



MĒS
KLŪSTAM
MIERĪGĀKI



30



29



28



27



26



25



18



19



20



21



22



23



24



17



15



14



13



12



11



10



9



8



16



7

SĀKAM
ŠEIT



1



2



3



4



5



6



ELPO KĀ PŪKIS
DZIĻI IEELPO,
IZELPO, IT KĀ
PŪSTU UGUNI



KLUSUMA ČUKSTI
PAČUKSTI TRĪS
VĀRDUS, KAS TEV
IENĀK PRĀTĀ



BURVJU APLIS
IZVELC AR
PIRKSTU GAISĀ
APLI – IEELPO UZ
AUGŠU, IZELPO UZ
LEJU



SAJŪTI ZEMI
NOSTĀJIES UZ
VIETAS UN SAKI:
“MANAS KĀJAS
PIESKARAS
ZEMEI.”



APSKAUJ SEVI
PASAKI: “ES
RŪPĒJOS PAR
SEVI.”



ZĪMĒ GAISĀ
ZĪMĒ AR PIRKSTU
SIRDI, ZVAIGZNI
VAI SAULĪTI



MEKLĒ, SKAITI UN
NOSAUC
5 LIETAS, KO
REDZI,
4, KO VARI SAJUST,
3, KO DZIRDI



KOKS
STĀVI KĀ KOKS –
ROKAS AUGŠĀ,
KĀJAS STINGRI UZ
ZEMES



PINGVĪNA SOĻI
EJ PA TELPU KĀ
PINGVĪNS UN
SMAIDI



BURBULIS
IZTĒLOJIES, KA
PŪT ZIEPJU
BURBULI



KRĀSU ELPA
IEELPO ZILU
KRĀSU (MIERS),
IZELPO SARKANO
KRĀSU (DUSMAS)



KUTINĀŠANAS
ELPA
PAŅEM PIRKSTU UN
VIEGLI KUTINI
PLAUKSTU – ELPO
LĒNI



KAĶA MUGURA
IZSTAIPĪES KĀ
KAĶIS, KAD
MOSTAS



PALĒCIENS
PALECIES 3
REIZES, SAKOT:
“ES ESMU ŠEIT.”



PIRKSTU PASTAIGA
PASTAIGĀ AR
PIRKSTIEM PA
GALDU KĀ AR
KĀJĪNĀM –
ELPO RITMĀ



PASAKU ELPA
IEDOMĀJIES, KA
IEELPOJOT UN
IZELPOJOT TU
KLAUSIES PASAKU



ROKAS SAULĪTĒ
PACEL ROKAS
AUGŠĀ UN SAKI:
“SILDI MANI!”



LĒNAIS VILCIENS
EJ LĒNĀM PA
ISTABU KĀ LĒNS
VILCIENS UN ELPO



UZLIEC ROKU UZ
SIRDS – KLAUSIES,
KĀ PUKST TAVA
SIRDS!



UZZĪMĒ MIERU
AR ROKU UZ
GALDA UZZĪMĒ
MIERU, KĀDU VIEN
VĒLIES



KĀ TU JŪTIES, KAD
KĀDS TEVI
APSKAUJ?



KAS TEV PALĪDZ
JUSTIES DROŠI?



KAD TU PĒDĒJO
REIZI BIJI
PRIECĪGS? KĀPĒC?



KAS TEV PALĪDZ,
KAD ESI DUSMĪGS?



KO TU DARI, KAD
TEV IR
GARLAICĪGI?



KĀ TU JŪTIES, KAD
ESI VIENS PATS?



KO TU DARI, KAD
KĀDS TEV PASAKA
“NĒ”?



KĀ TU VARI
PALĪDZĒT
DRAUGAM, KURŠ
IR SKUMJŠ?



KAD TU JŪTIES
LEPNS PAR SEVI?



KAS TEVI
UZMUNDRINA?



KĀ TU JŪTIES, KAD
TEVI SLAVĒ?



KO TU DARI, JA ESI
DUSMĪGS UN
NEGRIBI RUNĀT?



KĀ TU JŪTIES, KAD
CITI CILVĒKI TEVI
NESAPROT?



KAD TEV PĒDĒJO
REIZI NĀCĀS
GAIDĪT?
KĀ TU JUTIES?



KO TU DARI, KAD
ESI ĻOTI
SATRAUKTS?



KĀ TU JŪTIES, KAD
KĀDS TEV PALĪZ?



KO TU VARI DARĪT,
LAI SEV PALĪDZĒTU
JUSTIES LABĀK?



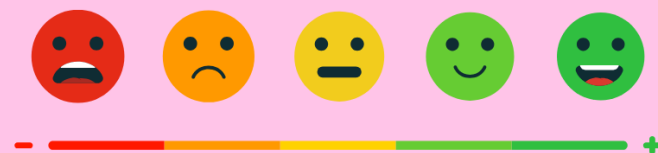
KO DARI, KAD
KĀDS NO ĢIMENES
IR SKUMJŠ?



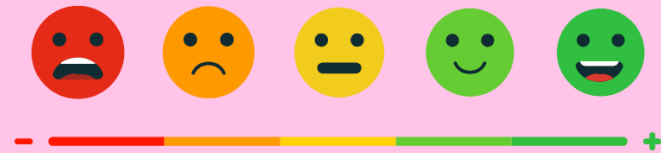
KĀ TU JŪTIES, KAD
TU UZVARI SPĒLI?
KAD ZAUDĒ?



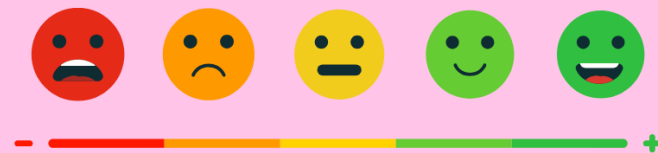
DUSMAS
PARĀDI, KĀ
DUSMAS IZSKATĀS
TAVĀ SEJĀ UN
ĶĒRMENĪ!



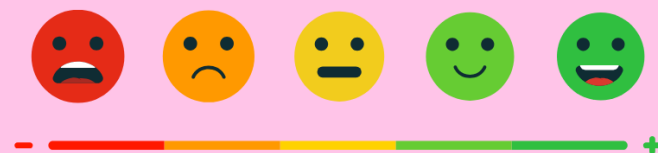
BAILES
PASTĀSTI, KO DARI,
KAD JŪTIES
NOBIJIES



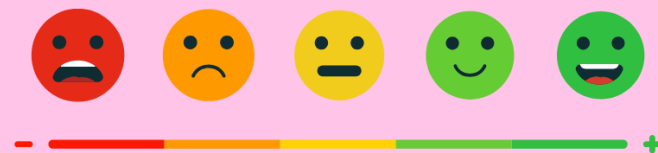
PRIEKS
PALECIES 3 REIZES
PRIEKA LĒCIENĀ!



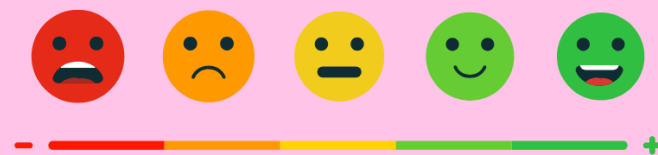
SKUMJAS
APSKAUJ SAVU
DRAUGU



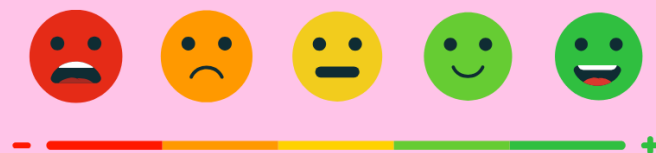
PĀRSTEIGUMS
PARĀDI, KĀ TU
IZSKATIES, KAD ESI
PĀRSTEIGTS!



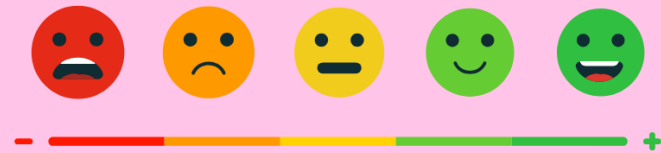
GREIZSIRDĪBA
PASTĀSTI PAR
BRĪDI, KAD
GRIBĒJI KAUT KO,
KAS PIEDERĒJA
CITAM



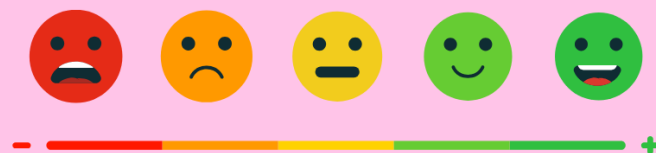
APJUKUMS
VAI TU KĀDREIZ
ESI NEZINĀJIS, KO
DARĪT?
KO DARĪJI TĀDĀ
SITUĀCIJĀ?



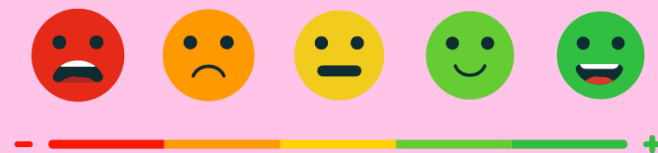
LEPNUMS
PARĀDI AR
ĶERMEŅA POZU,
KĀ TU JŪTIES, KAD
ESI LEPNS PAR
SEVI!



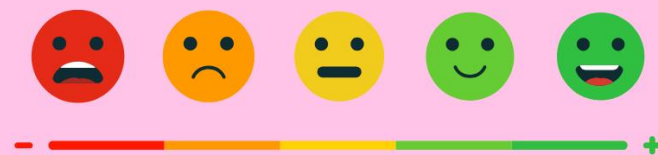
NESAPRAŠANA
SALIEC ROKAS UZ
GALVAS UN PASAKI
“ES NESAPROTU!”
KĀ TAS LIEK
JUSTIES?



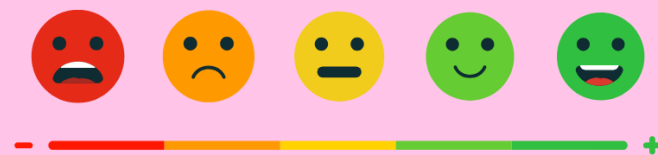
CERĪBA
IEDOMĀJIES,
KĀDU VĒLĒŠANOS
UN PASTĀSTI TO
SEV KLUSĀM



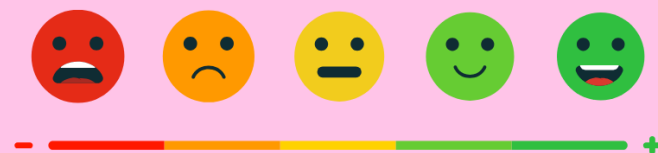
KAUNS
KĀ TU JŪTIES, KAD
NEJAUŠI IZDARI
KAUT KO
NEPAREIZI?



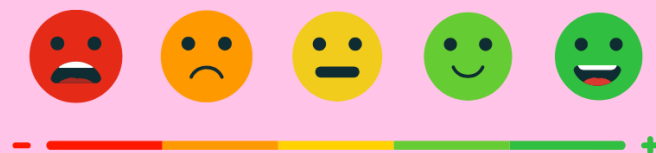
APMIERINĀTĪBA
APSĒDIES UN
PASAKI:
“ES JŪTOS LABI.”



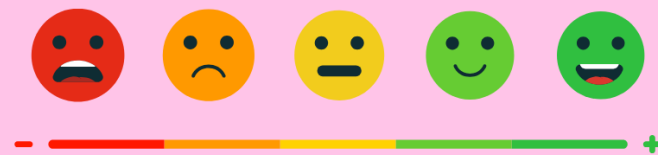
RIEBUMS
PARĀDI AR SEJU,
KĀ TU IZSKATIES,
KAD TEV KAUT KAS
NEGARŠO



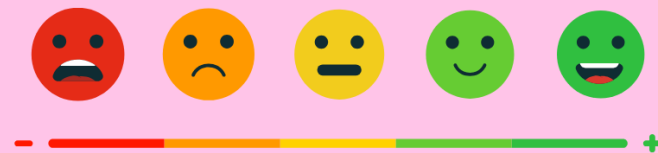
ENTUZIASMS
APGRIEZIES UZ
RINĶI UN SAKI:
“ES TO GRIBU
DARĪT!”



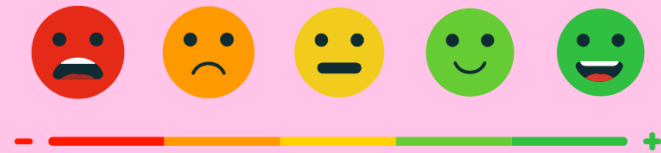
NOGURUMS
IEDOMĀJIES, KA
ESI ĻOTI NOGURIS.
KO TAD DARĪ?



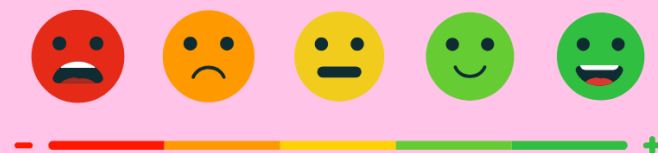
VIENTULĪBA
KAD JŪTIES VIENS
PATS – KO TU
DARI?



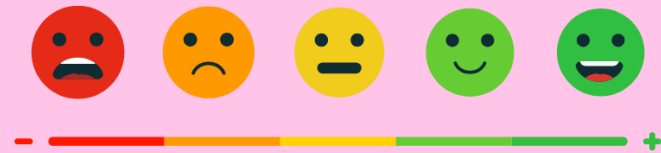
MĪLESTĪBA
KAM TU ŠODIEN
GRIBĒTU DOT
APSKĀVIENU?



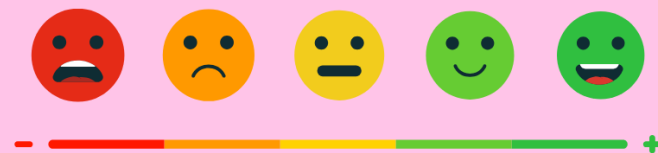
PĀRDZĪVOJUMS
PASAKI VIENU
LIETU, KAS TEVI
NESEN
SARŪGTINĀJA



IEDVESMA
KAS TEV DOD
SPĒKU MĒĢINĀT KO
JAUNU?



DROŠĪBA
KUR TU JŪTIES
VISDROŠĀK?



AIZVER ACIS, DZIĻI
IEELPO UN IZELPO
3 REIZES.



KLAUSIES
KLUSUMU 10
SEKUNDES.
VAI DZIRDI KO
JAUNU?



IZSTIEPIES
AUGŠUP KĀ KOKS,
ELPO, TAD LĒNĀM
ATSLĀBINIES.



NOSAUC VIENU
LIETU, PAR KO
ŠODIEN ESI
PATEICĪGS.



APSĒDIES, UZLIEC
ROKAS UZ CEĻIEM
UN LĒNI SKAITI
LĪDZ 10



IEDOMĀJIES SAVU
DROŠO VIETU –
KĀDA TĀ
IZSKATĀS?



PANĒM SAVU
PLAUKSTU UN
PATURI TO PIE
VAIGA – SAJŪTI
SILTUMU



SĒDI MIERĪGI 20
SEKUNDES KĀ
STATUJA



UZLIEC ROKU UZ
VĒDERA UN
SAJŪTI ELPU
IEELPOJOT UN
IZELPOJOT



NOVĒRO VIENU
LIETU SEV APKĀRT,
KAS LIEK JUSTIES
LABI



MIERA ELPA

PAUZE, DZIĻA
ELPA, ĶERMEŅA
ATSLĀBINĀŠANA.



EMOCIJU SPĒLE

IZSTRĀDĀJA: Krista Zinkeviča

Spēles galvenais mērķis: Veicināt bērnu emocionālās pašregulācijas spēju attīstību, palīdzot viņiem identificēt, formulēt un atbilstoši izteikt savas emocijas drošā un rotaļīgā vidē.

Spēles galvenie uzdevumi:

- Sekmēt bērnu spēju atpazīt dažādas emocijas;
- Veidot izpratni par emociju cēloņiem un sekām;
- Attīstīt prasmi, kā reaģēt uz dažādām emocionālām situācijām;
- Attīstīt sadarbības prasmes un empātiju, darbojoties ar citiem bērniem un pieaugušajiem;
- Radīt iespēju bērnam brīvi izpaust emocijas.

Programmas sasniedzamie rezultāti:

- Bērni apzinās un nosauc pamata emocijas;
- Bērni prot aprakstīt situācijas, kurās rodas noteiktas emocijas;
- Bērni parāda spēju izmantot vienkāršas pašregulācijas stratēģijas (piemēram, elpošanu, pārrunāšanu).
- Uzlabojas bērnu saskarsmes un sadarbības prasmes grupā;
- Spēles laikā bērni jūtas droši un brīvi, kas sekmē emocionālās izpausmes un to izpratni.

Spēles izstrāde balstīta uz pētījumiem par emocionālās inteliģences attīstību un pašregulācijas tehniku pielietojumu bērniem.

Nemta vērā arī bērnu attīstības psiholoģija, kas uzsver spēles kā galvenā mācīšanās veida nozīmi šajā vecumposmā.

Spēle apvieno vairākus dažādus būtiskus elementus. Bērnam tiek dota iespēja atpazīt savas emocijas, tiek mācītas emociju regulācijas tehnikas. Bērni paši reflektē un attīsta savas sociālās prasmes. Spēles dizains un pats saturs veidots tā, lai bērni varētu justies droši, motivēti un ieinteresēti. Vienlaikus bērns var piedzīvot pozitīvas emocijas. Spēles laikā un arī pēc spēles bērns saņem atgriezenisko saiti.

Izstrādātā emociju spēle var kļūt par praktisku un vērtīgu rīku sociālā rehabilitētāja darbā ar bērniem. Spēles galvenais mērķis ir veicināt bērna emocionālo līdzsvaru un prasmes, kas noder gan ikdienas situācijās, gan veidojot attiecības ar citiem cilvēkiem.

Emociju spēle sastāv no :

✓ Spēles laukuma, kas vizualizē bērna simbolisku ceļu no starta līdz spēles beigām, sastopot pa ceļam dažādas emocijas un uzdevumus. (Drukāt uz lielformāta papīra)

✓ Kartītes, četras sadaļas:

- Emociju kartītes (20) – palīdz atpazīt un izpaust emocijas.
- Rīcības kartītes (20) – piedāvā pašregulācijas tehnikas.
- Jautājumu kartītes (20) – veicina sarunas un refleksiju.
- Miera kartītes (10) – palīdz nomierināt prātu un ķermeni.

✓ Metamais kauliņš un figūriņas.

Miera elpas kartīte, ko bērns var izmantot jebkurā brīdī, kad jūtas apjucis vai satraukts!

Katrai emociju kartīšu grupai ir izstrādāti bērniem piemēroti uzdevumi.