Pirmsskola 5 gadi

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Jūtas**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta 3 nodarbībās:**

1. nodarbība – Dažādu jūtu nosaukšana

2. nodarbība – Jūtu pārvaldīšana

3. nodarbība – Nepatīkamas jūtas

**Tēmas apguves mērķi**

***Zināšanas: veidot priekšstatu par to,***

* kā nosaukt dažādas jūtas un atpazīt to izpausmes;
* ka emocijas ir ļoti dažādas (piemēram, prieks, skumjas, dusmas, bailes, pārsteigums, uztraukums) un ka piedzīvoto emociju intensitāte atkarīga no viņu personīgās pieredzes un situācijas;
* kā atpazīt savas emocijas un runāt par tām;
* kādu vārdu krājumu izmantot, runājot par savām un citu jūtām;
* kā jūtas vada mūsu rīcību un kāpēc ir svarīgi padomāt, pirms mēs rīkojamies;
* kā izvērtēt, vai izjūtas un uzvedība ir atbilstīgas situācijai;
* kā atpazīt neērtas un nepatīkamas jūtas;
* kādas stratēģijas izmantot nepatīkamu jūtu pārvaldīšanai.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos bērnos:***

* spēt atpazīt dažādas jūtas, emocijas un to izpausmes;
* rūpēties par savu un citu cilvēku emocionālo labsajūtu;
* padomāt, pirms rīkoties, un apzināties rīcības sekas;
* rīkoties samērīgi un atbilstīgi noteiktām situācijām.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Cilvēka cieņa, kultūra, brīvība | Mīlestība, cilvēka daba, patiesība, miers |
| **Tikumi** | Laipnība, gudrība, drosme, savaldība, tolerance  | Līdzjūtība, pašiedziļināšanās, pašvadība, pateicīgums |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

Bērni var izmēģināt dažādas nomierināšanās tehnikas jūtu pārvaldīšanai:

* Skaitīt līdz 10 un atpakaļ.
* Sasprindzināt visu ķermeni, tad to atbrīvot un izpurināties (var izmantot salīdzinājumu par vārītu un nevārītu spageti makaronu).

Bērni var arī izspēlēt nodarbības laikā iejušanos lomās, kurā viens bērns attēlo kādu emociju (piemēram, bēdas) un cits cenšas justies tam līdzi un atbilstīgi reaģēt (piemēram, mierināt).