



KOPĀ BŪŠANA: scenāriji 7 līdz 10 gadus veciem bērniem

**“Mierinošas domas” pēc U. Młodnicka un A. Waligóra grāmatas “Be Brave, Pinku”
motīviem; izdevis “Universal Reading Foundation”**

Vecuma grupa: 7–10 gadi

Ilgums: 2 x 45 minūtes

Darba formāts: individuāli, grupās

Vispārīgie mērķi:

- sekmēt skolēnu emocionālo noturību, izmantojot bērnu literatūru;
- veicināt pašcieņu un izpratni par personīgajām vajadzībām

Konkrētie mērķi:

- attīstīt sociālās prasmes;
- stiprināt attiecības ar vienaudžiem;
- parādīt veidus, kā tikt galā ar bailēm un vājībām;
- veidot individuālo identitāti un piederības sajūtu grupai

Mācību metodes:

- problēmu risināšanas;
- vadīta mācīšanās;
- aktualizācijas metodes;
- uzdevumos balstīta mācīšanās

Materiāli:

- 5 kartītes ar jautājumiem par vienaudžiem (vai ilustrētiem scenārijiem – var pielāgot);
- sensorās spalvas, bērniem paredzēta relaksējoša mūzika;
- trīsstūrveida kartīte ar uzrakstu: “Tu esi īpašs”;
- divas A3 formāta lapas ar virsrakstiem: “Traucējošas domas / Mierinošas domas”
- pēc izvēles: U. Młodnicka un A. Waligóra grāmatas “Be Brave, Pinku” eksemplārs



NODARBĪBAS PLĀNS:

1. IEVADS

Skolēni sasēžas aplī uz paklāja.

Skolotājs vada diskusiju par dažādām emocijām.

Iepazīstiniet skolēnus ar jēdzienu “DROSME” un iedrošiniet viņus pamanīt dažādas emocijas, kas parādās svarīgās situācijās.

2. MUTES UN MĒLES IESILDĪŠANA - “AIZPŪT STRESU”

Izmantojot sensorās spalvas, katrs skolēns atsauc atmiņā situāciju, kas izraisīja spēcīgas emocijas. Viņi izmanto spalvu, lai “aizpūstu” stresu un bailes no savas rokas.

Atkārtojiet 3 reizes.

Papildu aktivitāte:

Izdomājiet smieklīgus “buramvārdus pret stresu”, izmantojot skaņas (piem., ša, ča, dža).

Skolotājs var uzrakstīt šīs skaņas uz tāfeles un lūgt visai klasei kopā tās skaļi izlasīt.

3. TRAUCĒJOŠAS DOMAS (skumjas, bailes, grūti brīži)

Skolotājs iepazīstina ar jēdzienu “traucējošas domas” – domas, kas parādās negaidīti un neliek mums mieru ne skolā, ne mājās.

Atsaucieties uz grāmatu vai citiem tēliem. Piemēram: Pinku bija noraizējies un saskumis. Svarīgs vēstījums:

Kad rodas šādas domas, mēs neesam vieni – varam par to parunāt ar draugu. Skolotājs kopā ar skolēniem izveido prāta karti.

Secinājums:

Lai justos labāk, aprunājies ar draugu vai kādu, kam uzticies.

4. MIERINOŠAS DOMAS (miers, līdzsvars, savaldība, pauze, elpošana)

Skolēni turpina strādāt pie saviem galdiem.

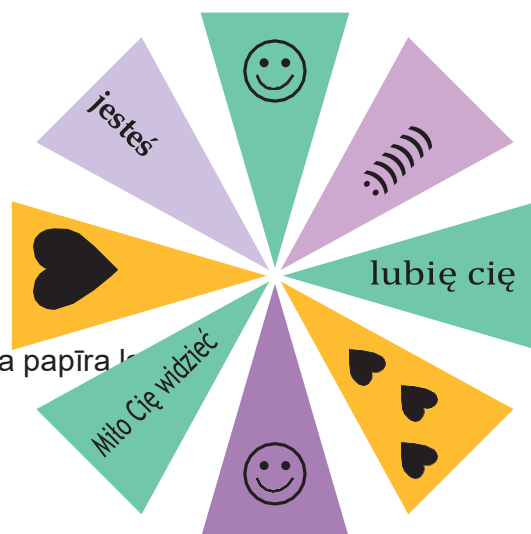
Skolotājs rosina viņus padomāt par veidiem, kā traucējošas domas pārvērst mierinošās domās, un ko teikt draugam, lai sniegtu atbalstu un palīdzētu kļedēt negatīvās domas.

5. DRAUGU MIKSLIS - “DRAUDZĪBAS PICA”

Skolēniem izdala krāsainas trīsstūrveida A4 formāta papīra loksnes.

Kopā viņi izveido “draudzības picu”, izmantojot zīmējumus, laipnus vārdus un žestus.

Galvenā doma: laipniem vārdiem ir spēks.





6. Kustību spēle - “RECEPTE DROSMEI”

Skolēni sastājas aplī.

Skolotājs katram skolēnam iečukst ausī lomu: “Mierinoša doma” vai “Traucējoša doma”. Skolēni staigā apkārt un jautā viens otram:

“Vai tu esi “Mierinoša doma” vai “Traucējoša doma”?” Viņi atbild, izmantojot tikai žestus:

apskāviens = mierinoša

doma; skumja seja =

traucējoša doma

Šī spēle ir ļoti aizraujoša un emocionāla.

7. “DRAUGA PLECS” - radoša aktivitāte

Skolēni veido mākslas darbus par draudzību.

Tajos viņi iekļauj simbolu vai vārdu, kas varētu palīdzēt viņu “sapņu draugam” tikt galā ar traucējošām domām.

Svarīgi:

Katrs skolēns prezentē savu darbu klasei.

Skolotājs izceļ jebkākus, tostarp arī nelielus, pozitīvus aspektus. Aplausi un uzslavas palīdz vairot pašapziņu un pašvērtību.

8. Video ierakstīšanas aktivitāte

Grāmatas vēstījuma nostiprināšanai izmantojiet tehnoloģijas.

Skolēni ieraksta īsu video, kurā skaļi nolasa nodaļu nosaukumus vai galvenās frāzes. Viņi var strādāt individuāli vai pāros.

Tas iespiežas atmiņā un palīdz atcerēties vēstījumu.

9. “MIERA GALDS” - AKTIVITĀTE AR KARTĪTĒM

Skolēni strādā pāros.

Viņi atbild uz īsiem jautājumiem vai apspriež konfliktsituācijas, kas attēlotas kartītēs. Viņu uzdevums:

Atrast vienu risinājumu, kas der visiem.

10. NOBEIGUMS

Sniedziet īsu nodarbības kopsavilkumu un pateicieties skolēniem par līdzdalību un pūlēm. Šis solis ir ļoti svarīgs – tas veicina pašapziņu un gandarījuma sajūtu.

