

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"](#)

Revision #2

Created 2026-01-08 09:23:43 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:27:43 UTC by Laura