MĪLĒT IZGLĪTOTI · BEZMAKSAS MATERIĀLS PEDAGOGIEM

Sajūtu aplis grupā: 10 minūtes ar emociju termometru

Rīta vai dienas noslēguma aplim · pēc Simonas Dimantas grāmatiņas „Sajūtu kompass”

Emocijas nav tikai tas, ko jūtam. Tās pavada arī pārmaiņas ķermenī: mainās elpošana, sirdsdarbība, balss. Emociju termometrs palīdz bērniem pamanīt, **cik stipra** ir emocija. Tas nav paredzēts, lai kādu emociju nosauktu par „labu” vai „sliktu”. Visas emocijas mums kaut ko signalizē.

TERMOMETRA PIECAS ZONAS

Zilā	Zaļā	Dzeltenā	Oranžā	Sarkanā
Maz enerģijas: noguris, bēdīgs, saslimis, nomākts	Līdzsvars: mierīgs, apmierināts, priecīgs, drošs	Pirmais signāls: aizkaitinātība, satraukums, vilšanās, nepacietība	Ļoti intensīvi: sirds sitas ātrāk, dūres savelkas, balss skaļāka	Grūti sevi kontrolēt: kliegšana, sišana, priekšmetu mešana

Nav termometra? Uzzīmē uz lielas lapas piecas krāsainas joslas no zilās līdz sarkanajai un izmanto cilvēciņu, knaģīti vai magnētu.

APLIS 4 SOĻOS (~10 MINŪTES)

1

Iepazīstini ar termometru · 2 min

Mierīgā brīdī, nevis tad, kad kādam jau ir lielas emocijas. Ar jaunākiem bērniem nav jāizskaidro viss uzreiz. Pie termometra var atgriezties vairākkārt, īsās sarunās.

„Mēs visi piedzīvojam dažādas emocijas, un tās var būt dažāda stipruma. Dažreiz emocija ir pavisam viegla, bet citreiz ļoti stipra.”

2

Jautājums par šodienu · 3 min

Nolasi visai grupai 1–3 jautājumus. Atbild tie bērni, kuri paši vēlas.

„Kad tu šodien juties bēdīgs?”

„Kas šodien tev lika sadusmoties?”

„Kad tu šodien biji ļoti priecīgs?”

3

Kurā zonā? · 3 min

Bērns novieto cilvēciņu termometrā vietā, kas parāda, cik stipra emocija bija. Tā viņš savieno notikumu, savu sajūtu un tās stiprumu. Vēlāk var pievienot jautājumus par ķermeni:

„Kā tu zināji, ka biji ļoti dusmīgs?”

„Ko darīja tavas rokas? Kāda bija tava balss? Vai sirds sita ātrāk?”

4

Kas palīdz? · 2 min

Noslēdz ar to, kas palīdz katrā zonā. Dzeltenajā: neliela pauze, lēna ieelpa un izelpa, saskaitīt līdz desmit, padzerties. Oranžajā: aiziet no situācijas, padzerties ūdeni, atrast pieaugušo, stipri saspiest spilvenu, skaļi pateikt „Es esmu ļoti dusmīgs”. Zilajā: atpūta, miers, grāmata, zīmēšana, klusāka vide.

„Kas tev palīdzēja?”

„Ko nākamreiz varētu pamēģināt?”

TRĪS NOTEIKUMI APLIM

- **Nevienu nepiespied dalīties publiski.** Daži jautājumi var skart personiskas tēmas. Atbild tie, kuri vēlas.
- **Pedagogs var atbildēt pirmais.** Tā bērni redz piemēru un dzird, ka arī pieaugušajam ir sajūtas.
- **Saruna nav iztaujāšana un nav kritizēšana.** Ja bērns muļķojas vai izvairās, nepierunā: „Es redzu, ka tu šobrīd nevēlies uz šo jautājumu atbildēt.”

KAD EMOCIJAS SĀK AUGT IKDIENĀ

Kad aplis kļūst par ieradumu, termometrs palīdz arī dienas laikā. Pamani dzelteno zonu laikus un mierīgi nosauc to, ko redzi:

Dzeltenā zona

„Man šķiet, ka tu sāki kļūt nedaudz dusmīgāks."

„Izskatās, ka šobrīd tev kļūst grūtāk gaidīt."

Oranžā zona

„Es redzu, ka tu kļūsti arvien dusmīgāks. Izskatās, ka šobrīd tu varētu būt oranžajā zonā."

„Paņemsim pauzi un atgriezīsimies pie tā, kad ķermenis jutīsies mierīgāks."

Ja bērns jau ir sarkanajā zonā

Tas nav brīdis garām sarunām, moralizēšanai vai analīzei. Svarīgākais ir drošība un pakāpeniska nomierināšanās: pieaugušā tuvums, pauze, klusāka vide, mierīga balss.

Kad bērns ir nomierinājies, pārrunājiet: Kas notika? Kā tu juties? Kurā zonā tu biji? Kas tev palīdzēja? Ko nākamreiz varētu pamēģināt?

Mērķis nav panākt, lai bērns nekad nenonāktu dzeltenajā, oranžajā vai sarkanajā zonā. Mērķis ir palīdzēt viņam **arvien agrāk pamanīt**, kas ar viņu notiek, un apgūt drošus veidus, kā rīkoties.