

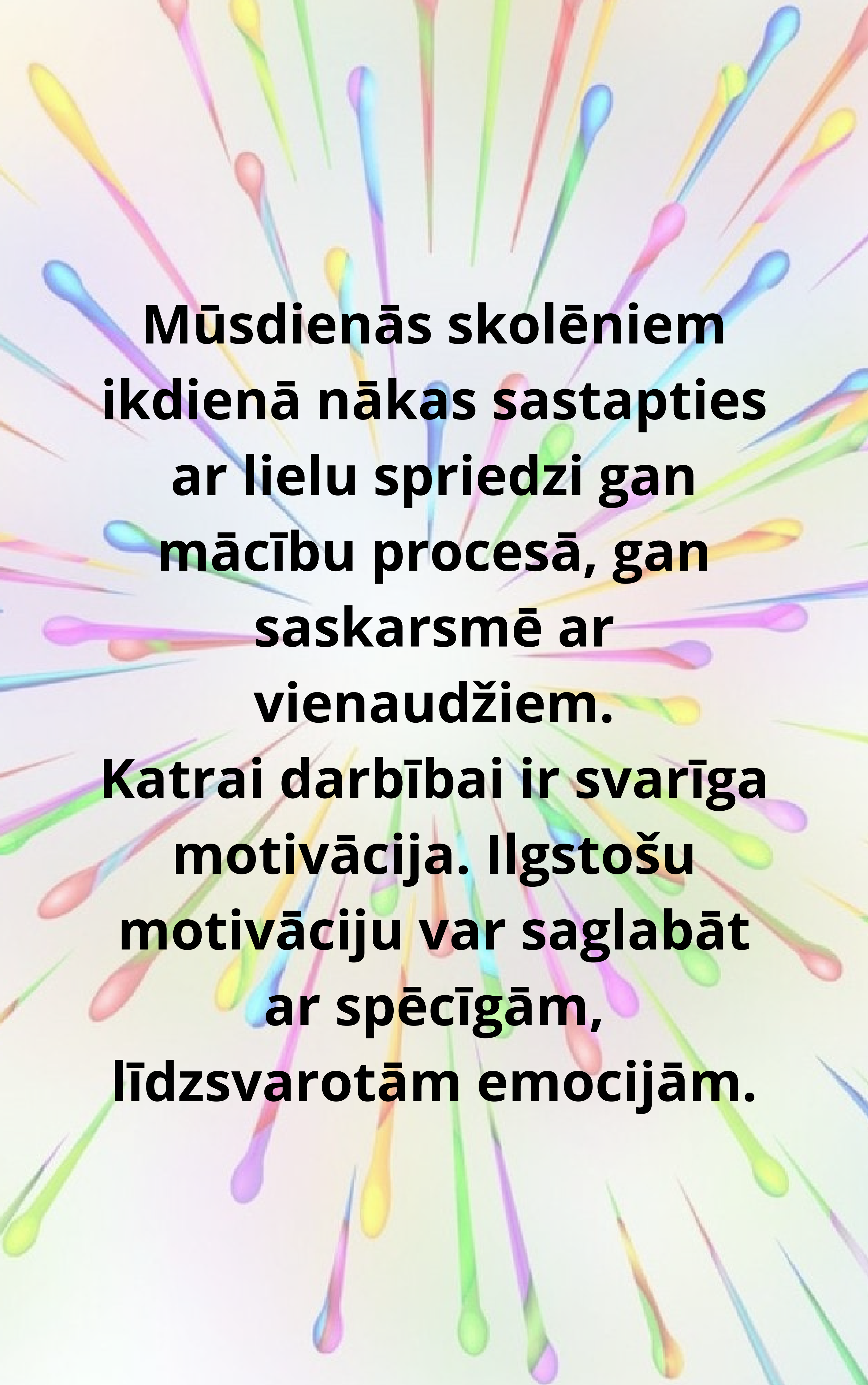
Kokneses pamatskola-attīstības centrs

Emociju līdzsvarošana

**Metodisko materiālu sagatavoja skolotājas
Laimdota Stepēna un Ilze Džigune, izmantojot
projekta Erasmus+ apmeklēto kursu
“Emocionālo panākumu stratēģijas skolās”
materiālus.**



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**



**Mūsdienās skolēniem
ikdienā nākas sastapties
ar lielu spriedzi gan
mācību procesā, gan
saskarsmē ar
vienuaudžiem.**

**Katrai darbībai ir svarīga
motivācija. Ilgstošu
motivāciju var saglabāt
ar spēcīgām,
līdzsvarotām emocijām.**





Dienas moto

**Dienas sākumā skolēni,
lai noskaņotos uz
pozitīvām emocijām,
katrs sev uzraksta īsu
vēlējumu, teicienu, kas
iedvesmotu,
uzmundrinātu,
sagatavotu aktīvai,
darbīgai dienai, ar
uzsvaru uz pozitīvu
noskaņojumu un
rezultātu.**

"THE GLASS IS HALF FULL"



FOCUS YOUR
♥
BEYOND
THE OBSTACLE!

TRY,
MESS UP,
TRY AGAIN!

♥ JUST ENJOY IT!
☁

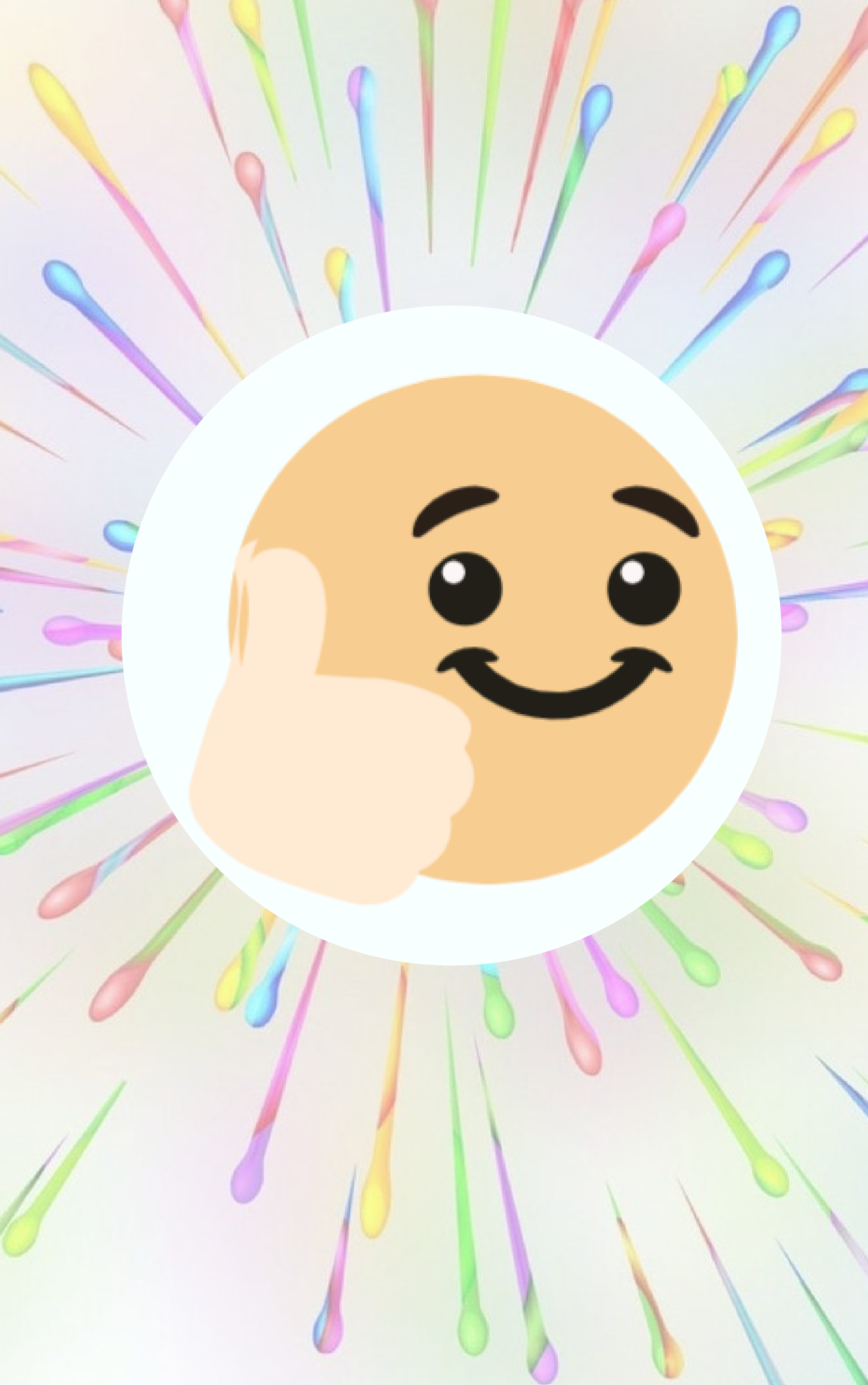
Have a
day

Thank, God, for
everything!
you know better than me!
Paldies, Diers!
Tu siri, kas a maan labäcain



Komplimenti sev

**Pašapziņas celšanai,
skolēnus aicina teikt sev
komplimentu darba gaitā
vai beidzot darbu.**



CRAPPY/HAPPY

Šo aktivitāti veic vienreiz nedēļā, lai redzētu, kas skolēniem sagādā grūtības. Viņi saprot, ka visas grūtības ir pārvarāmas, iedrošināt tā domāt! Mēs attīstāmies pārvarot grūtības. Skolēni raksta, kas kaitina, sagādā grūtības. Tad visi iesaistās diskusijā un paskatās uz šo problēmu no otras puses, t.i. Ko var iegūt konkrētais skolēns pārvarot šīs grūtības, kā šo grūtību pārvarēšanu var izmantot sevis attīstīšanai.

Šo aktivitāti var veikt pāros. Viens skolēns nosauc grūtību vai problēmu (ikdienā, saskarsmē, mācību procesā). Otrs skolēns palīdz saskatīt pozitīvo, labo, ko var gūt no šīs situācijas. Tā mainās attieksme, uzvedība pārvarot konkrētas grūtības.



LAIMES BURKA

šo aktivitāti ieteicams veikt katru nedēļu, izvēloties konkrētu dienu nedēļā.

Skolotājs uzdod vienu pašizziņas stimulējošu jautājumu, piemēram

Kas tev vislabāk patīk tavā izskatā?

Jautājumu tematika var būt par ķermeni, emocijām, jūtām, saskarsmi utt.

Atbildot uz šiem jautājumiem, bērns izsaka sev komplimentu. Bērni atbildes raksta uz lapiņām, un tās liek burkā vai traukā. Visu nedēļu, no rīta vai kādā citā brīdī, bērni velk lapiņas jauktā secībā un izlasa skaļi. Ar cita rakstīto un skaļi izlasīto, netieši pozitīvi iedarbojas uz savu pašvērtējumu.





EMOCIONĀLIE TRIGERI UN ENKURI

**Trigeri izsit no līdzsvara.
Enkurs atgriež līdzsvarā,
piemēram, manta, rotaļlieta,
bumbiņa, talismans,
fotoattēls. Emociju
līdzsvarošanai klasē var
iekārtot līdzsvara vai laimes
stūrīti, kur bērns var
norobežoties no pārējiem,
paņemot līdzī, tā saucamo
enkuru.**

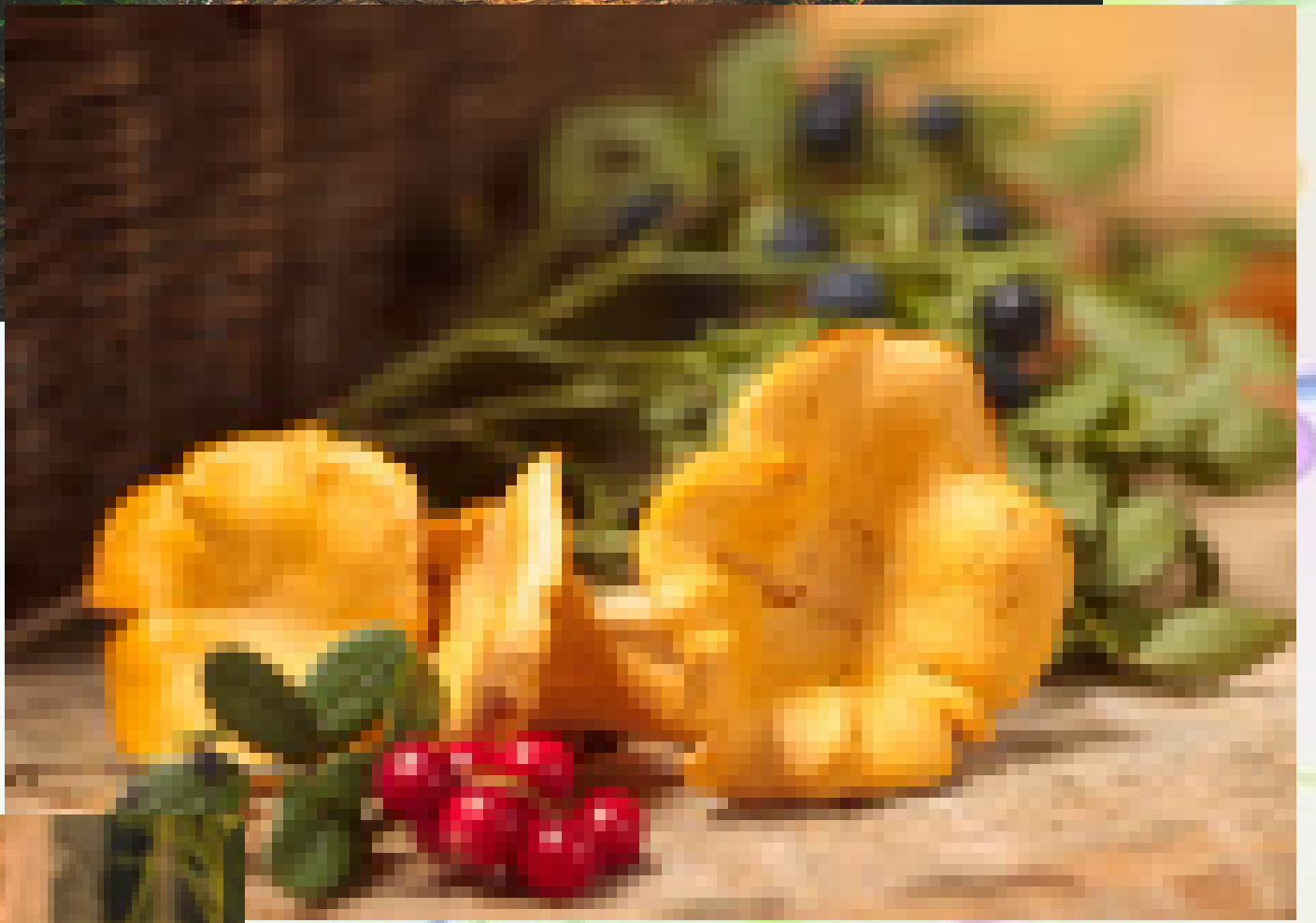


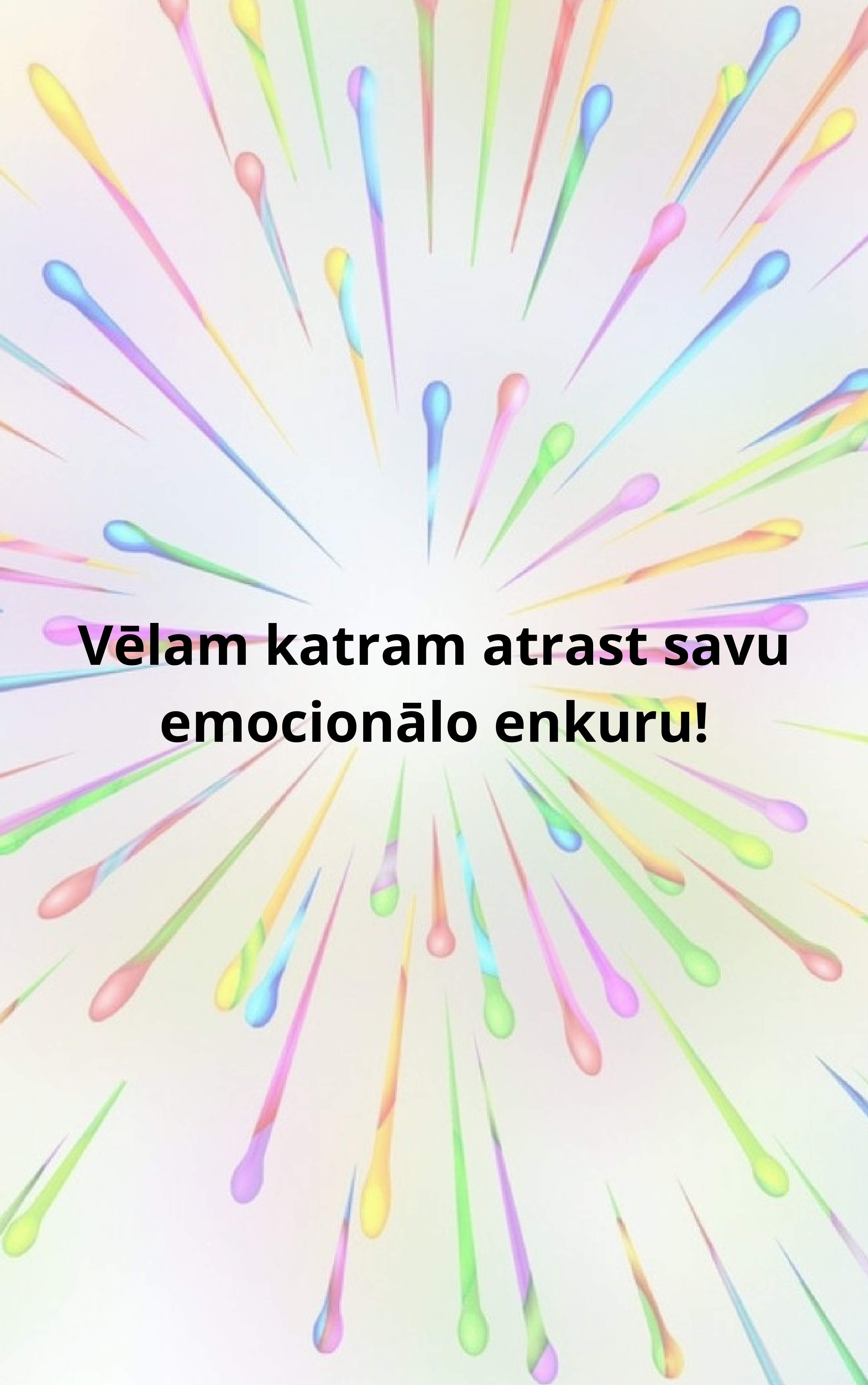
Daba līdzsvaro

**Liela nozīme cilvēka
emociju līdzsvarošanā ir
fiziskām nodarbēm,
piemēram, sportošanai,
pastaigām, darbiem dārzā.**

**Labvēlīgi iedarbojās uz
mūsu emocijām peldēšana,
ogošana, sēņošana,
pārgājieni, velo braucieni,
orientēšanās sports.**

**Vēlam katram atrast savu
enkuru!**





**Vēlam katram atrast savu
emocionālo enkuru!**