4.0)

Jums ir tiesības:

- Dalīties: kopēt un izplatīt materiālu jebkurā vidē vai formātā.
- Remiksēšana: remiksēt, pārveidot un izmantot materiālu jebkurai mērķim, pat komerciāliem nolūkiem. Licences devējs nevar atcelt šīs brīvības, ja vien jūs ievērojat licences noteikumus.

Saskaņā ar šādiem noteikumiem:

- Atsauce — Jums ir jānorāda atbilstoša atsauce, jāsniedz saite uz licenci un jānorāda, vai ir veiktas izmaiņas. To varat darīt jebkurā saprātīgā veidā, bet ne tādā veidā, kas liecina, ka licences devējs atbalsta jūs vai jūsu izmantošanu.
- Dalīties ar līdzīgiem nosacījumiem — ja jūs pārveidojat, transformējat vai papildināt materiālu, jums ir jāizpata savi darbi saskaņā ar tādu pašu licenci kā oriģinālam.



PARTNERĪBA



ICARUS vadošais partneris. Apmācību uzņēmums, kas atrodas Romā, Itālijā, ar lielu pieredzi soft-skills apmācībās un Erasmus+ projektos.
skillupsrl.it

Unichess ir izveidots, pamatojoties uz vairāku šahistu pieredzi, kuri pēc augstu sacensību sasniegumiem nolēma popularizēt savu aizraušanos ar šahu visos līmeņos. unichess.it



Spānijas apmācību uzņēmums no Kordovas, kas specializējas soft-skills un apmācībuursos, ar lielu pieredzi Erasmus+ programmā. indepcie.com



Spāņu šaha klubs no Cordovas, kas organizē sacensības un šaha popularizēšanu ar sociālo un terapeitisko šahu. www.ajedrezmagic.es



Latvijas izglītības un pētniecības centrs, kas specializējas inovatīvās apmācībās un ekoloģiskajā ilgtspējā. <https://www.facebook.com/iiziriga/>



Valsts federācija, kas apvieno visus Latvijas šahistus, trenerus un entuziastus.
www.sfhf.lv

www.projecticarus.eu





SATURS

Partnerība	05
♦ levads	♦ 08
♦ levads starppersonu komunikācijas prasmju apmācībā cietumos	♦ 15
♦ Šahs kā izglītības instruments	♦ 27
♦ Pamatnostādnes ICARUS <u>moduļu</u> izmantošanai <u>šahā</u>	♦ 44
♦ treneriem un instruktoriem	♦
♦ Pamatnostādnes <u>ICARUS personīgā</u>	♦ 50
uzlabošanas apmācību moduļa izmantošanai	
♦ Norādījumi par ICARUS SKILL UP pašmācības novērtēšanas rīka lietošanai.	♦ 55
♦ ICARUS projekta secinājumi un ilgtspējība	♦ 58
Literatūras saraksts	63
♦	♦
♦	♦





IEVADS

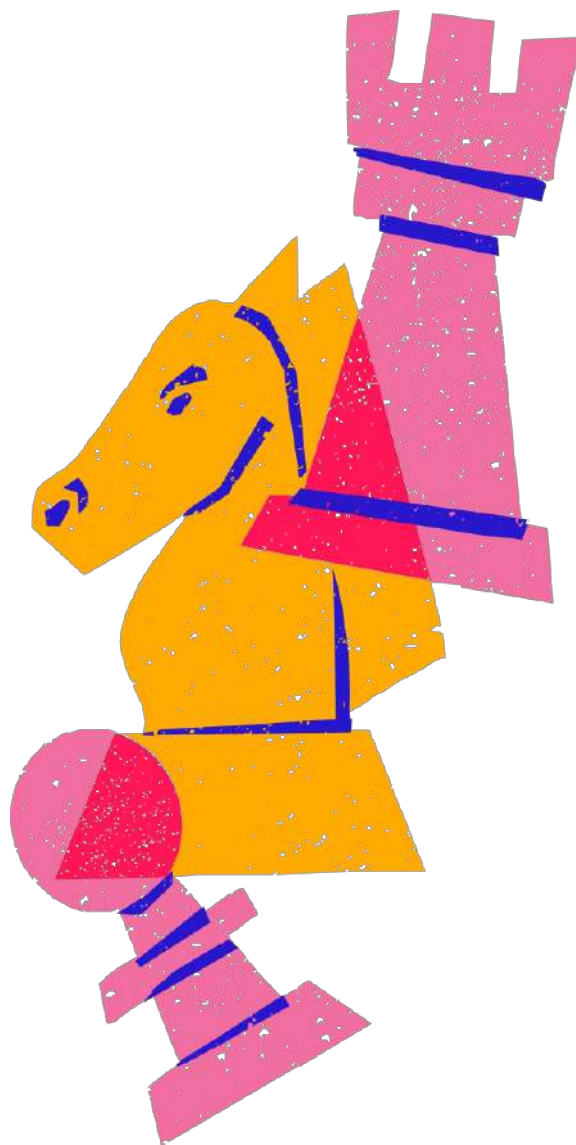
“Vīrieši kādreiz noteikti ir bijuši pusdievi, citādi viņi nebūtu izgudrojuši šahu”. (GM A. Alekhine)



ICARUS projekts ir novatoriska iniciatīva izglītības jomā cietumos, kuras mērķis ir nodrošināt efektīvus instrumentus, lai attīstītu sociālās prasmes brīvības atņemtajiem cilvēkiem. Sociālā reintegrācija un recidīvisma samazināšana lielā mērā ir atkarīga no personīgo prasmju apguves, kas veicina pārdomātu lēmumu pieņemšanu, emociju pārvaldību un sociālo integrāciju. Šim nolūkam ICARUS izmanto šahu ne tikai kā spēli, bet kā strukturētu izglītības metodi, kas uzlabo metakognīciju, stratēģisko domāšanu un emocionālo inteliģenci.

Šahs ir pierādījis savu efektivitāti dažādos izglītības kontekstos, veicinot tādu prasmju attīstību kā plānošana, problēmu risināšana un pacietība. Cietuma kontekstā šaha spēlēšana veicina pašdisciplīnas un paškontroles uzlabošanos, kas ir fundamentāli aspekti rehabilitācijas procesā. Ar ICARUS palīdzību mēs cenšamies piedāvāt pieejamu, strukturētu un pielāgojamu izglītības modeli, ko var piemērot dažādās valstīs un cietumu realitātēs.

ICARUS pašattīstības rokasgrāmata ir galvenais resurss šajā iniciatīvā. Tas ir dokuments, kas paredzēts pieaugušo izglītības skolotājiem, šaha treneriem un citiem profesionāļiem, kuri strādā cietumos, un sniedz metodikas un stratēģijas sociālo prasmju apguvei šādā vidē. Papildus pedagoģiskajām un tehniskajām zināšanām par šahu, rokasgrāmata ir iekļauta iepriekšējā projekta pieredze un laba prakse, kas ir pierādījusi savu efektivitāti.



KONTEKSTS

Eiropā ieslodzītie dažādu iemeslu dēļ pieder pie visneaizsargātākajām grupām:

- ♦ viņi parasti nāk no kultūras un sociālajām vidēm ar mazākām iespējām, bieži vien ar traumām, funkcionējošas ģimenes trūkumu un zemu izglītības līmeni;
- ♦ cietuma stigma apgrūtina reintegrāciju sociālajā un darba dzīvē; cietuma pieredze parasti izraisa
- ♦ emocionālu izolāciju, attālinot no brīvības dzīves „normāluma”, kas balstās uz starppersonu attiecībām;
- ♦ Cietums ir mikrokosms, kurā atrodas cilvēki, kuri ne tikai ir izdarījuši noziegumus, bet bieži vien ir arī atkarības un vardarbības upuri un bieži atkārtoti uzvedību pret citiem.

Tāpēc ir ļoti svarīgi atrast veidus, kā attīstīt ieslodzīto emocionālās un sociālās prasmes, lai veicinātu viņu reintegrāciju pilsoniskajā sabiedrībā un novērstu jaunu noziegumu izdarīšanu, ko izraisa nespēja atrast labākas perspektīvas.

ICARUS projekts uzskata šahu cietumā par neformālu apmācību praksi, kas kļūst par sviru mīksto prasmju attīstībai, apvienojot šaha aktivitātes un apmācību. ICARUS palīdzēs dalībniekiem atšifrēt savu uzvedību spēles laikā un izmantot to, lai iegūtu lielāku izpratni par savām un citu emocijām, stimulējot pašrefleksiju un veidojot pozitīvākas attiecības ar citiem.

VISPĀRĪGIE UN KONKRĒTIE MĒRĶI

Šīs rokasgrāmatas galvenais mērķis ir sniegt praktisku un informētu ceļvedi sociālo prasmju apguvei cietuma vidē. Tās konkrētie mērķi ir šādi:

- ♦ Integrēt šahu kā pedagoģisku instrumentu brīvības atņemto personu apmācībā.
- ♦ Sniegt metodiskas vadlīnijas, pamatojoties uz metakognitīvo un emocionālo attīstību.
- ♦ Atbalstīt pieaugušo izglītības skolotājus šim kontekstam pielāgotu apmācību pasākumu plānošanā un īstenošanā.
- ♦ Veicināt ICARUS modeļa ilgtspēju, nodrošinot tā atkārtotamību citās izglītības vidēs.

MĒRĶA GRUPAS

Rokasgrāmata ir paredzēta:

Pieaugušo izglītības skolotājiem, kuri strādā cietumos. Šaha treneriem, kuri vēlas pielietot savas zināšanas izglītības un sociālās reintegrācijas kontekstā. Cietumu iestādēm, kas meklē inovatīvas un efektīvas izglītības programmas. Organizācijām un apvienībām, kas nodarbojas ar izglītību un sociālo iekļaušanu.

- ♦
- ♦
- ♦
- ♦



Metodika

ŠAHA INOVATĪVA IZMANTOŠANA IZGLĪTĪBĀ

Šahs kļūst par novatorisku un vērtīgu instrumentu pieaugušo izglītībā. Tā potenciāls pārsniedz vienkāršu izklaidi, piedāvājot virkni kognitīvu, emocionālu un sociālu ieguvumu, kas bagātina mācību procesu un dalībnieku vispārējo attīstību.

Kognitīvā līmenī šahs stimulē izpildfunkcijas, kas ir būtiskas mūžizglītībai. Tas prasa iepriekšēju plānošanu, vairāku scenāriju izvērtēšanu, stratēģisku lēmumu pieņemšanu un pielāgošanos mainīgām situācijām. Katra partija kļūst par garīgu vingrinājumu, kas stiprina atmiņu, koncentrēšanās spējas, analītiskās prasmes un sarežģītu problēmu risināšanu. Nepieciešamība paredzēt pretinieka gājienus un vizualizēt šaha galdiņu veicina loģisko domāšanu un radošumu — prasmes, kas ir pārnesamas uz dažādām personīgās un profesionālās dzīves jomām.

Papildus tīri intelektuālajām prasmēm šahs attīsta arī svarīgus emocionālos aspektus. Intelektuāla konfrontācija ar pretinieku, zaudējuma pieņemšana kā mācību iespēja un spiediena pārvaldīšana kritiskos brīžos attīsta izturību, pacietību un paškontroli. Savukārt uzvara stiprina pašcieņu un pašvērtību uz savām spējām. Šī emocionālā komponente padara šahu par spēcīgu instrumentu emocionālās inteliģences attīstīšanai pieaugušajiem.

Šaha sociālā dimensija ir nozīmīga arī izglītības kontekstā. Gan grupu nodarbībās, gan neformālās spēlēs šahs veicina mijiedarbību, cieņu pret pretinieku un mācību kopienas veidošanos. Stratēģiju apspriešana, spēļu analīze un zināšanu apmaiņa bagātina izglītības pieredzi un stiprina sociālās saites starp dalībniekiem. Pieaugušajiem, kuri meklē jaunas saskarsmes un sadarbības formas, šahs piedāvā stimulējošu un līdzdalības telpu.

Šaha inovācija pieaugušo izglītībā slēpjas tieši tās spējā integrēt šīs daudzās priekšrocības jautrā un pieejamā veidā. Lai sāktu spēlēt un izbaudīt tās priekšrocības, nav nepieciešamas plašas iepriekšējās zināšanas. Spēles sarežģītība atklājas pakāpeniski, ļaujot dalībniekiem progresēt savā tempā. Turklāt tiešsaistes resursu, aplikāciju un šaha klubu pieejamība atvieglo mācīšanos un nepārtrauktu praksi.

No ievada semināriem līdz šaha klubiem pieaugušajiem — iespējas ir bezgalīgas, un izaicinājums ieviest šahu cietumos kā sociālās reintegrācijas elementu ir aizraujošs. Dažādas starptautiskas programmas ir pierādījušas šaha efektivitāti kā reintegrācijas instrumentu.



Šīs programmas ne tikai māca spēles noteikumus, bet arī izmanto šahu kā līdzekli, lai strādātu ar tādiem vērtībām kā cieņa, atbildība, disciplīna un spēja mācīties no kļūdām. Spēles abstraktā daba ļauj ieslodzītajiem koncentrēties uz stratēģiju un loģiku, uz laiku attālinoties no cietuma realitātes un piedāvājot viņiem garīgu atelpu un telpu personīgai attīstībai.

Turklāt šahs veicina loģisko domāšanu un pacietību, kas ir galvenās prasmes sociālajai integrācijai un emociju pārvaldība ierobežotā vidē, piemēram, cietumā. Šajā kontekstā tā mācīšana balstās ne tikai uz zināšanu apguvi par spēli, bet arī uz pašdisciplīnas un pārdomātas lēmumu pieņemšanas stiprināšanu, kas ir galvenie faktori rehabilitācijas procesā.

Kopumā var secināt, ka šahs nav tikai spēle, bet gan novatorisks izglītības instruments ar ievērojamu potenciālu pieaugušo kognitīvajā, emocionālajā un sociālajā attīstībā.

METAKOGNITĪVĀ UN EMOCIONĀLĀ ATTĪSTĪBA

Šaha nozīme personisko un starppersonisko prasmju attīstībā prasmēm, jo īpaši sociāli nelabvēlīgos apstākļos dzīvojošiem indivīdiem, ir atzīta jau kopš 9. gadsimta un atkārtoti apstiprināta 2019. gada 12. decembra rezolūcijā A/RES/74/22, ar kuru ANO izveidoja Pasaules šaha dienu.

Pēdējos gados ir veikti vairāki eksperimenti, lai iekļautu šo spēli aktivitāšu klāstā cietumnieku aktivitātēm (<https://theconversation.com/the-benefits-of-prison-chess-clubs-102132>), kas parāda skaidras priekšrocības tādu sociālo prasmju attīstībā, kas ir vērtīgas reintegrācijai: cieņa pret noteikumiem un pretinieku, priekšrocības domāt pirms rīkoties, empātijas, pacietības un emocionālās elastības nozīme izturēties pret zaudējumiem.

Šaha ieviešana cietumos kļūst par novatorisku instrumentu, kas risina metakognitīvās un emocionālās attīstības dimensijas, kas ir būtiskas veiksmīgai sociālajai reintegrācijai. Izmantojot dažādus instrumentus, kas izstrādāti ICARUS partnervalstīs, un tajās īstenoto pieredzi, šajā rokasgrāmatā tiks padziļināti izpētītas šīs perspektīvas, analizējot, kā šaha spēle var pozitīvi ietekmēt ieslodzīto domāšanu par saviem domāšanas procesiem un to, kā viņi pārvalda savas emocijas.

METAKOGNITĪVĀ PERSPEKTĪVA UZ ŠAHU CIETUMU KONTEKSTĀ

Metakognīcija ir spēja pārdomāt savus domāšanas procesus, saprast, kā cilvēks mācās, un regulēt kognitīvās stratēģijas, lai uzlabotu sniegumu. Šaha kontekstā šis aspekts izpaužas dažādos veidos, piedāvājot nozīmīgas iespējas ieslodzīto attīstībai:



1. Lēmumu pieņemšanas procesa apzināšanās:

Katrs šaha gājiens prasa vairāku iespēju izvērtēšanu, sekas paredzēšanu un izvēli, pamatojoties uz plānoto stratēģiju. Spēlējot, ieslodzītie ir spiesti verbalizēt vai internalizēt šo procesu, kas veicina lielāku apzināšanos par to, kā viņi pieņem lēmumus. Šī prasme ir tieši pārnesama uz reālās dzīves situācijām ārpus cietuma, kur nepieciešama pārdomāta lēmumu pieņemšana. būtiska, lai izvairītos no impulsīvas uzvedības un tās negatīvām sekām.

2. Plānošana un stratēģija:

Spēlētājiem ir jāizstrādā izstrādāt īstermiņa, vidēja termiņa un ilgtermiņa plānus, paredzot pretnieka iespējamo reakciju. Šāda mentālā plānošana attīsta spēju izvirzīt mērķus, secīgi veikt darbības un apsvērt nākotnes sekas. Ieslodzītajiem šī prasme var būt ļoti svarīga, plānojot savu nākotni ārpus cietuma, sākot no darba meklēšanas līdz personisko attiecību veidošanai, izvairoties no improvizācijas un redzējuma trūkuma, kas bieži veicina recidīvismu.

3. Domu regulēšana:

Ieslodzītie iemācās regulēt savu uzmanību un koncentrēt savus kognitīvos resursus uz konkrēto uzdevumu. Turklāt nepieciešamība kontrolēt impulsivitāti un izvairīties no pārsteidzīgiem lēmumiem veicina domāšanas pašregulāciju

domu pašregulāciju. Šīs prasmes var palīdzēt ieslodzītajiem labāk pārvaldīt ar stresu, pretoties negatīvajam ietekmes un palikt koncentrētiem uz saviem reintegrācijas mērķiem.



EMOCIONĀLĀS ATTĪSTĪBAS PERSPEKTĪVA, IZMANTOJOT ŠAHU CIETUMOS

Ieslodzījums bieži vien ir saistīts ar virkni emocionālu problēmu, tostarp frustrāciju, dusmām, trauksmi, depresiju un zemu pašcieņu. Šahs, lai gan ir intelektuāla spēle, piedāvā drošu vidi, kurā izpētīt un attīstīt emocionālās prasmes, kas ir būtiskas reintegrācijai:

1. Pārvaldība frustrāciju un sakāvi:

Ieslodzītie iemācās tikt galā ar sakāvi, analizēt savas kļūdas, neiekļūstot destruktīvā paškritikā, un izmantot zaudējumu kā iespēju mācīties un pilnveidoties. Šī emocionālā elastība ir būtiska, lai pārvarētu šķēršļus un neveiksmes, ar kurām viņi neizbēgami saskarsies reintegrācijas procesā.

2. Pacietības un neatlaidības attīstīšana:

Ieslodzītie iemācās strādāt, lai sasniegtu ilgtermiņa mērķus, pat ja progress nav tūlītējs. Šī neatlaidība ir būtiska, lai pabeigtu rehabilitācijas programmas, meklētu darbu un atjaunotu savu dzīvi ārpus cietuma.

3. Paškontroles veicināšana: Šahs prasa

impulsu kontrole. Ieslodzītie iemācās domāt, pirms rīkojas, apsvērt savu rīcību sekas un pretoties tūlītējai apmierinātībai, dodot priekšroku ilgtermiņa stratēģijai. Šī prasme ir ļoti svarīga, lai izvairītos no impulsīvas rīcības, kas var novest pie recidīvisma.

4. Paaugstināta pašcieņa un pašapziņa: Uzvarot šaha spēlē, īpaši pret spēcīgu pretinieku, var radīt sasnieguma sajūtu un paaugstināt ieslodzīto pašcieņu. Uzlabojot savas spējas šajā spēlē, viņi attīsta lielāku pašapziņu par savām intelektuālajām spējām, kas var pārnēsties uz citām dzīves jomām.

5. Empātijas un cieņas veicināšana: Šaha spēle

šahu ir saistīta ar mijiedarbību ar pretinieku, viņa prasmju atzīšanu un spēles noteikumu ievērošanu. Pat konkurētspējīgā vidē šahs veicina zināmu empātijas un sapratnes līmeni pret otru spēlētāju. Šī spēja izturēties pret citiem ar cieņu ir būtiska, lai veidotu pozitīvas attiecības ārpus cietuma.

6. Agresijas un trauksmes novirzīšana: Dažiem ieslodzītajiem

šahs var nodrošināt konstruktīvu agresijas un trauksmes izpausmi. Spēlei nepieciešam

dažiem ieslodzītajiem šahs var nodrošināt konstruktīvu agresijas un trauksmes izpausmi. Spēlei nepieciešamā koncentrācija var novērst uzmanību no negatīvām domām un nodrošināt telpu mieram un garīgai koncentrācijai.

Tādējādi šahs piedāvā unikālu un vērtīgu perspektīvu ieslodzīto sociālajai reintegrācijai. Tā spēja veicināt metakognitīvo prasmju, piemēram, plānošanas, novērtēšanas un domāšanas regulēšanas, attīstību kopā ar tādu svarīgu emocionālo prasmju kā elastība, pacietība un paškontrole, attīstīšanu padara to par spēcīgu instrumentu, lai sagatavotu ieslodzītos reintegrācijai sabiedrībā.





IEVADS SOFT SKILLS APMĀCĪBĀ CIETUMOS

*“Šahā, tāpat kā dzīvē, bīstamākais pretinieks ir pats sevi” (GM
V. Smyslov)*



Kas ir soft skills

Soft skills (arī sauktas par transversālām vai sociāli emocionālām kompetencēm) ir sarežģīts personīgo, attiecību, kognitīvo un uzvedības spēju kopums, kas ietekmē to, kā indivīdi mijiedarbojas ar sevi, citiem un savu vidi. Tās ir pārnesamas kompetences, kas nav saistītas ar konkrētu profesiju.

un ir noderīgas visās dzīves jomās, ieskaitot nelabvēlīgos apstākļos vai trūkumā.

Soft skills ietver arī augstāka līmeņa kognitīvos procesus, piemēram, metakognīciju, kas tiek saprasta kā spēja reflektēt par savu domāšanu, regulēt mentālos procesus un stratēģiski pārvaldīt mācīšanos (Chick, 2013).

Šī perspektīva paplašina soft skills jēdzienu, pārsniedzot uzvedības dimensijas un saistot tās ar pašapziņu un mācīšanās regulēšanu.

Atšķirībā no tehniskajām kompetencēm (cietajām prasmēm), kas ir izmērāmas un orientētas uz produktivitāti, soft skills ietver spēju efektīvi komunicēt, risināt konfliktus, sadarboties, vadīt

emocijām un sarežģītu situāciju risināšanu.

ICARUS programmā šīs kompetences tiek uzskatītas par pamatinstrumentiem personīgajai izaugsmei un sociālajai reintegrācijai. Mīkstā prasmju attīstība ir cieši saistīta ar autonomijas veicināšanu, recidīvisma samazināšanu un personīgo resursu novērtēšanu ieslodzīto vidū.



MĪKSTO PRASMJU KLASIFIKĀCIJA

Soft skills ir sadalīti dažādās funkcionālās jomās. Literatūrā ir sniegti vairāki klasifikācijas varianti: visaptverošākie no tiem ir izstrādāti tādu organizāciju kā UNESCO (1996), Pasaules Ekonomikas forums (2015) un ESCO (Eiropas prasmes, kompetences, kvalifikācijas un profesijas) ierosināti. Tomēr apmācības nolūkos bieži tiek izmantota vienkāršota un praktiska klasifikācija, piemēram, tā, kas pārņemta no Romanenko, Stepanova un Maksimenko (2024) un sadala soft skills četrās makrokategorijās. Šī klasifikācija atbilst teorētiskajiem modeļiem, kuros soft skills tiek novietotas krustpunktā

psiholoģijas un pedagoģijas jomā. Konkrētāk, metakognīcija tiek atzīta par psiholoģisko pamatu pedagoģiskajam jēdzienam „mācīties mācīties” — kas definēts kā spēja organizēt, uzraudzīt un pielāgot savu mācīšanās procesu dažādos kontekstos (Hoskins & Fredriksson, 2008; Eurydice, 2002; Ahrens & Zaščerinska, 2014).

Šī taksonomija ir īpaši piemērota ICARUS projekta izglītības kontekstā, jo tā ļauj katru jomu saistīt ar konkrētiem pedagoģiskajiem mērķiem un metodoloģiskajiem rīkiem, piemēram, šaha izmantošanu.

N	Soft Skill kategorija	Apakškompetences
1	Mērķu izvirzīšanas un sasniegšanas prasmes	Laika pārvaldība, plānošana, kritiskā domāšana, radošums
2	Adaptīvās kompetences	Stresa izturība
3	Komunikācijas prasmes	Ideju prezentēšana, publiska uzstāšanās
4	Sociālās prasmes	Pārliecināšanas, vadības, motivācijas prasmes

Avots: Romanenko, Stepanova & Maksimenko, 2024

1. Efektīva komunikācija

Efektīva komunikācija ir spēja izteikties skaidri, pārliecinoši un saprotami, ņemot vērā kontekstu un sarunu biedru. Tā ietver aktīvu klausīšanos, verbālās un neverbālās valodas atbilstošu lietošanu, kā arī spēju sniegt un saņemt atgriezenisko saiti. Cietuma vidē efektīva komunikācija var novērst konfliktus, veidot uzticību un veicināt starppersonu attiecības.

(Spitzberg & Cupach, 2011).

2. Kritiskā domāšana

Kritiskā domāšana ir spēja racionāli un pārdomāti analizēt informāciju, izvērtēt argumentus un nonākt pie pamatotiem secinājumiem. Tā ietver savu uzskatu apšaubīšanu un kognitīvo aizspriedumu atpazīšanu. Šī prasme ir īpaši noderīga situācijās, kad ir būtiska spēja izvērtēt alternatīvas un pieņemt informētus lēmumus (Facione, 2011).

3. Emocionālā regulācija

Spēja atpazīt, saprast un pārvaldīt savas emocijas ir emocionālās inteliģences galvenais aspekts. Tas ir būtiski, lai tiktu galā ar stresu, izvairītos no impulsīvas uzvedības un uzturētu līdzsvarotas attiecības. Stresa pilnā vidē, piemēram, cietumos, emociju regulēšana var samazināt agresivitāti un veicināt paškontroli (Goleman, 1995; Mayer, Salovey & Caruso, 2008).

4. Konflikta risināšana

Šī prasme ietver domstarpību un starppersonu spriedzes risināšanu, izmantojot dialogu, sarunas un kompromisus. Tā ir cieši saistīta ar asertīvai komunikācijai un empātijai un ļauj risināt konfliktus bez vardarbības. Kopienas vidē, piemēram, cietumos, šīs prasmes attīstīšana ir ļoti svarīga, lai nodrošinātu mierīgu sadzīvošanai (Deutsch, 2006).

5. Komandas darbs

Komandas darbs ir spēja efektīvi sadarboties ar citiem, lai sasniegtu kopīgus mērķus. Tas ietver cieņu pret lomām, kopīgu atbildību un atšķirību novērtēšanu. Komandas darba veicināšana cietuma izglītības vai darba aktivitātēs var veicināt iekļaušanu, motivāciju un piederības sajūtu (Salas, Sims & Burke, 2005).

6. Empātija

Empātija ir spēja iejusties citu cilvēku situācijā, saprast viņu emocijas un reaģēt atbalstoši. Tā ir galvenā kompetence, lai veidotu pozitīvas attiecības, novērstu agresiju un veicinātu veselīgu sociālo klimatu. Šodien empātija tiek uzskatīta par vienu no sociālo kompetenču galvenajām sastāvdaļām (Decety & Jackson, 2004).



MĪKSTĀS PRASMES IZGLĪTĪBAS UN CIETUMU KONTEKSTĀ

Daudzi pētījumi liecina, ka soft skills ir būtiskas personas labklājībai, sociālajai efektivitātei un nodarbinātībai (Cimatti, 2016; Rychen & Salganik, 2003). Rehabilitācijas kontekstā, piemēram, cietumos, šīs kompetences kļūst par pārmaiņu virzītājspēku: tās veicina pašapziņu, uzlabo starppersonu komunikāciju, atbalsta nevardarbīgu konfliktu risināšanu un palīdz pārveidot kritiskas pieredzes konstruktīvi (Pittaro, 2024; Novus, 2025).

WP4 ierosinātā apmācība ir vērsta uz soft skill integrēšanu:

- ◆ Kā skaidrs saturs (moduļi par emocionālo inteliģenci, komunikāciju, empātiju...),
- ◆ Kā metodoloģiskie rīki (pašnovērtējums, atgriezeniskā saite, koučings),
- ◆ Kā transversālas kompetences, kas tiek veicinātas ar šaha spēles palīdzību.

KĀPĒC MĪKSTĀS PRASMES IR SVARĪGAS KOREKCIJAS IEŠTĀDĒS

Cietumā mīksto prasmju attīstībai ir būtiska nozīme vairāku iemeslu dēļ:

1. Sociālā un profesionālā reintegrācija: sociālās prasmes uzlabo indivīdu spēju pozitīvi mijiedarboties sabiedrībā un darba tirgū, palielinot reintegrāciju pēc ieslodzījuma.
2. Recidīvisma samazināšana: programmas, kas ietver soft skill apmācību, ir pierādījušas, ka tās samazina recidīvisma rādītājus, apgādājot bijušos ieslodzītos ar instrumentiem, lai konstruktīvi risinātu ikdienas problēmas.

3. Uzvedības vadība: tādu prasmju kā emocionālā pašregulācija un konfliktu risināšana attīstīšana palīdz uzlabot līdzāspastāvēšanu cietuma vidē, mazinot spriedzi un problemātisku uzvedību.

SAIKNE AR METAKOGNICIJU

ICARUS izglītības programmā mīkstās prasmes

arī savstarpēji saistītas ar dziļākas kognitīvās dimensijas, piemēram, metakognīcija — spēja reflektēt par saviem mentālajiem procesiem un apzināti un stratēģiski mācīties (Chick, 2013). Šis aspekts, kas pazīstams arī kā *mācīšanās mācīties*, ir būtisks autonomijas un pašefektivitātes veicināšanai, jo īpaši sarežģītos izglītības kontekstos, piemēram, cietumos (Hoskins & Fredriksson, 2008). Lai gan metakognīcija nav mīksta prasme stingrā nozīmē, tā nodrošina auglīgu pamatu emocionālās apziņas, atbildības un motivācijas attīstībai — visām transversālajām sastāvdaļām, kas tiek izpētītas turpmākajos moduļos.

SECINĀJUMI

Mīkstās prasmes ir būtiskas gan individuālajai, gan kolektīvajai labklājībai. ICARUS projekta kontekstā tām ir īpaši nozīmīga loma, jo tās var nozīmīgi veicināt ieslodzīto pārkvalificēšanu, pilnvarošanu un reintegrāciju. To nodrošināšana ar inovatīvu izglītības rīku palīdzību, piemēram, šaha spēli, piedāvā transformatīvu potenciālu gan personīgā, gan sabiedrības līmenī.



Nozīme cietuma vidē

Cietumnieku sociālo prasmju attīstība ir ļoti nepieciešama un svarīga. Pasniedzēji aprakstīja situāciju, kas nav ierasta cilvēkiem, kuri dzīvo tradicionālos apstākļos, kuriem ir mājas, ģimene un darbs. Reiz, pēc šaha apmācības cietumniekiem, jauniešiem vecumā no 17 līdz 25 gadiem, pasniedzējs pateicās viņiem par dalību apmācībā. Apmācāmie bija ļoti apmulsuši. Pēc tam apmācību vadītāji pārskatīja situāciju un nonāca pie secinājuma, ka apmācāmie netiek uzskatīti par parastiem sabiedrības locekļiem. Apmācību vadītāji secināja, ka šāda attieksme pret apmācāmajiem var samazināt to sociālo prasmju līmeni, kas jau tā ir nepietiekams. Cietumnieku nepietiekamais sociālo prasmju līmenis ir iemesls viņu nelikumīgajām darbībām, kas noveda pie viņu izolācijas no sabiedrības.

SOCIALO EMOCIONĀLO PRASMJU UZLABOŠANA

Studentu uzdevumu izpildes prasmju attīstīšana, jo īpaši sasniegumu motivācija un neatlaidība. Studenti ar augstāku šo prasmju līmeni sasniedz augstākus rezultātus lasīšanā, matemātikā un mākslā; viņi retāk kavē vai neapmeklē skolu; un biežāk plāno pabeigt augstāko izglītību. Šīs prasmes liecina par lielāku sociālās mobilitātes vēlmi studentu vidū, kuru vecākiem ir mazāk prestiži darbi.

Akadēmiskās novērtēšanas metodes arī mēra skolēnu sociālās un emocionālās prasmes. Piemēram, novērtēšanas metodes, kas ņem vērā skolēnu ieguldījumu stundās, var netieši mērīt viņu pašapziņu, savukārt dažas novērtēšanas metodes var prasīt, lai skolēni vairāk izmantotu radošās domāšanas prasmes nekā citas.

Padarīt karjeras attīstības aktivitātes pieejamākas nelabvēlīgos apstākļos esošiem skolēniem un skolēniem ar zemāku sociālo un emocionālo prasmju līmeni. Šādi skolēni kopumā biežāk ir neskaidri par savu nākotni.

par saviem nākotnes karjeras plāniem un mazāk piedalās karjeras attīstības pasākumos. Tas liecina, ka, neskatoties uz to, ka šiem studentiem ir vislielākā nepieciešamība pēc atbalsta karjeras plānošanā, viņi mazāk izmanto šādu atbalstu.

Nodrošināt, ka karjeras attīstības aktivitātes ļauj studentiem izpētīt dažādas izglītības un karjeras iespējas. Gandrīz visi studenti saka, ka plāno pabeigt augstāko izglītību, kas liecina par informācijas trūkumu vai intereses trūkumu par alternatīvām izglītības un karjeras iespējām.

Sniegt studentiem uzticamu informāciju par viņu pašu prasmēm un par to, kādas prasmes ir nepieciešamas dažādām karjerām. Šī informācija varētu palīdzēt studentiem izstrādāt realistiskus karjeras plānus, kas ir vairāk iespējams, ka tiks īstenoti.



- ♦ gūt panākumus. Lai gan studenti cenšas izvēlēties karjeru, kas atbilst viņu prasmēm, studenti ne vienmēr zina, kādas prasmes ir nepieciešamas konkrētajā darbā. Visbiežāk izmantotās karjeras attīstības aktivitātes, piemēram, pētījumi internetā, var sniegt neprecīzu informāciju vai informāciju, kas nav piemērota studentu vajadzībām. Prioritāri jāuzskata studentu zināšanu un prasmju attīstīšana. Centieni veicināt studentu ambīcijas kā
- ♦ līdzekli rezultātu uzlabošanai var būt neefektīvi, jo lielākā daļa studentu izrāda augstu ambīcijas saistībā ar turpmāko izglītību un karjeru. Izglītības sistēmām būtu jākoncentrējas uz studentu zināšanu un prasmju attīstīšanu, tostarp sasniegumu motivāciju, neatlaidību un zinātkāri, lai palīdzētu viņiem īstenot savas ambīcijas.



Joma	Prasme	Apraksts	Uzvedības piemēri
Atvērtība	Zinātkāre	Interese par idejām un mīlestība pret mācīšanos, izpratne un intelektuāla izpēte; zinātkāra domāšana.	Patīk lasīt grāmatas, ceļot uz jaunām vietām. Pretstats: Neieredz pārmaiņas, nav ieinteresēts izpētīt jaunus produktus.
	Tolerance	Ir atvērts dažādiem viedokļiem, novērtē daudzveidību, ciena ārzemniekus un citas kultūras.	Ir draugi no dažādiem vidusšķiras slāņiem. Pretstats: Neieredz ārzemniekus vai cilvēkus no dažādiem vidusšķiras slāņiem.
	Radošums	Radīšana jaunu veidu, kā darīt vai domāt par lietām, izpētīt, mācoties no kļūdām, izpratnes un redzējuma.	Ir oriģinālas atziņas, rada vērtīgus mākslas darbus Pretstats: Rīkojas tradicionāli; nav ieinteresēts mākslā

Uzdevumu izpilde	Atbildība	Spēj pildīt saistības, ir punktuāls un uzticams.	Ierodas uz tikšanos laikā, uzdevumus veic nekavējoties. Pretēji: Neievēro vienošanās/solījumus.
	Paškontrolē	Spēj izvairīties no uzmanības novirzīšanas un pēkšņiem impulsiem un koncentrēt uzmanību uz aktuālo uzdevumu, lai sasniegtu personīgos mērķus.	Atliek izklaides aktivitātes līdz brīdim, kad ir pabeigti svarīgi uzdevumi, neuzņemas lietas pārsteidzīgi. Pretēji: Ir tendence runāt, pirms izdomā. Pārmērīga alkohola lietošana.
	Izturība	Spēj neatlaidīgi strādāt, līdz uzdevumi un aktivitātes ir pabeigtas.	Pabeidz mājasdarbus vai darbu, ko ir sācis. Pretēji: viegli padodas, sastopoties ar šķēršļiem/novirzēm.
	Sasniegumu motivācija	Izvirza sev augstas prasības un cītīgi strādā, lai tās izpildītu.	Gūst baudu, sasniedzot augstu meistarības līmeni kādā darbībā. Pretstats: Intereses trūkums par meistarības sasniegšanu jebkurā darbībā, tostarp profesionālās kompetences jomā.



Sadarbība ar citiem	Solidaritāte	Spēj pieiet citiem, gan draugiem, gan svešiniekiem, uzsākot un uzturot sociālas attiecības.	Prasmīgs komandas darbā, labi runā publiski. Pretstats: Var būt grūtības strādāt lielākā komandā, izvairās no publiskas uzstāšanās.
	Asertivitāte	Spēj pārliecinoši paust viedokli, vajadzības un jūtas, kā arī izmantot sociālo ietekmi.	Uzņemas atbildību klasē vai komandā. Pretstats: Gaida, kamēr citi uzņemas vadību; klusē, ja nepiekrīt citiem.
	Energija	Ikdienas dzīvi uztver ar enerģiju, aizrautību un spontanitāti.	Vienmēr ir aizņemts; strādā garas stundas. Pretēji: ātri nogurst bez fiziska iemesla.



Sadarbība	Empātija	Saprot un rūpējas par citiem un to labklājību. Novērtē un iegulda tuvas attiecības.	Mierina draugu, kurš ir satraukts, izrāda līdzjūtību bezpajumtniekiem. Pretēji: Mēdz nepareizi interpretēt, ignorēt vai neņemt vērā citu cilvēku jūtas.
	Uzticēšanās	Pieņem, ka citiem parasti ir labas nodoms, un piedod tiem, kas ir rīkojušies nepareizi.	Aizdod lietas citiem, izvairās no skarbas vai nosodošas attieksmes. Pretstats: ir noslēpumains un aizdomīgs attiecībās ar cilvēkiem.



Emocionālā regulācija	Stresa izturība	Spēja regulēt trauksmi un mierīgi risināt problēmas (ir atbrīvots, labi tiek galā ar stresu).	Lielāko daļu laika ir atbrīvots, labi strādā stresa situācijās. Pretstats: Lielāko daļu laika uztraucas par dažādām lietām, ir miega traucējumi.
	Optimisms	Pozitīvas un optimistiskas cerības par sevi un dzīvi kopumā.	Parasti ir labā noskaņojumā. Pretstats: bieži jūtas skumji, mēdz justies nedroši vai nevērtīgi.
	Emocionālā kontrole	Efektīvas stratēģijas, lai regulētu dusmas, aizkaitinājumu un neapmierinātību saskarsmē ar frustrācijām.	Kontrolē emocijas konflikta situācijās. Pretstats: Viegli satraucas; ir noskaņots.

3. tabula. Sociālo un emocionālo prasmju apraksts (pēc OECD, 2024)

RECIDĪVISMA SAMAZINĀŠANA

Pārkāpējs var tikt raksturots kā impulsīvs, ar īstermiņa perspektīvu, neorganizēts, neveiksmīgs skolā, darbā, ar izkropļotu domāšanu, uzturas kopā ar sev līdzīgiem cilvēkiem, lieto narkotikas un alkoholu, un nav racionāls rīcības subjekts (Latessa, Johnson, & Koetzle, 2020). vispārīgi

Korekciju kodeksa mērķis ir

ja iespējams, rehabilitēt likumpārkāpēju un atjaunot viņa pilsoņa statusu (Hill, 2015).

Efektīvas korelācijas intervences un sankcijas samazina recidīvisma gadījumu skaitu (Latessa, Johnson, & Koetzle, 2020) un pat novērš tos (ANO, 2018). Sabiedrība gūst labumu no recidīvisma samazināšanās, jo palielinās nodarbinātība (Foley, Farrell, Webster, & Walter, 2018).

Recidīvisms ir plašs termins, kas attiecas uz kriminālas uzvedības atkārtanos, kas var ietvert virkni rezultātu, tostarp atkārtotu arestu, atkārtotu notiesāšanu un atkārtotu ieslodzīšanu (Butorac, Gracin, & Stanić, 2017). Efektīvas intervences principi ietver riska principu jeb „ko” mērķēt, nepieciešamības principu jeb „ko” mērķēt, ārstēšanas principu jeb „kā” mērķēt,

un uzticības princips vai „reaģēšanas faktori”

(motivācija un tamlīdzīgi) mērķim (Latessa, Johnson, & Koetzle, 2020). Ir vērts atzīmēt, ka motivācija un pārliecība ir būtiskas indivīda kompetencei (Izglītības padome, 2006. gada pielikums, 5. punkts).

Visiedarbīgākās programmas, kas palīdz samazināt recidīvismu, ir izglītības programmas (Butorac, Gracin, & Stanić, 2017; Hill, 2015),

ciētumā īstenotas rehabilitācijas programmas (ANO, 2018), pakalpojumi un uzraudzība pēc atbrīvošanas (ANO, 2018) un sankcijas, kas nav saistītas ar brīvības atņemšanu (pārbaudes laiks un sabiedriskie darbi) (ANO, 2018). Efektīvas programmas ir

noteiktas īpašības: tās balstās uz pētījumiem un pamatotām teorijām, tām ir vadība, tās novērtē likumpārkāpējus, izmantojot riska un vajadzību novērtēšanas instrumentus, tās vēršas pret noziedzīgu uzvedību, izmanto efektīvus ārstēšanas modeļus, tās ir daudzveidīgas ārstēšana un pakalpojumi balstīti uz risku,

vajadzību un reaģēšanas faktoriem, traucē noziedzīgu tīkliem, kuriem ir kvalificēts, pieredzējis, dedzīgs un izglītots personāls, kuri nodrošina pēcaprūpi, novērtē savu darbu, ir stabili un kuriem ir pietiekami resursi un atbalsts (Latessa, Johnson, & Koetzle, 2020).

Izglītība ir visefektīvākais pakalpojums recidīvisma samazināšanai (Hill, 2015), jo izglītības galvenais mērķis ir attīstīt domāšanas ieradumus, kas veicina labklājību (Kaufman & Kaufman, 2013). Labklājība ir cieši saistīta ar ilgtspējīgu attīstību, sociālo iekļaušanu, sociālo stabilitāti, labklājību un nodarbinātību (Ahrens, Castellani, Di Francesco, Zascersinska, Zascersinskis, Bikova, Abjalkiene, Gukovica un Aleksejeva, 2024). Personīgā labklājība ir saistīta ar

izglītība (White, 2012).

Izglītība ietekmē personīgo panākumu vai, citiem vārdiem sakot, vārdiem sakot, labklājību izpratnē (White, 2012). Augstāks izglītības līmenis un, līdz ar to, kvalifikācija ir cieši saistīta ar labākām izredzēm darba tirgū (Farquharson et al., 2022). Tāpēc šahs kā izglītības instruments uzlabo

nelabvēlīgu grupu iekļaušanu, kā to uzskata šaha federācijas, sociālie darbinieki, jauniešu treneri un citi (Ahrens, Zascersinska, Bikova, Aleksejeva, Zascersinskis, Gukovica, & Abjalkiene, 2024). Šaha spēlēšana pozitīvi ietekmē indivīdu metakognīciju un tādējādi palielina šī indivīda iekļaušanu (Ahrens, Zascersinska, Bikova, Aleksejeva, Zascersinskis, Gukovica, & Abjalkiene, 2024). Šaha spēlētāji gūst labumu no matemātikas, loģikas, problēmu risināšanas,

resursu pārvaldību (Ahrens, Zascersinska, Bikova, Aleksejeva, Zascersinskis, Gukovica, & Abjalkiene, 2024).

EDA SKOLOTĀJA LOMA MĪKSTO PRASMJU ATTĪSTĪBĀ

Mācīšanās mācīties bieži tiek aplūkota sociālās kultūras paradigmas ietvaros (Hoskins & Fredriksson, 2008). Mācīšanās mācīties nevar tikt saprasta atsevišķi no mācību konteksta (klase, jauniešu klubs, darba vide, mājas, vienaudži, pieaugušo izglītības centrs utt.) un attiecībām un mijiedarbībai starp mācītājiem un mācību atbalsta sniedzēju (skolotājs un skolēns, skolēns ar vienaudžiem vai jaunatnes darbinieks

ar citu jauniešu utt.) (Hoskins &

Fredriksson, 2008). Izglītotāja loma ir tās izveidot tādā pozitīvā mācīšanās telpā kur indivīdi var brīvi pielāgot mācīšanos savām vajadzībām un turpināt šo procesu visā dzīves garumā (Maslo, 2007). Izglītotāji var pildīt vairākas lomas (Zaščerinska, 2009): mentora (Maslo, 2007);



moderators vai padomdevējs (Lūka, 2008); palīgs (Žogla, 2007); ceļvedis un atbalstītājs (Feerick, 2007). Skolotājs kā palīgs (Žogla, 2007) rada iespējas izpētīt jaunas idejas; palīdz organizēt mācību vidi, sadarboties ar citiem skolēniem, veidojot jaunas zināšanas, bagātinot mācīšanās nozīmi dialogā starp skolotāju un skolēniem, zināšanu izpratne tiek pārbaudīta

dialogs; palīdz studentiem izprast iespējas un to piemērošana (Žogla, 2008).

Skolotājs kā moderators vai padomdevējs palīdz

skolēni sasniedz augstus personīgos rezultātus un attīsta prasmes daudzveidīgā sociokulturālajā kontekstā (Lūka, 2008). Skolotāju loma kā mentoriem ir

studentu pašatklāšanai un pašrealizācijai; studentu motivēšanai; viņu interešu stimulēšanai; viņu pašu mācību struktūras un stila attīstīšanai; viņu snieguma novērtēšanai un šo atziņu pielietošanai turpmākās mācības uzlabošanai (Maslo, 2007). Partnerība starp studentu un pasniedzēju paredz, ka students ir pasniedzējam līdzvērtīgs cilvēks ar līdzvērtīgām kvalitātēm (Čehlovs, 2008). Dialogs

galvenais uzdevums ir organizēt apmācību

tādā veidā, kas veicina aktīvu apmācību

procesus: studentiem ir jāiemācās, kā mācīties,

un studentiem ir jāapgūst patstāvīgas mācīšanās prasmes, kuras viņi turpinās izmantot visā savā dzīvē (Maslo, 2007).





ŠAHS KĀ IZGLĪTĪBAS INSTRUMENTS

*Pateicoties šaham, daudzi no mums ir piedzīvojuši intelektuālās
radišanas prieku (GM T. Petrosian)*



Šaha pedagogiskās priekšrocības

KOGNITĪVĀ ATTĪSTĪBA

Šahs ir ideāla spēle, ko ieviest cietumos. Tai piemīt visi elementi, kas padara tās ieviešanu ļoti izdevīgu: tā ir veselīga nodarbe; tā izklaidē, izprieceina un palīdz pavadīt laiku cietumā – „šahs prasa daudz

no cietuma ārpus cietuma." Tas **stimulē**

kognitīvos procesus (citiem vārdiem sakot, bagātina prātu) vidē, kurā garīgā stimulācija bieži ir ierobežota un reta; tas **veicina stratēģisko domāšanu** un pārdomas par savu rīcību sekām; tas **uzlabo emocionālo inteligenci** un veicina tādas vērtības kā cieņa pret citiem un noteikumiem. Diezgan bieži cilvēki, kuri sāk regulāri spēlēt šahu, nezinot kā, sāk pārdomāt savu dzīvi un uzdot sev fundamentālu jautājumu: „Vai tas ir tā vērts?”

Daudzi ieslodzītie visā savā dzīvē

pieņemtie domāšanas modeļi, kas sakņojas nevēlēšanā uzņemties atbildību par savām darbībām; skaidra nespēja – vai dažkārt pilnīga intereses trūkums – iejusties citu cilvēku situācijā; neievērošana sociāli pieņemtiem noteikumiem; un daudzos gadījumos nopietnu **spēju trūkumu**

plānot vai organizēt savu personīgo nākotni.

Šahā balstīta stratēģiskā domāšana ir būtiski nesaderīga ar šādu domāšanas veidu un personības iezīmēm. Spēle balstās uz virkni principu: intuitīvi uzkrāt nelielas

priekšrocības, radot vajības pretinieka pozīcijā, ieņemot svarīgākos laukus uz galda, izvirzot īstermiņa, vidēja termiņa un ilgtermiņa mērķus, pētot gan sevi, gan pretinieku, esot pacietīgam un rūpīgi apsverot svarīgus lēmumus, nepārtraukti analizējot spēles pašreizējo stāvokli,

gaidīt pareizo brīdi rīcībai, nodrošinot

katram solim ir mērķis, un domāšana gan taktiski, gan stratēģiski – īsumā, plašs pamatprincipu klāsts, kas veicina objektivitāti un personīgo atbildību.

Šos principus var mācīt un pētīt neatkarīgi no pašas spēles, un šī kursa mērķis ir piemērot tos reālās dzīves situācijās. Stratēģiskās domāšanas veida attīstīšana, kas ļauj indivīdiem objektīvi novērtēt dzīves situācijas, apzināties savu rīcību sekas un pieņemt plānošanu kā vadmotīvu, var ievērojami veicināt galvenā mērķa sasniegšanu – patiesu sociālo reintegrāciju.

Pieredze šaha mācīšanā cietumos

nav nekas neparasts, un patiesībā šādas iniciatīvas ir īstenotas cietumos visā pasaulē. Ņemot vērā iepriekš minētās īpašības

, ir tikai dabiski, ka daudzi šahisti, pat

intuitīvi atpazīt šīs priekšrocības un mēģinājuši organizēt aktivitātes ieslodzījuma vietās. Tomēr **šiem centieniem bieži trūka nepārtrauktības un sistemātiskas pieejas.**



Tādās valstīs kā Spānija (programma „Mūsu šahs reintegrē” darbojas jau 15 gadus), Krievijā, Itālijā, Amerikas Savienotajās Valstīs, Meksikā un citās valstīs ir īstenotas un turpina īstenot dažādas šaha mācīšanas iniciatīvas. Mēs ceram, ka Icarus, balstoties uz mūsu partneru veikto pamatīgo darbu, šīs iniciatīvas virzīs tālāk.

Kas padara Icarus par veiksmīgu iniciatīvu, kas patiesi novatorisks ir veids, kādā tas izmanto pilnīgu dažādos resursus, ko piedāvā šahs.

fokuss nav ierobežots ar labi zināmo un plaši atzītās kognitīvās un intelektuālās priekšrocības, piemēram, atmiņas, uzmanības, koncentrēšanās, loģiskās un telpiskās domāšanas uzlabojumus, bet ņem vērā arī citus jau minētos aspektus: stratēģiskās sastāvdaļas, vērtību kā līdzekli ētisko un sociālo vērtību mācīšanai un lietderību emocionālās inteliģences attīstīšanā. To ir attīstījuši citi cietumu projekti, piemēram, Club Magic Spānijā ar savu īpašo kognitīvās apmācības metodiku, bet Icarus piedāvā strukturētu starptautisku iniciatīvu, kurā ir iekļautas arī sociālās prasmes.

legrimstot šajā bagātīgajā šaha sniegto priekšrocību klāstā, var iedvesmot daudzus cilvēkus, pat tos, kuri atrodas ārkārtīgi grūtās apstākļos, sākt domāt kā šahists.

spēlētājs — ka ir, uz pieeja dzīve ar mērķus, uzskatot to par sarežģītu un prasīgu šaha spēli. Spēle, kas, lai gan ir izaicinoša, tomēr ir noteikti noteikumi; un, ja mēs šos noteikumus ievērojam un iemācāmies pielāgoties, mēs varam sākt saskatīt uzvaru tuneļa galā.

nelabvēlīgu grupu iekļaušana, kā to uzskata šaha federācijas, sociālie darbinieki, jauniešu treneri un citi (Ahrens, Zascersinska, Bikova, Aleksejeva, Zascersinskis, Gukovica, & Abjalkiene, 2024). Šaha spēlēšanai ir pozitīva ietekme.

Kā instruments izaugsmei, elastīgumam un reintegrācijai, šahs sniedz dziļas psiholoģiskas priekšrocības, īpaši strukturēta, bet bieži vien haotiska

Cietums. Tas kļūst par svarīgu instrumentu, lai pārvaldītu stresa un frustrāciju vienlaikus veicinot emocionālā regulācija. Spēlējot šahu, ieslodzītie attīsta pacietību, izturību un spēju domāt uz priekšu, katrs gājiens māca saprast sekas — gan tūlītējās, gan ilgtermiņa — atspoguļojot paša dzīves izaicinājumus. Spēle bieži vien maina spēlētājus, pārvēršot impulsīvus lēmumu pieņēmējus par pārdomātiem stratēģiem, kuri šīs mācības izmanto arī ārpus šaha galda. Tomēr, neskatoties uz savām priekšrocībām, šahs cietumā saskaras ar izaicinājumiem, piemēram, ierobežotiem resursiem, kas liek spēlētājiem improvizēt ar galdiem un figūrām, izmantojot tādus materiālus kā papīrs vai ziepes, bet pārbīvētie un trokšņainie apstākļi var traucēt koncentrēties. Novatoriski risinājumi, piemēram, galdu uzgleznošana uz sienām un cietuma bibliotēku izmantošana pašmācībai, uzsver ieslodzīto atjautību un apņēmību.

pārvarēt šķēršļus. Šaha programmas

Cietumi bieži tiek iekļauti rehabilitācijas iniciatīvās, mācot svarīgas dzīves prasmes, piemēram, risku novērtēšanu, konfliktu risināšanu un mērķu izvirzīšanu, un daži ieslodzītie uzņemas mentoru lomu, kas veido līderības prasmes.



un komandas garu. Šaha ietekme sniedzas ārpus cietuma sienām, jo daudzi bijušie ieslodzītie pārnes disciplīnu, koncentrēšanās spējas un stratēģisko domāšanu, ko viņi izkopoši, uz savu dzīvi ārpus cietuma, pievienojoties vietējiem šaha klubiem vai globālām tiešsaistes kopienām. Tādējādi šahs darbojas kā tilts starp ieslodzījumu un reintegrāciju, piedāvājot cerību, mērķi un spēcīgu atgādinājumu, ka katrs gājiens, gan uz galda, gan dzīvē, var veidot

labāka nākotne.

PERSONĪGĀ UN SOCIĀLĀ ATTĪSTĪBA

Atcerēsimies: šaha darbnīcas mērķis, kas vērsts uz personības pārveidi, nedrīkst būt vienkārši šaha popularizēšana kā vēl viena sporta aktivitāte. Drīzāk tai jāuzsver šaha spēja veicināt vērtību apzināšanos, piemērotība pašapziņas un emocionālās inteliģences attīstīšanai, un galvenais mērķis ir atbalstīt veiksmīgu sociālo reintegrāciju.

Cietuma kontekstā – vidē, kas savas būtības dēļ kā piespiedu ieslodzījuma vieta bieži vien nav intelektuāli stimulējoša – strukturēta šaha prakse var palīdzēt uzlabot kognitīvos procesus. Ieslodzītie pilnībā apzinās nepieciešamību strādāt pie savām garīgajām spējām, un šahs tam ir ideāli piemērots.

mērķis: it attīsta šīs prasmes vienlaikus

vienlaikus sniedzot baudu, kas

skaidri padara šāda veida garīgo treniņu pieejamāku

pieejamāku un efektīvāku. Ir arī īpaši

vingrinājumi, kas paredzēti, lai atbalstītu šo darbu.

Runājot par vērtībām, vairs nav vispārpieņemts, ka sports pats par sevi veicina pozitīvas vērtības dalībnieku vai skatītāju vidū.

Mūsdienu sporta vērtības, kuras arvien vairāk ietekmē tā saucamais „masu sports”, pēdējos gados ir aptraipītas ar negatīviem elementiem: rezultātu sasniegšana par katru cenu, tostarp dopings; ātrā finansiālā ieguvuma ideāls; agresijas glorificēšana; un iracionāla un bezierunu lojalitāte savai komandai, cita starpā.

Šahs, ko spēlē cietumā, šajā ziņā rada savus riskus, kā jau tika minēts

Tie, kas vada šāda veida seminārus, savā ikdienas darbā ir jāpievērš

īpašu uzmanību uz šādiem aspektiem:

Veicināt veselīgu konkurences instinktu, kas ir raksturīgs cilvēka dabai.

Kritiskās domāšanas veicināšana.

◆ Atbalstīt sociālo integrāciju.

Mācīt cieņu pret pretinieku. Paaugstināt pašcieņu.

- ◆ Šaha popularizēšana kā atpūtas un izklaides aktivitāte.
- ◆ Izpratnes veicināšana par mācību un personīgo pūļu nozīmi kā ceļu uz personīgu un profesionālu izaugsmi.

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆



Šaha stratēģiskos principus, ja tos izmanto, lai veicinātu jaunas, pozitīvas domāšanas veidus cietuma iedzīvotāju vidū, vajadzētu mācīt, izveidojot skaidras paralēles ar reālās dzīves pieredzi. Tas atvieglo ieslodzītajiem iesaistīties šo ideju apgūšanā, jo dzīves metafora kā šaha spēle palīdz viņiem izprast ieviestos jēdzienus.

Šahs lends pats ievērojami labi emocionālās inteliģences attīstība un galveno vērtību nostiprināšana, piemēram, cieņa pret noteikumiem un pretiniekiem, nozīme nozīme pieklājības pieklājības, paškontroles nepieciešamības, pūļu vērtības pūļu vērtība un veselīgas pašpilnveidošanās vēlmes priekšrocības.

Šos mērķus ir vieglāk sasniegt, ja spēles konkurences aspekts tiek mazināts, un tā vietā uzsvars tiek likts uz sadarbību, mācīšanos, savstarpējo atbalstu, personīgo izaugsmi un kaitīgu uzvedību korekciju. **Šajā aspektā ir ļoti svarīgi ņemt vērā soft skills nozīmi** un to, kā tās var īstenot šaha kursā, cenšoties veicināt emocionālo inteliģenci.

Instruktoru loma ir būtiska aktivitātes panākumiem. Viņam jābūt pārmaiņu katalizatoram, veicinot optimisma, cieņas un savstarpējas uzticības atmosfēru.

, cieņu un savstarpēju uzticēšanos.



Pielāgošanās dažādiem līmeņiem

PAMATNOTEIKUMI UN VIENKĀRŠAS VARIĀCIJAS

Šahs ir vairāk nekā tikai spēle; tas ir stratēģijas, koncentrēšanās un pašdisciplīnas instruments. Cietuma apstākļos tam ir divkāršs mērķis: tas stimulē prātu un nodrošina konstruktīvu veidu, kā pavadīt laiku. Sākotnējiem vai pieredzējušiem spēlētājiem

spēlētāju laukos, šahs kļūst par līdzekli, kas savieno

ar citiem, izvairīties no monotonijas un pat atrast personīgo izaugsmi.

Tipiskā cietuma atpūtas telpā šaha galdiņš var būt miers haosa vidū. No papīra vai ziepju atliekām izgatavotās figūras liecina par ieslodzīto izdomu, kuri ierobežotos resursus pārvērš par mācīšanās iespējām. Šajā apakšnodaļā tiks izskatīti šaha pamatnoteikumi un variācijas, kas pielāgotas prasmju līmenim, vienlaikus ņemot vērā unikālo dzīves dinamiku aiz restēm.

Šaha pamatnoteikumi iesācējiem cietumā Spēle sākas ar standarta 8x8 galdiņu, kur katrs spēlētājs kontrolē 16 figūras. Šeit ir aprakstīts, kā katra figūra pārvietojas:

♦ **Karalis:** Pārvietojas par vienu laukumu jebkurā virzienā, bet nevar pārvietoties uz šahu.

♦ **Karaliene:** Spēcīgākā figūra, kas pārvietojas par jebkuru kvadrātu skaitu taisnās līnijās.

♦ **Zirgi:** pārvietojas jebkuru skaitu lauciņu vertikāli vai horizontāli.

♦ **Zirgs:** pārvietojas diagonāli uz savu sākotnējās krāsas.

♦ **Zirgi:** lēk L veidā, pārlecot pār citām figūrām.

♦ **Bandinieki:** pārvietojas par vienu laukumu uz priekšu (divus pirmajā gājienā) un notver diagonāli. Tie tās var tikt paaugstinātas, sasniedzot pretējo pusi.

Ieslodzītie, kuri ir iesācēji šahā, bieži sāk ar šo pamatu apguvi. Daudzas cietumas organizē iesācēju seminārus, kur pieredzējuši spēlētāji māca iesācējus, dažkārt izmantojot uz galda virsmām uzgleznotus vai uz papīra uzziņētos šaha galdiņus. Šahs ne tikai asina prātu, bet arī veicina pacietību, kritisko domāšanu un sasniegumu sajūtu.



Šahs veicina koncentrēšanās spējas un disciplīnu

Cietuma dzīve var būt neparedzama, bet šahs nodrošina struktūru. Ieslodzītie ātri apgūst koncentrēšanās nozīmi: viens neuzmanīgs gājienš var izšķirt spēles iznākumu. Šī mācība attiecas arī uz ikdienas dzīvi, mācot spēlētājiem pārdomāt savas darbības, pirms tās veikt.

Sākotnējiem spēlētājiem tiek likts uzsvars uz

centrs — dominēšana centrālajos laukos

galda — piedāvā būtisku mācību: izveidojiet

cietu pamatu, pirms veikt drosmīgus gājienu.

Tādas stratēģijas kā figūru agrīna attīstība un karaļa drošība ar rokādi ir pamata prasmes, ko māca neformālās nodarbībās.

Šis process veido disciplīnu, parādot spēlētājiem stabilas, pārdomātas attīstības vērtību gan uz galda, gan dzīvē.

Šaha varianti iesācējiem

Šahs iesācējiem cietuma apstākļos bieži ietver vienkāršotus noteikumus un radošas pielāgošanas, lai veicinātu dalību:

Pawn Wars: Spēlētāji izmanto tikai bandinieku figūras, lai

apgūtu to kustības un paaugstināšanas noteikumus.

Nav karalienes (): Karalienes noņemšana () liek

- ◆ spēlētājiem jāpaļaujas uz vājāku spēlētāju stratēģisku izmantošanu, laika ierobežojumu izmantošanu, šis variants prasa ātru domāšanu un nervus no tērauda.

Šie varianti ir īpaši efektīvi komandu šahā

iepazīstinot ar spēli tos, kam citādi tā varētu šķist pārāk sarežģīta. Samazinot noteikumu un figūru skaitu, spēle kļūst pieejama vairāk ieslodzītajiem, veicinot iekļaujošu vidi, kurā ikviens var mācīties savā tempā.

Vidēja līmeņa stratēģijas prasmju pilnveidošanai

Kad ieslodzītie apgūst pamatus, viņi var izpētīt vidēja līmeņa stratēģijas. Šahs kļūst ne tikai par spēli, bet arī par prāta cīņu, kas veicina dziļāku domāšanu un radošumu.

Galvenās stratēģijas ietver:

Divu figūru uzbrukums: vienas figūras izmantošana, lai vienlaikus uzbruktu divām pretinieka figūrām.

- ◆ **Piespiešana:** figūras imobilizēšana, draudot vērtīgāku figūru aiz tās.

- ◆ **Skewers:** piespiežot vērtīgāku figūru kustību, atklājot vājāku figūru aiz tās.

Vidēji pieredzējuši spēlētāji bieži izmanto šīs taktikas turnīros, kas ir izplatīti cietumos. Šie sacensības nodrošina iespēju veselīgai konkurencei, piedāvājot balvas, piemēram, papildu preces no veikala vai nelielas privilēģijas.

Uzlabotas variācijas cietuma kontekstā

Pieredzējušākiem spēlētājiem šaha varianti piešķir spēlei dziļumu un neparedzamību:

Acu aizsietas šahs: spēlētāji nosauc gājienu, neredzot galdiņu, pārbaudot savu atmiņu un vizualizācijas prasmes.

Ātrā šahs/Bullet šahs: Ar ārkārtīgi īsu

laika ierobežojumu izmantošanu, šis variants prasa ātru domāšanu un nervus no tērauda.

Komandu šahs: vairāki spēlētāji sadarbojas, apspriedot stratēģijas un veidojot komandas garu.

Ierobežotā cietuma vidē šie varianti stimulē radošumu un veicina sociālo saikni. Tie atgādina spēlētājiem, ka šahs ir tikpat daudz saistīts ar kopienu, cik ar individuāliem sasniegumiem.



SPĒLES UN PRAKTISKIE UZDEVUMI

Katram spēlētāju līmenim atlasītās šaha spēles atšķiras atkarībā no spēlētāju prasmēm un izpratnes par spēli. Iesācējiem mēs izvēlamies spēles, kas ir viegli saprotamas vai tik slavenas, ka pat tie, kas neprot spēlēt šahu, varētu tās atpazīt. Šāda pieeja palīdz veidot draudzīgas attiecības ar studentiem, radot lielāku interesi, izceļot kopīgas intereses.

Slavenais "Légal's Mate":

Viens no pazīstamākajiem piemēriem ir "Légal's Mate", ko pirmo reizi 1750. gadā Parīzē nospēlēja **Kermur Sire De Légal**. Šī partija ir slavēta ar eleganto f7 vājuma izmantošanu.

Kermur Sire De Légal - Saint Brie (1750 – Parīze, FRA)

1.e4 e5 2.Nf3 d6 3.Bc4 Bg4 4.Nc3 g6 5.Nxe5 Bxd1 6.Bxf7+ Ke7 7.Nd5# 1–0

Šī partija māca iesācējiem šaha spēles sākuma posma vājās vietas un parāda, kā tās var efektīvi izmantot.

Piemēri ietver slaveno "Fool's Mate" un "Légal's Mate". Šīs spēles ir noderīgas, lai ilustrētu tipiskas atklātnes vājības (piemēram, f2/f7 bandinieku vājības, atpalicību figūru attīstībā, vienas un tās pašas figūras vairākkārtēju pārvietošanu atklātnē, nepietiekamu karaļa drošību utt.) un to, kā tās neitralizēt ar stabilām aizsardzības stratēģijām, tādējādi izvairoties no klasiskām kļūdām.



Partija no filmas "2001: Kosmosa odiseja":

Vēl viena slavenā partija ir no filmas "2001: Kosmosa odiseja", kur astronauts Frenks Pūls spēlē pret mākslīgo intelektu HAL 9000. Partija, lai gan izdomāta, ir iedvesmota no reālas partijas, kas notika Hamburgā 1910. gadā starp Roeschu un Willi Schlage.

Roesch – Willi Schlage (1910 – Hamburga, Vācija)

1.e4 e5 2.Nf3 Nc6 3.Bb5 a6 4.Ba4 Nf6 5.Qe2 b5
6.Bb3 Be7 7.c3 O-O 8.O-O d5 9.exd5 Nxd5
10.Nxe5 Nf4 11.Qe4 Nxe5 12.Qxa8 Qd3 13.Bd1 Bh3 14.Qxa6
Bxg2 15.Re1 Qf3 0–1

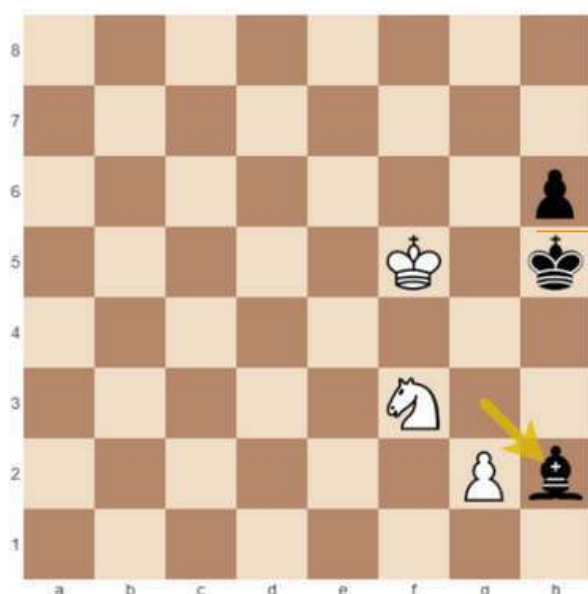
Stāvoklis pēc 13...Bh3 tika izmantots Stenlija Kubrika filmā "2001: Kosmosa odiseja" spēlē starp Frenku Pūlu un HAL.



tipiskas atklātnes vājības (piemēram, f2/f7 bandinieku vājības, atpalcība figūru attīstībā, vienas un tās pašas figūras vairākkārtēja pārvietošana atklātnē, nepietiekama karaļa drošība utt.) un to, kā tās neitralizēt ar stabilām aizsardzības stratēģijām, tādējādi izvairoties no klasiskām kļūdām.

Uzdevumi iesācējiem

Sākotnējiem spēlētājiem uzdevumi ir vienkārši ar minimālu analīzi. Uzdevumi parasti ietver īsas gājienu sekvences, parasti vienu vai divus gājienu, kas tieši noved pie mata. Piemēram, zemāk redzamajā diagrammā baltais spēlē un izdara matu ar vienu gājienu (1.g4#).



Vidēja līmeņa spēles

Vidēja līmeņa spēlētājiem mēs piedāvājam sarežģītākas partijas, kas prasa dziļāku izpratni par atklātni, vidusposmu un galotni. Katra partija tiek analizēta detalizēti, pievēršot uzmanību pozīcijas stratēģiskajiem aspektiem, plānošanai un izpildei. Izcils šī līmeņa piemērs ir slavenā Fišera un Spaska partija no

1972. gada pasaules čempionāta Reikjavīkā.

Vidēja līmeņa spēles

Vidēja līmeņa spēlētājiem mēs piedāvājam sarežģītākas partijas, kas prasa dziļāku izpratni par atklātni, vidusposmu un galotni. Katra partija tiek analizēta detalizēti, pievēršot uzmanību pozīcijas stratēģiskajiem aspektiem, plānošanai un izpildei. Izcils šī līmeņa piemērs ir slavenā **Fišera un Spaska** partija no 1972. gada pasaules čempionāta Reikjavīkā.

Fischer – Spassky (1972 – Reikjavīka, ISL)

1.c4 e6 2.Nf3 d5 3.d4 Nf6 4.Nc3 Be7 5.Bg5 O-O
6.e3 h6 7.Bh4 b6 8.cxd5 Nxd5 9.Bxe7 Qxe7 10.Nxd5 exd5 11.Rc1
Be6 12.Qa4 c5 13.Qa3 Rc8
14.Bb5 a6 15.dxc5 bxc5 16.O-O Ra7 17.Be2 Nd7
18.Nd4 Qf8 19.Nxe6 fxe6 20.e4 d4 21.f4 Qe7
22.e5 Rb8 23.Bc4 Kh8 24.Qh3 Nf8 25.b3 a5 26.f5
exf5 27.Rxf5 Nh7 28.Rcf1 Qd8 29.Qg3 Re7 30.h4
Rbb7 31.e6 Rbc7 32.Qe5 Qe8 33.a4 Qd8 34.R1f2
Qe8 35.R2f3 Qd8 36.Bd3 Qe8 37.Qe4 Nf6 38.Rxf6 gxf6
39.Rxf6 Kg8 40.Bc4 Kh8 41.Qf4 1-0

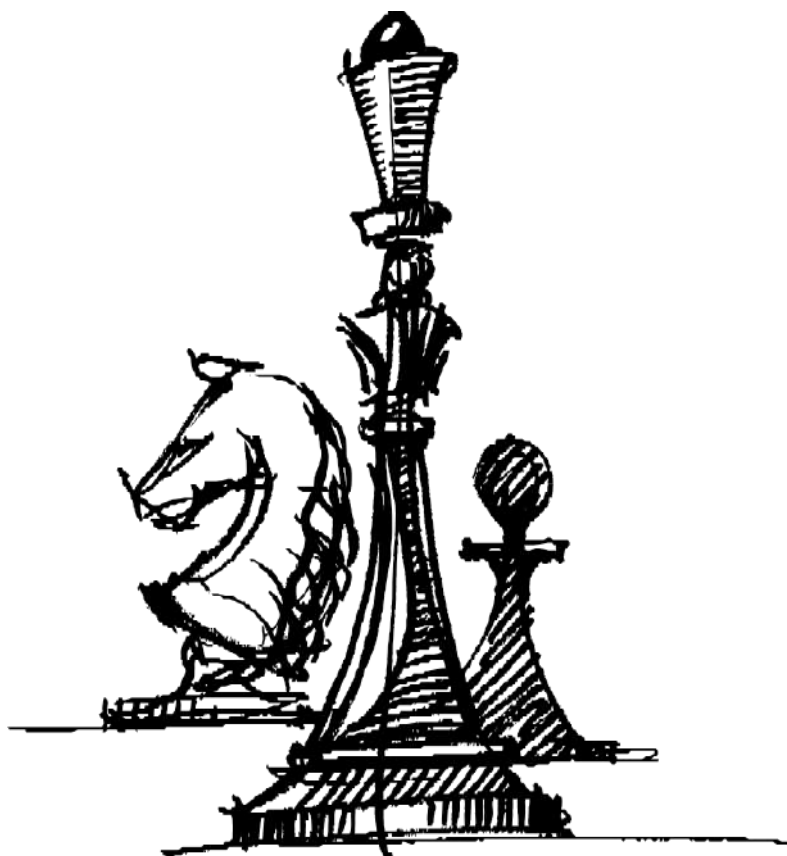
Šī partija uzsver pozicionālās spēles nozīmi un vienkāršu, bet efektīvu plānu izstrādi.



Vidēji sarežģīti uzdevumi

Tā kā studenti progresē, uzdevumi kļūst sarežģītāki. Šie uzdevumi bieži ietver taktiskas tēmas, kas prasa rūpīgu analīzi un precīzus aprēķinus. Piemēram, zemāk redzamajā diagrammā baltajiem ir jāaprēķina gājienu secība, kas var ietvert līdz pat astoņiem vai deviņiem gājieniem, lai panāktu uzvaru.

1.Qxg6 Kd8 (1...Nxc6 2.Rf7+ Kd8 3.Rd7#)
2.Rxe5 dxe5 3.Bg5+ hxg5 4.Qxg5+ Be7 5.Rd1+
Qd6 6.Rxd6+ Kc7 7.Rd7+ Kb8 8.Rx e7 Rxe7
9.Qxe7 1-0



Mācību stratēģijas ieslodzītajiem

Pazīstamais citāts „Šahu nevar iemācīt. Šahu var tikai apgūt”, kas piedēvēts sestajam pasaules šaha čempionam Mihailam Botvinnikam, uzsver būtisku izglītības principu: mācīšanās galu galā ir atkarīga ne tikai no skolotāja, bet arī, un varbūt pat galvenokārt, no skolnieka. Šī perspektīva uzsver skolnieka

loma sarežģītu prasmju apgūšanā, šajā gadījumā šahu. Lai nodrošinātu labāko materiālu, izglītotajiem ir jāizprot savu audzēkņu specifiskās vajadzības, motivācija un kognitīvās īpašības, kā arī jāpasniedz materiāls tā, lai tas būtu gan nozīmīgs, gan pieejams.

Lai izstrādātu efektīvas mācību stratēģijas ieslodzītajiem, vispirms ir svarīgi apzināt faktorus, kas bieži veicina ieslodzījumu. Ir zināms, ka zems izglītības līmenis, ekonomiskas grūtības un ar migrāciju saistītas problēmas ir galvenie riska faktori, kas noved pie ieslodzījuma (Eiropas Padome, n.d.). Nozīmīga daļa no notiesājumiem ir saistīti ar narkotiku noziegumiem, kas veido gandrīz 19 % no visiem gadījumiem (Aebi & Cocco, 2024). Psihotropu vielu lietošanas traucējumi ir īpaši izplatīti ieslodzīto vidū: aptuveni katrs ceturtais ieslodzītais cīnās ar alkohola lietošanas traucējumiem, bet narkotiku

lietošanas traucējumi ir vēl plašāk izplatīti (Fazel, Yoon un Hayes, 2017). Narkotiku un alkohola pārmērīgas lietošanas ietekme uz kognitīvajām spējām ir labi pētīta: stimulantu traucē dopamīna sistēmas darbību, samazinot lēmumu pieņemšanas spējas (London, 2016).

Depresanti pasliktina atmiņu un mācīšanās spējas (Oscar-Berman & Marinković, 2007). Citas vielas var veicināt uzmanības problēmas (Curran, 1991).

♦
Papildus vielu ļaunprātīgai lietošanai daudzi ieslodzītie saskaras ar psiholoģiskām un kognitīvām problēmām. Dati

liecina, ka gandrīz 33 % ieslodzīto Eiropā

cieš no garīgās veselības traucējumiem (Pasaules Veselības organizācija [PVO], 2023). Šīs kognitīvās grūtības padara mācīšanos cietumā sarežģītāku, bet arī uzsver rūpīgi strukturētu izglītības pasākumu nozīmi.

Labā ziņa ir tā, ka šahs piedāvā unikālu iespēju risināt daudzus no iepriekš minētajiem izaicinājumiem. Šī spēle stimulē lēmumu pieņemšanu, plānošanu, koncentrēšanos un uzlabo atmiņu — visas tās prasmes, kas bieži vien ir vājinātas vielu ļaunprātīgas lietošanas, garīgās veselības traucējumu vai ierobežotas izglītības dēļ. Šajā nozīmē šahu var uzskatīt par visaptverošu kognitīvās attīstības rīku. Pašlaik ir

ir nav plaši pieņemta metodika, kas būtu īpaši izstrādāta, lai mācītu šahu ieslodzītajiem vai kā pašizglītības instruments viņiem. Tomēr vispārējās šaha mācīšanas stratēģijas var piemērot, veicot nepieciešamos pielāgojumus, pamatojoties uz minētajiem datiem

iepriekš. Plaši izmantotas mācību metodes, piemēram, praktiskas spēles, problēmu risināšana ar šaha uzdevumiem, ilustratīvu spēļu izpēti un interaktīvas grupu aktivitātes, var efektīvi pielāgot izglītībai cietumos.

♦



Tomēr metodika vien nepietiek. Nodarbību regularitāte, to ilgums un intensitāte, un jo īpaši iesaistīšanās un izpratne var spēlēt pat lielāku lomu mācību sākuma posmā nekā konkrētie izmantotie mācību materiāli. Ieviešot šahu cietumos, mācību pieejai jānodrošina līdzsvars starp izglītības mērķiem un konkrētajiem

mācību vajadzībām. Šādi principi

var kalpot par pamatu:

Radiet drošu un draudzīgu vidi.

Daudziem ieslodzītajiem var būt ierobežota vai negatīva pieredze ar formālo izglītību. Lai mazinātu pretestību, ieteicams šahu galvenokārt prezentēt kā spēli, izmantojot rotaļīguma un spēlifikācijas elementus. Tas samazina barjeras un padara mācīšanos mazāk formālu vai biedējošu.

Veiciniet pareizo domāšanas veidu. Šahs ir sacensību sports, bet izglītībā cietumā uzmanība jāpievērš mācībām, nevis uzvarai. Veiciniet uzskatu, ka zaudējums spēlē ir vienkārši daļa no mācību procesa. Nelielas valodas korekcijas, piemēram, vārda “pretinieks” aizstāšana ar vārdu “partneris”, var veicināt atbalstošāku atmosfēru.

Izcelt reālās dzīves priekšrocības. Drīzāk nekā koncentrēšanās tikai uz šaha atmiņu, uzsvērt kā attīstās attīsta pārnesamas prasmes, piemēram, loģisko domāšanu, koncentrēšanās, pacietība un lēmumu pieņemšana. Šīs prasmes var atbalstīt rehabilitāciju un sagatavot ieslodzītos izaicinājumiem ārpus cietuma dzīves.

- ◆ Pielāgojiet laiku un intensitāti. Šaha apguve ir ļoti sarežģīta (faktiski pasaulē ir mazāk šaha lielmeistaru nekā cilvēku, kas ir uzkāpuši Everestā). Lai saglabātu uzmanību un motivāciju, pielāgojiet nodarbību ilgumu un intensitāti atbilstoši apgūstošo kognitīvajām spējām un koncentrēšanās spējai. Īsākas, koncentrētas nodarbības parasti ir efektīvākas nekā garas lekcijas.

Atbalstiet patstāvīgu mācīšanos. Viens no izglītotāja svarīgākās lomas ir

iedvesmot motivāciju izglītības nodarbību laikā. Kad interese ir izraisīta, nodrošiniet skolēniem iespējas patstāvīgai praksei — piemēram, šaha

- ◆ mīklas, spēles ar komentāriem vai piekļuvi grāmatām — lai viņi varētu turpināt mācīties arī patstāvīgi.

PERSONĪGĀS UN INDIVIDUĀLĀS ATTĪSTĪBAS VEICINĀŠANA

Šahs ir individuāls sporta veids, un personīgā izaugsme ir būtiska, lai tajā gūtu panākumus. Ieslodzītajiem šahs var būt spēcīgs instruments individuālās attīstības atbalstam — stiprinot ne tikai šaha prasmes, bet arī plašākas kognitīvās un emocionālās

spējas. Tās ietver lēmumu pieņemšanu, problēmu sniegumu, uzdevumu risināšanu, uzmanību un koncentrēšanos, un emocionālo regulēšanu (piemēram, dusmu kontroli).

Lēmumu pieņemšana.

Šahs ir atklātas informācijas spēle — viss uz galda ir redzams, un katrs gājiens prasa lēmuma pieņemšanu. Tas padara to par dabisku



Gamifikācija šeit ir īpaši efektīva: pāreja no teorijas uz praksi, veicinot aktīvu spēli, palielina lēmumu skaitu, kas jāpieņem mācībniekiem. Viena no efektīvām metodēm ir mini-spēļu izmantošana — vienkāršoti šaha scenāriji, kuros spēlē ar mazāku figūru skaitu (piemēram, tornis pret bīskapu, divi torņi pret diviem bīskapiem utt.). Šīs mini-spēles ir lieliski piemērotas, lai praktizētu konkrētas idejas, neapgrūtinot mācībniekus.

ar šaha pilnīgo sarežģītību. Pat vēlāk posmos, mini-spēles paliek noderīgas, mainot uzmanību. Piemēram, tā vietā, lai spēlētu, līdz matu, studenti var spēlēt līdz pirmajam matam. Tas maina mērķi un veicina elastīgu, radošu domāšanu.

(Ieteicamais bezmaksas resurss: Acorn Chess – vairāk nekā 150 minispēļu kolekcija)

Problēmu risināšana.

Problēmu risināšana ir šaha pamatā. Faktiski pastāv pat atsevišķa disciplīna — šaha kompozīcija un risināšana — kurā dalībnieki sacenšas šaha uzdevumu risināšanā, nevis spēlēšanā. Šaha uzdevumi ir ļoti daudzveidīgi, bieži vien koncentrējoties uz konkrētām taktiskām vai stratēģiskām tēmām. Tie veicina modeļu atpazīšanu un uzlabo loģisko domāšanu. Iesācējiem

Puzļu galvenā priekšrocība ir tā, ka to mērķis ir (piemēram, matēt divos gājienos), padarot uzdevums ir vienkāršs un motivējošs. Galvenais ir izvēlēties atbilstoša līmeņa uzdevumus: skolēniem ar īsāku uzmanības koncentrēšanās spēju sāciet ar vienkāršiem uzdevumiem, kurus var atrisināt dažās minūtēs. Pakāpeniski palieliniet grūtības pakāpi, lai paplašinātu koncentrēšanās spēju un attīstītu neatlaidību — princips, kas līdzinās progresīvai pārslodzei fiziskajā treniņā.

(Ieteicamais bezmaksas resurss: Lichess — pastāvīgi atjaunināta mīklu kolekcija).

Atmiņas attīstība

Atmiņa šahā tiek uzsvērtā mazāk tieši, bet tai joprojām ir ļoti svarīga loma. Liela daļa šaha apguves ir saistīta ar neapzinātu atmiņas uzkrāšanu — modeļu apgūšanu, risinot daudzus uzdevumus un spēlējot spēles. Mūsdienu izglītība uzsver izpratni pār mehāniskās atmiņas. Šahā spēlētāji ne vienkārši atcerēties gājienu secību — viņi atceras idejas, stratēģijas un plānus. Šī dziļāka atmiņas forma atvieglo zināšanu nodošanu starp pozīcijām. Var izmantot īpašus atmiņas uzlabošanas vingrinājumus. Piemēram: parādiet divus līdzīgus uzdevumus un lūdziet skolēniem atrast atšķirības. Mudiniet viņus rekonstruēt pozīcijas pēc to īsas apskatīšanas. Šīs aktivitātes trenē atmiņu, vienlaikus stiprinot analītisko domāšanu.

Emocionālā regulācija.

Emocijas ir neatņemama lēmumu pieņemšanas procesa sastāvdaļa. Tomēr šahā panākumi ir atkarīgi no izvēles, kas balstīta uz objektīvu informāciju, nevis emocijām, piemēram, bailēm vai uztraukumu. Tāpēc katra partija nodrošina iespēja praktizēt emocionālo pašapziņu kontroli. Pat izglītojošajā šahā (nevis stingri konkurētspējīgās šahā), spēle joprojām ir uzvarētājs un zaudētājs. Tas var izraisīt spēcīgas emocijas. Jo īpaši dusmas ir tipiska reakcija uz zaudējumu — un, ja tās netiek kontrolētas, tās var būt destruktīvas. Izglītotāja uzdevums ir palīdzēt skolēniem: atpazīt savas emocijas. Identificēt to cēloni (piemēram, kāpēc šis zaudējums bija sāpīgs?).



Pārdomāt, vai reakcija ir pamatota. Šajā procesā skolēni iemācās objektīvāk novērot savas emocijas. Laika gaitā šahs var kļūt par sava veida pašterapiju, kas veicina emocionālo elastību un labāku garīgo veselību.

SOCIALO PRASMJU ATTĪSTĪŠANA

Šahs dabiski veicina mijiedarbību. Lai gan spēlētāji tehniski ir pretinieki, spēle balstās uz savstarpējas cieņas, godīguma un etiķetes principiem. Pateicoties rakstījumiem un nerakstījumiem noteikumiem,

šahs veicina labas manieres, atbilstošu uzvedību un cieņpilnas attiecības — vērtības, kas var palīdzēt normalizēt mijiedarbību starp ieslodzītajiem. Tomēr šahs galvenokārt ir individuāla aktivitāte. Lai maksimāli palielinātu tā izglītojošo ietekmi sociālo prasmju attīstībā, izglītotājiem būtu jāorganizē mācību sesijas pāros vai grupās. Tas ne tikai uzsvēr sadarbību un komunikāciju, bet arī stiprina starppersonu attiecības un veicina empātijas attīstību.



Etikete un noteikumi.

Šaha noteikumi regulē ne tikai figūru kustību, bet arī spēlētāju uzvedību, piemēram, roku sasveicināšanos pirms un pēc spēles vai pretinieka tiesību domāt bez traucējumiem ievērošanu. Ieslodzītajiem, kuri bieži vien ir ieslodzīti par sabiedrības noteikumu pārkāpšanu, šī strukturētā sistēma var būt īpaši vērtīga.

Izglītotāji var balstīties uz oficiālajiem šaha noteikumiem

ieviešot klases noteikumus vai papildu

noteikumiem, kas veicina cieņu. Piemēram, tas

varētu būt noteikumi par mini-spēlēm un konkursiem, vienošanās par cieņpilnu saziņu un skaidras prasības par uzvedību stundu laikā.

Tomēr noteikumiem jāatbilst izglītojamo saprašanas līmenim. Izglītojamajiem ir ne tikai jāizprot noteikums, bet arī jāapzinās, kāpēc tas pastāv un kādas ir sekas, ja to pārkāpj. Šis process palīdz ieslodzītajiem saprast, ka jebkurā vidē — klasē, šaha spēlē vai sabiedrībā kopumā — ir noteikumi, kas nodrošina taisnīgumu un sadarbību. Mācību procesa gaitā izglītotāji var pielāgot vai paplašināt noteikumus, lai tie atbilstu apmācāmo vajadzībām. Svarīgākais ir konsekvence: noteikumi vienmēr jāpiemēro taisnīgi un pārredzami, kas

veicina uzticēšanos un stiprina sociālo mācīšanos.

Komunikācija un sadarbība.

Visā pasaulē šahs arvien biežāk tiek izmantots, lai palīdzētu neaizsargātām grupām attīstīt sociālās prasmes. Tomēr šahs ir individuāla spēle, un tās mūsdienīgajā tiešsaistes formā tā var pat samazināt personīgo saskarsmi. Tāpēc

Cietuma izglītībā ir stingri ieteicams integrēt grupu aktivitātes, kas veicina komandas darbu, solidaritāti un sadarbību. Tas var ietvert grupu konkursus, kur izglītotājs sadala studentus komandās, lai kopīgi risinātu mīklas vai strādātu pie stratēģijām. Alternatīvi, tas var būt pāru vai komandu sacensības — kopīga šaha spēle palīdz attīstīt klausīšanās prasmes,

komunikāciju un kopīgu lēmumu pieņemšanu

prasmes. Zemāk ir sniegti piemēri sociālajiem šaha varianti.

Šahs pāros: divi spēlētāji veido komandu uz viena galda, pārmaiņus veicot gājienus.

Roka un smadzenes — divi spēlētāji veido

komanda. „Smadzenes” pazino, kādu figūru pārvietot, bet „roka” izlemj konkrēto gājienu.

- ♦ Bughouse — Spēlē četri spēlētāji (divas komandas) uz diviem galdiem. No viena galda noķertās figūras var nodot komandas biedram, lai izmantotu uz otra galda.

- ♦ Godīgie šahi — Parasti spēlē spēcīgāks un vājāks spēlētājs. Spēcīgākais spēlētājs skaļi paziņo savus nodomus un draudus (piemēram, „Es draudēju noņemt tavu tornīti”). Šis variants veicina

mācīšanos un veicina atklātu

- ♦ komunikāciju.

spēles notiek sociālā kontekstā: studenti mijiedarbojas viens ar otru, dalās emocijās un kopīgi rada pieredzes. Šajā procesā starppersonu attiecības attīstās un stiprinās. Ieslodzītajiem tas



rada bagātīgu vidi pedagoģiskai iesaistīšanai, kur šahs kalpo ne tikai kā atpūta, bet arī kā strukturēts veids, kā praktizēt cieņu, sadarbību un komunikāciju — visas šīs ir būtiskas prasmes reintegrācijai sabiedrībā.

PĀRBAUDĪJUMI PARTNERU VALSTĪS

Šaha izmantošana kā sociāls instruments cietumos sāka attīstīties starptautiskā mērogā 2020. gadu beigās

2000. gadi un sākumā 2010. Sākotnēji šis Freedom. programma piedāvā iniciatīvas galvenokārt virzīja individuāla un bija ierobežota līdz konkrētai koncepcijai par šaha izmantošanu rehabilitācijā reģionos un dažās izvēlētajās cietumos. Tomēr, izmantojot

2020. gados šahs cietumos vairākās valstīs bija ieguvis atzinību kā uzticams un efektīvs izglītības un rehabilitācijas pasākums. Nozīmīgs pagrieziena punkts bija 2021. gada maijs, kad Starptautiskā Šaha federācija (FIDE) ar savas Sociālās komisijas starpniecību sadarbībā ar Kuka apgabala šerifa biroju (Čikāga, ASV) uzsāka globālu projektu

starptautiskā atpazīstamība un leģitimitāte koncepcijai par šaha izmantošanu rehabilitācijā instrumentu izmantošanai korekcijas iestādēs (FIDE, n.d.).



ITĀLIJA

Itālija ieviesa šahu cietumos 2015. gadā, sākot ar Spoleto maksimālās drošības cietumu. Tur šahs tika piedāvāts kā daļa no projekta Sport in carcere ("Sports cietumā"), kura mērķis bija atbalstīt rehabilitāciju ar sporta palīdzību (Trasciatti, 2017). Pārsteidzoši, ka iniciatīva ātri pārsniedza nodarbību robežas un ietvēra oficiālus turnīrus ieslodzītajiem. 2016. gadā Itālijas Nacionālā Olimpiskā komiteja atbalstīja pirmo FIDE reitinga ātrs turnīrs, kas notika cietumā. Vēlāk, 2019. gadā, Itālija rīkoja pirmo FIDE reitinga klasisko turnīru ieslodzījuma vietā (Trasciatti, 2019). Šie notikumi parāda, ka šahs Itālijā ir atzīts ne tikai par izglītības līdzekli, bet arī kā leģitīma sacensību sporta veida daļa.

SPĀNIJA

Spānija bija pirmā Erasmus ICARUS projekta partnervalsts, kas ieviesa šahu cietumos. Iniciatīva sākās 2009. gadā, to vadīja Club Magic Extremadura Deportivo-Social ar programmu "Nuestro ajedrez reinsera" ("Mūsu šahs reintegrē"). Programma tika īstenota divos cietumos Extremadūras reģionā un turpinās joprojām. Katru gadu deviņu mēnešu garumā notiek divi semināri nedēļā, un

Kopš tā laika tajās ir piedalījušies vairāk nekā 1200 ieslodzītie. programma sākās. Programma ir daļa no Spānijas oficiālajām cietumu ārstēšanas aktivitātēm, kuru mērķis ir sociālā reintegrācija. Tās galvenais uzdevums ir attīstīt kognitīvās prasmes, piemēram, uzmanību, atmiņu un loģisko domāšanu, kā arī piemērot šaha stratēģijas ikdienas dzīves situācijās. Programmas nozīme ir oficiāli



atzīta: 2012. gadā Spānijas Iekšlietu ministrija tai piešķīra Sudrasta medaļu par sociālo ieguldījumu cietumos (Montero, 2021).

LATVIJA

Atšķirībā no Itālijas un Spānijas, Latvija savu cietumu šaha iniciatīvu uzsāka daudz vēlāk, 2022. gadā, tieši projekta "Šahs brīvībai" ietvaros. Pašlaik regulāras šaha nodarbības notiek trīs dažādās cietumos trīs pilsētās (FIDE, 2022).

Lai gan iniciatīva joprojām balstās uz brīvprātīgo darbu galvenokārt, tā ir sākusi gūt valdības atzinību. 2023. gada beigās programmas vadītājs, kurš kopš projekta sākuma bija apmācījis ieslodzītos, saņēma Latvijas Tieslietu ministrijas atbalvojumu „Person to Person” par ieguldījumu izglītībā ieslodzījuma vietās (Latvijas Tieslietu ministrija, 2023).





PAMATNORMATĪVAS ICARUS MODUĻU IZMANTOŠANAI ŠAHA TRENERIEM UN KOČIEM

„Nekad nevar uzvarēt spēli, padodoties” (GM S. Tartakower)



Metodika

Sagatavojieties neparastai apmācību pieredzei. Mūsu unikālā metodika apvieno metakognitīvo prasmju attīstības spēku emocionālajā inteliģencē (EI) ar šaha stratēģisko dziļumu un daudzpusīgajām priekšrocībām. Šī visaptverošā programma ir veidota, pamatojoties uz apvienotajām

mūsu AE partneru pieredze un dedzīgā

šaha partneru zināšanas, piedāvājot patiesi holistisku mācību pieredzi.

Balstoties uz piecu identificētu labāko praksi stabilu pamatu, mūsu AE partneri ir izstrādājuši sešus saistošus apmācību moduļus (teorētiskās izpratnes un praktiskās pielietojšanas apvienojums). Šie moduļi ir vērsti uz svarīgām metakognitīvām prasmēm EI galvenajās jomās: uzmanības koncentrēšana, paškontrolē, motivācija, empātija un sociālās prasmes, ko jums piedāvā:

Izglītības un inovāciju pētniecības centrs: Apgaismojot ceļu uz metakognitīvām prasmēm.

Skill Up: Dodot jums nepieciešamās soft skills un emocionālo inteliģenci.

INDEPCIE: Vadot jūs caur efektīvu koučingu apmācībā un izglītībā.

Mūsu šaha partneri bagātina šos programmu ar trim specializētiem apmācību moduļiem, katrs no kuriem pēta šaha ietekmīgo lomu unikālos kontekstos, tostarp tā pielietojumu cietumos un fascinējošo saistību ar psiholoģiju:

♦

Latvijas Šaha federācija: sniedz visaptverošu ievadu šaha spēlē.

UniChess S.S.D.R.L.: Dalās ar ekspertu stratēģijām šaha mācīšanai pieaugušajiem.

Club Magic: atklājot šaha pozitīvo ietekmi cietumā.

MĒRĶI

Vispārīgs/vispārējs mērķis:

Uzlabot pieaugušo apmācītāju mācību praksi, koncentrējoties uz šahistu metakognitīvo prasmju attīstību.

Apgādāt visus līmeņu un jomu pedagogus, tostarp šaha

♦ trenerus un spēlētājus, ar ievadu par „soft-skills” nozīmi un svarīgumu dažādos kontekstos.

Palīdzēt šahistiem sasniegt savu pilnu potenciālu gan uz šaha galda, gan ārpus tā.

♦ Radīt dinamisku un saistošu mācību vidi, kas veicina prasmju attīstību, ētiskās apziņas veidošanos un personīgo izaugsmi ieslodzītajiem cietumu sistēmā.

Istenošanas mērķus (saistībā ar metakognitīvo prasmes apmācītājiem):

Attīstīt pieaugušo skolotāju zināšanas par metakognitīvām prasmēm: to jēdzienu, struktūru un elementiem, kā arī metakognitīvām kompetencēm.



- ♦ Atjaunināt pieaugušo apmācītāju prasmes, lai organizētu atbilstošu un piemērotu mācību praksi, izmantojot instrumentus šahistu metakognitīvo prasmju novērtēšanai.
- ♦ Palielināt pieaugušo apmācītāju interesi par mācību praksi, kas vērsta uz šahistu metakognitīvo prasmju attīstību.

Atbalstošie mērķi (saistīti ar pedagogu un spēlētāju sociālajām prasmēm):

Attīstīt mīkstās prasmes, kas ir būtiskas, lai gūtu panākumus šahā un mācīšanās.

Uzlabot sasniegumus šahā.

- ♦ Sagatavot šahistus, lai viņi kļūtu par efektīviem instruktoriem.
- ♦ Veicināt mācīšanās un atbalsta kopienas.

Ašbalstošie mērķi (saistībā ar šahu cietumu sistēmā):

Prezentēt šahu kā ļoti veselīgu atpūtas un izglītības alternatīvu laika pavadīšanai cietumā.

- ♦ Veicināt īpaši ieteicamās vērtības, praktizējot šahu: cieņu pret noteikumiem un pretiniekiem, stimulēt

vēlmi uzlaboties, veicināt atbildību

- ♦ atbildības veicināšanu, pašcieņas un paškontroles uzlabošanu un paškritikas veicināšanu.
- ♦ Iedibināt ieslodzītajiem stratēģiskāku pieeju savas dzīves virzīšanai, izmantojot šahu, uzsverot rīcības sekas un plānošanas un stratēģiskās domāšanas priekšrocības.

- ♦ Veicināt rehabilitāciju, attīstot kognitīvās prasmes, problēmu risināšanas spējas un stratēģisko domāšanu.

Uzlabot kritisko domāšanu, koncentrēšanās spējas,

- ♦ lēmumu pieņemšanu un plānošanu.

Veicināt pozitīvas uzvedības izmaiņas, sekmējot disciplīnu, pacietību un cieņu starp ieslodzītajiem.

- ♦ Veidot kopienas sajūtu, izmantojot turnīriem, grupu spēlēm un šaha klubiem.

komandas garu un komandas darbu. Apgūt šaha

- ♦ pamatus.

AKTIVITĀTES

- ♦ Uzsāciet ceļojumu, lai uzlabotu savas šaha prasmes un personīgo izaugsmi ar šo aizraujošo aktivitāšu kopumu. Šie moduļi, kurus izstrādājuši pieredzējuši EDA treneri un zinoši šaha partneri, piedāvā dažādas pieejas, kas paredzētas, lai uzlabotu jūsu stratēģisko domāšanu, emocionālo inteliģenci un vispārējo izpratni par spēli gan uz galda, gan ārpus tā. Sagatavojieties iedziļināties metakognitīvajā apziņā, ētiskajiem apsvērumiem, mācīšanās stiliem un praktiskajām šaha tehnikām, kas visas ir vērstas uz jūsu pilna potenciāla atbrīvošanu.

Metakognitīvās apziņas inventārs: Aizpildiet atklājošu aptauju, lai izprastu savus domāšanas procesus šaha spēles laikā. Analizējiet rezultātus, lai iegūtu vērtīgu informāciju par to, kā jūs mācāties un izstrādājat stratēģijas uz galda. Teksta pārskatīšana un skenēšana: Praktizējiet spēcīgas lasīšanas tehnikas, kas ir īpaši pielāgotas šaham. Iemācieties ātri identificēt



galveno informāciju un analizēt spēles kritiskos aspektus.

- ♦ Ētisko dilemmu risināšana šaha spēlē: iesaistieties domas rosinošos scenārijos, kas pēta ētiskās problēmas šahā. Attīstiet savas analītiskās prasmes, vienlaikus veicinot spēcīgu godīgas spēles izjūtu.
- ♦ Jorkas-Barka metode: Izmēģiniet mācību pieeju, kur treneris darbojas kā

- ♦ facilitators, vadot jūsu pārdomas un pavada jūs ceļā uz šaha meistarību. Sasniedziet plūdumu, spēlējot šahu: atklājiet neaprauktā sajūtu, kad esat pilnībā iekļāvušies šahā, zaudējot laika izjūtu un aizmirstot par ārējiem traucējumiem. Atklājiet paaugstinātu labklājību un apmierinātību, koncentrējoties uz spēli.
- ♦ Bitter Coffee – dusmu pārvaldība: apgūstiet efektīvas stratēģijas, lai saprastu un pārvaldītu dusmas šaha kontekstā. Attīstiet paškontroli un saglabājiēt līdzsvarotu emocionālo stāvokli pat sarežģītās situācijās.
- ♦ Mācīšanās stila tests – nosakiet savu vēlamo mācīšanās stilu, aizpildot interesantu anketu.
- ♦ Pielāgojiet savu apmācību, lai maksimāli uzlabotu savas zināšanas un progresu šahā.

Dzīves rats: Ieviesiet "Dzīves ratu"

Dzīves" aktivitāti, lai iegūtu holistisku skatījumu uz dažādām

- ♦ un uzlabojumi var palīdzēt sasniegt jūsu šaha mērķus. Mērķu karte: definējiet skaidrus un sasniedzamus SMART mērķus, lai jūsu šaha attīstībai. Izveidojiet konkrētu rīcības plānu, lai pārvērstu savas ieceres realitātē.

- ♦ ECAM metode: Izmēģiniet mācību pieeju, kas uzsver panākumus un veicina pašapziņu. Pakāpeniski virzieties uz priekšu, veicot pielāgotus uzdevumus, kas veicina motivāciju un pozitīvu mācību vidi.

Kontroljautājumi/katras šaha figūras situācijas analīze. Analizējiet katras šaha figūras funkciju un stratēģisko nozīmi, izmantojot mērķtiecīgus jautājumus un reālas spēles

- ♦ scenārijiem.

Šaha uzdevumi par katras šaha figūras kustībām. Atrisiniet aizraujošus uzdevumus, kas vērsti uz katras šaha figūras unikālajām kustībām un taktiskajām iespējām.

- ♦ Aplā laiks: piedalieties praktiskos uzdevumos un simulācijās, kas atspoguļo reālo dzīvi šahā. situācijas. Izspēlējiet dažādas pozīcijas un analizējiet slavenas partijas, lai uzlabotu savas analītiskās un lēmumu pieņemšanas prasmes.

Operatīvās apmācības rīki: izpēti šķietami vienkāršas pozīcijas, kas slēpj sarežģītas taktiskas iespējas. Attīstī asu acu skatienu detaļām un iemācies atpazīt slēptos resursus uz šaha galda.

VĒRTĒŠANA

Lai efektīvi novērtētu ietekmi un vērtību mēs varam izmantot daudzpusēju

daudzpusīgu pieeju, koncentrējoties uz vairākām galvenajām jomām:

1. Dalībnieku iesaistīšanās un pieredze: Metodes:

Novērojiet aktīvās līdzdalības un mijiedarbības līmeni katras aktivitātes laikā. Vāciet atsauksmes, izmantojot pēkaktivitātes anketas vai aptaujas, lai novērtētu



- ♦ dalībnieku apmierinātību, uztveramo nozīmīgumu un baudījumu. Veiciniet grupu diskusijas, lai iegūtu kvalitatīvu ieskatu viņu mācīšanās pieredzē.
Fokuss: Cik iesaistīti bija dalībnieki? Vai viņi uzskatīja aktivitātes par stimulējošām un nozīmīgām savai attīstībai? Kādi bija viņu kopējie iespaidi un secinājumi?

2. Zināšanu un prasmju attīstība:

- Metodes:** Ja iespējams, izmantojiet pirms un pēc aktivitātes novērtējumus (piemēram, īsus testus, problēmu risināšanas uzdevumus), lai novērtētu jebkādas pierādāmus sasniegumus zināšanās vai prasmēs, kas saistītas ar metakognīciju, sociālajām prasmēm vai šaha stratēģiju. Analizējiet dalībnieku darba kvalitāti, kas paveikts aktivitāšu laikā (piemēram, pārdomas, dilemmu risinājumi, mērķu kartes).
- Fokuss:** Vai aktivitātes veicināja labāku mērķa jēdzienu izpratni? Vai dalībnieki attīstīja jaunas prasmes vai uzlaboja esošās?

3. Mācību pielietojums:

- Metodes:** Mudiniet dalībniekus pārdomāt, kā viņi var piemērot aktivitātēs iegūtās atziņas un prasmes savās šaha praksē, mācībās (ja piemērojams) un pat plašāku dzīves kontekstu. Turpmākas aptaujas vai diskusijas var izpētīt faktisko piemērošanu veicināja laika gaitā.
- Fokuss:** Vai dalībnieki var identificēt konkrētus veidus, kā izmantot apgūto? Vai viņi paredz izmaiņas savā pieejā šaham vai mācīšanai šo aktivitāšu rezultātā?

4. Mērķu sasniegšana:

- ♦ Metodes: Pārskatiet katras aktivitātes un vispārējās apmācību programmas mērķus. Analizējiet datus, kas iegūti, novērojot iesaistīšanos, veicot novērtējumus un apkopojot atsauksmes, lai noteiktu, cik lielā mērā šie mērķi ir sasniegti.
Fokuss: Vai tika sasniegti paredzētie mācību rezultāti? Vai aktivitātes efektīvi risināja metakognitīvo prasmju attīstību, soft prasmes un stratēģiskajā domāšanā?

5. Pasniedzēja efektivitāte:

- Metodes:** Vāc dalībnieku atsauksmes par instrukciju skaidrību, izmantoto palīdzības metožu efektivitāti un kopējo atbalstu, ko sniedza treneri un šaha partneri.
- Fokuss:** Vai palīgs bija zinošs un iesaistošs? Vai viņi radīja atbalstošu un labvēlīgu mācību vidi?

6. Programmas ietekme un vērtība:

- Metodes:** Izvērtējiet visu aktivitāšu kopuma ietekmi uz dalībnieku attīstību. To var novērtēt, izmantojot garengriezuma aptaujas, atsauksmes vai sekojot līdzi dalībnieku sasniegumiem šahā.
vai mācīšanas efektivitāti ilgākā laika periodā.
- Fokuss:** Kāda ir kopējā vērtība un ietekme šīs apmācības programmas kopējā vērtība un ietekme? Vai tā
- ♦ dalībnieku izaugsmei kā šahistiem, treneriem un indivīdiem?

Izmantojot šos vispārējos novērtēšanas principus un pielāgojot konkrētas metodes katras aktivitātes

♦

♦



- ♦ dalībnieku apmierinātība, uztveramā nozīmība un bauda. Veiciniet grupu diskusijas, lai iegūtu kvalitatīvu ieskatu dalībnieku mācību pieredzē.
Fokuss: Cik iesaistīti bija dalībnieki? Vai viņi uzskatīja aktivitātes par stimulējošām un atbilstošām savai attīstībai? Kādi bija viņu kopējie iespāidi un secinājumi?

2. Zināšanu un prasmju attīstība:

Metodes: Ja iespējams, izmantojiet novērtējumus pirms un pēc aktivitātes (piemēram, īsus testus, problēmu risināšanas uzdevumus), lai novērtētu jebkādas pierādāmus sasniegumus zināšanās vai prasmēs, kas saistītas ar metakognīciju, soft prasmēm vai šaha stratēģiju. Analizējiet dalībnieku darba kvalitāti, kas paveikts aktivitāšu laikā (piemēram, pārdomas, dilemmu risinājumi, mērķu kartes).

Fokuss: Vai aktivitātes veicināja labākai mērķa jēdzienu izpratnei? Vai dalībnieki attīstīja jaunas prasmes vai uzlaboja esošās?

3. Mācību pielietojums:

Metodes: Mudiniet dalībniekus pārdomāt, kā viņi var izmantot aktivitātēs iegūtās atziņas un prasmes savās šaha praksē, mācībās (ja attiecināms) un pat plašākā dzīves kontekstā. Turpmākas aptaujas vai diskusijas var izpētīt šīs apmācības programmas faktisko piemērošanu šīs apmācības programmas kopējā vērtība un ietekme? Vai tā veicināja laika gaitā.

♦ **Fokuss:** Vai dalībnieki var identificēt konkrētus veidus, kā izmantot apgūto? Vai viņi paredz izmaiņas savā pieejā šaham vai mācīšanai šo aktivitāšu rezultātā?

4. Mērķu sasniegšana:

- ♦ Metodes: Pārskatiet katras aktivitātes un vispārējās apmācību programmas mērķus. Analizējiet datus, kas iegūti, novērojot iesaistīšanos, veicot novērtējumus un apkopojot atsauksmes, lai noteiktu, cik lielā mērā šie mērķi ir sasniegti.
Fokuss: Vai tika sasniegti paredzētie mācību rezultāti? Vai aktivitātes efektīvi risināja metakognitīvo prasmju, sociālo un komunikācijas prasmju attīstību prasmes un stratēģiskajā domāšanā?

5. Pasniedzēja efektivitāte:

Metodes: Vāciet dalībnieku atsauksmes par instrukciju skaidrību, izmantoto vadības metožu efektivitāti un kopējo atbalstu, ko sniedz treneri un šaha partneri.

- ♦ **Fokuss:** Vai facilitatori bija zinoši un iesaistoši? Vai viņi radīja atbalstošu un labvēlīgu mācību vidi?

6. Programmas ietekme un vērtība:

Metodes: Ņemiet vērā visu pasākumu kopējo ietekmi uz dalībnieku attīstību. To var novērtēt, izmantojot garengriezuma aptaujas, atsauksmes vai sekojot līdzi dalībnieku sasniegumiem šahā vai mācīšanas efektivitāti ilgākā laika periodā.

Fokuss: Kāda ir kopējā vērtība un ietekme šīs apmācības programmas kopējā vērtība un ietekme? Vai tā dalībnieku izaugsme kā šahistiem, treneriem un indivīdiem?





ICARUS PAŠUZLĪDZINĀŠANAS APMĀCĪBU MODUĻU IZMANTOŠANAS PAMATNOSTĀDNES

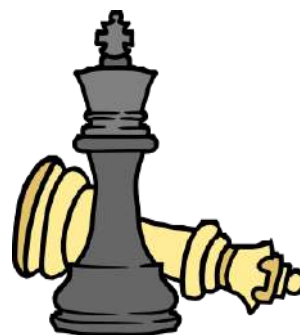
"Šahs nav kā dzīve... tam ir noteikumi!" (Mark Pasternak, rakstnieks)



Metodika

ICARUS pašpilnveidošanās apmācības sastāv no divām daļām: soft skills un šaha spēles apmācības prasmes.

4. tabulā ir parādīta metodika, kā apgūt sociālās prasmes un šaha spēles prasmes.

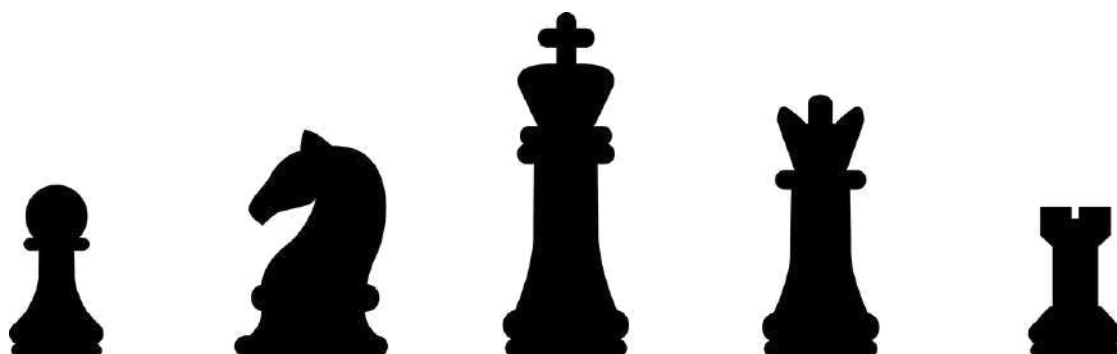


ICARUS pašpilnveidošanās apmācības prasmes	Apakšprasmes	Apakšprasmju apraksts	Labā prakse
Soft skills	Emociālā inteliģence	1. Pašapziņa 2. Paškontrolē 3. Motivācija 4. Empātija 5. Sociālās prasmes	1. Filozofiskā prakse Rebibbia cietumā 2. Emocijas darbā – ieslodzītie un psihiatriskie pacienti stāsta savas dzīvesstāstus 3. TAG projekts – pilnīgi atšķirīga taisnīguma izpratne 4. NAUSICAA PROJEKTS5. Programma 2121
	Metakognitīvās prasmes vai mācīšanās mācīties	1. Problēmu risināšana 2. Mācīšanās stratēģiju izstrāde 3. Kritiskais spriedums 4. Diverģējoša domāšana	1. Metakognitīvās prasmes Projekts 2. Šaha programma cietumos Latvijā 3. Programma „Šahs brīvībai” 4. Eiropas Šaha savienības programma „Šahs cietumos”
	Treniņi un izglītība	1. Efektīva komunikācija 2. Problēmu risināšana 3. Laika pārvaldība 4. Komandas darbs 5. Pašapziņa 6. Pašapziņa 7. Izturība 8. Empātija 9. Līderība 10. Kritiskā domāšana 11. Radošums	1. Soft Skills projekts 2. Jaunatnes garantija 3. Enterprise Europe Network 4. “Activate” iniciatīva



Šaha spēles prasmes	Šaha mācīšana pieaugušajiem	1. Prasmju uzlabošana 2. Pamata prasmju uzlabošana 3. Karjeras attīstība 4. Personīgā izaugsme 5. Ar darbu saistīta	1. Domā pirms gājiena 2. Šahs aiz restēm nav šaha šķērslis (Aiz katrām durvīm slēpjas sapnis katras durvis) 3. Veidojiet attiecības 4. Iegūstiet jaunas pieredzes (un radiet jaunas iespējas!) 5. Veidojiet garīgo un emocionālo disciplīnu
	Ievads šaha spēlē	1. Kas ir šahs? 2. Kāda ir šaha vēsture; 3. Šaha galda un šaha figūru iepazīšana; 4. Svarīgi šaha termini; 5. Šaha spēles stratēģija: sākums, vidusposms, beigas; 6. Šaha figūru gājieni. 7. Šaha pulkstenis un galvenie laika ierobežojumi šahā.	1. Turnīri: kvalifikācijas turnīrs, pāru turnīrs, roku un smadzeņu turnīrs 2. Sparring komandu mači 3. Mediju atspoguļojums 4. Šaha bibliotēkas izveide un šaha uzdevumu risināšana kā pašmotivācija mācīties un pilnveidoties 5. Ledus laušana. Un ieslodzīto hierarhija
	Pašattīstība	1. Fiziskā aprūpe 2. Garīgā veselība 3. Formālā/neformālā izglītība 4. Labas personīgās attiecības	1. Mūsu šahs reintegrē 2. Saglabājiēt vēsu prātu 3. Labākais gājieni 4. Quatre Camins 5. Kognitīvā rehabilitācija melnā un baltā

4. tabula. Mīksto prasmju un šaha spēles prasmju apmācības metodikas apraksts



Moduļu struktūra: mērķi, aktivitātes, novērtēšana

ICARUS pašpilnveidošanās apmācība balstās uz modulāru struktūru.

Katrs modulis ir aprakstīts un ir sniegts tā īstenošanas grafiks. Katram modulim ir mērķi, aktivitātes un novērtēšana.

5. tabulā apkopoti rīki, kas izmantojami soft skill un šaha spēles prasmju apmācībai.

ICARUS pašpilnveidošanās apmācības prasmes	Apakšprasmes	Rīki	Pašnovērtēšanas rīks
Soft skills	Emociālā inteliģence	1. Plūsmas sasniegšana ar šaha palīdzību 2. Dusmu pārvaldība 3. Aktīvās klausīšanās īstenošana	1. Pirmā fāze: atskats 2. Otrais posms: padziļināta pārdomāšana 3. Trešais solis: uzzināt vairāk par sevi 4. Ceturtais solis: plānojiet nākamos soļus
	Metakognitīvās prasmes vai mācīšanās mācīties	1. Metakognitīvās apziņas inventārs 2. Teksta pārskatīšana un skenēšana 3. Ētiskas dilemmas risināšana šahā 4. Homofoni angļu valodā	
	Koučings apmācībā un izglītībā	1. Mācīšanās stilu tests 2. Dzīves rats 3. Mērķu karte / Vīzijas tāfele	

5. tabula Instrumenti mīksto prasmju un šaha spēles prasmju apmācībai

6. tabulā ir apkopoti apmācības moduļi, kas jāīsteno kopā ar ieslodzītajiem un kurus kopīgi izstrādājušas apmācību iestāde un šaha organizācija.

Valsts	Fokuss	Rīki
Itālija	Intrapersonālās prasmes	1. Uzmini, kas es esmu 2. Vistas un lapsa 3. Kopā 4. Kāda šaha figūra tu esi?
Latvija	Pilsoniskās vērtības	1. Pilsoniskās vērtības un šahs Spēle 2. Noteikumu ievērošana 3. Morāle un ētika attiecībā uz noteikumu ievērošanu 4. Etiķete šahā 5. Šahs kā dzīves metafora 6. Dzīves mācības no šaha
Spānija	„Cita” teritorija	1. Komunikācija / Nevardarbīga komunikācija 2. Spēja klausīties un piedalīties 3. Komunikācija un pārdomas: stratēģiskā valoda

6. tabula Apmācības moduļi cietuma ieslodzītajiem





PAMATNOSTĀDNES ICARUS PAŠNOVĒRTĒŠANAS INSTRUMENTA IZMANTOŠANAI

*„Šahā, tāpat kā dzīvē, labākais gājiens vienmēr ir tas, ko
tu izdara” (Dr. Siegbert Tarrasch)*



Metodika

ICARUS pašnovērtēšanas rīks tika izstrādāts, lai palīdzētu dalībniekiem aktīvi pārdomāt sevi un savas transversālās kompetences. Izvēlētā pieeja ir metakognitīva un uz pieaugušajiem orientēta, balstoties uz līdzdalības un pašrefleksijas metodiku. Rīks ir īpaši piemērots sarežģītiem

izglītības iestādēs, piemēram, cietumos, kur ir būtiski veicināt izpratni, atbildību un personīgo attīstību (York-Barr et al., 2001).

Metodoloģiskā struktūra balstās uz četrpau posmu reflektīvās prakses modeli:

1. Atskatīties: pārskatīt un pārstrādāt pieredzi.
2. Padziļināta domāšana: kritiska uzvedības, emociju un lēmumu analīze.
3. Uzzināt vairāk par sevi: apzināties personīgos domāšanas modeļus un uzvedību.
4. Plānojiēt nākamās soļus: nākotnes mērķu definēšana.

Šis modelis, kas balstīts uz York-Barr un kolēģu darbu, bija konkrētas pētījuma fāzes temats WP2 ietvaros, kas dokumentēts „2.3 Pētījuma ziņojumā par pašnovērtēšanas rīkiem”. Ziņojumā izklāstīts viss rīka izveles un pielāgošanas process, sākot no sistematiska

esošo metožu pārskatīšanu (piemēram, metakognitīvās Awareness Inventory – Schraw & Dennison, 1994; Learning and Study Strategies Inventory – LASSI), līdz galīgajai York-Barr metodes izvēlei tās elastīguma un stingrās atbilstības transformatīvās izglītības principiem dēļ.

Ziņojumā arī uzsvērtā izvēlētā modeļa un ICARUS projekta izglītības mērķu saskaņotība, jo īpaši attiecībā uz soft skill attīstību sarežģītās situācijās. Tajā iekļauti praktiski piemēri ar vadības jautājumiem, eksperimentālām pieredzēm un īstenošanas metodēm, kas tika iekļauti galīgajā versijā

no rīka, kas pieejams „Pašnovērtējuma Tool.pdf”.

STRUKTŪRA UN LIETOŠANA STRUKTŪRA PAŠNOVĒRTĒŠANAS PAŠNOVĒRTĒŠANAS INSTRUMENTA IZSTRĀDE (WP2 – UZDEVUMS 2.3)

Līdzekļa izstrādei priekšā bija esošo prakšu padziļināta kartēšana. Šis izpētes rezultāti, kas apkopoti „2.3 Pētījuma ziņojumā”, uzsver, ka tādi līdzekļi kā reflektīvie žurnāli, vienaudžu novērtēšana un aprakstošās rubrikas ir ļoti svarīgi, lai veicinātu metakognīciju un pašefektivitāti pieaugušo izglītojamo vidū.

ICARUS izstrādātais rīks ir sadalīts četrās sadaļās, katrā no kurām ir vadības jautājumi un vieta personīgām pārdomām. Šīs sadaļas, kas balstītas uz York-Barr modeli, tika pielāgotas, lai iekļautu skaidras atsauces uz

soft skills promoted by the project (piemēram, komunikācija, komandas darbs, emocionālā pašregulācija). WP2 materiāli parāda, kā atvērtu jautājumu un naratīvu struktūru izmantošana atbalsta personīgo mācību apguvi.



Ieteicamās aktivitātes un novērtēšanas elementi

Ieteicamās aktivitātes:

- ◆ Individuāls reflektīvais žurnāls, kas saskaņots ar četrām fāzēm, ar jautājumiem, kas tieši pārņemti no „Pašnovērtēšanas rīka.pdf”. Vadītas apspriedes, tostarp apla formā, lai dalītos pieredzē un atziņās, kas gūtas reflektējot.
- ◆ Simulācijas, piemēram, reālas dzīves scenāriji, kas pēc tam jāanalizē, izmantojot rīku.

Novērtēšanas elementi:

- ◆ Pašnovērtējuma rubrikas, kas izstrādātas, balstoties uz WP2 ziņojumā minētajiem piemēriem.
- ◆ Rīka administrēšana trīs dažādos posmos: kursa sākumā, vidū un beigās.
- ◆ Rezultātu apspriešana ar moderatoru/vienaudžu sesija.

IZVĒRTĒŠANAS INSTRUMENTI IZMĒĢINĀJUMU FĀZĒ (WP3 – UZDEVUMS 3.3)

Mācību aktivitāšu pilotēšanas laikā projektā tika ieviesti trīs integrēti iekšējie novērtēšanas rīki, kā izklāstīts pieteikuma veidlapas uzdevumā 3.3.1:

1. Individuālā pašnovērtējuma lapa

Ietver Likert skalas, slēgtus jautājumus un atvērtas sadaļas. Fiksē uztveramo uzlabojumu soft skills un aktivitāšu efektivitāti. Tas atbilst WP2 izstrādātajai pašrefleksijas pieejai.

2. Individuālā novērošanas lapa

To izmanto apmācību vadītāji, lai sistemātiski vāktu novērojamos datus par uzvedības un sociālo dinamiku.

3. Vispārīgā novērošanas lapa

Koncentrējas uz grupas kopējo progresu, mijiedarbības kvalitāti un reakciju uz metodiku.

Ieteicamās aktivitātes un novērtēšanas elementi

Ieteicamās aktivitātes:

- ◆ Iegūto datu analīze izglītības komandā.
- ◆ Trīspusēja atgriezeniskā saite starp dalībnieku pašnovērtējumiem, pasniedzēju novērojumiem un grupas līmeņa novērojumiem.
- ◆ Atgriezeniskās saites sesijas ar dalībniekiem, ja iespējams, lai veicinātu pārdzīvēšanu un atbildību.

Novērtēšanas elementi:

- ◆ Trīs instrumentu integrēta analīze, lai daudzlīmeņu skatījums uz mācību procesu.
- ◆ Konceptijas kartes izveide, lai sekotu līdzi progresam.
- ◆ Kvalitatīvu un kvantitatīvu ziņojumu izstrāde.

Metodoloģiskā piezīme

Yorck-Barr metodes pieņemšana, kas apstiprināta un uzsvēta WP2, kā aprakstīts „Pētījuma ziņojumā par pašnovērtēšanas rīkiem”, padarīja ICARUS rīku atbilstošu cietuma izglītības transformatīvajiem mērķiem. Tā integrācija ar novērojumiem un atsauksmēm no izmēģinājuma fāzes (WP3) pabeidz novērtēšanas ciklu, kas attiecas ne tikai uz mērījumiem, bet arī uz metakognitīvo mācīšanos. Tādējādi katrs novērtēšanas brīdis kļūst par iespēju stiprināt dalībnieku pašefektivitāti un izpratni.





SECINĀJUMI UN ICARUS PROJEKTA „” ILGTSPĒJA

„Šahs ir dzīve” (GM Bobby Fischer)

www.projecticarus.eu



Ilgtspēja

ICARUS projekts ir novatorisks modelis, kas paredzēts mīksto prasmju apmācībai cietumu vidē, integrējot šahu kā mācību un personīgās attīstības rīku. Rokasgrāmatā ir sniegti norādījumi un stratēģijas šīs pieejas efektīvai īstenošanai.

Lai nodrošinātu ICARUS modeļa nepārtrauktību un paplašināšanu, ieteicams:

- Izveidot sadarbību ar cietumu iestādēm un izglītības iestādēm, lai veicinātu programmas īstenošanu.
- Apmācīt jaunus šaha skolotājus un treneri šajā rokasgrāmatā aprakstīto metodiku izmantošanā.
- Pielāgot saturu un aktivitātes dažādiem kultūras un izglītības kontekstiem.
- Izstrādāt papildu materiālus, lai nodrošinātu pašmācību un autonomu mācīšanos.

ICARUS projekta ilgtspējība ir atkarīga arī no prakses kopienu konsolidācijas, kurā pieaugušo izglītības skolotāji, šaha treneri un citi profesionāļi var apmainīties ar pieredzi, resursiem un stratēģijām. Ieteicams:

- Izveidot tiešsaistes diskusiju forumus un darba grupas.
- Organizēt regulāras apmācību sanāksmes un seminārus.

- Noslēgt sadarbības līgumus starp izglītības iestādēm un šaha asociācijām.

Turpmākie pētījumu un attīstības virzieni

ICARUS modeļa panākumi paver iespējas turpmākai pētniecībai par šaha ietekmi uz sociāli emocionālo kompetenču attīstību. Tas rada iespēju:

- Izpētīt jaunus šaha variantus, piemēram, kooperatīvo šahu, lai veicinātu komandas darbu.
- Integrēt digitālās tehnoloģijas, piemēram, tiešsaistes šaha platformas ar izglītības moduļiem un pašnovērtēšanas sistēmām.
- Piemērot aktīvas metodikas, piemēram, problēmu balstītu mācīšanos (PBL), lai veicinātu reālu situāciju risināšanu ar šaha palīdzību.

Nemot vērā programmas paplašināšanu uz citām nozares grupām, ICARUS pašattīstības rokasgrāmata ne tikai cenšas ietekmēt iesaistītās cietumus, bet arī cenšas kļūt par izglītības atsauci Eiropas un pasaules līmenī, veicinot šaha izmantošanu kā sociālās pārveides instrumentu.

Tādējādi, ņemot vērā potenciālo pielāgošanu citām jomām, ICARUS ir pilnībā saskaņots ar Eiropas Savienības horizontālajām prioritātēm un pasākumiem saistībā ar skolu izglītību, apmācību, jaunatni un sportu.

♦

♦



ICARUS īsteno apmācību metodiku pieaugušajiem, piemērojot soft skills un emocionālās inteliģences attīstību, lai veicinātu galvenās sociālās un pilsoniskās kompetences (LifeComp). Tas ir transversāls pamatzglītībai, vidējai izglītībai, profesionālajai izglītībai, augstākajai izglītībai un jaunatnei. Tādējādi, konkrētāk, mūsu projekts var radīt sinerģiju šādās jomās:

SKOLA: Šaha spēlēšana skolas vidē piedāvā daudzveidīgas iespējas skolēnu kognitīvās attīstības veicināšanai. Tā kā šahs ir spēle, kas prasa koncentrēšanos, plānošanu un analīzi, tā veicina ilgstošas uzmanības uzlabošanu un spēju risināt sarežģītas problēmas. Šahs trenē atmiņu, jo spēlētājiem ir jāatceras gājieni un stratēģijas, un stimulē loģisko domāšanu un stratēģisko lēmumu pieņemšanu, kas ir prasmes, kuras var pārnest uz dažādām akadēmiskajām jomām, piemēram, matemātiku un lasīšanas izpratni. Tas veicina arī radošumu, mudinot spēlētājus meklēt novatoriskus risinājumus, un emocionālo inteliģenci, mācot viņiem pārvarēt vilšanos sakāves gadījumā un neatlaidīgi turpināt cīnīties. Tādējādi šaha iekļaušana skolas mācību programmā var ievērojami bagātināt kognitīvo prasmju attīstību, kas ir būtiska skolēnu akadēmiskajai un personīgajai veiksmīgai attīstībai.

terapeitiskas lietojumprogrammas bērniem un aktīvā, kas var novērst uzmanību no atkarības kā arī konstruktīvi pavadīt laiku.

sociālās atstumtības riskam pakļautiem pusaudžiem, risinot viņu kognitīvās, emocionālās un sociālās vajadzības:

Intervences ADHD un uzvedības problēmu gadījumā:
Šahs var uzlabot uzmanību un impulsu kontroli.
Sociālās iekļaušanas programmas: veicina dažādu izcelsmes jauniešu integrāciju.

- ♦ Atbalsts traumas upuriem: piedāvā koncentrēties uz stratēģiju un kontroli drošā vidē.
- ♦ Izturības veicināšana nabadzīgā vidē: attīsta prasmes, lai pārvarētu grūtības.

VECĀKI CIVĒKI AR KOGNITĪVĀM TRAUCĒJUMIEM:

Šahs ir vērtīgs instruments kognitīvo attīstības of vecāku cilvēku, piedāvājot vispusīgu garīgā stimulāciju, kas var palīdzēt saglabāt smadzeņu asumu un veselību novecošanās procesā. Regulāra šaha spēle trenē atmiņu, liekot atcerēties noteikumus, gājienus un stratēģijas, stiprina uzmanību un koncentrēšanās spējas, jo spēles laikā ir nepieciešama ilgstoša koncentrēšanās, un stimulē loģisko domāšanu un problēmu risināšanas prasmes, analizējot sarežģītas situācijas un plānojot gājienus. Turklāt tā veicina radošumu, meklējot jaunas risinājumu iespējas uz galda, un sekmē metakognīciju, liekot pārdomāt savas spēles, lai identificētu kļūdas un uzlabotu savas prasmes. Pat vizuālās telpiskās prasmes gūst labumu no gājienu un galda konfigurāciju vizualizēšanas.

PIEAUGUŠIE AR ATKARĪBĀM: Šaha spēlēšana var sniegt nozīmīgu atbalstu pieaugušajiem, kuri cīnās ar atkarībām, nodrošinot garīgi stimulējošu un aktivitāti, kas var novērst uzmanību no atkarības kā arī konstruktīvi pavadīt laiku. spēlēšanai nepieciešamā koncentrēšanās un uzmanība var palīdzēt uzlabot uzmanības koncentrēšanās spējas un paškontroli, kas bieži vien ir apgrūtinātas atkarības dēļ. Turklāt šahs veicina ilgtermiņa domāšanas stratēģiju attīstību un sekas paredzēšanu, kas ir prasmes, kuras var pārnest uz atveseļošanās plānošanu un recidīvu novēršanu.

♦

♦



Sasniegumu sajūta un pakāpeniska spēles uzlabošanās var arī palielināt pašcieņu un pašvērtību uz savām spējām, neitralizējot bezvērtības sajūtu, kas bieži pavada atkarību. Grupu terapijas vai rehabilitācijas programmās šahs var veicināt pozitīvu sociālo mijiedarbību un nodrošināt telpu sociālo prasmju apgūšanai nedraudzīgā vidē.

PIEAUGUŠIE, KURIEM DRAUD SOCIĀLA AIZVĒRŠANĀS: Šahs

var veicināt sociālo iekļaušanu, nodrošināt drošu un neitrālu vidi saskarsmei un attīstīt sociālās un kognitīvās prasmes, kuras var pārnest uz ikdienas dzīvi. Tas attiecas uz jauniešiem nelabvēlīgos apgabalos, imigrantiem, bezpajumtniekiem un ieslodzītajiem.

PIEAUGUŠIE AR AUTISMA SPEKTRA TRAUCĒJUMIEM (ASD) UN UZMANĪBAS DEFICĪTA HIPERAKTIVITĀTES SUTRĪBAI (ADHD): Šahs var uzlabot uzmanību, koncentrēšanās spējas, impulsu kontroli un plānošanas prasmes,

nodrošinot strukturētu un paredzamu vidi, kas var būt izdevīga šiem indivīdiem.

MIGRANTU UN BĒGĻU. Šahs ir noderīgs instruments imigrantu integrācijai, jo tas pārvar valodas un kultūras barjeras, piedāvājot universālu stratēģijas un loģikas valodu, kas veicina mijiedarbību un veido tiltu starp

cilvēkiem no dažādiem vidusšķiras slāņiem. Dalība

šaha klubos vai turnīros nodrošina drošu

un neitrālu vidi, kur imigranti var veidot kontaktus

ar vietējo kopienu, dalīties kopīgā aktivitātē un attīstīt sociālās saites bez sākotnējās brīvas verbālās komunikācijas spiediena. Spēle veicina savstarpēju cieņu, sportisko garu un vienlīdzīgas iespējas, radot piederības sajūtu un atvieglojot adaptāciju jaunā sabiedrībā. Turklāt šaha apguve un pilnveidošana var palielināt pašcieņu un pašapziņu, kas ir ļoti svarīgi jauniebraucēju integrācijai un pilnvarošana.





Literatūras saraksts

- ♦ Aebi, M. F., & Cocco, E. (2024). Cietumi un ieslodzītie Eiropā 2023. gadā: SPACE I aptaujas galvenie secinājumi. Lozannas Universitāte. Ahrens, A., Zaščerinska, J. (2014). Studentu attieksme pret starpdisciplināro pētniecību. Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I sējums: Augstākā izglītība Ahrens, A., Castellani, A., Di Francesco, M. C., Zascierinska, J., Zascierinskis, M., Bikova, A., Abjalkiene, I., Gukovica, O., & Aleksejeva, L. (2024). Šahs kā izglītības instruments sociālajai iekļaušanai un nodarbinātībai. Reģionālās ekonomiskās un sociālās attīstības žurnāls, 16, 8-20.
- ♦ Ahrens, A., Zaščerinska, J. (2014). Studentu attieksme pret starpdisciplināro pētniecību. Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I sējums: Augstākā izglītība Ahrens, A., Zaščerinska, J. (2014). Studentu attieksme pret starpdisciplināro pētniecību. Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I sējums: Augstākās izglītības iestāžu pedagoģija, skolas pedagoģija, pirmsskolas pedagoģija. 2014. gada 23.–24. maijs, 13.–23. lpp. – Rēzekne: Rēzeknes Augstskolas Izdevniecība, 2014. – 616. lpp. ISSN 1691-5887 ISBN 978-9984-44-140-5. Atsauce
- ♦ no Ahrens, A., Zaščerinska, J. (2014). Studentu attieksme pret starpdisciplināriem pētījumiem. Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I sējums: Augstākā izglītība.
- ♦ Ahrens, A., Zascierinska, J., Bikova, A., Aleksejeva, L., Zascierinskis, M., Gukovica, O., & Abjalkiene, I. (2024). Šahs kā līdzeklis, lai uzlabotu nelabvēlīgu grupu iekļaušanu. Izglītība. Inovācija. Dažādība, 1(8), 134–142. DOI: Ahrens, A., Zaščerinska, J. (2014). Studentu attieksme pret starpdisciplināriem pētījumiem. Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I sējums: Augstākā izglītība Antonelli, F. un Salvini, A. (1982). Sporta psiholoģija. Izdevējs Miñón SA. Barcelona.
- ♦ Azuaga, M. Cuentos, jaques y leyendas. Izdevniecība Renacimiento, 2021.
- ♦ Butorac, K., Gracin, D., & Stanić, N. (2017). The
- ♦ Izaicinājumi noziedzības recidīvisma samazināšanā. Sabiedrības drošība un sabiedriskā kārtība (18). Ahrens, A., Zaščerinska, J. (2014). Studentu attieksme pret starpdisciplināriem pētījumiem. Sabiedrība, integrācija, izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I sējums: Augstākā izglītība Cimatti, B. (2016). Definīcija, attīstība, novērtēšana un to nozīme organizāciju un uzņēmumu kvalitātes nodrošināšanā. Starptautiskais žurnāls kvalitātes pētījumiem, 10(1), 97-130.
- ♦ Consejo Superior de Deportes (2009). Estudios sobre Ciencias del Deporte. Serie de Investigación. Icd nº 39. Deporte y reinserción penitenciaria. Madrid. Librería del BOE.
- ♦ Eiropas Padome. (n.d.). Veselība cietumos: PVO rokasgrāmata par cietumu veselības aprūpes pamatiem. <https://www.coe.int/T/DG3/Health/Prisonsrepo rt en.asp>



- ◆ Curran, H. V. (1991). Benzodiazepīni, atmiņa un garastāvoklis: pārskats. *Psychological Medicine*, 21(3), 633–652. <https://doi.org/10.1017/S0033291700022340> Čehlovs, M. (2008) Humanitārās pamats, lai vidusskolas vecāko
- ◆ klašu skolēni varētu pašnoteikt savu personību. Doktorantūras disertācijas kopsavilkums. Latvijas Universitāte
- ◆ Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). Cilvēka empātijas funkcionālā arhitektūra. Uzvedības un kognitīvās
- ◆ neirozinātnes pārskats, 3(2), 71–100.
- ◆ Deutsch, M. (2006). Sadarbība un konflikts: personīgs skatījums uz konflikta risināšanas sociālpsiholoģiskās izpētes vēsturi. M. Deutsch, P. T. Coleman un E. C. Marcus (red.), Konflikta risināšanas rokasgrāmata: teorija un prakse (21.–42. lpp.). Jossey-Bass.
- ◆ Izglītības padome un Eiropas Komisija (2006) Izglītības un apmācības modernizācija: būtisks ieguldījums Eiropas labklājībā un sociālajā kohēzijā Padomes un Komisijas kopīgais starposma 1. ziņojums par progresu saskaņā ar darba programmu „Izglītība un apmācība 2010”. Brisele: Izglītības padome un Eiropas
- ◆ Komisijas.
- ◆ Eurydice (2002) Galvenās kompetences: attīstības koncepcija vispārējā obligātajā izglītībā. Brisele: Eurydice/Eiropas Komisija.
- ◆ Facione, P. A. (2011). Kritiskā domāšana: kas tā ir un kāpēc tā ir svarīga. Insight Assessment.
- ◆ Farquharson, C., McNally, S. & Tahir, I. (2022). Izglītības nevienlīdzība. IFS Deaton Review of Inequalities.
- ◆ Fazel, S., Yoon, I. A., & Hayes, A. J. (2017). Vēlu lietošanas traucējumi ieslodzītajiem: atjaunināts sistematiskais pārskats un metaregresijas analīze nesen ieslodzītajiem vīriešiem un sievietēm. *Atkarība*, 112(10), 1725–1739. *Apvienoto Nāciju Organizācijas Narkotiku un noziedzības apkarošanas birojs /ANO*. (2018). *Ievada rokasgrāmata par recidīvisma novēršanu un noziedznieku sociālo reintegrāciju. Krimināltiesību rokasgrāmatu sērija. Vīne*
- ◆ Feerick, S. (2007) Jaunas profesionālās lomas un galvenās kompetences skolotājiem Eiropā. 116. Eiropas darbseminārs Pestalozzi
- ◆ Programma Donaueschingen-DE 25.-29. jūnijs 2007
- ◆ FIDE. (2022). „Šahs brīvībai” ieviešana Latvijā. Facebook. <https://www.facebook.com/ChessFIDE/posts/introducing-chess-for-freedom-in-latvia-since-2022-the-latvian-prison-administra/1664902597537504/>
- ◆ FIDE. (n.d.). Projekts „Šahs brīvībai”. Starptautiskā šaha <https://chessforfreedom.fide.com/>
- ◆ Foley, K., Farrell, M., Webster, R., & Walter, J. (2018). Recidivism samazināšana un iespēju palielināšana: ieguvumi un izmaksas no Komisijas *RecycleForce Uzlabota Pārejas Darba vietas*
- ◆ Programa. MDRC, MEF Associates.
- ◆ García, L. Šahs un zinātne, sajaukta kaislība. Drakontos, 2013.
- ◆ Gerhardt, S., Montero, J. A., et al. (2022) Šaha balstītas kognitīvās rehabilitācijas apmācības ietekme kā terapijas papildinājums alkohola un tabakas lietošanas traucējumu ārstēšanā.
- ◆ Goleman, D. (1995). Emocionālā inteliģence. Bantam Books.



- ◆ Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard Evidence on Soft Skills. NBER Working documents Nr. 18121.
- ◆ Hill, A. (2015). Izglītība samazina recidīvismu. IZGLĪTĪBA, TIESĪBAS UN POLITIKA | 2015. gada pavasaris.
- ◆ Hoskins, B. & Fredriksson, U. (2008). Mācīties mācīties: kas tas ir un vai to var izmērīt? Eiropas Komisija: Kopīgais pētniecības centrs Pilsonu aizsardzības un drošības institūts Mūžizglītības pētniecības centrs (CRELL). DOI: 10.2788/83908
- ◆ Kaufman, M. & Kaufman S. (2013). Izglītības tiesības, politika un prakse: gadījumi un materiāli (3. izdevums, Aspen, 2013). Izdevējs: Wolters Kluwer Law & Business. ISBN 10: 1454825081 ISBN 13: 9781454825081
- ◆ Latessa, E.J., Johnson, S., & Koetzle, D. (2020). Kas darbojas (un kas nedarbojas) recidīvisma samazināšanā (2. izdevums). Routledge. Londona, E. D. (2016). Impulsivitāte, stimulantu ļaunprātīga lietošana un dopamīna receptoru signālu pārraide. R. Schwarcz (red.), Advances in pharmacology (76. sēj., 67.–84. lpp.). Academic Press.
- ◆ <https://doi.org/10.1016/bs.apha.2016.01.002>
- ◆ Lūka, I. (2008) Studentu attīstība
- ◆ ESP kompetence un izglītotāja profesionālā darbība augstākās izglītības tūrisma studijās. ATEE pavasara universitātes konference „21. gadsimta skolotājs: kvalitatīva izglītība kvalitatīvai mācīšanai” Latvijas Universitāte, 2008. gada 2.–3. maijs;
- ◆ Maslo, E. (2007) Transformative Learning Space mūžizglītībai mūžizglītībai svešvalodu valodu apguvei. Starptautiskā Ziemeļvalstu un Baltijas reģiona FIPLV konference „Inovācijas valodu mācīšanā un apguvē daudz kultūru kontekstā”, 2007. gada 15.–16. jūnijs, Rīga, Latvija
- ◆ Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emocionālā inteliģence: jauna spēja vai eklektiskas īpašības? American Psychologist, 63(6), 503–517. Latvijas Tieslietu ministrija.
- ◆ (2023). Tieslietu ministrijas apbalvojumi tika pasniegti brīvprātīgajiem ieslodzījuma vietās ieslodzījuma
- ◆ <https://www.tm.gov.lv/lv/jaunums/pasniegti-tieslietu-ministrijas-apbalvojumi-brivpratiga-darba-veicejiem-korekcijas-dienestos> Montero, J. A. (2021). Šahs Spānijas cietumos. ChessBase.
- ◆ <https://en.chessbase.com/post/chess-in-spanish-prisons-2021>
- ◆ Novus (2025). Soft Skills e Reinserimento Sociale: esperienze educative nelle carceri europee. Ziņojums Erasmus+.
- ◆ OECD (2024), Sociālās un emocionālās prasmes labākai dzīvei: OECD aptaujas par sociālajām un emocionālajām prasmēm 2023. gadā rezultāti, OECD Publishing, Parīze, xx.
- ◆ Oscar-Berman, M., & Marinković, K. (2007). Alkohols: ietekme uz neirouzvedības funkcijām un smadzenēm. Neuropsychology Review, 17(3), 239–257. <https://doi.org/10.1007/s11065-007-9038-6>
- ◆ Pena Barbeito, R. Ajedrez social y terapéutico: Una nueva mirada desde las ciencias sociales. Universidade da Coruña, 2021.



- ◆ Pérez Candelario, M., Montero, J. Ajedrez a tu alcance: de cero a cien años.
Asociación Extremeña para el estudio del ajedrez, 2008.
- Pittaro, M. (2024). Soft Skills apmācības izmantošana recidīvisma samazināšanai. Amerikas Militārās universitātes pētījumu kopsavilkums.
- ◆ Romanenko, Y.N., Stepanova, M. & Maksimenko, N. (2024). Soft skills: students and employers crave. Humanit Soc Sci Commun 11, 931 (2024).
- ◆ Rychen, D. S., & Salganik, L. H. (Eds.). (2003). Galvenās kompetences veiksmīgai dzīvei un labi funkcionējošai sabiedrībai. Hogrefe & Huber.
- Salas, E., Sims, D. E., & Burke, C. S. (2005). Vai komandas darbā pastāv „lielais piecinieks”? Small Group Research, 36(5), 555–599.
- ◆ Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2011). Starppersonu komunikācijas kompetence. SAGE Publications.
- Trasciatti, M. (2017). Kā šahs mainīja cietuma ieslodzīto dzīves. ChessBase. ddd
- Trasciatti, M. (2019). Itālijas cietumā — pirmais FIDE reitinga klasiskais turnīrs. ChessBase. ddd
- ◆ Apvienoto Nāciju Organizācijas Narkotiku un noziedzības apkarošanas birojs /ANO. (2018). Ievada rokasgrāmata par recidīvisma novēršanu un likumpārkāpēju sociālo reintegrāciju.
- ◆ Krimināltiesību rokasgrāmatu sērija. Vīne: Apvienoto Nāciju Organizācija.
- ◆
- ◆
- ◆ White, J. (2012). Izglītība un labklājība. Susan David, Ilona Boniwell un Amanda Conley Ayers (red.), The Oxford Handbook of Happiness, 6. nodaļa: Pozitīvā izglītība, 41. nodaļa: Izglītība un labklājība. Izdevējs: Oxford University Press.
- Pasaules Veselības organizācija. (2023). Trešdaļa Eiropas cietumos ieslodzīto cilvēku cieš no garīgās veselības traucējumiem.
- ◆ Zaščerinska, J. (2009). Skolotāja loma e-mācību ērā. A. Ahrens & C. Lange (red.), Pirmā Āzijas konference par e-biznesu un telekomunikācijām, 73.–81. lpp. Berlīne: Mensch & Buch, Vācija. ISBN: 978-3-86664-538-7.
- ◆ Žogla, I. (2007) Sociālais konstruktīvisms. Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes „Augstskolu didaktika: mūsdienu teorija un prakse” kursa lekcija 2007. gada 12. februārī
- Žogla, I. (2008) Didaktiska pētījuma būtība. Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Doktora studiju programmas lekcija 2008. gada 22. maijā
- ◆







Co-funded by
the European Union

*“Spēles beigās gan karaļi, gan
bandinieki nonāk vienā
kastē”*

Itālijas paruna

Projekta kods „ ”: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000152409

