

## Sākumskolas skolēnu agresivitātes mazināšanas programma.

**Mērķis: Sākumskolas skolēnu agresivitātes izpausmju mazināšana un korekcija.**

### **Uzdevumi:**

- saprašanās un savstarpējas pieņemšanas atmosfēras radīšana, saskarsmes, aktīvas klausīšanās, empātijas iemaņu attīstīšana (izkopšana);
- atbrīvošanās no sasprindzinājuma, neirotiskiem stāvokļiem, bailēm;
- tuvu attiecību ar citiem cilvēkiem veidošana, rēķināšanās vienam ar otru, pašapziņas veidošana;  
pozitīva noskaņojuma, iekšējas brīvības un atraisītības, pašizpaušmes spēju radīšana;
- prasme adekvāti paust savu emocionālo stāvokli attīstīšana, pašvērtējuma paaugstināšana; mācīt skolēnus saskanīgi darboties nelielā grupā, parādīt, ka savstarpēji labvēlīga komanda dalībnieku attieksme rada pašātvību un mieru.

**Laiks:** Katras nodarbības ilgums ir 40.min.

**Programmas ilgums:** Programma iekļautas 12 nodarbības.

**Dalībnieku vecums:** Programma paredzēta sākumskolas vecuma skolēniem.

**Paredzamais rezultāts:** Dalībnieki treninga rezultātā skolēni iemācās praktiski pielietot dažādas metodes lai sociāli pieņemami atbrīvoties no dusmām, iemācās kontrolēt un apzināt savu emocionālo stāvokli, ļoti svarīgi, ka bērni iemācās verbalizēt savas emocijas un līdz ar to labāk izprot apkārt sev esošus cilvēkus. Izveidojas uzticama un uz sadarbību vērsta atmosfēra kolektīvā. Parādās jaunas veiksmīgas saskarsmes iemaņas.

## 1.NODARBĪBA „IEPAZĪŠANĀS”

Nodarbība – bērnu iepazīšanās.

### „Intervija”

*Mērķi:* saprašanās un savstarpējas pieņemšanas atmosfēras radīšana, saskarsmes, aktīvas klausīšanās, empātijas iemaņu attīstīšana (izkopšana).

Vadītājs, izmantojot mikrofonu (vai mikroфона vietā citu piemērotu priekšmetu), pienāk pie katra bērna, stādās priekšā kā žurnālists un lūdz bērnu pateikt dažus vārdus par sevi. Tiek intervēts katrs klātesošais, jautājumus var uzdot arī visi pārējie bērni.

-Ko tev patīk darīt brīvajā laikā?

-Vai tev ir vecākais brālis? u. c.

### „Pūķis kož savā astē”

*Mērķi:* atbrīvošanās no sasprindzinājuma, neirotiskiem stāvokļiem, bailēm.

Skan jautra mūzika. Visi bērni nostājas rindā viens aiz otra, turoties pie priekšā stāvoša dalībnieka pleciem. Pirmais dalībnieks ir „pūķa galva”, bet pēdējais – „pūķa aste”. „Pūķa galva” cenšas noķert „asti”, kas mēģina izvairīties.

Vadītājam jāraugās, lai dalībnieki neatlaiž rokas no priekšā stāvošo pleciem.

Visiem dalībniekiem nepieciešams pabūt gan „pūķa galvas”, gan „pūķa astes” lomā.

### „Barža”

*Mērķi:* emocionāla sasprindzinājuma noņemšana, izziņas procesu attīstīšana (izkopšana), nedrošības pārvarēšana.

Dalībnieki, sastājušies aplī, sauc vārdus, metot viens otram bumbu, t. i., „lādē baržu”, piemēram, sauc vārdus, kas sākas ar burtu „l” (lapa, laiva, liepa u.c.).

### „Saištītājparediens”

*Mērķi:* tuvu attiecību ar citiem cilvēkiem veidošana, rēķināšanās vienam ar otru, pašapziņas veidošana.

Bērni, sēžot aplī, padod blakussēdētājam dzijas kamolu, neizlaižot no rokām attīto pavedienu. Dodot kamolu, stāsta, ko jūt šajā brīdī, ko novēl sev un citiem. Sāk pieaugušais, pēc tam viņš aicina izteikties bērnus.

## 2.NODARBĪBA „NOSKAŅOJUMS”

### „Šifrēšanas valodas apgūšana”

*Mērķi:* pozitīva noskaņojuma, iekšējas brīvības un atraisītības, pašizpaušmes spēju radīšana.

Vadītājs saka bērniem, ka šodien viņi iemācīsies runāt „svešvalodā”, izmantojot šifrēšanu. Piemēram, vārdā pēc katra patskaņa pievienot „s” un atkal to pašu līdzskani (mašīna – masašīsīnasa). Var izmantot arī citus paņēmienus. Sākumā vadītājs pats pasaka, bet pēc tam aicina iesaistīties bērnus – pateikt kādu teikumu, nolasīt dzejoli vai nodziedāt dziesmu.

### **„Pasaka „Rācenis” (inscenējums)**

*Mērķi:* iekšējā sasprindzinājuma noņemšana, pašizpaušmes spēju attīstīšana, grupas dalībnieku saliedēšana.

Bērni sadala lomas. Bez pamatpersonāžiem (rāceņa, vectēva, vecmātes, mazmeitas, sunīša, kaķīša, pelītes) var būt papildpersonāži (taurenītis, saulīte, lietutiņš u.c.). Vadītājs var būt pieaugušais, bet var būt arī kāds no bērniem, kurš to vēlas. Vadītājs stāsta pasaku, izmantojot iepriekš minēto šifrēšanas metodi, bet bērni inscenē stāstījumu.

### **„Sava noskaņojuma zīmēšana”**

*Mērķi:* vingrināt bērnus atklāt savu noskaņojumu, izmantojot uz lapas attēlotos krāsu plankumus.

*Materiāls:* guaša vai akvareļkrāsas, balts papīrs.

Vadītājs piedāvā bērniem izvēlēties krāsu un uzzīmēt krāsu plankumus, līnijas.

*Piezīme:* melnas un violetas krāsas izmantošana norāda, ka bērnam ir depresīvs noskaņojums un bailes.

### **„Zvans”**

*Mērķi:* grupas dalībnieku saliedēšana, emocionāla un muskuļu atslābuma un kopības sajūtas radīšana.

Bērni, sastājušies aplī, pēc kārtas ceļ labo un kreiso roku, „zvana” veidā savienojot tās apļa centrā. Saka „Bom!” un sinhroni nolaiž rokas lejā.

Ielpā paceļ rokas, bet izelpā saka „Bom!” un nolaiž rokas.

## **3.NODARBĪBA „MĒS TEVI MĪLAM”**

### **„Saistītājpavediens”**

Bērni, sniedzot viens otram kamolu, runā par to, ko viņi vēlas: „Es vēlos lidot ar lidmašīnu, justies laimīgs, iegūt vairāk draugu” utt.

### **„Uzdāvini smaidu”**

*Mērķi:* kopības sajūtas radīšana, pozitīvā noskaņojuma celšana, prasmes paust savu emocionālo stāvokli attīstīšana.

Dalībnieki, sastājušies aplī, sadodas rokās. Katrs rindas kārtībā, skatoties acīs, dāvā smaidu savam kaimiņam pa labi un pa kreisi.

Ko jūta? Kāds tagad noskaņojums?

### **„Zīmējuma prezentācija”**

*Mērķi:* prasmes adekvāti paust savu emocionālo stāvokli attīstīšana, pašvērtējuma paaugstināšana.

Katrs bērns rindas kārtībā nostājas aplī un stāsta par savu zīmējumu. Pārējie bērni iejūtas žurnālistu lomā (sk. 1.nodarb., „Intervija”).

### **Rotaļa-deja „Iedomājies...”**

*Mērķi:* pozitīva noskaņojuma radīšana, grupas dalībnieku saliedēšana, vērtīguma, iekšējas brīvības un atraisītības, spējas pašizpausties attīstīšana, iespēja paraudzīties uz sevi no malas.

Dalībnieki izveido lielu apli. Katrs dalībnieks rindas kārtībā iziet centrā un nosauc savu mājas darbā izdomāto vārdu. Piemēram, „Es esmu Pelnrušķīte”, „Es – Lauva”. Tai pašā laikā izpilda kustības, kas raksturīgas izvēlētajam personāžam. Pēc dalībnieka atgriešanās savā vietā grupa atkārtoti viņa vārdu, izturēšanās veidu (kustēties, runāt), ejot uz apla centru. Un tā trīs reizes. Pats dalībnieks, kura vārds nosaukts, to vēro no malas.

### **„Mīļvārdiņi”**

*Mērķi:* pozitīva noskaņojuma radīšana, savstarpējas uzticēšanās dalībnieku vidū izkopšana, savstarpējā atbalsta atmosfēras radīšana grupā.

Katrs dalībnieks rindas kārtībā nostājas aplī un pastiepj delnas, kas pavērstas uz augšu, pretī tam, no kura viņš vēlētos sākt virzīšanos pa apli. Visi pēc kārtas nosauc dalībnieka, kurš stāv aplī, mīļvārdu variantus un „dāvina” tos viņam. Svarīgi šai brīdī pieskarties delnām, palūkoties acīs un pateikties par „dāvanu”.

### **„Mēs tevi mīlam”**

*Mērķi:* emocionālais atbalsts, uzticības pilnu attiecību nodibināšana.

Visi dalībnieki nostājas aplī. Katrs bērns pēc kārtas iziet apla vidū. Viņu korī 3 reizes sauc tajā vārdā, kuru viņš pats izvēlas. Pēc tam korī atkārtoti frāzi: „Mēs tevi mīlam”.

## **4.NODARBĪBA „MĒS VISI ESAM LĪDZĪGI”**

### **„Saisītājpavediens”**

*Temati:* „Es varu...”, „Pārraidi signālu”.

*Mērķi:* grupas saliedēšana, koncentrēšanās spēju un atbildības sajūtas attīstīšana.

Dalībnieki, sastājušies aplī, sadodas rokās. Vadītājs lūdz visus aizvērt acis un pārraida kādu signālu (2reizes paspiest roku, pacelt roku uz augšu utt.). Tas dalībnieks (labajā vai kreisajā pusē), kurš saņēma signālu, pārraida pa ķēdīti to tālāk - nākamajam. Rotaļa beidzas, kad vadītājs saņem atpakaļ signālu, ko nosūtījis sākumā. Rotaļā izmantots „sabojātā tālruņa” princips.

Var atkārtot vairākas reizes.

### **Deja „Puķe”**

*Mērķi:* enerģētiskā uzlāde, spēku atjaunošana, prasmes pabūt vienatnē ar sevi, ieklausīties iekšējā „es” attīstīšana.

### **„Spogulis”**

*Mērķi:* savas uzvedības emocionāla apzināšanās, sasprindzinājuma mazināšana, prasmes pakļauties cita prasībām apguve, patvaļīga kontrole, nedrošības pārvarēšana.

Grupā dalībnieki nostājas divās rindās ar seju viens pret otru, veidojot pārus. Viens ir otra „spogulis”. „Spogulis” atdarina ikvienu sava partnera kustību. Pēc vadītāja signāla dalībnieki mainās lomām, bet pēc tam maina partnerus.

### **„Pasaku sacerēšana”**

*Mērķis:* prasmes atklāt savu emocionālo stāvokli attīstīšana.

Pasaku un stāstu sacerēšana kopā ar pieaugušajiem ļaus bērnam iemācīties paust ar vārdiem savu satraukumu un bailes, pat ja tās tiks piedēvētas izdomātajam varonim. Sacerēšana palīdzēs atbrīvoties no iekšējo pārdzīvojumu emocionālās nastas un nomierinās bērnu.

## **5.NODARBĪBA „SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS”**

### **„Saistītājpavediens”**

*Temati:* „**Es dusmojos, kad...**”, „**Tikai kopā!**”

*Mērķi:* fiziskais kontakts, iespēja sajust vienam otru, noskaņoties uz sadarbību un sapratni.

Dalībnieki sastājas pa pāriem, viens pret otru ar mugurām. Tad mēģina lēnām, sakļautām mugurām, apsēsties uz grīdas. Pēc tam tāpat mēģina piecelties.

### **„Iesaukas”**

*Mērķi:* atbrīvoties no verbālās agresijas, palīdzēt bērniem atbrīvoties no naida pieņemamā veidā.

Pasakiet bērniem: „Bērni, padodot bumbu pa apli, nosauksim viens otru dažādos neaizvainojošos vārdos (jau iepriekš jānorunā, kādas iesaukas drīkst izmantot. Tie var būt augļu, dārzeņu, sēņu vai mēbeļu nosaukumi.).Katrai uzrunai jā sākas ar vārdiem: „Tu, Jānīt, gurķīt!” Atcerieties, ka tā ir spēle, tāpēc neapvainojieties viens uz otru! Noslēguma aplī noteikti pasakiet savam kaimiņam kaut ko patīkamu, piemēram, „Tu, Mārīt, saulīt!””

Rotaļa jāvada ātrā tempā, brīdinot bērnus, ka tā ir tikai spēle un apvainoties nedrīkst.

### **„Savstarpējās attiecības”**

*Mērķi:* pozitīvas ievirzes veidošana attieksmē pret apkārtējo pasauli, morāles priekšstatu veidošana bērniem.

Pēc dzejoļa nolasīšanas notiek pārrunas ar bērniem, tiek secināts, ka rezultāts atkarīgs no rakstura, izpildes veida, nolūka. Vienu un to pašu var sasniegt ar dažādiem paņēmieniem, bet šie paņēmieni var novest pie dažādiem rezultātiem.

### **„Zvans”** (sk. 2.nodarbību)

## **6.NODARBĪBA „LABI VISIEM KOPĀ”**

### **„Pabeidz teikumu”**

*Mērķis:* pašapziņas celšana.

Bērnam tiek piedāvāts pabeigt teikumus:

-Es protu...

-Es varu...

-Es gribu...

Var lūgt, lai bērns paskaidro savas atbildes.

### **„Izlūki”**

*Mērķi:* vērīguma, atmiņas, komunikatīvo un organizatorisko spēju attīstīšana, uzticēšanās un atbildības izjūtas veidošana.

No grupas tiek izvēlēts „izlūks” un „komandieris”, pārējie – „vienība” („nodaļa”). Telpā krēsli izvietoti haotiski. „Izlūks” iziet starp krēsliem no dažādām pusēm. „Komandieris” vēro „izlūka” darbības. Pēc tam viņš ved savu „vienību” pa ceļu, ko rādīja „izlūks”. Vēlāk jau cits „izlūks” rāda ceļu un cits „komandieris” ved pa to savu „vienību” utt.

### **„Žuža”**

*Mērķi:* mācīt bērnus neapvainoties, dot viņiem unikālu iespēju paskatīties uz sevi citu acīm, pabūt tā bērna vietā, kuram neaizdomājoties viņi dara pāri.

„Žuža” sēž uz krēsla. Pārējie skraida viņai apkārt, taisa radziņus, vaikstās, pieskaras viņai. „Žuža” pacieš, bet, kad apnīk, viņa trūkstas kājās un metas pakal pārīdarītājiem, cenšoties noķert to, kurš izskāris visvairāk. Viņš arī būs nākamā „Žuža”.

Pieaugušais vēro, lai ķircināšana nebūtu pārāk aizvainojoša.

### **„Aerobuss”**

*Mērķi:* mācīt bērnus saskanīgi darboties nelielā grupā, parādīt, ka savstarpēji labvēlīga komandas dalībnieku attieksme rada pašātvību un mieru.

„Kurš/-a no jums kaut reizi lidojis/-usi ar lidmašīnu? Vai jūs varat paskaidrot, kas notur lidmašīnu gaisā? Vai jūs zināt, kādi ir lidmašīnu tipi? Vai kāds no jums vēlas kļūt par Mazo Aerobusu? Pārējie bērni palīdzēs Aerobusam „lidot”.”

Viens bērns (pēc vēlēšanās) noguļas uz paklāja (ar seju pret paklāju) un izpleš rokas kā lidmašīnas spārnus. Katrā pusē nostājas trīs dalībnieki. Viņi pietupstas un pabāž rokas zem guļošā bērna kājām, vēdera un krūtīm. Uz „trīs” viņi reizē ceļas un paceļ Aerobusu no „lidlauka”.

Tagad mazliet var panēsāt Aerobusu pa telpu. Kad viņš jūtas pilnīgi droši, var aizvērt acis, atslābt, „lidot” pa apli un tad lēni „piezemēties” uz paklāja.

Kad Aerobuss „lido”, vadītājs var komentēt lidojumu: cik akurāta un saudzīga ir attieksme pret Aerobusu. Var palūgt Aerobusu izvēlēties bērnus, kuri viņu nesīs. Ja ir pārliecība, ka bērni visu veic labi, var „palaist lidojumā” vienlaicīgi divus Aerobusus.

### **„Labsirdīgais dzīvnieks”**

*Mērķi:* veicināt grupas saliedēšanu, mācīt bērnus saprast citu jūtas, atbalstīt citus un pārdzīvot par viņiem.

Vadītājs klusā un noslēpumainā balsī saka: „Nostājieties, lūdzu, aplī un sadodieties rokās! Mēs – viens liels, labsirdīgs dzīvnieks. Paklausīsimies, kā šis dzīvnieks elpo! Paelposim kopā! Ieelpojiet – solis uz priekšu, izelpojiet – solis atpakaļ! Bet tagad: ieelpa – divi soļi uz priekšu, izelpa – divi soļi atpakaļ, Tā lielais dzīvnieks ne tikai elpo, tik precīzi un vienmērīgi pukst arī viņa labestīgā sirds. Sirdspuksts – solis uz priekšu, sirdspuksts – solis atpakaļ utt. Mēs ņemam šā dzīvnieka elpu un sirdspukstus sev.”

## **7.NODARBĪBA „TUH-TIBI-DUH!”**

### **„Malkas skaldīšana”**

*Mērķi:* palīdzēt bērniem pēc ilga sēdoša darba pārslēgties uz aktīvu darbību, sajūst savu uzkrāto agresīvo enerģiju un „iztērēt” to rotaļas laikā.

„Kurš no jums kaut reizi ir skaldījis malku vai redzējis, kā to dara pieaugušie? Parādiet, kā jātur cirvis! Kādā pozīcijā jāatrodas rokām un kājām? Nostājieties tā, lai apkārt būtu nedaudz

brīvas vietas! Skaldīsim malku. Uzlieciet kluci uz celma, paceliet cirvi virs galvas un ar spēku nolaidiet to. Var pat iesaukties: „Ha!”.

Var sadalīties pa pāriem, mainoties ritmiski skaldīt kluci.

### **„Dzejas lasīšana, izmantojot šifrēšanu” (sk. 2.nodarbību)**

#### **„Iekļūsti aplī!”**

*Mērķi:* emocionālā sasprindzinājuma noņemšana, iespēja iejusties valdonīga cilvēka lomā un pārdzīvot atstumtības sajūtu, pozitīvu priekšnoteikumu veidošana uzvedībai līdzīgās situācijās, grupas saliedētības veicināšana.

Dalībnieki izveido lielu apli un cieši sadodas rokās.

Viens rotaļas dalībnieks paliek ārpus apla un mēģina iekļūt aplī. Līdzko viņam tas izdodas, ārpus apla iziet nākamais dalībnieks un mēģina iekļūt aplī.

Vadītājs seko, lai nevienam netiktu nodarītas sāpes, lai katram tiktu dota iespēja ar paša spēkiem iekļūt aplī. Dalībnieks, kurš to nespēj, nedrīkst atrasties ārpus apla ilgāk par 1 minūti. Tad viņu vajag ielaist aplī.

Pēc rotaļas notiek tās apspriešana.

-Ko jūs jutāt, kad bijāt aplī?

-Ko jūs jutāt, kad centāties iekļūt aplī?

-Ko jūs jutāt, kad izdevās iekļūt aplī? utt.

#### **„TUH-TIBI-DUH!”**

*Mērķi:* atbrīvoties no negatīvā noskaņojuma un atjaunot spēkus.

„Es atklāšu jums īpašu vārdu. Tas ir burvju vārds, kas darbojas pret sliktu noskaņojumu, pāridarījumiem un vilšanos. Lai tas tiešām darbotos, nepieciešams izdarīt sekojošo. Tūlīt jūs, nerunājot ne ar vienu, sāksiet staigāt pa telpu. Tikko jūs gribēsiet ar kādu parunāt, nostājieties pret kādu dalībnieku, ielūkojieties viņam acīs un ļoti dusmīgi viņam sakiet: „tuh-tibi-duh!”. Pēc tam turpiniet staigāt pa istabu. Brīžiem nostājieties pret kādu un ļoti dusmīgi pasakiet šo burvju vārdu.

Lai burvju vārds iedarbotos, to nepieciešams sacīt, skatoties acīs tam cilvēkam, kurš stāv jums pretī.”

Šajā rotaļā – komisks paradokss. Lai gan šis vārds jāizrunā dusmīgi, pēc neilga laika bērni nevar novaldīt smieklus.

#### **„Acīs skatoties...”**

*Mērķi:* attīstīt empātiju, radīt mierīgu noskaņu.

Dalībnieki sēž ap galdu.

Vadītājs vērsas pie dalībniekiem: „Bērni, sadodieties rokās. Skatieties viens otram acīs un, sajūtot blakussēdētāju rokas, pamēģiniet bez vārdiem atveidot un pārraidīt dažādus stāvokļus: „es skumstu”, „man ir jautri, spēlēsimies”, „es esmu dusmīgs/-a”, „es nevēlos ne ar vienu sarunāties” utt.”

Pēc rotaļas pārrunājiet ar bērniem, kādi stāvokļi tika atveidoti, kādus stāvokļus bija viegli atminēt, bet kādus – grūti.

## 8.NODARBĪBA „PANĀKUMU TEHNOLOĢIJA”

### „Dzimšanas diena”

*Mērķi:* saliedēt grupas, bērniem tiek dota iespēja izteikt visas pārestības, atbrīvoties no sarūgtinājuma, vilšanās sajūtas.

Tiek izvēlēts gaviļnieks (vārda dienas svinētājs). Visi bērni ar mīmikas un žestu palīdzību dāvā viņam dāvanas. Ierosina, lai gaviļnieks atceras, vai nav kādreiz kādam nodarījis pāri, un izlabo savas kļūdas. Bērniem tiek piedāvāts pafantazēt un iedomāties gaviļnieku nākotnē.

### „Iejušanās cita ādā”

*Mērķis:* mācīt bērnus tikt galā ar negatīvajām emocijām.

Iedomāsimies, ka bērnam ir konflikts ar kādu cilvēku. Viņš stāsta par šo konfliktu, bet pēc tam aizstāj stāstījumā oponenta vārdu un vietniekvārdu (viņš/viņa) ar vietniekvārdu „es”. Lietderīgi nomainīt visus vārdus un vietniekvārdus ar „es”. Stāsta visi bērni.

### „Zaķēni”

*Mērķi:* mācīt bērnu koncentrēt uzmanību uz dažādām muskuļu sajūtām, prast atšķirt un salīdzināt tās.

Pieaugušais aicina bērnus iztēloties sevi jautru zaķēnu cirka arēnā, kuri rībina iedomātas bungas, lomā. Vadītājs apraksta fizisko darbību raksturu – spēku, tempu, asumu – un virza bērnu uzmanību uz muskuļu un emociju sajūtu apzināšanos un salīdzināšanu.

Piemēram, vadītājs saka: „Cik stipri zaķēni rībina bungas! Bet vai jūs sajūtat, cik saspringušas ir viņu ķepiņas? Jūtat, cik cietas tās ir, neliecas! Kā bungu vāļītes! Vai jūtat, kā saspringst jūsu dūrīšu, rociņu, pat plecu muskuļi?! Bet sejas muskuļi – nē! Seja smaida, ir brīva un atslābusi. Un vēderiņš atslābis. Elpo... Bet dūrītes spraiģi bungo! Kas vēl ir atslābis? Pamēģināsim pabungot vēl, bet jau lēnāk, lai uztvert visas sajūtas.”

### „Labsirdīgais dzīvnieks” (sk. 6.nodarbību)

## 9.NODARBĪBA „BURVJA-IESĀCĒJA KURSS”

### „Saistītājpavediens” (sk. 1.nodarbību)

### „Papīra bumbiņas”

*Mērķi:* dot bērniem iespēju atgūt možumu un aktivitāti, mazināt satraukumu un sasprindzinājumu, ieiet jaunā dzīves ritmā.

Pirms rotaļas sākšanas katrs bērns sagumza lielu papīra (avīzes) lapu un izveido bumbiņu. Vadītājs saka: „Sadalieties, lūdzu, divās komandās. Pēc tam komandām jānostājas tā, lai starp tām būtu aptuveni 4 metri. Pēc komandas („Sagatavoties! Uzmanību! Sākt!”) sāciet mest bumbiņas uz pretinieka pusi.

Pēc tam katras komandas dalībniekiem jācenšas pēc iespējas ātrāk aizmest uz pretinieka pusi tās bumbiņas, kas atrodas viņu pusē. Pēc komandas „Stop!” jāpārtrauc bumbiņu mešana. Uzvarēs tā komanda, kuras pusē uz grīdas būs mazāk bumbiņu. Nepārkāpiet, lūdzu, sadalījuma līniju!”



### **„Divi auni”**

*Mērķi:* atbrīvojoties no agresijas, naida, emocionālā un muskuļu sasprindzinājuma, novirzīt bērnu enerģiju vajadzīgajā gultnē.

Vadītājs bērnus sadala pāros, tad lasa tekstu par diviem auniem, kas satikās uz tilta. Rotaļas dalībnieki plati novieto kājas, noliec uz priekšu ķermeni, atbalstās ar plaukstām un pierēm viens pret otru. Uzdevums – stingri noturēties uz vietas (neizkustēties) pēc iespējas ilgāk. Var „teikt”: „BĒ-Ē-Ē!”

Nepieciešams ievērot „drošības tehniku”, uzmanīgi sekot, lai „auni” nesavainotu pieres.

### **„Palūdz rotaļlietu!”**

(J.Karpova, J.Ļutova verbālais variants)

*Mērķis:* mācīt bērniem efektīvus saziņas paņēmienus.

Grupa sadalās pāros. Viens no pāra (1.dalībnieks) paņem rokās kaut kādu priekšmetu, piemēram, rotaļlietu, burtnīcu, zīmuli utt. Otrs no pāra (2.dalībnieks) lūdz to atdot viņam.

Instrukcija 1.dalībniekam: „Tu turi rokās rotaļlietu (burtnīcu, zīmuli utt.), kas tev ļoti vajadzīga, taču tā vajadzīga arī tavam rotaļu biedram. Viņš lūgs to atdot. Pacenties paturēt sev rotaļlietu un atdot tikai gadījumā, ja tev to tiešām gribēsies atdot”.

Instrukcija 2.dalībniekam: „Izvēloties īstos vārdus, centies palūgt tā, lai tev atdotu rotaļlietu”.

### **„Palūdz rotaļlietu!”**

(J.Karpova, J.Ļutova neverbālais variants)

*Mērķis:* efektīvu saziņas paņēmieni mācīšana bērniem.

Vingrinājums ir analogs iepriekšējam, bet tiek izmantoti tikai neverbāli saziņas līdzekļi (mīmika, žesti u. c.).

Pēc tam var pārrunāt abus rotaļas variantus (verbālo un neverbālo). Bērni var padalīties savos iespaidos un atbildēt uz jautājumiem: Kad bija vieglāk palūgt rotaļlietu?, Kad tev tiešām gribējās atdot rotaļlietu?, Kādus vārdus nācās teikt?

### **Pasaka „Barža”**

Dalībnieki nosauc visu patīkamo, piemēram, smaids, smiekli, dāvana utt.

### **„Zvans”** (sk.2.nodarbību)

## **10.NODARBĪBA „DVĒSELES STĀVOKLIS”**

### **„Saištītājpavediens”**

*Temati:* „Es baidos...”, „Nodod pa apli!”

*Mērķi:* sajūtu un emociju „atdzīvināšana”, situāciju atveide visās sajūtu izteiksmēs, radošās iztēles, pašizpaušmes attīstīšana, pozitīva noskaņojuma radīšana, grupas saliedēšana.

Grupa izveido apli. Dalībnieki rindas kārtībā attēlo kaut kādu darbību ar kādu noslēpumainu priekšmetu un tā nodošanu pa apli. Pēc tam, kad iedomātais priekšmets ir „pabijis” pie visiem, rotaļas dalībnieki min, kas tas bija. Nodot pa apli var jebko: bumbu, saldējumu, ezi, ceptus kartupeļus u. c.

### **„Aklā deja”**

*Mērķi:* paškontroles iemaņu attīstīšana, uzticēšanās citiem cilvēkiem nostiprināšana, atbrīvošanās no bailēm.

Pāru deja. Viens no partneriem būs „akls” – viņam aizsien acis. Otrs ir „redzīgs” – viņš varēs vadīt „aklo”. Viegla mūzikas pavadījumā abi dejo (2-3min.), pēc tam mainās lomām.

Pēc dejas noteikti jāpārrunā.

Vai jūs jutāties droši ar savu partneri, kad jums bija aizsietas acis?

Kā dejot patika labāk – ar atvērtām vai aizvērtām acīm? Kāpēc?

### **„Kuģītis”**

*Mērķi:* pašapziņas celšana, atbrīvošanās no bailēm.

Nepieciešama liela sega – kuģis, skaists burinieks. Dalībnieki – matroži. Viens no viņiem – kapteinis. Kapteinim patīk kuģis, un viņš paļaujas uz saviem matrožiem. Kapteiņa uzdevums – atrasties kuģa centrā, stipras kuģa zvalstīšanās laikā dot matrožiem komandu „Izmest enkuru!” vai „Stop mašīna!” vai „Visi uz klāja!”, lai varētu izglābt matrožus un kuģi.

Pēc tam matroži ķeras pie segas malām un sāk lēnām šūpot kuģi. Pēc vadītāja komandas „Vētra!” šūpošanās pastiprinās. Kapteinim atgādina par viņa uzdevumu. Līdzko viņš skaļā balsī nokliedz komandas, kuģis mierīgi „nolaižas” uz grīdas, visi kapteinim spiež roku un slavē viņu.

**„Mēs tevi mīlam”** (sk. 3.nodarbību)

**„Zvans”** (sk. 2.nodarbību)

## **11.NODARBĪBA „NEESOŠAIS DZĪVNIĒKS”**

### **„Neesošais dzīvnieks”**

*Mērķi:* saliedēt grupu, attīstīt spējas saprast cita cilvēka emocionālo stāvokli un prasmī adevāti atklāt savu stāvokli, komunikatīvo prasmju attīstīšana.

Bērns iedomājas kādu dzīvnieku, kura īstenībā nemaz nav. Pēc tam viņš to notēlo. Piemēram, staigā kā šis dzīvnieks. Tēlošana notiek bez vārdiem. Var tikai izdot skaņas, kas raksturīgas šim dzīvniekam. Pārējie dalībnieki min, kāds ir šis dzīvnieks – kāds ir viņa raksturs, kāds noskaņojums, kāpēc viņi iedomājās tieši par to.

### **„Atrodi savu pāri!”**

*Mērķi:* emocionālā sasprindzinājuma noņemšana, izteiksmīgas uzvedības (mīmika, pantomīmika) un uzmanības attīstīšana.

Vadītājs izdala kartītes, uz kurām attēloti dzīvnieki (šie attēli atkārtojas uz divām kartītēm). Kartīti drīkst redzēt tikai tas, kurš to saņems. Katra dalībnieka uzdevums – atrast savu pāri. Drīkst izmantot visus izteiksmes līdzekļus, izņemot runāšanu un attiecīgajam dzīvniekam raksturīgu skaņu izdošanu. Pēc tam, kad dalībnieki atraduši savus pārus, tiem jāpaliek kopā, bet nedrīkst runāt. Tikai pēc tam, kad visi dalībnieki ir atraduši savus pārus, tiek pārbaudīts, vai „dzīvnieki” sakrīt.

### **„Mazais spoks”**

*Mērķis:* mācīt bērnus pieņemamā veidā atbrīvoties no uzkrātā niknuma.

„Bērni! Tagad mēs tēlosim mazus, labus spokus. Mums sagribējās mazliet padraiskoties un nobaidīt vienam otru. Kad es sasitīšu plaukstu, jūs ar rokām izpildīsiet šādas kustības

(vadītājs paceļ elkoņos saliektas rokas, pirksti izplesti) un briesmīgā balsī izrunāsiet skaņu „U”. Ja es plaukšķināšu klusi, jūs „U” izrunāsiet klusi, ja plaukšķināšu skaļi, tad baidīsiet skaļi. Bet neaizmirstiet, ka mēs esam labi spoki un vēlamies tikai mazliet pajokot.”

Pēc tam vadītājs sasiņ plaukostas un saka: „Malači! Pajokojām, pietiks. Kļūsim atkal bērni!”

### **Pasaka „Zvērs, putns un izdomājums”**

*Mērķi:* uzmanības, domāšanas elastības un ātruma, atmiņas un fantāzijas attīstīšana, atbrīvošana no emocionālā sasprindzinājuma.

Dalībnieki nostājas puslokā, vadītājs met bumbu un to, kurš noķer bumbu, aicina nosaukt zvēru, putnu vai kādu izdomājumu. Pēc tam bumba tiek mesta atpakaļ vadītājam.

### **Prezentācija („Spēle bez noteikumiem”)**

Dalībnieki izsaka vēlēšanās: „Gribu ...(kļūt neredzams/-a, atrast burvju nūjiņu utt.)”.

„Zvans” (sk.2.nodarbību)

## **12.NODARBĪBA „MŪSU DRAUDZĪGĀ GRUPA”**

### **„Saistītājparediens”**

*Temats:* „Es sapņoju...”

### **„Kompliments”**

*Mērķi:* pozitīva noskaņojuma radīšana, prasme saskatīt cilvēkos pozitīvo un teikt viņiem to, empātijas attīstīšana.

Iepriekšēja saruna, izmantojot jautājumu: Kas ir kompliments?

Dalībnieki izveido apli, sadodas rokās. Katrs dalībnieks saka komplimentu blakusstāvošajam.

### **Deja „Plaukstošais pumpurs”**

*Mērķi:* pozitīva noskaņojuma radīšana, kopīgas darbības aktivizācija, prasmes saskaņot savu darbību ar citu cilvēku darbību attīstīšana.

Dalībnieki apsēžas uz grīdas un sadodas rokās. Nepieciešams piecelties viegli, vienlaicīgi, neatlaižot rokas. Pēc tam „zieds” sāk vērties vaļā (neatlaižot rokas, noliekties atpakaļ) un šūpoties vējā.

### **„Draudzīgā ģimene”**

*Mērķi:* emocionāli izteiksmīgu roku kustību un adekvātas žestu izmantošanas attīstīšana, grupas attiecību atainošana.

Dalībnieki sēž uz krēsliem, kas izvietoti aplī.

Katrs bērns kaut ko dara: viens no plastilīna veido bumbiņas, cits dzen mazas nagliņas dēlītī utt. Patīkami vērot draudzīgās ģimenes darbu.

Bērni darbojas tā, lai vērotājs no malas domātu, ka viņu rokās ir nevis šķietami priekšmeti, bet reāli. Darbošanās laikā skan R.Paula „Zelta kamolīt's”.

Lai bērni emocionāli satuvinātos un sadarbotos, tiek piedāvāts veikt kopīgu darbu: uz lielas papīra lapas, kas atrodas uz grīdas, uzzīmēt zīmējumu.

### **Rotaļa-inscenējums „Iedomājies...”**

*Mērķi:* grupas saliedēšana, vērīguma, iekšējās brīvības un atraisītības, pašizpaušmes spēju attīstīšana, iekšējā „es” radīšana un pieņemšana, emocionālā sasprindzinājuma pazemināšana, izvēles un lēmuma pieņemšanas iemaņu iegūšana, sociālās uzticēšanās veidošana, spējas saprast cita cilvēka emocionālo stāvokli un adekvātā veidā atklāt savu stāvokli attīstīšana.

Dalībnieki sasēžas uz krēsliem, kas izvietoti aplī. Katrs dalībnieks rindas kārtībā iziet apla vidū un nosauc savu jauno vārdu. Nospēlē paša sacerēto ainiņu, kas raksturo izvēlēto personāžu. Ja nepieciešams, pārējie bērni var palīdzēt.

Pēc tam bērns staigā pa apli, skaļi un saprotami atkārtojot savu jauno vārdu. Pārējie bērni atkārtoti un skaļi sit plaukstu. Atkārtoti 3 reizes.

### **„Dāvana”**

*Mērķis:* vērīguma audzināšana, izteiles attīstīšana, prasme redzēt otru, uzlabot saskarsmes kontaktu grupā.

Katrs bērns ar mīmiku, žestiem attēlo dāvanu, kuru dāvina visiem grupas nodarbību cikla dalībniekiem, pārējie – min. Kurš pareizi nosauc, turpina.

Beigās visi sastājas aplī, sadodas rokas un skaļi pasaka: „Mēs esam draudzīgi un labākie!” Jāatkārto piecas reizes, skatoties viens otram acīs, smaidot.