Pirmsskola 5 gadi

Tēma: Jūtas

2. nodarbība - Jūtu pārvaldīšana

**Nodarbības atsegums**

**Plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti**

***Bērnam veidojas priekšstats par to,***

* kā jūtas vada mūsu rīcību un kāpēc ir svarīgi padomāt, pirms mēs rīkojamies;
* kā izvērtēt, vai viņu izjūtas un uzvedība ir atbilstīgas situācijai.

***Bērnam sāk veidoties morālais ieradums***

* padomāt, pirms rīkoties, un apzināties rīcības sekas;
* rīkoties samērīgi un atbilstoši noteiktām situācijām.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Cilvēka cieņa, brīvība | Mīlestība, atbildība |
| **Tikumi** | Gudrība, drosme, savaldība | Pašvadība, pateicīgums |

**Atslēgvārdi:** dusmas, vilšanās, nožēla, pauze, domāt, kontrolēt, pārvaldīt.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Vai mēs varam izvēlēties, kā mēs jūtamies?
2. Vai mēs varam izvēlēties, kā rīkoties, kad kaut ko jūtam?
3. Vai esi kādreiz jūtu karstumā izdarījis to, ko pēc tam nožēlo?
4. Kas mums var palīdzēt apdomāties, pirms rīkojamies?

**Iepriekšējā sagatavošanās:** izgrieziet no papīra/kartona divus vai trīs riņķus.

**Bērna un skolotāja darbības plānotā rezultāta sasniegšanai**

**Ierosme.** Izvēlieties vienu no piedāvātajām aktivitātēm!

**1.** Nosauciet bērnam kādu emociju, kas tam jāparāda visai grupai. Lūdziet pārējiem uzminēt, kādas sajūtas bērns attēlo! Jūs varat mudināt bērnus pārdomāt, ko viņi var darīt, ja redz, ka šīs jūtas piedzīvo.

**2.** Iedodiet katram bērnam divus vai trīs no papīra izgrieztus riņķus (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs). Aiciniet bērnus uz viena no tiem uzzīmēt priecīgu sejiņu uz otra- bēdīgu, bet uz trešā -dusmīgu! Nolasiet kādu no tālāk minētajām situāciju un aiciniet bērnus pacelt atbilstīgu kartīti! Varat aicināt komentēt, pamatot veikto izvēli (skolotājs var izdomāt citas situācijas).

* + Kā tu justos, ja tavs draugs tevi uzaicinātu uz dzimšanas dienas ballīti?
	+ Kā tu justos, ja tavs draugs izstāstītu tavu noslēpumu visai grupiņai?
	+ Kā tu justos, ja kāds sabojātu tavu zīmējumu?

1. aktivitāte. Emociju pārvaldīšana

Lūdziet bērniem sastāties līnijā! Izstāstiet uzdevumu — tie, kas piekrīt nosauktajam apgalvojumam, sper soli uz priekšu! Tie, kuri nepiekrīt, paliek uz vietas. Jūs varat izmēģināt dažus apgalvojumus (piemēram, “man patīk matemātika” vai “es dzīvoju tuvu skolai”). Izlasiet tālāk sniegtos apgalvojumus un, kad bērni izdarījuši savu izvēli, lūdziet bērniem katram atsevišķi izstāstīt izvēles iemeslus! Viņi var mainīt savu atrašanās vietu, ja pārdomā.

* Es varu izvēlēties, kā es jūtos.
* Ir svarīgi parādīt citiem cilvēkiem, kā es jūtos.
* Dažkārt ir labāk savas jūtas noslēpt.
* Dažreiz, kad man ir spēcīgas jūtas, es nekontrolēju savu rīcību.

Kolēģu komentāri:

“Uzdevums, kur jāpasper solis uz priekšu, ja bērns piekrīt, sākumā bija jāizmēģina ar vienkāršākiem apgalvojumiem. Novēroju, ka ne visi bērni pilnīgi izprata.”

2. aktivitāte. Spēcīgas emocijas

Dažkārt, piedzīvojot ļoti spēcīgas emocijas, piemēram, dusmas vai vilšanos, mēs varam ātrumā izdarīt kaut ko tādu, ko pēc tam nožēlojam. Tas var mums traucēt praktizēt tikumus. Izstāstiet bērniem kādu piemēru no savas dzīves vai parādiet īsu video no filmas “Prāta spēles”! <https://www.youtube.com/watch?v=-HQIg3ZwAs0>

Lūdziet bērniem izstāstīt piemērus, kad viņiem tā ir gadījies! Kādas stratēģijas mums var palīdzēt apstāties, pirms mēs rīkojamies?

Aplūkojiet tālāk sniegtās situācijas. Mudiniet bērnus padomāt, kā viņi varētu rīkoties, nedomājot/ļaujot jūtām ņemt virsroku. Tad pavaicājiet, kā viņi varētu rīkoties, ja pirms tam apstātos un padomātu! Nosauciet tikumus, kas būtu vajadzīgi saprātīgai rīcībai katrā no sniegtajām situācijām:

* Uz tevi sakliedz par to, ko neesi izdarījis.
* Nodarbība tev šķiet patiešām garlaicīga.
* Kāds tevi spēļu laukumā pagrūž.

Kolēģu komentāri:

“Mēs gan sasprindzinājāmies, gan skaitījām, gan švīkājām (švīkāšanu un saplēšanu , maisiņā ielikām un izmetām miskastē dusmas).”

Kopīgā noslēguma apspriede: pauzes ieturēšana

Dažkārt mēs rīkojamies, iepriekš nepadomājot — šādi mēs varam izdarīt to, ko vēlāk nožēlojam, turklāt neparādām savus tikumus. Ir izjūta, ka mūs kontrolē emocijas. Pirms mēs rīkojamies, ir labi apstāties un padomāt, kā mēs jūtamies un ko mēs vēlamies darīt. Pauze palīdz mums apdomāt, kā mēs gribētu rīkoties, un palīdz praktizēt tikumus.

Kā mēs varētu ieturēt pauzi?

Ieteikumi var ietvert:

* lēnām skaitīt līdz 10;
* dziļi ievilkt elpu;
* iet prom;
* pirms rīkoties, pie sevis nodziedāt īsu dziesmiņu.

Izmēģiniet dažādas nomierināšanās tehnikas (skolotājs var izmantot citus nomierināšanas paņēmienus):

1. Skaiti līdz 10 un atpakaļ.
2. Sasprindzini visu ķermeni, tad atbrīvo un izpurinies. (Izmantojiet salīdzinājumu par vārītu un nevārītu spageti!)

Kolēģu komentāri:

“Es pilnveidoju šo nodarbību ar to, ka bērni sevi aplūkoja spogulī un centās uzzīmēt sevi dusmīgu/ priecīgu/ skumju. Mēģinot norādīt, kādas izteiktas pazīmes novērojamas viņu sejās.”

“Uzvedība.lv sagatavotās kartītes ar nomierināšanās tehnikām ir vērtīgi izmantot šajā nodarbībā.”

“Pievienojām aktivitāti ar avīzi, ka to saplēš un tad jāsaliek kopā. Tā parādīt, ka, dusmās nodarīto, nekad īsti nevarēs salabot un vienmēr paliek daļa saplēstā. Mācījām labāk plēst avīzes, nevis zaudēt draudzību ar citiem bērniem.”

“Ļoti interesanti bērniem datorā vai drukātā versijā meklēt emocijas mākslas darbos, kā arī mūzikas atskaņojums.”