



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

### 12. nodarbības plāns: „Mācāmies kļūt par optimistiem”

Rīga, 2014





## 12. nodarbība: „Mācāmies kļūt par optimistiem”

### Mērķi:

- Kas ir relaksācija un pašregulācija.
- Mācīt izmantot relaksācijas un pašregulācijas metodes, lai noņemtu negatīvus pārdzīvojumus.
- Palīdzēt bērniem apgūt dažas vienkāršas, bet efektīvas metodes relaksācijai un pašregulācijai.

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 jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: <i>- Kas ir relaksācija?</i> <i>- Kas ir pašregulācija?</i> <i>- Kāpēc tās nepieciešamas?</i> Apspriešanas laikā uz tāfeles rakstam

	<p>pamatfunkcijas relaksācijai un pašregulācijai un kopīgi noformulējam šo jēdzienu definīciju.</p> <p>Praktiskā daļa. Sākt var ar relaksācijas pamata komponentu – dziļās diafragmas (diafragmalas) elpošanas izskaidrošanu un apgūšanu. Bērniem būs vieglāk apgūt šo metodi, ja viņiem piedāvāsi piepūst balonus, un iedomāties, ka viņu vēders ir balons. Ar metodi „Gaisa balona elpošana” var iepazīties Šarlotes Reznikas darbā „Bērnu iedomu spēks” (<i>Charlotte Reznick, PhD, The Power of Your Child's Imagination, 2009</i>)</p> <p>Kad bērni apgūs diafragmalu elpošanu, var vienkāršot šo uzdevumu. Viens no variantiem ir vingrinājums „Pa varavīksni”. Bērni ieelpo, iedomājoties, kā viņi kāp pa varavīksni uz augšu un izelpo, kad slīd lejā. Trenējoties elpošanas vingrinājumos, svarīgi, lai bērni apgūst sekojošo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pats galvenais elpošanas procesā ir ieturēt pausi kaut vai uz dažām sekundēm starp ieelpu un izelpu.</li><li>• Ja grib nomierināties, vajag palēnināt izelpu.</li><li>• Ja grib sevi uzmundrināt, tad vajag palielināt ieelpu.</li></ul> <p>Kad bērni apgūvuši elpošanas komponentus, var patrenēties visa organisma atslābināšanas vingrinājumos. Piemēram, vingrinājums „Sniegavīrs”, relaksējošs vingrinājums „Sēkliņas” vai skaitīt atpakaļ no 20 līdz 1, atbrīvojot pēc kārtas katru muskuli no galvas līdz kāju pirkstiem. Šie vingrinājumi ietver iztēli, vizualizāciju un koncentrāciju. Pieaugušie veiksmīgi izmanto iedomas metodi pašregulācijai un pašsajūtas uzlabošanai. Iztēles pielietošana dod labus rezultātus arī bērniem. Spēja izmantot savu iztēli – tas ir pamats tālākai pašregulāciju paņēmienu (metožu) apgūšanai. Prasme iesaistīt iztēli ir bāze tālākajai efektīvās pašregulācijas metodes apgūšanai.</p>
--	--

<p>4. Praktiskā daļa. Spēles –vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Pārruna par savaldīšanu. Iespējamie jautājumi: - <i>Ko var darīt ar dusmām, sašutumu, apvainojumu?</i> - <i>Kā pārvarēt šīs emocijas, nenodarot nevienam pāri, ieskaitot arī sevi?</i></p> <p>Bērni piedāvā daudz iespēju, kā pareizi atbrīvoties no negatīvajām emocijām. Klasificējam piedāvātos variantus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fiziskie;</li><li>• klausāmie;</li><li>• dziedošie;</li><li>• runājošie;</li><li>• radošie;</li><li>• spēlējošie;</li><li>• vizuālie u.c.</li></ul> <p>Konkurss „Mans labākais garastāvokļa uzlabošanas veids”</p> <p>Konkurss izsauc lielu entuziasmu bērnos. Svarīgi ieinteresēt bērnus ar dažādiem variantiem pārslēgties no negatīvajām emocijām uz pozitīvajām, lai viņi paši sāktu fantazēt, izdomājot visādus jaunus veidus. Tad bērni ne tikai iemācīsies apzināt savas jūtas un tās vadīt, bet arī apzināsies, ka no jebkuras grūtas situācijas var atrast izeju.</p> <p>Prasmi kontrolēt savu garastāvokli svarīgi ir arī tāpēc, ka bērns pusaudzā gados zinās, ka neveiksmes gadījumos nav nepieciešams ķerties pie cigaretes vai degvīna. Bērns zinās, kā tikt galā ar uztraukumu, nemieru, trauksmi, bailēm vai nogurumu.</p>
<p>5. Kopsavilkums.</p>	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko uzzināja, ko prot un ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p><b>ZINU!</b></p> <p>- es uzzināju, kas ir relaksācija un pašregulācija; - es uzzināju, kam nepieciešami pašregulācijas</p>

	<p>paņēmienu;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- es uzzināju, ka garastāvokli var kontrolēt.</li></ul> <p><b>PROTU!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- es protu pielietot elpošanas metodes, atpūtai un možumam;</li><li>- es protu paskaidrot, kā iedarbojas dziļā elpošana uz organismu;</li><li>- es protu parādīt dažus paņēmienu, kā uzlabot garastāvokli.</li></ul> <p><b>VARU!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- es varu izmantot pašregulācijas paņēmienu, lai uzlabotu garastāvokli;</li><li>- es varu pielietot relaksācijas metodes, lai sevi nomierinātu;</li><li>- es varu draugam iemācīt dažus vienkāršus relaksācijas un pašregulācijas paņēmienu.</li></ul>
6. Mājas darba izskaidrošana.	Izvēlēties vingrinājumus mundrumam, labam garastāvoklim, kuri patiktu visiem ģimenes locekļiem un, kuri varētu kļūt par ikdienas ģimenes rituālu.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu!” (Klaus 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. Gipeņreitere, *Kā saprasties ar bērnu? (Rīga, Latvija: Nordik, 2006)*
11. J. Gipeņreitere, *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