

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 sliktā 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"](#)

Revision #1

Created 2026-01-08 09:25:40 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:27:14 UTC by Laura