Pirmsskola 5 gadi

Tēma: Jūtas

3. nodarbība - Nepatīkamas jūtas

**Nodarbības atsegums**

**Plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti**

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

* kā atpazīt neērtas un nepatīkamas jūtas;
* kādas stratēģijas lietot nepatīkamu jūtu pārvaldīšanai.

***Bērnam sāk veidoties morālais ieradums***

* atpazīt neērtas un nepatīkamas jūtas;
* lietot dažādas nepatīkamu jūtu pārvaldīšanas stratēģijas.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Brīvība | Mīlestība, patiesība |
| **Tikumi** | Līdzcietība, tolerance, savaldība | Pašvadība, pašiedziļināšanās |

**Atslēgvārdi:** jūtas, priecīgs, bēdīgs, dusmīgs, nokaunējies, apjucis, garlaikots, mierīgs, satraucies, nobijies, greizsirdīgs, vientuļš, lepns, atslābinājies, pārsteigts, nobažījies utt.

**Mācību materiāli:**

* situāciju apraksti ar nepatīkamām jūtām (1. materiāls);
* pasaku grāmatas vai dzejoļi - Jura Petraškeviča bilžu grāmata “[Ērika un bailes](https://www.janisroze.lv/lv/gramatas/berniem-un-jaunatnei/bilzu-gramatas/erika-un-bailes.html)” (Liels un mazs, 2018), Annas Ļenasas bērnu grāmata “[Krāsu mošķis](https://www.janisroze.lv/lv/gramatas/berniem-un-jaunatnei/bilzu-gramatas/krasu-moskis.html)” (Latvijas Mediji, 2020), Inese Zandere “[Līze Analīze](https://www.janisroze.lv/lv/jr-iesaka/esosas-akcijas/izdevniecibas-liels-un-mazs-gramatam-30-atlaide/lize-analize-un-citi-slimnicas-skaitampanti.html)” (Liels un mazs, 2012), Dz. Rinkules-Zemzares pasaka „[Draudzības spēks](https://pasakas.nn.lv/pasakas/literaras_pasakas/d/draudzibas_speks/)”.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādas jūtas liek mums justies labi?
2. Kādas jūtas liek mums justies slikti vai neērti?
3. Kā mēs zinām, ka kāds jūtas noskumis, satraucies vai dusmīgs?
4. Kāpēc ir svarīga iejūtība?

Bērna un skolotāja darbības plānotā rezultāta sasniegšanai

Ierosme. Pozitīvās/negatīvās jūtas

Atgādiniet iepriekšējā nodarbībā apgūto par dažādu jūtu nosaukšanu! Paskaidrojiet, ka dažas jūtas ir pozitīvas un liek mums justies labi (piemēram, priecīgs, aizrautīgs, lepns), dažas jūtas nav nedz pozitīvas, nedz negatīvas (piemēram, pārsteigts, mierīgs), bet dažas jūtas ir negatīvas un liek mums justies slikti (noskumis, uztraucies, nobijies)!Dažkārt just šīs negatīvās emocijas ir normāli.

* Kā bērni var zināt, ka kāds grupā jūtas bēdīgs, uztraucies, dusmīgs?
* Kurš tikums palīdz mums saprast, kā jūtas citi cilvēki? (Iejūtība)

1. aktivitāte. Iejūtības praktizēšana

(1. materiāls) Sadaliet bērnus grupās un parādiet viņiem situācijas, kas var likt kādam justies bēdīgam, uztrauktam, dusmīgam (vai just citu negatīvu emociju), un lūdziet tās izspēlēt! Mudiniet bērnus izmantot iejūtību, lai pārdomātu, kā šis cilvēks varētu justies un kāpēc! Aiciniet viņus padomāt, kas varētu notikt tālāk! Atgādiniet, ka justies dusmīgam/skumjam/satrauktam ir dabīgi, taču izstāstiet, ka ir stratēģijas, kas var mums palīdzēt!

**2. aktivitāte. Palīdzīgā roka**

Lūdziet bērniem uz papīra lapas apvilkt savas plaukstas kontūru un tajā ierakstīt vai iezīmēt to, kas var palīdzēt viņiem reizēs, kad viņi jūt sarežģītas vai negatīvas emocijas!

Pēc tam veidojiet darbu izstādi un aiciniet katru par zīmēto pastāstīt!

Kolēģu komentāri:

“Ja bērniem rodas sarežģījumi ar ierakstu veikšanu, tad viņi var apvilkt plaukstas kontūru un ar vārdiem stāstīt, bet skolotāja ieraksta zīmējumā.”

“Pieliku klāt vēl sadarbību, kur bērni palīdzēja otram uzzīmēt plaukstu, jo katrs bērns varēja darboties tikai ar vienu roku.”

Kopīgā noslēguma apspriede. Stāstu grāmata

Jūs varat izlasīt kādu stāstu, parādot, ka just nepatīkamas un negatīvas emocijas ir normāli un ka, izmantojot palīdzību, tās pāriet. Piemēram –

* Jura Petraškeviča bilžu grāmata “Ērika un bailes”.
* Annas Ļenasas bērnu grāmata “[Krāsu mošķis](https://veikals.la.lv/shop/product/901)".
* Inese Zandere “Līze Analīze”.
* Dz. Rinkules-Zemzares pasaka „Draudzības spēks”. <http://www.pasakas.net/pasakas/literaras_pasakas/d/draudzibas_speks/>

Kolēģu komentāri:

“Praktizējām kamenes elpošanas vingrinājumu un apzinātu ūdens dzeršanu aplītī. Nodarbībās papildus izmantoju mūzikas skaņdarbu un mākslas darbu noskaņas noteikšanu, pārrunājot, kādēļ tā šķiet un kā paši jūtas raugoties vai klausoties.”

"Izmantoju E. Grīnvudas “Visas manas emocijas”, A. Džeimsas “Neuztraukšanās grāmata” un I. Elsiņas izstrādātās “[Izjūtu un vajadzību kartiņas](http://www.tavasmetodes.lv/e-veikals/params/category/126349/item/281301/).”

“Skatījāmies Herca Franka īsfilmu ,,Vecāks par desmit minūtēm” , kurā bērna emocijas un izjūtas atspoguļojas viņa sejā.”