

[illegible]

## 32 Metodes kā nomierināties

Elpošanas vingrinājumi - ir vieni no svarīgākajiem stresa pārvarēšanas palīgrikiem.

Iemācoties kontrolēt savu elpošanu bērns palīdz sev kontrolēt arī emocijas, ātrāk atgūst emocionālo līdzsvaru. Jāatceras, ka nomierinošam, atslābinošam efektam uzmanība jāpievērš izelpai - tai jābūt garākai par ieelpu.

### 1. Paelpot svaigu gaisu

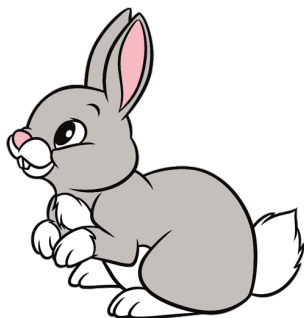
### 2. Elpot ar vēderu jeb diafragmu

### 3. Ziedu elpa



Iztēlojies, ka atrodies ziedu pļavā. Ieelpo puķu patīkamo smaržu! Pēc tam lēni izelpo caur muti. Iztēlojies kā šī smarža tevi uzpilda, padara laimīgu. Pasmaržo margrietiņas, peonijas, visas skaistās puķītes, kuras vari iztēloties.

### 4. Zaķīšu elpa



Zaķīšu elpa - 3 īsas ieelpas caur degunu, viena gara izelpa caur degunu.

## 5. Pirkstu elpa



Bērns ar rādītājpirkstu velk pa otras plauksts pirkstu malām. Velkot ar rādītājpirkstu uz augšu – bērns ieelpo, velkot ar rādītājpirkstu, pa otras plauksts pirksta malu uz leju – izelpo. Uzsvars uz izelpu - kalnā kāpjām (ieelpo) ātrāk, bet lejā no kalna kāpjām (izelpo) lēnāk.

## 6. Spiest rokā citronu



Rokas gar sāniem, brīvas. Bērns iztēlojas, ka katrā rokā viņam ir pa puse no citrona., no kura nepieciešams izspiest visu sulu. Sažmiedzot plauksts stingri kopā bērns “izspiež visu sulu no citrona”. Kad “citrons” ir “sauss”, attēlo mešanas kustību - izmetot izspiesto citronu atkritumos. Izpurina rokas brīvi. Bērniem, kuriem ir grūtības kaut ko iztēloties - var dot rokās mīkstu auduma vai cita materiāla bumbiņu.

## 7. Iztaipīties kā kaķim



Bērns iztēlojas, ka ir liels, pūkains kaķis, kurš vēlas izstaipties.

Bērns ceļ rokas virs galvas un izstiep jās augstu, augstu. Tad atlaiž. Atkārto pēc nepieciešamības 2-5 reizes.

## 8. Aizdzīt no deguna odu



Bērns stāv brīvi, rokas pie sāniem. Iztēlojas, ka gaisā lidinās ods, kurš uzlaižas uz bērna deguna. Bērna uzdevums ir - izmantojot tikai sejas muskulatūru - sazmiedzoties, saraucoties aizdzīt prom odu no deguna. Atkārto 3-5x vai pēc nepieciešamības.

Aktīvās kustības - Dažiem bērniem aktīvas kustības ir viens no labākajiem veidiem, kā nomierināties - ir nepieciešamas kontrolētas, aktīvas darbības, tas ir pamatprincips stresa pārvarēšanas mehānismam (fight or flight).

## 9. Uzcelt kazai māju



“Balta kaza māju cēla  
Resnus balķus kalnā vēla  
Gan ar ragiem, gan ar ragiem  
Cēla, cēla, vēla, vēla  
Kamēr cēla, kamēr vēla,  
Paslīd kāja, sabrūk māja,  
Venter-Tenter bums!”

Rotaļas dalībnieki iatdarina kustības, kuras nosauktas dzejolīša tekstā, beigās visi nokrīt zemē.  
(autors - Baiba Brice)

## 10. Skriet

## 11. Taisīt pietupienus

## 12. Sist spilvenu

## 13. Saņurcīt baltu papīra lapu bumbā

## 14. Palēkāt

## 15. Izpurināt galvu

Palīdzība no apkārtējiem - Dažreiz emociju ir pārāk daudz, vai arī netaisnība ir pārāk liela. Ar to nevar tikt galā viens pats, tāpēc pieaugušā atbalsts un padoms var ļoti palīdzēt.

## 16. Iet pie skolotājas

Fizisks kontakts - bērniem galvenā maņa ir tauste, tāpēc arī tausti var izmantot, lai līdzvarotu negatīvās emocijas.

## 17. Samīļoties

## 18. Paglaudīt kaķi, vai kādu pūkainu mantiņu

## 19. Iedzert ūdeni

## 20. Pakrāsot

## 21. Nomazgāt seju ar vēsu ūdeni

## 22. Pateikt kā jūties

## 23. Pabūt vienam

## 24. Uzzīmēt savas dusmas

## 25. Skrubināt pirkstu

## 26. Ieiet miera stūrītī

## 27. Skaitīt līdz 10 un atpakaļ

## 28. Palasīt

## 29. Piedziedāt mīļāko dziesmu

## 30. Paskatīties skaistas bildes

## 31. Izvēlēties savu mīļāko vietu

32. Izdomā savu variantu! Bērniem noteikti ir arī paši savas idejas, kuras viņi vēlas izmēģināt. Pārrunājiet tās un, ja iespējams, pielietojiet dzīvē.

## Emociju kontroles bumba

### Pielietojuma veidi

### 1. Iepazīstināšana (3-7g)

Visi sasēžas aplītī. Bērni ripina bumbu viens otram, paši brīvi izvēloties kādu no emociju kontroles piktogrammām - pasniedzēja pastāsta par bērnu izvēlēto veidu sīkāk, demonstrē to bērniem, bērni, ja vēlas, atkārto.

## 2. Dusmu termometrs (5-7g)

Skolotāja uzlīmē uz grīdas līniju ar bultiņu galā. Atzīmē to ar skaitļu skalu no 0-10.

0- mierīgs, 10 - pārskaities. Skolotāja iepazīstina bērnus ar izveidoto dusmu termometru. Pastāsta, ka emocijām ir dažāds stiprums. Ir lielas dusmas, un ir maziņas dusmas - īgnums, aizkaitinājums. Gandrīz vienmēr dumas var samazināt vismaz par vienu iedaļu.

Skolotāja katram bērnam piedāvā individuālu stresa situācijas aprakstu. Bērns izlemj, cik dusmīgs viņš par to būtu, un uzkāpj uz attiecīgās termometra daļas. Ja ir vairāk par 0 - skolotāja iedod bumbu, bērns izvēlas, kādu nomierināšanās līdzekli viņš varētu konkrētajā situācijā izmantot. Skolotāja ar jautājumiem, komentāriem palīdz bērnam saprast, vai risinājums būs konkrētajai situācijai piemērotākais. Svarīgi atzīmēt - ka nav nepareizu atbilžu, un ka dusmoties nav nekas slikts. Slikti ir dusmās dartīt pāri sev vai apkārtējiem.

## 3. Ģeometriskās formas, figūras(5-7g)

Bērniem uzdevums - izskaitīt no kādām formām sastāv bumba. Vai tās ir vienādas? Kuras ir vairāk, kuras mazāk? Kam šīs formas līdzinās? Kādā formā ir pati bumba? Vai bumbai ir stūri? Kas vēl dabā/ikdienā ir ar līdzīgām formām? Vai klases telpā arī var atrast līdzīgas formas?

## 4. Krāsu spēle (3-7g)

Bērniem uzdevums - nosaukt, no cik krāsām sastāv bumba. Cik ir dzeltenās krāsas lauciņu? Cik ir zilās krāsas lauciņu? Cik violetās krāsas lauciņu? Kura krāsa bērnam patīk labāk?

## 5. Emociju bumba (3-7g)

Bērni sēž aplī. Ripina bumbu viegliņām, mierīgi, maigi, bet nenosaucot vārdā to, kuram ripina bumbu. Uzdevums - sazināties “bez vārdiem”, ar acu skatieniem. Otram bumba jānoķer, un jāripina tālāk. Pasniedzēja tikmēr stāsta, ka emocijas ir tādas pašas kā bumba. Mēs tās saņemam no citiem, un arī dodam citiem paši. Svarīgi emocijas arī dot, nevis paturēt pie sevis. Tikpat svarīgi ir emocijas otram “dot” maigi, ar cieņu,

nevis ar spēku aizvainojot un darot pāri (līdzīgi kā spēlē padodam bumbu maigi ripinot, nevis sviežot ar spēku to otram pret kāju).

## **6. Bumbu puncis (3-7g)**

Bērns apguļas uz muguras, uzliek bumbu sev uz vēdra, ar savām rokām viegli pietur tā, lai bumba neripo nost. Bērns izdara ieelpu caur vēderu tā, lai bumba paceļas augstāk. Izdara izelpu tā, lai bumba nolaižas zemāk. Tā 3-5 reizes vai pēc vajadzības. Tādejādi bērni pievērš uzmanību diafragmālajai elpošanai.

## **7. Lasīšana (5-7g)**

Bērni paši cenšas izlasīt kādas noteiktas krāsas laukumiņu. Tie, kuri nevar, noteiktas krāsas laukumiņā atrod sava vārda pirmo burtiņu, vai visus pazīstamos burtiņus.

## **8. Pārnēsājamā bumba (4-7g)**

Bērni sadalās pāros - skolotāja dod uzdevumu abiem kopā aiznest bumbu no punkta A uz punktu B, izmantojot tikai katra bērna kreiso roku tā, lai bumba nenokrīt zemē. Spēli sarežģī nesot bumbu, piemēram, tikai ar gurnu palīdzību, tikai ar vēderiem, tikai ar pierēm. Pārrunā - nepieciešamību strādāt komandā, otra cilvēka ietekmi "bumbas" jeb emociju kontrolēšanā.

## **9. Mierīgā bumba**

Pēc rotaļām bumbu noliek miera stūrītī, ja tāds ir ierīkots, individuālajai lietošanai pēc vajadzības.