



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

9. nodarbības plāns: „Mācāmies dzīvot bez apvainojuma”

Rīga, 2014





9. nodarbība: „Mācāmies dzīvot bez apvainojuma”

Mērķi:

- Paskaidrot mūsu aizvainojuma būtību;
- Mācīt bērniem izprast aizvainojuma iemeslu un prast tikt galā ar to;
- Palīdzēt bērniem iemācīties atbrīvoties no aizvainojumiem.

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 līdźdalību 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. Iespējamie jautājumi diskusijai: <i>Uz ko mēs apvainojamies?</i> <i>Kāpēc mēs apvainojies?</i> <i>Kā aizvainojumi ietekmē mūs un mūsu dzīvi?</i> Secinājumi. Paskaidrojot aizvainojuma būtību, var parādīt, ka aizvainojumam ir 2 sastāvdaļas: 1)

	<p>reakcija uz aizvainojumu un 2) aizvainojums kā process.</p> <p>Aizvainojums kā reakcija – tā ir nevēlēšanās pieņemt tādu novērtējumu un attieksmi pret sevi, kuras devalvē mūsu personības vērtību. Un šajā ziņā aizvainojuma reakcija ir attaisnojama. Cita lieta ir aizvainojums kā ielgušais process. Šai parādībai nav tiesības uz dzīvi, tāpēc ka, atrodoties šādā stāvoklī, cilvēks izposta sevi iekšēji, no vienas puses, bet no otras puses, viņš boja dzīvi citiem cilvēkiem. Tāpēc ir ļoti svarīgi iemācīties ilgstoši neturēt aizvainojumu un ātri no tā atbrīvoties. Šeit svarīgi pievērsts bērnu uzmanību uz to, ka atbildīgs par jūtām ir viņš pats. Tā ir mūsu izvēle, kā mēs reaģējam un cik ilgi turam aizvainojumu. Vai nu mēs pārdomājam un noskaidrojam situāciju, vai savu aizvainojumu lutinām un lolojam. Vēlams, lai bērni atceras attiecību noskaidrošanas formu "Es-paziņojums", kura ļauj mums runāt par savām izjūtām un palīdz novērst pārpratumus un aizvainojumus.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles –vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Pārruna par piedošanu. Iespējamie jautājumi: <i>Vai var dzīvot bez aizvainojumiem?</i> <i>Vai vajag iemācīties piedot?</i> <i>Kāpēc vajag pateikties pāri darītājam?</i></p> <p>Noslēdzot pārrunu, var uzrakstīt uz tāfeles aizvainojuma piedošanas etapus.</p> <p>Stāsti, pasakas par apvainojumiem, piedošanu un pateicību.</p> <p>Vingrinājumi, kas palīdz atbrīvoties no aizvainojuma jūtām.</p> <p>Piemēri, spēles-vingrinājumi: Spēle-vingrinājums „Mans ienaidnieks- mans draugs”. Spēle-vingrinājums „Iedomājies savu apvainotāju kā 3gadīgu bērnu un piedod viņam”. Spēle-vingrinājums „Pastāsti par aizvainojumu sev spogulī”.</p>

	<p>Spēle-vingrinājums „Atkritumu spainis”.</p> <p>Spēles, kuras palīdz atbrīvoties no negatīvajām emocijām un nes pozitīvu, dzīvespriecīgu noskaņojumu. Piemēram, „Austrālijas lietus”.</p>
5. Kopsavilkums.	<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, ka aizvainojumi ir saistīti ar - nepareizām gaidām, cerībām;- es uzzināju, ka aizvainojumi rodas, kad mēs jūtam, ka mūs nenovērtē;- es uzzināju, ka apvainoties var tikai uz sevi. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu noteikt, kad esmu apvainojies un kāpēc;- es protu pastāstīt, ar ko saistīts mans aizvainojums;- es protu paskaidrot, kā tikt vaļā no aizvainojuma. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu apspriest ar vecākiem sava aizvainojuma iemeslu;- es varu paskatīties uz savu aizvainojumu ar citu skatījumu un izlemt, ko ar aizvainojumu darīt;- es varu pats izvēties – apvainoties vai neapvainoties;- es varu tikt gala ar savu aizvainojumu.
6. Mājas darba izskaidrošana	<p>Apspriest, kā risināt aizvainojuma situāciju, kura izveidojusies starp vienas ģimenes locekļiem.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu”. (K.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. 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