



Sanda Matveja

“Kiparu nama” dibinātāja un vadītāja

Apzinātības elementi grupu darbā

**Ogres novada skolotāju konferencē
“IERAUGI, IEDVESMO, IESAISTI”**

2025.gada 22.oktobris

**Konferenci organizē Ogres novada Izglītības pārvalde
sadarbībā ar Ogres Valsts ģimnāziju**

Kas ir apzinātība?

Apzinātība nozīmē būt klātesošam šajā brīdī – pievēršot uzmanību savām domām, ķermeņa sajūtām, emocijām, kā arī videi ap sevi ar labvēlīgu, nevērtējošu attieksmi un zinātkāri. Apzinātību var vairot praktizējot un vingrinoties. Galvenās apzinātības tēmas– elpas, ķermeņa, skaņu, emociju un domu apzinātību, kā arī pateicību, dāsnumu, laipnību un rūpes var praktizēt ar bērniem viņiem saprotamā veidā, izmantojot speciāli bērniem izstrādātas pasniegšanas metodes.

Ko var iemācīties, praktizējot apzinātību?

Vingrinoties var iemācīties koncentrēt un apzināti vadīt savu uzmanību, pamanīt un novērot savas domas, emocijas un ķermeņa sajūtas, tādējādi mazinot stresu, regulēt emocijas, kā arī pieņemt izsvērtus un saprātīgus lēmumus. Apzinātība vingrina prasmi būt tagadnē. Tās ir ļoti nozīmīgas prasmes gan pieaugušajiem, gan bērniem.

Kā lietot šo izdales materiālu?

Šie vingrinājumi ir Ikšķiles Privātās Montesori pirmsskolas “Ķiparu nama” pieredzē balstīti un saskaņots ar apzinātības “Klusuma skolu” un “Burto Jogu” autoriem. Vingrinājumi pakāpeniski veido pieredzi par konkrēto apzinātības tēmu. Tie ved bērnu pašizziņas ceļā, atklājot savas sajūtas, domas, emocijas un vidi ap sevi.

Montesori vingrinājums

Iešana pa līniju

Šis ir viens no klasiskajiem Montessori vingrinājumiem, kas sākotnēji izskatās ļoti vienkāršs, bet patiesībā sevī ietver plašu attīstības iespēju klāstu.

Kas tas ir?

Montesori vidē uz grīdas parasti ir uzzīmēta vai ar līmlenti/auklu izveidota ovāla vai elipses formas līnija. Bērni pa to staigā, mācoties kustību kontroli, līdzsvaru un uzmanības koncentrēšanu.

Mērķi:

- Fiziskā attīstība: trenēt līdzsvaru, stāju, kustību koordināciju.
- Paškontrolē: bērns mācās apzināti regulēt savu ķermeni un soļus.
- Koncentrēšanās: nepieciešama uzmanības fokusēšana uz darbību.
- Sociālās prasmes: vingrinājumu iespējams veikt kopā ar citiem bērniem, attīstot spēju ievērot ritmu un sadarboties.
- Estētika un apzinātība: bērni apgūst harmonisku kustību, kas saistās ar iekšējo mieru un pašdisciplīnu.

Kā tas notiek praksē:

1. Bērns nostājas uz līnijas.
2. Viņš sāk lēni un apzināti soļot pa līniju, cenšoties sekot tās formai.
3. Pedagoģi var pievienot variācijas:
 - soļošana ar priekšmetu uz galvas (piem., smilšu maisiņu), lai trenētu līdzsvaru;
 - soļošana ar mūziku vai ritmu;
 - vairāki bērni vienlaikus, mācoties kustēties harmoniski.

Pedagoģiskais uzsvars:

Šis vingrinājums bērnam palīdz sakārtot iekšējo pasauli caur kustību, attīstot gan ķermeni, gan prātu. Tas saskan ar Montessori principu – brīvība ar robežām, jo bērns ir brīvs kustēties, bet viņam ir jāievēro konkrētā līnija un ritms.

Apzinātības elpošanas vingrinājumi

ELPOŠANA AR HOBERMANA SFĒRU

https://en.wikipedia.org/wiki/Hoberman_sphere

Materiāls: Hobermana sfēra

Mērķis:

tiešais – iepazīstināt bērnu ar apzinātu, lēnu un dziļu elpošanu

netiešais – fiziskas un emocionālas miera pieredzes sniegšana

Demonstrēšana:

Skolotājs parāda bērniem Hobermana sfēru (var nedaudz par to pastāstīt).

Paskaidro, ka ar šīs sfēras palīdzību mēs iemācīsimies dziļo un nomierinošo elpu.

Lai to izdarītu mums būs jāieņem "apzināts ķermenis". Skolotājs satver sfēru no abām pusēm, turot rokas vienu otram pretīm. Izmanto tīs pirkstu satvērienu. Bumbu atverot caur degunu dziļi ieelpo, bumbu sakļaujot gari izelpo. Šo katrs dalībnieks izpilda trīs reizes un tad sfēru padod tālāk nākamajam. Elpojot bērniem varat piedāvāt aizvērt acis, lai palīdzētu vairāk fokusēties, nomierināties un izjust elpošanas procesu.

Vingrinājumi:

Šādu elpošanu var veikt arī neizmantojot sfēru, bet veicot vingrinājumu izmantot plaukstu. Rokas saliektas elkoņos novietojam sev priekšā. Ieelpojot abas plaukstu lēnām atveram, izelpojot sakļaujam dūrītēs. To izpilda tik reizes cik uzskatāt par nepieciešamu. Vingrinājumu var pildīt visa grupa vai klase kopā.

Mazākiem bērniem labāk darbosies lielākas kustības. Uzlieciet abas plaukstu sirds rajonā. Ieelpojot rokas plaši, plaši atverat (it kā vēlētos apskaut visu pasauli), izelpojot rokas sakļaujat kopā.

Vecums: no 3 gadu vecuma

Dzīvnieku elpas

Mēs iztēlojamies, kā elpo dažādi dzīvnieki – trusis, čūska, suns un citi. Mēs novērojam, kā elpošana maina pašsajūtu: reizēm nomierina, reizēm satrauc, reizēm iedod enerģiju.

PRASMES: rūpes par sevi ILGUMS: 5 min

SPĒLES VADĪŠANA

1. "Dažas reizes mierīgi ieelposim un izelposim caur degunu."

"Iztēlosimies, ka esam čūskas, un arī elposim kā čūskas! Vispirms pakustēsimies kā čūska: saliekam kopā plaukstas un kustinām kā ložņājoša čūska.

"Tagad pievienosim elpu. Ieelpojam dziļi caur degunu un gari izelpojam caur muti ar skaņu " sssssss". Atkārtojam vēl dažas reizes.

Sarunai: vai varējāt sevi iztēloties kā čūska? Kāda bija sajūta, dziļi ieelpojot un gari izelpojot? Vai jums reizēm gadās uztraukties? Kādos gadījumos jūs uztraucaties?

Vai šādos brīžos jums varētu palīdzēt "čūskas elpa"?

Pastāstiet, ka lēna elpošana var palīdzēt nomierināties, ja pārņem uztraukums

2. "Iztēlosimies, ka esam zaķi un arī elposim kā trusis! Vispirms uztaisīsim ausis kā zaķi: pieliekam pie galvas plaukstas kā garas ausis.

"Tagad pievienosim elpu. Ieelpojam īsi un strauji trīs reizes caur degunu, nedaudz aizturam elpu un izelpojam vienreiz gari caur degunu. Atkārtojam vēl dažas reizes!"

Sarunai: vai varējāt sevi iztēloties kā zaķis? Kāda bija sajūta, strauji elpojot?

Pastāstiet, ka strauja elpošana noder sevis uzmundrināšanai, kad ir nogurums vai trūkst enerģijas

IETEIKUMI

"Dzīvnieku elpa" iepazīstina bērnus ar elpošanas nozīmi un to, kā iespējams sev palīdzēt emocionālos brīžos,

Spēli ieteicams spēlēt sēžot, jo, cītīgi elpojot, var noreibt galva. Tādā gadījumā mierīgi un dabiski paelpojiet kopā ar bērnu.

Aiciniet bērnus izdomāt savu mīļāko dzīvnieku elpu un nodemonstrēt to citiem! Dariet visi kopā!

Aiciniet uzzīmēt, kāda sajūta radās, kad bērns elpoja kā čūska, trusis, pūce zirgs, krokodils un citi dzīvnieki.

Piecu pirkstu elpa

Mēs sinhronizējam savu ieelpu un izelpu ar rokas kustību, apvelkot savu plaukstu ar rādītājpirkstu, lai koncentrētos un norimtu. Koncentrēšanās, norimšana 2 minūtes.

SPĒLES VADĪŠANA

1. Izvērsiet sev priekšā kreisās rokas plaukstu un ar labās rokas rādītājpirkstu, sākot no īkšķa apvelciet katru pirkstu.
2. Ieelpojiet caur degunu, velkot uz augšu; velkot uz leju, izelpojiet caur degunu. Tā turpiniet, līdz visi pirksti apvilkti.
3. Mainiet virzienu un velciet no mazā pirkstiņa atpakaļ līdz īkšķim.

IETEIKUMI

Iedrošiniet bērnus uzdevumu pildīt katram savā tempā.

Var aicināt samainīt rokas un apvilkšanu veikt ar nedominējošo roku.

Piecu pirkstu elpa ir lielisks veids, kā nomierināties un parūpēties par sevi pārmērīga satraukuma brīžos.

Izmantotais informācijas avots: I.Strante "Apzinātības spēļu kartītes"



Lai izdodas izmantot ietvertos padomus un idejas savā darbībā!