



IDEJU KATALOGS

Rotaļas, lai uzlabotu bērnu spējas pārvarēt grūtības



IDEJU KATALOGS

Rotaļas, lai uzlabotu bērnu spējas pārvarēt grūtības



IDEJU KATALOGS

**Rotaļas, lai uzlabotu bērnu
spējas pārvarēt grūtības**

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS 5

Kataloga struktūra	6
Padomi, strādājot ar strukturētajām rotaļām	7
Ieteikumi darbam ar bērniem	8
Vakara darba programmas varianti, pielietojot katalogu	9

IESILDĪŠANĀS ROTAĻAS

Pamet bumbu	11
Vārdi	11
Melu detektors	12
Žonglieris	12
Čūsķiņa	13
Patiesība vai meli	14
Zirnekļa tīkls	14
Dejo!	15
Kurš ir līderis?	15
Tāpat kā es	15
Citas rotaļas	16

IDENTITĀTE

A. Kas es esmu?

Dzīvības koks	17
Grāmata par bērniem	18
Dzīves līnija	18
Lasām skaļi	19

Pērles	20
Mēs esam tavējie	20
Spogulis	21
Citas rotaļas	21
B. Kas ir mana ģimene un vide?	
Ģimenes albums	22
Ģimenes spēks	22
Ģimenes koks	23
Ģimenes karte	23
Ģimenes ģerbonis	25
Krokodils	25
Laika mašīna	26
Uzdevumu koks	27
Citas rotaļas	27

JŪTAS UN EMOCIJAS

A. Dažādas jūtas un emocijas

Uzzīmē emocijas	29
Šarādes	29
Uzminiet emocijas	30
Izkrāsojiet savas jūtas	31
Izkrāso savas jūtas	32
Parādi savas jūtas	33
Sejas izteiksme	33
Mana mīļākā filma	34
Autobuss	34
Mana mīļākā dziesma	35

Izdevējs **Biedrība «Latvijas Sarkanais Krusts»**

Šarlotes ielā 1d, Rīga, LV-1001

Tālr.: 67336651

E-pasts: secretariat@redcross.lv

www.redcross.lv

Labs garstāvoklis	35	Koka stumbrs	50
Mana mīļākā rotaļlieta	36	Gaisa balons	50
Palasisim par jūtām	36	Migla	51
B. Pazisti sevi un savu ķermeni		Ekskursija	51
Mūsu ķermeņa robežas	37	Ģimenes 10 baušļi	53
Personiskā telpa	39	Konfliktu karte	54
Pieskaries bumbai	39	Klusu	54
Stāt un uz priekšu	39	Debates	55
Veselības centrs	40	Noburtie	56
Lokomotīve	41	Muzikālie krēsli	57
Dilemma	42	Kārtība	57
Citas rotaļas	43	Uzlīmes	58
C. Ķermenis, uzturs un vingrinājumi		Šķērso upi	58
Gatavojam kopā	43	Draugi	59
Uz aklo	43	Draudzības grāmata	60
Idejas veselīgam uzturam	44		
Cukurgraudiņš	44		
Kustība	46		
Citas rotaļas	46		

TU JĀ, ES JĀ, MĒS KOPĀ AR TEVI – SOCIĀLĀS ATTIECĪBAS

Mēs un attiecības – ģimene un draugi	47
Tu un es	47
Radošā lādīte	47
Atmiņu koferis	48
Darba burtnīca	48
Sekojiem rokai	49

IEVADS

Šis katalogs ir paredzēts brīvprātīgajiem, kuri strādā ar ģimenēm. Tajā ir iekļautas 70 psihosociālās rotaļas. Rotaļas ir apkopotas, pamatojoties uz darba pieredzi ar ģimenēm un bērniem. Šī kataloga saturs ir paredzēts, lai atbalstītu ģimenes un uzlabotu to dzīves līmeni.

Visas rotaļas tika izstrādātas, piedaloties Sarkanā Krusta brīvprātīgajiem, vecākiem un bērniem.

Ideju katalogs tika sagatavots atbilstoši ar ģimenēm strādājošo brīvprātīgo lūgumam, jo viņiem bija vajadzīgas idejas rotaļām, kurās būtu iesaistīti gan vecāki, gan bērni.

Vecāki, kuri bija iesaistīti Sarkanā Krusta darbā ar ģimenēm, vēlētos arī turpmāk atbalstīt savus bērnus, kā arī viņiem ir vajadzīgas labas idejas attiecību veidošanai ar bērniem. Sarkanā Krusta pieredze psihosociālā atbalsta jomā norāda, ka strukturētās rotaļas ir labs līdzeklis, lai uzlabotu bērnu spēju tikt galā ar grūtībām un situāciju, kādā viņi dzīvo.

Šeit ir to vecāku atsauksmes, kuri ir izmēģinājuši dažas rotaļas ar saviem bērniem:

«Mēs atnesām zīmējumus mājās.

Mani bērni uzskata, ka tas bija jautri. Tiesa, bija grūti atrast lietas, bet es arī domāju, ka tas bija lieliski. Es to atkal atkārtosu, bet tas bija lieliski, ka šos attēlus varēja pakarināt un katru reizi pievienot jaunus, lai viesi arī varētu uz tiem rakstīt – tā ir lieliska ideja!»

«Bija pareizi koncentrēties uz labām lietām. Kā arī tas, ka bērniem pašiem par to vajadzēja stāstīt, – par sevi ir ļoti grūti pateikt labas lietas, it īpaši, ja nav laba pašnovērtējuma/pārliecības, bet viņi to varēja izdarīt.»

«Es arī pati gribētu spēlēt rotaļas, jo mums nav laba pašnovērtējuma vai pārliecības, bet man gribētos to labot. Taču šīs rotaļas ir tas, kas var palīdzēt.»



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhivs

KATALOGA STRUKTŪRA

Katalogs ir sadalīts ievadā un četrās tēmās, proti, «Iesildīšanās rotaļas», «Identitāte», «Jūtas un emocijas», «Tu un es, jā, mēs esam kopā ar tevi – sociālās attiecības».

Iepazīšanās spēles ir īpaši noderīgas, lai radītu uzticamu un draudzīgu atmosfēru, piemēram, pirms tematiskas spēles, veidojot jaunas ģimenes atbalsta grupas. Kā redzams attēlā, katrā tēmā ir apakštēma. Katrā apakšprogrammā ir īpašas rotaļas. Ja Jūs izvēlaties rotaļu atbilstoši tēmai «Personība», piemēram, «Kas ir mana ģimene un ģimenes tikls». Šī rotaļa ir saistīta ar bērna vidi, jo tā ir vērsta uz šīs vides paplašināšanu.

Tādējādi varat caurskatīt katru tēmu un izvēlēties rotaļu, ko var izmantot, neņemot vērā citas tēmas. Tāpēc rotaļu pielietošanai nav nepieciešama īpaša kārtība.

Var pamanīt, ka dažām rotaļām ir nepieciešams augstāks pārlicības līmenis, lai strādātu grupā, bet dažām citām – nedaudz vairāk pieredzes strukturētajās spēlēs. Jūs paši lemsiet, kuru spēli gribēsiet izmantot.

Katalogā ir aprakstīti svarīgi momenti, kas būtu jāizlasa pirms rotaļu izmantošanas.

ievads	Iesildīšanās rotaļas	Identitāte	Jūtas un emocijas	Tu un es, jā, mēs esam kopā ar tevi
I	I			↓
Ievads, ieteikumi	Rotaļas un aktivatori	Kas es esmu?	Dažādas jūtas un emocijas	Attiecības – ģimene
		Kas ir mana ģimene un apkārtējie?	Iepazīsti sevi un savu ķermeni	I
			Ķermenis, uzturs un vingrinājumi	Attiecības – draugi

Brīvprātīgie un darbs ar strukturētajām rotaļām

Katrā rotaļā ir norādīts:

- + Mērķis
- + Materiāli
- + Laiks
- + Vecums
- + Instrukcijas
- + Komentāri (dažām rotaļām)

Šie punkti ir kā ieteikumi, tādēļ, Jūs, kā brīvprātīgie, tajos varat izdarīt izmaiņas, piemēram, laika ierobežojumus vai adaptēt rotaļas atbilstoši vecumam. Turpmāk Jūs atradīsiet dažus labus padomus, lai strādātu ar strukturētajām rotaļām.

PADOMI, STRĀDĀJOT AR STRUKTURĒTAJĀM ROTAĻĀM

Dalība: kā brīvprātīgajam, kurš popularizē rotaļas, jāuzņemas iniciatīva, jāizrāda vīrišķība un apņēmība katrā rotaļā. Dažādām ģimenēm ir piemērotas dažādas spēles. Ja Jūs uzskatāt, ka tā ir laba un piemērota rotaļa, tad visdrīzāk arī ģimenes tā domā. Galvenās rotaļu «sastāvdaļas» ir apņēmība, humors un vispārējais gars.

Plānošana: Katra spēle prasa kārtīgu plānošanu, tātad izlasiet rotaļas aprakstu, sagatavojiet materiālus, telpas utt. Būtu svarīgi ņemt vērā, kā šī spēle ir piemērota atsevišķām ģimenēm, kā arī plānot rotaļu, ievērojot attiecības, laiku un vietu, bet jo īpaši bērnu vecumu.

Sadalīt uzdevumus starp brīvprātīgajiem ir laba ideja, lai ikviens zinātu savu lomu pirms rotaļas, tās laikā un pēc rotaļas. Izlasiet uzmanīgi rotaļas aprakstu, bet mēģiniet rotaļas laikā neizmantojot katalogu. Apsveriet jebkuru rezerves plānu un atcerieties: rotaļa var noritēt labi, pat tad, ja tā neatbilst plānam!

Laiks: Rotaļas ilgst no 10 līdz 45 minūtēm. Dažas rotaļas, kam nepieciešama radošāka pieeja, var turpināties divus vai vairākus vakarus.

Bieži gadās, ka ģimenes ierodas dažādos laikos. Tāpēc padomājiet par to, ka kāds laiks būs jāpavada, lai tās pieņemtu, iespējams, būs jāveic iesildīšanās, bet tad, kas ieradīsies vairums ģimeņu, varēsiet sākt tematisko rotaļu. Apspriediet iepriekš, kurš no brīvprātīgajiem rūpēsies par tiem, kuri ieradīsies mazliet vēlāk, kā arī sagatavos viņus rotaļai.

Mēs iesakām vakarā maksimāli patērēt 45 minūtes rotaļai, lai būtu laiks kaut kam citam, piemēram, saskarsmei un vakariņās. Laiks dažādās grupās un spēlēs atšķirsies atkarībā no tā, cik ilgi bērni un ģimenes var koncentrēties rotaļai. Atcerieties, ka 10 minūšu rotaļa arī ir samērā patikama!

Iesaistīšanās: Šo rotaļu priekšrocība ir tā, ka Jūs laiku pa laikam plānojat spēles sadarbībā ar ģimenēm. Jūs varat izdomāt priekšlikumus vai jautāt ģimenēm, ja tām ir idejas un komentāri. Ģimeņu līdzdalība var pozitīvi ietekmēt rotaļas struktūru un saturu, kā arī noskaņojumu un motivāciju.

Radīt noskaņojumu: Dažas ģimenes var domāt, ka tās ir «citādas», kā arī kautrēsies piedalīties rotaļās. Tāpēc ir svarīgi dalībniekiem izveidot drošu un uzticamu atmosfēru. Piemēram, šo noskaņojumu var radīt, izmantojot iesildīšanos, vai, piemēram, teikt, ka tas ir normāli, ka Jums ir patīkami darīt kaut ko vairāk nekā parasti.

Kritiskās situācijas: Var rasties situācijas, kad ģimenes vai individuālie ģimenes locekļi nevēlas piedalīties. Apspriediet ar citiem brīvprātīgajiem iepriekš, kā Jūs mēģināsiet ar to tikt galā. Ja bērni vai pieaugušie nevēlas piedalīties, piedāvājiet viņiem

citā lomu rotaļā vai vienkārši novērojiet viņus. Varbūt viņi vēlēšies pievienoties rotaļas laikā. Dažiem var būt nepieciešams nedaudz laika, lai novērotu situāciju, pirms viņi iesaistās rotaļā. Tā ir normāla situācija.

Vingrinājumi: Psihosociāli strādājot ar strukturētām spēlēm, ir nepieciešams laiks, lai pierastu pie tām, bet dažos gadījumos – atkārtotās. Tam ir nepieciešams laiks, vēlme un vingrinājumi. Taču tas ir jautri!

Turpmāk iekļauti astoņi ieteikumi, kas jāievēro, strādājot ar bērniem.

IETEIKUMI DARBAM AR BĒRNIEM

1. Jūs kontrolējat rotaļas gaitu. Tas ir svarīgi, lai Jūs, kā brīvprātīgie, atbildētu par rotaļu pārvaldību. Ja Jūs nekontrolēsiet rotaļas gaitu, tad sāksies haoss. Bērni ir viegli pakļaujami stresam, ja viņiem ir jāuzņemas pārāk liela atbildība.

2. Sagatavot bērnu rotaļai pirms to sākāt. Daudzi bērni var justies nedroši, jo viņi nezina, kas notiks tālāk. Šāda nenoteiktība var izraisīt bērnos trauksmi. Padomājiet par to, kā palīdzēt viņiem iegūt informāciju, tas ir, lai viņi zinātu, ko no viņiem sagaida rotaļā vai starp rotaļām un kopīgo pusdienu laikā. Piemēram, Jūs varat uzzīmēt vai pierakstīt «dienas programmu» uz papīra tāfeles.

3. Rotaļas laikā sagatavojiet bērnu inovācijām. Ja bērniem tiek piedāvāts darīt kaut ko jaunu, piemēram, lai pārietu no rotaļas uz kopīgajām pusdienām, viņi var justies nepārliecināti vai neveikli. Tāpēc ir svarīgi pastāstīt bērniem, ko darīt. Piemēram: «Tagad mēs esam beiguši rotaļāties, tāpēc Jūs ir jāiet, jānomazgā rokas un jāsedz galda.»

4. Pastāstiet bērniem, kas viņiem ir jā dara, bet ne to, ko viņiem nevajadzētu darīt. Bērniem ir vieglāk saprast, kas viņiem jā dara – tā vietā, ko viņiem nevajadzētu darīt. Ja Jūs tikai pateiksiet bērniem, ko viņiem nevajadzētu darīt, tad bērni paši var izdomāt un interpretēt to, kas viņiem ir jā dara.

5. Sniedziet bērniem konkrētus norādījumus. Sniedziet bērniem konkrētus norādījumus, kas viņiem ir jā dara un ko viņiem vajadzētu darīt, skatīt 3. un 4. punktu.

6. Paziņojumu formulējiet īsi. Bērni reti saprot garus paziņojumus uzreiz. Vienkārši mēģiniet izteikties īsāk.

7. Uzmanības pārlēgšana, bāršanās vietā. Bāršanās palīdz reti, jo visbiežāk tā rada vēl lielāku nekārtību. Tā vietā mēģiniet novirzīt bērnu uzmanību, pastāstot kaut ko citu, darot kaut ko citu vai viņiem parādot alternatīvas.

8. Instruējiet vecākus. Vecākiem arī ir jāzina, ko darīt. Viņiem jāapzinās, kas no viņiem tiek gaidīts un kā rīkoties rotaļas laikā. Daudzi vecāki var nebūt pārliecināti par to, ko citi domā par viņiem un kā uzvesties citu sabiedrībā. Tādēļ ir ieteicams vecākiem sniegt norādījumus par to, ko vēlaties no viņiem, piemēram, ja pastāv konflikts starp bērniem vai bērns nevēlas rotaļāties. Dariet to pirms rotaļas sākuma. Pēc tam Jūs varat atpūsties un sākt nodarbību.

VAKARA DARBA PROGRAMMAS VARIANTI, PIELIETOJOT KATALOGU

<p>1. vakars 17.30–17.45: Sasveicināšanās 17.45–18.00: Iesildīšanās > Pamet bumbu 18.00–19.15: Izklaides un kopīgās vakariņas 19.15–19.30: Atvaidīšanās, dienas kopsavilkuma noformēšana, nākamā ģimenes pasākuma plānošana</p>	<p>2. vakars 17.30–17.45: Sasveicināšanās 17.45–18.00: Iesildīšanās > Vārdi 18.00–18.15: Iesildīšanās > Kā es 18.15–19.15: Kopīgās vakariņas 19.15–19.30: Atvaidīšanās, dienas kopsavilkuma noformēšana, nākamā ģimenes pasākuma plānošana</p>
<p>3. vakars 17.30–17.45: Sasveicināšanās 17.45–18.15: Iesildīšanās > Dejo! 17.55–18.25: Vakara tēma: Personība > Kas es esmu > Pērles diegā 18.25–19.15: Kopīgās vakariņas 19.15–19.30: Atvaidīšanās, dienas kopsavilkuma noformēšana, nākamā ģimenes pasākuma plānošana</p>	<p>4. vakars 17.30–17.45: Sasveicināšanās 17.45–18.15: Vakara tēma: Mēs un mūsu jūtas > Dažādas jūtas > Šarādes 18.15–19.15: Kopīgās vakariņas 19.15–19.30: Atvaidīšanās, dienas kopsavilkuma noformēšana, nākamā ģimenes pasākuma plānošana</p>
<p>5. vakars 17.30–17.45: Sasveicināšanās 17.45–17.55: Iesildīšanās > Čūsķiņa 17.55–18.20: Vakara tēma: Tu un es, mēs kopā ar tevi > Pasākumu grāmata 18.20–19.15: Kopīgās vakariņas 19.15–19.30: Atvaidīšanās, dienas kopsavilkuma noformēšana, nākamā ģimenes pasākuma plānošana</p>	



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

IESILDĪŠANĀS ROTAĻAS

Mērķis: Iesildīšanās rotaļas var tikt organizētas katras tikšanās, tematiskā vakara sākumā vai kā galvenais nodarbību veids. Grupā tās uztur labu atmosfēru un noskaņojumu, paaugstina dalībnieku drošību un uzticību, kā arī nostiprina bērnu sociālās iemaņas.

Pamet bumbu

Mērķis: Iepazīšanās: ļauj ģimenēm savstarpēji iepazīties, uzzināt, kas tām ir kopīgs kā ģimenēm.

Materiāli: mīksta bumba.

Laiks: aptuveni 15 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem; ja tas ir nepieciešams, pielāgot jautājumus visjaunākajiem bērniem. Vecāku/vecākā bērna klātbūtne.

Instrukcija: Ģimenes sastājas aplī. Cilvēks cilvēkam met bumbu. Spēlētājs, kurš ņēra bumbu, atbild uz dažiem rotaļas vadītāja uzdotajiem jautājumiem un izpilda tā uzdevumus. Piemēram, Jums būs jāiepazīstas ar sevi, kad noķersiet bumbu.

Izmantojot kā ievadu: «Tagad es ierosinu rotaļu, kurā mēs labāk iepazīsim viens otru. Nāciet un stāieties aplī. Šī bumba ir jāmet no cilvēka cilvēkam. Tam, kurš ir noķēris bumbu, jānosauc savs vārds. Es sāku, un, kad bumba izies pa apli, tai jāatgriežas pie manis.»

Kad visi ir iepazīstinājuši ar sevi, vadītājs nosauc jaunos uzdevumus. Piemēram, tas, kurš ir noķēris bumbu, nosauc savu iecienītāko ēdienu. Turpiniet izpildīt dažādus uzdevumus, kamēr būs pienācis laiks beigt spēli.

Ieteikumi citiem uzdevumiem:

- Tam, kurš noķēra bumbu, ir jāpastāsta divas lietas par savu ģimeni.
- Spēlētājam, kurš ņēra bumbu, ir jāatkārto tas, ko teica iepriekšējais.
- Tam, kurš noķēra bumbu, jānosauc sava iesauka.

Vārdi

Mērķis: Iepazīšanās: bērni un pieaugušie uzjautrinoties uzzina cits cita vārdu.

Materiāli: laba telpa un mīksta bumba.

Laiks: aptuveni 15 minūtes.

Vecums: no 6 gadu vecuma un vecāki; vismazākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Nostāsimies aplī un iepazīsimies. Kopā ar saviem vecākiem jums ir jāizdomā darbība, kas sākas ar tādu pašu burtu kā Jūsu vārds. Jums ir divas minūtes, lai pabeigtu šo uzdevumu. Piemēram, tas varētu būt **Sanita** – smaids, **Dominiks** – dejot utt.»

Dodiet dalībniekiem divas minūtes laika, bet pēc tam pasakiet:

«Tātad mēs atkal nostājamies aplī. Es sāku: mans vārds ir Sabīne Smieties, pēc tam visiem jāpasaka «sveika, Sabīne Smieties», bet pēc tam sāk smieties. Tad es mestu bumbu kādam citam, viņš nosauc savu vārdu un darbību, bet mēs sakām «sveiks, xx» un veicam darbību. Spēle turpinās, kāpēc visi ir pateikuši savus vārdus.»

Melu detektors

Mērķis: attīstīt dalībnieku zinātkāri un radīt labu garastāvokli.

Materiāli: uzlīmes un pildspalvas.

Laiks: aptuveni 30 minūtes.

Vecums: no 7 gadu vecuma; visjaunākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu.

Instrukcijas: Dalībnieki par sevi uzraksta divas īsas piezīmes uz divām uzlīmēm. Viena piezīme ir nepatiesa, bet otrā ir rakstīta patiesība par sevi. Dodiet dalībniekiem 2 minūtes, lai to izdarītu. Vecāki var palīdzēt saviem bērniem. Nav nepieciešams rakstīt stāstus un veselus teikumus, tikai vienu vai dažus vārdus, kas ļaus Jums izstāstīt atgadījumus.

Pasakiet ģimenēm: «Mēs viens otru nepazīstam īpaši labi. Ja mēs satiekamies ar jauniem cilvēkiem, mums savstarpēji rodas daudzas idejas, bet mēs nezinām, kādi viņi ir īstenībā. Tagad es aicinu Jūs uzrakstīt īsas piezīmes uz divām uzlīmēm, vienā būs meli, bet otrā – patiesība par sevi. Jums sev ir jāpielīmē uzlīmes, nostājieties aplī, katrs stāsta savus stāstus, bet pārējiem ir jāatceras, kas ir tainība un kas nav.»

Spēles beigās jautājiet, vai viņi bija pārsteigti par to, kas bija pareizi un nepareizi. Ko Jūs domājat, kad satiekat jaunus cilvēkus?

Žonglieris

Mērķis: radīt pozitīvu atmosfēru un palielināt koncentrēšanās spēju.

Materiāls: marķieris, maza lodīte, lēkājōša bumbiņa, apelsīns.

Laiks: aptuveni 15 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem un vecāki; visjaunākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu; ja tas ir nepieciešams, tad pielāgot jautājumus jaunākā vecuma bērniem (piemēram, samaziniet priekšmetu skaitu).

Instrukcija: Pasakiet ģimenēm: «Tagad mēs esam žonglieri. Mēs stāvam aplī un sadodamies rokās. Es nodošu bumbiņu cilvēkam kreisajā pusē. Šajā gadījumā es varu izmantot tikai labo roku. Nākamajā kārtā mēs pievienosim vēl vienu priekšmetu – marķieri. Tas jāpadod tikai ar kreiso roku cilvēkam, kurš stāv labajā pusē. (Ļaujiet vecākiem un bērniem izmēģināt to vairākas reizes). Tagad es pievienoju apelsīnu. Tas tiek nodots katram otrajam cilvēkam. Mums joprojām ir lēkājōšā bumbiņa. Tā ir jāiemet apla centrā.»

Pakāpeniski, pēc vairākām kārtām, vienu lietu noņemiet.

Komentāri: pajautājiet dalībniekiem, kā viņi jutās, kad aplī bija četras lietas/kad bija tikai viena? Vai bija grūti koncentrēties, ja paralēli bija nepieciešams veikt tik daudzas lietas?

Čūsķiņa

Mērķis: Attīstīt vienotības sajūtu sabiedrībā un grupā, attīstīt spēju sadarboties un koordinēt rīcību.

Materiāli: nav vajadzīgi.

Laiks: aptuveni 10 minūtes.

Vecums: 4 gadi un vecāki; visjaunākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Tagad mēs stājamies rindā; nolieciet savas rokas uz pleciem vai gurniem priekšā stāvošajam cilvēkam, lai mēs izskatītos kā čūsķa. Priekšā stāvošais cilvēks ir galva, bet cilvēks, kurš rindā ir beidzamais, ir aste. «Galvai» jānoķer «astes», pieskaroties mugurai. Jūs nedrīkstat viens otru atlaist, bet Jums vajadzētu kustēties tā, it kā Jūs būtu čūsķa. Ja «galva» noķer «asti», tad nākamais cilvēks rindā kļūst par «galvu», bet tagad tai ir jānoķer jaunā «aste». Turpinām, kamēr visi būs bijuši gan «galvas», gan «astes».»

Komentāri: izstāstāt, kā Jūs jutāties, kad bijāt galva, astes vai ķermenis? Kas bija viegli vai sarežģīti dažādās pozīcijās? Pasakiet, vai grupā mēs esam atbildīgi par visas grupas darbu. Mūsu atbildība ir atkarīga no Jūsu lomas grupā. Ja mēs visi nestrādājam kopā un nesanākam kopā, tad grupa var viegli izjukt.

Patiesība vai meli

Mērķis: savstarpēji iepazīties, lai cīnītos pret aizspriedumiem.

Materiāli: uzlīmes, pildspalvas, zvaniņi.

Laiks: 15–25 minūtes.

Vecums: no 7 gadu vecuma; visjaunākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu.

Instrukcijas: Palūdziet ģimenes uzrakstīt trīs teikumus par sevi. Vienam jābūt meliem, bet pārējiem diviem jābūt patiesiem. Piemēram, tas varētu būt «Man patīk ledus» vai «es lēcu ar gumiju». Vecāki var palīdzēt bērniem. Uzrakstiet katru teikumu uz uzlīmēm un palūdziet ģimenēm tos sev uzlīmēt.

Palūdziet ģimenēm nostāties aplī. Tagad viņiem ir savstarpēji jātuvojas un jāaplūko uzlīmes. Kad Jūs zvanāt zvaniņu, viņiem jāapstājas cilvēka priekšā un jāmēģina uzminēt, kurš no teikumiem ir meli. Pēc tam Jūs atkal zvanāt, tad viņiem ir jāturpina kustība un jāapstājas pie nākamā cilvēka un atkal jāmin. Veiciet 2–3 kārtas. Neaizmirstiet sekot līdzī laikaam.

Komentāri: jautājat, kā tas bija? Vai bija grūti atminēt melus? Dažreiz mums ir aizspriedumi pret cilvēkiem, ar kuriem mēs sastopamies, pirms mēs tos iepazīstam, vai ne?

Zirnekļa tīkls

Mērķis: veicināt sadarbību un atvieglot savstarpējo iepazīšanos.

Materiāli: dzijas kamols.

Laiks: apm. 15 min

Vecums: no 4 gadiem un vecāki; visjaunākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu.

Instrukcijas: Lūdziet dalībniekus apsēsties aplī. Jūs ņemat dzijas kamolu, nosaucat savu vārdu un pasakāt vienu teikumu par sevi, tad metat kamolu, to turot aizpavediena. Nākamais arī nosauc savu vārdu, pasaka vienu teikumu par sevi un met kamolu. Turpiniet, tiklīdz tiek izveidots «zirnekļa tīkls». Sakiet, ka zirnekļa tīkls simbolizē to, ka mēs visi esam saistīti, kad strādājam kopā. Mēģiniet nomest pavedienu un paskatieties, kas notiek tīklā, ja Jūs no tā aizejat. Tas norāda, ka tīkls tiek uzturēts tikai tad, ja Jūs turaties kopā.

Iepazīstinot ar spēli, sakāt: «Sēžamies aplī. Tagad mums ir jāspēlē spēle, kas norādīs, cik spēcīgi mēs esam kopā.»

Dejo!

Mērķis: atdzīvināt grupu un izklaidēties.

Materiāli: mūzika un laba telpa.

Laiks: apm. 10–15 min.

Vecums: no 4 gadiem un vecāki bērni.

Instrukcijas: Pastāstiet ģimenēm: «Visi ienāk aplī. Ja tiek atskaņota mūzika, bērniem un pieaugušajiem vajadzētu dejot. Ja mūzika tiek izslēgta, bērniem un pieaugušajiem jāizpilda uzdevums, ko es nosaukšu. Es varu pateikt, ka Jums ir jāpieskaņas kaut kam melnam, jāpieskaņas blūzei, jāpieskaņas augam, jāpieskaņas grīdai, jāpieskaņas kāda cita kurpēm utt. Es pasaku uzdevumu pirms mūzikas ieslēgšanas, bet Jums ir jāpabeidz uzdevums, pirms mūzika tiek izslēgta. Katru reizi, kad mūzika sākas, tiek uzdots jauns uzdevums.»

Kurš ir līderis?

Mērķis: izklaidēties un uzmundrināt grupu.

Materiāli: laba telpa.

Laiks: min. 10 min, atkarībā no apļu skaita.

Vecums: no 5 gadiem un vecāki bērni.

Instrukcijas: Palūdziet bērniem un vecākiem sēdēt aplī. Izvēlieties vienu cilvēku, kam jāiziet durvju otrā pusē, lai viņš nevarētu dzirdēt to, ko grupa dara. Tagad grupai ir jāatrod «līderis», kurš izdomās nelielu kustību, bet pārējiem tā ir jāattēlo. Piemēram, piepūst vaigus, parādīt pirkstus utt. Kad cilvēks ienāk pa durvīm, viņam jāsežas aplī un jāskatās uz grupu, bet neviens neko nedrīkst teikt. «Līderis» pārvietojas, bet citi viņu imitē. «Līderim» kustība ir jāmaina pēc regulāriem laikposmiem, bet pārējiem grupas dalībniekiem ir jāturpina atdarināt kustību. Cilvēkam, kurš atradās durvju otrā pusē, ir jāuzmin, kurš ir «līderis», tas ir, kurš sāk kustību. Ja cilvēks to uzmin, tad nākamajam cilvēkam ir jāiziet durvju otrā pusē.

Tāpat kā es

Mērķis: paaugstināt izpratni par līdzību starp bērniem un vecākiem grupā.

Materiāli: krēsli.

Laiks: apm. 20 min.

Vecums: no 5 gadiem un vecāki; visjaunākie kopā ar vecāku/vecāku bērnu.

Instrukcijas: Novietojiet krēslus aplī tā, lai visi varētu redzēt viens otru. Palūdziet bērniem un vecākiem apsēsties. Katram ir jābūt krēslam, izņemot vadītāju.

Pasakiet dalībniekiem: «Tagad mēs spēlēsim

spēli «Tāpat kā es». Es pasaku teikumu, piemēram: «Man negaršo saldējums.» Visiem, kam garšo saldējums, jāatrod jauna vieta. «Man patīk futbols» – visiem, kam patīk futbols, jāmaina sava vieta. Vadītājs var piedalīties spēlē, bet tas, kam nav krēsla, pasaka frāzi.

Rotaļa tiek regulēta atbilstoši jaunākā dalībnieka vecumam un prasmēm. Iespējams, ka grupu var sadalīt divās daļās, lai bērni līdz 6 gadu vecumam būtu vienā grupā, bet otrā – bērni, kuri ir vecāki par 7 gadiem. Vecāki pievienojas grupai, kurā atrodas viņu bērni. Ja bērni ir mazi, būtu labāk, lai frāzes piedāvā tikai rotaļas vadītājs. Ja bērni ir vecāki, tad vadītājs var pievienoties rotaļai. Kā vadītājs Jūs esat atbildīgs, lai frāzes būtu relatīvi neitrālas. Spēles laikā kontrolējiet bērnu un vecāku izteikumus, jo tie var ietekmēt emocijas, piemēram, «Mani vecāki ir šķīrušies», «Es ilgojos pēc sava tēva» utt.

Komentāri: jautājiet, vai dalībnieki pamanījuši, cik no tiem vienlaicīgi ir «ceļojuši». Parunājiet par to, kā viņi jūtas pēc rotaļas. Kā viņi izturas pret to, ka citiem var būt tādas pašas domas/jūtas/uzvedība utt.?

Citas rotaļas

- + 50. lpp. Koka stumbrs
- + 51. lpp. Gaisa balons
- + 51. lpp. Migla



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhivs

IDENTITĀTE

Tēmas

- Kas es esmu?
- Kas ir mana ģimene un apkārtējie?

A. Kas es esmu?

Dzīvības koks

Mērķis: Izveidot pamatu, lai apspriestu ģimenes «saknes», kompetenci/resursus, saiknes, problēmas un nākotnes sapņus par bērnu un/vai vecākiem; ļaut vecākiem saprast, kā viņu bērni uztver dzīvi, saiknes, sapņus, jūtas utt.

Materiāli: kartons, krāsas, līme, žurnāli un žurnāli griešanai, koku zīmējumi iedvesmai.

Laiks: 30 minūtes; var organizēt vairākos vakaros.

Vecums: no 6 gadu vecuma; ja tas ir nepieciešams, tad var pielāgot jautājumus jaunākajam vecumam. Vecāku/vecāka bērna klātbūtne.

Sagatavošana: Jūs varat iepriekš sagatavot koku zīmējumus, lai bērni varētu izvēlēties, ja viņiem būs grūti pašiem zīmēt savu koku.

Instrukcijas: pastāstiet bērnam un vecākiem par uzdevumu un to, kas simbolizē atsevišķas koka daļas.

Saknes: no kurienes es nāku? (piemēram, valsts, pilsēta, ģimene).

Stumbrs: piemēram, spējas, īpašības un prasmes, piemēram, labas dotības sportā, daudz smaids, labi būt kopā, utt.

Zari: svarīgi cilvēki – piemēram, draugi, skolotāji, citi ģimenes locekļi utt.

Augļi: Kas Jums ir, piemēram, no citiem, piemēram, zilas acis, brūni mati, labas dotības sportā, mīļākie ēdieni utt.

Lapas: nākotnes sapņi.

Uzrakstiet to uz papīra tāfeles, lai ģimenēm tas kļūtu skaidrāks. Norādiet ar piemēriem, ko viņi var uzrakstīt.

Vispirms palūdziet bērņus un ģimeni uzzīmēt koku. Izdaliet materiālus, lai zīmētu koku, tas ir svarīgi, lai paši dalībnieki izveidotu koku. Vispirms palūdziet viņus aizpildīt sakņu sistēmu. Kad būs pagājis kāds laiks, palūdziet viņus izveidot stumbru. Pēc tam – zarus. Novērojiet ģimenes un palīdziet, ja viņi pārtrauc zīmēšanu vai kaut ko

šaubās. Ja dažas ģimenes ļoti ātri ar to tika galā, tad Jūs varat palūgt, lai viņiem sīki pastāstītu par to, ko viņi darīja. Ģimenes var arī patstāvīgi sākt nākamo uzdevumu.

Komentāri: Nostājieties centrā un parādiet kokus. Parunājiet ar bērniem un ģimenēm par to, ko viņi ir uzzīmējuši.

Šo rotaļu var izmantot gan tikai bērniem, kurus pieskata vecāki, gan arī kopīgi – bērniem un vecākiem. Ja piedalās arī vecāki, tad ir svarīgi, lai viņi neierobežotu bērnus. Tomēr viņi var palīdzēt bērnam izgriezt, līmēt un rakstīt, kā arī sniegt pozitīvus ieteikumus.

Grāmata par bērniem

Mērķis: sniegt bērnam priekšstatu par to, kas viņš ir tagad, un kā viss bija, kad viņš bija mazs, kā arī pastāstīt stāstus vai sniegt īpašus raksturojumus, kas ir un bija par bērnu, piemēram, viņa pirmajā dzīves gadā.

Materiāli: grāmata vai papīrs bukleta izgatavošanai, ģimeņu atvestās fotogrāfijas, pildspalvas, krāsas, kartons un žurnāli, lai attēlus varētu izgriezt un ielīmēt kā ilustrācijas grāmatā.

Laiks: 30 minūtes; var sadalīt uz vairākiem vakariem.

Vecums: no 5 gadu vecuma un vecāki bērni; mazi bērni var vienkārši skatīties un zīmēt, kamēr vecāki noformē grāmatu.

Instrukcijas: Pirms rotaļas sākšanas lūdziet ģimeni uzņemt aktuālas fotogrāfijas. Visām fotogrāfijām jābūt vispirms par bērnu un viņa audzināšanu.

Pasakiet dalībniekiem: «Šodien mēs izgatavosim to, ko varētu saukt par brošūru. Tā būs grafiska grāmata par Jums un raksturos Jūs pašlaik kā mazus bērnus. Jūs no mājām atvedāt fotoattēlus, lūdzu, ievietojiet tos grāmatā, bet zem katra fotoattēla uzrakstiet to, ko Jūs darāt, kas Jums patika, kāda bija Jūsu mīļākā grāmata, ēdiens, rotaļa, filma vai krāsa tajā laikā (lūdzu, rakstiet to uz papīra tāfeles). Iespējams, ka Jūs pat varēsiet kaut ko atcerēties, bet Jūsu vecāki var daudz atcerēties. Tas ir tik labi, ja sanāk kopā, veido grāmatas un raksta tajās. Pēc tam mēs varam cits citam rādīt grāmatas un stāstīt par fotogrāfijām.»

Komentāri: tiklīdz grāmatas ir gatavas, savāciet visus grupā un ļaujiet bērņus iepazīstināt ar grāmatām (var arī ar vecāku palīdzību).

Dzīves līnija

Mērķis: radīt hronoloģiju, bērna dzīves jēgas izpratni.

Materiāli: papīra tāfele un pildspalvas.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: no 6 gadu vecuma un vecāki bērni.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Sēdieties kopā ar savām ģimenēm. Tagad Jums ir jāuzzīmē bērna dzīves ceļš. Jums nav obligāti jāsāk ar bērna piedzimšanu, Jūs varat sākt kopš brīža, kad satikās bērna vecāki vai pat agrāk. Mēģiniet uzvilkt garu līniju, kas simbolizē dzīves ceļu. Ierakstiet īpašus un svarīgus notikumus, kā arī šo notikumu gadus, tajā pašā laikā stāstot par tiem. Bērns var arī kaut ko uzzīmēt. Jūs varat arī turpināt dzīvības līniju un runāt par nākotni. Jūs varat piekārt zīmējumus, parādīt tās citām ģimenēm vai ņemt tos līdzī uz mājām.»

Uzrakstiet vadošos jautājumus uz papīra tāfeles, piemēram: Kad ir dzimis katrs ģimenes loceklis, kur Jūs dzīvojāt, kad devās uz skolu un bērnudārzu, kā izskatījās Jūsu māja/dzīvoklis, kā tas izskatīsies nākotnē?

Lasām skaļi

Mērķis: stāsti var palīdzēt bērniem atspoguļot viņu pašu pieredzi, problēmas un jūtas.

Sekundārais mērķis: ļaut bērniem runāt par kaut ko līdzīgu «privātamam». Ļaut bērniem apspriest problēmas, neapdraudot sevi; sniegt vecākiem iespēju izprast savu bērnu uztveri par pasauli, viņu domas un jūtas.

Materiāli: atbilstošas grāmatas, kuras bērni var arī izvēlēties, piemēram, bibliotēkā.

Laiks: No 15 min.

Vecums: no 4 gadu vecuma – atkarīgs no grāmatas un citiem grupas bērniem.

Instrukcijas: Grupas vadītājs lasa grāmatas, kurās iekļautas ģimenēm atbilstošas tēmas, ko var pārrunāt vēlāk. Pirms lasīšanas ir svarīgi, lai pats vadītājs būtu grāmatas izlasījis jau iepriekš un atrastu apspriežamos jautājumus vai tēmas. Vadītājs arī identificē «sarežģītos» jautājumus.

Pasakiet dalībniekiem: «Tagad mēs skaļi lasām: Jūs varat vienkārši sēdēt, klausīties un atpūsties. Jūs varat uzmanīgi klausīties to, kas, jūsu prāt, ir aizraujošs, Jūs varat aizvērt ausis, ja Jums šķiet, ka tas ir garlaicīgi. Jūs varat sēdēt, kā Jūs vēlaties, piemēram, kopā ar vecākiem, citiem bērniem, uz grīdas vai kur vien vēlaties, Jūs arī varat aizvērt acis.»

Komentāri: uzdodiet jautājumus par cilvēkiem un situācijām vēsturē: Kāpēc, jūsu prāt, Olivers to izdarīja...? Ko var izdarīt Olivers...? Kas var palīdzēt Oliveram?

Tā varētu būt arī laba ideja, ja arī vecāki varētu lasīt. Jūs varat iepriekš vienoties par to, ko un kurš var lasīt nākamreiz. Brīvprātīgie var sagatavot un uzdot jautājumus par stāstiem.

Pērles

Mērķis: bērni un pieaugušie uzzinās par savām stiprajām pusēm un personību.

Materiāli: makšķeraukla, uzlīmes, mūzika vai zvaniņš.

Laiks: Apm. 25 min.

Vecums: no 7 gadu vecuma; vecāka/vecāka bērna klātbūtne.

Instrukcijas: Pastāstiet ģimenēm: «Uzrakstiet sevi uz mazām uzlīmēm un piestipriniet tās makšķerauklai. Tad uzkariet to kaklā kā kaklarotu. Uz uzlīmēm, piemēram, Jūs varat rakstīt «Es esmu meitene», «Man garšo saldējums», «Man ir jaunāks brālis», «Es spēlēju futbolu», «Man garšu lazanja» utt. Tad bērni un pieaugušie pienāk klāt un savstarpēji viens otru izjautā par uzrakstiem uz uzlīmēm.

Ieslēdziet mūziku, kamēr visi raksta. Tajā pašā laikā, kad ģimenes viena otrai tuvojas, pārtrauciet mūzikas atskaņošanu – tiklīdz mūzika tiek izslēgta, spēles dalībniekiem jāapstājas un jāapsprīžas ar partneri par to, kas ir rakstīts uzlīmēs. Mūzikas vietā varat izmantot zvaniņu. Veiciet divas vai trīs kārtas atkarībā no laika.

Pēc spēles Jūs varat uzlīmēt uzlīmes, vai arī ģimenes var paņemt uz mājām savas «kaklarotas».

Mēs esam tavējie

Mērķis: palīdzēt bērniem un vecākiem apzināties savas stiprās puses.

Materiāli: Mīksta bumba.

Laiks: apm. 10 minūtes.

Vecums: bērni no 5 gadiem un vecāki.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Lūdzu, nostāieties aplī. Tagad Jums ir jānosauc savs vārds un jāpasaka, kas Jums pašiem sevī patīk vai patīk. Es sāku, bet pēc tam metu bumbu kādam citam. Cilvēkam, kurš ir noķēris bumbu, jānosauc savs vārds, jāpasaka frāze par sevi un jāmet bumba citam. Mēs turpinām rotaļu. Ja Jūs atkal

saņemsiet bumbu, Jums kaut kas jauns ir jāpasaka par sevi vai to, kas Jums patīk.» Turpināt atkarībā no laika un vēlmēm.

Spogulis

Mērķis: celt pašapziņu un pašcieņu.

Materiāli: kaste ar vāku un spoguli, kas piestiprināts kastes iekšpusē; spoguli var redzēt tikai tad, ja skatās kastē.

Laiks: 10 min.

Vecums: bērni no 5 gadiem un vecāki.

Instrukcijas: Palūdziet bērniem un vecākiem sasēsties aplī, ielieciet apļa vidū kārbu, pārlicinieties, ka vāks ir atvērts. Pastāstiet bērniem, ka Jums ir īpaša kaste. Pasakiet, ka viņiem ir jāieskatās kastē, bet pēc tam ātri jāizver vāks. Pasakiet viņiem, ka viņiem nav jāstāsta citiem, kas ir kastē, jo tas visiem ir pārsteigums. Ja bērni skatās kastē, viņi redz sevi.

Pasakiet bērniem: «Šajā kārbā ir ļoti, ļoti vērtīga un svarīga cilvēka fotogrāfija, kurš mums visiem ir jāciens un par kuru ir jā rūpējas. Tagad Jums ir jānāk šeit pa vienam un jāieskatās kastē; ja Jūs paskatīties, tad Jums nekas nav jā saka, pirms visi to nav apskatījuši.

Kad visi apskatījās, pajautājiet, vai viņi bija pārsteigti. Ko viņi domā par rotaļu? Kāds pēc bērnu un vecāku domām ir šīs rotaļas vēstījums?».

Citas rotaļas

- + Atmiņu koferis, 48. lpp.
Mērķis: bērns apzinās savas stiprās puses, noklausoties nelielus vecāku stāstījumus par viņu.
- + Mana iemīļotākā dziesma, 35. lpp.
Mērķis: lai bērns varētu stāstīt par sevi citā vidē.
- + Mana iemīļotākā filma, 34. lpp.
Mērķis: lai bērns varētu stāstīt par sevi citā vidē.
- + Labais noskaņojums, 35. lpp.
Mērķis: lai bērns apzinātos, kas viņam patīk, un ko viņš mīl.

B. Kas ir mana ģimene un vide?

Ģimenes albums

Mērķis: asociācijas paplašināšana un ģimenes iekšējā identitāte; lepnuma jūtu nostiprināšana un zināšanu uzlabošana.

Materiāli: papīrs, lai izgatavotu bukletu, fotogrāfijas, ko atnesušas ģimenes, pildspalvas, krāsas, kartons un žurnāli. Noteikti sagatavojiet materiālus, lai to pietiktu katrai ģimenei.

Laiks: 30+ minūtes; Atkarībā no materiālu daudzuma un apstākļiem rotaļu var turpināt vairākus vakarus.

Vecums: visiem.

Instrukcijas: Palūdziet ģimeni atnest fotoattēlu. Attēli var būt, piemēram, viņu ģimenes simbols. Ģimenes locekļu, lietu, mājdzīvnieku, pārtikas, filmu vai kādas citas fotogrāfijas.

Pasakiet dalībniekiem: «Šodien mēs izgatavosim bukletu. Šis buklets būs sava veida albums par Jums kā ģimeni. Jūs no mājām atnesāt fotogrāfijas, tās ir jāielīmē grāmatā, bet zem katra attēla uzrakstiet to, ko Jūs darāt fotoattēlā, ko šī fotogrāfija izsaka par Jūsu ģimeni. Jūs varat izveidot arī ģimenes vēstures hronoloģiju vai tikai savas ģimenes prezentāciju. Ja Jums nav fotoattēlu vai Jums to nav pietiekami daudz, tad Jūs varat tos uzzīmēt vai izgriezt no žurnāla. Pēc tam mēs cits citam parādīsim grāmatas un pastāstīsim par tajos esošajiem attēliem.»

Ģimenes spēks

Mērķis: ļaut bērniem un vecākiem iespēju apzināties savu ģimeņu stiprās puses un tādējādi celt viņu ģimenes lepnumu.

Materiāli: mīksta bumba.

Laiks: Apm. 10 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem; vecāka/vecāka bērna klātbūtnē.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Nostāsimies aplī. Tagad Jums ir jāpasaka savs vārds un viens teikums par to, kāpēc Jūs domājat, ka Jums ir laba ģimene, kāpēc Jūs lepojaties ar savu ģimeni. Pēc tam metiet bumbu kādam citam, bet nākamais dalībnieks nosauc savu vārdu un pasaka kaut ko pozitīvu par savu ģimeni. Ja Jūs atkal noķerat bumbu, Jums ir jāpasaka kaut kas jauns par savu ģimeni.»

Ģimenes koks

Mērķis: palīdzēt bērniem saprast saistošos pavedienus viņu ģimenes izpratnē.

Materiāli: liela papīra lapa, pildspalvas, krāsaini zīmuļi utt.

Laiks: 30 min +. var spēlēt vairākus vakarus.

Vecums: no 5 gadiem; vecāka/vecāka bērna klātbūtnē.

Instrukcijas: Katra ģimene zīmē savu ģenealoģijas koku. Mēģiniet aprakstīt vismaz četras paaudzes. Par katru ģimenes locekli sniedziet nelielu aprakstu. Bērni var zīmēt vai izkrāsot. Piemēram, izveidojiet ģimenes koku, lai ģimenes varētu saprast, kas ar to tiek domāts.

Pasakiet ģimenēm: «Šodien mēs zīmēsim ģenealoģisko koku. Vai kāds zina, kas ir ģenealoģiskais koks? Ģimenes koku veido vairākas ģimenes paaudzes. Mēģiniet savā kokā atspoguļot vismaz četras paaudzes. Uzrakstiet dažus teikumus vai vārdus par Jūsu ģimenes locekļiem (par to, kādēļ šī persona bija laba, mīlēta vai kaut ko īpašu par šo personu). Tāpat pastāstiet par krāsām, ar kurām šo cilvēku vajadzētu zīmēt.»

PIEZĪME. Ja ģimene maz zina par savu vēsturi, lūdziet viņus iedomāties, kā koks varētu izskatīties. Palūdziet ģimenei sagatavoties, caurskatīt fotogrāfijas, pajautāt citiem ģimenes locekļiem par to, kā viņi izskatās.

Pēc tam Jūs varat tikties un koku savstarpēji apspriest.

Ģimenes karte

Mērķis: bērns un ģimene iegūs vairāk zināšanu par saviem apkārtējiem.

Materiāli: papīrs un pildspalvas.

Laiks: 15+ min.

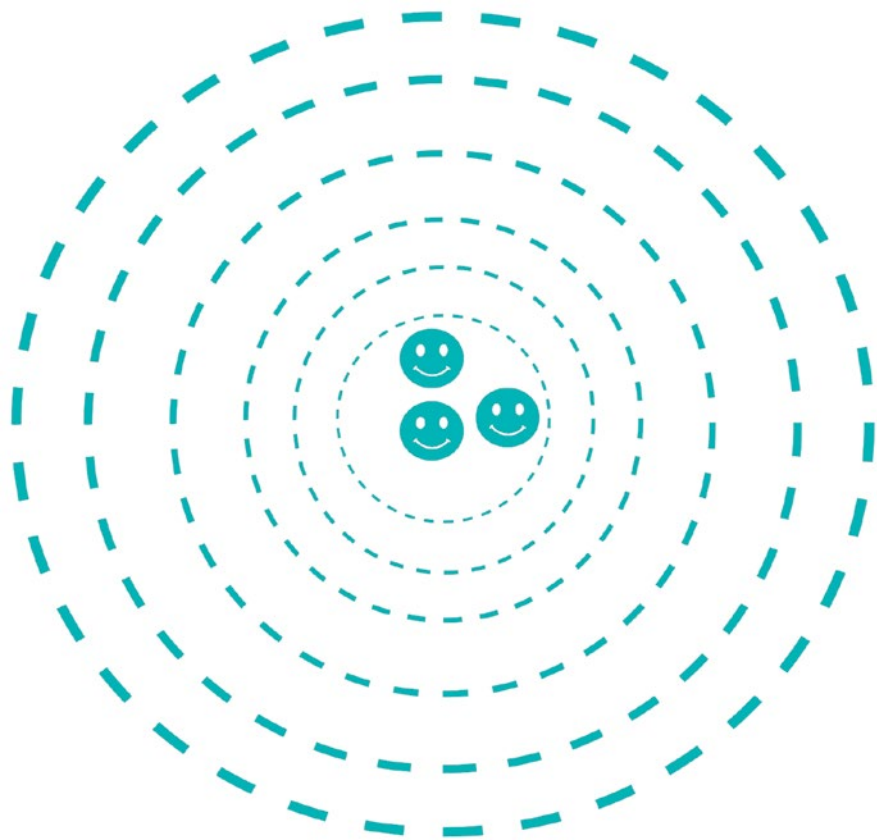
Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: Pasakiet dalībniekiem: «Šodien mēs runāsim par Jūsu apkārtējiem. Jūsu apkārtējie ir cilvēki, kurus Jūs pazīstat salīdzinoši labi. Kādu Jūs pazīstat labāk, bet kādu citu Jūs pazīstat mazāk. Jūsu vidē atrodas dažādi cilvēki: tie var būt tuvi radnieki, piemēram, vectēvs un māsa, vai arī tas var būt kaimiņš, draugs, klasesbiedrs, skolotājs, sociālais darbinieks utt. Es piedāvāju uzzīmēt Jūsu apkārtējos īpašā apļveida kartē. Kā redzams šajā attēlā, ir loki, kas atrodas tuvāk un tālāk no centra. Apļos, kas ir tuvāk centram, ierakstiet sev vistuvākos cilvēkus, Jūsu ģimēni. Jūs varat arī uzrakstīt kaut ko par šiem cilvēkiem, iekļaut dažus personiskos

raksturojumus vai arī to, ko Jums patīk darīt kopā. Turklāt, uzrakstiet, vai vēlētos kļūt tuvāks kādam no apkārtējiem un to, kas jādara, lai tas notiktu.»

Izdrukāt nākamajā lapā norādīto karti un izsniegt ģimenēm.

Centrā ierakstiet savas ģimenes uzvārdu.



Aplis, kas atrodas tuvāk centram, ierakstiet sev vistuvākos cilvēkus, savu ģimeni. Vistālākajos aplis ierakstiet tos, kas nav tik tuvi.

Norādiet ar bultiņām, vai vēlaties, lai tie būtu tuvāki Jums vai otrādi.

→ tuvāk/tālāk ←

Ģimenes ģerbonis

Mērķis: saliedēt ģimeni, definējot un nostiprinot ģimenes identitāti.

Materiāli: Liels balts kartons, pildspalvas, zīmuļi, krāsas, otas utt.

Laiks: Apm. 30–45 min. vai vairāk; var realizēt vairākos vakaros.

Vecums: no 4 gadiem.

Instrukcija: Katra ģimene zīmē savu ģerboni/karogu, kas norāda un simbolizē ģimenes stiprās puses un dažas īpašas iezīmes. Šo ģerboni/karogu varēs parādīt citām ģimenēm, kā arī katra ģimene varēs nest savu ģerboni uz mājām. Piemēram, Jūs varat izdrukāt vai iepriekš sagatavot ģerboņa paraugus (kāda sporta kluba vai komandas, vecais bruņinieka vairogs utt.). Ģimenes ar to var iedvesmot.

Pasakiet ģimenēm: «Sendienās, bruņinieku laikos, katrai bruņinieku ģimenei bija savs ģerbonis vai karogs. Vai kāds zina, kas ir ģerbonis? Vai kāds man var pateikt, kāds izskatās viņu ģerbonis vai karogs?»

Bruņiniekiem vai futbolistiem ir ģerbonis, jo viņiem ir jāpierāda pasaulei, ko viņi var, ko viņi prot darīt, ko viņi ir piedzīvojuši kopā, ko viņi dara kopā, kādas ir viņu stiprās puses un ar ko viņi ir unikāli.

Tagad es iesaku Jums izdomāt un uzzīmēt savas ģimenes ģerboni. Pirmkārt, Jums ir jāparunā par to, kā tam vajadzētu izskatīties. Runājiet par to, kādas krāsas simbolizē Jūsu ģimeni utt. Jūs varat arī izdomāt devīzi, ja vēlaties. Tiklīdz visi būs uzzīmējuši ģerboni/karogu, sanāksim kopā un parādīsim cits citam.»

Krokodils

Mērķis: radīt grupā jautru, priecīgu noskaņojumu, apspriest drošības jautājumus, paaugstināt bērnu izpratni, izmantojot spēli: «Kā es varu lūgt palīdzību?», «Kas manā dzīvē ir bīstams/sarežģīts?», «Kāpēc man ir vajadzīga palīdzība?», «Kas man var palīdzēt?», «Kad es jūtos ērti/drošībā?».

Materiāli: virve vai lecamaukla, magnetola, mūzika.

Laiks: Apm. 20 min.

Vecums: no 5 gadiem.

Norādījumi: Pirms sākat spēli, izvietojiet uz grīdas virves vai lecamauklas, izveidojot mazas salas.

Pasakiet dalībniekiem: «Tagad mēs spēlēsīm spēli ar krokodilu, kurš Jūs gribēs noķert (Jūs paši varat būt krokodils vai piedāvāt kādam no saviem vecākiem to tēlot). Salas ir svētas vietas, šeit krokodils jūs nevar noķert. Jums ir jāpārvietojas starp salām un jācenšas izvairīties no krokodila. Kuru krokodils noķer, tas izstājas no spēles.»

Spēles vadītājam: katru reizi, kad mūzika tiek izslēgta, aizvēciet vienu no salām, lai salās būtu vairāk bērnu un atlikušo vecāku. Mudiniet viņus sadarboties un rūpēties citam par citu.

Pēc spēles jautājiet ģimenēm, vai viņiem patīk rotaļa, kurš viņiem palīdzēja, kas bija labi un ne visai labi, kurš vai kas viņiem rada drošības sajūtu, kā un kad...

Ja bērni ir pārāk mazi, tad vecāki, kuri nespēlē krokodila lomu, var viņus paņemt aiz rokas un palīdzēt ierasties salās.

Laika mašīna

Mērķis: ģimenes redz sevi un cits citu jaunā gaismā.

Materiāli: papīrs, pildspalvas, žurnāli.

Laiks: 30 minūtes vai vairāk.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: Ģimenes zīmē savus sapņus un apspriež, ko viņi vēlētos nākotnē, kas var palīdzēt realizēt šos sapņus.

Pastāstiet ģimenēm: «Tagad, iedomājieties, mēs esam uzbūvējuši laika mašīnu, kas palīdzēs aizlidot nākotnē. Jūs varat to iedarbināt uz 5, 10 vai 20 gadiem.

Atbildiet uz šiem jautājumiem: Kur tu esi? Kur Jūs dzīvojat, ko tu izskaties, ko Jūs darāt, kādas ir Jūsu intereses? Kur Jūs strādājat? Vai Jūs dodaties uz skolu?

Uzrakstiet vai uzzīmējiet savus sapņus. Izgrieziet attēlus no žurnāliem un izveidojiet kolāžu. Pakariet to un pastāstiet par saviem sapņiem.

Nākotnes automašīnā ir koferis, kurā tiek saliktas lietas no tagadnes. Vai Jums ir lietas, ar kurām kopā Jūs vēlētos «lidot prom» nākotnē? Kas tas varētu būt? Vai Jums nākotnē būs nepieciešamas kādas lietas vai prasmes? Uzzīmējiet to arī.

Kurš vai kas var palīdzēt Jums piepildīt sapņus? Uzzīmējiet arī šos cilvēkus vai lietas.

Pēc tam cits citam parādiet šos attēlus. Vadītājs var uzdot jautājumus par gadiem, koferi, svarīgiem cilvēkiem utt.

Uzdevumu koks

Mērķis: ģimene izvirza sev mērķus un stāsta par tiem/atbalsta citus; svarīgi, lai ģimene ticētu saviem mērķiem – maziem un lieliem.

Materiāli: marķieri, papīrgrozi vai citi trauki, kā arī uzlīmes un pildspalvas, līmlente/ caurspīdīga līmlente.

Laiks: Apm. 30+ minūtes.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas. Ģimenes sapulcējas un zīmē kokus, stāstot par dažādiem mērķiem – gan ģimenes, gan personīgajiem, ierakstot tos kokā. Pēc tam kokus pakariet un aplūkojiet viens otra uzdevumu koku. Uzlīmes ielieciet katrā grozā (traukā). Tie ir mēslošanas līdzekļi, kam pateicoties koks var augt. Palūdziet ģimenēm pēc koku prezentācijas savstarpēji rakstīt pozitīvas lietas.

Sakiet ģimenēm: «Šodien, katrai ģimenei ir jāuzzīmē koks, taču tas būs ne tikai koks, bet gan uzdevumu koks, kas simbolizē tos mērķus, kurus Jūs vēlaties sasniegt. Mērķi var būt īstermiņa, piemēram, mājas uzkopšana, peldēšana katru nedēļu, vai ilgtermiņa, piemēram, kā kopīgi ietaupīt naudu, apmeklēt vecmāmiņu, iemācīties lasīt. Jums var būt kopīgi, ģimenes mērķi, ko var uzrakstīt uz koka stumbra, bet personiskos mērķus var rakstīt uz zariem. Neaizmirstiet uzrakstīt stumbra apakšā savu uzvārdu.

Kad koki ir uzzīmēti, pakariniet tos un novietojiet zem katra koka grozu/trauku. Tagad Jūs aplūkojat viens otra kokus. Varbūt Jūs var savstarpēji iedvesmot citu mērķi. Uzrakstiet kaut ko pozitīvu par katras ģimenes mērķi uz uzlīmēm un ievietojiet tos grozā koka priekšā. Šis uzlīmes ir mēslojums, kas palīdzēs kokam augt, tas ir, lai palīdzēs katrai ģimenei sasniegt izvirzītos mērķus.»

Pēc tam ģimenes var izlasīt piezīmes un kokus aizvest mājās.

Citas rotaļas

- + Komiksu grāmata, 60. lpp.
Mērķis: palīdzēt bērnam paplašināt redzesloku, sadraudzēties ar saviem vienaudžiem.
- + Draugi, 60. lpp.
Mērķis: iemācīt bērnam iepazīties ar saviem vienaudžiem.

- + Ekskursijas, 52. lpp.
Mērķis: savstarpēji iepazīstināt ģimenes.
- + Kustamies kopā, 45. lpp.
Mērķis: nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem kopā ar citām ģimenēm.
- + Uzlīmes, 59. lpp.
Mērķis: ģimenes savstarpēji iepazīstas, stāsta par sevi.
- + Ģimenes 10 baušļi, 53. lpp.
Mērķis: Nostiprināt ģimenes identitāti.
- + Pasākumu grāmata, 49. lpp.
Mērķis: uzlabot ģimenes sapulču iespējamību.
- + Pērles, 19. lpp.
Mērķis: bērni un pieaugušie uzzina par savām stiprajām pusēm un personību.
- + Dzīves līnija, 18. lpp.
Mērķis: radīt hronoloģiju, bērna dzīves jēgas izpratni.



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

JŪTAS UN EMOCIJAS

Apakštēmas:

- A. Dažādas jūtas un emocijas
- B. Iepazīsti sevi un savu ķermeni
- C. Ķermenis, uzturs un vingrinājumi

A. Dažādas jūtas un emocijas

Uzzīmē emocijas

Mērķis: strādāt pie emociju izjūtām un to saiknes ar mūsu ķermeni; palīdzēt uzzināt atšķirības, piemēram, starp dusmām un nemieru; uzlabot bērnu spēju izjust un kontrolēt savas emocijas; sniegt vecākiem izpratni par viņu emocionālo dzīvi.

Materiāli: liela papīra lapa, uz kuras vecāki var zīmēt savu bērnu ķermeni, krāsaini zīmūļi.

Laiks: Apm. 30+ minūtes.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: izdaliet ģimenēm lielas papīra lapas un zīmūļus. Lūdziet bērnus nogulsties uz papīra loksniem, bet vecākiem – apvilkt bērna kontūru, izmantojot marķieri. Tad lūdziet viņus nosaukt jūtas, ko viņi zina. Uzrakstiet tās uz papīra tāfeles, lai ikviens tās varētu redzēt.

Pasakiet ģimenēm: «Emocijas ir tas, ko mēs jūtam mūsu ķermenī. Ja Jūs ieklausāties savā ķermenī, tad tas var jums daudz pateikt. Dažas jūtas jums ir patīkamas, citas ir satraucošas. Ja mēs zinām atšķirību starp jūtām, tad jums ir vieglāk par tām pastāstīt citiem.

Bērni nogulstas uz papīra, bet māte vai tētis apvelk kontūru. Pēc tam «izkrāsojiet» ķermeni atbilstoši dažādām jūtām: skumjas, dusmas, prieks utt.»

Šarādes

Mērķis: palīdzēt atpazīt dažādas jūtas sevī un citos, lai izvairītos no pārpratumiem attiecībās.

Materiāli: papīra tāfele, piezīmju papīrs, pildspalvas, pulkstenis, papīrs, grozs.

Laiks: 30+ minūtes.

Vecums: 8 gadi.

Instrukcijas: Sarīkojiet īstu smadzeņu vētru kopā ar bērniem un vecākiem par dažādām emocijām. Uzrakstiet jūtas uz papīra kartītēm. Ja tie ir mazi bērni, uzrakstiet savas jūtas uz papīra tā, lai bērni varētu redzēt, kad viņi tās mēģinās uzminēt. Ja tie ir vecāki bērni, vienkārši uzrakstiet tos uz kartītēm.

Ja visas jūtas, ko bērni zina, ir pierakstītas, sadaliet dalībniekus komandās (vismaz 2 komandas) un rotaļu var sākt. Bērni izvelk kartītes, uz kurām ir uzrakstītas jūtas un mēģina tās attēlot. Bērniem un vecākiem otrajā komandā ir jāatmin šīs jūtas. Par katrām uzminētajām jūtām komanda saņem vienu punktu. Neatkarīgi no tā, vai komanda atmin jūtas vai nē, gājiens pāriet nākamajai komandai. Bērnam/vecākam, kurš attēlo šīs jūtas, nevajadzētu runāt, bet tikai tās attēlot. Tiklīdz kartītes beidzas, saskaitiet punktus.

Piešķiriet katram dalībniekam divas minūtes, lai attēlotu jūtas, bet citiem – uzminētu tās. Vadītājs seko laikam. Ja piedalās mazi bērni, tad vecāki var lasīt, bet bērni – attēlot.

Sakiet ģimenēm: «Šodien mēs spēlēsim šarādes. Mēs minēsim dažādas jūtas. Pirmkārt, mēs atcerēsimies tās emocijas, kuras mēs zinām. Jūs tās nosauksiet, bet es tās uzrakstīšu uz papīra tāfeles un papīra kartītēm. Ja es tās uzrakstīšu uz kartītēm, tad es tās ievietošu groziņā. Jums ir jāizvelk kartīte, bet to nedrīkst rādīt citiem. Tad Jums ir jāattēlo uz kartes uzrakstītās jūtas, bet pārējiem šīs jūtas ir jāuzmin. Runāt nedrīkst, drīkst tikai attēlot. Jums ir divas minūtes, lai attēlotu un uzminētu šīs jūtas, bet es sekošu laikam. Tagad mēs sadalīsimies komandās, bet Jums katrai komandai vajadzēs izdomāt nosaukumu.»

Komentāri: Pēc spēles jautājiet, vai ir kādas emocijas, kuras ir viegli vai grūti uzminēt – kāpēc? Vai ikdienas dzīvē ir situācijas, kad viņiem ir grūti saprast, ko jūt citi?

Uzminiet emocijas

Mērķis: vecākiem parādīt emocijas bērniem un otrādi.

Materiāli: uzrakstiet emocijas uz kartītēm un ievietojiet tās groziņā; kartīšu skaitam ir jāatbilst dalībnieku skaitam; šo darbu var darīt ar ģimenēm, kur viņi piedāvā emocijas, bet Jūs tās uzrakstāt uz kartēm.

Laiks: Apm. 30 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Tagad mēs sadalīsimies ģimeņu komandās. Katram grupas loceklim ir jāizņem kartīte no šī groziņa. Katrā kartītē ir ierakstītas emocijas, kas Jums ir jāattēlo citām grupām, un kas tām ir jāatmin. Jums būs laiks to izmēģināt. Grupai ir jāuzmin, kādas emocijas ir rakstītas kartītē. Jums jāizmanto mīmika, bet nedrīkst izmantot vārdus.»

Piešķiriet ģimenēm 5–10 minūtes, lai to izmēģinātu. Pieejiet klāt grupām un paskatieties, vai viņiem nav vajadzīga palīdzība. Ja laiks ir beidzies, tad palūdziet grupu sākt.

Turpiniet, kamēr visas grupas ir uzstājušās. Pēc spēles pasakiet, ka cilvēka emocijas reālajā dzīvē atšķiras no rotaļas, kā arī visi ir izdarījuši labu darbu.

Izkrāsojiet savas jūtas

Mērķis: sniegt bērniem iespēju uzzināt par dažādām jūtām, bet vecākiem par tām parunāt ar saviem bērniem.

Materiāli: Izdales materiāls, krāsaini zīmuļi/markieri, papīra tāfele.

Laiks: Apm. 30 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Šodien mēs runāsim par to, kādas jūtas pastāv. Mēs visi esam cilvēki, mums ir dažādas jūtas, piemēram, laime, pārsteigums vai kaut ko nepacietīgi gaidīt. Šodien mēs par to parunāsim sīkāk. Lai sāktu, atcerēsimies, kādas jūtas un emocijas mēs zinām, bet es tās pierakstīšu.»

Lūdziet ģimenēm nosaukt pēc iespējas vairāk jūtu un uzrakstīt tās un papīra tāfeles, lai tās ikviens varētu redzēt.

«Tagad, kad esam sarīkojuši prāta vētru, atcerējušies jūtas un emocijas, es Jums izsniegšu papīru, kurā Jums kopā ar vecākiem jāattēlo, kādas jūtas Jums asociējas ar krāsām. Protams, ka uz šo uzdevumu nav pareizas atbildes, bet tā ir Jūsu atbilde, tas, kā Jūs domājat, un kādas asociācijas Jums rodas. Tiklīdz Jūs to izdarīsiet, tā varēsiet doties pie citas ģimenes un parādīt savus zīmējumus, apskatīt, vai Jūsu krāsas un jūtas ir vienādas vai atšķirīgas? Pastāstiet, kāpēc Jūs izvēlējāties tieši šo krāsu šīm jūtām?»

Vadītājs seko līdz laikam un rotācijai grupās.

Izkrāso savas jūtas

Vārds:

Izkrāsojiet mākonīšus. Zem katra mākonīša uzrakstiet jūtas, kas, jūsu prātā, atbilst mākonīša krāsai.



Parādi savas jūtas

Mērķis: ļaut vecākiem un bērniem savstarpēji izrādīt dažādas izjūtas.

Materiāli: mīksta bumba.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Nostājieties aplī. Es metu bumbu un saku jūtas, kas jāattēlo cilvēkam, kurš noķer bumbu. Tad šai personai vajadzētu attēlot šīs jūtas, nosaukt tās, mest bumbu nākamajam cilvēkam un tā tālāk. Jums jāattēlo jūtas, izmantojot sejas izteiksmi un žestus, bet nedrīkst izmantot vārdus vai skaņas. Tas nav nekas briesmīgs, ja jūtas tiek atkārtotas, jo mēs visi jūtas izpaužam dažādi.»

Atcerieties, ka spēlei jābeidzas ar pozitīvām emocijām.

PIEZĪME. Ja bērni nezina tik daudz emociju, tad sāciet prāta vētru un dažādām jūtām. Turklāt Jūs varat runāt par to, kad katram bērnam pēdējā laikā ir bijušas noteiktas jūtas, lai viņi varētu atcerēties, kā izskatās šīs jūtas (skatīt rotaļu «Zīmēt emocijas»).

Sejas izteiksme

Mērķis: parādīt un atpazīt dažādas emociju izpausmes.

Materiāli: papīra tāfele un kamera vai, piemēram, mobilais tālrunis ar kameru.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: apm. no 8 gadiem.

Instrukcijas: Sakiet ģimenēm: «Tagad mums būs rotaļa, kurā izmantosim dažādas sejas izteiksmes. Nosauciet man jūtas, kuras Jūs zināt. Kā Jūs izskatāties, kad esat dusmīgi, kad Jūs kaut ko nožēlojat utt.?» (Zīmējiet dažādas jūtas uz papīra tāfeles). Tagad sadalīsimies pāros. Viena persona rāda sejā dažādas emocijas, bet otra to fotografē, piemēram, izmantojot mobilo tālruni. Pēc tam Jums ir jāsamainās ar attēliem ar citu pāri un jāuzmin, kurš attēls kādai emocijai atbilst. Taču vēl cits pāris atbilstoši atminēs Jūsu attēlus. Pirms fotografēšanas Jūs varat uzrakstīt/uzzīmēt savas emocijas uz papīra, ko Jūs nedrīkstat rādīt citiem, lai Jūs varētu atcerēties, kādas jūtas Jūs parādījāt.»

Tālāk pajautājiet, kādas emocijas bija viegli/grūti uzminēt. Apspriediet, vai Jūs vienmēr pareizi saprotat citu sejas izteiksmes ikdienas dzīvē. Kādas jūtas ir līdzīgas?

Variants: Vadītājs uzņem fotoattēlu, bet pārējā grupas daļa kopīgi atmin emocijas.

Mana mīļākā filma

Mērķis: runāt par jūtām, izmantojot kaut ko kopīgu, «kopīgu trešo».

Materiāli: nav (jebkurš DVD atskaņotājs).

Laiks: 15 min. vai vairāk, atkarībā no bērnu skaita, un, ja Jūs nolemjat skatīties filmu kopā.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcijas: Palūdziet ģimenēm, lai tās atnestu savu mīļāko filmu vai seriālu (vai vienkārši padomātu par filmas nosaukumu). Pastāstiet bērniem, ka šī ir filma, kurai viņiem ir īpaša nozīme, un kas viņiem tik tiešām patīk. Kad Jūs tiksieties, katrs bērns pastāstīs par savu iemīļotāko filmu.

Nostāties/apsēties aplī. Palūdziet bērnam pastāstīt par savu mīļāko filmu. Palūdziet bērnam pateikt, kāpēc viņš/viņa izvēlējās šo filmu. Kāda ir filmas nozīme bērnam, kādas emocijas filma bērnam rada (prieks, bailes, jautri)? Uzdot jautājumus. Jautājiet citiem bērniem, vai viņiem ir pazīstams tas, par ko bērns runā. Tad jautājiet nākamajam bērnam.

Ja Jums ir laiks vai brīvi vakari, skatieties filmas kopā, bet bērni var pastāstīt viens otram, kāpēc viņiem patīk/nepatīk kaut kas, līdz ar to, viņi varēs runāt par savām emocijām.

Autobuss

Mērķis: informēt bērnus par dažādām emocijām; radīt vienotību, piedzīvot vienas jūtas.

Materiāli: laba telpa.

Laiks: apm. 20 min.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcija: Pasakiet ģimenēm: «Tagad mēs spēlēsim «autobusu». Es saku, piemēram, «Es esmu laimīga.» Katram, kurš jūtas laimīgs, vajadzētu «iekāpt autobusā», tas ir nostāties šeit (norādīt kaut kur) vienam pēc otra un uzlikt rokas uz Jums priekšā stāvošās personas pleca, tad autobuss var sāk braukt. Pēc tam es pasaku jaunu frāzi, piemēram: «Man ir garlaicīgi», un tad tie, kuri jūtas tāpat, paliek autobusā, bet tie, kuri nē – izkāpj no autobusa.»

Ieteikumi var būt detalizētāki, piemēram, «šonedēļ es biju dusmīgs», «vakar man bija skumji», «šodien es daudz smējos», «es gribu ēst», «pagājušajā nedēļā mani kaut kas pārsteidza» utt. Ja ir vēlēšanās, tad var arī atskaņot klusu mūziku.

Spēle ir atkarīga no visjaunākā dalībnieka vecuma un spējas domāt. Iespējams, ka grupu var sadalīt divās daļās tā, lai bērni līdz 6 gadu vecumam būtu vienā grupā, bet bērni, kuri ir vecāki par 7 gadiem, – otrā. Vecāki var pievienoties grupai, kurā atrodas viņu bērni. Ja bērni ir ļoti mazi, tad vēlams, lai vadītājs piedāvātu paziņojumus. Ja bērni ir mazliet vecāki, tad vadītājs var pievienoties spēlei, bet bērns vai vecāks var piedāvāt apstiprinājumus. Kā vadītājs Jūs esat atbildīgs par to, lai paziņojumi būtu samērā neitrāli, bet rotaļai ir jābeidzas ar pozitīvu paziņojumu.

Komentāri: pajautājiet bērniem un vecākiem, vai viņi ir pamanījuši, cik daudzi no viņiem ceļoja vienlaicīgi? Parunājiet par to, kā viņi jutās, kad bija kopā, vai arī tad, kad kāds atstāja autobusu, vai kad viņi paši izkāpa. Kā var saprast, ka citiem ir tādas pašas domas/jūtas/pieredze kā tev?

Mana mīļākā dziesma

Mērķis: runāt par jūtām, izmantojot «kopīgo trešo».

Materiāli: Mūzika, ko atskaņošanai atnesis bērni, CD atskaņotājs, internets, lai atskaņotu mūziku.

Laiks: 15 min. vai vairāk, atkarībā no bērnu skaita.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcija: palūdziet dalībniekus atnest savu mīļāko dziesmu. Apsēdieties aplī. Palūdziet, lai bērns uzliek savu mīļāko dziesmu, ja nepieciešams, palīdziet. Palūdziet bērnam pastāstīt, kāpēc viņš izvēlējās šo dziesmu. Kāda ir dziesmas nozīme bērnam, kādas emocijas bērnam tā rada (piemēram, laime, vēlme lēkāt, atpūsties, apskauties)? Jautājiet citiem bērniem, kādas jūtas šīs dziesmas rada viņiem. Pēc tam nākamais bērns uzliek savu dziesmu.

Vecāki arī sēž aplī un var palīdzēt bērnam izteikt savas domas, bet dialogā neuzņemas iniciatīvu pilnībā.

Labs garstāvoklis

Mērķis: Izveidot to lietu sarakstu, ko bērns var darīt, lai viņam būtu labs garstāvoklis.

Materiāli: papīra tāfele un pildspalvas. Bloknots, kurā var rakstīt lietu sarakstu.

Laiks: 15–30 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem.

Norādījumi: bērni un pieaugušie sēž aplī.

Pasakiet ģimenēm: «Jūs droši vien zināt, ka dažreiz Jums var būt slikts garastāvoklis. Mēs dusmojamies vai skumstam, jeb mūs kaitina draugs vai māsa. Es domāju, ka mēs visi to zinām. Tāpēc tagad mums ir jāsagatavo saraksts, ko darīt, ja vēlamies būt labā garastāvoklī. Pie mums ir daudz bērnu un pieaugušo, kuriem ir labas idejas. Tāpēc es aicinu Jūs visus domāt par to, ko darīt, lai uzlabotu savu garastāvokli.»

Lūdziet dalībniekus izteikt savus ieteikumus. Jūs varat sākt ar sevi, iet pa apli pulksteņrādītāja virzienā vai lūgt dalībniekus piedalīties diskusijās, ja viņiem ir labas idejas. Pierakstiet visus piedāvājumus uz papīra tāfeles. Bērni var ņemt savus sarakstus līdz uz mājām. Mazie bērni var sēdēt, klausīties un piedalīties, ja viņiem ir labas idejas.

Mana mīļākā rotaļlieta

Mērķis: Runāt par pozitīvām emocijām un radīt drošības sajūtu, izmantojot «kopīgo trešo».

Materiāli: rotaļlieta, plīša lācītis, grāmata, fotogrāfija, ko bērni paši atnesuši līdz.

Laiks: 20 min. vai vairāk, atkarībā no bērnu skaita.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: Lūdziet dalībniekus paņemt līdz savas mīļākās rotaļlietas: plīša lācīti, gleznu, lelli, grāmatu vai kaut ko citu. Pastāstiet bērniem, ka tai ir jābūt rotaļlietai, kas viņiem ir īpaši nozīmīga, piemēram, tas izraisa kaut kādas atmiņas, vai arī tad, ja viņi nejūtas labi, rotaļlieta viņus mierina, vai ar ko viņiem patīk spēlēties, vai rotaļlieta, ko viņi saņēmuši no laba drauga jeb vēl kaut kas cits. Kad Jūs satiekaties vēlāk, katram bērnam jāparāda rotaļlieta un par to jāpastāsta citiem.

Piedāvājiet dalībniekiem sēsties aplī. Palūdziet bērnam parādīt savu rotaļlietu un pastāstīt, kāpēc bērns ir izvēlējies šo rotaļlietu. Kāda ir rotaļlietas nozīme bērnam, kādas jūtas bērnam izraisa rotaļlieta? Izdomājiet dažus jautājumus. Pajautājiet citiem bērniem, ja viņiem ir pazīstams tas, par ko bērns runā. Dodiet vārdu nākamajam bērnam.

Atstājiet laiku, lai bērni varētu paspēlēties ar rotaļlietām.

Palasīsim par jūtām

Mērķis: lasot uzzināt par dažādām jūtām un reakcijām.

Materiāli: grāmatas, kas stāsta par citiem bērniem, kuri ir laimīgi, pārsteigti, kam ir bail, skumji utt. Grāmatas ir jāpielāgo bērnu vecumam.

Laiks: No 15 min.

Vecums: no 4 gadiem; jaunāki bērni var sēdēt kopā ar saviem vecākiem.

Spēles vadītājs skaļi lasa grāmatas, kur pašas galvenās ir emocijas. Tās var būt dažādas emocijas: prieks, skumjas, bailes, humors utt. Pirms lasīšanas ir svarīgi, lai pats vadītājs būtu izlasījis grāmatas un izdomājis jautājumus vai tēmas turpmākajai apspriešanai, lai bērni no grāmatas uzzinātu par dažādām emocijām.

Pasakiet ģimenēm: «Tagad es skaļi lasīšu, Jūs varat vienkārši sēdēt un klausīties. Ja Jūs interesē, tad uzmanīgi klausieties, bet, ja grāmata jums šķiet garlaicīga, tad aizveriet ausis. Jūs varat sēdēt, kā Jūs vēlaties, piemēram, kopā ar vecākiem, citiem bērniem, uz grīdas vai tur, kur Jums ir ērti. Jūs varat sēdēt ar aizvērtām vai atvērtām acīm un vienkārši atpūsties.»

Komentāri: uzdodiet jautājumus par dažādām emocijām un reakcijām stāstā, piemēram: «Kā Ansītis un Grietiņa reaģē, kad kaut kas notiek? Kā Grietiņa un Ansītis aplūko šo situāciju? Vai Ansītis un Grietiņa vēlreiz vēlas būt laimīgi?»

Labā ideja būtu, ja arī vecāki lasītu. Laiku pa laikam vienojieties par to, ko un kam nākamreiz lasīt. Brīvprātīgie var sagatavot diskusiju jautājumus.

B. Pazīsti sevi un savu ķermeni

Mūsu ķermeņa robežas

Mērķis: pastāstīt bērniem par viņu ķermeņa «robežām».

Materiāli: liels papīrs katram bērnam, uz kā viņi var gulēt, uzlīmes, pildspalvas, krāsainie zīmuļi utt.

Laiks: Apm. 30 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: vecākiem un bērniem jābūt kopā. Bērni noguļas uz papīra, bet vecāki apvelk bērnu kontūru.

Kad visi ir apvilkuši kontūru, vadītājs saka: «Apskatiet savus zīmējumus. Tagad ap Jūsu ķermeni ir novilkta robeža. Šis ir jūsu ķermeņa robežas. Tā ir Jūsu ķermenis, un tieši Jūs izlemjat, kāds tas būs. Jūs izlemjat, kas Jūsu ķermenim patīk un kas nepatīk. Tagad mēs runāsim par to, kas Jums patīk savā ķermenī, un kas nepatīk, kas padara Jūs laimīgu vai skumju.»

Pastāstiet bērniem un vecākiem, ka viņiem jāapspiež, kas ķermenim ir labi. Viņi var runāt par visu: karstu vannu, dejām, zobu tīrīšanu, rudiem matiem utt. Tas viss jāuzzīmē uz dažādu krāsu uzlīmēm. Pēc tam Jūs vadāt kārtu, kurā bērni runā par visu.

Pēc tam aiciniet ģimenes runāt par to, kas ir pieskāriens. Piemēram, pieskāriens var būt kāda Jūsu ģimenes locekļa apskāviens, kā arī vēl viena no šādām sajūtām varētu būt, piemēram, klasesbiedra grūdiens skolā. Viņi paši var izdomāt vairākus piemērus, bet piemērus varat minēt arī Jūs.

Lūdziet vecākus un bērnus uzņēmēt pieskārienu uz papīra uzzīmētajā ķermenī.

Vadītājam vajadzētu palīdzēt ģimenēm, atbildēt uz jautājumiem, uzdot uzvedinošus jautājumus spēles laikā, rotaļas laikā pienākt klāt katrai ģimenei.

Kad visi ir gatavi, palūdziet, lai ģimenes pastāsta, ko viņi ir uzzīmējuši.

Daži pieskārieni var būt nepatīkami. Pajautājiet, kā viņi var pateikt «nē», ja viņiem pieskārieni ir nepatīkami.

Sakiet, ka tie ir viņu ķermeņi, bet viņiem vienmēr ir tiesības teikt «nē», ja viņiem kaut kas nepatīk.



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

Personiskā telpa

Mērķis: bērni izjūt savu personīgo telpu un iemācās to uzturēt.

Materiāli: nē; laba telpa.

Laiks: 10–15 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: «Nostājieties aplī, izstieptas rokas attālumā viens no otra. Pasakiet, ka šī ir Jūsu personīgā telpa. Parādiet to, vēcinot rokas. Palūdziet, lai bērni dara to pašu. Pasakiet, ka mūsu ģimene vai labie draugi atrodas mūsu personīgajā telpā (rokas garuma attālumā). Jūs izlemjat, ko ielaist. Piedāvājiet bērniem un vecākiem satuvināties. Pajautājat, kādas ir Jūsu izjūtas? Palūdziet viņiem pienākt vēl tuvāk, lai viņi saskartos. Vēlreiz precizējiet kādas ir viņu izjūtas?»

Pieskaries bumbai

Mērķis: atpūsties un uzjautrināties, savstarpēji kļūt daudz uzmanīgākiem.

Materiāli: pludmales bumba (vai bumba), jautra mūzika, mūzikas centrs.

Laiks: 5–15 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Tagad mēs nostāsimies aplī. Mums ir jāmet bumba, pieskaroties tai, kamēr tā pieskaras zemei. Cik reizes Jūs domājat, ka mēs varēsim pieskarties, pirms tā pieskaras zemei?»

Komentāri: «Mums ir 20! Vai Jūs domājat, ka mēs varam uzvarēt?» Vadītājs nosaka kārtu skaitu un ieraksta labāko rezultātu. Jūs varat mēģināt citreiz, lai labotu rekordu.

Stāt un uz priekšu

Mērķis: iemācīties pārvaldīt emocijas un klausīties instrukcijas; radīt labu garastāvokli.

Materiāli: laba telpa.

Laiks: 20 min.

Vecums: no 5 gadiem; jaunāki bērni var piedalīties kopā ar saviem vecākiem.

Instrukcijas: Lūdziet bērnus nosaukt četrus dzīvnieku veidus: lēnos (piemēram, bruņurupucis), dzīvniekus, kas pārvietojas nedaudz ātrāk (piemēram, vistas), ātri (piemēram, govys) un visātrāk (piemēram, leopardis). Uzrakstiet dzīvniekus uz papīra tāfeles vai uzzīmējiet tos, ja bērni neprot lasīt.

Pasakiet bērniem: «Tagad mēs staigāsim kā šie četri dzīvnieki: sākumā mēs staigājam vienkārši sekosim viens otram. Elpojiet dziļi, dariet to vairākas reizes. Tad es jums lūgšu staigāt kā dažādiem dzīvniekiem. Ejam, piemēram, kā xx (vislēnākais), saglabājiet šo ātrumu kādu brīdi, pēc tam mēs ejam kā xx (ātrāks dzīvnieks), bet pēc tam kā xx (ātrs dzīvnieks). Jūs varat pārvietoties visos virzienos, bet jāpiesargājas, lai nesaskrietos. Tagad mums ir jāiet kā xx (visātrākais dzīvnieks). Neaizmirstiet dziļi elpot. Tagad ejiet savā parastajā gaitā. Tagad mēs to darām vēlreiz, bet, kad es saku «stāt», tad Jums ir jāstingst. Kad es saku «Uz priekšu», Jūs turpināt kustēties tādā pašā ātrumā. Jūs varat nosaukt dzīvniekus dažādā secībā.»

Veselības centrs

Mērķis: sajūst, kas šķiet patīkams un nepatīkams, izpaust to citiem; uzklausīt citus – kas viņiem patīk un nepatīk.

Materiāli: Krēsli, relaksējoša mūzika, sveces, segas, spilveni, pulkstenis, lai sekotu laikam.

Laiks: 20–30 minūtes.

Vecums: no 9 gadu vecuma; jaunāki bērni – kopā ar vecākiem.

Instrukcijas: Sadaliet grupu atbilstoši veselības centra masieros un klientos. Masieriem ir jāmasē klienti apmēram 3–4 minūtes. Tad viņi pa apli pāriet pie jauna klienta. Pēc tam klienti kļūst par masieriem un otrādi.

Pasakiet ģimenēm: «Visiem bija gara diena, bet tagad Jūs esat pelnījuši atpūtu un relaksāciju. Mums nav veselības centra, bet labā ziņa ir tā, ka mums ir bagāta iztēle, tādēļ tagad pieņemsim, ka puse no mums ir masieri, bet otra puse ir veselības centra klienti. Sadalīsimies, skaitot: pirmais/otrais. Pirmie ir masieri, bet otrie ir klienti. Klienti sēž uz krēsliem, bet masieri stāv viņiem aiz muguras. Masiera uzdevums ir jautāt klientam, kur viņam vajadzētu masēt, ātrāk vai lēnāk. Masierim klients visu laiku ir jāuzklausā un jājautā, kas klientam patīk. Ja klients nevēlas masāžu, tad masierim ir jāizdomā kaut kas cits, kas palīdzēs klientam relaksēties, piemēram, jānodzied dziesma vai jāpastāsta par kaut ko patīkamu.»

Klients var sēdēt ar aizvērtām acīm, ja viņam ir labi. Katram klientam Jums ir aptuveni 3–4 minūtes, pēc tam Jums ir jāpāriet pie jauna klienta.»



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

Komentāri: jautājiet visiem, kas bija patīkami un dīvaini; Vai Jūsu masieri Jūs uzklausīja un labi izpildīja Jūsu vēlmes? Kā Jūs varat izteikt to, kas Jums patīk vai nepatīk? Kā mēs to darām katru dienu?

Lokomotīve

Mērķis: attīstīt uzticību un neverbālo komunikāciju; attīstīt koncentrāciju un pacietību; attīstīt spēju koordinēt kustības.

Materiāli: Šalles (glītas).

Laiks: apm. 10 minūtes vai ilgāk.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: «Nostājieties rindā – viens aiz otra, uzlieciet rokas uz Jums priekšā stāvošā cilvēka pleciem. Katrā kolonnā jābūt ne vairāk kā pieciem cilvēkiem. Iedomājieties, ka pēdējā persona ir lokomotīve, bet visi pārējie – vagoni. Visi aizver acis (un, iespējams, aizsien acis ar šallēm). Tagad lokomotīvei ir jāpastāsta citiem, kur vilciens brauks, bet tai ir jāizmanto tikai žesti/pieskārieni, bet nedrīkst izmantot vārdus.»

Ja vilciens brauc taisni, viņš abas rokas piespiež priekšā esoša cilvēka pleciem. Lai pagriežas pa labi, piespiediet labo plecu. Lai pagrieztos pa kreisi, piespiediet kreiso plecu. Ja visi saņem paziņojumu, tad vilciens sāk skriet (braukt) uz priekšu/pa kreisi/pa labi. Lai apturētu vilcienu, lokomotīve paceļ abas rokas. «Atcerieties, ka visu kontrolē lokomotīve. Jums jākustas tikai tad, kad lokomotīve brauc.»

Paturiet prātā, ka grūtības šajā spēlē sagādā tas, ka lokomotīvei ir nepieciešams laiks, lai nosūtītu ziņu par pārvietošanos uz vietu, kur notiek kustība. Daudzi centīsies saņemt, saprast un izpildīt paziņojumu pirms kustības sākšanas. Tam tā nevajadzētu notikt. Vilciens kustas/pārvietojas tikai tad, ja priekšējais cilvēks saņem ziņojumu. Tas nozīmē, ka lokomotīve kontrolē kustību, bet priekšējais cilvēks sāk kustēties. Tā ir apmācības būtība – gaidīt un koncentrēties.

Ja Jums ir daudz kolonu, mēģiniet savstarpēji nesaskrieties. Tas rada papildu prasības lokomotīvu prasmēm. Atgādiniet dalībniekiem, ka šī ir spēle, kurā ir svarīgi savstarpēji uzticēties (vagoni), kā arī uzticēties cilvēkiem, kuri kontrolē kustību (lokomotīve un pirmais vagonis). Tāpat ir arī svarīgi mainīt lomas, lai vairākiem cilvēkiem būtu iespējas kļūt par lokomotīvi.

Komentāri: pastāstiet mums, kas dalībniekiem patika vairāk – kāda bija Jūsu iemīļotā loma? Kura pozīcija bija vienkāršākā? Vai bija grūti aizvērt acis – ja tā, tad kāpēc?

Dilemma

Mērķis: apspriest, kad dažādās situācijās jāsaka «nē» vai «jā».

Materiāli: Bļoda, uzlīmes, papīrs, zīmuli, laba telpa.

Laiks: 20 min.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: Pirms spēles sākuma vadītājs sagatavo hipotētiskas dilemmu situācijas, kas bērniem var rasties. Situācijas ir jāpielāgo bērnu vecumam. Uzrakstiet tās uz uzlīmēm un ievietojiet traukā. Paņemiet trīs lielas papīra lapas, uzrakstiet uz tām «jā», «nē» un «varbūt». Nolieciet lapas uz grīdas.

Izņemiet zīmīti no trauka, skaļi izlasiet, lūdziet vecākiem un bērniem nostāties uz vienas no lapām. Jautājiet vēlāk, kāpēc viņi nostājās tieši tur. Jautājiet, vai šādai izvēlei ir priekšrocības un mīnusi. Sakiet, ka nav pareizas un nepareizas izvēles, bet gan tiek runāts par dialogu un iespēju izskatīšanu.

Piemēram, priekšlikumi izvēlei var būt:

«Ali un Noa ir Maltas labākie draugi. Noa piedāvā doties uz veikalu un iegādāties vīnu, Ali saka «jā», ko teiks Malta?»

«Skolā visi bērni spēlē skūpstus. Lūkass uzskata, ka tā ir muļķīga spēle. Emma nāk un grib viņu noskūpstīt, ko saka Lūkass?»

«Viens no vecākajiem zēniem skolas pagalmā jautā Matildei, vai viņa var viņam nopirkt cigaretes. Kas Matildei būtu jāatbild?»

Citas rotaļas

+ Žonglieris, 12. lpp.

Mērķis: radīt pozitīvu atmosfēru un palielināt koncentrēšanās spēju.

C. Ķermenis, uzturs un vingrinājumi

Gatavojam kopā

Mērķis: palielināt ģimenes interesi par veselīgu un daudzveidīgu uzturu.

Materiāli: pārtikas produkti.

Laiks: atkarīgs no ēdiena izvēles.

Vecums: visi; jaunākie bērni piedalās kopā ar saviem vecākiem.

Instrukcijas: plānot ēdienu gatavošanu kopā ar ģimenēm. Jautājiet ģimenēm, kas tām garšo. Ja nepieciešams, dodieties kopā uz veikalu. Pastāstiet par dažādām sastāvdaļām, garšu utt. Mēģiniet pagatavot to, ko viņi neēd katru dienu.

Mērķis ir gatavot kopā ar ģimenēm mājīgā, iedvesmojošā ģimenes atmosfērā, paplašināt bērnu un vecāku pieredzi pārtikas un garšu jomā.

Gatavošanas laikā stāstiet viens otram par ēdieniem, kas Jums garšo vai negaršo, ko Jūs parasti ēdat, par dažādiem produktiem, ko izmantojat, utt.

Uz aklo

Mērķis: ļaut bērniem izmēģināt dažādus produktus, kā arī sniegt zināšanas par tiem.

Materiāli: izstrādājumi, šalles, papīrs, pildspalvas.

Laiks: Apm. 30 minūtes.

Vecums: no 4 gadiem; jaunāki bērni var būt kopā ar saviem vecākiem, bet novērtējamā pārtika ir jākorīgē atkarībā no bērnu vecuma.

Instrukcijas: Organizējiet rotaļu, kurā bērniem ar aizsietām acīm ir jāuzmin dažādas sastāvdaļas. To var izdarīt, lai gūtu baudu, vai arī varat rīkot konkursu, kurā tiks noteikts uzvarētājs.

Pasakiet ģimenēm: «Šodien mēs spēlēsim spēli. Tas būs garšas konkurss, kur Jums būs jāuzmin, ko ēdat. Taču Jūs neredzēsiet, ko ēdīsiet. Es Jums iedošu ēdiena

gabaliņu, piemēram, dārzeņus vai augļus. Jūs pagaršosiet, un, tiklīdz Jūs uzminēsiet, tā skaļi izteiksiet savu versiju. Tas, kurš uzminēs pareizi, saņems punktu.»

Nopirkt, piemēram, 5–10 dažādas sastāvdaļas, kuras viņiem vajadzētu pagaršot. Padomājiet, cik ilgs laiks tam var būt nepieciešams. Produktus pērciet atbilstoši bērnu vecumam.

Vecāki piedalās kopā ar jaunākajiem bērniem.

Komentāri. Jūs dodat komandu, kad jāsāk nogaršošana.

Idejas veselīgam uzturam

Mērķis: ģimenes uzzina vairāk par veselīgu uzturu, savstarpēji daloties ar zināšanām.

Materiāli: marķieri, žurnāli, šķēres, līme un papīra tāfeles.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: visi; jaunākie bērni – kopā ar vecākiem.

Instrukcijas: Pastāstiet ģimenēm: «Ja mēs esam ļoti aizņemti, bieži ir grūti atrast laiku veselīgam uzturam, vismaz es to zinu no savas pieredzes. Lūk, tāpēc es domāju ierosināt uzzīmēt to, kas var būt veselīgs un garšīgs. Sarakstā būs piecas ailes: 1) brokastis, 2) pusdienas, 3) vakariņas, 4) uzturs un 5) uzkodas.

Jūs rakstāt kategorijas uz papīra tāfeles. Sadaliet dalībniekus grupās, iedodiet viņiem žurnālus, lai izgrieztu produktus, pasakiet bērniem, ka jāzīmē dažādi produkti. Palūdziet viņiem atrast dažādus produktus piecām kategorijām. Tad tos varat pielīmēt papīra tāfelei. Kad ģimenes zīmē un izgriež, Jūs varat runāt par to, kas ir veselīgs/neveselīgs, ko var ēst laiku pa laikam, ko Jūs varat ēst katru dienu utt.

Koplietošanas telpā Jūs varat pakārt papīra tāfeli, lai cilvēki varētu turpināt pierakstīt jaunas idejas.

Cukurgraudiņš

Mērķis: Ģimene uzzina cukura saturu pārtikā.

Materiāli: papīrs pārtikas produktu un cukura saturs vizualizēšanai, iespējams, izdrukāts no interneta; papīrs punktu fiksēšanai; papīrs ģimenēm, kur viņi ieraksta savus minējumus; simboliska balva.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: no 7 gadu vecuma, jaunāki bērni var piedalīties kopā ar vecākiem.

Instrukcijas: Sakiet, ka tagad būs konkurss, kurā Jums jāzina, cik daudz cukura ir šajā produktā. Jūs varat uzzīmēt ēdienu un vienkārši norādīt cukura daudzumu. Skatīt zemāk norādīto tabulu par cukura saturu pārtikā.

Jūs parādāt pārtikas produktus. Dalībniekiem ir jānovērtē, cik cukurgraudiņi varētu būt izstrādājumā. Viņi uzraksta savus pieņēmumus uz papīra. Pirms pareizās atbildes pasludināšanas pastāstiet viņiem, cik viņu minējums ir pareizs. Pēc tam, ar cukurgraudiņu palīdzību, parādiet pareizo versiju. Tas, kura minējums ir vistuvāk pareizajam skaitlim, saņem punktu. Ģimene, kam ir visvairāk punktu, iegūst nelielu simbolisku balvu.

Komandas var sadalīt ģimenēs vai arī tās apvienot.

Cukura saturs produktos

- + 1 cukurgraudiņš sver 2 g
- + 1 l pilnpiena jogurtā – 40 cukurgraudiņi
- + 1 l banānu jogurtā– 35 cukurgraudiņi
- + Cepumi DIGESTIVE KIKS, 400 g – 36 cukurgraudiņi
- + Cepumi DONNA KIKS, 350 g – 36 cukurgraudiņi
- + ½ l kolas – 25 cukurgraudiņi
- + ½ l kolas – LIGHT



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

Kustība

Mērķis: veicināt fiziskus vingrinājumus, ko ģimenes var izpildīt pašas.

Materiāli: atkarībā no aktivitātes.

Laiks: atkarībā no aktivitātes.

Vecums: atkarībā no aktivitātes.

Instrukcijas: Plānojiet fiziskās aktivitātes kopā ar ģimenēm. Piemēram, Jūs varat doties uz peldbaseinu, spēlēt futbolu tuvējā zālājā, spēlēt badmintonu, bumbu iekš-telpās vai ārā, doties garā pastaigā, nodarboties ar skriešanu, braukt ar skrituļslidām vai slidām utt. Kopā ar savu ģimeni Jūs aktīvi pavadāt laiku, bet līdz ar to iegūstat jaunu ģimenes pieredzi. Tajā pašā laikā ģimenes iegūst pieredzi, kas varētu būt sarežģīta, bet patīkama.

Citas rotaļas

- + Labs garastāvoklis, 35. lpp.



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

TU JĀ, ES JĀ, MĒS KOPĀ AR TEVI – SOCIĀLĀS ATTIECĪBAS

Šajā sadaļā ir apkopotas rotaļas, kas paredzētas attiecību nostiprināšanai ar ģimeni un draugiem. Rotaļas var adaptēt arī citiem mērķiem.

Mēs un attiecības – ģimene un draugi

Tu un es

Mērķis: attīstīt uzticību, spēju sadarboties un koncentrēšanos.

Materiāli: laba telpa.

Laiks: apm. 10 minūtes.

Vecums: no 5 gadiem; jaunāki bērni piedalās kopā ar saviem vecākiem.

Instrukcijas: «Nostājieties divos apļos, lai mēs būtu vērsti ar seju viens pret otru, tas ir, jābūt diviem apļiem – iekšējam un ārējam. Es Jums pastāstīšu, kas jādara. Piemēram, ja es saku «labā roka uz kreisā ceļa», tad Jums ir jānovieto labā roka uz pretējā cilvēka kreisā ceļa. Tagad es saku «kreisā kāja uz labā gurna». Un tā tālāk.»

Jau iepriekš sagatavojiet dažādas instrukcijas. Laiku pa laikam lūdziet iekšējam lokam pārvietoties, lai partneri mainītos. Jūs varat arī lūgt kādam dalībniekam, lai viņš sniedz instrukcijas.

Radošā lādīte

Mērķis: uzlabot uzmanību un koncentrēšanos; attīstīt kustību prasmes; veicināt saliedētības izjūtu; ļaut vecākiem un bērniem apgūt pieredzi, radot kaut ko kopā.

Materiāli: kartons, papīrs, līme, šķēres, krāsa, diegi, modelēšanas vasks, šabloni, Lego, krāsojamās grāmatīņas.

Laiks: apm. 30–45 min; var rīkot vairākus vakarus.

Vecums: visi; jaunāki bērni var piedalīties kopā ar saviem vecākiem un, ja tas ir iespējams, palīdzēt.

Instrukcijas. Sadaliet dalībniekus divās grupās: bērni un pieaugušie. Ja mērķis ir radīt aktīvāku sadarbību ģimenē, tad Jūs varat sadalīt dalībniekus ģimenēs.

Pasakiet dalībniekiem: «Nākamo pusstundu mēs pavadīsim kopā un mēģināsim kļūt radoši. Jums kopīgi ir kaut kas jāizveido no radošajā lādītē esošajiem materiāliem. Jums ir pilnīga rīcības brīvība, bet atcerieties, ka tas ir kopīgs darbs. Pēc tam savu radošumu mēs parādīsim viens otram un pastāstīsim, ko mēs izdarījām.»

Komentāri: pajautājiet, piemēram, kā viņi uzzināja, ko darīt? Kā viņi savstarpēji vienojās? utt. Kā Jūs domājat, kāda ir šīs rotaļas būtība Jūsu ģimenēm?

Atmiņu koferis

Mērķis: palīdzēt bērnam izjust savu vecāku redzējumu; celt bērna «pašnovērtējumu», pateicoties atzišanai un apliecinājumam.

Materiāli: koferis/kastīte katram bērnam (piemēram, Tiger), piezīmju papīrs.

Laiks: uzdevums tiek uzdots pirms tikšanās, piemēram, iepriekšējā ģimenes atbalsta grupas sanāksmē. Nākamajā reizē, tiekoties, Jūs vienojaties par kofera saturu. Tas var ilgt no piecām minūtēm dienā, atkarībā no ģimeņu skaita.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: Vecāki saņem koferi vai kastīti. Nākamajā reizē vecākiem vajadzētu stāstīt par darbībām, ko bērns veic neatkarīgi vai kopā ar citiem. Vecākiem šīs darbības jāraksta uz piezīmju papīra un jāievieto «koferī». Ja vecākiem ir vairāk nekā viens bērns, tad vecāki stāsta par katru no viņiem, bet dažādās dienās.

Darbībām jābūt pozitīvām, bet vecākiem nevajadzētu bērnus pārāk slavēt; tas ir, vecākiem ir jānovērtē bērna darbības, kuras vecāki bērnā augstu vērtē vai redz, ka bērns pats tās novērtē. Vecākiem šīs darbības ir jāuzraksta uz piezīmju papīra un jāievieto koferī. Piemēram, tās varētu būt tādas frāzes kā: «Tas bija jauki, ka palīdzēji savam klasesbiedram izpildīt mājasdarbu», «Es redzēju, cik Jūs bijāt laimīgi, kad brīvdienās spēlējāties rotaļu laukumā» utt., tas ir, tās var būt parastas, ikdienišķas frāzes. Sniedziet vecākiem vairākus piemērus.

Pastāstiet vecākiem par spēles mērķi. Piemēram, pasakiet, ka tad, kad bērni jūtas «redzami», tas ceļ viņu pašnovērtējumu. Tas ir bērnu sociālā nozīmīguma apliecinājums, kas attīsta bērnu pašcieņu, bet tā nav tikai atzinība. Vienlaikus šo rotaļu var arī izmantot, lai stiprinātu vecāku un bērnu attiecības, ja kādu laiku ģimenē ir bijuši konflikti.

Darba burtnīca

Mērķis: ierosināt ģimenēm idejas par to, ko viņi var darīt kopā.

Materiāli: Papīra tāfele, papīrs.

Laiks: 20 min.

Vecums: visi.

Instrukcijas: Piedāvājiet ģimenēm apsēsties aplī, paši nostājieties centrā. Novietojiet papīra tāfeli sev blakus.

Pasakiet ģimenēm: «Jūs visi zināt, ka svētdiena ir diena, kad bērniem gribas izklaidēties. Varbūt Jūs esat noguruši vai Jums nav pietiekami daudz naudas, lai dotos uz kafējnīcu? Ko Jūs varat izdomāt? Patiesībā ir daudzas viegli izdarāmas lietas, bet par tām bieži aizmirst, ja ir nepieciešamas idejas. Tāpēc mēs ierosinām domāt par to, ko Jūs varat darīt kopā, kas nemaksā pārāk daudz naudas, un ir samērā vienkārši. Nav nepareizu atbilžu – vienkārši pastāstiet, ko Jūs domājat.

Sāciet ar sevi, pasakiet, ko Jūs varat piedāvāt izdarīt garlaicīgā svētdienā. Pēc tam lūdziet turpināt.

Priekšlikumi:

- + pastaiga mežā
- + baseins
- + dziedāt dziesmas
- + zīmēt
- + cept
- + risināt krustvārdu mīklu
- + spēlēt galda spēles

Sekojiēt rokai

Mērķis: attīstīt pašapziņu, neverbālo komunikāciju, koncentrēšanos un uzmanību.

Materiāli: Nav.

Laiks: 15+ minūtes.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: Sadaliet ģimenes pa pāriem: vecākiem un bērniem vajadzētu būt kopā, cik vien tas ir iespējams.

Katrā pāri jānozīmē līderis un sekotājs. Jāpasaka, ka viņiem nav jāsarunājas un jāskatās acīs. Līderim jāizstiep rokās ar plaukstām uz augšu, uz sāniem utt. Sekotājam vajadzētu atkārtot kustības pēc iespējas precīzāk, bet nepieskaroties līderim. Mainieties lomām.

Komentāri: pajautājiet, kas bija viegli un kas – grūti.

Koka stumbrs

Mērķis: radīt uzticību.

Materiāli: šalle acu aizsīšanai.

Ilgums: 15+ min.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: Ja vēlaties veicināt uzticēšanos ģimenei, sadaliet dalībniekus ģimēnēs. Ja vēlaties veicināt uzticību starp dalībniekiem, sadaliet tos jauktās grupās, aptuveni pa pieciem cilvēkiem katrā grupā.

Pasakiet dalībniekiem, lai viņi stiprina pārliecību cits par citu: vienam cilvēkam jāstāv vidū, bet pārējiem – aplī ap viņu. Cilvēkam ir jābūt stingram, tāpat kā koka stumbram, un jāgriežas un priekšu un atpakaļ ap citiem dalībniekiem. Cilvēkam, kas atrodas vidū, ir jāaizsien acis, tāpēc pārliecinieties, ka pārējie grupas dalībnieki varēs viņu satvert. Pēc tam apmainieties, lai kāds cits nostājas centrā.

Komentārs: jautājiet, kas bija viegli vai neērti. Kā viņi paši sevi pārliecināja, ka citi viņu satvers? Mēģiniet sākt dialogu par to, kad Jūs uzticiaties viens otram savā ikdienas dzīvē, un kad tā var būt problēma.

Gaisa balons

Mērķis: Kopīgas nodarbības.

Materiāli: viens vai vairāki baloni.

Laiks: 15–30 minūtes.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: Sadaliet ģimenes divās komandās, ne vairāk kā četrus cilvēkus katrā komandā. Jūs varat sadalīt komandas ģimēnēs vai jauktajās komandās.

Līdz ar to ir izveidotas divas komandas, kā, piemēram, volejbolā, katra stāv savā pusē. Gaisa balonam ir jāpieskaras grīdai pretējās komandas pusē. Ja gaisa balons pieskaras zemei, komanda saņem punktu. Pēc tam gaisa balonu atdod komandai, kas ieguva punktu. Gaisa balons nedrīkst pieskarties grīdai savā pusē. Visai komandai ir jāpieskaras balonam, pirms to drīkst pārvietot otras komandas pusē. Nepieskarieties gaisa balonam divas reizes. Nosakiet, līdz cik punktiem Jūs spēlēsiet. Tas jāsarunā jau pirms rotaļas.

Migla

Mērķis: uzlabot uzticēšanos starp pieaugušajiem un bērniem.

Materiāli: šalles, liela telpa, priekšmeti, no kuriem Jūs varat izgatavot labirintu vai mīnu lauku, piemēram, krēsli, atkritumu kaste, spilveni.

Laiks: apm. 20 min atkarībā no dalībnieku skaita un kārtām.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: bērni «aizdod» savas acis vecākiem un vada viņus cauri labirintam vai mīnu laukam. Vadītājam labirints jāsapagatavo jau iepriekš: no krēsliem, puķu podiem, šķīvjiem, galdiem vai spilveniem.

Pirmajā kārtā var izmantot vārdus, nākamajā kārtā – tikai simbolus un žestus, piemēram, pieskaršanās labajam plecam, nozīmē «iet pa labi», pieskaršanās galvai nozīmē «uz priekšu», pieskaršanās mugurai nozīmē «atgriešanās», pieskaroties kreisajam plecam – «iet pa kreisi», pieskaroties abiem pleciem nozīmē «apstāties».

PIEZĪME. Dažiem cilvēkiem nepatīk, ja viņu acis ir aizsietas – viņi var vienkārši acis aizvērt.

Pasakiet dalībniekiem: «Mēs spēlēsim uzticības un dzirdes spēli. Mēs izveidojām mīnu laukumu/labirintu. Jums jāmēģina aizvest savi vecāki līdz finiša līnijai, taču Jūsu vecāki neko neredzēs – viņi paļausies uz Jums. Jums jāklūst par viņu acīm. Pirmajā kārtā Jūs varat pateikt kaut ko, bet otrajā kārtā, Jums viņiem būs tikai jādod zīmes (precīzi nosauciet – tieši kādas), jo Jūs neko nevarēsiet pateikt priekšā. Jūs sāksiet pēc mana signāla. Mēs redzēsīm, kurš pirmais sasniegs finiša līniju. Tad mēs mainīsimies, lai vecāki vadītu bērnus, bet varbūt vēlāk mēs mainīsimies ģimēnēm.»

Ekskursija

Mērķis: nostiprināt vecāku drosmi un pārliecību, lai viņi paši dotos ekskursijās, uzlabot ģimeņu attiecības.

Materiāli: papīrs un zīmulis.

Laiks: atkarībā no ekskursijas.

Vecums: visi.

Instrukcijas: Plānojiet ceļojumu ar savām ģimēnēm iepriekš, vienojieties ar visiem, kurp doties. Mēģiniet palīdzēt vecākiem, lai viņi pievērstu lielāku uzmanību bērnam: kad viņš nogurst, cik daudz laika pāriet, pirms viņš kļūst izsalcis? Kam bērnam ir



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

jābūt sagatavotam, kādi noteikumi pastāv un kas notiks, ja noteikumi tiks pārkāpti. Centieties vecākus piespiest par šīm lietām runāt ar bērnu.

Jūs varat izdrukāt vai uzrakstīt jautājumus uz papīra tāfeles.

Pasakiet ģimenēm: «Nākamnedēļ mēs plānojam doties ekskursijā. Taču tas ir atkarīgs no Jums, kurp mēs ejam, un kā mēs tam sagatavosimies. Vispirms jums ir jāizlemj, kur mēs dodamies. Detalizēti plānojot ekskursiju, atbildiet uz šādiem jautājumiem:

- + Kad Jūsu bērns nogurs?
- + Kā to var atrisināt?
- + Kad viņam varētu sagribēties ēst?
- + Kam Jūsu bērns ir jāpasagatavo?
- + Kam Jums ir jāpasagatavojas?
- + Ko bērnam vajadzētu darīt, ja viņam kaut kas sāk sāpēt?
- + Kādi noteikumi ir tajā vietā, kurp Jūs gribat doties?
- + Ko Jūs darīsiet kā vecāks, ja tiks pārkāpti noteikumi?
- + Ja ir nepieciešams rezerves plāns, kāds tas būs?

Atcerieties par naudu, pārtiku un apģērbu, ja laika apstākļi mainās.

Ģimenes 10 baušļi

Mērķis: stiprināt ģimenes identitāti un hierarhiju.

Materiāli: papīrs un pildspalvas.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: Izdaliet ģimenēm papīru un pildspalvas. Ģimene apspriež, kas ir ģimenes oficiālie un neoficiālie baušļi. Kādi noteikumi pastāv ģimenē, kurš tos nosaka, kurš lemj utt. Kā šie noteikumi palīdz? Noteikumu plusi un mīnusi. Ko darīt, ja Jūs vēlaties mainīt noteikumu? Vai pastāv dažādi noteikumi dažādiem ģimenes locekļiem?

Ja ģimenēm ir grūti sākt, Jūs varat palīdzēt, piemēram, stāstot par dažādām situācijām: ēšanas laiku, miega laiku, peldēšanu, dalīšanos ar konfektēm, mājas tīrīšanu utt. Pierakstiet to uz papīra tāfeles.



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

kopdzīvi. Daži no šiem noteikumiem ir labi zināmi ikvienam, lai gan neviens par tiem nekad nav runājis. Kādi noteikumi ir Jūsu ģimenē? Tagad mēs uzaicināsim katru ģimeni uzrakstīt esošos noteikumus. Tālāk mēs varam apspriest, mainīt noteikumus vai ne».

Konfliktu karte

Mērķis: pastāstīt ģimenēm par iespējamajiem un tipiskajiem konfliktiem mājās.

Materiāli: Lielas papīra lapas un pildspalvas.

Laiks: 30 minūtes.

Vecums: no 8 gadu vecuma.

Instrukcijas: Pasakiet ģimenēm: «Mēs visi sastopamies ar konfliktiem ikdienas dzīvē, gan lieliem, gan maziem. Tie notiek samērā bieži. Šodien mēs runāsim par konfliktiem, kas var rasties ģimenē. Mēs neiedziļināsimies detaļās vai nemēģināsim tos atrisināt, bet mēs varam apspriest, vai mēs tos varam atvieglot. Uzzīmējiet sava dzīvokļa vai mājas plānu. Tāpat arī iekļaujiet tajā mēbeles, telpas un tā tālāk. Tagad atzīmējiet vietas, kur visbiežāk rodas konflikti. Tiklīdz starp Jums notiek saskarsme, pajautājiet viens otram, kāpēc konflikti notiek šeit, bet kaut kur citur? Vai Jums ir daudz sakrītību/atšķirību?»

Klusu

Mērķis: Uzlabot savstarpējo saskarsmi un neverbālo saikni ar ģimeni.

Materiāli: pārtikas produkti un līmlente. Vadītājs kopā ar ģimeni var izvēlēties produktus.

Laiks: 30–45 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcijas: Sadaliet ģimenes pa pāriem: pieaugušo un bērnu, brāli un māsu, vienam pārim ir jābūt vecākam.

Ģimenes gatavojas, bet ar «aizlīmētu» muti. Tas nozīmē, ka vārdu vietā ir jāizmanto acu kontakts un žesti.

Pasakiet ģimenēm: «Ģimenē mēs dažreiz aizmirstam uz klausīt viens otru. Mēs esam aizņemti, ne vienmēr mums ir laiks pareizi dzirdēt un klausīties. Tagad mēs veiksīm eksperimentu. Jums ir kopīgi jāgatavo salāti, taču Jūsu vecākiem nevajadzētu stāstīt Jums, kā gatavot salātus, bet izmantot acu kontaktu un žestus. Es Jums izsniegšu produktus, tad Jūs varēsiet sākt darbu. Ceram, ka tas būs jautri un informatīvi!»

Komentāri: jautājiet, kas bija viegli vai grūti. Kā viņi sazinājās? Kas bija īpaši interesanti šajā rotaļā?

Debates

Mērķis: ļaut ģimenēm izpaust savu viedokli par ikdienas situācijām, nenovedot apspriešanu līdz konfliktam; ļaut vecākiem un bērniem vienam otru uz klausīt.

Materiāli: dēlis; papīrs; pulkstenis vai tālrunis; balvas, uzlīmes, pildspalvas, trauks.

Laiks: 30–45 minūtes.

Vecums: no 9 gadiem.

Instrukcija: dažām ģimenēm var būt grūti runāt par lietām, piemēram, kā Jūs uzvedaties pusdienu laikā, kādi ir Jūsu pienākumi un tamlīdzīgi. Jautrā kontekstā, piemēram, debatēs, ko pieaugušie un bērni varēja redzēt televīzijā, ģimenes var parunāt par dažādām situācijām.

Jūs varat spēlēt, izmantojot brilles vai vienkārši organizēt parastu diskusiju, kurā dalībnieki pauž savu viedokli.

Pirms darba uzsākšanas vadītājam jāsadala dalībnieki komandās un katrai komandai ir jādod nosaukums. Spēles beigās vadītājs pasniedz nelielu balvu uzvarētāju komandai.

Jūs, piemēram, varat piedāvāt tēmas bērniem un pieaugušajiem, ko viņi gribētu apspriest, piemēram, ēdiens, ārsta apmeklējums, ko Jums patīk darīt svētdienā, ko Jūs darāt, ja Jums ir garlaicīgi utt. Veltīt noteiktu laiku, lai apspriestu šo tēmu. Turklāt kā

brīvprātīgais Jūs varat uzdot konkrētākus jautājumus par katru tēmu, ko uzrakstāt uz mazām banknotēm un papīra.

Par katru argumentu, ko izsaka bērni vai pieaugušie, piešķiriet punktu. Pasakiet ģimenēm, ka teikumi ir jāskā ar vārdiem: «Es domāju...»

Pasakiet ģimenēm: «Varbūt daži no Jums zina, kas ir debātes/parasta diskusija. Šodien mēs centīsimies to organizēt. Sadalieties divās komandās: bērni un pieaugušie. Mēs apspriedīsim dažādas mūsu ikdienas dzīves situācijas (jāsniedz vairāki piemēri). Vecākiem un bērniem pret tām ir diezgan atšķirīga attieksme. Šeit nav pareizas atbildes, jo Jūs izpaužat savu attieksmi. Es nolasu jautājumu, bet Jums ir jāpaceļ roka, ja Jums ir ko teikt. Tas, kurš pirmais paceļ roku, saņem 2 punktus, bet pēc tam dalībnieki saņem 1 punktu. Jo vairāk Jūs runājat, jo vairāk punktu Jūs iegūsiet.

Pirmkārt, mēs izstrādāsim komandu nosaukumus. Tad mēs izvēlēsimies tēmas turpmākajai apspriešanai. Spēles beigās mēs saskaitīsim punktus un noteiksim uzvarētāju. Rotaļai atvēlētais laiks ir...

Noburtie

Mērķis: attīstīt godīgumu un cieņu; paplašināt sadarbību un attīstīt stratēģisko domāšanu; uzlabot uzmanību.

Materiāli: nav, laba telpa.

Laiks: apm. 20 min.

Vecums: no 5 gadiem.



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

Instrukcijas: Pastāstiet ģimenēm: «Tagad daži no mums būs burvji/burves, bet pārējie būs parastie cilvēki. Burvjiem ir jāapbur pēc iespējas vairāki cilvēki. Parastajiem cilvēkiem jācenšas izvairīties no noburšanas un jāatbrīvo tie, kuri ir noburti. Jūs varat atburt cilvēku, apskaujot viņu. Ja visi ir noburti, tad rotaļa beidzas. Nav atļauts runāt, visiem ir jāklusē. Vispirms aizveriet acis, es iešu un izvēlēšos 5 dalībniekus, kas būs burvji. Atveram acis un spēle sākas.»

Muzikālie krēsli

Mērķis: veicināt sadarbību un attīstīt sociālās prasmes.

Materiāli: krēsli, mūzikas centrs un mūzika.

Laiks: apm. 20 min.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: Novietojiet krēslus, bet par vienu mazāk par kopīgo dalībnieku skaitu. Krēslus novietot divās rindās – atzveltni pret atzveltni.

Pasakiet ģimenēm: «Tagad mēs rotaļāsimies ar krēsliem. Ja tiek atskaņota mūzika, visi kustas. Tiklīdz mūzika apklust, katram jāatrod krēsls un jāapsēžas. Katrā kārtā es noņemšu vienu krēslu, bet Jums savstarpēji jāpalīdz, lai visi sēdētu uz krēsliem. Piemēram, viens otram klēpī.»

Kā vadītājs ieslēdziet un izslēdziet mūziku, noņemiet krēslus pa vienam katru reizi, kad izslēdzat mūziku.

Komentāri: pajautājiet, ko viņi darīja, lai palīdzētu viens otram. Kā tas notika, kad kāds palīdzēja citam atrast vietu?

Kārtība

Mērķis: attīstīt uzticēšanos un spēju strādāt kopā, sazināties un radoši domāt; spēli var izmantot, lai veicinātu sociālās prasmes vai kontaktus un uzticēšanos starp ģimenes locekļiem.

Materiāli: krēsli.

Laiks: apm. 20 min.

Vecums: no 7 gadiem.

Instrukcijas: izveidojiet krēslu apli. Katram dalībniekam ir jābūt krēsliem. Krēsliem jāatrodas tuvu – blakus, bet tā, lai pārejot no krēsla uz krēslu, krēsls nepieskartos

grīdai, bet atrastos pietiekami tālu viens no otra, lai būtu nepieciešama kaimiņa palīdzība, lai pārietu no krēsla uz krēslu. Piedalās gan bērni, gan pieaugušie. Varat arī rīkot rotaļas kārtas, kurās piedalās tikai pieaugušie vai bērni.

Pasakiet dalībniekiem: «Sēdieties uz krēsliem. Tagad Jums ir jāpārvietojas un jāpārsežas pēc alfabēta, atbilstoši Jūsu vārdam, bet tam Jums ir XX minūtes.» (Laiks ir atkarīgs no tā, cik liela ir grupa).

Citas iespējas: sēdēt pēc augstuma, vecuma, matu krāsas utt.

Uzlīmes

Mērķis: savstarpēji ciešāk iepazīstināt ģimenes.

Materiāli: uzlīmes, pildspalvas.

Laiks: 20–30 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcija: Katrs saņem trīs uzlīmes. Dalībniekiem ir jāuzraksta vai jāuzzīmē, ko viņi vēlas pastāstīt par sevi, jāuzlīmē sev uzlīmes un jāiet tās parādīt citiem, jāapstājas, jāizlasa un jājautā par to, kas uzrakstīts uz citu dalībnieku uzlīmēm. Vecāki var palīdzēt bērniem lasīt vai zīmēt, ja viņi to neprot.

Pastāstiet ģimenēm: «Mēs nepazīstam viens otru tik labi, tāpēc tagad es Jums izsniegšu uzlīmes, kur Jūs uzrakstīsiet to, kas Jums patīk sevī, vai arī ko Jūs gribat, lai citi uzzinātu par Jums. Tagad Jums ir jāpieiet klāt citiem dalībniekiem un jāuzdod jautājumi par to, kas ir uzrakstīts uzlīmēs. Jums ir 7 minūtes.»

Pēc tam jautājiet ģimenēm: «Ko Jūs jautājat viens otram? Ko Jūs rakstāt par sevi? Vai Jūs varat izmantot šos jautājumus, ja vēlaties parunāt ar jaunu personu, ar kuru tikko iepazīnāties?»

Šķērso upi

Mērķis: attīstīt saliedētību un sadarbību.

Materiāli: papīra lapas.

Laiks: 15 minūtes.

Vecums: no 6 gadiem.

Instrukcijas: Pastāstiet ģimenēm: «Mēģiniet iedomāties, ka šī telpa ir upe. Mēs stāvam vienā krastā, bet otra puse dalībnieku – otrā krastā. Mums ir jāsatiekas. Mums

ir trīs papīra loksnes, kam Jūs varat uzkāpt, lai šķērsotu upi (Jūsu «upei» ir jābūt tik platai, lai tās šķērsošanai nepietiktu ar trim papīra lapām). Jums ir jāizdomā, kā nokļūt ar otrā pusē, izmantojot akmeni. Upē Jūs nedrīkstat iekāpt.»

Ļaujiet dalībniekiem mēģināt tikt pāri. Pajautājiet, vai viņu ikdienas dzīvē ir bijuši citi gadījumi, kad viņi sadarbojušies un palīdzējuši viens otram.

Draugi

Mērķis: palīdzēt bērniem iepazīties ar citiem bērniem.

Materiāli: papīrs, audums, papīra tāfele.

Laiks: 30+ minūtes.

Vecums: no 5 gadiem; jaunākie bērni – kopā ar vecākiem.

Instrukcijas: Lūdziet bērnus uzzīmēt personu, ar kuru viņi draudzējas, vai viņi vēlētos ar viņu draudzēties. Lūdziet bērniem parādīt zīmējumu. Jautājiet, kas viņiem patīk šajā cilvēkā, jo viņi draudzējas ar viņu vai vēlas būt draugi viņam. Uzrakstiet savas atbildes uz papīra tāfeles, par ko Jūs teiktu, ka viņš ir labs draugs.»



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

Bērniem, kuri ir uzzīmējuši draugu, pajautājiet, kā viņi kļuva par draugiem. Runājiet par to, kā sadraudzēties ar citiem. Paņemiet papīra tāfeli un pajautāt, ko var teikt citiem, lai sadraudzētos. Nosauciet šo papīra tāfeli «Kā iegūt draugus». Vecāki bērniem var palīdzēt.

Draudzības grāmata

Mērķis: ierosināt bērniem konkrētas idejas par to, ko viņi var darīt ar citiem bērniem.

Materiāli: papīra tāfele, bloknoti vai papīrs.

Laiks: 20+ min.

Vecums: no 5 gadiem.

Instrukcijas: Nostājieties aplī, blakus novietot papīra tāfeli.

Pasakiet ģimenēm (uzrunājiet bērnus): «Jūs visi pazīstat sajūtu, kad Jums ir garlaicīgi, piemēram, ja esat mājās vai skolā. Jūs vēlaties ar kādu parotaļāties, bet Jūs nezināt, ko darīt. Šodien šeit ir xx bērni un vecāki, bet tas nozīmē, ka mēs kopā varēsīm izteikt daudzas idejas, kā sevi nodarbināt, ja Jums ir garlaicīgi un vēlaties uzaicināt draugus.

Mēģināsim intensīvi domāt par tēmu: ko var darīt kopā ar draugiem. Nav nepareizu ideju, es pierakstīšu visu, ko Jūs teiksiet. Jūsu piedāvājumus varēs ņemt līdzi uz mājām.»



Attēlam ilustratīva nozīme, LSK arhīvs

Rokasgrāmata tapusi, pateicoties projektam «Maznodrošinātu ģimeņu integrācija un jēgpilna līdzdalība iekļaujošā sabiedrībā» («Social integration and meaningful participation of disadvantaged families in an inclusive society»), ko finansē Ziemeļvalstu padome.

