



# PROMEHS

Grūnīgās veselības veicināšanas programma  
pirmskolā un sākumskolā

Skolotāja rokasgrāmata



L-Università  
ta' Malta



LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE



CITY OF RIJEKA



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS

# PROMEHS

Promoting  
Mental

Health  
at Schools



## **GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PROGRAMMA PIRMSSKOLĀ UN SĀKUMSKOLĀ. SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA**

Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programma



**AUTORI:****Milānas-Bikokas Universitāte (Itālija)**

Ilaria Grazzani, Alessia Agliati; Elisabetta Conte, Valeria Cavioni, Sabina Gandellini, Veronica Ornaghi, Mara Lupica Spagnolo

**Visu grāmatu tulkotāja:**

Francesca Micol Rossi

**Latvijas Universitāte (Latvija)**

Baiba Martinsone, Ilze Damberga, Ieva Stokenberga, Inga Supe

**Visu grāmatu tulkotāja:** Aija Poikāne-Daumke

**Teksta redaktors:** Oskars Lapsiņš

**Siguldas novada izglītības pārvalde (Latvija)**

Vineta Inberga

**Rijekas Universitāte (Horvātija)**

Sanja Tatalović Vorkapić, Lidija Vujičić, Akvilina Čamber Tambolaš, Korana Lisjak

**Grāmatu tulkotājas:** Matea Butković, Andrijana Simčić, Petra Sapun Kurtin

**Rijekas pilsētas dome (Horvātija)**

Lana Golob

**Patras Universitāte (Grieķija)**

Maria Poulou, Spyridoula Karachaliou, Baso Kotsana, Vogka Maria, Asproula Sotiropoulou, Stamatīs Voulgaris

**Visu grāmatu tulkotāja:**

Ioanna Theodoropoulou

**Maltas Universitāte (Malta)**

Carmel Cefai, Paul Bartolo, Liberato Camilleri, Mollie O'Riordan

**Lisabonas Universitāte (Portugāle)**

Celeste Simões, Lúcia Canha, Ana Fonseca Félix, Margarida Gaspar de Matos, Paula Lebre, Camélia Murgo, Anabela Santos, Dória Santos, Margarida Santos

**Visu grāmatu tulkotāja:** Margarida Santos

**Štefan cel Mare Sučavas Universitāte (Rumānija)**

Aurora Adina Colomeischi, Diana Sinziana Duca, Petruta Paraschiva Rusu

**Grāmatu tulkotāji:**

Florina-Veronica Andronic, Mihaela Moroșanu Ancuța, Florin Hrebenciuc

**Sučavas reģiona izglītības pārvalde (Rumānija)**

Lidia Acostoae, Gabriela Scutaru, Tatiana Vintur

**Asociētie partneri**

- Eiropas Sociālās un emocionālās kompetences tīkls (ENSEC)
- Lombardijas reģiona (Itālija) Ģenerāldirektors labklājības jautājumos
- Eiropas Attīstības psihologu asociācija (EADP)
- Itālijas Psihologu asociācijas Attīstības un Izglītības nodaļa
- Lombardijas reģiona (Itālija) Veselību veicinošo skolu tīkls
- Lombardijas reģiona (Itālija) Ģimenes politikas un līdzvērtīgu iespēju departaments
- Eiropas alianses Bērnu jautājumos grupa
- Rutgera Sociāli emocionālās un rakstura attīstības laboratorija (ASV)

**Ilustrācijas:** Chiara Carolina Colombo

[www.facebook.com/lastriadipinta](https://www.facebook.com/lastriadipinta)

**Piktogrammas:** <https://www.flaticon.com>

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Visas tiesības rezervētas. Šīs publikācijas vai tās fragmentu pavairošana vai pārpublicēšana, izmantojot jebkurus elektroniskus vai mehāniskus līdzekļus, tostarp fotokopēšanu, ierakstīšanu vai jebkādas informācijas uzglabāšanas sistēmas, ir aizliegta bez autoru sniegtas rakstiskas atļaujas.

Informācija par projektu "Garīgās veselības veicināšana skolās" atrodama mājaslapā: <https://www.promehs.org>

Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija

Publicēšanas gads: 2020

ISBN 978-9934-556-64-7

# Satura rādītājs

## levads

7

### 1. nodaļa. Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana

9

#### 1.1. tēma. Saprast sevi

9

1. mērķis. Spēt atpazīt un atšķirt dažādas emocijas 10
  1. nodarbība. Trīs mazie sivēntiņi 10
  2. nodarbība. Paust dažādas emocijas 13
2. mērķis. Spēt attīstīt pašpārliecību, pašefektivitāti un pašcieņu 15
  1. nodarbība. Dārgumu koks 15
  2. nodarbība. Es pats 17
3. mērķis. Spēt saprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību 19
  1. nodarbība. Emociju kaste 19
  2. nodarbība. Emociju kartītes 21

#### 1.2. tēma. Sevis pārvaldīšana

23

1. mērķis. Apgūt paņēmienu, kā pārvaldīt emocijas 24
  1. nodarbība. Klucīši ir mani! 24
  2. nodarbība. Izdari izvēli 26
2. mērķis. Attīstīt neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus 28
  1. nodarbība. Man nepatīk spēlēt futbolu 28
  2. nodarbība. Dzenoties pēc mērķa 30

#### 1.3. tēma. Sociālā izpratne

32

1. mērķis. Izprast citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju 33
  1. nodarbība. Labsirdības žests uz labu laimi 33
  2. nodarbība. Es jūtos nomākts 35
2. mērķis. Izprast un novērtēt individuālo, sociālo un kulturālo daudzveidību 37
  1. nodarbība. Ballīšu laiks 37
  2. nodarbība. Esmu citāds 39

#### 1.4. tēma. Attiecību prasmes

41

1. mērķis. Spēt sadarboties un dalīties 42
  1. nodarbība. Kopā labāk! 42
  2. nodarbība. Esi draugs, neizstum citus! 44
2. mērķis. Spēt veidot un uzturēt draudzību un pārvarēt šķēršļus draudzībā 46
  1. nodarbība. Draugu loks 46
  2. nodarbība. Draugs draugam nelaimē patiesi palīdz 48

3. mērķis. Spēt attīstīt efektīvus paņēmienus komunikācijā un pašpārlicinātības pārvaldīšanā	51
1. nodarbība. Komplimentu spēle	51
2. nodarbība. “Es” teikums	53
4. mērķis. Spēt pozitīvi pārvarēt nesaskaņas un atrisināt konfliktus ar citiem	56
1. nodarbība. Viena un tā pati situācija, bet dažāda reakcija	56
2. nodarbība. Risinājumu aplis	59
5. mērķis. Spēt palūgt palīdzību un sniegt palīdzību citiem	63
1. nodarbība. SOS. Man ir nepieciešama tava palīdzība!	63
2. nodarbība. Mazie detektīvi	66
<b>1.5. tēma. Atbildīga lēmumu pieņemšana</b>	<b>68</b>
1. mērķis. Izprast un ievērot noteikumus mājās, skolā un sabiedrībā	69
1. nodarbība. Cieņai ir pozitīvas sekas	69
2. nodarbība. Labas izvēles	72
2. mērķis. Spēt atrisināt ētiskas problēmas, pieņemot lēmumus	75
1. nodarbība. Meliem ir īsas kājas. Kāpēc ir svarīgi teikt patiesību?	75
2. nodarbība. Nepelnīta uzvara. Apstājies un padomā par sekām	77
<b>2. nodaļa. Dzīvesspēka veicināšana</b>	<b>80</b>
<b>2.1. tēma. Psiholoģisko problēmu risināšana</b>	<b>80</b>
1. mērķis. Tikt galā ar dažādām pārmaiņām	81
1. nodarbība. Ģimenē ir piedzimis bērniņš!	81
2. nodarbība. Pārmaiņas!	83
2. mērķis. Novērst tiranizēšanu klātienē un virtuālajā vidē	85
1. nodarbība. Neesi pāridarītājs!	85
2. nodarbība. Kas ir tiranizēšana virtuālajā vidē?	87
3. mērķis. Risināt skolā radušās problēmas (grūtības mācībās, vājas sekmes)	89
1. nodarbība. Es gribu mācīties! Es gribu spēlēties!	89
2. nodarbība. Iejusties otra ādā	91
4. mērķis. Pārvarēt negatīvu vienaudžu spiedienu un sociālo izolāciju/atstumšanu	93
1. nodarbība. Cilvēku mezgls	93
2. nodarbība. Pateikt “nē” ir normāli	95
<b>2.2. tēma. Traumatiskas pieredzes risināšana</b>	<b>97</b>
1. mērķis. Pārdzīvot zaudējumu	98
1. Nodarbība. Man tevis pietrūkst!	98
2. nodarbība. Atvadas	100

2. mērķis. Pieņemt un sadzīvot ar hroniskām slimībām	102
1. nodarbība. Nebaidies būt citāds	102
2. nodarbība. Mēs visi esam vienlīdz vērti	104

### **3. nodaļa. Uzvedības problēmu novēršana** **106**

#### **■ 3.1. tēma. Internalizētu problēmu risināšana** **106**

1. mērķis. Pārvarēt depresiju	107
1. nodarbība. Kad māc skumjas	107
2. nodarbība. Atklāju skumju svarīgumu	109
2. mērķis. Pārvarēt trauksmi un skolas fobiju	111
1. nodarbība. Neiedomājies mani atstāt!	111
2. nodarbība. Baiļu simptomi	113
3. mērķis. Mazināt sociālo norobežošanas	115
1. nodarbība. Aizslēgtās durvis	115
2. nodarbība. Liec mani mierā!	117
4. mērķis. Pārvarēt somatiskas problēmas	119
1. nodarbība. Nelabuma kungs/kundze	119
2. nodarbība. Saruna starp galvu un vēderu	121

#### **■ 3.2. tēma. Eksternalizētu problēmu risināšana** **123**

1. mērķis. Mazināt hiperaktivitāti	124
1. nodarbība. Kāda kņada! Saglabā mieru!	124
2. nodarbība. Nomierināšanās paņēmieni	128
2. mērķis. Mazināt agresīvu un antisociālu uzvedību	130
1. nodarbība. Nesavaldīga uzvedība	130
2. nodarbība. "Pareizie vārdi"	132

#### **■ 3.3. tēma. Riskantas uzvedības mazināšana** **134**

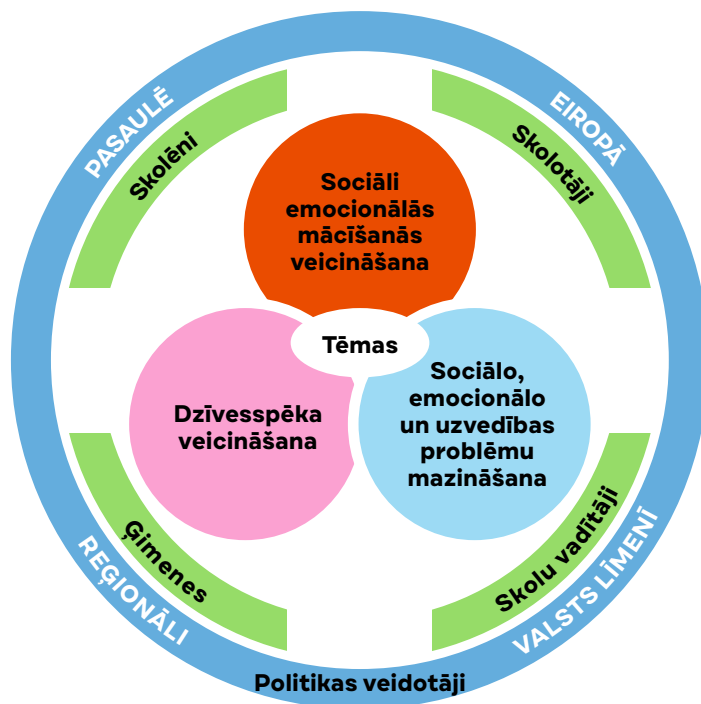
1. mērķis. Atpazīt un izvairīties no riskantas uzvedības, kas var izraisīt miesas bojājumus	135
1. nodarbība. Riska atpazīšana	135
2. nodarbība. Lec!	137
2. mērķis. Atpazīt un mazināt vardarbību pirmsskolā un skolā	139
1. nodarbība. Ko tu dari?	139
3. mērķis. Atpazīt un mazināt interneta un videospēļu atkarību	141
1. nodarbība. Zaudēt kontroli	141

# Ievads

## Laipni lūdzam programmā “Garīgās veselības veicināšana skolās”!

Programma “Garīgās veselības veicināšana skolās” ir paredzēta ieviešanai visā skolā, uzsverot skolēnu, skolotāju, ģimeņu, izglītības iestāžu vadītāju un politikas veidotāju sadarbību.

Programmā ir ietverti trīs temati, proti, sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana, dzīvesspēka veicināšana un sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšana (1. attēls). Šie temati ir nemainīgi visās bērnu/skolēnu vecuma grupās.



1. attēls. Garīgās veselības veicināšanas modelis

Katra nodaļa ietver vairākas tēmas ar pilnībā izstrādātām un vecumam atbilstošām aktivitātēm konkrētu prasmju attīstīšanai. Lūdzam skolotāju izvēlēties vienu no nodarbības sarežģītības līmeņiem – pirmo vai otro.

Katras nodarbības ilgumam vajadzētu būt 1 vai 2 stundām. Nodarbības vienmēr sākas ar stāstu un ietver spēles, kustību aktivitātes, dziesmas, tiešsaistes resursus un citus papildmateriālus, kā arī gatavus jautājumus diskusijām. Katrai nodarbībai ir sasniedzamais rezultāts, norādīta atbilstošā bērnu/skolēnu vecuma grupa un sarežģītības līmenis, kā arī nepieciešamie materiāli. Ikvienas nodarbības struktūra ir nemainīga:

- Īss stāsts par vienu vai vairākiem programmas “Garīgās veselības veicināšana skolās” varoņiem (2. attēls).
- Pašrefleksijas jautājumi padziļinātai diskusijai.
- Praktiska darbošanās, izmantojot dažādus metodiskos paņēmienus.
- Formatīvā vērtējuma tabula skolēnu izaugsmes novērtēšanai.
- Apkopojums un refleksija.
- Ieteikumi apgūto prasmju turpmākai attīstīšanai citu mācību priekšmetu stundās.
- Papildresursi.



**Anna**



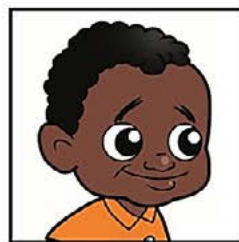
**Edgars**



**Jānis**



**Herta**



**Martins**



**Jēkabs**



**Liza**



**Gustavs**



**Lūcija**



**Sofija**

2. attēls. Programmas “Garīgās veselības veicināšana skolās” varoņi.

**Ieteikumi sekmīgai nodarbību vadīšanai:**

- **Nodarbību brīva izvēle.** Nodarbības nav jāvada pēc kārtas, kā tās ir sakārtotas rokasgrāmatā. Iesakām skolotājiem izvēlēties savu skolēnu sociāli emocionālajām vajadzībām vai skolas mācību kontekstam atbilstošākās nodarbības.
- **S.A.F.E. pieeja.** Šis saīsinājums norāda, ka garīgās veselības veicināšanas programmas nodarbības ir secīgas (savstarpēji saistītas un saskaņotas, lai tādējādi varētu veicināt vecumam atbilstošu prasmju attīstīšanu laika gaitā), aktīvas (lai palīdzētu skolēniem apgūt jaunas prasmes un izmantotu tās arī citās situācijās ārpus skolas), fokusētas (vērstas uz konkrētās prasmes attīstīšanu) un eksplīcītas (skolotāja skaidri un saprotami pasniegtas/izskaidrotas).
- **Sarunu uzturēšana.** Katra nodarbība ir veidota ar mērķi veicināt bērnu/skolēnu sarunas par konkrētajiem jautājumiem. Tāpēc iedrošinām skolotājus uzturēt sarunu, lai dziļāk reflektētu par tēmu (piemēram, nodarbības beigās jautājot: “Ko jūs šodien uzzinājāt?”). Skolotāji var arī lūgt skolēniem reflektēt par apgūto pēc ilgāka laika posma, piemēram, semestra beigās.
- **Bērnu/skolēnu rokasgrāmata.** Mājās skolēni patstāvīgi vai kopā ar vecākiem var izmantot skolēnu rokasgrāmatu, lai nostiprinātu tās prasmes, kuras tika apgūtas kopā ar skolotāju. Tāpēc katras nodarbības beigās skolotājs var ieteikt skolēniem veikt atbilstošo aktivitāti no skolēnu rokasgrāmatas, kā arī iedrošināt pastāstīt skolā par mājās veikto darbu.
- **Iedzīvināšana.** Lai sasniegtu labākus rezultātus, ir nepieciešams programmā apgūtās prasmes ietvert arī ikdienā citos mācību priekšmetos.



## 1. nodaļa. Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana

Sociāli emocionālā mācīšanās ir process, ar kura palīdzību bērni un pieaugušie izprot un pārvalda savas emocijas, izvirza un sasniedz pozitīvus mērķus, mācās izrādīt empātiju citiem, veido un uztur pozitīvas attiecības, kā arī pieņem atbildīgus lēmumus.

### 1.1. tēma. Saprast sevi

*Tā ir spēja, kas palīdz precīzi apzināties pašam savas emocijas, domas un vērtības, kuras savukārt atstāj iespaidu uz uzvedību. Turklāt šī spēja palīdz precīzi izvērtēt indivīda "stiprās un vājās puses", balstoties uz pašpārlicību, optimismu un izaugsmes domāšanu.*

#### Mērķi

1. Spēt atpazīt un atšķirt dažādas emocijas.
2. Spēt attīstīt pašpārlicību, pašefektivitāti un pašcieņu.
3. Spēt saprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību.

# 1. mērķis. Spēt atpazīt un atšķirt dažādas emocijas

## 1. nodarbība. Trīs mazie sivēntiņi



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs izprast un paust dažādas emocijas, piemēram, prieku, dusmas, bailes, skumjas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Krītiņi, papīrs, dators un projektors.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus iepazīties ar stāstu par trim mazajiem sivēntiņiem YouTube vietnē (ir pieejami vairāki varianti):

<https://www.youtube.com/watch?v=oGT5uYfu4Dk> (latviešu valodā)

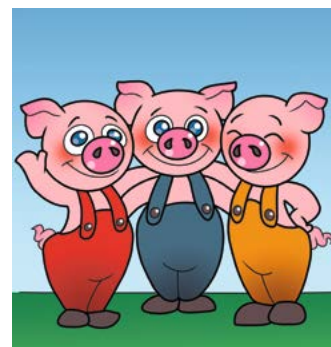
<https://www.youtube.com/watch?v=2s7cz6p7jew> (angļu valodā)

<https://www.youtube.com/watch?v=Olo923T2HQ4> (angļu valodā)



**Stāsts.** Edgars un viņa draudzene Lūcija nolēma noskatīties mums visiem labi zināmo pasaku par trim sivēntiņiem.

Pasaka vēsta par trim maziem sivēntiņiem, kuri nolemj būvēt katrs savu mājiņu, un atspoguļo grūtības, ar kādām viņiem nācās sastapties.



Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.

1. Kā tu domā, kā mazie sivēntiņi jutās, ceļot savas mājas? Pamato savas domas!
2. Kā tu domā, kā jutās pirmie divi sivēntiņi, kad vilks nopostīja viņu mājiņas. Pamato savas domas!
3. Kā tu domā, kā vilks jutās, kad viņam neizdevās nopostīt trešā sivēntiņa mājokli? Pamato savas domas!
4. Kādas emocijas tu atpazīni animācijas filmā?

- Skolotāja pārrunā ar bērniem un izvēlas, kāda krāsa saistītos ar katru no emocijām, piemēram, prieks – dzeltena krāsa, dusmas – sarkana krāsa, bailes – zila krāsa, skumjas – pelēka krāsa u. tml. Skolotāja sadala bērnus četrās grupās, un katra grupa izlozē vienu no četrām krāsām. Konkrētās grupas bērni zīmē katrs savu zīmējumu, izmantojot tikai atbilstošās krāsas vai tās toņu zīmuļus, lai tādējādi atspoguļotu vienu no šīm četrām emocijām: prieku, dusmas, bailes, skumjas. Šie zīmējumi kalpos kā emociju kartītes.
- Tad skolotāja var samaisīt un izsniegt emociju kartītes katram bērnam. Viņiem ir jāseko šīm norādēm: bērni ar “priecīgās” krāsas kartītēm tēlo “laimīgo sivēntiņu”, bērni ar “dusmīgās” krāsas kartītēm atdarina “dusmīgo, nejauko vilku”, bērni ar “baiļu” krāsas kartītēm tēlo “nobijušos sivēntiņu”, bērni ar “skumjās” krāsas kartītēm – “noskumušo sivēntiņu”.
- Pēc tam skolotāja kādam bērnam pačukst vienu emociju, piemēram, dusmas, bailes vai skumjas, un bērnam ir jāmēģina parādīt šo emociju citiem ar sejas izteiksmes (mīmikas), pozas vai balss palīdzību. Bērns var arī iejusties kādā lomā, viņam jāpastāsta, kādu lomu vai emociju viņš mēģina atspoguļot.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērna spējas atpazīt un atšķirt pamatemocijas (prieku, dusmas, bailes un skumjas).

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni animācijas filmā spēj atpazīt pamatemocijas – prieku, dusmas, bailes un skumjas.
2. Bērni spēj atšķirt pamatemocijas (prieku, dusmas, bailes un skumjas).
3. Bērni spēj paust un izrādīt pamatemocijas (prieku, dusmas, bailes un skumjas) neverbālā veidā, piemēram, ar pozas, balss un mīmikas palīdzību.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija atpazīt, atšķirt un paust pamatemocijas (prieku, dusmas, bailes un skumjas). Skolotāja var palīdzēt bērniem atpazīt pamatemocijas un attiecināt tās uz dažādām situācijām, piemēram, uz viņu dzīvi. Bērnus var mudināt pavērot savas un draugu emocijas, kad viņi kopā spēlējas.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās nodarbībās?

- Jūs varat veicināt bērnu spēju atpazīt, atšķirt un paust pamatemocijas ikdienā, piemēram, ierodoties bērnudārzā vai ejot prom no bērnudārza, ēdienreīžu laikā.
- Jūs varat veicināt bērnu spēju atpazīt, atšķirt un paust pamatemocijas kopīgas spēlēšanās laikā vai arī tad, kad bērni spēlējas vieni paši.
- Jūs varat veicināt bērnu spēju atpazīt, atšķirt un paust pamatemocijas panākumu vai neizdošanās brīžos vai fiziskas aktivitātes laikā.



## Papildresursi

### Grāmatas

- Rūta Briede (2018). "Suns, kurš atrada skumjas". Liels un mazs.
- Dorisa Rībela (2020). "Nobijušies, dūsmīgi, laimīgi." Izzinoša grāmata bērniem sērijā "Kādēļ? Kāpēc? Kā tā?" (no 2 līdz 4 gadiem). Madris.
- Šels Silverstains (2012). "Dāsnais koks". Zvaigzne ABC.
- Džūlija Donaldsone, Aksels Šeflers (2013). "Runcis Tabijs". Zvaigzne ABC.
- Aino Pervika (2015). "Prezidents". Liels un mazs. (Piemēram, stāsti "Prezidents koncertā" vai "Prezidenta dienesta auto".)

### Filmas/video

- Multfilma "Zaķīšu pirtiņa" par zaķu ģimeni, kas vakarā peras pirtiņā un kurus izbiedē sunītis.  
<https://www.youtube.com/watch?v=dTPKcZupXUQ>
- "Eolikas" dziesma "Lielā zive, mazā zive".  
[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_jH8-\\_hUZQ](https://www.youtube.com/watch?v=c_jH8-_hUZQ)

## 2. nodarbība. Paust dažādas emocijas



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs izprast un paust dažādas sarežģītas emocijas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Emociju kartītes, krāsaini metamie kauliņi, papīrs.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Liza un viņas labākā draudzene Anna spēlējas pludmalē. Viņas taisa smilšu pili, izgrezno to ar akmeņiem un gliemežvākiem. Pils ir sanākusi patiešām brīnišķīga! Viņas turpina to būvēt arvien augstāk. “Cik mums ir augsta pils,” saka meitenes. Pēkšņi liels vilnis atsitas pret jūras krastu un iznīcina pili. Kāda nelaime! Abas meitenes nolemj uzcelt vēl vienu pili, bet šoreiz tālāk no krasta. “Cik brīnišķīga pils,” viņas saka. “Tā ir pat skaistāka nekā iepriekšējā.” Viņas uzceļ arī aizsarggrāvi, savienojot to ar jūru. Meitenes paskatās uz savu pili un ir patiešām lepnas, ka viņām ir izdevies uzbūvēt tik skaistu pili.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  - Kā tu domā, kā jutās meitenes, kad viņas būvēja pili?
  - Kā tu domā, kā meitenes jutās, kad vilnis nopostīja viņu pili?
  - Ko tu darītu šādā situācijā?
  - Kā viņas jutās, kad bija uzbūvējušas jaunu pili? Kāpēc?
  - Vai esi kādreiz juties lepns par kaut ko? Kad?

- Sākumā skolotāja var bērniem paskaidrot sarežģītu emociju nozīmi. “Sarežģītas emocijas” ir vairāku emociju kopums. Piemēram, naidā apvienojas gan dusmas, gan bailes, gan pretīguma izjūta. Savukārt mīlestība sevī apvieno maigumu, patiku, pieķeršanos un reizēm arī dusmas, aizkaitinājumu un citas emocijas.
- Skolotāja izgatavo metamo kauliņu, kura malas ir sešās dažādās krāsās. Katra mala ir saistīta ar vienu no sarežģītajām emocijām: 1. lepnums; 2. kauns; 3. apmulsums; 4. greizsirdība; 5. vainas izjūta; 6. pateicība.
- Skolotāja sadala bērnus sešās grupās (vai pāros atkarībā no bērnu kopējā skaita un paužamajām emocijām). Katrai grupai vai pārim ir viena krāsaina kartīte, kas atspoguļo vienu no šīm sešām emocijām.
- Skolotāja saka: “Es gribu parādīt/izspēlēt...” un met metamo kauliņu. Ja metamā kauliņa krāsa atbilst kādas grupas/pāra emociju kartītes krāsai, bērniem ir jānāk priekšā un jāparāda emocija ar sejas izteiksmes, ķermeņa pozas un balss palīdzību. Pārējiem bērniem ir jānosauc šī emocija.
- Pēc tam skolotāja uzdod katram bērnam individuālu uzdevumu: uzrakstīt vai pastāstīt īsu stāstiņu par kādu emociju (piemēram, “Kādu dienu es atradu vecu konfekti savā kabatā un jutos visai pārsteigts!”).
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērna spējas atpazīt un atšķirt dažādas emocijas.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni stāstā spēj atpazīt dažādas emocijas (piemēram, sarūgtinājumu, satraukumu, pārsteigumu).
2. Bērni stāstā spēj paši atšķirt dažādas emocijas.
3. Bērni spēj paust dažādas emocijas ar sejas izteiksmes, ķermeņa pozas un balss palīdzību.
4. Bērni spēj atpazīt dažādu emociju esamību kādā situācijā.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija palīdzēt bērniem atpazīt, paust un atšķirt savas un citu cilvēku dažādās emocijas. Papildus skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās saistībā ar viņu dzīvi (piemēram, novērot un atpazīt savas un draugu emocijas, kad bērni spēlējas kopā). Bērniem ir arī iespēja mainīt emocijas, izvēloties uz metamā kauliņa kādu citu emociju kopumu, piemēram, nožēlu un pretīgumu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Latviešu valodas un sociālo zinību stundās jūs varat veicināt bērnu spējas atpazīt, paust un atšķirt dažādas emocijas. Piemēram, kad jūs runājat par kādiem valstiski svarīgiem vai vēsturiskiem notikumiem (piemēram, Dziesmu un deju svētkiem, bariņkāžu laiku), pajautājiet, kādas emocijas bērni jūta, klausoties par šiem notikumiem, kādas emocijas jūta cilvēki, kas piedzīvoja šos notikumus.
- Jūs varat veicināt bērnu spēju atpazīt, paust un atšķirt dažādas emocijas rotaļas laikā (kurai ir konkrēti noteikumi), kad starp bērniem rodas dažādas konfliktsituācijas.








#### Papildresursi

Filmas/video

- Multfilma “Prāta spēles” (Inside out). Autori un režija: Pīts Doktors (Pete Doctor) un Ronijs del Karmens (Ronnie del Carmen). Producenti Jonas Rivera (Jonas Rivera). Filma par pusaudžu meiteni Railiju, kuras ģimene maina dzīvesvietu. Pārceļoties uz nepazīstamu pilsētu un mainot skolu, Railija piedzīvo visdažādākās emocijas.

## 2. mērķis. Spēt attīstīt pašpārliecību, pašefektivitāti un pašcieņu

### 1. nodarbība. Dārgumu koks

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni atpazīs prasmes, kuras viņiem padodas, un uzzinās, kas padodas viņu grupas biedriem.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Attēli ar kokiem (A3 izmērā, zīmēti), kuriem ir četri/pieci zari, izgriešanai no papīra sagatavoti augļi un lapas (pieci āboli vai jebkurš cits auglis, trīs vai četras koka lapas).
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Lūcija un Liza atgriezās no vasaras nometnes un gribēja pastāstīt saviem labākajiem draugiem par aizraujošu spēli “Dārgumu koks”. Meitenes ierosināja: “Būtu jauki uzspēlēt šo spēli kopā! Vispirms mums ir jāuzzīmē koks ar zariem, jāpapildina tas ar augļiem un lapām. Tad mums uz visiem augļiem un lapām ir jāuzraksta kaut kas jauks par katru no mums.” Bērni sāka spēli un bija priecīgi, uzzinot, cik daudz laba draugi domā par viņiem.



- Skolotāja saka bērniem, ka viņi arī spēlēs šo spēli. Bērni tiek sadalīti grupās (pa 4 vai 5 bērniem). Katra grupa saņem plakātu ar koku (kokam vajadzētu būt ar četriem vai pieciem zariem – viens zars katram bērnam). Papildus katram bērnam iedod koka lapas un augļus no papīra, kas pašiem ir jāizgriež.
- Cits pēc cita bērni pačukst skolotājai, kas viņiem, viņuprāt, padodas. Skolotāja uzraksta prasmi uz papīra augļa. Pēc tam bērns izkrāso un piestiprina augli pie sava zara.
- Katrs bērns pačukst skolotājai, kas padodas citam bērnam viņa grupā. Skolotāja uzraksta prasmi uz izgrieztās koka lapas. Katrs bērns izkrāso šīs koka lapas. Cits pēc cita bērni piestiprina lapas pie savu

draugu zariem (katram zaram ir jābūt vienam auglim un trim vai četrām lapām). Pārliecinieties, ka bērni ir atzīmējuši prasmes visiem grupas biedriem!

- Nodarbības beigās skolotāja izlasa priekšā visas jaukās prasmes, kuras bērni ir pamanījuši savos grupas biedros, un uzdod jautājumus.
  1. Ko tu domā par to, ko uzzināji? Vai esi kādreiz domājis, ka tev tik daudz kas padodas?
  2. Kā tu juties, kad dzirdēji, ko citi bērni ir nosaukuši par tavām prasmēm, kuras tev padodas?
  3. Vai tu gribētu kaut ko pateikt saviem draugiem?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju attīstīt pašpārliecību, pašefektivitāti un pašcieņu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj atpazīt prasmes, kuras viņiem padodas.
2. Bērni spēj atpazīt prasmes, kuras padodas viņu grupas biedriem.
3. Bērni nosauc, kā viņi jūtas, dzirdot grupas biedrus runājam par viņiem piemītošajām prasmēm.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija uzzināt, kas katram padodas. Papildus bērniem bija jāizzina, kas padodas katram grupas biedram.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt bērnu pašpārliecību, pašcieņu un pašefektivitāti ikdienā: katram bērnam grupiņā ir savs pienākums, piemēram, parūpēties, lai grāmatas būtu noliktas vietā; izdalīt materiālus pārējiem bērniem; būt rindas priekšgalā, kad bērni iet pusdienās.
- Jūs varat veicināt bērnu pašpārliecību, pašcieņu un pašefektivitāti, pamanot un skaļi nosaucot to, kas viņiem labi padodas, kad viņi sadarbojas ar citiem bērniem vai pieaugušajiem.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Elizabete Cellere (2010). "Kima var būt stipra". Zvaigzne ABC.

Filmas/video

- Bērnu studijas "Kukaiņi" dziesma "Mūsos katrā dārgums mīt". Dziesma ir par to, ka mūsos katrā mīt dārgums, ko jāprot tikai saskatīt.

<https://www.youtube.com/watch?v=eHQzhmTKowM>



## 2. nodarbība. Es pats



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni iemācīsies atpazīt savas un klasesbiedru rakstura iezīmes.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

A3 lapas, līmējamās lapiņas.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Martins un Sofija ir tikko beiguši spēlēt galda spēli “Es pats/pati”. Sofija saka: “Es pat iedomāties nevarēju, ka man padodas izdomāt interesantas spēles.” Martins piebalso: “Un tu esi ļoti draudzīga! Tā ir patiesi brīnišķīga spēle. Spēlēsim to atkal visai drīz, labi?”



- Skolotāja pasaka bērniem, ka viņi arī spēlēs šo spēli. Vispirms bērni tiek sadalīti nelielās grupās (līdz 4 bērniem) vai pāros (atkarīgs no bērnu kopējā skaita). Bērni uz A3 lapām uzzīmē grāmatskapi ar daudziem plauktiņiem. Katram bērnam ir paredzēts viens plauktiņš. Bērniem tiek iedotas līmējamās lapiņas.
- Katrs bērns uzraksta divas savas pozitīvās rakstura iezīmes uz līmējamās lapiņas (piemēram, laipns, godīgs, dāsns, draudzīgs) un pielīmē pie sava plauktiņa.
- Pēc tam katrs bērns raksturo pārējos grupas dalībniekus atsevišķi, uzrakstot vienu labu rakstura iezīmi un pielīmējot pie attiecīgajiem plauktiņiem.

- Spēles beigās katrs bērns izlasa skaļi priekšā citiem, ko katrs grupas dalībnieks ir par viņu uzrakstījis. Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kuras no uzrakstītajām rakstura iezīmēm tev pašam patīk vislabāk?
  2. Vai tu esi kādreiz iedomājies, ka tev ir tik daudz pozitīvu rakstura iezīmju? Kuras klasesbiedru nosauktās rakstura iezīmes pārsteidza tevi visvairāk? Vai tu vari minēt kādu piemēru?
  3. Kā tu juties, kad tavi draugi runāja par tavām labajām rakstura iezīmēm?
  4. Vai ir kaut kas, ko tu vēlētos pateikt saviem draugiem?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju attīstīt pašpārliecību, pašefektivitāti un pašcieņu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj atpazīt savas pozitīvās rakstura iezīmes.
2. Bērni spēj atpazīt savu klasesbiedru pozitīvās rakstura iezīmes.
3. Bērni spēj pastāstīt par savām rakstura iezīmēm.
4. Bērni spēj saprast un paust, kā viņi jūtas, kad viņu vienaudži norāda uz viņu rakstura iezīmēm.

- Skolotāja paskaidro, ka šīs nodarbības mērķis bija vairāk izzināt pašiem sevi, kā arī vairāk iepazīt savu klasesbiedru pozitīvās rakstura īpašības.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Latviešu valodas un sociālo zinību stundās jūs varat veicināt bērnu pašpārliecības, pašcieņas un pašefektivitātes attīstību, lūdzot viņiem uzrakstīt domrakstu par savām jūtām, kad kāds – tas varētu būt draugs, skolotājs vai kāds no vecākiem – uzteic viņa pozitīvās rakstura iezīmes.
- Latviešu valodas un sociālo zinību stundās jūs varat veicināt bērnu pašpārliecības, pašcieņas un pašefektivitātes attīstību, pievēršot uzmanību kādu vēsturisku personāžu pozitīvajām rakstura īpašībām (piemēram, karaļa labestībai vai pētnieka neatlaidībai).



#### Papildresursi

Filmas/video

- “Neglītais pīlēns” ir pazīstama Hansa Kristiana Andersena pasaka par personības pārveidošanos un atspoguļo, kā tas ir – būt citādam un nesaprastam. Pīlēns sāk domāt, ka viņš nav “pietiekami labs” putnu saimei, lai gan tā nav tiesa. Mazais putnēns cieš no citu putnu naidīgās attieksmes sava izskata dēļ līdz brīdim, kad viņš pārvēršas par brīnišķīgu gulbi. Animācijas filmu var noskatīties vietnē <https://www.youtube.com/watch?v=THmHFHBWQZc>

### 3. mērķis. Spēt saprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību

#### 1. nodarbība. Emociju kaste



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka viņu un arī citu cilvēku emocijas ir saistītas ar domām un uzvedību.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Sešas kartītes, kaste.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Liza un viņas labākā draudzene Anna iet pastaigāties uz tuvējo parku ar saviem vecākiem. Meitenes ir ļoti laimīgas. Viņas dzied, lēkā un ķer viena otru. Kad meitenes pagurst, viņas apguļas zālē zem koka. “Es esmu tik laimīga, Liza!” saka Anna. “Es esmu patiesi laimīga, ka tu esi mana draudzene!” Pēkšņi Anna pielec kājās, skaļi kliedzot: “Zirneklis! Zirneklis!” Liza sāk smieties un iesaucas: “Kāpēc tu baidies no zirneklīem? Tie taču tevi neapēdīs!” Anna izplūst asarās.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā tu domā, kā meitenes jutās pastaigas laikā? Kāpēc tu tā domā?
  2. Kā tu domā, kā jutās abas mazās meitenes, kad viņas apgūlās parkā zem koka? Pamato savas domas!
  3. Kā, tavuprāt, Anna jutās, kad Liza par viņu smējās? Kāpēc tu tā domā?
  4. Ko tu domā par Lizas uzvedību?
- Skolotāja palūdz bērnus nostāties aplī un parāda viņiem kastīti, ko nosauc par “Emociju kastī”. Kastē atrodas 6 kartītes: “Esi jautrs”, “Izrādi mīlestību”, “Esi laipns”, “Esi dusmīgs”, “Uzaicini kādu spēlētis” un “Izrādi bailes”. Viens bērns nostājas apļa centrā, kāds cits izvēlas vienu kartīti no “Emociju kastes” un iedod to

skolotājam. Skolotāja pačukst apļa centrā stāvošajam bērnam, kas rakstīts uz kartītes, un bērns izspēlē uzrakstīto. Otrs bērns uzvedas atbilstoši pirmā bērna parādītajai uzvedībai. Šim bērnam ir jāatpazīst pirmā bērna uzvedība un vēlāk jāapraksta savas domas un emocijas. Skolotāja jautā citiem bērniem, kā viņi uzvestos šajā situācijā, ko viņi domātu vai justu, ja nonāktu šādā situācijā.

- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju saprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot abu meiteņu jūtas stāstā.
2. Bērni izprot abu meiteņu emocijas, domas un uzvedību.
3. Bērni atpazīst grupas biedru uzvedību.
4. Bērni izprot un izšķir savas jūtas.
5. Bērni sasaista savas jūtas ar domām un uzvedību.
6. Bērni izprot grupas biedru emociju būtību.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija atpazīt pašiem savas emocijas un domas un to, kā tās ietekmē uzvedību. Skolotāja var palīdzēt bērniem atpazīt un izprast uzvedību un to, ka tā ir saistīta ar domām un emocijām (savā un citu gadījumā). Papildus skolotāja norāda, kā šīs prasmes var pārnest uz ikdienu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt bērnu izpratni par emociju, domu un uzvedību saikni, norādot, ka, pirms viņi kaut ko dara, vajag noteikti padomāt. Otra situācija: jāpadomā, kas notiek, ja viņi nepievērš uzmanību citu cilvēku emocijām, piemēram, kad viņi strīdas ar vienaudžiem par rotaļlietu.
- Jūs varat veicināt bērnu izpratni par emociju, domu un uzvedības saikni, kad viņi, piemēram, runā par kādu patīkamu nodarbību vai, gluži otrādi, par kādu nepatīkamu, grūtību pilnu situāciju.
- Jūs varat veicināt bērnu izpratni par emociju, domu un uzvedības saikni, palīdzot viņiem saprast, ka tad, kad viņi dara kaut ko patīkamu, viņiem rodas pozitīvas domas. Kad mēs esam nonākuši grūtā vai nepatīkamā situācijā, mums rodas negatīvas emocijas. Tādējādi mēs uzvedamies tā, kā nevajadzētu, piemēram, iesitam citam, kad mēs esam dusmīgi, vai metam lietas pa gaisu.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Juris Petraškevičs (2018). “Ērika un bailes”. Liels un mazs.

Filmas/video

- “Dāvana” stāsta par kādu mazu noskumušu meiteni. Viņas vecāki nepārtraukti strīdas. Filma atspoguļo meitenes domas, kā uzlabot vecāku attiecības.  
<https://www.youtube.com/watch?v=XyMQ-cgJrJo>
- “Dāvana” vēsta par kāda zēna un suņa uzvedību. Abiem ir īpašas vajadzības. Filma atspoguļo abu tēlu uzvedību.  
<https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

## 2. nodarbība. Emociju kartītes



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka emocijas un uzvedību var izraisīt iekšēji un ārēji cēloņi.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

8 kartītes.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Gustavs uzaicināja visus klasesbiedrus uz savas dzimšanas dienas svinībām un gaidīja ciemos ikvienu. Jānis un Lūcija bija patīkami satraukti un ļoti gribēja satikt savus draugus un kopā ar viņiem spēlēties. Un vēl taču būs dzimšanas dienas torte! Bet, kad Jānis un Lūcija ieradās, viņi saprata, ka neviens cits nebija atnācis. Gustavs izplūda asarās. Viņš bija tik ļoti bēdīgs. “Neņem galvā,” sacīja Lūcija. “Mums būs vislabākā dzimšanas dienas ballīte, kāda vien ir bijusi!”



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā tu domā, kā jutās Jānis un Lūcija, ejot uz ballīti? Kāpēc?
  2. Kā tu domā, kā viņi jutās, kad viņi saprata, ka neviens cits nav atnācis? Kāpēc?
  3. Kā tu domā, kā jutās Gustavs, kad viņš saprata, ka pārējie bērni nenāks uz viņa dzimšanas dienas ballīti? Kāpēc?
  4. Ko tu domā par pārējo bērnu rīcību?
  5. Kā tu vērtē Lūcijas uzvedību stāsta beigās?
- Skolotāja lūdz bērnus nostāties aplī un parāda 8 kartītes: “Tu esi sarūgtināts” (2 kartītes), “Tu esi pārsteigts” (2 kartītes), “Tu esi patīkami satraukts” (2 kartītes) un “Tu esi laimīgs” (2 kartītes).

- Pēc tam skolotāja sadala bērnus divās grupās. Bērns no pirmās grupas izvēlas vienu kartīti un parāda emociju neverbālā veidā (ar pozu, sejas izteiksmi, skaņām utt.). Otrās grupas bērniem ir jāatpazīst parādītā emocija (sarūgtinājums, pārsteigums, satraukums, laime) un jāpaskaidro, kas tieši viņiem palīdzēja uzminēt emociju. Tad grupās bērni var apsvērt kādu reālu situāciju, kad ir izjutuši līdzīgas emocijas.
- Skolotāja seko visam līdzīgi un pieraksta rezultātus uz tāfeles. Uzvar tā grupa, kura spēj atminēt vairāk emociju.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju saprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni izprot stāsta varoņu jūtas.
2. Bērni izprot stāsta varoņu emocijas, domas un uzvedību.
3. Bērni spēj atšķirt dažādus emociju cēloņus (t. i., iekšējos un ārējos cēloņus).
4. Bērni izprot paši savas emocijas un to, kā tās ietekmē viņu uzvedību.
5. Bērni atpazīst saikni starp emocijām, domām un uzvedību (runa ir par citiem cilvēkiem).

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīt atpazīt saikni starp emocijām, domām un uzvedību.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Literatūras stundās jūs varat palīdzēt bērniem izprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību, lūdzot viņiem uzrakstīt domrakstu par kādu konkrētu atgadījumu: kādas bija viņu domas un emocijas; kas izraisīja šīs domas un emocijas?
- Mūzikas stundās jūs varat palīdzēt bērniem izprast saikni starp emocijām, domām un uzvedību, klausoties kādas dziesmas tekstu.



#### Papildresursi

Filmas/video

- “Rotaļlietu stāsts 4” (2019). Režija: Džošs Kūlijs (Josh Cooley). Šajā animācijas filmā Vudijs un viņa ilgi neredzētā draudzene Bo Pīp (Bo Peep) dodas lielā piedzīvojumā. Viņi saprot, ka ir ļoti atšķirīgi gan savās emocijās, gan vēlmēs.
- “Zirneklcilvēks” (2018). (Into the Spider-Verse). Režija: Bobs Persičeti, Pīters Remzijs un Rodnijs Rotmans (Bob Persichetti, Peter Ramsey un Rodney Rothman). Šī ir jaunākā “Zirneklcilvēka” versija. Galvenais varonis izjūt citu cilvēku spiedienu, jo tie saista lielas cerības ar viņu. Tajā pašā laikā viņam rodas šaubas pašam par sevi.

## ■ 1.2. tēma. Sevis pārvaldīšana

*Spēja veiksmīgi pārvaldīt emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, sevi arī pozitīvi motivējot. Spēja izvirzīt un sasniegt personīgos un mācību mērķus.*

### ■ Mērķi

1. Apgūt paņēmienus, kā pārvaldīt emocijas.
2. Attīstīt neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus.

# 1. mērķis. Apgūt paņēmienus, kā pārvaldīt emocijas

## 1. nodarbība. Klucīši ir mani!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs, izvēlēsies un izmantos efektīvus paņēmienus, kā pārvaldīt spēcīgas emocijas (piemēram, dusmas).



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Papīrs, krītiņi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Edgars un Martins spēlējas kopā un būvē brīnišķīgu pili. Pēkšņi Martins sāk kliegt: “Tie ir mani klucīši!” Edgars pagriežas un saka: “Tev nevajag tik daudz klucīšu! Tu esi paņēmis visus! Tas nav godīgi!”

Martins kļūst dusmīgs, paņem klucīti un met to pret pili. Kāda nelaime, pils sabrūk! Skolotāja pienāk pie abiem bērniem un palūdz ielikt klucīšus kastē. Tad viņa sapulcina ap sevi pārējos bērnus, lai aprunātos, kas notika starp Martinu un Edgaru.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kā tu domā, kāpēc Martins izturas tik nejauki stāsta sākumā?
  3. Ko tu darītu Martina situācijā?
  4. Ko tu domā par Edgara atbildi?
  5. Ko tu darītu Edgara vietā?
  6. Ko tu domā par Martina uzvedību stāsta beigās?
  7. Ko tu dari, kad esi dusmīgs?



- Skolotāja sadala bērnus pa pāriem. Katrs pāris iedomājas vienu situāciju, kad viņi jutās dusmīgi un kā viņiem izdevās atrisināt šo situāciju. Pēc tam bērni var uzzīmēt šo situāciju.
- Nodarbības beigās skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kad tu juties dusmīgs? Kāpēc?
  2. Ko tu darīji, kad biji dusmīgs?
  3. Kā tu juties pēc tam?
  4. Vai tu izmantosi šo paņēmienu, kad atkal būsi dusmīgs?
  5. Vai šis paņēmiens varētu noderēt citiem bērniem? Ja varētu – kāpēc?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju veiksmīgi tikt galā ar emocijām un pārvaldīt uzvedību gadījumos, kad viņi ir dusmīgi.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni izmanto paņēmienu, kā savaldīt dusmas.
2. Bērni saprot dusmu regulēšanas paņēmienu ietekmi uz emocijām un uzvedību.
3. Bērni atpazīst vienu efektīvu paņēmienu, kā pārvaldīt stipras emocijas.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pārdomāt spēju pārvaldīt emocijas un uzvedību situācijās, kad kāds ir dusmīgs. Skolotāja akcentē, cik svarīgi ir regulēt dusmas un to, kā tas ietekmē labsajūtu dažādās situācijās.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat palīdzēt bērniem izmantot efektīvus paņēmienu, kā pārvaldīt dusmas, kad viņi strīdas ar saviem vienaudžiem vai tad, kad viņi izrāda nepatiku no rītiem, kad jāiet uz bērnudārzu un jāatstāj vecāki.
- Jūs varat palīdzēt bērniem pilnveidot paņēmienu, kā pārvaldīt emocijas, kad bērni saskaras ar grūtiem uzdevumiem pirmsskolā.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Linde fon Keizerlinka (2006). "Stāsti bērna dvēselei". (Piemēram, stāsts "Supernejaukais Frīdis".)

##### Filmas/video

- "Neesi dusmīgs". Filma par galdnieku, kuram ir grūti kontrolēt dusmas, kā dēļ viņš nespēj labi padarīt savu darbu.

<https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8>

- Meditācija bērniem (nomierinošs vingrinājums).

<https://www.youtube.com/watch?v=jKSkAtFUjo0>

## 2. nodarbība. Izdari izvēli



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs, izvēlēsies un izmantos efektīvus paņēmienus, kā pārvarēt neizdošanos un sarūgtinājumu.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Pildspalva, papīrs.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Jēkabs saslima, un viņam nācās pavadīt divas nedēļas mājās. Kad viņš atgriezās skolā, klasesbiedri uzņēma viņu draudzīgi. Kad sākās matemātikas stunda un bija jāpilda uzdevumi ar reizināšanu, viņš saprata, ka nespēj atrisināt nevienu uzdevumu. Zēns bija sarūgtināts... Viņam bija divas izvēles. Nav nekādas jēgas mēģināt saprast reizināšanu. Tā vietā viņš varētu zīmēt savā burtnīcā un gaidīt, kad beigsies stunda. Galu galā nav jau tik ļoti nepieciešams saprast reizināšanu. Viņš varētu mēģināt iedziļināties un saprast, cik vien ir iespējams, un lūgt klasesbiedru vai skolotājas palīdzību. Galu galā viņš varētu mācīties reizināšanu savā brīvajā laikā, un, iespējams, kāds no viņa draugiem varētu palīdzēt.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kā tu domā, kā Jēkabs jutās, kad viņš saprata, ka netiek galā ar reizināšanu?
  3. Kāda bija Jēkaba reakcija?
  4. Ko tu darītu Jēkaba situācijā?
- Skolotāja sadala bērnus grupās pa četriem. Diviem bērniem ir jāpieņem pirmā izvēle, pārējiem – otrā izvēle.
- Kopā ar bērniem skolotāja apspriež divas atšķirīgas izvēles, izvērtē sekas un mēģina atrast citus paņēmienus, kā situāciju atrisināt.

- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju veiksmīgi pārvaldīt savas emocijas un uzvedību, kad viņi ir sarūgtināti.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot neizdošanās un sarūgtinājuma pārvarēšanas paņēmieni ietekmi uz savām emocijām un uzvedību.
2. Bērni saprot atšķirības starp efektīviem un neefektīviem paņēmieniem.
3. Bērni atpazīst un izmanto efektīvus paņēmienus, kā pārvarēt neizdošanos un sarūgtinājumu.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pārdomāt spēju veiksmīgi pārvaldīt emocijas un uzvedību situācijā, kad cilvēks ir sarūgtināts. Skolotāja uzsver, cik svarīgi ir pārvarēt sarūgtinājumu gan personīgajā dzīvē, gan dažādās situācijās.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt bērnu spēju pārvaldīt sarūgtinājumu, kad redzat, ka viņi kādā spēlē piedzīvo zaudējumu vai nespēj sasniegt savu izvirzīto mērķi.
- Katra mācību priekšmeta stundā jūs varat veicināt bērnu spēju pārvaldīt sarūgtinājumu, kad viņi saskaras ar grūtiem uzdevumiem.



#### Papildresursi

Filmas/video

- “Koko noslēpums” (Coco) (2017). Režija: Lī Unkrihs un Adrians Molina (Lee Unkrich, Adrian Molina). Filma par puisēnu Migelu, kurš sapņo kļūt par muzikantu, neraugoties uz to, ka ģimene neatbalsta viņa centienus.

## 2. mērķis. Attīstīt neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus

### 1. nodarbība. Man nepatīk spēlēt futbolu



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, kāpēc ir jābūt neatlaidīgiem un jācenšas nepadoties grūtās situācijās.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Papīrs, zīmuļi, krāsainie krītiņi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Pēc futbola spēles Gustavs un Jānis pārrunā, kā viņiem ir veicies. Gustavs uzskata, ka viņš nespēlē tik labi kā Jānis, jo pēdējā spēlē viņam neizdevās iesist nevienus vārtus. Gustavs ir noskumis un domā pārtraukt spēlēt futbolu. Jānis mēģina viņu pārliecināt nepadoties un turpināt spēlēt futbolu, jo Gustavam ļoti patīk futbols. Turklāt Jānis jutīsies vientuļš, ja Gustavs vairs nespēlēs futbolu.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kāpēc Gustavs ir noskumis?
  2. Kāpēc viņš grib pārtraukt spēlēt futbolu?
  3. Ko par to saka Jānis?

- Skolotāja aicina bērnus iedomāties sevi Gustava vietā.
  1. Kā tu justos?
  2. Ko tu domātu?
  3. Ko tu darītu?
  4. Vai tu kādreiz esi bijis šādā situācijā? Vai tev bija domas padoties?
  5. Kā tu domā, vai padodoties Gustavs ir pieņēmis labāko lēmumu?
- Skolotāja aicina bērnus turpināt stāstu, iedomājoties iespējamus risinājumus, kurus Gustavs varētu izvēlēties, lai atrisinātu šo situāciju un mainītu savas domas. Nepadoties ir ļoti svarīgi, un Gustavam vajadzētu vairāk trenēties, lai uzlabotu savas futbola prasmes.
- Skolotāja uzklausa bērnu idejas un uzraksta ieteikumus uz tāfeles.
- Kopā ar bērniem skolotāja izdomā stāsta nobeigumu, uzsverot pozitīvās sekas gadījumā, ja Gustavs nepadotos (piemēram, viņš var pavadīt vairāk laika kopā ar savu draugu, ja viņi spēlē futbolu vienā laikā, un palūgt viņam palīdzību).
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju attīstīt neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus un izmantot šo prasmi dažādās situācijās.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst emocijas un sajūtas, ar kurām saskaras stāsta varoņi grūtā situācijā.
2. Bērni saprot, ko domā stāsta varoņi grūtā situācijā.
3. Bērni saprot, ka, neraugoties uz grūtībām, ir svarīgi nepadoties, pat ja tas liekas ļoti grūti.

- Skolotāja nodarbības beigās uzsver, ka ļoti svarīga ir neatlaidība, motivācija un apņemšanās kaut ko izdarīt. Ja bērnam nākas izpildīt kādu sarežģītāku uzdevumu, tad saglabāt neatlaidību, motivāciju un apņemšanos varētu būt pat grūtāk. Skolotāja palīdz bērniem saprast, ka viņi nedrīkst padoties grūtās situācijās, turklāt ar neatlaidību viņi vairāk iemācīsies un uzlabos savas prasmes.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat attīstīt bērnu neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus, stundās lasot stāstus par cilvēkiem, kuri nonāk grūtās situācijās un kuri izjūt motivācijas trūkumu.
- Jūs varat attīstīt bērnu neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus, kad viņi saskaras ar neveiksmi vai kādu sarežģītu uzdevumu, uzsverot, ka neatlaidība ir daļa no mācību procesa, īpaši, kad tiek pieļautas kļūdas.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Ulfs Starks (2016). "Proti svilpot, Juhanna?" Liels un mazs.

Filmas/video

- "Vinnijs Pūks dodas ciemos". Sivēntiņš nes dāvanā balonu ēzelītim I-ā un nejauši to saplēš. [https://www.youtube.com/watch?v=eViQ7U\\_IVro](https://www.youtube.com/watch?v=eViQ7U_IVro)

## 2. nodarbība. Dzenoties pēc mērķa



Rezultāts

Nodarbības beigās skolēni spēs izvizīt mērķus un strādāt, lai sasniegtu iecerēto, pārvarot vēlmi padoties.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīrs, pildspalva.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Sofija turēja rokās kausu. Galu galā tas nav nieks iegūt pirmo vietu valsts mēroga dziedāšanas konkursā! Un tas viss – pateicoties Lūcijai! Sofija un Lūcija ir labākās draudzenes kopš bērnudārza laikiem. Sofija ir ļoti kautrīga, savukārt Lūcija tāda nav. Kad viņas vēl gāja bērnudārzā un kopā spēlējās, Sofija mēdza dziedāt. “Tev ir brīnīšķīga balss,” Lūcija teica Sofijai. “Tev ir jāiestājas korī!” Taču Sofija kautrējās dziedāt citu priekšā. Kādu dienu Lūcija nolēma aprunāties ar mūzikas skolotāju par Sofijas talantu. Vēlāk skolotāja pārliecināja Sofiju pievienoties korim. Kopš tā laika Sofija sāka mācīties dziedāt. Kad Sofija bija kļuvusi pašapzinīgāka, viņa sekoja Lūcijas padomam “Tev ir jāpiedalās dziedāšanas konkursā.” Un, skat, tagad Sofija ir ieguvusi pirmo vietu dziedāšanas konkursā!



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Ko tu domā par Sofijas attieksmi?
  3. Ko tu darītu viņas vietā?
  4. Kā tu domā, kas būtu noticis, ja Lūcija nebūtu aprunājusies ar mūzikas skolotāju par Sofijas talantu?
  5. Kā Sofija jūtas pēc konkursa noslēguma?

- Skolotāja aicina bērnus iedomāties kādu sapni/mērķi, ko viņi vēlētos sasniegt. Tad skolotāja lūdz katru bērnu dalīties pārdomās un atbildēt uz jautājumiem.
  1. Ko tu dari, lai sasniegtu mērķi?
  2. Vai ir kādi šķēršļi?
  3. Ko tev vajadzētu darīt, lai pārbaudītu, kā tu virzies uz savu mērķi?
  4. Kas tev liek domāt, ka tu virzies pareizajā virzienā?
  5. Ko tev vajadzētu darīt, ja tev ir grūti sasniegt iecerēto mērķi?
- Pēc tam skolotāja var lūgt bērniem par to uzrakstīt domrakstu.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju attīstīt neatlaidību, motivāciju un apņemšanos sasniegt personīgos un mācību mērķus, kā arī izmantot šo prasmi dažādās situācijās.

### Formatīvā novērtējuma tabula

1. Bērni spēj pārdomāt, izvirzīt mērķi un noteikt nepieciešamos soļus, kā sasniegt personīgos un mācību mērķus.
2. Bērni saprot, ka, neraugoties uz grūtībām, vienmēr ir jāsaglabā neatlaidība un motivācija.
3. Bērni strādā, lai sasniegtu iecerēto mērķi, un seko līdzī savam progresam.

- Skolotāja nodarbības beigās uzsver, ka ļoti svarīga ir neatlaidība, motivācija un apņemšanās kaut ko izdarīt. Nepadošanās grūtās situācijās ir daļa no mācību procesa.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Latviešu valodas stundās jūs varat lūgt bērniem uzrakstīt īsu domrakstu par kādu jau sasniegtu mērķi un aprakstīt soļus, kas bija nepieciešami, lai to īstenotu.
- Sporta stundās jūs varat uzslavēt tos bērnus, kuri turpina darboties pat tad, ja ir palikuši pēdējie, piemēram, skriešanā.
- Jebkura mācību priekšmeta stundās jūs varat pamanīt un skaļi izteikt atzinību tiem bērniem, kuri nepadodas un turpina strādāt pat tad, ja viņiem nesanāk vai uzdevums sagādā grūtības.



#### Papildresursi

Filmas/video

- “Turbo” (Turbo), (2013), režisors Deivids Sorens (David Soren). Animācijas filma ir par parastu dārza gliemezi Turbo, kurš sapņo kļūt par pasaules ātrāko gliemezi un uzvarēt autosacīkstēs. Negadījumā Turbo kļūst ļoti ātrs, un viņš dodas piepildīt sapni – piedalīties autosacīkstēs.
- “Gardēdis” (Ratatouille), (2007), režisors Breds Bērds (Brad Bird). Animācijas filma par žurciņu Remī, kura mūža sapnis ir kļūt par restorāna šefpavāru.
- “Mazā Pele, kura gribēja pieskarties zvaigznei” (The Little Mouse who wanted to touch a Star). Stāsts par kādu peli, kuras mērķis ir pieskarties zvaigznei. (Subtitri angļu valodā.) <https://www.youtube.com/watch?v=pWMRX3pz7Hk>

### ■ 1.3. tēma. Sociālā izpratne

*Spēja izprast dažādu cilvēku (ieskaitot tos, kuriem ir atšķirīga etniskā, nacionālā, kulturālā piederība) viedokļus un izrādīt viņiem empātiju. Spēja saprast uzvedības sociālās un ētiskās normas.*

#### ■ Mērķi

1. Izprast citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju.
2. Izprast un novērtēt individuālo, sociālo un kulturālo daudzveidību.



# 1. mērķis. Izprast citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju

## 1. nodarbība. Labsirdības žests uz labu laimi



Rezultāts

Nodarbības beigās ar labsirdības žesta palīdzību bērni spēs izprast citu cilvēku viedokļus un just līdzzi.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Dators, projektors.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu. Jūs varat izmantot video YouTube vietnē “Īss stāsts par labsirdību, kas ir noteikti jāredz” (“A short story on – kindness must see”): <https://www.youtube.com/watch?v=8Wi0UWLeT9I>



**Stāsts.** Anna ir patīkami satraukta par video, kuru viņa vakar skatījās pirmsskolā. Tas stāsta par suni, kas dodas makšķerēt kopā ar savu saimnieku. Gārnis sāk zagt zivis no laivas, un suns dara visu, lai pasargātu zivis no gārņa. Stāsta beigās suns saprot, kāpēc gārnim ir nepieciešamas zivis.



- Bērniem ir jāatbild uz jautājumiem.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kādas grūtības bija radušās gārnim?
  3. Ko suns darīja sākumā? Ko suns darīja beigās? Kāpēc viņš mainīja savu uzvedību?
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kādas ir tavas domas par stāstu?
  2. Ko tev nozīmē vārds “labsirdība”?
  3. Vai tu vari pastāstīt par kādu laipnu žestu vai vārdu, kuru tu izrādi/pasaki katru dienu?
  4. Vai tu vari pastāstīt par kādu rīcību vai vārdu, kuri nepavisam nav labsirdīgi?

- Skolotāja nostāda bērnus aplī un lūdz katram bērnam izrādīt iejūtīgu un labsirdīgu uzvedību saviem vienaudžiem. Tad spēle tiek atkārtota: šoreiz bērniem ir jāizrāda neiejūtīga uzvedība.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju pieņemt citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju ar labsirdības žestu palīdzību.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot citu cilvēku viedokļus un tiem sekojošo uzvedību.
2. Bērni izšķir empātisku un neiejūtīgu uzvedību.
3. Bērni saprot, ka labsirdība ir cieši saistīta ar citu cilvēku viedokļu pieņemšanu un empātijas izrādīšanu.
4. Bērni spēj iejusties cita vietā.

- Nodarbības beigās skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija attīstīt bērnu spēju būt iecietīgiem un iejūtīgiem pret citiem cilvēkiem un ka iecietība un iejūtība palīdz veidot un uzturēt labas attiecības ar citiem cilvēkiem. Skolotāja var pastāstīt bērniem, ka ikdienā iejūtību un iecietību var izrādīt tad, kad kāds cits bērns kaut ko nesaprot vai tik labi neprot kā citi.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

Jūs varat attīstīt bērnu iecietību pret citu cilvēku viedokļiem un veicināt empātiju

- ar dažādu spēļu palīdzību, piemēram, bērniem ir jānovēro citu bērnu jūtas un jārikojas saskaņā ar tām;
- ar labsirdības žestu palīdzību, piemēram, mudināt bērnus konkrētajā dienā pateikt paldies vismaz 5 cilvēkiem, palīdzēt vismaz 3 cilvēkiem u. tml. Palūdziet bērnu pastāstīt par savu pieredzi mājās un pirmsskolā, piemēram, ģimene palīdz slimam tuviniekam, ģimene ir paņēmusi suni no patversmes u. tml.;
- ar labsirdības žestu palīdzību situācijās, kad bērni negrib dalīties ar rotaļlietām, grāmatām un citām lietām vai arī, kad bērniem ir jātiek galā ar grūtībām, piemēram, strīdu noregulēšanu, un viņi reaģē agresīvi;
- ar labsirdības žestu palīdzību, stāstot vai rādot video par cilvēkiem vai citām dzīvām būtnēm, lai tādējādi attīstītu bērnu laipnību, mīlestību un iejūtību pret citiem.



#### Papildresursi

Filmas/video

- “Izkrāso savu pasauli ar labsirdību” (Colour your world with Kindness). Video par to, ka mazas, ikdienišķas lietas un rīcība var padarīt pasauli labāku.  
<https://www.youtube.com/watch?v=mdA2sByFX1I>
- “Labsirdība notiek” (Kindness Animation Happiness). Video par laipnu/labsirdīgu uzvedību ikdienā.  
<https://www.youtube.com/watch?v=cGDfXjamCsA>
- “Patiesa labsirdība” (A True Act of Kindness). Video par robotu, kurš nolemj atdot detaļu no savas kājas robotsunim, kuram ir grūtības kustēties; animācija bez vārdiem.  
<https://www.youtube.com/watch?v=WG8B6R6Qt80>

## 2. nodarbība. Es jūtos nomākts



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka paskatīties uz kādu situāciju ar "cita acīm" ir labs veids, kā sadarboties ar citiem ikdienā un uzlabot savstarpējās attiecības.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Martins ir ļoti noskumis. Viņš ir sastrīdējies ar savu draudzeni Lizu, un tas viņu ir ļoti saskumdinājis. Herta atrod viņu sēžam uz soliņa.

Herta: "Vai tev viss ir kārtībā?"

Martins: "Nē, nav. Es sastrīdējos ar Lizu."

Herta: "Tas gan nav labi. Vai es tev varu kaut kā palīdzēt?"

Martins: "Nē, tu man nevari palīdzēt... Es negribu ar viņu nekad vairs runāt."

Herta: "Hm, es nezinu, ko teikt."

Pienāk vēl viens draugs.

Jēkabs: "Sveiki, draugi! Kas notiek?"

Herta: "Martins sastrīdējās ar Lizu."

Jēkabs: "Tas gan nav labi. Vai gribi saldējumu?"

Martins: "Nē, paldies."

Jēkabs: "Varbūt uzspēlējam paslēpes?"

Puišiem piedrojas Sofija.

Sofija: "Par ko jūs runājat?"

Jēkabs: "Martins sastrīdējās ar Lizu."

Sofija: "Cik žēl! Vismaz viņam esam mēs!"

Herta: "Nav runa par to! Žēl, ka viņi sastrīdējās, jo viņi taču bija draugi. Es zinu, kā tas ir – nerunāt ar draugu, piemēram, ar Danielu! Apkampsimies!"



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā Martins jutās? Kāpēc viņš tā jutās?
  3. Ko tu domā par Hertas, Jēkaba un Annas ieteikumiem?
  4. Kā tu domā, vai viņi palīdzēja Martinam? Kā?
- Skolotāja sadala bērnus grupās pa četriem un aicina viņus izspēlēt stāstu. Katram bērnam tiek iedota viena loma. Kad stāsts ir izspēlēts, skolotāja katrai grupai uzdod jautājumus.
  1. Ko tu darīji Martina situācijā?
  2. Ko tu darīji, būdams Martina draugs?
  3. Ko tu vēl varētu darīt, būdams Martina draugs?
  4. Vai kaut kas tamlīdzīgs ir noticis ar tevi? Kā tu juties? Ko darīja tavi draugi?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju pieņemt citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot citu cilvēku viedokļus.
2. Bērni izrāda empātiju saviem draugiem.
3. Bērni spēj palīdzēt īstajā veidā.
4. Bērni respektē citu vajadzības un jūtas.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pārdomāt bērnu spēju pieņemt citu cilvēku viedokļus un izrādīt iekšēju jeb empātiju. Skolotāja var palīdzēt bērniem izrādīt empātiju un izmantot to dažādās situācijās (piemēram, palīdzēt klasesbiedram grūtā brīdī).



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Literatūras stundās jūs varat attīstīt bērnu spēju pieņemt citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju. Palūdziet bērnus atpazīt situācijas, kurās stāsta varoņi izrāda iekšēju vai pieņem citu cilvēku viedokļus.
- Sociālo zinību stundās jūs varat attīstīt bērnu spēju pieņemt citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju, lūdzot bērnus padomāt par cilvēkiem, kuri dzīvo kara/konfliktzonās.
- Literatūras un sociālo zinību stundās jūs varat attīstīt bērnu spēju pieņemt citu cilvēku viedokļus un izrādīt empātiju, lūdzot bērnus iedomāties, kāpēc kāds vēsturisks personāžs rīkojies noteiktā veidā.








#### Papildresursi

Grāmatas

- Pireta Rauda (2013). "Berts un otrā B". Liels un mazs. (Piemēram, stāsts "Karnevāls".)
- Ulfs Starks (2016). "Proti svilpot, Juhanna?". Liels un mazs.
- Žaks Frīnss (2018). "Skolotājs Jāps var visu". Liels un mazs.
- Anti Sāra (2017). "Tā iet mūsu lietas". Liels un mazs.

## 2. mērķis. Izprast un novērtēt individuālo, sociālo un kulturālo daudzveidību

### 1. nodarbība. Ballīšu laiks

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni spēs izprast atšķirīgu cilvēku viedokļus (atšķirības kultūras un izcelsmes jomā). Papildus viņi iemācīsies izrādīt cieņpilnu attieksmi pret citiem.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Melnbalti attēli: ēdieni, tradicionālas drēbes; papīrs, zīmuļi, krītiņi.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Šodien Gustavam ir grūta diena. Viņam ir jāliek brilles, ejot uz skolu, un tā ir pirmā reize. Viņš satraucas un jūtas neērti. Brīdī, kad viņš ienāk klasē, Jānis saka: “Hei, Gustav, tu izskaties gluži kā opis!” Viņš sāk smieties, un arī pārējie bērni smejas. Gustavs ir samulsis. Viņš nokar galvu un klusiņām dodas pie sava galda.

Skolotāja pienāk pie viņa un saka: “Cik jauki tu izskaties ar jaunajām brillēm! Tās tev ļoti labi piestāv. Esmu pārliecināta, ka tagad tu redzi labāk.” Tad viņa pagriežas pret bērniem un jautā: “Vai jūs man piekrītat, bērni? Jāni, vai tu man piekrīti? Vai Gustavam piestāv jaunās brilles?”



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kāpēc Jānis smējās par Gustavu?
  3. Kā Gustavs jutās, kad Jānis par viņu smējās?

- Skolotāja jautā:
  1. Kā tu justos Gustava vietā?
  2. Ko tu darītu Gustava situācijā?
  3. Ko tu domā un jūti, kad klausies par Jāņa attieksmi un izturēšanos?
- Skolotāja iesaka noorganizēt pasākumu “Dažādu kultūru svinēšana” un atnes melnbaltus attēlus, atskaņo tradicionālas dziesmas, rāda kādai kultūrai raksturīgas drēbes vai ēdienu attēlus. Var izvēlēties valstis no dažādiem kontinentiem. Katrs bērns izvēlas vienu attēlu un to izkrāso, lai tādējādi atspoguļotu dažādas kultūras un to atšķirības. Papildus bērni var atnest vēl citus attēlus, kuros tiek atspoguļotas viņu tradīcijas.
- Skolotāja lūdz bērnus sadalīt lapu trijās slejās un uzzīmēt:
  1. Ēdienu, kas viņiem garšo.
  2. Drēbes, ko viņi gribētu pielaiķot.
  3. Dziesmu, kas viņiem vislabāk patika.
- Skolotāja jautā:  
Kādā veidā mēs pieklājīgi varam pateikt, kas mums patīk un kas nepatīk, neaizvainojot citu?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju izvērtēt un cienīt individuālo, sociālo un kulturālo dažādību.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot, ka cilvēki ir atšķirīgi: viņiem var būt citāda etniskā piederība, kultūra un tradīcijas.
2. Bērni izprot citu cilvēku jūtas un emocijas, ja viņi tiek vērtēti un kritizēti saistībā ar individuālajām, sociālajām atšķirībām un kulturālo mantojumu.
3. Bērni pārzina cieņpilnus vārdus, lai komunicētu ar cilvēkiem, kuru sociālā, individuālā piederība, kā arī kultūras mantojums atšķiras no viņiem piemītošā.
4. Bērni izrāda cieņpilnu attieksmi cilvēkiem ar atšķirīgu etnisko piederību un kultūras mantojumu.

- Skolotāja uzsver, ka nodarbības mērķis bija novērtēt un pieņemt individuālo, sociālo un kulturālo dažādību, kā arī izmantot šīs prasmes dažādās situācijās. Izpratne un atšķirīgu kultūru pieņemšana ir būtiski svarīga draudzīgai līdzās pastāvēšanai ar citiem cilvēkiem.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

Jūs varat veicināt bērnu spēju izprast individuālo, sociālo un kulturālo dažādību:

- ja jūsu klasē mācās atšķirīgas etniskās piederības bērni, viņi var pastāstīt par savu pieredzi;
- ja jūs pievērsīsiet bērnu uzmanību dažādībai visapkārt ikdienā (piemēram, kāds bērns valkā brilles vai ir ar īpašām vajadzībām, kāds nāk no atšķirīgas etniskās vides);
- stāstot par cilvēkiem visā pasaulē un viņu dzīvesveidu;
- ja jūs runājat par cieņas izrādīšanu cilvēkiem neatkarīgi no viņu sociālajām un kultūras tradīcijām.



#### Papildresursi

Grāmatas

- “Pasaku klasika. Lidojošais zilonēns Dambo” (2019). Zvaigzne ABC.

## 2. nodarbība. Esmu citāds



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, cienīs un novērtēs kultūru daudzveidību, kas pastāv visapkārt, kā arī izpratīs uzvedības sociālās un ētiskās normas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Dators, projektors, citi aksesuāri (piemēram, galvas apsējs, plīvurs, brilles u. c.).



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties YouTube vietnē stāstu “Būt citādam ir brīnišķīgi”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LWQn3mbignQ>



Martins skatās animācijās filmu, kas uzsver dažādības skaistumu un māca cienīt vienu otru.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  - Par ko bija stāsts?
  - Ko tu domā par daudzveidību?
  - Vai bērni tavā skolā ir atšķirīgi no tevis? Kas viņus padara “citādākus”?
  - Kā tu domā, kā jūtas bērni, kuri ir “citādāki”?
- Skolotāja aicina bērnus uzspēlēt spēli “Es esmu citāds”. Vispirms skolotāja mudina bērnus aizvērt acis un uzlikt katram bērnam virsū atšķirīgu aksesuāru, piemēram, asti, vienradža vai velna atribūtiķi, plīvuru, svārkus, brilles, kartīti, kas jāpiestiprina pie muguras, vai arī jānoņem kaut kas nost, piemēram, viena kurpe, priekšauts. Skolotāja var atstāt aksesuārus tikai vienam bērnam.

- Skolotāja aicina bērnus atvērt acis un rūpīgi pavērot sevi un citus bērnus (kādam būs kaut kas tāds, kas nav uzreiz pamanāms).
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā tu juties, kad tavi vienaudži uz tevi skatījās?
  2. Vai tu juties, ka tevi vērtē/apspriež? Kāpēc?
  3. Kā tu domā, kā jutās tavi klasesbiedri, kad viņus vēroja?
  4. Ko tu domā par bērnu, kurš nedabūja nekādu aksesuāru? Vai tu ievēroji, ka tas bija vienīgais bērns, kas bija citāds nekā pārējie tavi klasesbiedri (jo viņam nebija nekādu aksesuāru)?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju pieņemt un novērtēt individuālo un kultūrālo daudzveidību/dažādību.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot citu cilvēku jūtas un emocijas, kad viņi tiek vērtēti un novēroti saistībā ar viņu kultūrālo atšķirību.
2. Bērni saprot, ka būt "citādam" ir relatīvs jēdziens, kas balstīts uz apkārt esošo cilvēku raksturīgajām iezīmēm.
3. Bērni uztver atšķirības kā pozitīvu elementu ikdienā.
4. Bērni pieņem atšķirības, paužot uzvedības sociālās un ētiskās normas.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīties novērtēt individuālo, sociālo un kultūrālo daudzveidību un izmantot apgūtās prasmes dažādās situācijās. Izpratne un atšķirīgu kultūru pieņemšana ir būtiska draudzīgai līdzās pastāvēšanai ar citiem cilvēkiem.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Literatūras stundās jūs varat palīdzēt bērniem novērtēt un saprast individuālo, sociālo un kultūrālo daudzveidību, lūdzot uzrakstīt domrakstu vai izlasīt grāmatu par daudzveidību.
- Sociālo zinību stundās jūs varat palīdzēt bērniem novērtēt un saprast individuālo, sociālo un kultūrālo daudzveidību, runājot par dažādām pasaules valstīm un to kultūrām.
- Mūzikas stundās jūs varat palīdzēt bērniem novērtēt un saprast individuālo, sociālo un kultūrālo daudzveidību, stāstot par etnisko mūziku dažādās pasaules valstīs.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Pireta Rauda (2013). "Berts un otrā B". Liels un mazs. (Piemēram, stāsts "Cimos pie Kirila".)
- Aino Pervika (2015). "Prezidents". Liels un mazs. (Piemēram, stāsts "Prezidents un Funafuti vēstnieks".)



## ■ 1.4. tēma. Attiecību prasmes

*Spēja veidot, uzturēt un saglabāt sociālās attiecības. Spēja komunicēt, ieklausīties un sadarboties ar citiem, pārrunāt un risināt konfliktus. Spēja meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tā ir nepieciešama.*

### ■ Mērķi

1. Spēt sadarboties un dalīties.
2. Spēt radīt, uzturēt un pārvarēt šķēršļus draudzībā.
3. Spēt attīstīt efektīvus paņēmienus komunikācijā un pašpārlicinātības pārvaldīšanā.
4. Spēt pozitīvi pārvarēt nesaskaņas un atrisināt konfliktus ar citiem.
5. Spēt palūgt palīdzību un sniegt palīdzību citiem.

# 1. mērķis. Spēt sadarboties un dalīties

## 1. nodarbība. Kopā labāk!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs izmantot sadarbības prasmes rotaļas laikā un iemācīsies dalīties ar rotaļlietām.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Krāsaini lego klucīši.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Anna grib uzbūvēt augstu torni no klucīšiem, bet, pirms tiek iebūvēts pēdējais klucītis, tornis sabrūk, un Anna ir sarūgtināta. Gustavs to redz un nāk viņai palīgā. Viņš atdod Annai savus klucīšus, un bērni kopā uzbūvē augstu torni ar stipru pamatu. Tagad tornis ir tieši tāds, kādu Anna vēlējas, bet viņai vēl joprojām ir jāieliek pēdējais klucītis. Diemžēl Anna nevar aizsniegt torņa virsotni. Edgaram rodas ideja, ka Anna varētu uzrāpties uz krēsla un uzlikt pēdējo klucīti. Viņš pietur Annas krēslu, kamēr viņa uzliet pēdējo klucīti. Tagad Anna un viņas draugi ir priecīgi, ka viņi kopā varēja uzbūvēt augstāko torni, kāds ir jebkad bijis.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Apraksti situāciju, kas notika!
  2. Raksturo katru bērnu! (Ko Anna grib darīt? Kad Gustavs iejaucas? Kāds ir Edgars? Kā katrs bērns uzvedas? Kā bērni jūtas, kad viņi ir kopā pastrādājuši un pabeiguši būvēt torni?)
  3. Pastāsti par līdzīgu uzvedību pirmsskolā: ko tu esi novērojis? (Kad jūs spēlējaties kopā, kā jūs to darāt? Kurš bērns dalās ar rotaļlietām? Kuram bērnam nepatīk dalīties ar rotaļlietām? Ko tu zaudē, ja tu dalies ar rotaļlietām? Ko tu iegūsti, ja tu dalies ar rotaļlietām ar citiem bērniem?)
- Skolotāja iedod bērniem lego klucīšus pils būvēšanai. Katram bērnam ir daži klucīši; viņiem vajag sadarboties un dalīties ar materiāliem.

- Skolotāja piedalās spēlē, jautājot, piemēram, “Kur mēs noliksim klucīšus?”, “Vai mēs būvēsim vienu augstu torni vai divus nedaudz mazākus torņus?”, “Man ir daži sarkani klucīši”, “Mums vajag vairāk klucīšu”, “Kurš grib salikt klucīšus kopā?” Tādējādi bērni mācās sadarboties cits ar citu.
- Skolotāja paslavē bērnus par kopīgu darbu un uzvedību nodarbības laikā. Iesaistoties un jautājot skolotāja veicina bērnu mijiedarbību un sadarbošanos.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu sadarbības spējas.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni attīsta piemērotas sadarbošanās prasmes ar saviem grupas biedriem.
2. Bērni attīsta prasmi iesaistīties un piedalīties spēlē kopā ar citiem.
3. Bērni vingrina sadarbošanās prasmes spēlēšanās laikā.
4. Bērni dalās ar rotaļlietām ar mērķi spēlēties kopā.
5. Bērniem patīk sadarbošanās rezultāts.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīties sadarboties un dalīties ar citiem. Tas palīdz situācijās, kad ir nepieciešama palīdzība un kad gribam radīt kaut ko jaunu (piemēram, sākt jaunu spēli). Ikdienā ir ļoti būtiski prast sadarboties un dalīties ar citiem.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Rotaļu un sporta aktivitāšu laikā bērni pārdomā katra komandas spēlētāja svarīgumu un saprot sadarbošanās un komandas darba nozīmīgumu ceļā uz uzvaru.
- Jūs varat aprunāties par dzīvniekiem/kukaiņiem, kuri palīdz cits citam (piemēram, par bitēm bišu stropā).



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Astrida Lindgrēne (2017). “Trokšņu ciema bērni”. Zvaigzne ABC. (Stāsts “Bērnu svētki Trokšņu ciemā”.)

##### Video

- “Balons”. Animācijas filmiņa latviešu valodā par draugiem, kuri kopīgi nes balonu un sadarbojas, lai tas neaizlidotu. <https://www.youtube.com/watch?v=Olol1RTvn7s>
- “Strādāt komandā” (Work together as a team). Video par klasesbiedriem, kuri kopīgiem spēkiem uzbūvē torni no klucīšiem. <https://www.youtube.com/watch?v=TZqFYtWCWXg>

## 2. nodarbība. Esi draugs, neizstum citus!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni nostiprinās spēju atpazīt izstumšanas sekas, kā arī sapratīs pieņemšanas un draudzības nozīmi attiecībās.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Elektroniskās ierīces ar interneta pieslēgumu.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus iepazīties ar stāstu “Neglītais pīlēns” YouTube vietnē:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RCX-mPstrPU>



Lūcija un Liza skatās Hansa Kristiana Andersena pasaku “Neglītais pīlēns” un pārrunā ar draugiem, kā neglītais pīlēns varēja justies. Vai vēlies uzzināt par neglīto pīlēnu un apspriest pasaku ar klasesbiedriem?



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  - Kāpēc pārējās pīles nepieņēma neglīto pīlēnu?
  - Kā jutās neglītais pīlēns? (Noskumis, vientuļš, atstumts.)
  - Kāpēc tiek izsmieti tie cilvēki, kuri ir citādāki?
  - Vai cilvēka āriene nosaka, kāds viņam ir raksturs?
  - Vai neglītajam pīlēnam bija draugi?
  - Kā tu domā, vai gulbjiem un pīlēm pietiek vietas dīķī?
  - Kā tu domā, vai gulbim vajadzētu mēģināt būt vislabākajam gulbim un nekritizēt pīles?
  - Vai tu esi kādreiz juties tāpat kā neglītais pīlēns? Kādas bija tavas izjūtas?

- Skolotāja apspriež izstumšanas, iecietības un draudzības būtību.
  1. Skolotāja lūdz bērnus izskaidrot vārdus “izstumšana”, “ieciētība” un “draudzība”.
  2. Skolotāja veicina diskusiju par izstumšanas sekām un var uzdot jautājumu: “Kā mēs varam palīdzēt izstumtam draugam?”
  3. Skolotāja aicina skolēnus pastāstīt kādu piemēru par to, kā cilvēku uzvedībā ir izpaudusies iecietība.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par savstarpējo iecietību, cieņu un izstumšanas sekām.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj paskaidrot izstumšanas sekas.
2. Bērni saprot tolerances būtību un to, kāpēc tā ir svarīga.
3. Bērni mācās izturēties ar cieņu cits pret citu.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija izprast iecietības būtību un izstumšanas sekas. Skolotāja papildina, ka ir svarīgi pieņemt citus cilvēkus tādus, kādi viņi ir: atšķirīgi un īpaši.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt bērnu toleranci un draudzību, lasot stāstus stundās un papildinot viņu vārdu krājumu attiecībā uz jēdzieniem: izstumšana, iecietība jeb tolerance, diskriminācija un draudzība.
- Vizuālās mākslas stundās jūs varat lūgt bērnus radīt plakātu saistībā ar šo tēmu.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Hīss Kaujers (2017). “Lielā grāmata par Madaru”. Liels un mazs.

##### Video

- “Kas ir labs draugs?” (What makes a good friend?) (Angļu valodā.)  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=avHdx18pi\\_U](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=avHdx18pi_U)
- “Dīns un Diāna. Citu pieņemšana kā vērtība” (Dean and Diane. Value of Accepting Others) (Angļu valodā.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=YWG8dqggQEI>

## 2. mērķis. Spēt veidot un uzturēt draudzību un pārvarēt šķēršļus draudzībā

### 1. nodarbība. Draugu loks



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni iemācīsies uzsākt draudzību un ieklausīties citos.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Kartītes sarunu uzsākšanai (mīļākais ēdiens, mājdzīvnieki, mīļākā animācijas filma, mīļākie dzīvnieki, krāsas, tavs dzimšanas mēnesis, mīļākā spēle, aktivitāte), rotaļmikrofons.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Herta un Jēkabs ir pieraduši spēlēties kopā. Viņi dzīvo vienā rajonā un parasti satiekas spēļu laukumā. Viņi dalās ar rotaļlietām un gaida iespēju atkal apmainīties ar tām. Kādu dienu Jēkabs satiek Sofiju, bērnudārza draudzeni. Kad Herta atnāk uz spēļu laukumu, Jēkabs viņai saka: “Es vairs negribu ar tevi draudzēties. Ar Sofiju man ir daudz jautrāk! Tagad Sofija ir mana labākā draudzene.” Herta ir sarūgtināta un raud.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kā tu domā, kāpēc Jēkabs vairs negribēja spēlēties ar Hertu?
  3. Ko Jēkabs varētu darīt citādāk?
- Skolotāja var palūgt bērnus atdarināt Hertas, Jēkaba un Sofijas uzvedību, izmantojot lomu spēli.

- Skolotāja vada īsu diskusiju, jautājot, ko draugi parasti dara.
- Skolotāja paziņo bērniem, ka viņi spēlēs spēli “Kurš ir mans draugs?”, kurā katrs bērns varēs runāt par sevi pašu un vēriģi ieklausīties citos, lai spētu saprast, kas viņam ir kopīgs ar citiem grupas biedriem.
- Bērni apsēžas un izveido draudzības apli. Apļa centrā atrodas kartītes ar sarunas tematiem. Skolotāja atskaņo mūziku, un bērni nodod mikrofonu cits citam. Kad mūzika apstājas, skolotāja nolasa sarunas tematu un bērns ar mikrofonu stāsta par sevi, piemēram, “Mana mīļākā krāsa ir sarkana.” Tad bērns pavaicā citiem grupas biedriem: “Kuram vēl patīk sarkanā krāsa?” Skolotāja varētu papētīt šo tematu plašāk, uzdodot bērniem jautājumu: “Kāpēc jums patīk tieši šī krāsa?” Tādējādi bērni pamanīs, ka viņiem ir kopīgas intereses. Katrs bērns izvēlēšies kartītes vienu vai divas reizes, atbildēs uz jautājumu un pavēros, kuram ir tādas pašas intereses.
- Skolotāja pateicas bērniem par to, ko viņi labi darīja, piemēram, prata pastāstīt par sevi, pauda savas domas, gaidīja savu kārtu un tikai tad runāja, ieklausījās grupas biedros u. tml.
- Nodarbības beigās visi aplī sēdošie bērni var pastāstīt, ko viņi uzzināja par grupas biedriem.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju sākt draudzību ar pašizpaušmes un ieklausīšanās palīdzību.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj pastāstīt par sevi.
2. Bērni spēj ieklausīties citos.
3. Bērni dalās ar kopīgām interesēm.
4. Bērni spēj sagaidīt savu kārtu un tikai tad runāt, tādējādi atzīstot citu vēlmes.

- Skolotāja uzsver, ka nodarbības mērķis bija iemācīt bērniem sadraudzēties, ko vieglāk ir izdarīt, ja mēs kaut ko zinām viens par otru un varam atrast to, kas mums ir kopīgs. Skolotāja paskaidro, ka bērniem var nākties saskarties ar grūtībām, kad viņi mēģina sadraudzēties ar citiem un nezina, kas viņiem varētu būt kopīgs.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt draudzības sākumu, lasot un apspriežot stāstus par draugiem un to, kā sākt draudzību.
- Jūs varat veicināt draudzību starp bērniem, sadalot viņus grupās pēc viņu interesēm.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Linde fon Keizerlinka (2019). “Stāsti par draudzību”. Liegra.
- Luiss Kerols (2016). “Alises piedzīvojumi Brīnumzemē”. Zvaigzne ABC.

##### Filmas

- “Meklējot Nemo” (Finding Nemo). Autors un režisors Endrjū Stentons (Andrew Stanton), Pixar Animation Studija. Animācijas filma par Nemo, mazu zivtiņu, kura dzīvo kopā ar tēti Marlinu. Nemo ļoti vēlas izpētīt okeānu. Dorija, zila zivs, kurai ir zudusi atmiņa, piebiedrojas Nemo dažādos piedzīvojumos, un viņi kļūst par draugiem.
- “Tomass un draugi” (Thomas & Friends). Režisors Deivids Stotens (David Stoten) (2015–2017). Animācijas filma par lokomotīvu draudzību un viņu piedzīvojumiem izdomātā salā Sodorā.

## 2. nodarbība. Draugs draugam nelaimē patiesi palīdz



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs novērtēt draudzības svarīgumu savā dzīvē.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīra lapa (A4), zīmulis, pildspalva vai kritiņi, virve, bumba.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Martins un Jānis ir labi draugi. Viņi kopā pavada daudz laika spēlējoties, staigājot pa parku vai vienkārši runājoties. Zēni mācās vienā klasē. Dažreiz viņi pilda mājasdarbus kopā vai daļa kopīgus pienākumus grupu darbā. Viņi uzticas viens otram un izbauda laiku kopā. Kādu dienu skolā viņiem ir nopietns pārbaudes darbs. Katram bērnam vajadzēja paņemt līdzī pierakstu kladi, lai ierakstītu tajā atbildes. Martins bija aizmirsis savu kladi mājās un nevarēja kārtot pārbaudes darbu. Jānis pamanīja sava drauga raizes un sākumā mēģināja viņu nomierināt. Pēc tam viņš aizdeva Martinam kladi. Martins atviegloti uzelpoja, un abi bērni bija laimīgi.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Vai tu esi kādreiz nonācis līdzīgā situācijā kā Martins un Jānis?
  2. Ko tu darīji?
  3. Ko tu domā par Jāņa uzvedību?
  4. Ko vēl citu varētu darīt šajā situācijā?
  5. Ko nozīmē draudzība?
- Skolotāja piedāvā bērniem spēlēt spēli “Ceļa vienā pusē”. Bērni pieceļas kājās un nostājas vienā vietā; laukumā ir novilkta līnija (virve vai iedomāta līnija); bērni varēs šķērsot līniju, ja viņi atbildēs “jā” uz šiem



jautājumiem: bērns, kuram ir mājās kaķis; kāds, kurš ir bijis ārzemēs; kāds, kurš ir bijis trijās dažādās ārvalstīs; kāds, kuram garšo šokolāde; kāds, kuram patīk ceļot; kāds, kurš uzņemas rūpes par dabu; kāds, kuram patīk matemātika utt. Bērni šķērsos līniju un nāks atpakaļ – šīs darbības būs balstītas uz viņu atbildēm konkrētajā situācijā. Bērni redzēs, ka atkarībā no uzdotā jautājuma viņi atrodas vienā ceļa pusē ar dažādiem savas grupas vai klases bērniem. Viņi ievēros, ka viņiem ir kopīgas intereses ar citiem cilvēkiem.

- Skolotāja vada diskusiju par to, kas cilvēkiem ir kopīgs, kā kopīgas intereses attīsta un stiprina draudzību.
- Nākamā – “Jā un nē” spēle. Bērni apsēžas aplī un padod cits citam bumbu, kamēr skan mūzika. Kad mūzika vairs neskan, bērns, kuram rokās ir bumba, saņem teikumu un pauž par to savu viedokli. Teikumi varētu būt šādi: dalīties ar bumbu; paņemt cita bērna lietas; pagrūst kādu; spēlēties kopā; paraudāt, kad esi noskumis; uzkliegt kādam; iespert pa bumbu; palīdzēt kādam; mest lietas pa gaisu; kādam iesist; spēlēties vienam pašam; runāt par savu problēmu. Skolotāja var pievienot jebkuru teikumu, ņemot vērā klases specifiku. Bērniem vajadzētu analizēt savu uzvedību attiecībā uz draudzību un pateikt “jā” vai “nē” kādam uzvedības veidam.
- Nākamais uzdevums – “Izpalīdzīgās rokas”. Katrs bērns saņem tīru papīra lapu un uzzīmē savas plaukstas kontūru. Uz katra pirksta tiek uzrakstīta viena darbība/rīcības veids, kas tiks izmantots, lai šodien palīdzētu draugam.
- Bērni pārrunās savu darbu grupās (4 bērni).
- Skolotāja vada diskusiju par draugiem un draudzības nozīmi.
  1. Vai tu vari nosaukt viena drauga vārdu?
  2. Ko jums patīk darīt kopā?
  3. Vai tu esi kādreiz palīdzējis draugam? Ko tu darīji?
  4. Vai tu kādreiz esi saņēmis drauga palīdzību? Ko draugs izdarīja tavā labā?
  5. Kā tu juties, kad palīdzēji citiem?
  6. Kā tu juties, kad saņēmi citu palīdzību?
  7. Kāpēc mums draudzība ir svarīga?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmes.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj pastāstīt, ko dara viņu draugi un kāpēc draugi ir svarīgi.
2. Bērni spēj pastāstīt par to, kā jūtas, draudzējoties ar kādu.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija attīstīt prasmes sākt un uzturēt draudzību.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Literatūras stundās jūs varat veicināt bērnu pārdomas par draudzību, lūdzot uzrakstīt dialogu starp diviem tēliem, kuri viens ar otru draudzējas, vai pastāstīt par draudzību kādā literārā darbā.
- Sociālo zinību stundās jūs varat veicināt bērnu pārdomas par draudzību, lūdzot bērnus dalīties ar viedokļiem par tuvām/pozitīvām attiecībām un mudinot viņus atpazīt ieguvumus no draudzības. Palūdziet bērnus uzrakstīt domrakstu “Draudzība manā dzīvē”.



### **Papildresursi**

#### Grāmatas






- Elvins Brūkss Vaits (2012). “Šarlotes tīkls”. Zvaigzne ABC.

#### Filmas/video

- “Šarlotes tīkls” (“Charlotte’s Web”). Režisors Garijs Vinniks (Gary Winick). Filma par cūciņu Vilbēru un viņa draudzību ar zirnekli Šarloti, kura dzīvo šķūnī. Kad zemnieks grasās Vilbēru nokaut, Šarlote raksta ziņas, lai viņu izglābtu.
- “Brīnums” (“Wonder”). Režisors Stīvens Čobskijs (Stephen Chbosky). Filma par Ougiju Pulmanu. Puisēna seju ir sakropļojusi slimība. Ougijs piedzīvo tiranizēšanu skolā, līdz viņš atklāj draudzības vērtību, kas viņu pasargā.
- “Draudzība”. Video par tēvu un dēlu, kuri izveido ciešas draudzīgas saites ar vienu no dzīvniekiem fermā.  
<https://www.youtube.com/watch?v=SJnDXCg91KM>

### 3. mērķis. Spēt attīstīt efektīvus paņēmienus komunikācijā un pašpārliecinātības pārvaldīšanā

#### 1. nodarbība. Komplimentu spēle

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni iemācīsies pārliecinoši izteikt komplimentus citiem un uz klausīt citu izteiktos komplimentus par viņiem.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Jānis un Edgars ir draugi un iet vienā bērnudārza grupiņā. Viņi parasti spēlējas kopā. Kādu dienu Jānis izgāja ārā spēlēties. Viņam mugurā bija ļoti skaists zaļi dzeltens T krekls. Edgaram ļoti patika šis T krekls, un viņš sacīja: “Cik skaists ir tavs T krekls! Man patīk šīs krāsas. Tās man atgādina Brazīlijas futbola komandu.” Jānis jutās samulsis un nezināja, ko atbildēt. Arī Edgars jutās nedaudz neērti: “Atvaino, negribēju tevi samulsināt. Man vienkārši ļoti patīk tavs T krekls.”



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kā tu domā, kāpēc Jānis jutās neērti?
  3. Kā tu domā, kāpēc arī Edgars jutās neērti?
  4. Vai tu kādreiz esis bijis līdzīgā situācijā – juties neērti, jo kāds tev kaut ko ir pateicis vai kādam pateicis par tevi?

- Skolotāja aicina bērnus spēlēt “Komplimentu spēli”. Katrs bērns izteiks un saņems komplimentus. Bērni apsēžas aplī. Viens bērns sēž apļa centrā, un pārējie viņam teiks kaut ko jauku. Tad bērni mainīsies vietām, un kāds cits bērns apsēdīsies apļa vidū. Bērns apļa vidū pateiks pārējiem “Paldies”, kad viņš būs uzklauzījis komplimentus.
- Skolotāja iedrošina bērnus būt patiesiem un skatīties otram acīs, kad viņi runā.
- Kad spēle ir beigusies, skolotāja vada diskusiju, apspriežot, kā katrs bērns jutās, kad viņš izteica un saņēma pozitīvus vārdus no saviem biedriem.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu spēju izmantot pārliecinošas komunikācijas paņēmienus.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj skaidri izteikties un izteikt komplimentus saviem vienaudžiem.
2. Bērni prot ieklausīties citos un saņemt vienaudžu komplimentus.
3. Bērni dalās pārdomās.
4. Runājot bērni prot sagaidīt savu kārtu un skatīties viens otram acīs.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīties pārliecinoši pateikt citiem labus vārdus un uzklaut labus vārdus par sevi, pasakot “Paldies!” par tiem. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, vienlaikus aicinot pārdomāt, ka ir svarīgi sazināties ar citiem skaidrā un pozitīvā veidā.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt pārliecinošas komunikācijas attīstību, izmantojot sarakstu ar pozitīvām ziņām, ar kurām bērni varētu dalīties cits ar citu.
- Jūs varat veicināt pārliecinošas komunikācijas attīstību, iedrošinot bērnus grupā dalīties ar to jauno, ko viņi ir uzzinājuši, dzirdējuši vai redzējuši.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Luiss Kerols (2016). “Alises piedzīvojumi Brīnumzemē”. Zvaigzne ABC.

Filmas

- “Meklējot Nemo” (Finding Nemo). Autors un režija: Endrjū Stentons (Andrew Stanton), Pixar Animation studija. Animācijas filma par Nemo, mazu zivtiņu, kura dzīvo kopā ar tēti Marlinu. Nemo ļoti vēlas izpētīt okeānu. Dorija, zila zivs, kurai ir zudusi atmiņa, piedrojas Nemo dažādos piedzīvojumos, un viņi kļūst par draugiem.

## 2. nodarbība. "Es" teikums



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs izteikt savas jūtas un domas, lietojot "Es" teikumu.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Pildspalva, A4 lapa.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Liza un Lūcija ir draudzenes un pavada daudz laika kopā spēlējoties. Kādu dienu Lūciju apciemo māsiņa no ārzemēm. Kopš tās dienas Lūcija vairs netiekas tik bieži ar Lizu. Liza jūtas atstumta un ir gaužām noskumusi. Viņa bieži raud, bet neko nevienam nesaka. Viņa vienkārši cieš, visu paturot pie sevis.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Vai tu kādreiz esi juties kā Liza?
  2. Ko tu darīji?
  3. Ko tu domā par Lizas uzvedību?
  4. Ko tu domā par Lūcijas uzvedību?
  5. Ko Liza varētu darīt, lai tiktu pāri bēdām?
- Skolotāja izskaidro trīs iespējamus scenārijus.
  1. Lizas uzvedība ir pasīva (t. i., viņa nevienam neko nesaka un neko nedara, lai pārstātu būt skumja), tāpēc viņa jūtas bēdīga.

- 2. Liza kļūst dusmīga un uzkliež Lūcijai. Lizas uzvedība ir agresīva.
- 3. Liza varētu būt godīga un pateikt Lūcijai, kā viņa patiesībā jūtas.
- Skolotāja paskaidro: ja Liza par savām izjūtām ar kādu runātu, viņa ciestu mazāk. Skolotāja pastāsta, ka par savām emocijām var runāt, izmantojot “Es” teikumu.
- “Es” teikums nozīmē, ka cilvēks paskaidro, kā jūtas, paskaidro problēmu un pastāsta, kā gribētu, lai situācija atrisinās. Piemēram, Liza varētu teikt Lūcijai: “Es jūtos bēdīga un atstumta, jo mēs mazāk tiekamies ar tevi. Es gribētu, lai mēs varētu tikties un spēlēties biežāk.” Skolotāja uzsver, ka “Es” teikumā:
  1. Pastāsta, kāda uzvedība tev nepatīk. Runā tikai par cilvēka uzvedību, nevis par pašu cilvēku, piemēram, “Tu ar mani vairs nespēlēties...”
  2. Pastāsta par savām jūtām, kas izriet kā sekas no kāda cilvēka uzvedības: “Es jūtos neievērots un atstumts...”
  3. Pastāsta par domām, kas rodas: “Man liekas, ka es vairs neesmu tā vērts.”
  4. Pastāsta, kā situāciju varētu atrisināt: “Es gribētu, kaut mums būtu laiks aprunāties.”
- “Es” teikuma daļas: ir kāda problēma, kas ir saistīta ar...; es jūtos tāpēc, ka... un es vēlētos... (piemēram, problēma ir tāda, ka mani izvēlējās kā pēdējo spēlētāju. Es jūtos bēdīgs un bezvērtīgs, jo izskatās, ka pārējiem bērniem nav interesanti ar mani spēlēties, un es gribētu saprast, kāpēc tas tā ir).
- Skolotāja aicina sešus bērnus pārī izspēlēt vienu no scenārijiem Lizas sarunai ar Lūciju:
  1. Lizas pasīvā attieksme.
  2. Lizas agresīvā attieksme.
  3. Lizas pašpārliecinātā attieksme un “Es” teikumu izmantošana.
 Pārējie bērni vēros un mēģinās saskatīt atšķirības starp scenārijiem.
- Skolotāja jautā bērniem, ko Liza iegūst, izturoties tā, kā aprakstīts vienā, otrā vai trešā veidā. Kurš no izturēšanās veidiem ļaus viņai justies labāk, kuram no tiem ir lielāka iespēja, ka viņa saglabās draudzību?
- Skolotāja aicina bērnus uzrakstīt pārliecinošus apgalvojumus, izmantojot “Es” teikumus. Scenāriji ir šādi.
  1. Tavs klasesbiedrs bez atļaujas paņēma cepumus no tavas skolas somas. Tu esi ļoti izsalcis.
  2. Tu un tavi draugi esat sarunājuši konkrētā laikā satikties, bet viņi ir mainījuši laiku un tev nav pateikuši. Neko nezinot, tu gaidi, bet neviens nenāk. Ko tu darīsi?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmi komunicēt pārliecināti.

<b>Formatīvā vērtējuma tabula</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bērni izsaka savu viedokli, domas un vērtības grupā.</li> <li>2. Bērni ieklausās un ciena citu viedokļus.</li> <li>3. Bērni prot lietot “Es” teikumus, stāstot par savām jūtām.</li> <li>4. Bērni atpazīst specifiskas uzvedības sekas un spēj rast risinājumus.</li> </ol>



- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija attīstīt pārliecinošas komunikācijas prasmes un spēt izteikt savas jūtas, izmantojot “Es” teikumus. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, aicinot viņus pārdomāt pārliecinošas komunikācijas svarīgumu viņu dzīvē.



### **Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?**

- Latviešu valodas stundās jūs varat veicināt pārliecinošas komunikācijas attīstību, lūdzot bērnus uzrakstīt dialogu, izmantojot “Es” teikumus.
- Sociālo zinību stundās jūs varat veicināt pārliecinošas komunikācijas attīstību, lūdzot bērnus pārdomāt bērnu tiesības (tev ir tiesības pateikt “nē”; tev ir tiesības pārdomāt; tev ir tiesības pieļaut kļūdas; tev ir tiesības izteikt savu viedokli; tev ir tiesības just dažādas emocijas, ieskaitot dusmas, un paust tās piemērotā veidā; tev ir tiesības uz cieņpilnu attieksmi).



### **Papildresursi**

#### Grāmatas

- Tūve Jānsone (2005). “Neredzamais bērns”. Zvaigzne ABC. (“Stāsts par neredzamo bērnu”.)

#### Video

- “Madagaskaras pingvīni”. Animācijas seriāls (viens no galvenajiem varoņiem – pingvīns Kapteinis jeb Skipers)
- “Pašpārliecinātības piemēri” (Assertiveness examples). Video prezentē vairāku filmu daļas, kurās iespējams pavērot dažādus komunikācijas veidus. (Angļu valodā.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZecO04>

## 4. mērķis. Spēt pozitīvi pārvarēt nesaskaņas un atrisināt konfliktus ar citiem

### 1. nodarbība. Viena un tā pati situācija, bet dažāda reakcija



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs atrisināt konfliktus, izmantojot sadarbošanās prasmes.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Lelles.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja demonstrē problēmsituācijas, izmantojot lelles.



#### Stāsts.

##### Pirmā problēmsituācija

Martins un Sofija spēlējas kopā. Martins izrauļ Sofijai lelli no rokām.

Sofija: "Atdod manu lelli!"

Martins: "Es tev to neatdošu. Tā ir mana."

Sofija: "Nē, tā ir mana!"

Martins pagrūž Sofiju.

##### Alternatīvs scenārijs pirmajai problēmsituācijai

Martins un Sofija spēlējas kopā. Martins izrauļ Sofijai lelli no rokām.

Sofija: "Lūdzu, atdod man manu lelli!"

Martins: "Es tev to neatdošu. Tā ir mana."

Sofija: "Tad es spēlēšos ar Annu. Viņa citiem neņem nost rotaļlietas!"





### Otrā problēmsituācija

Gustavs smejas par Annu, jo viņa neprot labi zīmēt.

Gustavs: "Cik briesmīgs izskatās tavš zīmējums!"

Anna: "Tā nav taisnība."

Gustavs: "Mans zīmējums ir daudz skaistāks par tavējo."

Anna saplēš Gustava zīmējumu.

### Alternatīvs scenārijs otrajai problēmsituācijai

Gustavs smejas par Annas zīmējumu, jo tas ir neglīts.

Gustavs: "Cik nesmuki tu zīmē!"

Anna: "Tā nav taisnība."

Gustavs: "Mans zīmējums ir daudz skaistāks par tavējo."

Anna: "Varbūt uzzīmēsim kaut ko kopā?"

Gustavs: "Jā, uzzīmēsim pili! Es tev parādīšu, kā uzzīmēt."

- Skolotāja lūdz bērnus atpazīt dažādas emocijas.
  1. Kā jutās Sofija, kad Martins atņēma viņai lelli?
  2. Kā jutās Anna, kad Gustavs smējās par viņas zīmējumu?
- Skolotāja pārrunā ar bērniem, kurās situācijās bērni reaģēja piemēroti ("Kā tu domā, kad Sofija/Anna rīkojās pareizi?"). Skolotāja neuzspiež bērniem pareizas atbildes, bet gan palīdz ar ieteikumiem izdarīt labāko izvēli.
- Skolotāja sadala bērnus pa pāriem. Viņi izspēlē piemērotās atbildes katrai situācijai. Bērni izspēlē katru lomu, izmantojot lelles.
- Visbeidzot katrs pāris dodas klases priekšā un izspēlē izvēlēto situāciju.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnus. Skolotāja novērtē bērnu prasmi atpazīt emocionālas atbildes konfliktsituācijā, saskatīt atšķirību starp adekvātu un neadekvātu reakciju, kā arī mācīties un vingrināt piemērotu uzvedību konfliktsituācijās.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj izteikt savu viedokli grupā.
2. Bērni ieklausās un ciena citu viedokļus.
3. Bērni atpazīst emocionālas reakcijas konfliktsituācijās.
4. Bērni spēj atšķirt adekvātu un neadekvātu reakciju konfliktsituācijās.
5. Bērni izmanto piemērotus uzvedības modeļus konfliktsituācijās.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija runāt par to, kā atrisināt konfliktus un dažādas problēmsituācijas. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, aicinot saprast emociju atpazīšanas svarīgumu konkrētās konfliktsituācijās, kā arī pārvaldīt uzvedību un attīstīt prasmes izmantot efektīvus un piemērotus konflikta risinājumus.



### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Uzdodiet bērniem jautājumus, tādējādi dodot viņiem iespēju pārdomāt reakciju dažādību. Piemēram, “Ja tu būtu princese, ko tu darītu, ja kāds no taviem rotaļbiedriem atņemtu tev lellī? vai “Ja tu būtu gudrs burvis, ko tu darītu, ja kāds par tevi smietos?”
- Jūs varat pievērsties konfliktu pārvaldīšanai, sākot diskusiju un lūdzot bērnus dalīties personīgajā pieredzē. Tādējādi viņiem būs iespēja pārdomāt situāciju dažādību un atbildes uz tām. Tajā pašā laikā jūs varat iedrošināt bērnus meklēt alternatīvus un efektīvus uzvedības modeļus.



### Papildresursi

#### Grāmatas

- Jākobs Grimms, Vilhelms Grimms (2017). “Trīs sivēntiņi”. Zvaigzne ABC.
- Hans Kristians Andersens. “Pasakas”. (“Neglītais pīlēns”.)

#### Filmas/video

- “Kā Brālītis Trusītis uzvarēja Lauvu”. Animācijas filma par bailīgo Brālīti Trusīti un Lauvu, kas izmanto mazo dzīvnieciņu lētticību, lai valdītu pār tiem. Tomēr Brālītis Trusītis pārvar bailes un izdomā drosmīgu plānu, kā ar savu atjautību uzvarēt briesmīgo Lauvu.
  1. daļa: <https://www.youtube.com/watch?v=eYBtLrNxxYI&t=737s>
  2. daļa: <https://www.youtube.com/watch?v=2o1ToW826w4>
  3. daļa: <https://www.youtube.com/watch?v=6KM7d5P99ZI>
  4. daļa: <https://www.youtube.com/watch?v=rq0gL23E0L0>
- “Tomass un draugi” (Thomas & Friends). Režisors: Deivids Stotens (David Stoten) (2015–2017). Animācijas filma par lokomotīvu draudzību un viņu piedzīvojumiem izdomātā salā Sodorā.
- “Satikt ar citiem” (Getting along with others). Video par bērnu, kurš cieš no sekām, ka viņš vienmēr uzmanību ir pievērsis tikai savām vajadzībām. Tādējādi viņš netiek galā ar nesaskaņām. Pēc tam viņš mācās no savām kļūdām un ar savas vecmāmiņas palīdzību maina uzvedību. (Angļu valodā.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Te6ftlq9tDA>

## 2. nodarbība. Risinājumu aplis



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni saredzēs problēmu dotajā situācijā, spēs paraudzīties uz to no cita redzes punkta un vingrināsies izmantot piemērotu uzvedību tās risināšanā.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Darba lapa, pildspalva.

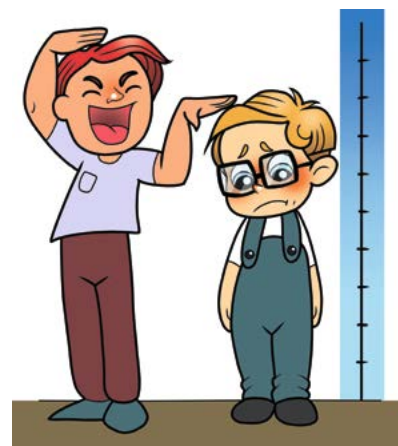


Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Gustavs ir mazāks augumā nekā pārējie klasesbiedri. Viņi smejas par Gustavu, kad vien viņu redz un skandina: “Skat, re kur rūķis ir atnācis uz skolu!”



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā tu justos Gustava situācijā?
  2. Kā tu domā, kas ir nepareizs Gustava klasesbiedru uzvedībā?
  3. Kā tu būtu uzvedies?
- Skolotāja bērniem paskaidro, ka jebkuru konfliktsituāciju var atrisināt ar dažādām alternatīvām. Skolotāja prezentē “Risinājumu apli”. Bērniem, izmantojot “Risinājumu apli”, ir jāatrod atbilde uz jautājumu: “Kā tu uzvestos Gustava situācijā?”
- Skolotāja sadala bērnus grupās un iedod darba lapu “Risinājumu aplis”. Skolotāja lūdz bērnus izvērtēt dotās situācijas un atpazīt problēmu. Kā viņi justos, ja nonāktu šajā situācijā, un kā atrisinātu problēmu? Skolotāja lūdz izvēlēties vismaz vienu risinājumu katram piemēram. Bērni lieto “Risinājumu apli”.



## Darba lapa “Risinājumu aplis”

SITUĀCIJAS	JAUTĀJUMI	ATBILDES
Anna paņēma Jēkaba cepuri un aizmeta to projām, un Sofija tīšām uzkāpa uz Jēkaba cepures.	Kā tu justos Jēkaba vietā?	
	Kā tu domā, kas ir nepareizs Annas uzvedībā? Ko tu domā par Sofijas uzvedību?	
	Kā tu uzvestos Jēkaba vietā?	
Gustavs ir paņēmis uz skolu savu rotaļlietu – motociklu. Jēkabs grib paspēlēties ar motociklu un pagrūž Gustavu, sakot: “Ja tu man neiedosi motociklu, es tevi piekaušu!”	Kā tu justos Gustava vietā?	
	Kā tu domā, kas ir nepareizs Jēkaba uzvedībā?	
	Kā tu uzvestos Gustava vietā?	

- Skolotāja dod 15 minūtes laika, lai pēc tam katras grupas pārstāvis prezentētu problēmsituācijas risinājumu.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu konfliktu risināšanas un pārvaldīšanas prasmes.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst problēmsituācijas.
2. Bērni saprot citu viedokļus konfliktsituācijās.
3. Bērni spēj atrast konfliktam piemērotus uzvedības veidus, izmantojot “Risinājumu apli”.
4. Bērni spēj izmantot alternatīvas uzvedības modeļus.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis ir atpazīt problēmu un iedziļināties otra viedoklī. Turklāt bērniem ir jāiemācās, ka reaģēt uz cita cilvēka rīcību var dažādos veidos. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, pārdomājot dusmu pārvaldīšanas svarīgumu un mierīgu konflikta atrisināšanu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Latviešu valodas stundās jūs varat veicināt konflikta pārvaldīšanas prasmju attīstību, aicinot bērnus pastāstīt vai uzrakstīt stāstiņu no savas pieredzes, kad viņi pieredzējuši konfliktu. Aiciniet bērnus pārdomāt pašiem savu attieksmi, reakciju un uzvedību, to, kā tas viss ietekmēja citus.
- Aiciniet bērnus diskutēt par konfliktsituācijām, ko viņi ir pieredzējuši, un pārdomāt, kā viņi varētu izmantot dažādus risinājumus konfliktu atrisināšanā.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Hans Kristians Andersens. “Pasakas”. (“Neglītais pīlēns”).

##### Video

- “5 soļi, kā risināt konfliktsituācijas skolas dzīvē”.






<https://maminuklubs.lv/skola/video-ka-risinat-konfliktsituacijas-245970/>

- “Kelsos izvēle situācijā: konfliktu risināšana bērniem” (Kelso’s Choice in Action – Conflict Resolution for Children). Video tiek atspoguļotas atšķirības starp nopietnām un mazāk nopietnām problēmām un tas, kā tās atrisināt. (Angļu valodā.)

<https://www.youtube.com/watch?v=yBRWZef6oks>

## 5. mērķis. Spēt palūgt palīdzību un sniegt palīdzību citiem

### 1. nodarbība. SOS. Man ir nepieciešama tava palīdzība!

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni iemācīsies palūgt palīdzību. Papildus viņi vingrinās šo prasmi un vispārinās tās pielietojumu dažādās situācijās un kontaktā ar dažādiem cilvēkiem.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Tāfele.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu. Iekavās ir informācija skolotājam, lai varētu labāk saprast un paskaidrot nodarbības mērķi bērniem; tā nav jālasa bērniem priekšā.



**Stāsts.** Jēkabs redz, ka pārējie draugi spēlējas. Viņš arī gribētu iesaistīties spēlē. Jēkabs: “Tā ir ļoti jauka spēle. Vai es varētu dabūt kādus klucīšus, lai varētu spēlēties kopā ar jums? (Jautā, vai viņš varētu pievienoties rotaļai.)”  
Sofija: “Jā, protams, nāc pie mums!”  
Jēkabs: “Man vajag daudz balto klucīšu, bet to vietā es varu iedot lielos klucīšus, lai tu varētu uzbūvēt sienu.” (Piedāvā palīdzību un sadala klucīšus starp bērniem.)  
Martins: “Vai tu vari man palīdzēt atrast karodziņu?”  
Jēkabs: “Te tas ir! Es atradu!” (Piedāvā palīdzību.)  
Martins: “Paldies tev. (Pasaka paldies par palīdzību.) Vai tu gribi būvēt tiltu kopā?”  
Jēkabs: “Jā. Es uztaisīšu tilta balstus, un tu saliec pārējās daļas kopā.” (Sadarbojas un nosaka katra bērna lomu.)



- Skolotāja aicina bērnus pārdomāt jautājumus.
  1. Pastāsti, kas notika stāstā!
  2. Raksturo katru bērnu! (Skolotāja var uzdot jautājumus: “Ko Jēkabs grib darīt?” “Ko dara Sofija un Martins?” “Kā uzvedas katrs bērns, kad viņam kaut ko vajag?” “Kā viņi palūdz palīdzību?”)
  3. Pastāsti par līdzīgu uzvedību, ko tu esi redzējis bērnudārzā! (Skolotāja var uzdot jautājumu: “Kā tu palūdz palīdzību, kad tev tā ir nepieciešama?”)
- Skolotāja aicina bērnus pastātīt, kas viņiem padodas bez palīdzības un kuros gadījumos viņiem ir nepieciešama palīdzība. Darbības, ko bērni var veikt bez palīdzības, varētu būt apģērbšanās, netīro trauku novākšana, savu rotaļlietu salasīšana u. tml. Savukārt palīdzība bērniem būtu nepieciešama kurpju auklu aizsīšanā, drēbju salocīšanā, ēdiena pagatavošanā, grīdas izsūkšanā ar putekļsūcēju u. tml.
- Skolotāja apspriež kopā ar bērniem, kā viņi iemācījās kaut ko paveikt bez palīdzības un kurš viņiem palīdzēja, kad palīdzība bija nepieciešama. Pēc diskusijas skolotāja bērniem jautā:
  1. Kā tu izlem – lūgt palīdzību vai ne?
  2. Kam tu lūdz palīdzību?
  3. Kas būtu jādara, lai saņemtu cita cilvēka palīdzību?
- Skolotāja paskaidro, kā palūgt palīdzību, vērsot bērnu uzmanību uz četriem uzvedības soļiem. Šos padomus var uzzīmēt un piestiprināt pie ziņojuma dēļa vai citur bērniem redzamā vietā.

#### **Uzvedības soļi: “Kā palūgt palīdzību?”**

1. Paskaties uz cilvēku.
2. Pajautā, vai viņam ir laiks tev palīdzēt.
3. Skaidri pastāsti, kāda palīdzība tev ir nepieciešama.
4. Pasaki cilvēkam paldies par palīdzību.

- Skolotāja bērniem vaicā, kāpēc ir svarīgi izmantot šos padomus, lūdzot palīdzību. Skolotāja aicina bērnus pamatot viņu viedokli. Ir daži ieteikumi, gadījumā ja bērniem ir grūti iedomāties iemeslus, kāpēc šie soļi ir svarīgi,
  1. Iespējams, ka cilvēki tev palīdzēs labprātāk, ja izmantosi šos soļus.
  2. Cilvēks, kuram tu lūgsi palīdzību, skaidri sapratīs, kāda palīdzība tev ir nepieciešama, un tāpēc spēs tev ātrāk palīdzēt.
- Skolotāja sadala bērnus pāros un mudina bērnus lūgt palīdzību savam pāriniekam, izmantojot šos soļus. Nodarbības laikā bērni mainās ar lomām. Tad bērni dalās ar pārdomām, kā viņi jutās katrā situācijā.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmes. Skolotāja vērtē bērnu prasmi lūgt palīdzību un to izmantot dažādās situācijās (jautājot pēc palīdzības dažādiem cilvēkiem).

#### **Formatīvā vērtējuma tabula**

1. Bērni izsaka savas domas grupā.
2. Bērni ieklausās un ciena citu viedokļus.
3. Bērni prot palūgt palīdzību un sniegt palīdzību piemērotā veidā.
4. Bērni vingrina/praktizē piemērotu uzvedību dažādās situācijās.



- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pārdomāt, kā palūgt palīdzību un kā to sniegt piemērotā veidā.



### **Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?**

- Izmantojiet kādu tēlu no labi zināmas pasakas, piemēram, Pinokio, un lūdziet bērnus noteikt brīdi, kad viņš būtu varējis lūgt palīdzību, bet to nedarīja. Aiciniet bērnus pārveidot stāstu (izmainīt stāsta beigas), lai parādītu, kas būtu noticis, ja pasaku tēls būtu lūdzis palīdzību.
- Kāda eksperimenta laikā (izmantojiet eksperimentu ar vairākām daļām) uzdo- diet katrai grupai veikt vienu daļu. Aiciniet bērnus lūgt palīdzību citām grupām, lai pabeigtu eksperimentu. Pēc tam jūs varat pārskatīt prasmes soļus un aprunāties, kāpēc ir svarīgi izmantot un attīstīt šo prasmi, kad vien iespējams.



### **Papildresursi**

#### Grāmatas

- Karlo Kollodi. “Pinokio piedzīvojumi” (2016). Zvaigzne ABC.

#### Video

- “Sprīdītis”. Animācijas filma par zēnu, kurš dzīvo pie nejaukās pamātes, jo Sprīdīša māmiņa ir mirusi. Jau agri Sprīdītim jāsāk pašam rūpēties par sevi, un Sprīdītis izlemj doties pasaulē laimi meklēt.  
[http://www.pasakas.net/pasaku\\_kino/spriditis/spriditis/](http://www.pasakas.net/pasaku_kino/spriditis/spriditis/)
- “Kā Brālītis Trusītis uzvarēja Lauvu”. Animācijas filma par bailīgo Brālīti Trusīti un Lauvu, kas izmanto mazo dzīvnieciņu lētticību, lai valdītu pār tiem. Tomēr Brālītis Trusītis pārvar bailes un izdomā drosmīgu plānu, kā ar savu atjautību uzvarēt briesmīgo Lauvu.  
1.daļa [http://www.pasakas.net/pasaku\\_kino/bralitis-trusitis/bralitis-trusitis/](http://www.pasakas.net/pasaku_kino/bralitis-trusitis/bralitis-trusitis/)  
2. daļa. <https://www.youtube.com/watch?v=2o1ToW826w4>  
3.daļa. <https://www.youtube.com/watch?v=6KM7d5P99ZI>  
4. daļa. <https://www.youtube.com/watch?v=rq0gL23E0LO>

## 2. nodarbība. Mazie detektīvi



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs galvenos iebiedēšanas/ tiranizēšanas uzvedības modeļus. Bērni spēs atšķirt dažādas lomas: pāridarītājs, upuris, novērotājs tiranizēšanas situācijās, kā arī spēs atpazīt darbības un bezdarbības sekas gadījumos, kad kādam ir nepieciešama palīdzība. Bērni sapratīs, cik svarīga ir palīdzība šādos gadījumos.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Darba lapa.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Šis gadījums notiek skolas gaitenī, kur ir vairākas bērnu grupas. Ir pirmais starpbrīdis, un bariņš draugu atrodas skolas gaitenī. Herta parādās gaitenī ar sviestmaizi rokā. Kāds zēns iesaucas: “Skat, kas tur nāk! Šķībacainā! Paskatīsimies, ko viņa ēd!” Herta apstājas, un zēns pienāk viņai klāt. Viņš atņem meitenei sviestmaizi un pats sāk to ēst. Pārējie bērni izliekas neko neredzam.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Raksturo situāciju: kas notika?
  2. Raksturo situācijā iesaistītos bērnus! Ko viņi katrs dara? (Piemēram, pāridarītājs apsūkājās, draud, atņem meitenei sviestmaizi, izjūt savu pārspēku, jo pazemo skolas biedreni; upuris jūtas bezpalīdzīgs, meitene ir nobijusies, neuzticas saviem skolasbiedriem, jo tie viņai nepalīdz, ir noskumusi; aculiecinieki nepauž attieksmi, negrib iesaistīties situācijā, izliekas, ka neko nav redzējuši, jūtas vainīgi, ka nav palīdzējuši.)
  3. Pastāsti par līdzīgu uzvedību, ko esi redzējis skolā.
  4. Kā upuris varētu tikt galā ar šo situāciju? Ko būtu varējuši darīt aculiecinieki?

- Skolotāja ierosina diskusiju un analīzi/salīdzinājumu par šādām situācijām.
  1. Apsmiet kādu par apgērbi – pretēji – pateikt, ka apgērbs ir citādāks un tāpēc interesants.
  2. Nejauši kādam iesist – pretēji – sist visu laiku, kad tu paej kādam garām.
  3. Mēģināt no kāda izvairīties – pretēji – skaidri pateikt, ka tu negribi ar viņu spēlēties, jo viņš neprot piemēroti uzvesties.
- Skolotāja sadala bērnus grupās. Notiek lomu spēle – katrai grupai ir jāizspēlē viena no iepriekš minētajām situācijām. Pie katras situācijas bērniem ir jāpievieno viens risinājums, kā atrisināt problēmu. Pēc lomu spēles bērni apspriežas par katras grupas piedāvāto problēmsituācijas risinājumu.
- Diskusijas laikā skolotāja vērš uzmanību uz upura izjūtām un pāridarītāja vēlmi iegūt kontroli pār citiem.
- Kopā ar bērniem skolotāja apspriež, kāpēc aculiecinieki nevēlējas iesaistīties šajā situācijā. Skolotāja uzsver, ka bailes ir pavisam normāla un dabīga reakcija, tomēr ir svarīgi saprast, ka pāridarītāja drosme noplaks, ja pārējie bērni sāks aizstāvēt upuri.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu konflikta pārvaldīšanas prasmes.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni dalās ar savām domām, uzskatiem un vērtībām grupā.
2. Bērni ieklausās un ciena citu domas, uzskatus un vērtības.
3. Bērni atpazīst iebiedēšanas/tiranizēšanas galvenās pazīmes.
4. Bērni izšķir dažādas lomas: pāridarītājs, upuris, aculiecinieks.
5. Bērni izprot: ja aculiecinieki neiejaucas, pāridarītājs jūtas drošs un turpina tiranizēt.
6. Bērni sniedz palīdzību un iesaistās situācijās, kad citiem ir nepieciešama palīdzība.

- Skolotāja vērš bērnu uzmanību uz faktu, ka aculiecinieku iesaistīšanās iebiedēšanas situācijās ir būtiski svarīga. Tādējādi bērni raida signālus, ka viņi neatbalsta pāridarītāja uzvedību, un laika gaitā pāridarītājam zūd drosme citus tiranizēt un iebiedēt.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Dabaszinību stundās jūs varat apspriest dzīvnieku uzvedību: kā tie mēģina cits citam palīdzēt, it īpaši bīstamās situācijās.
- Sociālo zinību stundās jūs varat pastāstīt par bīstamām situācijām, kad sniegtā palīdzība bijusi ļoti svarīga.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Elizabete Cellere (2010). “Kima var būt stipra”. Zvaigzne ABC.

Video

- “Nejaukākā meitene otrajā klasē” (The Meanest Girl in Second Grade). Video par kādu ļoti nejauku meiteni un tiranizēšanu. (Angļu valodā.)  
[https://www.youtube.com/watch?v=QFWfFCmjH\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=QFWfFCmjH_s)
- “Pret tiranizēšanu īsā animācijas projektā” (Anti Bullying Animated Short Film Project). Animācijas filma par veidiem, kā apturēt tiranizēšanu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4>

## ■ 1.5. tēma. Atbildīga lēmumu pieņemšana

*Spēja izdarīt konstruktīvas izvēles par savu uzvedību un sociālo mijiedarbību, balstoties uz ētikas standartiem, drošības apsvērumiem un sociālajām normām. Seku objektīva novērtēšana, ņemot vērā ietekmi uz savu un citu labklājību.*

### ■ Mērķi

1. Izprast un ievērot noteikumus mājās, skolā un sabiedrībā.
2. Spēt atrisināt ētiskas problēmas, pieņemot lēmumus.

# 1. mērķis. Izprast un ievērot noteikumus mājās, skolā un sabiedrībā

## 1. nodarbība. Cieņai ir pozitīvas sekas



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs cieņas nozīmi un to, cik svarīgi ir respektēt sevi un citus.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstus un pēc katra stāsta jautā: “Vai bērns izrāda cieņu? Kāpēc izrāda? Kāpēc neizrāda?”



### Stāsts

#### 1. problēmsituācija

Martins un Edgars spēlē futbolu. Edgara komanda uzvar. Martins ir tik noskumis, ka sāk raudāt. Edgars priecājas par savas komandas uzvaru.

#### Alternatīvs scenārijs

Martins un Edgars spēlē futbolu. Edgara komanda uzvar. Martins apsveic Edgaru un saka: “Ļoti laba spēle, Edgar. Apsveicu!” Edgars ir laimīgs.

#### 2. problēmsituācija

Herta un Sofija spēlējas skolas pagalmā. Sofija pamana meiteni, kura ir viena pati. Sofijai ir vienalga, vai meitene ar kādu spēlējas vai ne, un viņa turpina spēlēt ar Hertu.

#### Alternatīvs scenārijs

Herta un Sofija spēlējas skolas pagalmā. Sofija pamana meiteni, kura ir viena pati. Sofija saka: “Herta, skaties, tā meitene ir viena pati. Pajautāsim, vai viņa grib ar mums kopā spēlēties.”



### 3. problēmsituācija

Anna grupiņā klausās, kā audzinātāja lasa stāstu. Annai rodas jautājums, viņa pārtrauc skolotāju un sāk runāt.

#### Alternatīvs scenārijs

Anna grupiņā klausās, kā audzinātāja lasa stāstu. Annai rodas jautājums. Viņa gaida, kamēr skolotāja pabeidz lasīt stāstu, tad paceļ roku un jautā: “Es atvainojos, audzinātāj, es kaut ko nesapratu stāstā.”

- Skolotāja aicina bērnus atpazīt cieņpilnu un nerespektējošu uzvedību šajos stāstos. Bērni pārdomā jautājumus: “Vai viņš izrāda cieņu? Kāpēc izrāda? Kāpēc neizrāda?”
- Skolotāja pastāsta par to, kā izpaužas cieņa attiecībās, piemēram, atvainoties, ja nejauši pārtrauc kādu sarunā, pateikt paldies, sasveicināties no rītiem un atsveicināties aizejot.
- Skolotāja uzdod dažus jautājumus, uzsverot, ka izrādīt cieņu ir svarīgi, jo tas palīdz iegūt citu atzinību un uzturēt ilgstošu un pozitīvu draudzību.
- Skolotāja var izlasīt bērniem īsu stāstiņu “Skandalella” par vieglas aizkaitināmības mošķi vai stāstiņu “Vaļāmēle” par plāpības mošķi (no Staņislavs Marijanovičs (2000). “Mazie mājas briesmoniņi”. Jāņa Rozes apgāds).
- Skolotāja norāda uz labām manierēm un apspriež, kādos veidos var atvainoties.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmes paust cieņu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni prot paskaidrot, kas ir cieņa.
2. Bērni saprot, kāpēc cieņa ir svarīga pašiem un citiem.
3. Bērni mācās izturēties ar cieņu pret draugiem un pieaugušajiem.
4. Bērni saprot, ka viņi var pieņemt lēmumu: izturēties ar cieņu pret citiem vai arī aizvainot citu jūtas, izturoties necienīgi.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pārdomāt cieņas nozīmi un tās svarīgumu attiecībā pret sevi un citiem.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jūs varat veicināt bērnu izpratni par cieņu, izmantojot stāstus un papildinot bērnu vārdu krājumu ar pieklājības frāzēm.
- Jūs varat veicināt bērnu izpratni par cieņu, iedodot viņiem krāsojamās grāmatiņas par cieņu, dziedot dziesmas vai iedalot lomu izrādē, kuras galvenā tēma ir cieņa.



### **Papildresursi**

#### Grāmatas

- “Manas pirmās manieres. Atvaino!” (2014). Egmont Latvija.
- “Manas pirmās manieres. Paldies!” (2014). Egmont Latvija.
- “Manas pirmās manieres. Lūdzu!” (2014). Egmont Latvija.
- “Manas pirmās manieres. Dalīšanās” (2014). Egmont Latvija.

#### Video

- “Si-si-dra” jeb sivēns sivēna draugs. Animācijas filma par zēnu, kurš ir uzaicināts ciemos pie draudzenes uz dzimšanas dienu, bet neprot tur uzvesties.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LnwmtRyhufs>

## 2. nodarbība. Labas izvēles



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs kritiski izvērtēt savu viedokļu, attieksmju un uzvedības ētiskās sekas, kā arī pieņemt morālos apsvērumos balstītus lēmumus.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Eletroniskās ierīces ar interneta pieslēgumu.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



### Stāsts

#### 1. problēmsituācija

Jēkabs ir pārtikas veikalā kopā ar vecākiem. Viņi izvēlas pārtikas produktus Jēkaba pusdienu kastītei skolā. Jēkabs grib nopirkt šķiņķi, baltmaizi, šokolādi un cepumus. Mamma viņam paskaidro, ka ir svarīgi pusdienās ēst arī dārzeņus un augļus, tāpēc viņiem nevajadzētu pirkt tik daudz saldumu. Jēkabs ļoti sadusmojas un sāk veikalā raudāt.

#### Alternatīvs scenārijs

Jēkabs ir pārtikas veikalā kopā ar vecākiem. Viņi izvēlas pārtikas produktus Jēkaba pusdienu kastītei skolā. Jēkabs grib nopirkt šķiņķi, baltmaizi, šokolādi un cepumus. Mamma viņam paskaidro, ka ir svarīgi pusdienās ēst arī dārzeņus un augļus. Zēns uzklausa mammu un piekrīt izdarīt "veselīgu izvēli". Viņi nopērk pilngraudu maizi, vistas krūtiņu, tomātus, banānus un tāfelīti šokolādes.





## 2. problēmsituācija

Gustavam ir jāatnes uzskodas uz skolas pasākumu. Viņš grib nest čipsus, picu un kokakolu. Tētis mēģina Gustavu pārliecināt, ka viņam vajadzētu izvēlēties veselīgākas uzskodas, piemēram, augļus vai ābolu plātsmaizi, ko uzceptu viņa mamma. Gustavs domā, ka viņa skolasbiedri neēdīs plātsmaizi vai augļus un viņu apcels. Viņš izlemj pats paslepus nopirkt čipsus un kokakolu.

### Alternatīvs scenārijs

Gustavam ir jāatnes uzskodas uz skolas pasākumu. Viņš grib nest čipsus, picu un kokakolu. Tētis mēģina Gustavu pārliecināt, ka viņam vajadzētu izvēlēties veselīgākas uzskodas, piemēram, augļus vai ābolu plātsmaizi, ko uzceptu viņa mamma. Gustavs uzskata, ka ir svarīgi, ka viņa skolasbiedri uzturā lieto veselīgus produktus, un piekrīt vecākiem.

## 3. problēmsituācija

Liza pārnāk mājās no skolas. Mamma pasaka, ka pusdienas būs gatavas 15 minūšu laikā. Tā kā Liza ir ļoti izsalkusi, viņa izlemj apēst nedaudz šokolādes, kas ir viņas istabā. Pēc tam Lizai sāp vēders.

### Alternatīvs scenārijs

Liza pārnāk mājās no skolas. Mamma pasaka, ka pusdienas būs gatavas 15 minūšu laikā. Liza dodas uz virtuvi un palīdz mammai gatavot. Meitene zina, ja viņa ēdīs saldumus pirms pusdienām, pēc tam viņai sāpēs vēders.

- Skolotāja ar bērniem apspriež, kā mūsu pieņemtie lēmumi ietekmē mūsu veselību.
- Skolotāja pārspriež visas trīs problēmsituācijas un lūdz bērnus atpazīt tās situācijas, kurās tika pieņemti atbildīgi lēmumi. Skolotāja ar bērniem apspriež, kādas var būt sekas attiecībā uz veselību ilgtermiņā.
- Skolotāja lūdz bērnus nosaukt citus piemērus attiecībā uz “veselīgiem lēmumiem”.
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas tev visvairāk garšo, ko tu labprātāk dzer?
  2. Kā tu jūties, kad esi pārēdies?
  3. Kad tu ēd, vai tu jūties izsalcis?
  4. Kas notiek, ja tu ēd pārāk daudz saldumu?
  5. Kas notiek, kad tu neēd dārzeņus un augļus?
- Skolotāja aicina bērnus noskatīties video YouTube vietnē “Izglītojošs video skolēniem: uzturs”:  
[https://www.youtube.com/watch?v=cWdRf\\_ouVsw](https://www.youtube.com/watch?v=cWdRf_ouVsw)

- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Cik produktu grupu ir pārtikas piramīdā?
  2. Cik daudz tev vajadzētu no katras grupas apēst?
  3. Kura produkta grupa kalpo par pamatu piramīdai?
  4. Kuras produktu grupas tev garšo vairāk?
  5. Kuras produktu grupas tev ir visvairāk vajadzīgas?
  6. Kā tu domā, vai tavs uzturs ir veselīgs? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
  7. Kuras produktu grupas tiek uzskatītas par veselīgām, un kuras tev pašam garšo?
  8. Kā tu domā, kāpēc mūsdienās ir tik daudz bērnu ar lieko svaru?
  9. Kā tu domā, kāda ir saikne starp televizora skatīšanos un neveselīgu uzturu?
  10. Kāda atšķirība ir starp taukiem riekstos un zivīs un taukiem virtuļos un cepumos?
- Skolotāja vaicā bērniem par veselīgu izvēļu pieņemšanu un to svarīgumu.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmes izdarīt veselīgas izvēles.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj izvērtēt, kādas sekas uz veselību atstāj produkti, kurus viņi izvēlas ikdienā.
2. Bērni atpazīst specifiskas produktu grupas.
3. Bērni atpazīst veselīga uztura izvēles, ņemot vērā to ietekmi uz veselību.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīties pieņemt veselīgas izvēles/lēmumus. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, apsverot, cik svarīga ir atbildīga lēmuma pieņemšana attiecībā uz veselību.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Latviešu valodas un sociālo zinību stundās jūs varat veicināt atbildīga lēmuma pieņemšanu, lūdzot bērnus lasīt vairāk par veselīgas ēšanas ieradumiem. Lūdziet bērnus uzrakstīt teikumus, kas saistīti ar veselīgu uzturu, piemēram, ar dārzeņiem, pārtikas piramīdu, šokolādi u. tml.
- Mājturības un vizuālās mākslas stundās jūs varat veicināt izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Lūdziet bērnus uzzīmēt veselīgo produktu grupas no pārtikas piramīdas. Pavasarī klasē iestādiat dārzeņu sēkliņas un mudiniet bērnus rūpēties par savu augu vasarā.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Anna Kasalisa (2006). "Pelēns Peksis negrib ēst". Zvaigzne ABC.
- Māra Viška, Uldis Daugaviņš, Mārtiņš Sirmāis (2017). "Baltais lācis. Pasaku pavārgrāmatu bērniem." Liels un mazs.

##### Video

- "Izglītojošs video skolēniem: uzturs". Video par veselīga uztura pamatprincipiem. [https://www.youtube.com/watch?v=cWdRf\\_ouVsw](https://www.youtube.com/watch?v=cWdRf_ouVsw)
- "Izglītojošs video skolēniem: sports". Video par fizisko aktivitāšu lomu ikdienā. [https://www.youtube.com/watch?v=FToe5\\_pbN24](https://www.youtube.com/watch?v=FToe5_pbN24)
- "Izglītojošs video skolēniem: ūdens". Video par to, kāpēc ir svarīgi ikdienā dzert pietiekami daudz ūdens. [https://www.youtube.com/watch?v=z1vsx\\_ncPj0](https://www.youtube.com/watch?v=z1vsx_ncPj0)

## 2. mērķis. Spēt atrisināt ētiskas problēmas, pieņemot lēmumus

### 1. nodarbība. Meliem ir īsas kājas. Kāpēc ir svarīgi teikt patiesību?



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, kāpēc ir svarīgi būt godīgam un to, kādas sekas sev un citiem rada meli.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu "Aitu gans un vilks".



**Stāsts.** Gans mežmalā ganīja aitas. Reiz tas joka pēc kļiedza: "Vilks aitās, vilks aitās!" Saskrēja cilvēki ar spriguļiem, dakšām un mietiem, bet vilka nav. Cilvēki aiziet mājās, un gans par viņiem nosmejas. Otrā dienā gans atkal: "Vilks aitās, vilks aitās!" Saskrien cilvēki, bet vilka nav. Gans smejas, un cilvēki pikti iet uz mājām. Trešajā dienā patiešām vilks iznāk no meža. Gans brēc, cik vien jaudā: "Vilks aitās, vilks aitās!" Tikai šoreiz neviens nenāk palīgā. Vilks nokož daudz aitu un aiznes vislabāko jēru. Vakarā gans saņem sodu.



- Skolotāja paskaidro, kāpēc ir svarīgi teikt patiesību, un sniedz piemērus par godīgumu (teikt patiesību, darīt to, ko esi apsolījis darīt) un piemērus par negodīgumu (melošana, zagšana, krāpšanās).
- Skolotāja uzdod jautājumus (Kā jūtas tavi vecāki, kad tu saki patiesību? Ko viņi dara?). Godīgums ir svarīgs, lai iegūtu citu atzinību un uzturētu ilgstošu un pozitīvu draudzību.

- Skolotāja nolasa vai izstāsta divas situācijas un aicina bērnus tās izspēlēt.
  1. Annas mamma teica: “Nekādus cepumus pirms pusdienām!” Anna bija tik izsalkusi, ka viņa nenocietās un, kamēr mamma neredzēja, apēda vienu cepumu. Mamma pamanīja, ka trūkst viena cepuma: “Anna, vai tu apēdi cepumu?” “Jā,” Anna atbildēja.
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
 

Vai Anna teica patiesību? Kā Anna jutās? Apspriediet, cik svarīgi, ka Anna pateica patiesību, neraugoties uz to, ka viņa nepaklausīja mammai. Vai Annas uzvedība līdzinās zēna uzvedībai stāstā “Aitu gans un vilks”? (Dažreiz bērni melo, lai izpatiktu pieaugušajiem. Viņi apmulst, grib izvairīties no problēmām vai sekām. Tomēr ir svarīgi teikt patiesību, lai citi pēc tam mums ticētu. Mums ir jābūt atbildīgiem par savu rīcību. Teikt patiesību atmaksājas, pat ja tam var būt negatīvas sekas.)

  2. Edgars zīmēja ar ūdenskrāsām. Nejauši viņš nosmērēja paklāju. Viņš uzklāja paklājam segu, lai mamma nepamanītu traipu.
 

Vai Edgars rīkojās godīgi? Kā viņš jutās? Ko viņam, tavuprāt, vajadzētu darīt? Kādas sekas būs nākotnē, ja Edgars nepastāstīs patiesību?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par godīgumu.

<b>Formatīvā vērtējuma tabula</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bērni prot paskaidrot, kas ir godīgums.</li> <li>2. Bērni saprot, kāpēc patiesības teikšana ir svarīga pašiem un citiem.</li> <li>3. Bērni labāk izprot, ko viņi domā un kā viņi jūtas, sakot patiesību vai melojot.</li> <li>4. Bērni saprot, ka viņi var pieņemt lēmumu – teikt patiesību vai neteikt.</li> </ol>

- Skolotāja paskaidro godīguma svarīgumu un sekas attiecībā uz pašiem un citiem gadījumos, kad viņi melo. Skolotāja var palīdzēt bērniem dziļāk izprast, kā viņi jūtas, sakot patiesību vai melojot.



#### **Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?**

- Jūs varat veicināt bērnu prasmi pieņemt lēmumus būt godīgiem, lasot stāstus un fabulas un papildinot bērnu vārdu krājumu ar vārdiem, kas apraksta godīgus un patiesus cilvēkus.
- Jūs varat veicināt bērnu prasmi pieņemt lēmumus būt godīgiem, pasakot paldies, kad bērns ir atzinies nodarītajā un godīgi visu izstāstījis.



#### **Papildresursi**

Video/audio

- “Meli. Latviešu tautas pasaka.” Audio ieraksts:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4ZOzblEzepl>

## 2. nodarbība. Nepelnīta uzvara. Apstājies un padomā par sekām



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs kritiski pārdomāt savu viedokļu, attieksmju un uzvedības ētiskās sekas, kā arī iemācīsies pieņemt morālos apsvērumos balstītus lēmumus.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Lūcijas vecāki apsolīja: ja viņa ļoti labi uzrakstīs matemātikas pārbaudes darbu, tad viņi nopirks viņai planšeti. Blakussēdētājs Jēkabs vienmēr saņem matemātikas pārbaudes darbos labas atzīmes, un Lūcija izlēma nākamajā pārbaudes darbā norakstīt no Jēkaba atbildes. Lūcija dabūja labu vērtējumu, un vecāki uzdāvināja viņai planšeti. Meitene sāka justies ļoti vainīga, un viņai bija neērti vecāku priekšā. Viņa izlēma vecākiem izstāstīt patiesību, ka dāvanu viņa nav pelnījusi.



- Skolotāja pārrunā ar bērniem, ka godīgums un atbildības uzņemšanās ir svarīga bērnu attiecībās ar vecākiem un skolotājiem.
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā tu justos, ja tavu iekāroto balvu ir saņēmis kāds, kurš ir krāpies? Kā tas ietekmēs tavas attiecības ar šo cilvēku?
  2. Pārrunājiēt situāciju: ja bērni ir godīgi, vecāki un skolotāji uzskata, ka viņi spēj izdarīt pareizas izvēles.
  3. Pārrunājiēt citus piemērus par to, cik svarīgi ir būt godīgam, piemēram, kas notiek, ja tu skolotājam pasaki, ka tev vajag aiziet uz tualeti, bet patiesībā spēlē spēles mobilajā tālrunī gaitenī?
  4. Vai tu vari minēt vēl kādas situācijas, kurās bija līdzīgas problēmas? Kā tu juties? Ko tu darīji?

- Skolotāja nolasa stāstu “Tukšais puķupods”. Senseenos laikos Ķīnā dzīvoja zēns Pings, kurš ļoti mīlēja ziedus. Jebkas, ko viņš iestādīja, uzplauka, smaržoja un nesa augļus. Arī citi cilvēki karaļvalstī mīlēja augus. Viņi tos stādīja visās iespējamās vietās, un gaiss visapkārt brīnumaini smaržoja. Ķīnas imperators mīlēja putnus, dzīvniekus, bet visvairāk viņš mīlēja ziedus un katru dienu pavadīja laiku savā dārzā. Imperators bija ļoti vecs, un bija pienācis laiks viņam izvēlēties pēcteci. Kurš būs viņa troņa mantinieks? Un kā lai viņu izvēlas? Tā kā imperators tik ļoti mīlēja augus, viņš izlēma, ka ziedi būs tie, kas palīdzēs izdarīt viņam izvēli. Nākamajā dienā imperatora ziņnesis izplatīja ziņu visā valstī un aicināja pilī ierasties bērņus, lai saņemtu īpašas augu sēklas. Tas, kurš gada laikā no sēklas izaudzēs viskrāšņāko ziedu, kļūs par imperatora troņa mantinieku. Tūkstošiem bērņu steidzās uz pili, lai saņemtu augu sēklu. Kad Pings saņēma savu sēkliņu, viņš bija laimīgākais bērņs pasaulē. Viņš bija pārliecināts, ka izaudzēs visskaistāko ziedu pasaulē. Puķupodā viņš ielika visauglīgāko zemi, uzmanīgi ielika sēkliņu un laistīja to, kad vien tas bija nepieciešams. Dienas gāja, bet nekas nenotika – sēkliņa kā nedīga, tā nedīga. Pings izmēģināja visu, taču nekas nemainījās. Nomainījās gadalaiki, pienāca pavasaris, un visi bērņi, izņemot Pingu, traucās uz imperatora pili ar krāšņiem izaudzētiem ziediem. Pings jutās apkaunots. Taču viņa tēvs iedrošināja viņu: “Tu darīji visu, ko varēji. Un tas, ko tu darīji, ir pietiekami labs, lai to nestu un rādītu imperatoram.” Ar savu tukšo puķupodu rokās Pings devas uz imperatora pili. Imperators aplūkoja visus brīnišķīgos ziedus, ko bērņi bija izaudzējuši, bet neteica ne vārda. Ieraudzījis Pingu ar tukšo puķupodu, imperators devas pie viņa un jautāja: “Kāpēc tu man atnesi tukšu puķupodu?” Pings sāka raudāt un izstāstīja, ka ir rūpējies par sēkliņu un darījis visu iespējamo, lai izaugtu brīnišķīgs zieds, bet sēkliņa tā arī nav uzdīgusi. Dzirdot zēna stāstīto, imperatora sejā lēnām parādījās smaidis, un viņš uzlika savu roku uz zēna pleca. Imperators vērsās pie visiem, kas bija sapulcējušies viņa pilī: “Es esmu atradis viņu – zēnu, kurš ir cienīgs kļūt par manu troņmantnieku! Visas sēklas, kuras jums iedevu, pirms tam bija izvārtas, un no tām neko nebija iespējams uzaudzēt. Es apbrīnoju Pinga drosmi vienīgajam ierasties manā pilī ar tukšu puķupodu. Viņa godīguma un drosmes dēļ es ieceļu Pingu par savu troņmantnieku!”
- Skolotāja uzdod bērņiem jautājumus.
  1. Ko Pings darīja citādāk nekā pārējie bērņi?
  2. Kā Pings jutās, kad viņš nesa imperatoram tukšo puķupodu?
  3. Kāpēc imperators izvēlējās Pingu par savu pēcteci?
  4. Apraksti kādu situāciju, kad tu izvēlēties būt godīgs.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērņu izpratni par ētisku lēmumu pieņemšanu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērņi izvērtē lēmumu sekas un to, kā tās ietekmē viņu un citu labklājību.
2. Bērņi atpazīst specifiskas ētiskās problēmas un emocijas izlasītajos stāstos.
3. Bērņi atpazīst atbildīga lēmuma pieņemšanu, izvērtējot tā ietekmi uz pašu un citu labklājību.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pārdomāt lēmumu pieņemšanas ētiskās problēmas. Skolotāja var palīdzēt bērņiem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, rosinot pārdomāt paredzamo seku ietekmi uz citiem. (Runa ir par bērņu viedokļiem, attieksmi, uzvedību un vērtībām.)



### **Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?**

- Literatūras stundās jūs varat veicināt atbildīgu lēmumu pieņemšanas prasmi, lūdzot bērnus lasīt vairāk stāstu par dažādām emocijām. Papildus palūdziet bērnus uzrakstīt domrakstu, kurā viņi izsaka savu viedokli par krāpšanos pārbaudes darbos.
- Mājturības un vizuālās mākslas stundās jūs varat veicināt atbildīgu lēmumu pieņemšanas prasmi, lūdzot bērnus uzzīmēt pozitīvos tēlus no lasītajiem stāstiem un izveidot plakātu, iekļaujot jautājumu: “Kāds bija labākais lēmums?” Uzrakstiet iespējamās atbildes: pareizi/atbildīgi un nepareizi/bezatbildīgi lēmumi. Jūs varat arī lūgt bērnus izveidot plakātu, kurā tiek aprakstītas morālās vērtības, piemēram, godīgums, cieņa, laipnība, pacietība, rūpes par kādu.



### **Papildresursi**

#### Grāmatas

- Mihaels de Koks, Judīte Fanistendāla (2019). “Rozija un Musa, meitene un zēns”. Pētergailis.

#### Video

- “Tukšais puķupods” (angļu valodā, ar ilustrācijām).  
<https://www.youtube.com/watch?v=a9K-sAKdk2Y>

## 2. nodaļa. Dzīvesspēka veicināšana

Dzīvesspēks ir spēja pielāgoties un pārvarēt izaicinājumus un sarežģītas situācijas.

### ■ 2.1. tēma. Psiholoģisko problēmu risināšana

*Spēja pārvarēt psiholoģisko un sociālās vides faktoru radītās grūtības un šķēršļus, kas negatīvi ietekmē cilvēka garīgo veselību.*






#### ■ Mērķi

1. Tikt galā ar dažādām pārmaiņām.
2. Novērst tiranizēšanu klātienē un virtuālajā vidē.
3. Risināt skolā radušās problēmas (grūtības mācībās, vājas sekmes).
4. Pārvarēt negatīvu vienaudžu spiedienu un sociālo izolāciju/atstumšanu.



# 1. mērķis. Tikt galā ar dažādām pārmaiņām

## 1. nodarbība. Ģimenē ir piedzimis bērniņš!

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni atpazīs savas emocijas un uzvedību jaunās situācijās un spēs rast adekvātu risinājumu, kā pārvarēt grūtības, tādējādi atvieglot pielāgošanos jaunajai lomai.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Lelles.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Šodien Gustavs ir noskumis. Viņš negrib spēlēties ar citiem un labprātāk pavada laiku vienatnē. “Kas noticis?” Anna jautā. Gustavs dusmīgi atbild: “Mamma saka, ka mūsu ģimenē drīz būs bēbītis! Mammai nevar būt bērnis. Es esmu viņas mazais!” Anna viņam saka: “Bet ir tik forši, ka tev būs brālītis vai māsiņa un tu varēsi ar viņu spēlēties!” Gustavs Annai nepiekrīt: “Nē! Bēbji tikai raud, un mana mamma un tētis ar mani vairs nespēlēsies!”



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Par ko ir šis stāsts?
  2. Kā Gustavs jūtas? Mēģini ar sejas izteiksmes palīdzību parādīt, kā Gustavs jūtas.
  3. Kā tu justos?
- Skolotāja iedrošina bērnus, kuriem nav brāļu vai māsu, dalīties ar savām pārdomām, kā viņi justos, ja viņi kļūtu par vecāko māsu vai brāli. Skolotāja lūdz dalīties pārdomās tos bērnus, kuriem jau ir brālis vai māsa. Iedrošini bērnus stāstīt par viņu pieredzi, pieņemot dažādās emocijas, vienlaikus mācoties tās izpaust.

- Skolotāja aicina bērnus spēlēties ar lellēm. Bērniem ir jāuzņemas rūpes par bēbīti (barošana, mazgāšana u. tml.).
- Skolotāja ierosina bērniem uzzīmēt citas jaunas situācijas (skolas un dzīvesvietas maiņa, jauna mājasdzīvnieka iegādāšanās, jauna audzinātāja u. tml.).
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst savas emocijas jaunā situācijā.
2. Bērni atpazīst savu uzvedību jaunā situācijā.
3. Bērni izprot citu emocijas un uzvedību jaunā situācijā.
4. Bērni spēj rast risinājumus, kas nāk par labu gan viņiem, gan citiem, neraugoties uz negatīvajām emocijām, ko viņi izjūt.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Šo uzdevumu var veikt, rosinot bērnu mijiedarbību un sadarbošanos, lasot stāstus/grāmatas par ģimenes pieaugumu vai kādu citu jaunu situāciju. Grāmatas var lasīt ikdienā, pirms bērni dodas pie miera. Spēlēšanos ar lellēm/rotaļlietām var iekļaut kā brīvā laika vai spēļu aktivitāti.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Astrida Lindgrēne (2004). "Vēl par mums – bērniem no Trokšņu ciema". Zvaigzne ABC (stāsts "Ulle dabū māsiņu").

##### Video

- "Bēbis boss". Režija: Toms Makgrāts (Tom McGrath). Animācijas filma par 7 gadus veco Timu, kurš izjūt vecāku uzmanības trūkumu kopš brīža, kad ģimenē ienāca jaunākais brālis.

## 2. nodarbība. Pārmaiņas!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs savas emocijas jaunās situācijās un spēs izvēlēties atbilstošus paņēmienus, lai veiksmīgi tiktu galā ar pārmaiņām.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

A3 papīrs, pildspalva, krāsainie krītiņi vai flomāsteri plakātam.

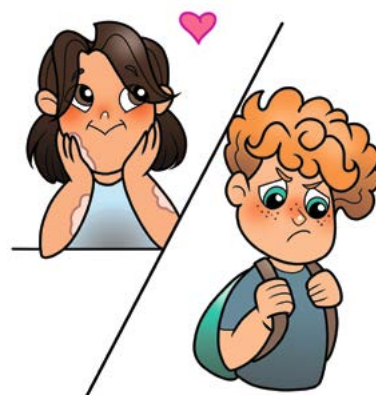


Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Ir pienācis rudens, un Edgars un Gustavs ir mainījuši skolu. Gustavs ir ļoti laimīgs un nevar vien sagaidīt brīdi, kad satiks jaunus draugus. Edgars turpretī ir noskumis, jo viņam pietrūkst draugu no vecās skolas. Viņš negrib iet uz skolu. Tā viņš sēž klasē visu dienu un nerunā, un nespēlējas ar jaunajiem klasesbiedriem. Viņš labprātāk atgrieztos vecajā skolā un visu dienu spēlētos ar agrākajiem draugiem.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Par ko ir stāsts?
  2. Kā jūtas Gustavs un Edgars?
  3. Kā tu domā, kāpēc viņi jūtas šādi?
  4. Vai tu atceries, kā tu juties līdzīgā situācijā, piemēram, kad tu pabeidzi dārziņu un sāki skolas gaitas?
  5. Vai tu atceries, kas tev palīdzēja pārmaiņu laikā?
  6. Kā tu palīdzētu Edgaram?

- Skolotāja sadala bērnus nelielās grupās un lūdz iedomāties situāciju: tavs labākais draugs maina skolu. Bērniem ir jāiedomājas, kā viņu labākais draugs jutīsies un kā viņi varētu draugam palīdzēt šajā situācijā. Bērni apspriežas grupās.
- Bērni var izveidot plakātu, kurā viņi atspoguļo, kā viņi tiktu galā ar pārmaiņām.
- Katra grupa prezentē savu darbu, un skolotāja vērs bērnu uzmanību uz efektīviem paņēmieniem, kā pārvarēt pārmaiņas.
- Ja skolēni ir vecumā no 9 līdz 10 gadiem, skolotāja var lūgt bērnus uzrakstīt īsu stāstu. Viņiem ir jāiedomājas, ka labākais draugs maina skolu. Kā viņi jutīsies? Kā viņi palīdzēs draugam pārvarēt grūtības pārmaiņu periodā?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst savas emocijas pārmaiņu periodā.
2. Bērni atpazīst savu uzvedību pārmaiņu periodā.
3. Bērni saprot citu emocijas un uzvedību pārmaiņu periodā.
4. Bērni izvēlas piemērotus paņēmienus, lai efektīvi pārvarētu pārmaiņas.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Dabaszinību stundās pavērojiet, kā citas dzīvas radības adaptējas jauniem apstākļiem.
- Lasiet dažādas grāmatas par jaunām, pārmaiņu pilnām situācijām.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Elena Markevičiene, Rūta Jurēniene (2000). "Iesim skolā!" Zvaigzne ABC.
- Anna Ļisicina, Laura Grīnvalde, Guna Pitkevica (2020). "Iešu skolā!" Zvaigzne ABC.
- Autoru kolektīvs (2012). "Ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei". Zvaigzne ABC.

##### Video

- Raidījums "Klase" (03.11.2019.). Skolēnu adaptācija jaunā skolā. Video pusaudži dalās ar savu pieredzi, kā iejutušies jaunā klasē, un izglītības psiholoģe sniedz ieteikumus, kā šo adaptāciju padarīt vieglāku.  
<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/psihologe-skolas-maina-skolenam-ir-milzigs-karuselis-kura-jamacas-izdzivot.a337502/>

## 2. mērķis. Novērst tiranizēšanu klātienē un virtuālajā vidē

### 1. nodarbība. Neesi pāridarītājs!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs aizvainojošu uzvedību un pratīs reaģēt tā, lai nenodarītu pāri sev un citiem.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Lelles, papīrs, krītiņi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja izspēlē scenāriju, izmantojot lelles.



**Stāsts.** Liza un citi bērni spēlējas spēļu laukumā Pēkšņi Jēkabs pagrūž Lizu, un Liza nokrīt. Jēkabs sāk kliegt: “Tu esi stulba! Ej projām! Tu nedrīksti ar mums spēlēties!” Liza sāk raudāt un lēnām dodas projām. Jēkabs turpina kliegt uz Lizu.



- Skolotāja bērniem uzdod jautājumus.
  1. Par ko ir šis stāsts?
  2. Ko tu domā par Jēkaba izturēšanos?
  3. Kā tu domā, kā jūtas Liza?
  4. Kā tu justos Lizas vietā?
  5. Ko Lizai vajadzētu darīt?
  6. Ko Jēkabam vajadzētu darīt?
  7. Ko tu darītu Jēkaba vietā?

- Skolotāja iedod bērniem papīru un krītiņus un lūdz viņus uzzīmēt kaut ko patīkamu.
- Pēc tam zīmējumu padod pa apli blakussēdētājam.
- Tad skolotāja aicina bērnus aizvērt acis un iztēloties, ka kļūsti dusmīgs – tik ļoti dusmīgs, ka saburzi zīmējumu. Lūdz atvērt acis un paskatīties uz izdarīto, mēģināt izlīdzināt zīmējumu, atdot to autoram un atvainoties.
- Skolotāja aicina bērnus pārbaudīt, vai viņu zīmējums ir tāds pats kā iepriekš (Nē, tas ir ar saburzīts!).
- Skolotāja lūdz bērnus izteikties, par to, kā viņi jūtas tagad (var lūgt uzzīmēt to lapas otrā pusē).
- Skolotāja apkopo, ka tad, ja otram dara pāri, tas atstāj iespaidu, jo mūsu sirdīs paliek nospiedumi no pāridarījuma. Tāpēc ir svarīgi atvainoties, lai mazinātu sāpes.
- Skolotāja var arī izvēlēties divus bērnus un iedot katram lelli. Viņi atkārtu izlasītā stāsta scenāriju un papildina to ar nobeigumu, respektīvi, kā Liza reaģē uz pāridarījumu piemērotā veidā. Pārējie bērni iesaka, ko Liza varētu darīt. Skolotāja iesaka, kā atbildēt uz pāridarījumu, un paskaidro, kāpēc daži bērni tiranizē citus. Šie bērni bieži saskaras ar kādām grūtībām, bet tas nedod viņiem tiesības darīt pāri citiem.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst uzvedību, kas nodara pāri viņiem pašiem un citiem.
2. Bērni atpazīst savas emocijas, kas rodas, kad viņiem dara pāri.
3. Bērni izvēlas, kā efektīvi reaģēt uz neadekvātu uzvedību un nenodarīt pāri sev un citiem.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Šo uzdevumu var veikt, bērniem sēžot aplī un sadarbojoties citam ar citu (stāstīt stāstus, spēlēt ar rotaļlietām).
- Papildus kopā ar bērniem jūs varat izdomāt jaunus scenārijus vai citus līdzīgus uzdevumus, kas tiek veikti grupās.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Elizabete Cellere (2010). "Kīma var būt stipra". Zvaigzne ABC.

## 2. nodarbība. Kas ir tiranizēšana virtuālajā vidē?



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni pratīs atpazīt, kādos veidos izpaužas tiranizēšana virtuālajā vidē, un zinās veidus, kā uz to reaģēt, nenodarot ļaunumu ne sev, ne citiem.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

A3 papīrs, pildspalva, flomāsteri.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Herta ir mājās un pilda mājas darbus. Iezvanās telefons. Kāds Hertai ir atsūtījis ziņu. Tas ir Pēteris, viens no viņas klasesbiedriem. Viņa atver ziņu. Pēteris raksta: “Tu esi resna un neglīta! Es tevi ienīstu! Es ceru, ka tu aiziesi uz citu skolu, lai man vairs nav uz tevi jāskatās!”



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā tu domā, kā Herta jutās?
  3. Kā tu domā, kāpēc Pēteris atsūtīja tik nejauku ziņu Hertai?
  4. Ko Hertai vajadzētu darīt?
  5. Kā tu justos, ja tas notiktu ar tevi?
  6. Ko tu darītu?
  7. Ko tu darītu, ja kāds no taviem draugiem pastāstītu, ka kaut kas līdzīgs ir noticis arī ar viņu?

- Skolotāja lūdz bērnus pacelt roku, ja viņi izmanto sociālos tīklus un dažādas platformas, piemēram, Snapchat, Viber, Whatsapp, Facebook, Messenger, Instagram, YouTube, Twitter, TikTok vai citus.
- Skolotāja bērniem vaicā, vai viņi jebkad ir saskārušies ar negatīvu pieredzi sociālajos tīklos (piemēram, ar tiešiem apvainojumiem; kāds ir ielicis fotogrāfijas internetā bez viņu piekrišanas; kāds ir viņus izsmējis Whatsapp grupās vai līdzīgās situācijās). Bērni, kuriem ir bijusi šāda pieredze, dalās ar savām pārdomām klasē.
- Skolotāja vaicā, kā iespējams apstādināt tiranizēšanu virtuālajā vidē. Ko vajadzētu darīt, lai to novērstu un pārtrauktu?
- Skolotāja rosina diskusiju par efektīviem un neefektīviem paņēmieniem, bērni apspriežas un mēģina saprast, kuras stratēģijas ir efektīvas, kuras neefektīvas un kāpēc.
- Bērni grupās veido plakātus par tiranizēšanu un skaidro, kāpēc tiranizēšana virtuālajā vidē nodara lielu ļaunumu. Bērni aprunājas, kā varētu novērst un pārtraukt tiranizēšanu virtuālajā vidē.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst tiranizēšanas veidus virtuālajā vidē.
2. Bērni atpazīst virtuālās tiranizēšanas negatīvo ietekmi uz cilvēku.
3. Bērni prot izvēlēties efektīvu aizsardzības paņēmieni un atbildēt uz virtuālo tiranizēšanu piemērotā veidā, tādējādi nenodarot ļaunumu sev un citiem.
4. Bērni rīkojas, lai novērstu un aizstāvētu sevi pret virtuālo tiranizēšanu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Skolotāja var palīdzēt bērniem atrast grāmatas, kurās stāstīts par efektīvu un konstruktīvu paņēmieni izmantošanu, lai novērstu un pārtrauktu apvainojumus. Papildus jūs varat lasīt stāstus, kuros ir aprakstītas un izskaidrotas negatīvas attiecības.
- Informātikas stundās, kad jūs mācāties par drošu interneta lietošanu, kā atsevišķu tēmu iekļaujiet arī tiranizēšanu virtuālajā vidē.



#### Papildresursi






Video

- <https://drossinternets.lv>  
Vietnē ir pieejama informācija par drošu interneta lietošanu, kā arī materiāli (animācijas filmas, darba lapas, krāsojamās lapas, komiksi) bērniem, jauniešiem, vecākiem un skolotājiem.
- Personiskās informācijas ievietošana internetā. Video tiek sniegta informācija par principiem, kas jāievēro, ievietojot personisku informāciju internetā.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ldyamyZc8Ak&pbjreload=101>



### 3. mērķis. Risināt skolā radušās problēmas (grūtības mācībās, vājas sekmes)

#### 1. nodarbība. Es gribu mācīties! Es gribu spēlēties!

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni iegūs dziļāku izpratni par vilšanās sajūtu neizdošanās gadījumā un izvēlēsies efektīvu paņēmieni, kā vilšanos pārvarēt.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Biezi cimdi (dūraiņi), šķēres, papīrs, mazas krellītes.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Jānis, spēlējot basketbolu, savainoja roku tik stipri, ka viņš to nevarēja pakustināt. Ar vecākiem viņš devās pie ārsta, un ārsts teica, ka roka ir lauza. Kādu laiku rokai būs jābūt ģipsī. Kamēr roka sadzīs, Jānis nevar zīmēt, apģērbties, aktīvi spēlēties.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kā tu domā, kā Jānis tagad jūtas, ka viņš nevar spēlēties?
  3. Ja tu tāpat kā Jānis nevarētu zīmēt vai spēlēties, kā tu justos?
- Skolotāja saka bērniem, ka tagad viņi mēģinās attēlot Jāņa situāciju (viņš nevar pakustināt roku). Skolotāja iedod bērniem biezus cimdus (piemēram, dūraiņus) un lūdz tos uzvilkt. Ar cimdiem rokās bērniem ir jāizgriež sarežģītas figūras no papīra vai jādarbojas ar sīkajām krellītēm. Nodarbības mērķis ir vērst bērnu uzmanību uz vilšanās izjūtu, ka viņi mēģina kaut ko izdarīt, bet nekas nesanāk.

- Ja bērni kļūst pārāk nemierīgi un aizkaitināti, skolotāja pārtrauc nodarbību, un visi kopā skaita no 10 līdz 0. Skolotāja var palīdzēt bērniem saprast, ka šis uzdevums ir sarežģīts un varbūt, ja viņi lūgs palīdzību, viss noritēs raitāk un vieglāk. Skolotāja uzsver, ka Jānim arī varētu būt nepieciešama palīdzība, lai veiktu dažus uzdevumus, kamēr viņš atveseļojas. Klasē var būt bērni, kuriem ir nepieciešams atbalsts kādu uzdevumu veikšanā, un tas nav nekas neparasts vai slikts. Skolotāja rosina bērnus padomāt, kā palīdzēt klasesbiedriem, ja viņiem dažreiz ir nepieciešama palīdzība. Skolotāja aprunājas ar bērniem par viņu sajūtām nodarbības laikā. Papildus skolotāja var pastāstīt par bērniem ar īpašām vajadzībām – viņiem ir nepieciešama palīdzība visu dzīvi.
- Pēc šīs nodarbības, kura var radīt negatīvas emocijas, ir būtiski svarīgi atjaunot pozitīvas emocijas, piemēram, skolotāja var ierosināt spēlēt bērnu mīļāko spēli.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni uztver pasauli no citu cilvēku skatpunkta.
2. Bērni atpazīst vilšanās izjūtu neizdošanās gadījumā.
3. Bērni izvēlas efektīvus paņēmienus, lai pārvarētu neizdošanos.
4. Bērni izprot citu neizdošanos un piedāvā atbalstu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Kad bērni nodarbībās piedzīvo vilšanos, nepārmēti, nenosodiet, bet normalizējiet situāciju, sakot, ka mums katram reizēm kaut kas neizdodas, bet vienmēr ir vērts nepadoties un turpināt.
- Nodarbībās pievērsiet uzmanību un sniedziet pozitīvu atgriezenisko saiti, ja bērns, par spīti vilšanās izjūtai, dusmām vai neapmierinātībai, cenšas atkārtoti darīt kaut ko, kas viņam nepadodas.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Latviešu tautas pasaka par divām vardēm.

“Reiz dzīvoja divas vardes. Kādu dienu tās abas iekrita lielā krējuma podā. Viena varde pāris reižu pamēģināja izrāpties laukā, bet veltīgi, jo sienas bija par augstām. Viņa samierinājās ar likteni visu mūžu pavadīt podā. Otra varde ar pāris mēģinājumiem vien nebija mierā, turpināja peldēt šurpu turpu un centās izkļūt ārā, kaut arī stāvoklis šķita bezcerīgs. Krējums drīz kļuva par sviestu, un varde bez grūtībām izlēca laukā. Tagad tā varēja aiziet, kur vien gribēja.”

## 2. nodarbība. Iejusties otra ādā



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, kā tas ir – iejusties otra ādā, un izvēlēsies paņēmienus, kā atbalstīt citu vajadzības vai palīdzēt pārvarēt grūtības.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Jebkas, ar ko var aizsiet bērnu acis, lai viņi nevarētu skaidri redzēt (piemēram, lakatiņi).



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Gustavs pavadīja brīvdienas mazā ciematā un dalās savā pieredzē ar draugiem. Viņš stāsta par laika pavadīšanu ar citiem bērniem un savu māsiņu Lauru. Gustavs stāsta, ka viņa māsiņa ir gandrīz akla un ka citiem bieži vien ir viņai jāpalīdz pārvietoties apkārtnē vai atrast kādus priekšmetus. Laura atpazīst lietas pēc taustes.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Par ko ir šis stāsts?
  2. Kādas grūtības Laurai varēt būt skolā?
  3. Ja tu ar Lauru mācītos vienā skolā, kā tu viņai varētu palīdzēt?
- Skolotāja aicina bērnus iztēloties, kā ir būt Lauras vietā. Skolotāja sadala bērnus pa pāriem un vienam no pāra iedod acu apsējus, cauri kuriem viņi nevar redzēt. Skolotāja lūdz bērnus bez acu apsējiem uzmanīgi vadīt savus pāriniekus pa klasi un palīdzēt viņiem pieskarties dažādiem priekšmetiem. Bērniem bez acu apsējiem jā rūpējas, lai pārinieks nejauši nesusistos vai kaut kam neuzgrūstos. Kad nodarbība ir beigusies, skolotāja lūdz bērnus pastāstīt, kā viņi jutās.

- Nodarbības mērķis bija izdzīvot vajadzības un grūtības, ar kurām nākas saskarties citiem cilvēkiem, kā arī padomāt, kā tās pārvarēt.
- Ja klasē ir kāds bērns ar īpašām vajadzībām, skolotāja viņam jautā (ja bērns par to vēlas runāt), kādu atbalstu viņš vēlētos saņemt un kā pārējiem pret viņu izturēties.
- Pastāstiet: lai gan katrs bērns ir citādāks, fiziski un garīgi un var rīkoties un uzvesties dažādi, mēs visi tomēr esam līdzīgi.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj paraudzīties uz pasauli no citu cilvēku skatpunkta.
2. Bērni atpazīst vilšanās izjūtu, kad nespēj kaut ko izdarīt.
3. Bērni saprot, kā tas ir, ja ir īpašas vajadzības, un piedāvā atbalstu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sporta stundās ar dažādu fizisku aktivitāšu palīdzību, piemēram, spēlēt basketbolu sēdus.
- Vizuālās mākslas stundās, piemēram, likt bērniem zīmēt ar kreiso roku vai likt zīmējumu uzzīmēt no dažādiem skatpunktiem, piemēram, kā skudra redz mežu, kā pūce lidojumā redz mežu u. tml.
- Dabaszinību stundās, noskaidrojot dzīvo radību stiprās puses un potenciālu, runāt par to spējām un to, ko viņi nespēj.








#### Papildresursi

Vīdeo

- “Brīnums” (Wonder). Režija: Stīvens Čobskijs (Stephen Chbosky). Filma par Ougiju Pulmanu, kura seju ir sakropļojusi slimība. Ougijam nākas saskarties ar tiranizēšanu skolā, līdz viņš atklāj draudzības vērtību, kas viņu pasargā.
- “Kā pieradināt pūķi” (1., 2. un 3. daļa). Režija: Dīns Debluā (Dean DeBlois), Kriss Sanders (Chris Sanders). Vikingu zēns Hikaps iedraudzējas ar pūķi. Visas trīs filmas ir arī par sāpīgām tēmām – tuvinieku zaudēšanu (Hikapa tēva nāvi 2. daļā), kā sadzīvot ar smagu fizisku traumu (Hikaps ir zaudējis vienu kāju) un kā pieaugt.
- “Skārleta” (Scarlett). Animācijas filmiņa par meitenīti, kura pēc kaulu audzēja pārslimošanas ir zaudējusi vienu kāju. <https://www.youtube.com/watch?v=JOWiPx5VRUU>

## 4. mērķis. Pārvarēt negatīvu vienaudžu spiedienu un sociālo izolāciju/atstumšanu

### 1. nodarbība. Cilvēku mezgls

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni atpazīs pozitīvas un negatīvas emocijas, kas rodas grupās. Bērni sapratīs, cik svarīgs komandā ir katrs cilvēks.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Brīva telpa fiziskai aktivitātei.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Bērni grib spēlēt tautas bumbu un atlasa spēlētājus komandām. Komandu kapteiņi izvēlas bērnus citu pēc cita, bet izvairās no Sofijas. Tā nav pirmā reize – bērni spēlējas ar viņu reti. Ja viņiem ir jāspēlējas ar Sofiju, tad viņu parasti izvēlas pēdējo.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā tu domā, kā Sofija jūtas?
  3. Kā tu palīdzētu Sofijai?
  4. Kā tu justos, ja neviens negribētu ar tevi spēlēties?
  5. Ko tu darītu?

- Skolotāja lūdz bērnus nostāties aplī plecu pie pleca. Katram grupas dalībniekam ir jāpastiepj roka uz apļa vidu un jāpaņem kāda cita bērna roka. Šādi spēles dalībnieki izveido “cilvēku mezglu”. Skolotāja dod komandu atšķetināt “mezglu”, neatlaižot rokas.
- Nodarbības mērķis bija iemācīt bērniem strādāt kopā un atšķetināt mezglu. Skolotāja iedrošina bērnus runāt vienam ar otru.
- Nodarbības beigās skolotāja paskaidro, ka dažreiz ir jāstrādā kopā, lai sasniegtu izvirzīto mērķi.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst pozitīvas un negatīvas emocijas, kas rodas grupā.
2. Bērni atzīst katra cilvēka svarīgumu komandā.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Grupā sadalīt pienākumus, piemēram, bērns, kuram kaut kas labi padodas, mēģina palīdzēt un iemācīt šo darbību citam bērnam, kuram tas nepadodas.
- Rīta apļa laikā rosināt bērnus palūkoties apkārt un pamanīt, kuri bērni tajā dienā nav bērnudārzā.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Astrida Lindgrēne (2004). “Vēl par mums – bērniem no Trokšņu ciema”. Zvaigzne ABC (stāsts “Lase ieveļas ezerā”).

##### Video

- “Kopā strādājot mēs esam stiprāki. Skudras.” (Stronger When We Work Together: Ants). Animācijas filmiņa par skudrām, kas izglābj vienu skudru, darbojoties kopā.  
<https://www.youtube.com/watch?v=K2v895MJWyY>
- “Komandas darbs var paveikt brīnumus.” (Teamwork Can Make a Dream Work). Animācijas filmiņa par surikatiem, kas komandā cīnās pret maitu liju.  
<https://www.youtube.com/watch?v=6fbE52YDEjU>
- “Labs komandas darbs, slikts komandas darbs” (Good Team Work, Bad Team Work). Animācijas filmiņa par putniem, kuri savā starp sadarbojas, lai tiktu vaļā no kāda lielāka putna un rezultātā paši no tā cieš.  
[https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrI9ch\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrI9ch_Q)

## 2. nodarbība. Pateikt "nē" ir normāli



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīst pret viņiem vērstu negatīvu vienaudžu spiedienu un sociālo atstumšanu/izolāciju. Bērni spēs izvēlēties piemērotus paņēmienus, kā pārvarēt vienaudžu spiedienu un sociālo atstumšanu.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

A3 papīra lapa, flomāsteri, krītiņi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Edgaram ir jauns draugs, ar kuru viņam ļoti patīk spēlēties. Viņa jaunajam draugam Andrim nepatīk Lūcija. Andris domā, ka Lūcija ir savāda, jo viņai ir dažas pumpas uz ādas. Andris iesaka Edgaram neaicināt Lūciju uz dzimšanas dienas ballīti. Edgaram patīk Lūcija, bet viņš grib izpatīkt Andrim un neielūdz Lūciju uz dzimšanas dienas ballīti.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kāpēc Edgars izlēma neielūgt Lūciju uz dzimšanas dienas ballīti?
  3. Kā Edgars jutās šajā situācijā? Vai viņam bija izvēle?
  4. Vai tu vari iedomāties, kā jutās Lūcija, kad Edgars neielūdza viņu uz dzimšanas dienas ballīti?
  5. Vai tu darītu tāpat kā Edgars? Paskaidro savu atbildi!

- Skolotāja bērniem jautā, vai viņi kādreiz ir nonākuši līdzīgā situācijā: vai viņi jutuši vienaudžu spiedienu un izdarījuši kaut ko tādu, ko viņi patiesībā nevēlējās darīt. Kā viņi izkļuva no šādas situācijas? Skolotāja vēl pavaicā, vai kāds no bērniem ir bijis atstumts tāpat kā Lūcija. Kā bērni jutās šajā situācijā? Ko viņi domāja?
- Bērni runā par savu pieredzi, un skolotāja uzsver, ka ir veiksmīgi un mazāk veiksmīgi paņēmieni, kā pārvarēt vienaudžu spiedienu un sociālo atstumšanu.
- Skolotāja lūdz bērnus ieteikt efektīvus paņēmienus, kā atrisināt šādu vai līdzīgu situāciju.
- Bērni strādā mazās grupās, apspriežot pareizus un nepareizus paņēmienus, lai pārvarētu vienaudžu spiedienu un sociālo atstumšanu. Katra grupa uz papīra lapas atspoguļo savas idejas zīmētā vai rakstītā veidā.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst vienaudžu spiediena un sociālās atstumšanas veidus.
2. Bērni atpazīst vienaudžu spiediena un sociālās atstumšanas negatīvās sekas.
3. Bērni izvēlas piemērotus paņēmienus, kā pārvarēt vienaudžu negatīvo spiedienu un sociālo atstumšanu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Vizuālās mākslas stundās sadaliet bērnus grupās un rosiniet kopā kaut ko uzzīmēt. Tādējādi jūs veicināsit komandu darbu un sadarbošanos ar dažādu paņēmieni palīdzību jauna darba radīšanā.
- Dabaszinību stundās pārrunājiet visu dzīvo radību savstarpēju savienojamību un atkarību, iekļaujot arī minēto tēmu (piemēram, dzīve skudru pūznī vai bišu stropā, kur katrai skudrai vai bitei ir sava loma).



#### Papildresursi

##### Filmas

- “Meklējot Nemo” (Finding Nemo). Autors un režija: Endrjū Stentons (Andrew Stanton), Pixar Animation Studija. Animācijas filma par Nemo, mazu zivtiņu, kura dzīvo kopā ar tēti Marlinu. Nemo ļoti vēlas izpētīt okeānu. Dorija, zila zivs, kurai ir zudusi atmiņa, piedrojas Nemo dažādos piedzīvojumos, un viņi kļūst par draugiem.
- “Mīluļu slepenā dzīve” (2016). Režija: Kriss Renods un Jarovs Čenijs (Chris Renaud, Yarrow Cheney). Animācijas filma par sunīti Maksu, kura ikdienu mainās, kad viņa saimniece Keitija kādu vakaru atved mājās milzu suni, vārdā Grāfs.



## ■ 2.2. tēma. Traumatiskas pieredzes risināšana

*Spēja pārvarēt negatīvas emocijas un atgūties pēc traumatiskiem dzīves notikumiem, kuri var izraisīt fizisku, emocionālu vai psiholoģisku kaitējumu.*

### ■ Mērķi

1. Pārdzīvot zaudējumu.
2. Pieņemt un sadzīvot ar hroniskām slimībām.

# 1. mērķis. Pārdzīvot zaudējumu

## 1. Nodarbība. Man tevis pietrūkst!



Rezultāts

Bērni atpazīs emocijas un uzvedību zaudējuma gadījumā un sapratīs, cik svarīgs šādos brīžos ir sociālais atbalsts.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Stāsti par zaudējumu pēc skolotājas izvēles (piemēram, stāsti "Saulaina vieta zem koka", "Es vēl varu ar viņu runāt", "Vecā bumbiere", "Kāpēc spīd jāņtārpiņi" no Lindes fon Keizerlinkas grāmatas "Stāsti bērna dvēselei").

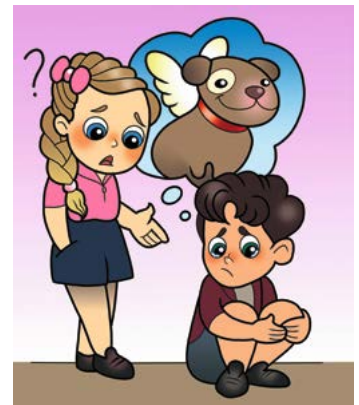


Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja lūdz bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Šodien Jēkabs nespēj ar citiem bērniem. Viņš sēž viens pats un ir noskumis. Anna pienāk pie viņa un jautā, kas noticis. Jēkabs saka, ka viņš ir noskumis sava suņa Bongo dēļ, kurš ir nomiris. Viņš nekad vairs nevarēs ar Bongo spēlēties. Viņam jau tagad pietrūkst Bongo!



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Par ko ir šis stāsts?
  2. Kā Jēkabs jūtas?
  3. Kā tu palīdzētu Jēkabam?
- Pēc īsas diskusijas skolotāja izvēlas bērnu vecumam atbilstošu stāstu, kurā stāstīts par zaudējumu un tā pārvarēšanu, un lasa to bērniem priekšā. Mērķis ir parādīt bērniem, ka, saskaroties ar kādu zaudējumu, cilvēki piedzīvo smagas emocijas, bet spēj šo zaudējumu pārdzīvot. Zaudēt kādu vai kaut ko ir dabīgi, un tā var notikt.

- Skolotāja apspriež stāstu kopā ar bērniem. Diskusijas temati:
  1. Zaudēt kādu vai kaut ko ir dabīgi, un tā var notikt.
  2. Runāšana ar citiem par savu zaudējumu var palīdzēt to vieglāk pārvarēt.
  3. Pat ja man vairs nav blakus mīļa cilvēka vai drauga, ir pilnīgi dabīgi pārdomāt visu labo, ko mēs esam darījuši kopā.
  4. Tas viss ir pavisam normāli – būt noskumšam un raudāt, kad mums ir jāatvadās no kāda mīļa cilvēka.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst emocijas zaudējuma situācijā.
2. Bērni saprot, ka ir normāli būt noskumušam zaudējuma situācijā.
3. Bērni izprot sociālā atbalsta svarīgumu zaudējuma pārvarēšanā.
4. Bērni spēj izmantot efektīvus paņēmienus, kā pārvarēt zaudējumu.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jebkura tēma par dzīves cikliem vidē (augi, dzīvnieki utt.) un nāve, ar kuru saskaras visa dzīvā radība.
- Atbilstoši bērnu vecumam runājiet par atvadīšanās, šķiršanās vai bērnu tradīcijām un rituāliem.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Stāsti “Saulaina vieta zem koka”, “Es vēl varu ar viņu runāt”, “Vecā bumbiere”, “Kāpēc spīd jāņtārpiņi” no Lindes fon Keizerlinkas grāmatas “Stāsti bērna dvēselei” (1998).
- <http://paligsvecakiem.lv/2012/10/ka-runat-ar-bernu-par-navi/> (Kā runāt ar bērnu par nāvi. Sagatavojuši psiholoģe Kristīne Jozauska, centrs “Dardedze”.)

##### Filmas

- “Augšup” (Up). (2009). Autori un režija: Bobs Petersons, Pīts Dokters, Toms Makkārtijs, Ronnijs del Karmens (Bob Peterson, Pete Docter, Tom McCarthy, Ronnie del Carmen), producenti Jonas Ribera (2009). Filma par kādu gados vecāku cilvēku, Karlu Fredriksenu, kura sapnis ir bijis aizceļot uz Dienvidameriku. Viņš piestiprina tūkstošiem balonu pie savas mājas, lai ar to varētu aizceļot uz Dienvidameriku. Fredriksens ceļā satiek zēnu Raselu, kurš ir skauts. Tā sākas viņu draudzība. Pa ceļam viņi satiek jaunus draugus.
- “Meklējot Nemo” (Finding Nemo). Autors un režija: Endrjū Stentons (Andrew Stanton), Pixar Animation Studija. Animācijas filma par Nemo, mazu zivtiņu, kura dzīvo kopā ar tēti Marlinu. Nemo ļoti vēlas izpētīt okeānu. Dorija, zila zivs, kurai ir zudusi atmiņa, piedrojas Nemo dažādos piedzīvojumos, un viņi kļūst par draugiem.
- “Lauvu Karalis” (Lion King). (1994) Režija: Rodžers Alens un Robs Minkifs (Roger Allers, Rob Minkiff). Producenti Dons Hanns (Don Hann). Filma par jauno lauvu princi Simbu, kura jaunais tēvocis nogalina Simbas tēvu, bet apgalvo, ka Simba ir nogalinājis savu tēvu. Simbam ir jānododas projām uz savannu, kur viņš izaug un sastopas ar dažādiem izaicinājumiem. Simbam ir jāpieņem lēmums, vai viņam stāties pretī tēvocim un ieņemt likumīgo vietu kā dzīvnieku karalim vai turpināt dzīvot ar savām bailēm.

## 2. nodarbība. Atvadas



Rezultāts

Bērni atpazīs emocijas un uzvedību zaudējuma gadījumā un sapratīs sociālā atbalsta svarīgumu šādos brīžos.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Pēdējā laikā Liza ir ļoti noskumusi. Viņas kaķene Luna saslima un pirms dažām dienām nomira. Lizai sirds lūst aiz bēdām. Viņa visu laiku raud un negrib tikties ar draugiem. Gustavs vēlas Lizai palīdzēt. Viņš piedāvā Lizai darīt kopā kaut ko jautru, lai viņa justos labāk.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notika stāstā?
  2. Kā Liza jūtas?
  3. Ko tu teiktu Lizai?
  4. Kā tu mēģinātu Lizai palīdzēt? Vai tu rīkotos līdzīgi Gustavam?
- Skolotāja organizē grupu diskusiju: kā bērni palīdzētu kādam pārvarēt zaudējumu. Bērniem ir jāsaprot, ka viņiem ir jādod laiks citiem skumt; tajā pašā laikā viņiem vajadzētu mēģināt iesaistīt sērojošo bērnu sarunā.
- Skolotājai uzsver:
  1. Dažreiz ir jāļauj sev mīļiem cilvēkiem darīt to, ko viņi grib, pat ja tas nozīmē, ka viņi nedalās ar tevi savās bēdās.

2. Kāda vai kaut kā zaudēšana bieži nozīmē jaunu sākumu.
3. Cilvēki, kurus mēs mīlējām, turpina dzīvot mūsu domās un sirdīs, ja mēs viņus atceramies un runājam par viņiem.
4. Draudzības un mīlestības jūtas saglabājas, pat ja šā cilvēka vairs nav tavā dzīvē.
5. Kad tu saki ardievas, skumt un raudāt ir dabīgi.

- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

<b>Formatīvā vērtējuma tabula</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bērni atpazīst emocijas zaudējuma situācijā.</li> <li>2. Bērni izprot sociālā atbalsta svarīgumu zaudējuma pārvarēšanā.</li> <li>3. Bērni spēj izmantot efektīvus paņēmienus, kā pārvarēt zaudējumu.</li> </ol>



#### **Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?**

- Dabaszinību stundās: jebkura tēma par dzīves cikliem vidē (augi, dzīvnieki utt.) un nāve, ar kuru saskaras visa dzīvā radība.
- Lasiet grāmatu vai stāstu par kādu, kurš ir zaudējis sev tuvu cilvēku, un veiciniet diskusiju.



#### **Papildresursi**

##### Grāmatas






- Stāsti “Saulaina vieta zem koka”, “Es vēl varu ar viņu runāt”, “Vecā bumbiere”, “Kāpēc spīd jāņtārpiņi” no Lindes fon Keizerlinkas grāmatas “Stāsti bērna dvēselei” (1998).
- Ulf Starks (2016). “Proti svilpot, Juhanna?” Liels un mazs.
- <http://paligsvecakiem.lv/2012/10/ka-runat-ar-bernu-par-navi/> (Kā runāt ar bērnu par nāvi. Sagatavojusi psiholoģe Kristīne Jozauska, centrs “Dardedze”.)

##### Filmas/video

- “Augšup” (Up). (2009). Autori un režija: Bobs Petersons, Pīts Dokters, Toms Makkārtijs, Ronnijs del Carmens (Bob Peterson, Pete Docter, Tom McCarthy, Ronnie del Carmen), producentis Jonas Ribera. Filma par kādu gados vecāku cilvēku, Karlu Fredriksenu, kura sapnis ir bijis aizceļot uz Dienvidameriku. Viņš piestiprina tūkstošiem balonu pie savas mājas, lai ar to viņš varētu ceļot uz Dienvidameriku. Fredriksens ceļā satiek zēnu Raselu, kurš ir skauts. Tā sākas viņu draudzība. Pa ceļam viņi satiek jaunus draugus.
- “Lauvu Karalis” (Lion King). (1994). Režija: Rodžers Alens un Rob Minkifs (Roger Allers, Rob Minkiff). Producentis Dons Hanns (Don Hann). Filma stāsta par jauno lauvu princi Simbu, kura ļaunais tēvocis nogalina Simbas tēvu, bet apgalvo, ka Simba ir nogalinājis savu tēvu. Simbam ir jādodas projām uz savannu, kur viņš izaug un sastopas ar dažādiem izaicinājumiem. Simbam ir jāpieņem lēmums, vai viņam stāties pretī tēvocim un ieņemt likumīgo vietu kā dzīvnieku karalim vai turpināt dzīvot ar savām bailēm.
- “Tūkstotis cerību dzērvju” (A Folded Wish). Animācijas filmiņa par meitenīti, kura nāvējošas slimības dēļ ir zaudējusi savu dvīņu māsu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9HEkdFzHLLHs>

## 2. mērķis. Pieņemt un sadzīvot ar hroniskām slimībām

### 1. nodarbība. Nebaidies būt citāds

	Rezultāts	Bērni atpazīs cilvēku individuālās atšķirības, dažādas emocijas, kuras rodas atšķirību dēļ, attīstīs iecietību un izmantos paņēmienus, lai sadzīvotu ar hroniskām slimībām.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Lelles, materiāli "Medicīnas centra" izveidei.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Anna spēlējas. Pēkšņi viņa sāk smagi elpot. Anna pārstāj spēlēt, izņem krāsainu kastīti no savas kabatas, ieliek to mutē un ieelpo tajā. Pēc kāda laika Anna turpina spēlēt. Viņas draugi ieinteresējas par krāsaino kastīti un jautā Annai, kas tā ir par kastīti un kam tā ir vajadzīga. Anna pastāsta, ka viņai reizēm ir grūti elpot un ka kastītē ir zāles, kas viņai palīdz normāli elpot.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Par ko ir šis stāsts?
  2. Kā Anna jūtas?
  3. Kā viņa atšķiras no pārējiem bērniem?
  4. Kā Anna var sev palīdzēt?
  5. Kā mēs varam Annai palīdzēt?
- Skolotāja paskaidro, kas tā ir par slimību (piemēram, astma).
- Skolotāja runā ar bērniem par konkrētām slimībām un pārrunā ar viņiem, kā vajadzētu rīkoties, ja viņi

sastopas ar kādu cilvēku, kurš cieš no hroniskas slimības (īpaši pievērs uzmanību grupas biedriem, kas cieš no hroniskas slimības, apvaicājies, vai viņiem ir kaut kas nepieciešams un kā tu vari palīdzēt, meklē palīdzību pie skolotājas, ja tu redzi, ka kāds no taviem grupas biedriem nejūtas labi utt.).

- Skolotāja izveido klasē “Medicīnisko centru” un rosina bērnus spēlēties pāros. Viens bērns tēlo pacientu, kuram, piemēram, ir nobrāzums. Otrs bērns uzņemas ārsta lomu.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst cilvēku individuālās atšķirības.
2. Bērni atpazīst dažādus uzvedības veidus, kas rodas hronisku slimību iespaidā, un mācās par noteiktām slimībām.
3. Bērni attīsta empātiju pret cilvēkiem ar hroniskām slimībām.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Iedrošiniet bērnus pārdomāt šo tematu, sasēdinot viņus aplī un veicinot mijiedarbību vienam ar otru; izmantojiet stāstīšanas paņēmieni.
- Spēlēšanās ar lellēm/rotaļlietām (izspēlējot konkrētus scenārijus) var tikt praktizēta kā nodarbība un arī kā brīvā laika nodarbe.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Inese Zandere (2012). “Līze analīze un citi slimnīcas skaitāmpanti”. Liels un mazs.
- Hēnings Lēleins, Bernds Peners (2018). “Uzpūt, nomierini, uzlīmē plāksteri!” Madris.

## 2. nodarbība. Mēs visi esam vienlīdz vērti



Rezultāts

Bērni atpazīs cilvēku individuālās atšķirības, dažādas emocijas, kuras rodas šo atšķirību dēļ. Viņi izvēlēties paņēmienu, kā tuvoties/sākt komunicēt un izturēties pret cilvēkiem ar hroniskām slimībām. Bērni attīstīs empātiju pret cilvēkiem ar hroniskām slimībām.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Hertas māsīca sēž ratiņkrēslā, viņai ir bērnu cerebrālā trieka. Viņa nevar staigāt, bet spēj kustināt rokas, runāt un domāt tāpat kā pārējie bērni viņas vecumā. Hertai patīk pavadīt laiku ar māsīcu, jo viņa vienmēr ir labā garastāvoklī un daudz smejas. Hertas māsīcai patīk zīmēt, un tas viņai arī padodas. Sākumā daži bērni nezināja, kā izturēties pret Hertas māsīcu, kā sākt ar viņu sarunu. Hertas māsīca jutās atstumta, bet pēc kāda laika pārējie bērni saprata, ka viņa ir tādi pati kā viņi. Bērni sadraudzējās ar Hertas māsīcu.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Par ko ir šis stāsts?
  2. Kā Hertas māsīca atšķiras no pārējiem bērniem?
  3. Kā Hertas māsīca līdzinās pārējiem bērniem?
  4. Vai tu vari pastāstīt, kā viņa jūtas?
  5. Vai tu vari iedomāties, kā Hertas māsīca jutās, kad pārējie bērni viņu izstūma? Kā jūties tu pats, kad tevi izstumj?
  6. Kā tu sāktu sarunu ar Hertas māsīcu?
  7. Kādas spēles tu varētu spēlēt ar Hertas māsīcu?



- Skolotāja bērniem vaicā, vai viņi ir sastapuši cilvēku ar īpašām vajadzībām un kā viņi jutās, uzvedās šajā situācijā. Bērni var dalīties pārdomās ar klasesbiedriem.
- Skolotāja bērniem pastāsta, kā viņiem vajadzētu tuvoties un izturēties pret cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, uzsverot, ka šie cilvēki neatšķiras no pārējiem un ka mēs visi esam vienlīdz vērti.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst cilvēku individuālās atšķirības.
2. Bērni atpazīst pozitīvas/negatīvas emocijas, kas rodas individuālu atšķirību dēļ.
3. Bērni izlemj, kā tuvoties un izturēties pret cilvēkiem ar hroniskām slimībām.
4. Bērni attīsta empātiju pret cilvēkiem ar hroniskām vai citām slimībām.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Dabaszinību stundās: kad jūs mācāt par cilvēka ķermeni, iekļaujiet tēmu par hroniskām slimībām.
- Valodas stundās: ja jūs runājat par kādas grāmatas tēlu, kurš cieš no hroniskas slimības, pievērsiet tam vairāk uzmanības.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Linde fon Keizerlinka (1998). "Stāsti bērna dvēselei". Likteņstāsti. (Piemēram, stāsts "Lapu pēc lapas" – par to, kā no garlaikošanās braucamkrēslā radušos agresivitāti pārvērst kreativītē.)

### **3. nodaļa. Uzvedības problēmu novēršana**

Bērnu uzvedības problēmas izpaužas kā vecumam neatbilstoša, problemātiska un izaicinoša izturēšanās. Tās noved pie emocionālām un saskarsmes grūtībām.

#### **3.1. tēma. Internalizētu problēmu risināšana**






*Spēja pārvarēt garīgās veselības grūtības, kas lielā mērā rodas, negatīvās emocijas vērojot galvenokārt pret sevi pašu. Internalizētās problēmas tiek saistītas ar pārmērīgu kontroli, bērnam cenšoties neatbilstoši situācijai pārspilēti kontrolēt savas emocijas un to izpausmes.*

#### **Mērķi**

1. Pārvarēt depresiju.
2. Pārvarēt trauksmi un skolas fobiju.
3. Mazināt sociālo norobežošanos.
4. Pārvarēt somatiskas problēmas.

# 1. mērķis. Pārvarēt depresiju

## 1. nodarbība. Kad māc skumjas

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni vairāk izpratīs skumjas un to, kā tās izpaužas viņu ķermenī un uzvedībā. Papildus bērni zinās paņēmienus, kā novērst aizskarošu rīcību pret citiem.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	A4 papīra lapas, krītiņi, flomāsteri.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Ir pienācis pusdienlaiks. Liza sēž pie galda kopā ar grupas biedriem. Pēdējā laikā viņa ir skumja. Šodien viņai nav apetītes, un viņas šķīvis ir joprojām pilns. Liza garlaikojas un ir aizkaitināta par lielo kņadu visapkārt: bērni smejas, pļāpā un ēd. Viņa jūtas noskumusi un ne savā ādā. Lai pievērstu sev vismaz kāda uzmanību, Liza paņem blakus sēdošā bērna glāzi un izlej tās saturu zēnam uz šķīvja. Viņš sāk raudāt. Liza noliek galvu uz galda un sāk klusām raudāt, kamēr audzinātāja viņu rāj.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā jūtas Liza?
  3. Ko viņa dara?
- Skolotāja aicina bērnus uzzīmēt:
  1. Lizas seju pēc tam, kad viņa ir izlējusi glāzes saturu uz grupas biedra šķīvja.
  2. To, kas notiek Lizas galvā, sirdī, ķermenī, kad viņa ir izlējusi glāzes saturu uz grupas biedra šķīvja.

- Skolotāja lūdz bērnus (ja vien viņi to vēlas) dalīties pārdomās un komentēt savus attēlus.
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Ko Liza varētu darīt, lai labotu savu uzvedību? Kā tu domā, vai grupas biedri varētu viņai kaut kā palīdzēt?
  2. Kā Lizai pārvarēt savas skumjas?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni ataino skumjas savos zīmējumos.
2. Bērni iesaka dažādus risinājumus, kā pārvarēt skumjas.
3. Bērni iesaka dažādus risinājumus, lai palīdzētu grupas biedriem pārvarēt skumjas.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija izprast skumjas. Skolotāja var palīdzēt bērniem saprast, kas notiek ķermenī, kad cilvēku māc skumjas, un iemāca atpazīt paņēmienu, kā mainīt savu uzvedību.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Iedrošiniet bērnus pārdomāt šo tematu, sasēdinot viņus aplī un veicinot mijiedarbību vienam ar otru; izmantojiet stāstīšanas paņēmienu.
- Spēlēšanās ar lellēm/rotaļlietām (izspēlējot konkrētus scenārijus) var tikt praktizēta kā nodarbība un arī kā brīvā laika nodarbe.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Rūta Briede (2018). "Suns, kurš atrada skumjas". Liels un mazs.
- Šels Silverstains (2012). "Dāsnais koks". Zvaigzne ABC.
- Džūlija Donaldsone, Aksels Šeflers (2013). "Runcis Tabijs". Zvaigzne ABC.

##### Filmas/video

- Multfilma "Prāta spēles" (Inside out). Autori un režija: Pīts Doktors (Pete Doctor) un Ronijs del Karmens (Ronnie del Carmen). Producents Jonas Rivera (Jonas Rivera). Filma par pusaudžu meiteni Railiju, kuras ģimene maina dzīvesvietu. Pārceļoties uz nepazīstamu pilsētu un mainot skolu, Railija piedzīvo visdažādākās emocijas.

## 2. nodarbība. Atklāju skumju svarīgumu



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka skumjas nav nekas “slikts” vai “nepareizas emocijas”. Tāpat kā citām emocijām, arī skumjām ir sava loma.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Veci žurnāli, līme, šķēres, A3 papīra lapas.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Šodien Martins ir ļoti skumjš un neko negrib darīt. Klasesbiedri jautā, kas viņam kaiš, bet Martins neatbild un stāv ar sakrustotām rokām un drūmu sejas izteiksmi. Tad viņš sāk raudāt. Neko nesakot, Herta viņu apskauj. Mirkļīti vēlāk Martins jau jūtas labāk.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā Martins jūtas sākumā, un kā viņš jūtas beigās?
  3. Kādas pārmaiņas tu saskati?
- Skolotāja ierosina emociju kolāžu uzdevumu.
  1. Sadaliet bērnus grupās pa 4–5 bērniem.
  2. Iedodiet vecus žurnālus, līmi, šķēres un A3 papīra lapu katrai grupai.
  3. Bērnu uzdevums ir atspoguļot Martina emocijas ar attēlu palīdzību. Palūdziet, lai bērni lielo lapu sadala uz pusēm. Bērniem ir jāizgriež attiecīgi attēli no žurnāliem un jāpielīmē tie papīra lapas kreisajā

pusē. Pēc tam palūdziet bērnus izgriezt attēlus ar darbībām, kas varētu palīdzēt Martinam pārvarēt skumjas, un pielīmēt tās papīra lapas labajā pusē.

4. Piestipriniet visas kolāžas uz klases telpas sienām un lūdziet bērnus pastāstīt par viņu kolāžām!

- Skolotāja parāda bērniem klipu no filmiņas “Prāta spēles” (angļu valodā): <https://www.youtube.com/watch?v=wTbfX9FBZC4>. Klipā parādīts, cik svarīgas ir skumjas. Skolotāja lūdz bērnus padomāt par “negatīvo” emociju lomu. “Negatīvās” emocijas ir daļa no mums, tāpēc tās vajadzētu pieņemt un tajās ieklausīties. Visbeidzot skolotāja lūdz bērnus dalīties ar savām pārdomām.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni ar kolāžas palīdzību spēj attēlot plaša spektra emocijas saistībā ar skumjām.
2. Bērni var piedāvāt dažādus veidus, kā palīdzēt kādam, kurš ir noskumis.
3. Bērni atpazīst skumju lomu un nozīmi rādītajā klipā un spēj argumentēt savu viedokli.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija izprast, ka skumjas nav “sliktas” vai “nepareizas” emocijas, ka tām, tāpat kā citām emocijām, ir sava loma. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Vizuālās mākslas stundās: skumju vērtība gleznās (impresionisms un van Gogs; kā gleznotāji izmanto krāsas, lai atspoguļotu un izteiktu emocijas).
- Dabaszinību stundās: kāpēc mēs raudam, asaru nozīme.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Rūta Briede (2018). “Suns, kurš atrada skumjas”. Liels un mazs.
- Šels Silverstains (2012). “Dāsnais koks”. Zvaigzne ABC.
- Džūlija Donaldsone, Aksels Šeflers (2013). “Runcis Tabijs”. Zvaigzne ABC.

##### Filmas/video

- Multfilma “Prāta spēles” (Inside out). Autori un režija: Pīts Doktors (Pete Doctor) un Ronijs del Karmens (Ronnie del Carmen). Producents Jonas Rivera (Jonas Rivera). Filma par pusaudžu meiteni Railiju, kuras ģimene maina dzīvesvietu. Pārceļoties uz nepazīstamu pilsētu un mainot skolu, Railija piedzīvo visdažādākās emocijas.

## 2. mērķis. Pārvarēt trauksmi un skolas fobiju

### 1. nodarbība. Neiedomājies mani atstāt!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs nosaukt dažus trauksmes iemeslus, kā arī atpazīs paņēmienus, kā tos novērst.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

A1 papīra lapa, zīmuļi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Kā katru rītu, arī šodien, kad tētis viņu ved uz bērnudārzu, Gustavam nāk raudiens. Viņš apķeras ap tēta kāju un nelaiž vaļā. Gustavs atsakās sasveicināties ar audzinātāju, kura aicina viņu grupiņā. Tētis viņam saka: “Gustav, man jāiet uz darbu. Laid mani vaļā. Ej pie saviem draugiem, viņi tevi gaida. Diena paiēs ātri, un vakarā mēs atkal būsime kopā.” Gustavam nav miera. Viņš jūt, kā vēders sažņaudžas – tūlīt būs caureja. Viņš negrib, ka tētis iet projām.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Ko Gustavs dara?
  2. Ko saka tētis?
  3. Kā tu domā, kāpēc Gustavs tā uzvedas?
- Skolotāja paņem papīra lapu un pārdala to divās daļās. Vienā pusē bērniem jāpastāsta par visu brīnišķīgo, kas ir bērnudārzā un rada prieku, otrā pusē – par visu negatīvo, kas izraisa trauksmi (“kas padara tevi nervozu vai rada bailes”).

- Kad skolotāja ir pierakstījusi bērnu teikto un vēlreiz to nolasījusi, skolotāja vaicā, ko varētu darīt, lai pārvarētu negatīvo, kas attēlots plakātā.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj saskatīt gan pozitīvo, gan negatīvo bērnu darza dzīvē.
2. Bērni atpazīst paņēmienus, kā pārvarēt satraukumu un bailes.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija atpazīt dažus bērnu darza trauksmes iemeslus. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, kā arī atzīt to svarīgumu un vingrināšanās nepieciešamību, lai tādējādi viņi būtu gatavi izmantot paņēmienus, kas palīdzētu pārvarēt trausmi.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Skolotājam vajadzētu ierosināt līdzīgas pārdomas jebkurā brīdī, kad bērns jūtas nedrošs, pildot kādu jaunu uzdevumu.
- Skatieties video vai lasiet stāstus par bailēm un trausmi un pārrunājiet paņēmienus, kurus varētu izmantot, lai trausmi pārvarētu.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Alise Džeimsa (2019). "Neuztraukšanās grāmata". Zvaigzne ABC.
- Lilita Matisone (2016). "Palieliet sveiki, taureņi! Septiņi veidi, kā izelpot uztraukumu". Madris.

##### Video

- Tomam piemīt šķiršanās bailes, tāpēc viņš izjūt trausmes sajūtu. Video par bērnu, kurš cieš no šķiršanās bailēm. Tas viss tiek attēlots ar animēta pūka palīdzību. (Angļu valodā.)

<https://youtu.be/jEkFp0Ux4OQ>



## 2. nodarbība. Baiļu simptomi



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka lielas bailes var pārvērsties trauksmē un tas var radīt fizisku diskomfortu. Papildus bērni atpazīs paņēmienus, kā trauksmi pārvarēt.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīrs, zīmuļi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Lūcija ir mašīnā kopā ar tēti, un viņi ir jau gandrīz pie skolas. Jau kādu laiku Lūcija skolā izjūt trauksmi. Varbūt tas ir tāpēc, ka citi bērni smejas par viņas matiem, bet varbūt arī viņas draudzenes Annas dēļ, kura viņai vairs nepievērš uzmanību. Bet varbūt trauksmi rada Lūcijas nespēja sekot skolotāju teiktajam. Lūcija vairs negrib iet uz skolu. Mājās viņa jūtas daudz labāk.

Katru rītu Lūcijai pa galvu jaucas biedējošas domas: ko šodien teiks klasesbiedri par matiem?

Ar ko viņa varētu spēlēt starpbrīdī? Ja viņa pateiks skolotājam, ka ir slima, vai skolotāja viņai ticēs? Kas notiks, ja kaut kas nelāgs atgadīsies ar mammu un tēti, kamēr viņa ir skolā?

Lūcijai sākas stipras galvassāpes, vēders sažņaudzas un sāp. Viņai gribas vemt. Lūcija sāk kliegt, lūdzot tēti vest viņu mājās, bet viņš saka: "Lūcija, katru rītu viens un tas pats! Līdz šim tev ir izdevies lieliski, beidz vienreiz tēlot! Tu esi maza, gudra meitene, un tu visiem patīc. Viss būs labi." Lūcija nepiekrīt tētim, bet izlemj klusēt. Katru reizi, kad viņa dodas uz skolu, Lūcija jūtas nelāgi, un kļūst aizvien ļaunāk.



- Skolotāja pārbauda, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā jūtas Lūcija?
  3. Kāpēc Lūcija jūtas nelāgi?
- Skolotāja sadala bērnus grupās.
  1. Pirmajā grupā bērniem ir jāpadomā un īsi jāuzraksta, kā Lūcija uzvestos un ko viņa darītu, ja tētis vestu viņu atpakaļ uz mājām; ko viņa iegūtu un ko zaudētu?
  2. Otrajā grupā bērniem ir jāpadomā un īsi jāuzraksta, kā Lūcija uzvestos un ko viņa darītu, ja tētis viņu atstātu skolā; ko viņa iegūtu un ko zaudētu?
- Apspriediet grupā, kurš Lūcijai būtu vislabākais risinājums un to, kā viņai palīdzēt pārvarēt bailes.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot Lūcijas trauksmes un baiļu iemeslus.
2. Bērni atpazīst paņēmienu, kas palīdzētu Lūcijai stāties aci pret aci ar viņas bailēm.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija vērst bērnu uzmanību uz bailēm un sniegt zināšanas, ka bailes var pārvērsties trauksmē. Tas var radīt fizisku diskomfortu. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šo prasmi dažādās situācijās, uzsverot, cik nozīmīgi ir pārvarēt bailes.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Latviešu valodas un sociālo zinību stundās: izmantojiet tekstus par emociju tematiku.
- Sociālo zinību stundās: sameklējiet vēsturisku personāžu, kuram nepatika skola (piemēram, Alberts Einšteins).
- Vizuālās mākslas stundās: trauksmes/baiļu attēlošana ar dažādām šim gadījumam piemērotām tehnikām.








#### Papildresursi

Grāmatas

- Alise Džeimsa (2019). "Neuztraukšanās grāmata". Zvaigzne ABC.
- Lilita Matisone (2016). "Palieciet sveiki, taureņi! Septiņi veidi, kā izelpot uztraukumu". Madris.

### 3. mērķis. Mazināt sociālo norobežošanos

#### 1. nodarbība. Aizslēgtās durvis

	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni atpazīs un sapratīs atšķirības starp sociālo norobežošanos un situāciju, kad kāds vienkārši vēlas pavadīt laiku vienatnē. Bērni atpazīs dažādus paņēmienus, kā pārvarēt sociālo norobežošanos, ko ir radījuši citi.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Ir brīvdiena, un ārā ir ļoti karsts. Edgara draugi aicina viņu iet peldēties, bet viņš atsakās. Jau vairākus mēnešus Edgars brīvo laiku labprātāk pavada mājās savā istabā aiz aizvērtām durvīm. Pat bērnudārzā brīvos brīžos viņš bieži paliek sēžam pie galda, un, ja kāds viņam jautā, vai viņš grib spēlēties, Edgars saka “nē”. Pirms dažām dienām Edgars pat tika uzaicināts uz dzimšanas dienas ballīti, bet viņš izlikās slims un neaizgāja.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Kā tu domā, kas notiek ar Edgaru?

- Skolotāja rosina lomu spēli.
  1. Bērni sadalīti pāros.
  2. Katrā pāri viens bērns spēlē Edgaru, pārējie – draugu, kurš vēlas palīdzēt Edgaram pārvarēt sociālo norobežošanos.
  3. Tiem, kam iedalīta “drauga” loma, jāizdomā veidi, kā Edgaru iepriecināt vai iesaistīt spēlē.
  4. Tiem, kam iedalīta Edgara loma, jāattēlo viņa vēlēšanās palikt vienam.
  5. Kad bērni pabeidz šo uzdevumu, viņi dalās pārdomās, kādus veidus viņi izdomāja, lai palīdzētu Edgaram pārvarēt vēlēšanos norobežoties.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst, kad norobežošanās kļūst bīstama un kad ir nepieciešams iejaukties (atšķirībā no situācijām, kad cilvēks vienkārši grib kādu laiku palikt viens pats).
2. Bērni atrod labākos paņēmienus, kā pārvarēt sociālo norobežošanos.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīt bērniem atpazīt un noteikt atšķirību starp sociālo norobežošanos un situācijām, kad cilvēks grib kādu laiku pavadīt vienatnē. Skolotāja var palīdzēt bērniem saprast, ka ir svarīgi attīstīt paņēmienus, kā pārvarēt sociālo norobežošanos.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jebkura ikdienišķa situācija, kad bērnam ir grūtības komunicēt ar citiem un viņš izrāda vēlmi norobežoties no grupas un palikt viens.



#### Papildresursi

Filmas/audio

- “Pasaka par vērdu”. Kārlis Skalbe. Pirtnieks Ansis ļoti ilgojas pēc zelta gabala. Kad laime negaidīti iekrīt Ansim rokās, tā nodrošina viņam līdz šim neredzēti bagātu dzīvi, taču ar lielu tukšumu krūtīs. Audioieraksts. <https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/burtu-burvis/pasaka-par-verdinu-karlis-skalbe.a51407/>
- “Ziemassvētku dziesma” (The Christmas Carol). (2009). Režija: Roberts Zemeckis (Robert Zemeckis). Stāsts par alkātīgu vīru Ebinīzeru Skrūdžu, kuru neinteresē nekas, izņemot naudas iegūšanu. Viņu neinteresē ne draugi, ne svētki, ne prieks. Ziemassvētku laikā Skrūdžu apciemo trīs spoki no pagātnes, tagadnes un nākotnes, un Skrūdžs kļūst par pavisam citu cilvēku.

## 2. nodarbība. Liec mani mierā!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni spēs pastāstīt par pieredzi, kad viņi izjuta nepieciešamību norobežoties. Bērni spēs iedomāties veidus, kā pārvarēt šīs izjūtas. Bērni spēs palīdzēt draugam izdomāt risinājumus, kā atrisināt šādu situāciju.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīrs, krāsaini krītiņi, flomāsteri.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Herta nav bijusi skolā vairākas dienas. Viņas vecāki uztraucas, jo viņa negrib ne ar vienu runāt un visas dienas pavada savā istabā aiz aizvērtām durvīm. Ja kāds jautā: “Kas tev noticis?”, viņa atbild: “Nekas, es gribu palikt viena pati.” Klasesbiedri zvina viņai, bet viņa negrib atbildēt. Herta izjūt lielu tukšumu sevī un baidās, ka neviens viņu nesaprātīs. Vienīgais, kas sniedz viņai mierinājumu, ir kāds video, ko viņa atkārtoti skatās savā telefonā.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiekt stāstā?
  2. Kā tu domā, kas notiek ar Hertu?
  3. Vai kaut kas līdzīgs ir noticis ar tevi? Kad? Vai kāds grib pastāstīt? Kā tu juties šajā situācijā? Kādas bija tavas emocijas un domas?
  4. Kas, tavuprāt, notiek video, kuru Herta atkārtoti skatās? Kāpēc tas sniedz viņai mierinājumu?

- Skolotāja sadala bērnus trīs grupās.
  1. Katra grupa izdomā un uzzīmē scenāriju video, kuru Herta skatās, un paskaidro, kāpēc tas palīdz viņai justies labāk.
  2. Katra grupa padomā, kas Hertai vēl bez video skatīšanās varētu palīdzēt.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni spēj pastāstīt par brīžiem, kad viņi jūta nepieciešamību norobežoties.
2. Bērni atpazīst neveselīgus veidus, kā tiek novērstas negatīvas emocijas.
3. Bērni nāk klajā ar dažādiem paņēmieniem, lai palīdzētu citiem pārvarēt vēlmi norobežoties.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija pastāstīt par personīgo pieredzi, kad bērni jūta nepieciešamību norobežoties. Skolotāja var palīdzēt bērniem saprast, ka ir dažādi risinājumi, kā palīdzēt draugam pārvarēt vēlmi norobežoties.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sociālo zinību stundās: socializācijas nozīme cilvēka evolūcijas laikā, lai cilvēks varētu izdzīvot.
- Dabaszinību stundās: arī dzīvnieki sadarbojas un sastrādājas (bites, skudras, visi sociāli attīstītie dzīvnieki).
- Sporta stundās: stafetes, komandu spēles.



#### Papildresursi

Grāmatas

- Linde fon Keizerlinka. "Stāsti bērna dvēselei". (Stāsti "Neteica neko", "Līzel, tu, aita", "Jorens no Feldštetas".)

## 4. mērķis. Pārvarēt somatiskas problēmas

### 1. nodarbība. Nelabuma kungs/kundze



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni būs sapratuši, ka dažreiz fiziskā pašsajūta ir saistīta ar cilvēka domām vai iztēli.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Papīra lapa, flomāsteri, krāsaini krītiņi.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Ir pirmdiena. Visu rītu Liza spēlējās ar grupiņas bērniem, darīja ierastos darbus, pēc tam paēda pusdienas. Tagad Lizai ir lielas galvassāpes un slikta dūša. Viņa pasaka skolotājai, ka jūtas slikti. Skolotāja iesaka viņai atgulties uz paklāja un aizvērt acis.

Galvassāpes un slikta dūša nepāriet. Kad pēcpusdienā atnāk viņas mamma, Liza ir bāla, un, līdzko viņa iekāpj mašīnā, viņa izvemjas. Jau trešo mēnesi pēc kārtas pirmdienās Liza jūtas slikti.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Ko Liza šorīt darīja bērnudārzā?
  3. Kas notika pēc tam?

- Skolotāja ierosina spēli.
  1. Iedomāsimies, ka Lizas nelabums ir kļuvis par cilvēku (Nelabuma kungs vai kundze, kāds vai kāda tā izskatās? Vīrietis vai sieviete... garš vai maza auguma... resns vai tievs... matu, acu krāsa, apģērbs; ko šim cilvēkam patīk darīt, kas šim cilvēkam varbūt nepatīk...).
  2. Uzzīmējiet iedomāto cilvēku.
  3. Izdomājiet, ko Liza šim cilvēkam varētu pateikt, lai panāktu, ka tas iet projām un liek mierā viņas ķermeni.
  4. Dalies pārdomās ar saviem biedriem.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot, ka fiziskā pašsajūta var būt saistīta ar domām un iztēli.
2. Bērni spēj atrast paņēmienus, kā izvairīties no negatīvām domām.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija saprast, ka dažreiz fiziskā pašsajūta ir saistīta ar cilvēka domām un iztēli. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šo prasmi dažādās situācijās (mājas, skolā).



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Jebkurā situācijā, kad redzat, ka bērnu fiziskā pašsajūta un izpausmes ir saistītas ar domām un emocijām, nosauciet un saistiet tās, piemēram: "Tu laikam esi ļoti uztraucies, un tāpēc tev trīc rokas."



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Alise Džeimsa (2019). "Neuztraukšanās grāmata". Zvaigzne ABC.
- Lilita Matisone (2016). "Palieciet sveiki, taureņi! Septiņi veidi, kā izelpot uztraukumu". Madris.
- Šarlote Grosetete (2017). "Saki, kāpēc tā? Mazo bērnu lieliem jautājumi". Madris.
- Dorisa Rībela (2020). "Kādēļ? Kāpēc? Kā tā? Iepazīstam savu ķermeni (4-7 gadi)". Madris.



## 2. nodarbība. Saruna starp galvu un vēderu



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka pastāv īpaša saikne starp prātu un ķermeni; ja mainās fiziskie simptomi, mainās arī domas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīrs, pildspalva.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Pirmdienas rītā Martins stundā pilda matemātikas uzdevumu un tad klausās skolotājas paskaidrojumus. Starpbrīdī viņam nav apetītes, un viņš sāk slikti justies. Nelabums pieņemas spēkā, parādās arī galvassāpes. Martins pasaka skolotājai, ka nejūtas labi. Skolotāja iesaka atbalstīt galvu uz sola un atpūsties, bet nelabuma sajūta nepazūd. Martins ir tuvu raudām, jo viņam šis nelabums ir katru dienu pēc starpbrīža.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā? Kā jūtas Martins?
  2. Kāpēc, tavuprāt, tas ar Martinu notiek katru pirmdienu?

- Skolotāja sadala bērnus grupās. Katrā pāri viens bērns attēlo Martina nelabumu, otrs – Martina smadzenes.
  1. Iedomājieties, ka Martina smadzenes varētu sarunāties ar viņa vēderu. Ko pirmdienās Martina smadzenes saka vēderam?
  2. Iedomājieties, ka Martina vēders varētu atbildēt. Ko Martina vēders varētu sacīt vai darīt?
  3. Ko Martina smadzenes varētu sacīt vēderam, lai pārietu nelabums?
  4. Kad bērni ir izspēlējuši situāciju, viņi uzraksta dialogu starp Martina smadzenēm un vēderu.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot saikni starp prātu un ķermeni.
2. Bērni saprot domu ietekmi uz ķermeņa simptomiem.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija saprast, ka starp prātu un ķermeni pastāv saikne. Skolotāja var palīdzēt bērniem saprast: ja mainās domas, tad mainās arī fiziskie simptomi (pozitīvas domas var veicināt pozitīvas sajūtas ķermenī, turpretī negatīvas domas rada nepatīkamus ķermeņa simptomus).



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Dabaszinību stundās: cilvēka ķermenis un smadzeņu darbība, to savstarpējā saikne.
- Latviešu valodas stundās: radošs teksts – apraksts “Martina nelabums”.
- Vizuālās mākslas stundās: veidošana/kompozīcijas/dažādu iedomātu tēlu dizains, kas attēlo fiziskus simptomus.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Alise Džeimsa (2019). “Neuztraukšanās grāmata”. Zvaigzne ABC.
- Lilita Matisone (2016). “Palieciēt sveiki, taureņi! Septiņi veidi, kā izelpot uztraukumu”. Madris.
- Šarlote Grosetete (2017). “Saki, kāpēc tā? Mazo bērnu lieliem jautājumi”. Madris.
- Dorisa Rībela (2020). “Kādēļ? Kāpēc? Kā tā? Iepazīstam savu ķermeni (4–7 gadi)”. Madris.

### ■ 3.2. tēma. Eksternalizētu problēmu risināšana

*Spēja pārvarēt garīgās veselības problēmas, kas lielā mērā izpaužas ārēji. Eksternalizētas problēmas var rasties situācijās, kad bērns nespēj pietiekamā mērā vadīt un regulēt savas emocijas un uzvedību.*

#### ■ Mērķi

1. Mazināt hiperaktivitāti.
2. Mazināt agresīvu un antisociālu uzvedību.

# 1. mērķis. Mazināt hiperaktivitāti

## 1. nodarbība. Kāda kņada! Saglabā mieru!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni prātīs izmantot dažus nomierināšanās paņēmienus.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli

Papīrs, zīmuļi, "nomierināšanās kartītes".

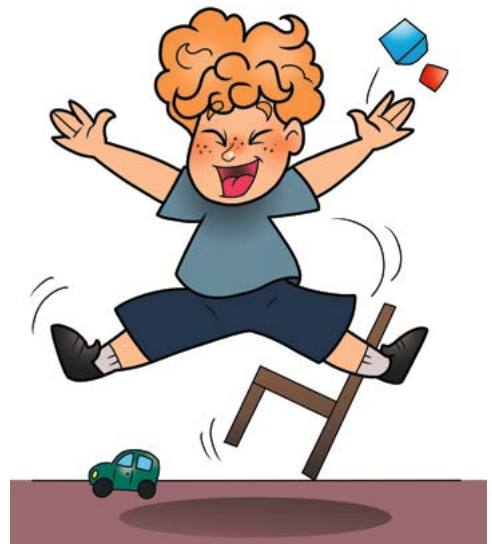


Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Pulkstenis ir 11.30. Skolotāja lūdz bērnus sakārtot mantas, jo ir jāiet pusdienās. Visapkārt ir milzu troksnis: bērni klaigā, un rotaļlietas ir izmētātas pa grīdu. Skolotāja paceļ balsi un lūdz Edgaru sakārtot savas rotaļlietas. Edgars sāk skraidīt pa klasi, pieskrien pie lego kastes un apgāž to. Visi lego klucīši ir izmētāti pa grīdu. Tad viņš pakāpjas uz krēsla un nolēc lejā. Viņš tuvojas bērniem, kuri kārtot dažas kartītes, izrauj tās viņiem no rokām un izmētā. Skolotāja mēģina Edgaru apturēt, bet tas padara viņu vēl nemierīgāku. Dažreiz Edgaram ir problēmas pievērst un noturēt uzmanību, viņš ātri kustina rokas un kājas. Turklāt Edgaram ir grūti nosēdēt mierīgi vienā vietā. Edgars kļūst nervozs skaļā vidē.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kāda ir Edgara uzvedība?
  2. Kā tu domā, kā Edgars jūtas?
  3. Ko skolotāja varētu darīt, lai Edgaru nomierinātu?

- Skolotāja parāda bērniem darba lapu “Nomierināšanās kartītes” (nomierināšanās paņēmieni kartītes, <https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/>) un iedod katram bērnam pa vienai kartītei.
- Skolotāja organizē lomu spēli: katram bērnam ir jānosauc un jāattēlo kartītē redzamais nomierināšanās paņēmiens.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmes izmantot nomierināšanās paņēmienus.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst Edgara emocijas.
2. Bērni spēj nosaukt Edgara emocijas un pārzina paņēmienus, kā sevi nomierināt.
3. Bērni spēj izmantot konkrētus paņēmienus, kā nomierināties un savaldīt sevi.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija noskaidrot un izmēģināt nomierināšanās paņēmienus, kas var palīdzēt savaldīt sevi.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sporta nodarbībās veiciet uzdevumus, kur darbošanās mijas ar mierīgiem brīžiem.
- Spēlējiet spēli “Sastingsti!” (Bērni kustas pa telpu un atdarina dažādus dzīvniekus. Tajā brīdī, kad skolotāja dod komandu, bērni uz 1 minūti sastingst.)
- Spēlējiet spēli “Zaķis un bruņurupucis”. Kad skan komanda: “Zaķis!”, bērniem jālec tik ātri kā zaķiem; kad atskan: “Bruņurupucis!”, bērniem jāpārvietojas tik lēni, cik vien viņi to var.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Inga Rubene (2010). “Kristīgā meditācija bērniem. Praktiski ieteikumi vecākiem”. Zvaigzne ABC.

##### Video

- Hiperaktivāte. Sagatavojusi psiholoģe Kristīne Jozauska, centrs “Dardedze”. <http://paligsvecakiem.lv/2012/09/hiperaktivitate/>

## Darba lapa "Nomierināšanās kartītes"

Nomierināšanās  
kartītes



grūd



staigā



lec



pastiepies



skrien



priecīgas domas



atpūties



padzeries



klusā vieta



joga



elpo



klausies mūziku



lasi grāmatu



spēlējies ar klučiem



saspied



paglaudi kaķi



skaiti



glezno



zīmē



mīci plastilīnu



apskauj lāci



sajūti vēsmu



pakošļā "košļeni"

## 2. nodarbība. Nomierināšanās paņēmieni



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs pārāk aktīvo klasesbiedru vajadzības. Viņi spēs rast un izmantot dažādus paņēmienus, lai nomierinātos.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīrs, zīmuļi, "nomierināšanās kartītes".

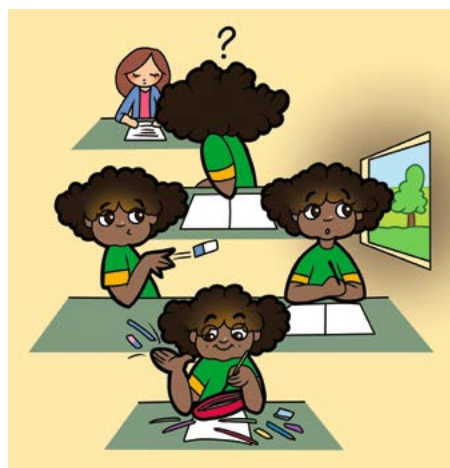


Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Pulkstenis ir 11.30. Skolotāja tikko ir izdalījusi matemātikas pārbaudes darbu. Jānis mēģina atrisināt matemātikas piemēru, bet viņam tas neizdodas, jo viņam ir grūtības koncentrēties un noturēt uzmanību. Viņš sāk spēlēt ar pildspalvām un penāli, skatās ārā pa logu, grozās apkārt, lai palūkotos uz klasesbiedriem, un visbeidzot iemet ar dzēšgumiju blakus sēdošajam klasesbiedram. Skolotāja viņu pamana un norāj. Jānis nomierinās, bet jau pēc divām minūtēm atkal sāk grozīties un spēlēt.



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā Jānis jūtas?
  2. Kāpēc Jānis tā jūtas?
  3. Kāpēc viņš met ar dzēšgumiju klasesbiedram?
  4. Ko viņam vajag?
  5. Ko skolotāja varētu darīt, lai palīdzētu zēnam nomierināties?
- Skolotāja pārāda bērniem "nomierināšanās kartītes" (nomierināšanās paņēmieni kartītes; <https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/>) un iedod katram bērnam pa vienai kartītei. Skolotāja organizē lomu spēli: katram bērnam ir jāattēlo kartītē redzamais nomierināšanās paņēmieni.



- Skolotāja jautā bērniem, kā Jānis varētu justies pēc tam, kad viņš būtu izmantojis divus nomierināšanās paņēmienus.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu prasmes atpazīt Jāņa vajadzības un prasmes izmantot nomierināšanās paņēmienus.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni izprot Jāņa emocijas un vajadzības.
2. Bērni var nosaukt ar hiperaktivitāti jeb pārmērīgu aktivitāti saistītas jūtas un emocijas.
3. Bērni pārzina konkrētus nomierināšanās paņēmienus.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Mūzikas nodarbībās: analizējiet dziesmas un citus mūzikas darbus, pievēršot uzmanību to ritmam – ātram vai lēnam, intensitātei, notīm, tembram, un nosauciet izraisītās emocijas.
- Mākslas nodarbībās: zīmējiet vai veidojiet attēlus, kas atspoguļo aktivitāti, nemieru, satraukumu, vai, tieši otrādi, radiet zīmējumus vai tēlus, kas atspoguļo lēnīgumu un mieru.
- Spēlējiet spēli “Sastingsti!” (Bērni kustas pa telpu un atdarina dažādus dzīvniekus. Tajā brīdī, kad skolotāja dod komandu, bērni uz 1 minūti sastingst.)
- Spēlējiet spēli “Zaķis un bruņurupucis” . Kad skan komanda: “Zaķis!” , bērniem jālec tik ātri kā zaķiem; kad atskan: “Bruņurupucis!”, bērniem jāpārvietojas tik lēni, cik vien viņi to var.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija palīdzēt bērniem izprast pārmērīgi aktīvo bērnu vajadzības un uzvedību. Skolotāja var palīdzēt bērniem atrast un izmantot nomierināšanās paņēmienus dažādās situācijās.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Inga Rubene (2010). “Kristīgā meditācija bērniem. Praktiski ieteikumi vecākiem”. Zvaigzne ABC.

##### Video

- Hiperaktivitāte. Sagatavojusi psiholoģe Kristīne Jozauska, centrs “Dardedze”. <http://paligsvecakiem.lv/2012/09/hiperaktivitate/>

## 2. mērķis. Mazināt agresīvu un antisociālu uzvedību

### 1. nodarbība. Nesavaldīga uzvedība



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs, ka agresīvu un antisociālu uzvedību izraisa dusmas. Viņi spēs atpazīt dažus paņēmienus, kā novērst šādu uzvedību.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.



Līmenis

1. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Bērni spēlējas un skraida pa bērnudārza laukumu. Jēkabs nevar atrast nevienu spēli, kas viņu interesētu, tāpēc viņš staigā no vienas bērnu grupas pie otras, kaitinot savus grupiņas bērnus: viņš grūstās, rauj aiz matiem, met ar smiltīm, atņem mantas, ar kurām citi bērni spēlējas.

Tad viņš pienāk pie vienas bērnu grupas, kura ir jau ilgi strādājusi, lai uzbūvētu smilšu pili. Ar ieskrējienu Jēkabs uzlec uz pils un sagrauj to. Sākumā bērni nevar pateikt ne vārda, tad viņi kļūst dusmīgi, kāds sāk raudāt, kāds grib Jēkabam iesist, bet Jēkabs ātri skrien un aizbēg.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Ko Jēkabs dara?
  3. Kāpēc Jēkabs sagrauj smilšu pili? Ko viņš grib?
- Skolotāja izlasa divus iespējamus scenārijus, kā stāsts varētu beigties.
  1. Bērni paiet tālāk no Jēkaba, jo viņi ir pieraduši pie viņa uzvedības, un mēģina uzcelt pili no jauna. Viņi vairs neskatās uz Jēkabu, viņu pilnībā ignorē.
  2. Bērni ļoti sadusmojas uz Jēkabu un visu pastāsta audzinātājam, kura sarāj Jēkabu.

- Skolotāja bērniem vaicā:  
Kura no šīm situācijām varētu palīdzēt Jēkabam mainīt viņa uzvedību?
- Skolotāja rosina diskusiju un palīdz bērniem dalīties ar pārdomām.
- Skolotāja iesaka trešo stāsta nobeigumu: “Skolotāja aizved Jēkabu projām un rosina viņu pārdomāt, ko viņš ir izdarījis un kā viņa grupas biedri ir jutušies. Tad skolotāja aicina bērnus iesaistīt Jēkabu smilšu pils būvēšanā.”
- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kā Jēkabs justos trešajā variantā?
  2. Kā justos Jēkaba grupas biedri?
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst Jēkaba jūtas.
2. Bērni saprot, kāpēc Jēkabs tā uzvedās.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija sniegt bērniem zināšanas, ka dusmas izraisa agresīvu un antisociālu uzvedību. Skolotāja var palīdzēt bērniem rast paņēmienus, ko viņi varētu izmantot, lai pārvarētu dusmas, un atpazīt citu jūtas (piemēram, pagaidīt, kamēr cilvēks nomierinās, būt laipnam un cieņas pilnam, mēģināt aprunāties par atgadījumu, lai novērstu tos nākotnē, u. tml.).



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sporta nodarbībās iekļaujiet relaksējošas aktivitātes, piemēram, elpošanas vingrinājumus (bērns izstiep sev priekšā roku, iedomājas, ka pirkstu vietā deg svecītes, un katru svecīti nopūš).
- Sporta nodarbībās iekļaujiet aktivitātes ar pieskārieniem (bērni saskaras ar mugurām, apkampjas, veic viens otram plecu masāžu u. tml.). Piemēram, bērni ir sadalīti divās grupās. Bērni ir “izkaisīti” pa klasi, pagalmu vai sporta zāli. Kad skolotāja dod komandu, bērni skrien viens otram pretī un apkampjas.



#### Papildresursi

##### Video

- “Uzvedības traucējumi. Dusmas un agresīva uzvedība”. Sidnejas Notre Dame Universitātes lektore, skolotāja ar lielu darba pieredzi skolā Ilona Brūvere stāsta par paņēmieniem, kā pārvarēt dusmas un agresīvu uzvedību.  
<https://www.youtube.com/watch?v=AWX3Jhj5EfY>
- “Vardarbības novēršana skolā” (School Violence Prevention). Video informē bērnus par dažādiem uzvedības/rīcības veidiem, kad viņi piedzīvo vardarbīgas situācijas skolā. Pieejams angļu valodā ar subtitriem citās valodās.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9UomQE6H6Lo>

## 2. nodarbība. "Pareizie vārdi"



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni sapratīs agresīvas uzvedības izraisītas jūtas un emocijas. Viņi spēs atrast efektīvus vārdus un izdomāt rīcības veidus, kā atbildēt uz agresīvu uzvedību.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Papīrs, zīmuļi, līmējamās lapiņas, krītiņi, flomāsteri.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Starpbrīdī Liza rada daudz nepatīkšanu. Viņa izlej Martina sulu, izmētā pa grīdu grāmatas un lēkā uz tām, apsaukā citus un met ar košļājamo gumiju Martinam. Pēdējā laikā Liza bieži uzvedas agresīvi. Kad viņai jautā: "Kāpēc tu tā dari? Ko tavi draugi ir izdarījuši, lai tu būtu tik dusmīga uz viņiem?", Liza atbild: "Es esmu dusmīga, jo viņi pret mani slikti izturas!"



- Skolotāja uzdod bērniem jautājumus.
  1. Kas notiek stāstā?
  2. Ko Liza dara?
  3. Kāpēc viņa ir tik dusmīga?

- Skolotāja sadala klasi piecās grupās.
  1. Katras grupas bērni iejūtas Lizas klasesbiedru ādā un cenšas izdomāt, ko viņi atbildētu uz Lizas teikto (“Es esmu dusmīga, jo viņi pret mani slikti izturas!”) Kādi ir īstie vārdi?
  2. Katra grupa prezentē savu atbildi.
  3. Kopā ar skolotāju bērni apspriež atbildes un nolemj, kura no tām ir visnoderīgākā, lai Liza mainītu savu attieksmi.
- Skolotāja iedod bērniem līmējamās lapiņas.
- Katrs bērns uzraksta vienu vai divus ĪSTOS VĀRDUS Lizai, kad viņa kļūst dusmīga. Šie vārdi var palīdzēt viņai nomierināties. Pēc tam lapiņas tiek pielīmētas pie sienas.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni saprot, ka Liza ir dusmīga. Viņi izprot, kāpēc viņa izturas tik agresīvi.
2. Bērni spēj iejusties Lizas klasesbiedru ādā.
3. Bērni zina vairākus efektīvus vārdus un rīcības veidus, kā palīdzēt Lizai.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīt bērniem atpazīt emocijas, kas izraisa agresīvu uzvedību, un paņēmienus, kā reaģēt uz agresīvu uzvedību. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šīs prasmes dažādās situācijās, pārdomājot “īsto” vārdu nozīmi un vajadzību tos lietot, lai tādējādi varētu atbildēt uz vienaudžu agresīvo uzvedību.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sociālo zinību stundās: papētiet kādu vēsturisku periodu, kad agresīva uzvedība ir radījusi lielas problēmas pasaulē. Bieži vien kādas cilvēku grupas dusmas, kas vērstas pret citiem, ir izraisījušas asiņainas kaujas.
- Jebkurā situācijā, kas var izraisīt dusmas un agresiju (piemēram, nespēj pabeigt kādu uzdevumu, slikta atzīme, grūts uzdevums).



#### Papildresursi

Filmas

- “Pens: piedzīvojumi Nekurnekadzemē” (Peter Pan). (2015). Režija: Joe Wright. Pīters Pens ir drosmīgs zēns, kurš negrib kļūt pieaudzis. Viņš mīt teiksmainajā salā Nekurnekadzemē kopā ar pirātiem, indiāņiem un pazaudētajiem puikām. Taču kā viņš tur nokļūva? Kā sākās viņa dzīvesstāsts? Kādā naktī Pīteru nolaupa pirāti un aizved uz brīnumaino Nekurnekadzemi.

### ■ 3.3. tēma. Riskantas uzvedības mazināšana






*Spēja mazināt bērnu iesaistīšanos riskantā uzvedībā. Riskanta uzvedība rada gan psiholoģiskas, gan fiziskas traumas, kā arī ilgtermiņa sekas, kas negatīvi iespaido bērnu psiholoģisko un fizisko attīstību.*

#### ■ Mērķi

1. Atpazīt un izvairīties no riskantas uzvedības, kas var izraisīt miesas bojājumus.
2. Atpazīt un mazināt vardarbību skolā.
3. Atpazīt un mazināt interneta un video spēļu atkarību.

# 1. mērķis. Atpazīt un izvairīties no riskantas uzvedības, kas var izraisīt miesas bojājumus

## 1. nodarbība. Riska atpazīšana

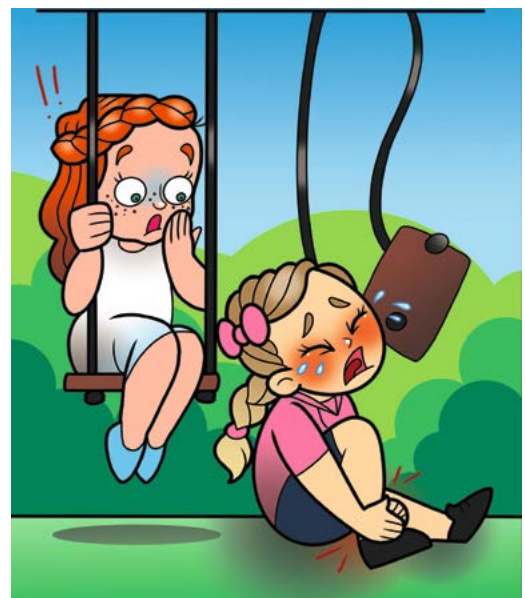
	Rezultāts	Nodarbības beigās bērni atpazīs riskantu uzvedību un vairāk apzināsies tās iespējamās sekas. Bērni pratīs izmantot dažus paņēmienus, lai izvairītos no riskantas uzvedības.
	Vecuma grupa	Bērni vecumā no 3 līdz 5 gadiem.
	Līmenis	1. līmenis.
	Materiāli	Papīrs, krītiņi, flomāsteri.
	Nodarbība pa soļiem	

- Skolotāja aicina bērnus noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Anna un Sofija spēlējas parkā. Ir brīnišķīga diena, un abas meitenes ir laimīgas. Parkā ir vēl daži citi bērni. Anna un Sofija iet šūpoties. Anna sāk šūpoties, atgrūžoties ar kājām no zemes, lai paceltos arvien augstāk. Sofija mēģina darīt tāpat, taču viņa atceras māmiņas ieteikumu nešūpoties pārāk ātri, tāpēc viņa izlemj samazināt ātrumu. Anna turpina šūpoties aizvien straujāk, viņa grib aizsniegt debesis.

Annas sirds sitas ļoti strauji, viņa vēl nekad nav jutusies tik laimīga – viņai pat uzmetas zosāda. “Sofija, dari tāpat kā es! Tas ir brīnišķīgi!” Lai palielītos draudzenes priekšā, Anna lec ārā no šūpolēm. Anna krīt un savaino potīti. Meiteņu mammas piestiežas pie meitenēm. Anna raud, un Sofija ir patiesi noraizējusies.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā? Ko Anna dara?
  2. Kā tu domā, kāpēc Anna tā riskē?

3. Vai Sofija būtu varējusi Annu pārliecināt samazināt ātrumu?
4. Vai kaut kas tāds kādreiz ir noticis ar tevi? Vai tu esi kādreiz riskējis, kamēr tu spēlējies? Vai esi kādreiz redzējis kādu riskējam?
5. Kā tu vari izvairīties no riskantas uzvedības, kad tavi draugi mudina tevi darīt kaut ko riskantu? (Piemēram, pasakot nē, sakot, ka tu to nevēlies darīt, norādot uz sekām, iesakot darīt kaut ko citu, ejot projām, ja citi bērni turpina uzspiest.)

- Skolotāja lūdz bērnus uzzīmēt šo stāstu.
- Skolotāja aicina bērnus parādīt un komentēt savus zīmējumus, ja vien viņi to vēlas darīt.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst riskantu uzvedību un apzinās tās iespējamās sekas.
2. Bērni iesaka dažādus risinājumus, kā izvairīties no riskantas uzvedības.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija sniegt zināšanas bērniem par riskantu uzvedību un tās iespējamām sekām. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šo prasmi, mācot atpazīt paņēmienus, lai izvairītos no riska.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Veiciniet līdzīgas pārdomas, kad kāds bērns uzvedas riskantā veidā.
- Lasiet bērniem stāstus, kur ir manāms grupas spiediens, un veiciniet diskusiju vai izspēlējiet stāstu.



#### Papildresursi

##### Grāmatas

- Karlo Kollodi (2016). "Pinokio piedzīvojumi". Zvaigzne ABC.

##### Filmas/video

- "Princese un varde" (The Princess and the Frog). (2009). Režija un scenārijs: Rons Klements, Džons Maskers, Robs Edvards. Producenti: Pīters del Večo (Ron Clements, John Musker, Rob Edwards, Peter Del Vecho). Filma par kādu meiteni, vārdā Tiana, kura grib atvērt vissmalkāko restorānu Jaunorleānā, un varžu princi, kurš vēlas atkal kļūt par cilvēku. Varžu princis sajauc Tianu ar princesi, un, kad viņš to noskūpst, Tiana arī pārvēršas par vardi. Tagad abiem ir jāatrod veids, kā atkal kļūt par cilvēkiem.
- "Kā attīstīt bērna spēju pretoties vienaudžu spiedienam" (How to help your child resist peer pressure). Animācijas filma atspoguļo sarunu starp pieaugušo un bērnu par vienaudžu spiedienu, vienlaikus piedāvājot risinājumus, kā to pārvarēt. (Angļu valodā.)

<https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>



## 2. nodarbība. Lec!



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs riskantu uzvedību un tās iespējamās sekas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

Veci žurnāli, līme, šķēres, lielas papīra lapas.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Jānis un Martins dodas uz parku, lai izmēģinātu jaunos skrituļdēļus. Parkā ir īpašs celiņš, pa kuru var braukt ar skrituļdēļiem, bet tur jau ir ļoti daudz bērnu. Jānis un Martins negrib gaidīt rindā. Jānis atceras, ka blakus basketbola laukumam ir kāpnēs, kuras ved uz tenisa kortiem. Jānim ienāk prātā ideja: “Ja mums ir ieskrējiena iespējas, mēs varam lēkt ar skrituļdēļiem pāri tām kāpnēm! Paņem savu telefonu un nofilmē, lai mēs varam vēlāk ielikt video sociālajos tīklos!”

Martins nepiekrīt savam draugam, viņš labprātāk gaidītu savu kārtu skrituļdēļu celiņā, bet Jānis ir tik uzstājīgs, ka Martins negrib pievilt savu draugu. Viņš paņem telefonu un saka: “Kad vien esi gatavs!” Jānis ir priecīgs, viņa sirds strauji sitas. Viņš ieskrienas, lec un pārlec pāri kāpnēm. Viņš ir tik laimīgs, ka viņam izdevās, un viņš grib mēģināt atkal. Jānis jūtas visu varošs, ka var gandrīz lidot. Šoreiz viņš grib aizlēkt vēl tālāk. Zēns savaino plecu.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notiek stāstā? Ko Jānis grib darīt?
  2. Kā tu domā, kāpēc viņš tā uzvedās? Ko viņš gribēja sajust?
  3. Vai kaut kas līdzīgs ir kādreiz noticis ar tevi?
  4. Ko Martins būtu varējis teikt vai darīt?

- Skolotāja turpina nodarbību.
  1. Sadala bērnus grupās pa 4 vai 5.
  2. Katrai grupai iedod vecus žurnālus, līmi, šķēres un lielu papīra lapu.
  3. Aicina bērnus uz lapas ar žurnālu attēlu palīdzību atspoguļot uzvedību, kas viņus patīkami satrauc, bet var beigties bēdīgi.
  4. Pieliek plakātus klasē pie sienas un lūdz katrai grupai pastāstīt par savu plakātu. Pārrunā ar bērniem tās aktivitātes, kas nav riskantas, bet sniedz viņiem tādas pašas izjūtas kā riskantās situācijas.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tematu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst riskantu uzvedību un tās iespējamās sekas.
2. Bērni saprot, kā viņi jūtas fiziski un emocionāli, kad viņi uzvedas riskanti (sirdspukstu paātrināšanās, kņudoņa vēderā u. tml.). Bērni atpazīst uzvedību, kas rada patīkamas izjūtas, bet nav riskanta.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija sniegt zināšanas bērniem par riskantu uzvedību un tās iespējamām sekām. Skolotāja var palīdzēt bērniem izmantot šo prasmi dažādās situācijās. Mērķis ir izvairīties no iespējamajiem savainojumiem un koncentrēties uz kādu citu patīkamu nodarbi.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sporta stundās: skolotāja rosina bērnus domāt par fiziskām aktivitātēm, kuras sniedz baudu ķermenim, bet nenoved pie riskantas situācijas.
- Dabaszinību stundās: sirdspuksti un ķermeņa funkcijas.



#### Papildresursi

##### Video

- “Viktorija Odintcova karājas lejup no debesskrāpja, lai uzņemtu perfektu selfiju” (Viktorija Odintcova hangs from Skyscraper for Perfect Selfie). Video par meiteni, kura pakļauj sevi briesmām, lai uzņemtu selfiju. Pieejams bez vārdiem.  
<https://www.youtube.com/watch?v=fZ1owXJZaSQ>
- “Kā attīstīt bērna spēju pretoties vienaudžu spiedienam” (How to help your child resist peer pressure). Animācijas filma atspoguļo sarunu starp pieaugušo un bērnu par vienaudžu spiedienu, vienlaikus piedāvājot risinājumus, kā to pārvarēt. (Angļu valodā.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>

##### Grāmatas

- Karlo Kollodi (2016). “Pinokio piedzīvojumi”. Zvaigzne ABC.

## 2. mērķis. At pazīt un mazināt vardarbību pirmsskolā un skolā

### 1. nodarbība. Ko tu dari?



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs dažādas vardarbības formas un tās sekas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli

A3 papīra lapas, veci žurnāli, dažādi materiāli, līme, šķēres.



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Gustavs ir kautrīgs zēns. Viņam patīk zīmēt, un viņš pavada brīvos brīžus, zīmējot komiksus ar supervaroņiem. Kādu dienu kāds zēns, ejot viņam garām, ierauga Gustava zīmējumus un sāk viņu ķircināt: “Ko tu dari? Tavi zīmējumi ir briesmīgi!” Gustavs jūtas satraukts, tomēr viņš ignorē grupas biedra teikto un turpina zīmēt.

#### 1. versija

“Vai tu dzirdēji, ko es teicu?” prasa grupas biedrs. “Tev nepadodas zīmēšana. Nav jēgas izlikties par izcilu mākslinieku, jo tev zīmēšana nepadodas! Puiši, paskatieties uz jauno Pikaso!” Zēns turpina smieties.

#### 2. versija

“Vai tu esi kurls?” jautā grupas biedrs, izraujot papīra lapu Gustavam no rokām. Gustavs mēģina dabūt savu lapu atpakaļ, bet grupas biedrs viņu pagrūž un saplēš Gustava zīmējumu mazos gabaliņos.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kas notika pirmajā gadījumā? Kā Gustavs jutās?
  2. Kas notika otrajā gadījumā? Kā Gustavs jutās?

3. Kurā versijā, tavuprāt, ir redzama vardarbīga uzvedība?

Skolotāja palīdz bērniem saprast, ka abas versijas ir vardarbīgas. Skolotāja arī norāda uz abu vardarbīgo formu traucējošo ietekmi.

4. Kā tu saproti vardarbību?

- Skolotāja turpina nodarbību.
  1. Sadala bērnus grupās pa 4 vai 5.
  2. Katrai grupai iedod vecus žurnālus, līmi, šķēres un lielu papīra lapu.
  3. Palūdz bērnus attēlot vardarbību, izmantojot žurnālus un dažādus materiālus.
  4. Aicina bērnus prezentēt darbus un jautā: “Vai tu kādreiz esi sastapies ar vardarbību savā vidē? Vai tu vari mums par to pastāstīt? Kā tu juties?”
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst dažādas vardarbības formas.
2. Bērni atpazīst vardarbības sekas.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīt bērniem atpazīt dažādas vardarbības formas un tās sekas. Skolotāja var palīdzēt bērniem ziņot par šādiem atgadījumiem, lai viņi justos droši savā vidē.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Lasot stāstus vai pasakas, pievērsiet bērnu uzmanību tām situācijām, kurās atspoguļota emocionāla vai fiziska vardarbība, piemēram, apsūkāšanās, pāridarīšana.
- Skatoties animācijas filmas, pievērsiet bērnu uzmanību tām situācijām, kurās atspoguļota emocionāla vai fiziska vardarbība, piemēram, apsūkāšanās.



#### Papildresursi

Video

- “Uzvedības traucējumi. Dusmas un agresīva uzvedība”. Sidnejas Notre Dame Universitātes lektore, skolotāja ar lielu darba pieredzi skolā Ilona Brūvere stāsta par paņēmieniem, kā pārvarēt dusmas un agresīvu uzvedību.  
<https://www.youtube.com/watch?v=AWX3Jh5EfY>
- “Vardarbības novēršana skolā” (School Violence Prevention). Video informē bērnus par dažādiem uzvedības/rīcības veidiem, kad viņi piedzīvo vardarbīgas situācijas skolā. Pieejams angļu valodā ar subtitriem citās valodās.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9UomQE6H6Lo>

### 3. mērķis. Atpazīt un mazināt interneta un videospēļu atkarību

#### 1. nodarbība. Zaudēt kontroli



Rezultāts

Nodarbības beigās bērni atpazīs videospēļu atkarības pazīmes un tās fizisko, psiholoģisko un sociālo ietekmi un sekas.



Vecuma grupa

Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem.



Līmenis

2. līmenis.



Materiāli



Nodarbība pa soļiem

- Skolotāja aicina bērnus izlasīt vai noklausīties stāstu.



**Stāsts.** Jēkabam patīk spēlēt videospēles. Vectēvs uzdāvināja viņam vienu kara spēli. Tagad viņš visas pēcpusdienas pavada, spēlējot šo spēli. Jēkabam patīk šī spēle tik ļoti, ka viņš gribētu visu laiku uzvarēt. Dienu pēc dienas viņš dodas gulēt vēlāk, tikai lai uzvarētu. Viņš pat nemana, kā paiet laiks. Viņš negrib beigt spēlēt, bet pamazām sāk just nogurumu. Skolā viņš mēģina koncentrēties, bet jūtas noguris un neko negrib darīt.

Vienu dienu viņš izliekas, ka ir saslimis, lai izvairītos no skolas un turpinātu spēlēt. Jēkabs ir apguvis spēli tik tālu, ka var sakaut visus ienaidniekus, viņš negrib pārtraukt spēlēt, jo tad kāds cits viņu var sakaut. Jēkaba draugi dodas viņu apciemot un uzaicina viņu pabraukāt ar riteni, bet Jēkabs saka: "Nē, man ir jāspēlē!" Tā tas notiek katru dienu, līdz draugi pārstāj Jēkabu aicināt spēlēties. Jēkabs turpina izlikties, ka viņš ir slims, un saka, ka nevēlas doties uz skolu. Tā kā viņam nav paaugstinātas temperatūras, Jēkabam ir jāiet uz skolu. Klasē viņš ir izklaidīgs. Vienīgais, par ko viņš var domāt, ir viņa spēle. Viņš nepievērš uzmanību ne klasesbiedriem, ne skolotājai. Viņš guļ aizvien mazāk, maz ēd. Vienīgais, ko viņš grib, ir spēlēt videospēli. Jēkaba vecāki ir satraukti un nolemj Jēkabam noņemt spēli. Jēkabs sadusmojas, raud un kliedz. Viņš gandrīz būtu vinnējis, bet, kad vecāki spēli izslēdza, viņš zaudēja visu.



- Skolotāja pārlicinās, vai bērni ir sapratuši stāstu.
  1. Kā sākas stāsts?
  2. Kā mainās Jēkaba uzvedība stāsta gaitā?
  3. Ko domā viņa vecāki, klasesbiedri un skolotāji?
  4. Kā tu domā, kā Jēkabs jūtas?
  5. Ja Jēkabs lielāko daļu laika pavada, spēlējot videospēli, vai viņam atliek laiks kaut kam citam?
- Skolotāja turpina nodarbību.
  1. Sadala bērnus grupās pa 4 vai 5.
  2. Lūdz katru bērnu izspēlēt vienu lomu (Jēkabs, viņa mamma, skolotāja, draugi). Katram bērnam jāpaskaidro, ko viņš domā par Jēkaba uzvedību, kādas ir viņa izjūtas un kā viņš varētu Jēkabam palīdzēt.
  3. Paskaidro, ka šī uzvedība ir atkarība, kas liedz laiku un vietu citām aktivitātēm, kas ir svarīgas cilvēka izaugsmei.
- Skolotāja var izmantot formatīvā vērtējuma tabulu, lai novērtētu bērnu izpratni par šo tēmu.

#### Formatīvā vērtējuma tabula

1. Bērni atpazīst videospēļu atkarību un to fizisko, psiholoģisko un sociālo ietekmi.
2. Bērni izprot Jēkaba vecāku, draugu un skolotājas viedokļus.
3. Bērni iesaka dažādus risinājumus, kā palīdzēt Jēkabam.

- Skolotāja paskaidro, ka nodarbības mērķis bija iemācīt bērniem atpazīt videospēļu atkarības signālus un to fizisko, psiholoģisko un sociālo ietekmi. Skolotāja var palīdzēt bērniem ziņot par šādiem atgadījumiem, iedrošinot parūpēties pašiem par sevi un novērtēt citas brīvā laika aktivitātes.



#### Kā es varu izmantot šo mērķi savās mācību stundās?

- Sociālo zinību stundās runāriet par atkarības sekām.
- Klases stundās runāriet par veselīgu/neveselīgu videospēļu lietošanu.
- Sporta stundās runāriet par atkarības pazīmēm ķermenī (vājums, slikta apetīte, grūtības koncentrēties).



#### Papildresursi

Video

- <http://homotabletis.org/lv/>  
Mājaslapa, ko izveidojis "Centrs Dardedze" un kurā apkopoti ieteikumi drošai mobilo ierīču lietošanai. Ilustratīvo videoklipu ierunājis Māris Olte.  
<https://www.youtube.com/watch?v=KWNr6VroF1w>  
vai [ej.uz/homotabletis](http://ej.uz/homotabletis)
- <https://drossinternets.lv>  
Vietnē ir pieejama informācija par drošu interneta lietošanu, kā arī materiāli (animācijas filmas, darba lapas, krāsojamās lapas, komiksi) bērniem, jauniešiem, vecākiem un skolotājiem.

