

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"**](#)

Revision #1

Created 2026-01-08 09:41:46 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:43:39 UTC by Laura