



Sociālais stāsts

Izlaidums - kā to labāk darīt

2025.gada 4. jūnijs

skolotāja Daina Logina
Kokneses pamatskola- attīstības centrs

Ievadvārdi



- ❖ Skolas beigšana ir nozīmīgs atskaites punkts jebkura cilvēka dzīvē. Izlaidums ir svētki, un svētku svinēšana ir daļa no mūsu esības. Svētki nav tikai pats notikums – tie sākas jau gatavošanās laikā. Esam domās un izjūtās par gaidāmo notikumu, iztēlojamies vēlamo scenāriju, sastopamies ar bažām un reizēm skumstam, jo svētki simbolizē arī kāda posma noslēgumu.
- ❖ Ņemot vērā izlaiduma daudzšķautņainību, topošais absolvents piedzīvo piedzīvo emociju karuseli – no prieka līdz bēdām.
- ❖ Tas, vai pusaudzis (arī vecāks) grib vai negrib izlaidumu, lielā mērā ir atkarīgs no iepriekšējām pieredzēm – kā un vai mēs ģimenē svinam svētkus?
- ❖ Ceru, ka sociālais stāsts palīdzēs sagatavoties izlaiduma pasākumam – veidos labāku izpratni, samazinās trauksmi un veicinās pozitīvu mijiedarbību, sadarbību un līdzjūtīgāku vidi visiem, kuri saistīti ar izlaiduma pasākumu.

Kas ir izlaidums?

Sarīkojums - izlaiduma akts, balle, koncerts, tiem, kas beidz kādu mācību iestādi.



izlaidums - viens no svarīgākajiem notikumiem, ko piedzīvo ikviens topošais absolvents



Izlaidums simbolizē unikālu un nozīmīgu pāreju cilvēka dzīvē. Izlaidumā svinam sasniegto un pārvarēto. Tas ir beigu un jauna sākuma simbols – pabeigts un noslēgts kāds dzīves posms

Kāpēc ir svarīgi svinēt izlaidumu un kā to labāk darīt?

Skolas beigšana ir nozīmīgs atskaites punkts jebkura cilvēka dzīvē. Izlaidums ir svētki, un svētku svinēšana ir daļa no mūsu esības

Svētki nav tikai pats notikums – tie sākas jau gatavošanās laikā. Esam domās un izjūtās par gaidāmo notikumu, iztēlojamies vēlamo scenāriju, var izjust sava veida satraukumu

Kas ir svarīgākais izlaiduma svētkos?

Vai šo notikumu
vēlamies svinēt kopā
ar tiem, kas
palīdzējuši un bijuši
blakus šajā ceļā – tie
ir vecāki, klases biedri,
draugi, skolotāji, radi
Svētkos galvenais ir
dāvanas vai kopā
būšana?

Protams, kopā būšana
neizslēdz dāvanas, arī tā ir
nozīmīga svētku
sastāvdaļa, tomēr jāliek
uzsvaru uz emocionālām
vērtībām – atzīmēt kāda
posma beigas, spēt
lepoties ar sevi, ka šim
posmam ir iziets cauri un
iegūtas dzīvei noderīgas
prasmes un pieredze

Vienmēr jāpārrunā izlaiduma plānus ar jauniešu – kādas ir viņa gaidas no izlaiduma? Kā viņš gribētu svinēt, ko gribētu ģērbt utt.

Jāņem vērā jaunieša temperamentu, vēlmes, situāciju skolā. Pēc tam varat salāgot vēlmes ar iespējām.

***Ar ko
rēķināties,
plānojot
izlaidumu?***

Biežākie iemesli, kas pusaudžos rada nevēlēšanos svinēt izlaidumu

❑ **Izlaidumu organizēšanas kontekstā problēma ir nerunāšana.**

❑ **BAILES.** No pašām svinībām un strīdiem, kas būs ģimenē. Īpaši, ja pusaudzis ir jūtīgs, depresīvs, trauksmainš. Bērns būtibā skumst, ka nav iespējas piedzīvot priecīgus svētkus, tāpēc atsakās no šīs idejas, lai nebūtu jāskumst par nerasniedzamo veidu, kā atzīmēt dzīves notikumus.

❑ **Kauns.** Par sevi, savu izskatu, par saviem vecākiem un citiem radiniekiem, kauns par savām sekmēm, kauns no klasesbiedriem, no vecākiem.

❑ **Finansiālās iespējas.**

❑ **Depresija.** Pusaudži, kuriem ir depresija, piedzīvo ne tikai nomāktu garastāvokli, bet arī dzīvesprieka trūkumu, enerģijas samazināšanos un vēl citus simptomus.

❑ **Trauksme.** Tā ir nepatīkama emocija, kas rodas, ja paredzam nepatīkamu iznākumu un emocijas:

SOCIĀLĀ TRAUKSME - bērna galvā tā skan šādi – VISI MANI REDZĒS UN UZ MANI SKATĪSIES. Tā ir trauksme atrasties vidē ar citiem cilvēkiem, bailes no tā brīža, kad izsauks vienu pašu saņemt dokumentu, un tad visi skatīsies, iztēlojas, ka, piemēram, pakrītš utt. Man būs kauns, kad tas notiks.

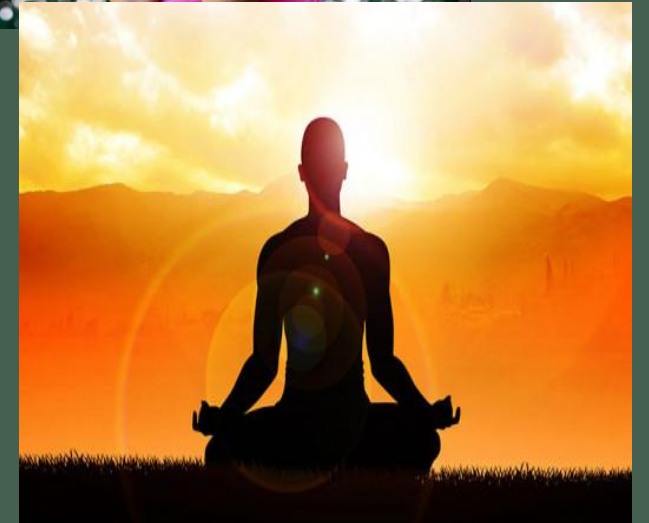
PANIKAS LĒKMES - ja bērnam jau bijušas panikas lēkmes līdzīgās situācijās, viņš var nobīties, ka tas var atkārtoties.

VESELĪBAS TRAUKSME - dažiem cilvēkiem trauksmes dēļ rodas, piemēram, vēdera izejas problēmas, un viņi izvairās no pasākumiem un vietām, lai it kā nebūtu vēdera problēmu, tomēr, raugoties dziļāk, tās ir bailes no sociālās vides un emocijām, kas tajā rodas.

Kā regulēt pirmsvētķu satraukumu?

Vienkārši soļi stresa līmeņa samazināšanai

- ❖ Nomierinoša elpošana. Dziļa un lēna elpošana, kurā izelpa ir garāka par ieelpu
- ❖ Viegla fiziskā aktivitāte, atrast iespēju pavadīt atpūtas brīdi pie dabas
- ❖ Saruna ar uzticamu cilvēku arī nomierina, piemēram, ar kādu no skolas atbalsta personāla speciālistiem, vecākiem, tuviniekiem
- ❖ Uzņemt veselīgu un sabalansētu uzturu. Nevajag aizrauties ar cukura un kofeīna bagātu, treknu produktu lietošanu, jādzer daudz ūdeni
- ❖ Svētki prasa lielu enerģiju, pielāgošanos, būt cilvēkos. Depresijas un trauksmes gadījumā svarīgi vērsties pēc profesionālas palīdzības pie ārsta – bērnu psihiatra, ārsta psihoterapeita vai ģimenes ārsta.



Kā pareizi ģērbties un uzvesties izlaidumā

- Savu izlaiduma tērpu sagādā jau laicīgi
- Gādājot izlaiduma tērpu un apavus, noteikti jāpadomā, lai tie būtu ērti valkāšanai, lai pilnvērtīgi varētu izbaudīt svētku dienu
- Izvēlies tērpu, kas atbilst tavai personībai – kāds ļoti patīk, kas piestāv, der pēc izmēra
- Izlaiduma pasākumā jāuzvedas klusi, pieklājīgi jāprot pateikties, aplaudēt, smaidīt



Izlaiduma tērps meitenēm



Jaunības svaigums ir modes tendenču topa pirmajā vietā. Lai nesabojātu sev svinīgā brīža prieku, ir svarīgi, lai izvēlētais: **tērps ir tīrs, ērts**, atbilstošs notikumam un galvenais – **piestāv valkātājai!**

Izlaiduma tērpā labāk izvēlēties gaišas un dzirkstošas krāsas

Kleita nedrīkst būt ļoti īsa. Arī tērpa augšdaļa nedrīkst būt pārāk atkailināta.

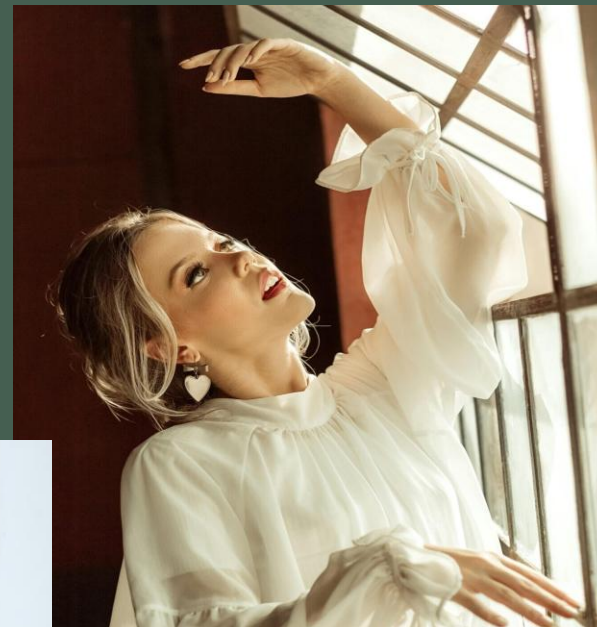
Pieskaņotas miesas krāsas, plānas zeķubikses. Turklāt līdzī paņemts lieks pāris zeķubikšu šai dienā var lieti noderēt!

Izvēlētai somiņai ne tikai jābūt pieskaņotai izlaiduma tērpiņam, bet arī apaviem.

Nosacījumi izlaiduma tērpa izvēlē meitenēm

Izteiksmīga tērpa augšdaļa – blūze

- ❑ Šobrīd svinību tērpos ļoti aktuāls apģērba gabals ir blūze
- ❑ Ieteicamās krāsas – balta, gaišie toņi
- ❑ Izlaiduma tērpā neiederēsies blūze ar dziļu dekoltē
- ❑ Blūzi velk kopā ar biksēm vai svārkiem



Frizūras, aksesuāri izlaiduma pasākumam

- ❑ Absolventes matiem jābūt vienkārši ievēdotiem, protams, pirmais nosacījums – svaigi izmazgātiem
- ❑ Neriskē ar matu krāsošanu pēdējā dienā! Izmēģini matu krāsas maiņu, griezumu jau laicīgi pirms izlaiduma
- ❑ Aksesuāri viegli, vienkārši, pieskaņoti tērpam



Izlaiduma grims



- Centies uzsvērt dabisko skaistumu, meitenīgo maigumu!
- Lai jauneklīgajai ādai piešķirtu vēl vairāk mirdzuma, izmanto vieglu BB tonālo krēmu, nedaudz vaigu sārtumu, lūpu spīdumu!
- Skropstas iekrāso viegli ar skropstu tušu!



Nē - mākslīgām
skropstām!

Nē - biežam tonālam
krēmam!

Nē- spilgtai lūpu krāsai!

Ko vilkt puisiem?



Puišiem ieteicams vasaras uzvalks no gaiša auduma - **maigi zils,**

pelēks, pelēkzaļš

To var papildināt ar baltu kreklu, tauriņu vai kaklasaiti.

Vieglam vasaras uzvalkam var kombinēt **loferus vai mokasīnus** – apavus, ar kuriem nav nepieciešams vilkt zeķes

Kreklam vienmēr jābūt biksēs



Puišiem der atcerēties!

- ❑ Liekot kaklasaiti, atceries, ka tās pareizs garums ir līdz jostas vietai
- ❑ Krekla piedurknēm jābūt nedaudz garākām par uzvalka piedurkni
- ❑ Zeķes jāaskaņo ar uzvalku un kurpju krāsu. Turklāt baltas zeķes izlaidumā nevelk
- ❑ Zeķēm jābūt tik garām, lai tad, kad apsēžas, nebūtu redzams kails kājas posms



Lai nesabojātu sev svinīgā brīža prieku, ir svarīgi, lai izvēlētais tērps ir ērts, atbilstošs notikumam un galvenais –
piesāc valkātājam.

Rokasspiediens pie apsveikuma

VIENMĒR JĀPIEDĀVĀ TIKAI LABĀ ROKA
(PAT JA ESAT KREILIS) PAR ROKASSPIEDIENU,
UN BRĪVĀ ROKA NEDRĪKST ATRASTIES KABATĀ

ROKAS SPIEDIENAM JĀBŪT STINGRAM,
BET NE ĻOTI CIEŠAM

ROKASSPIEDIENA LAIKĀ JĀVEIDO
ACU KONTAKTS



Ziedu dāvināšana izlaidumā

Ziedu dāvināšana skolas izlaidumā ir sena tradīcija - **pirmajai skolotājai, vecākiem un kam vēl vēlies pateikties!**

Abiem vecākiem - no sirds, mīli pateikts „paldies!”, uzrakstīta vēstule, ziedu pušķītis, apskāviens mammai, rokas spiediens tētim - aizkustina ikviena vecāka sirdi!



Ziedu vietā
pušķī var
izmantot
saldumus



Var dāvināt
peoniju pušķi -
skaisti sakārtot
ziedu pumpurus un
krāsainos ziedus

Izlaiduma ielūguma paraugs



Lai ir skaista un neaizmirstama
Tava izlaiduma diena!



PicMix