



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

### 2. nodarbības plāns: „Mācāmies saprast savas emocijas”

Rīga, 2014





## 2. nodarbība: „Mācāmies saprast savas emocijas”

### Mērķi:

- Paplašināt priekšstatus bērniem par emocijām, emociju veidošanos un to funkcijām.
- Iemācīt bērnam atpazīt savas emocijas.
- Palīdzēt bērniem apgūt prasmi izprast un pieņemt savas emocijas

Nodarbības plāns	Nodarbības gaita
1.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 nodarbības tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi apspriešanai: - <i>No kā cilvēkiem ir atkarīgs garastāvoklis?</i> - <i>Kāds jums šobrīd garastāvoklis?</i>  Vingrinājuma „Kam līdzīgs mans garastāvoklis?” izpildīšana. Šis vingrinājums dod iespēju bērniem apzināt savu emocionālo garastāvokli „šeit un

	<p>tagad” un izteikt to tēla formā. Uzdevums veicams aplī, izmantojot bumbu vai kādu citu mīkstu priekšmetu, kuru dalībnieki met viens otram, pēc kārtas atbildot uz jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ieklausies sevī. Kādā krāsā ir tavš garstāvoklis? vai</i></li> <li>- <i>Kuram gadalaikam (mūzikai, ziedam, dzīvniekam utml.) ir līdzīgs tavš garstāvoklis?</i></li> </ul> <p>Atbilžu varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mans garstāvoklis šobrīd ir līdzīgs kumelītei zaļā pļavā, siltā, saulainā dienā.</i></li> <li>- <i>Es sevi šobrīd sajūtu kā kumelīti zaļā pļavā siltā saulainā dienā.</i></li> </ul> <p>Īsa informācija par cilvēka emocijām un jūtām. Uzdevums „Kādas es redzu savas emocijas?” Bērni grafiski un krāsu formā attēlo savu emociju vīzijas. Pēc tam sastāda savdabīgu karti „Kur dzīvo manas emocijas.” Šis uzdevums palīdz bērniem labāk saprast savas emocijas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• noteikt, kur tās uzkrājas;</li> <li>• atrast līdzvērtīgu pozitīvo negatīvai emocijai;</li> <li>• palīdz izteikt to, ko ir grūti izskaidrot vārdos.</li> </ul> <p>Bērns piedzīvo milzīgu atvieglojumu, uzzīmējot uz papīra savas dusmas, aizvainojumu, rūgtumu. Toties vēl labāk – virsū tam ar marķieri uzrakstīt pretējās sajūtas, vai aizkrāsot „priecīgās” krāsās. Šī pārveidošana rada apmierinātības sajūtu un noved pie atziņas, ka var kļūt par saimnieku savām emocijām. Gandrīz visi cilvēki prot attēlot savas emocijas un jūtas ar noteiktām krāsām, formām, un parasti var arī noteikt tās atrašanās vietu savā ķermenī. Ja bērnam ir grūtības, pildot uzdevumu, jūs varat viņam piedāvāt dažus piemērus.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles –vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Spēles –vingrinājumi. Lomu spēle. Bērni izvēlas kartiņas ar uzdevumiem. Pēc iepazīšanās ar šo uzdevumu, katrs demonstrē sava uzdevuma izpildi. Spēles mērķis: ļaut bērniem radoši izpausties, sajūst saikni starp emociju ārējām</p>

	<p>izpausmēm un iekšējo pārdzīvojumu, attīstīt spēju pārslēgt uzmanību no viena emocionāla tēla uz citu. Apspriešana.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Izteikt savu viedokli par emocijām un jūtām-vai tas ir viens un tas pats?</i></li><li>- <i>Kāda ir saistība starp dažādām emociju izpausmēm un to reālo nozīmi?</i></li><li>- <i>Kas ir saimnieks manām emocijām?</i></li></ul>
5. Kopsavilkums.	<p>Formulēt un pierakstīt secinājumus par to, ko zinu, ko protu, ko varu. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p><b>ZINU!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- es uzzināju, cik daudz emociju un jūtu ir cilvēkam;</li><li>- es uzzināju, cik bagātīga mīmika ir cilvēkam;</li><li>- es uzzināju, kā rodas emocijas un kāpēc tās ir nepieciešamas.</li></ul> <p><b>PROTU!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- es protu atpazīt un nosaukt savas emocijas;</li><li>- es protu noteikt savas emocijas;</li><li>- es protu noteikt emocijas, kuras visvairāk raksturo mani.</li></ul> <p><b>VARU!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- es varu pastāstīt par savām emocijām;</li><li>- es varu attēlot, kā izskatās manas emocijas;</li><li>- es varu uzzīmēt savas emocijas.</li></ul>
6. Mājas darba izskaidrošana	<p>Mājās nepieciešams patrenēties prasmē noteikt emocionālo garstāvokli cilvēkam pēc mīmikas. Pēc cilvēku fotogrāfijām ar dažādām sejas izteismēm noteikt, kādas emocijas cilvēks piedzīvo. Sagatavot stāstu par to nākošajai nodarbībai.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls „Paldies par brīnišķīgo dienu” (Klaus W.Vopel).</p>

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. Gīpenreitere, *Kā saprasties ar bērnu?* (Rīga, Latvija: Nordik, 2006)
11. J. Gīpenreitere, *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