4. klase

Tēma: Stress

2. nodarbība - Stresa pārvarēšana

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas priekšstats par to,***

* kā pārvarēt stresu;
* kas veido trauksmes sajūtu;
* no kā var saņemt palīdzību, lai mazinātu stresu un trauksmi.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* noteikt to, kas izraisa stresu un satraukumu un kā tas ietekmē ķermeni un uzvedību;
* definēt, kāda ir atšķirība starp stresu un trauksmi;
* saprast mediatoru nozīmi un noteikt, kādi tikumi nepieciešami, lai kļūtu par labu mediatoru;
* saprast, kādi paņēmieni var mazināt stresa izraisītās sajūtas.

**Atslēgvārdi:** stress, trauksme, uztraucies, nomācošs, apstākļi, pārvarēšana.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, brīvība | Cilvēks, cilvēka daba, harmonija, miers |
| Tikumi | Gudrība, līdzcietība, mērenība | Līdzjūtība, empātija, pacietība, drosme |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Stresa pārvarēšana”.
* Darba lapa “Stresa pārvarēšana”. Katram skolēnam uz nodarbību tiek izdrukāta sava darba lapa.
* Citi darba materiāli:
* Krūze un ūdens.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas notiek situācijās, kad mūsu stresa līmenis jau tā ir augsts, bet mēs piedzīvojam papildu stresu?
2. Kādus paņēmienus stresa izraisīto sajūtu pārvarēšanai tu zini?
3. Kāda ir atšķirība starp stresu un trauksmi?
4. Ja stresa izraisītās sajūtas ir ilgstošas vai ļoti nomācošas, kā tev būtu jārīkojas? Ar ko tu varētu aprunāties?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Ūdens krūzes (ieteicamais laiks 10 min.)

Skolotājs parāda bērniem tukšu ūdens krūzi.

**[2. slaids]** Skolotājs stāsta, ka stresa situācijas ir kā ūdens ieliešana krūzē, un pajautā:

* Kas notiks, ja krūze jau ir diezgan pilna, bet mēs tajā ieliesim vēl vairāk ūdens?
* Kā tas varētu izpausties reālajā dzīvē?

*Nepieciešams darba lapas 1. uzdevums.*

Skolotājs var lūgt bērniem uzzīmēt krūzi, atainojot viņu pašreizējo stresa līmeni un īsi uzrakstot, kāpēc viņi izvēlējās tieši šādu līmeni.

Kolēģu komentāri:

“Nodarbību sāku, Word dokumentā sarakstot un īsi (!) atgādinot, ko tad pārrunājām iepriekšējā nodarbībā.”

“Attālinātā mācību procesā saziņa internetā notiek lēnāk. Nepaspējām noskatīties video par panikas lēkmēm. Personīgi noskatoties, man likās, ka efektīvāk būtu redzēt, kā izpaužas panikas lēkmes.”

“Darbs notika tiešsaistes nodarbībā. Neizmantoju video materiālus, jo nepietika laika nodarbības ietvaros. Skolēni vēlas izteikties.”

“Nepieciešams veikt skaidrojošo darbu, jo daļa vārdu bērniem nebija saprotami.”

1. aktivitāte. Paņēmieni stresa mazināšanai (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs pastāsta, kair lietas, ko mēs varam darīt, lai samazinātu savu stresa līmeni un pajautā, kādus paņēmienus bērni jau zina. Katrreiz, kad bērni nosauc kādu paņēmienu, to var vizualizēt, izlejot no krūzes nedaudz ūdens. Skolotājs var palūgt bērniem izpētīt vienu no šiem paņēmieniem: mierīgās mūzikas klausīšanās, meditācija, apzinātība, elpošanas tehnikas.

**[4. slaids]** Jāturpina, ka katram cilvēkam būs atšķirīgi paņēmieni, kas palīdz, un skolēniem jāatrod tas, kurš vislabāk palīdz tieši viņiem. Dažiem cilvēkiem palīdz mūzikas klausīšanās, citiem vajag doties skrējienā utt. Jāpaskaidro, ka šie paņēmieni neliks stresam pazust, bet tie palīdzēs to pārvarēt.

*1. aktivitātei nepieciešams darba lapas 2. uzdevums.*

Skolotājs iedod bērniem lapu ar plaukstas kontūru (vai palūdz to apvilkt pašiem) un aicina pie katra pirksta pierakstīt darbības, kas var palīdzēt brīžos, kad viņi izjūt stresu.

Kolēģu komentāri:

“Bērniem patika aktivitāte ar rokas pirkstiem. Lieliska ideja!”

“Temats cilvēcisks, kas mudina bērnu apzināties savu būtību. Skolēns jūtas pieaudzis. Aktivitātes rosināja domāt, sarīkot "prātu vētru".”

2. aktivitāte. Kur es varu saņemt palīdzību? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs jautā, kāda ir atšķirība starp stresu un trauksmi. Jāpaskaidro, ka stress ir normāla īstermiņa reakcija uz esošajiem apstākļiem. Tam būtu drīz jāpāriet. Kad stress ir ilgstošs vai kļūst ļoti nomācošs, tas var izraisīt trauksmi. Ja stress nomāc, jāaprunājas ar kādu, lai saņemtu palīdzību un varētu stresu pārvarēt. Ir normāli dažkārt piedzīvot garīgās veselības problēmas, un tev kāds var palīdzēt tās atrisināt.

Šeit pieejams informatīvs video par panikas lēkmēm: <https://www.youtube.com/watch?v=g75BTjHEKMQ&ab_channel=Medic%C4%ABnasKan%C4%81ls>.

Var sniegt bērniem informāciju par krīzes tālruņiem, kur palīdzību var saņemt anonīmi, piemēram, centrs “Skalbes” (<https://www.skalbes.lv/>) vai VBTAI izveidotais bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111.

Kolēģu komentāri:

“Piedāvātais video par to, kā pārvarēt panikas lēkmes, šķita ne pārāk piemērots 4. klases vecuma skolēnam.. Viens skolēns izteicās, ka viņam tas uzdzinis stresu. :) Tēma ir laba, tikai varbūt nedaudz vieglākā, saprotamākā veidā ar skolēniem jārunā (ko arī centos darīt).”

Kopīgā noslēguma apspriede. Neviens nepiedzimst par meistaru (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Skolotājs nobeigumā ar skolēniem apspriež: “Vai šodien apguvi jaunus paņēmienus, kā mazināt stresu? Šonedēļ izmēģini vienu jaunu paņēmienu un pēc tam izstāsti, vai tas palīdzēja!”

Kolēģu komentāri:

“Lai iekļautos nodarbībai paredzētajā laikā, neizrunājām tikai par atšķirību starp stresu un trauksmi.”

“Varētu parādīt video par Krīzes centriem, kā tie strādā.”

“Skolēniem būtu jādomā par savu stresa mazināšanu, bet viņi domā par pieaugušajiem. Tas ir tikai saprotams. Pilnveidot neko nevajag!”