Rīku kaste 1. – 3. klasei

4. nodarbība - Tikumi un emocijas

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kāda ir saikne starp mūsu domām, jūtām un rīcību;
* ar kādiem vārdiem var runāt par savām un citu jūtām;
* ka cilvēkiem ir dažādas emocijas (piemēram, prieks, skumjas, dusmas, bailes, pārsteigums, uztraukums) un ka piedzīvoto emociju intensitāte atkarīga no viņu personīgās pieredzes un situācijas.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* atpazīt savas emocijas un to intensitāti un runāt par tām;
* pārvaldīt savu emociju izpausmes atbilstoši situācijai (piemēram, ieturot pauzi);
* izvērtēt, vai viņu un citu sajūtas un uzvedība ir atbilstošas un samērīgas.

**Atslēgvārdi:** emocijas, kontrole, loģisks, saprātīgs, emociju karstumā, stratēģijas.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Brīvība, cilvēka cieņa | Mīlestība, atbildība, cilvēka daba, harmonija, saskaņa |
| **Tikumi** | Laipnība, atbildība, savaldība | Pašiedziļināšanās, pašvadība, empātija, pārliecinātība, draudzīgums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.
* Video transkripcija (“Prāta spēles” treileris) (1. materiāls).
* Situāciju apraksti (var izdrukāt no prezentācijas).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Cik daudz dažādu emociju tu vari nosaukt?
2. Vai vari sagrupēt nosauktās emocijas? Kāpēc sagrupēji tieši šādi?
3. Kāpēc, tavuprāt, būtu jāprot nosaukt emocijas, ko jūtam?
4. Ko, tavuprāt, filma stāsta par mūsu emocijām un rīcību?
5. Kāda ir saikne starp domām, jūtām un rīcību?
6. Kādas stratēģijas mēs varētu izmantot, lai iemācītos apstāties un padomāt, pirms rīkojamies?

**Mācību aktivitātes**

**Ierosme: Emociju nosaukšana**

**[2. slaids]** Apspriediet ar skolēniem šādus jautājumus:

* Cik daudz dažādu emociju tu vari nosaukt?
* Vai vari uzzīmēt emocijzīmi dažām no nosauktajām emocijām?
* Vai vari sagrupēt nosauktās emocijas?
* Kāpēc tu izvēlējies šādas grupas?

Jūs varat izmantot uzvedinošus fotoattēlus un lūgt skolēniem nosaukt attēlā redzamo emociju.

Jūs varat piedāvāt citus materiālus emociju atpazīšanai, piemēram, emocionālās inteliģences testu “Ķermeņa valodas tests” <https://spoki.lv/testi/Kermena-valodas-tests-Parbaudi-savu/844888> (ļoti labs), vai šo testu (angļu valodā) <https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz>.

Kāpēc, tavuprāt, būtu jāprot nosaukt emocijas, ko mēs jūtam?

**1. aktivitāte. Prāta spēles**

**[3. slaids]** Noskaties filmas “Prāta spēles” (*Inside Out*) treileri (transkripcija 1. materiālā): <https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4> [skatīts 29.5.2020].

Kolēģu komentāri:

“Filmiņas vietā dažādu emociju raksturošanai un izpratnei izmantoju Džoenas Stimsones tekstu "Lācis autobusa pieturā", lai sasaistītu tēmu ar latviešu valodas apgūstamo saturu.”

Ko, tavuprāt, filma stāsta par mūsu emocijām un rīcību?

**[4. slaids]** Pēc tam parunājiet plūsmas diagrammu *PowerPoint* prezentācijā par domu, jūtu un uzvedības saistību.

**[5.-7. slaids]** Parādiet skolēniem *PowerPoint* prezentācijas situāciju aprakstus un lūdziet padomāt, par ko varētu domāt un ko just cilvēks šajā situācijā!

Šajā aktivitātē var izmantot lomu spēles. Aiciniet bērnus izspēlēt situāciju, tad apturiet darbību kulminācijā un lūdziet skolēniem noteikt galvenā varoņa domas, sajūtas un rīcību.

Paplašinājums: vai pastāv iespēja, ka divi cilvēki vienā un tajā pašā situācijā varētu just atšķirīgas emocijas?

Kolēģu komentāri:

“Paldies par izveidoto nodarbības plānu. Tas ir ļoti labs pamats, pie kura turēties. Bērniem bija grūti un reizē arī interesanti izrunāt bērnu vārdus situāciju aprakstos. Tas mazliet novērsa no situācijas pašas, bet kopumā viss izdevās.”

**2. aktivitāte. Emociju kontrole**

**[8. slaids]** Aiciniet bērnus sastāties līnijā! Izstāstiet uzdevumu – tie, kas piekrīt nosauktajam apgalvojumam, sper soli uz priekšu. Tie, kuri nepiekrīt, paliek uz vietas. Sākumā Jūs varat izmēģināt dažus apgalvojumus, piemēram, “man patīk matemātika” vai “es dzīvoju tuvu skolai”.

Izlasiet tālāk sniegtos apgalvojumus un, kad skolēni izdarījuši savu izvēli, lūdziet 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.
* Ir svarīgi spēt kontrolēt savas emocijas.
* Es esmu pārliecināts, ka spēju kontrolēt savas emocijas.

**[9. slaids]** Stāstiet skolēniem, ka dažkārt, piedzīvojot ļoti spēcīgas emocijas, piemēram, dusmas vai vilšanos, mēs varam ātrumā izdarīt kaut ko tādu, ko pēc tam nožēlojam!

**[10. slaids]** Aiciniet skolēnus izstāstīt piemēru, kad viņiem šādi ir gadījies! Kādas stratēģijas var izmantot, lai palīdzētu mums apstāties un padomāt, pirms rīkojamies? Aristotelis uzskatīja, ka pareiza rīcība sākas ar pareizu emociju sajušanu.

**Kopīgā noslēguma apspriede. Pauzes ieturēšana**

**[11. slaids]** Aplūko tālāk sniegtos situāciju aprakstus! Padomā, kāda varētu būt tikai uz emocijām balstīta reakcija un kāda būtu rīcība, ja mēs apstātos un padomātu, pirms rīkojamies!

* Skolotāja tev aizrāda par to, ko neesi darījis.
* Klasē ir jauns skolēns, un tavs labākais draugs starpbrīdi pavada ar viņu, nevis tevi.
* Pareizrakstības kontroldarbā tu saņem labāko atzīmi klasē.