

Spriedzes samazināšanas metodes

Spriedzes mazināšanas metodes ir 1 līdz 5 minūtes īsi vingrinājumi, kas paredzēti visai klasei. Šīs metodes un paņēmi lieti noder šādos gadījumos:

- samazina spriedzi visai klasei;
- palīdz skolēniem noskaņoties mācību procesam, pārslēgties starp uzdevumiem.

Piedāvātās spriedzes mazināšanas metodes ir rūpīgi atlasītas, lai tās pēc iespējas vienkāršāk var iekļaut mācību stundas laikā. Lai tās izmantotu, nav nepieciešama īpaša sagatavošanās un priekšzināšanas – iepazīsties ar metodi un, ja tā Tevi uzrunā, izmēģini darbam klasē!

Atlasītās metodes ir izvēlētas pēc principa – kā ar iespējami vienkāršāku un mazāk laiku aizņemošu darbību iespējams panākt vislielāko rezultātu. Aicinām izvēlēto metodi izmantot 1 līdz 2 reizes nedēļā, sākot stundu. Lai novērtu kādas izmaiņas, aicinām metodi lietot vismaz 6 nedēļas.

- [Miera elpa](#)
- [Galvas vēdināšana](#)
- [3-minūšu telpa elpai](#)
- [Izzīmējums](#)
- [Meta-prāts](#)
- [Spriedzes akselerators](#)
- [Visforšākais un superīgākais](#)
- [Klusuma signāls](#)
- [Pielipini](#)
- [5-4-3-2-1 piezemēšanās metode](#)

Miera elpa

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, fokusēt uzmanību

Kad lietot: mācību stundas sākumā vai beigās, pārslēdzoties starp uzdevumiem

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis: "Atceraties, mēs runājām par to, kā stress var traucēt labi justies un koncentrēties? Mierīgā elpošana palīdzēs smadzenēm samazināt stresu un jūs jutīsities mierīgāk."
2. Sniedziet instrukciju: "Mums būs 2 minūtes laika, jūsu uzdevums ir ērti apsēsties, varat aiztaisīt acis, kam tā ērtāk, un vienkārši brīvi elpot – ieelpa un izelpa, ieelpa, izelpa*. Es uzņemšu laiku." *Demonstrējiet ieelpu un izelpu vēlamajā ritmā.
3. Dodiet skaidru signālu, ka vingrinājums ir sācies un uzņemiet laiku. Uzmaniet klasi, bet elpojiet līdz ar skolēniem - viņi jutīsies drošāk redzot arī Jūs piedalāties vingrinājumā.
4. Noslēdziet vingrinājumu ar klusu skaņu vai mierīgi paziņojot, ka vingrinājums ir beidzies un tagad Jūs pievērsīsities nākamajam uzdevumam.

Ieteikumi:

Varat palīdzēt skolēniem uzturēt elpošanas ritmu ar kādu uzskates materiālu, piemēram, Hobermana sfēru, atverot un aizverot to vajadzīgajā ritmā. Pirmajās reizēs vai klasēs, kur ir grūtības ar šo vingrinājumu, varat veltīt nedaudz laika tā pārrunāšanai: Kā Jums bija? Kas bija grūti, kas bija viegli? Kuri jūtas mierīgāk?

Iespējamās problēmas:

Skolēni ir pārāk nemierīgi, rada troksni vai skaļi smejas vingrinājuma laikā. Instrukcijā norādiet, ka šajā vingrinājumā var piedalīties tie, kas vēlas samazināt stresu. Bet ja kāds nevēlas piedalīties, viņam tas nav jādara – tikai ir jābūt klusam, netraucējot pārējiem.

Apturiet vingrinājumu un vērsiet uzmanību uz problemātisko uzvedību. Izstāstiet, ka smiešanās ir viens no veidiem, kā izpaužas stress, un tieši tādēļ jūs arī veicat šo vingrinājumu. Varat dot 25 sekundes laika skaļi izsmieties un tad atgriezties pie vingrinājuma.

*Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra [**"Centrs ZIN"**](#) programmā [**"Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"**](#)*

Galvas vēdināšana

Vecuma grupa: Bērni

Izpildes laiks: 1 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, fokusēt uzmanību

Kad lietot: mācību stundas sākumā vai beigās

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis: “Mūsu domas ietekmē to, kā mēs jūtamies un ko mēs var vai nevaram izdarīt. Ja prātā ir daudz slikto domu, tad mēs jūtamies slikti – tāpēc mums tās vajag izvēdināt no galvas.”
2. Sniedziet instrukciju: “Jums būs nedaudz laika, lai prātā iztēlotos savu šodienas slikto domu – kaut ko, kas mani nomāc, par ko es baidos, kas mani sadusmo vai nepatīk.” Varat piedāvāt aizvērt acis, tiem, kas to vēlas, lai labāk iztēlotos savu slikto domu. Atgādiniet, ka slikta doma nav jāsaka nevienam citam.
3. Dodiet signālu, ka domāšanas laiks ir beidzies. Instruējiet skolēnus izpūst savu slikto domu tāpat kā izpūš ziepju burbuļus. “Dziļi, dziļi ieelpojiet, saspiežam lūpas kā pūšot ziepju burbuļus, un lēnām izelpojam slikto domu.”
4. Noslēdziet vingrinājumu uz īsu brīdi atverot logu, lai “izvēdinātu sliktās domas”. Ja šis tiek darīts stundas beigās, to var apvienot ar klases vēdināšanu. Pēc uzdevuma instruējiet skolēnus pāriet pie nākamā uzdevuma.

Ieteikumi:

Varat negatīvo domu vietā reizēm strādāt ar pozitīvajām domām – tad šīs domas nevis izvēdina, bet “izpūš gaisā, lai tās piepildītos”.

Pirmajās reizēs vai klasēs, kur ir grūtības ar šo vingrinājumu, varat veltīt nedaudz laika tā pārrunāšanai: Kā Jums bija? Kas bija grūti, kas bija viegli? Kuri jūtas mierīgāk?

Iespējamās problēmas:

Skolēni nespēj iztēloties sliktās domas, viņiem šķiet muļķīgi vai neticami, ka tās varētu “izvēdināt”. Sniedziet piemērus, kādas var būt sliktās domas: piem., “Es izgāzīšos kontroldarbā”, “Man nesanāks labi atbildēt, kad skolotājs mani izsauks”, “Ar mani neviens negribēs draudzēties”.

Veltiet nedaudz laika, lai izstāstītu sakarību starp smadzenēm, domām un to, kā domas ietekmē mūsu emocijas un sasniegumus.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

3-minūšu telpa elpai

Vecuma grupa: Pusaudži

Izpildes laiks: 3 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, fokusēt uzmanību

Kad lietot: mācību stundas sākumā

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis.
2. Sniedziет instrukciju: “Vingrinājums sastāvēs no trim daļām - katra daļa būs tieši vienu minūti ilga. Ērti apsēdieties, un es jums īsi atgādināšu pirms katras daļas, kam pievērst uzmanību.”
3. Pirmā minūte: “Vienkārši pievērsiet uzmanību tam, kas šobrīd notiek: ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nedomājiet īpaši par to un nemēģiniet ieraudzīt vai sajūst ko citu, bet tikai pievērsiet uzmanību tam, kas ir.”
4. Otrā minūte: “Pievērsiet uzmanību savai elpai. Fokusējaties tikai uz elpu – kā es ieelpoju, kā es izelpoju.”
5. Trešā minūte: “Atgriežaties atkal pie tā, kas ar jums notiek šobrīd – ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nemēģiniet neko mainīt, tikai piefiksējiet savas sajūtas.”

Pēc vingrinājuma varat veltīt nedaudz laika tā pārrunāšanai:

Kādi iespaidi? Vai bija grūti pārslēgt uzmanību no visām sajūtām uz elpu un tad atkal atpakaļ? Vai bija kādas atšķirības starp pirmo un trešo minūti?

Iespējamās problēmas:

Skolēni ir pārāk nemierīgi, rada troksni vai smejas vingrinājuma laikā. Instrukcijā norādiet, ka šajā vingrinājumā var piedalīties tie, kas vēlas samazināt stresu. Bet ja kāds nevēlas piedalīties, viņam tas nav jādara – tikai ir jābūt klusam, netraucējot pārējiem. Apturiet vingrinājumu un vērsiet uzmanību uz problemātisko uzvedību. Izstāstiet, ka smiešanās ir viens no veidiem, kā izpaužas stress un tieši tādēļ jūs arī veicat šo vingrinājumu.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagogiskajā darbā"](#)

Izzīmējums

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt spriedzi

Kad lietot: mācību stundas sākumā, pārejot pie nākamā uzdevuma

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis. Varat pirms tam izdalīt visiem skolēniem pa vienai tīra papīra lapa.
2. Sniedziet instrukciju: “Smadzeņu darbība ir cieši saistīta ar to, ko dara mūsu rokas. Tādēļ spriedzi, kas ir smadzenēs, mēs varam samazināt, to izzīmējot. Jums priekšā ir papīra lapa: paņemiet pildspalvu, un uz manu signālu sāciet izzīmēt apļus – vienkārši zīmējiet uz apli pulksteņrādītājvirzienā. Varat zīmēt ātrāk, lēnāk, kā Jums patīk.”
3. Pēc minūtes lieciet skolēniem turpināt uzdevumu, bet velkot apļus pretējā virzienā.
4. Kad ir pagājušas 2 minūtes, noslēdziet vingrinājumu.
5. Trešā minūte: “Atgriežaties atkal pie tā, kas ar jums notiek šobrīd – ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nemēģiniet neko mainīt, tikai piefiksējiet savas sajūtas.”

Jaunākiem bērniem varat piedāvāt saņurcīt viņu spriedzi un simboliski izmest to papīrkuurvī vai īpašā “Stresa grozā”.

Iespējamās problēmas:

Skolēni pārāk aktīvi švīkā lapu, saplēšot to. Piedāvāviet turpināt vingrinājumu ar zīmuli vai arī lieciet izšvīkāt apli ar pirkstu uz galda.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "Centrs ZIN" programmā "**Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā**"

Meta-prāts

Vecuma grupa: Pusaudzī

Izpildes laiks: 2-5 min

Palīdz: saliedēt klasi, palielināt koncentrēšanos

Kad lietot: mācību stundas sākumā

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Šis būs vingrinājums, kurš palīdzēs mūsu smadzenēm noskaņoties uz kopīga viļņa.
2. Sniedziet instrukciju: "Uzdevums ir visiem kopā izskaitīt no 1 līdz (skolēnu skaits klasē). Bet skaitīt drīkst tikai pa vienam, un katram jāsapņū, kurā brīdī saukt savu skaitli. Ja savu skaitli nosauksiet vienlaicīgi vairāk cilvēku, tad skaitīšanu sākam no sākuma."
3. Vingrinājums noslēdzas, ja klasei izdodas izskaitīt līdz galam vai arī tiek iztērēts vingrinājumam paredzētais laiks.

Iespējamās problēmas:

- Skolēni pārāk bieži kļūdās un skaitīšana atsākas no sākuma. Pamēģiniet sadalīt klasi mazākās grupās, piem., meitenes un zēni.
- Skolēni baidās vai speciāli nesauc ciparu, lai nenokļūdītos. Iedrošiniet viņus, atgādinot, kā šī ir tikai spēle. Varat ieviest laika limitu, kurā ir jānosauca nākamais cipars (piemēram 10 vai 15 sekundes).

*Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra [**"Centrs ZIN"**](#) programmā [**"Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"**](#)*

Spriedzes akselerators

Vecuma grupa: Bērni, jaunākie pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt spriedzi

Kad lietot: mācību stundas sākumā vai noslēgumā (īpaši pēc kontroldarba)

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Šis būs vingrinājums, kurš palīdzēs mums atbrīvoties no spriedzes.
2. Sniedziet instrukciju: "Stress un spriedze rodas smadzenēs, bet dzīvo ķermenī. Jo vairāk spriedzes, jo vairāk ķermenis sasprindzinās. Bet mēs varam akselerēt saspringumu – ja ķermeni sasprindzina līdz maksimumam, tad pēc tam tas noteikti atslābs un arī spriedze samazināsies."
3. Palūdziet visiem piecelties kājās. Informējiet, ka uzdevums būs pamazām sasprindzināt visu ķermeni, cik vien stipri var. Un uz komandu: "Akselerēt!", atlaist spriedzi.
4. Sāciet ar pēdām un kājām – sasprindziniet vispirms tās. Tad virzieties lēnām uz augšu, sasprindziniet gurnus, vēderu. Tad seko plaukstas, lēnām uz augšu, līdz pleciem, kaklam. Un visbeidzot sasprindzinās seja.
5. Kad brīdi visi ir pastāvējuši pilnīgā sasprindzinājumā, dodiet komandu atlaist spriedzi.
6. Izpuriniet rokas, kājas un galvu.

Iespējamās problēmas:

Skolēniem neizdodas sasprindzināties pakāpeniski vai viņi neizprot, kā var sasprindzināt kādu konkrētu daļu, piemēram, seju.

Palīdziet viņiem saprast, kā sasprindzināt noteiktu ķermeņa daļu. Palūdziet viņiem uzlikt roku uz tās vietas, kura jāsasprindzina. Izmēģiniet atsevišķu daļu sasprindzināšanu, piem., sasprindzināsim tagad plecus (seju, vēderu, rokas u.tml.)

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra **"Centrs ZIN"** programmā **"Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"**

Visforšākais un superīgākais

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2-10 min

Palīdz: apkopot skolēnam dzirdēto, kodolīgi izteikties, sniedz atgriezenisko saikni pedagogam

Kad lietot: mācību stundas beigās

Apraksts:

Stundas vai kāda notikuma noslēguma rituāls, kas noderīgs klases vidē, lai mācītu bērniem sniegt atgriezenisko saiti, apkopot dzirdēto, izteikties, pārdomāt skolas vielu un ieklausīties viens otrā.

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis.
2. Sniedziet instrukciju: "Padomājiet, kas šodien stundā jums šķita "visforšākais un superīgākais" - kas, tavupārt, bija visinteresantākais, kas tev vislabāk patika?"
3. Aiciniet skolēnus pa vienam dalīties. Stāstījums jāsāk ar vārdiem: "Visforšākais un superīgākais šajā stundā man bija ..."
4. Ļaujiet ikvienam izteikties, ja ir tāda iespēja, vai katru reizi aiciniet to darīt kādam citam skolēnam.

Ieteikums no izglītojošas programmas pedagogiem: **Audzināšanas lietpratība pedagogijā (ALP)**

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagogiskajā darbā"](#)

Klusuma signāls

Vecuma grupa: bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 1 min

Palīdz: attīstīt paškontroli, ietaupīt laiku

Kad lietot: mācību stundā, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti pret citu

Ir ieteicams skolēniem un skolotājiem vienoties izmantot Klusuma signālu, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti pret citu. Izmantojot šo signālu, skolotājs var ietaupīt laiku un izvairīties no nevajadzīgām disciplīnas problēmām.

Klusuma signāls palīdzēs skolēniem attīstīt paškontroli, jo tad, kad skolotājs rāda signālu (piemēram, skolotājs paceļ roku), tad arī skolēniem atbilstoši norunai ir jārāda Klusuma signāls.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta [**"Learning to be"**](#).

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra [**"Centrs ZIN"**](#) programmā [**"Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"**](#)

Pielipini

Šo aktivitāti var izmantot tad, kad skolotājs saprot, ka skolēni ar savu uzvedību iegulda klases vai kopienas labklājībā.

Instrukcijas:

1. Novēro skolēnus un atzīmē atbilstošu uzvedību.
2. Skolotājs uzraksta uz līmlapiņas, kāda uzvedība bijusi pareiza un – kāpēc.
3. Klasē pie sienas pieliek plāksni ar visu bērnu vārdiem un fotogrāfijām.
4. Pievieno katram skolēnam atbilstošās līmlapiņas.
5. Skolēni var sniegt cits citam konstruktīvu atgriezenisko saiti.
6. Mudina skolēnus uz līmlapiņām fiksēt sniegto atgriezenisko saiti.

Ieteikumi no Erasmus+ līdzfinansētā projekta "[Learning to be](#)"

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra "[Centrs ZIN](#)" programmā "[Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā](#)"

5-4-3-2-1 piezemēšanās metode

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 4 min

Palīdz: samazināt grupas spriedzi, pievērst uzmanību mācību procesam

Kad lietot: mācību stundu sākumā, pārslēdzoties starp uzdevumiem

Apraksts:

"5-4-3-2-1 piezemēšanās metode" ir apzinātības vingrinājums, kas palīdz skolēnam atgriezties pie pašreizējā brīža un justies piezemētam. Skolēns identificē 5 lietas, ko viņš var redzēt, 4 lietas, ko viņš var aptaustīt, 3 lietas, ko viņš var dzirdēt, 2 lietas, ko viņš var sajust, un 1 lietu, ko viņš var izjust. Šī metode var palīdzēt mazināt trauksmi un stresu, un to var izmantot individuāli vai grupā.

Instrukcija:

1. Palūdziet skolēniem aizvērt acis un dziļi ieelpot.
2. Palūdziet skolēniem noteikt 5 lietas, ko viņš redz sev apkārt.
3. Palūdziet skolēniem noteikt 4 lietas, kurām viņš var pieskarties.
4. Palūdziet skolēniem noteikt 3 lietas, ko viņš var dzirdēt.
5. Palūdziet skolēniem noteikt 2 lietas, kuras viņš var sajust.
6. Palūdziet skolēniem noteikt 1 lietu, ko viņš var izgaršot.

Kāpēc strādā?

"5-4-3-2-1 piezemēšanās metode" ir vienkāršs, bet efektīvs apzinātības vingrinājums, kas palīdz bērniem atgriezties pie pašreizējā brīža un justies piezemētiem. Tas ietver 5 lietas, kuras bērns var redzēt, 4 lietas, kurām var pieskarties, 3 lietas, kuras var dzirdēt, 2 lietas, kuras var sajust, un 1 lietu, kuru var izgaršot. Šis vingrinājums var palīdzēt mazināt trauksmi un stresu, un to var izmantot individuāli vai grupā. Tas ir veids, kā skolēnam veidot saikni ar apkārtējo vidi un attīstīt apzināšanās un klātbūtnes izjūtu. Izmantojot tādas metodes kā "5-4-3-2-1 piezemēšanas metode",

skolotāji var radīt drošu un atbalstošu vidi, kurā skolēni jūtas uzklauti un saprasti, kā arī var veidot noturību un uzticēšanos.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)