



Apmācību programma
„Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei”-
inovatīvs sociālais pakalpojums ģimenēm ar bērniem, kurās vismaz kāds no vecākiem
atrodas ārzemēs
Projekta Nr. 2012.EEZ/PP/1/MIC/115

Metodiskie materiāli skolotājiem un sociālajiem pedagogiem

5. nodarbības plāns: „Mācāmies runāt par savām emocijām”

Rīga, 2014





5. nodarbība: „Mācāmies runāt par savām emocijām”


Mērķi:

- Iepazīstināt bērnus ar "Es-ziņojumu" un "Tu-ziņojumu", kā emociju izteikšanas veidus;
- Mācīt saprast atšķirīgo starp "Es-ziņojuma" un "Tu-ziņojuma";
- Palīdzēt bērniem apgūt prasmi paust savas emocijas un jūtas formā "Es-ziņojums".

Nodarbības plāns	Nodarbības gaita
Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. <i>- Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> <i>- Kā veicās ar darbu?</i> <i>- Kas bija viegli?</i> <i>- Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Diskusija par to, kā var paziņot par savām negatīvajām emocijām cilvēkam, kura darbība vai tieši pretēji, bezdarbība izraisa šīs emocijas. Parasti, ja ar mūsu rīcību ir

	<p>neapmierināti, tad mēs saņemam skarbus vārdus, aizskarošus komentārus, pārmetumus, kritiku un citas nepatīkamas formas, kas sabojā garastāvokli un rada sašutumu un nesaskaņas.</p> <p>Iespējamie jautājumi diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Cik reizes esat dzirdējuši šādas frāzes un cik reizes paši teikuši?</i>- <i>Kādas jūtas šīs replikas jums izsauc?</i>- <i>Kāda attieksme pret jums izsauc protestu, nepieņemšanu vai apvainojumu?</i>- <i>Kādā formā šāda attieksme izteikta?</i>- <i>Kādi vārdi dominē šajā attieksmē?</i> <p>Formulē secinājumus.</p> <p>Vēršanās pie cita cilvēka ar pārmetumiem, apvainojumiem un kritiku noved pie strīdiem un konfliktiem. Tas notiek tāpēc, ka cilvēks paziņo par savām vajadzībām un gaidām, kuras nerealizējas, apvainojot citu, ka viņa vēlmēs nav apmierinātas. Šādu emociju izteikšanas veidu sauc par "Tu-zīņojumu". Uz tāfeles rakstam galvenās pazīmes, kuras raksturo "Tu-zīņojumu".</p> <p>Turpinām diskusiju. Meklējam variantus, ka izteiktu savu neapmierinātību, neapvainojot citu.</p> <p>Iespējamie jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Vai var savādāk izteikt savu vēlmi, kad kāds nav izdarījis to, ko no viņa gaidīja?</i>- <i>Varbūt var pateikt tā, lai otrs cilvēks saprastu, ka viņš nav attaisnojis jūsu gaidas un pie tam neaizskart viņu, bet izsaukt vēlmi izlabot situāciju?</i> <p>Formulējam secinājumus.</p> <p>Ir emociju izteikšanas veids, ar kuras palīdzību mēs atklāti paziņojam par savām jūtām un vēlmēm, neaizkarot citu. Un tas ir "Es –zīņojums". Uz tāfeles rakstam galvenās pazīmes, kuras raksturo "Es -zīņojumu" .</p>
--	---

<p>4. Praktiskā daļa. Spēles –vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Spēles –vingrinājumi. Iemācīties runāt "Es - ziņojuma" formā nav viegli. Tāpēc ir vēlams trenēties. Sākumam var piedāvāt izmantot mazu „špikerīti”:</p> <p>Tevi pārņem izjūtas?</p> <ul style="list-style-type: none">• Iesākumā padomā un klusībā pasaki pats sev, kā jūties.• Tad pasaki par sajūtām citam.• Runā par sevi, par saviem pārdzīvojumiem, nevis par cita neizdarībām. <p>«Es-ziņojums» Es jūtos... Kad..., tad... Es gribētu... Es vēlētos... Es būtu priecīgs...</p> <p>Bērni sadalās pa pāriem. Katrs pāris saņem uzdevumu, kurā ir aprakstīta noteikta situācija, tā jāatrisina ar "Es - ziņojuma" palīdzību. Pēc 3-5 minūšu apspriešanas, pāri demonstrē sava uzdevuma izpildi.</p>
<p>5. Kopsavilkums.</p>	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko zina, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es uzzināju, kādās formās var izteikt savas jūtas un emocijas;- es uzzināju, ka ir emociju izteikšanas veidu "Es - ziņojuma" un "Tu- ziņojuma" formā;- es uzzināju, ka reti lietoju formu "Es- ziņojums". <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu noteikt "Es - ziņojumu" un "Tu-ziņojumu";- es protu atšķirt "Es - ziņojumu" no "Tu-ziņojuma";- es protu pastāstīt, kad un kāpēc vajag lietot "Es - ziņojumu".

	 <p>- es varu runāt par emocijām un jūtām "Es - ziņojuma" formā; - es varu pastāstīt, ar ko atšķiras "Es - ziņojums" no "Tu- ziņojuma"; - es varu izmantot "Es- ziņojumu" un pastāstīt savam draugam, ka var paust savas emocijas un jūtas "Es-ziņojuma" formā.</p>
6. Mājas darba izskaidrošana.	Mājās nepieciešams patrenēties izteikt savas jūtas un emocijas "Es- ziņojuma" formā. Bērni saņem uz lapām uzrakstītas dažādas situācijas, kur kopā ar vecākiem tipiskās frāzes prasības-apvainojumi nepieciešams nomainīt uz "Es- ziņojuma" formu.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzības rituāls "Paldies par jauko dienu" (K.W.Vopel)

Metodisko materiālu sagatavošanai tiek izmantota sekojoša literatūra:

1. A. Faber, E. Mazlish, *How to talk so Kids will listen & Listen so Kids will talk* (New York, USA: Scribner, 1980)
2. J. G. Miller, K. G. Miller, *Parenting the QBQ Way. How to be an Outstanding Parent and Raise Great Kids Using the Power of Personal Accountability* (New York, USA: Putnam Adult, 2012)
3. R. Dreikurs, V. Stolz, *Happy Children a Challenge to Parents* (New York, USA: HarperCollins Publishers Ltd, 1975)
4. A. Matthews, *Follow your heart. Finding purpose in your Life and Work* (New York, USA: Seashell, 1997)
5. H. G. Ginott, *Between Parent and Child* (New York, USA: Harmony, 1965)
6. C. Reznick, *The Power of your Child's Imagination* (New York, USA: Perigee Trade, 2009)
7. MHS Inc, *Emotional Intelligence Activities Ages 8-10* (London, UK: MHS Inc, 2003)
8. K. W. Vopel, *Interaktionsspiele für die Grundschule: Kinder können kooperieren, 4 Bde., Bd. 1* (Salzhausen, Germany: Iskopress, 2006)
9. P. Honkanen-Schoberth, *Starke Kinder brauchen Starke Eltern* (Freiburg, Germany: Urania Verlag, 1985)
10. J. Gipenreitere, *Kā saprasties ar bērnu?* (Rīga, Latvija: Nordik, 2006)
11. J. Gipenreitere, *Turpinām saprasties ar bērnu. Vai tā?* (Rīga, Latvija: Nordik, 2012)
12. E. Eriksons, *Personības attīstības psihosociālā teorija* (2009)

13. *Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem. Metodiskie ieteikumi darbā ar bērniem* (Rīga, Latvija: 2008)
14. Berns E. Spēles, ko spēla cilvēki.- R.: SIA Birojs, 2000.
15. Integratīva mācību metodika adaptācijai sociālajā vidē kognitīvo un kustību funkciju uzlabošanai, ESF projekta „Integratīvas mācību metodikas izstrāde un ieviešana adaptācijai sociālajā vidē skolēniem un jauniešiem ar mācīšanās, kognitīvo funkciju un kustību traucējumiem” materiāli. 2013
16. Л.М.Шипицина «Психология детей-сирот», издательство Санкт-Петербургского университета, 2005