

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. Sniedziet 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: "Atgriezieties 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 iespāidi? 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"](#)

Revision #1

Created 2026-01-08 09:28:00 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:29:52 UTC by Laura