

Attiecības

Uzdevumi darbam ar bērniem ar GRT



PAPARDES
Z I E D S

1. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: rakstāmpiederumi

Izrunājiet ar jauniem visus sasveicināšanās veidus.

Uzdevumā pie katra attēla jāpieraksta 3 personas, ar kurām jauniem jāizmanto konkrētais sasveicināšanās veids. Izrunājiet – kāpēc.

Pārrunājiet, kā jauniem sasveicinās ar cilvēkiem, kurus viņš satiek ikdienā.

Pēc uzdevuma izpildes izstāstiet jauniem sabiedrībā pieņemtos sasveicināšanās veidus, izlabojiet nepareizas atbildes, ja tādas ir. Piemēram, ar piemājas veikala pārdevēju var sasveicināties mutiski vai pamājojot ar roku, taču apskaut pārdevēju nevajag. Ja jauniem nevar noprast, kāds būtu pareizais pieņemtais sasveicināšanās veids, aiciniet jauniem noskaidrot, pavaicājot konkrētajai personai.

Uzdevuma beigās pastāstiet par personīgajām robežām. Jauniem ir tiesības izteikt savu viedokli arī tad, kad viņš pats nevēlas kādu apskaut vai nevēlas izmantot sasveicināšanās veidu, kas iekļauj kādu pieskārienu.

2. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: krāsaini rakstāmpiederumi

Izrunājiet ar jauniem, kas veido labas savstarpējas attiecības un kas traucē attiecībām un tās pasliktina.

3. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: krāsaini rakstāmpiederumi, šķēres

Rāmī apkopotas 10 lietas, kuras noderīgi atcerēties un izrunāt, lai veidotos izpratne par veselīgām attiecībām.

Ja ir vēlme, var izmantot arī pielikumā pievienoto tukšo rāmi, kurā jauniešs pats var ierakstīt tās lietas, kas viņam ir svarīgas draudzībā.

4. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: rakstāmpiederumi, šķēres

Izrunājiet ar jauniešu jautājumus par piekrišanu un dažādiem aspektiem, kas raksturo labas savstarpējās attiecības, ja runa ir par draugiem.

Šajā uzdevumā jārunā par cieņu, laipnību, u. c.

Kad attēli ir izgriezti, tie jāsaliek pa pāriem, atrodot līdzīgās situācijas. Katrā pāri vienā attēlā ir redzams pozitīvu attiecību piemērs, bet otrā - negatīvs.

Izrunājiet katru attēlu pāri.

Noskaidrojiet:

- Kā šie cilvēki jūtas?
- Kurā attēlā ir pozitīva saskarsme? Kāpēc?
- Kurā attēlā ir negatīva saskarsme? Kāpēc?
- Kurš no viņiem rīkojas nepareizi? Kāpēc?
- Kā būtu jārīkojas pareizi?

Piemēram, zēns cenšas noskūpstīt meiteni, taču viņas sejā un ķermeņa valodā ir redzams, ka viņa to nevēlas. Savukārt otrā attēlā abi vēlas skūpstīties.

Zemāk norādīti jautājumi, kurus papildus var uzdot jaunietim.

1. Skūpsts

Pamatjautājumi, lai sāktu sarunu:

- Ko nozīmē piekrišana attiecībās?
- Kā tu saproti, ka kāds nevēlas apskāvienu vai skūpstu? Kā tu rīkotos, ja kāds ignorētu tavu "nē"?
- Vai tev kādreiz ir bijusi situācija, kurā juties neērti ar kādu citu cilvēku?
- Kā tu to atrisināji?
- Ko tu darītu, ja redzētu, ka kādu piespiež darīt to, ko viņš nevēlas?

Jautājumi par emocijām un robežām:

- Kā tu jūties, kad kāds respektē tavas robežas?
- Kā tu vari pateikt, ka tev kaut kas nepatīk, bez strīda? Vai tev ir viegli pateikt "nē"? Ja ne, kāpēc?
- Kā tu vari pamanīt, ka otrs cilvēks jūtas neērti?

2. Strīds

Par emocijām un situāciju attēlā:

- Kāpēc viens cilvēks kliek?
- Kā tu domā, ko jūt otrs cilvēks?
- Vai šī ir laba saruna? Kāpēc?

Par labu un sliktu komunikāciju:

- Kā var atrisināt strīdu bez kliegšanas?
- Kā tu justos, ja kāds uz tevi tā kliegtu?
- Vai tev kādreiz ir bijis strīds? Kā tas beidzās?
- Kā tu vari pateikt savu viedokli mierīgi?

Par cieņpilnām attiecībām:

- Kā var zināt, ka cilvēks tevi ciena?
- Ko darīt, ja kāds uz tevi kliek un tu jūties slikti?
- Kā tu vari palīdzēt draugam, ja redzi, ka viņu kāds apvairo?
- Kāpēc ir svarīgi klausīties vienam otru?

3. Apskāviens

Par emocijām un situāciju attēlā:

- Kā jūtas meitene un zēns šajā bildē?
- Kā tu zini, ka viņiem patīk apskāviens?
- Kā tu justos, ja kāds tevi apskautu, bet tu to negribētu?
- Vai tev kādreiz ir bijusi situācija, kad kāds tevi apskāva, bet tu to negribēji?

Par piekrišanu un cieņu:

- Vai vienmēr ir jāpiekrīt apskāvienam?
- Kā var zināt, vai otrs cilvēks grib apskauties?
- Ko darīt, ja draugs grib apskauties, bet tu to nevēlies?
- Kā var pateikt "nē" pieklājīgi un skaidri?

Par robežām un attiecībām:

- Kāpēc ir svarīgi cienīt otra cilvēka vēlmes?
- Vai tu vari piespiest kādu apskauties, ja viņš negrib?
- Kā tu varētu palīdzēt draugam, ja kāds viņu apskauj bez piekrišanas?
- Kādās situācijās apskāviens var būt ļoti patīkams?

4. Kautiņš

- Ko tu darītu, ja redzētu, ka kādu apsaukā, apvaino vai sit?
- Kāpēc ir svarīgi palīdzēt tam, kuram dara pāri?
- Vai filmēt kautiņu ar telefonu ir pareizi? Kāpēc?
- Kā tu vari droši palīdzēt, ja kādam dara pāri?
- Kam tu varētu lūgt palīdzību šādā situācijā?
- Kā tu justos, ja tev kāds darītu pāri, bet neviens nepalīdzētu?
- Kas var notikt, ja neviens neaizstāv cilvēku, kuram dara pāri?
- Ko darīt, ja vēlies palīdzēt, bet baidies iesaistīties?
- Kāpēc izsmiešana un nīrgāšanās arī var būt vardarbība?

5. Telefoni

- Kā tu domā, kā jūtas meitene, kuru ignorē?
- Ko zēns varētu darīt citādi, lai palīdzētu meitenei?
- Kā tu justos, ja tev būtu bēdīgi, bet neviens nepievērstu uzmanību?
- Kāpēc dažreiz cilvēki nepamana, ka kāds jūtas slikti?
- Ko tu vari darīt, ja redzi, ka kāds ir skumjš un vientuļš?
- Kā tu vari parādīt otram, ka viņš tev ir svarīgs?
- Ko tu darītu, ja tavš draugs raudātu un būtu ļoti bēdīgs?
- Kāpēc ir svarīgi atbalstīt vienam otru grūtos brīžos?

6. Trīs draugi

- Ko divi draugi varētu darīt, lai trešais draugs justos labāk un pieņemts?
- Vai ir labi apspriest savas jūtas ar draugiem? Kāpēc?
- Kā tu vari draudzīgi iekļaut visus savā kompānijā?
- Kā tu vari parādīt draugam, ka viņš tev ir svarīgs?

7. Izlīgšana

Par emocijām un situāciju attēlā:

- Kāpēc viņi neskatās viens uz otru?
- Ko viņi varētu darīt, lai justos labāk?
- Kā viņi var atrisināt strīdu?

Par strīdiem un mierīgu sarunu:

- Vai tu kādreiz esi strīdējies ar draugu? Kas notika pēc tam?
- Kas palīdz tev nomierināties, kad esi dusmīgs?
- Kā var pateikt otram, ka esi aizvainots, bet nevēlies strīdēties?
- Ko var darīt, ja otrs cilvēks negrib izlīgt?

Par piedošanu un draudzību:

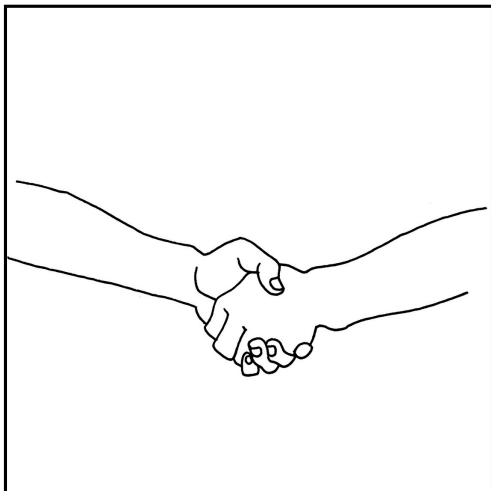
- Kāpēc ir labi salīgt mieru pēc strīda?
- Kā tu jūties, kad kāds tev piedod?
- Vai vienmēr ir viegli atvainoties? Kāpēc?
- Kā var palīdzēt draugam, ja viņš ir sastrīdējies ar kādu citu?

8. Apvainošanās

- Kāpēc, tavuprāt, zēns ir pagriezies prom?
- Kā tu justos, ja kāds pēkšņi no tevis attālinātos?
- Ko var darīt, ja kāds attiecībās jūtas neērti vai skumji?
- Ko darīt, ja viens cilvēks vēlas apskauties, bet otrs ne?
- Kā var cienīt otra cilvēka jūtas attiecībās?
- Ko nozīmē laba saziņa starp diviem cilvēkiem?
- Kādas ir veselīgas un labas attiecības?
- Kā tu jūties, kad esi apvainojies?
- Ko kāds var izdarīt, lai tu vairs nejostos slikti?
- Vai tev ir viegli pateikt, ka esi apvainojies?
- Ko tu dari, kad esi apvainojies – klusē, dusmojies vai runā par to?
- Vai vienmēr ir svarīgi pateikt otram, ka esi apvainojies? Kāpēc?
- Ko tu vari pateikt, lai mierīgi pastāstītu otram, ka jūties aizvainots?

1. UZDEVUMS

Apskati 3 sasveicināšanas veidus.



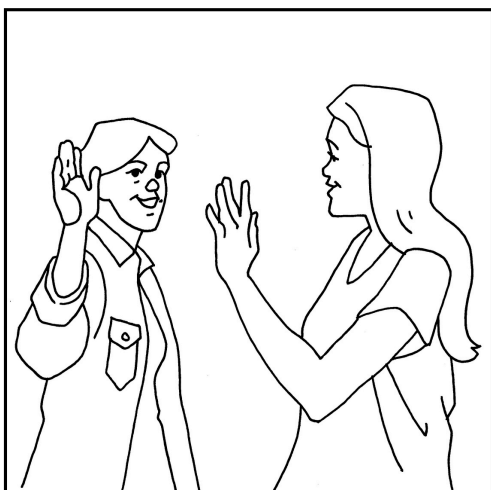
Rokasspiediens

Kuriem cilvēkiem tu paspied roku?
Uzraksti 3 piemērus!



Apskāviens

Kurus cilvēkus tu apskauj?
Uzraksti 3 piemērus!



Sveiciens ar roku

Kuriem cilvēkiem tu māj ar roku?
Uzraksti 3 piemērus!

2. UZDEVUMS

Kuri vārdi raksturo labas attiecības?

Izkrāso tos vārdus zaļā krāsā!

Kuri vārdi raksturo sliktas attiecības?

Izkrāso tos vārdussarkanā krāsā!

UZTICĪBA

SAPRATNE

VARDARBĪBA

NODEVĪBA

SKAUDĪBA

PACIETĪBA

GODĪGUMS

MELI

SADARBĪBA

VIENALDZĪBA

CIENĀ

MĪLESTĪBA

APSMIEŠANA

PIEDOŠANA

UZKLAUSĪŠANA

HUMORS

LAIPNĪBA

APSAUKĀŠANA

3. UZDEVUMS

Izkrāso rāmi!

Izgriez rāmi!

Noliec rāmi redzamā vietā!

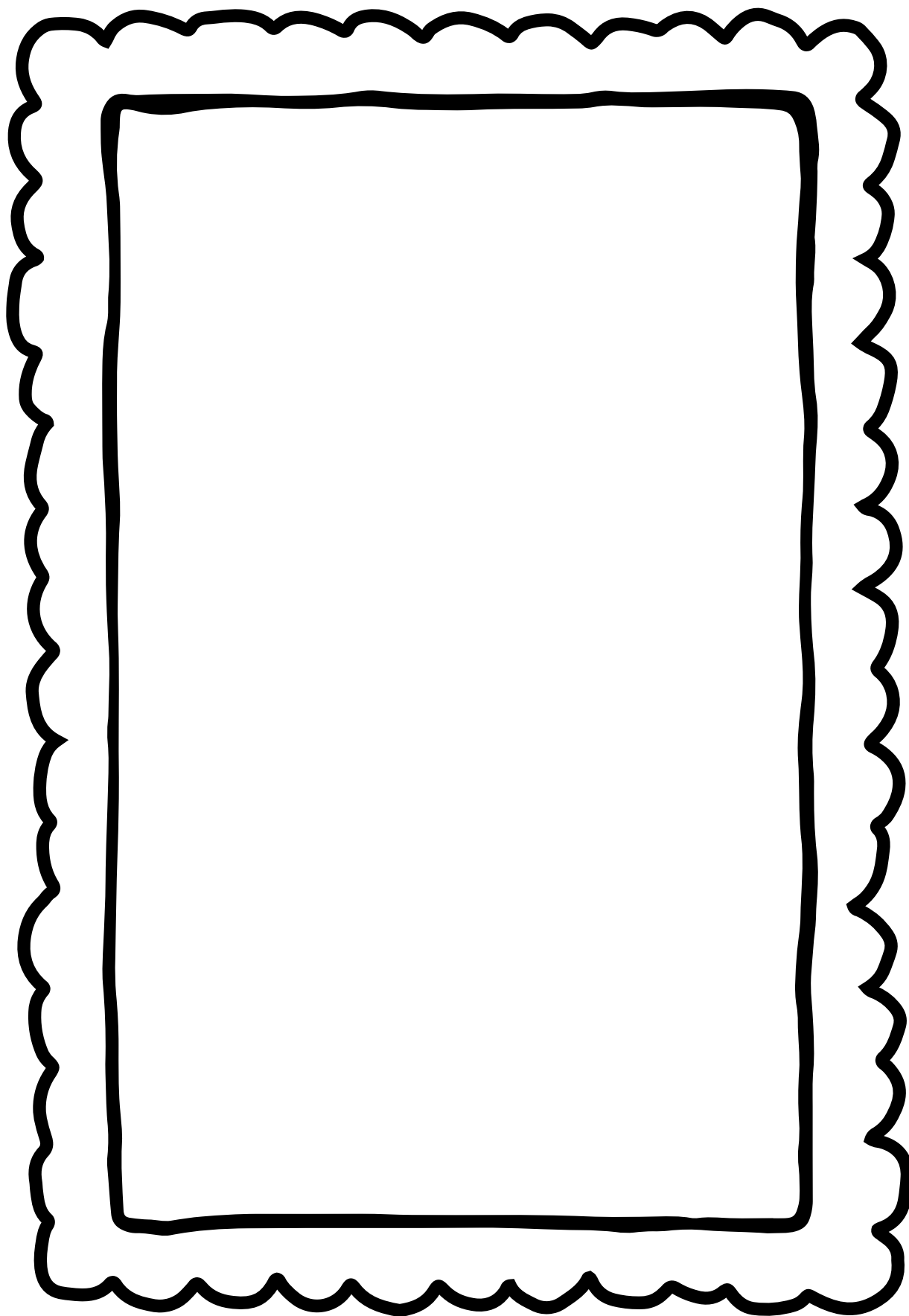
1. Tavs ķermenis pieder tikai tev.
2. Tu drīksti teikt "jā" vai "nē" jebkurā brīdī.
3. Jūties neērti? Tu vari mainīt savu lēmumu.
4. Tu drīksti pārdomāt un pēc tam pateikt "nē", nevis "jā".
5. Otram cilvēkam ir jāciena tavs "nē".
6. Nemt vērā otra cilvēka "nē" ir svarīgi.
7. Labās attiecībās jābūt cieņai un sapratnei.
8. Strīdus ir svarīgi izrunāt un atrisināt.
9. Ar draugiem tu jūties droši.
10. Labs draugs tevi pieņem tādu, kāds tu esi.

3. UZDEVUMA PIELIKUMS

Izkrāso rāmi!

Izgriez rāmi!

Noliec rāmi redzamā vietā!

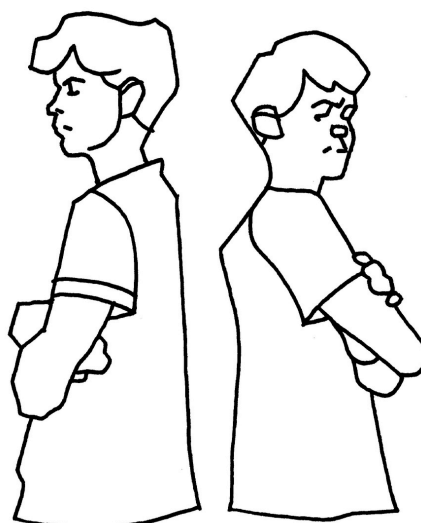
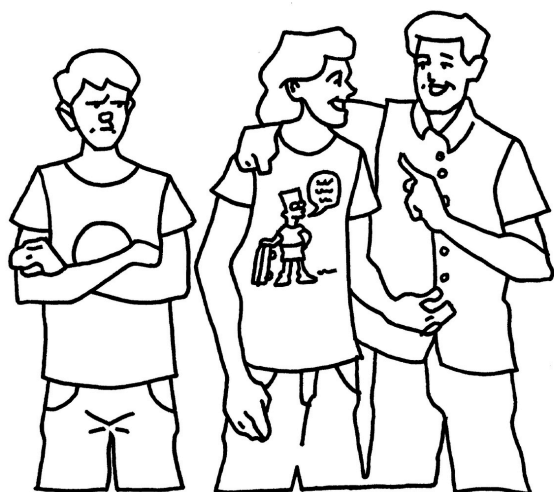
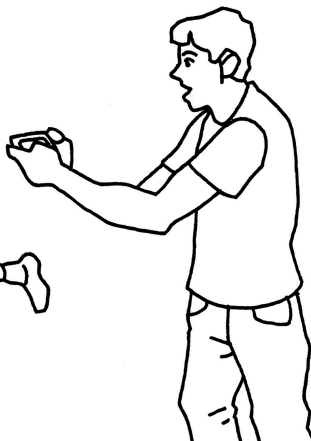
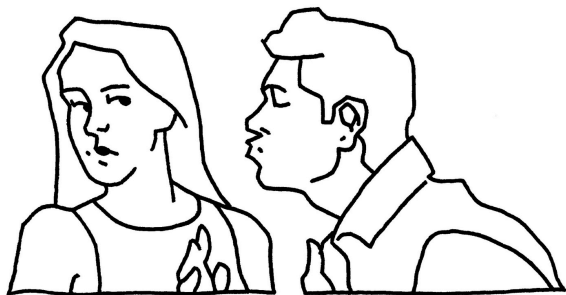


4. UZDEVUMS

Izgriez attēlus!

Saliec attēlus pa pāriem!

Katrā pāri jābūt atšķirīgām emocijām.

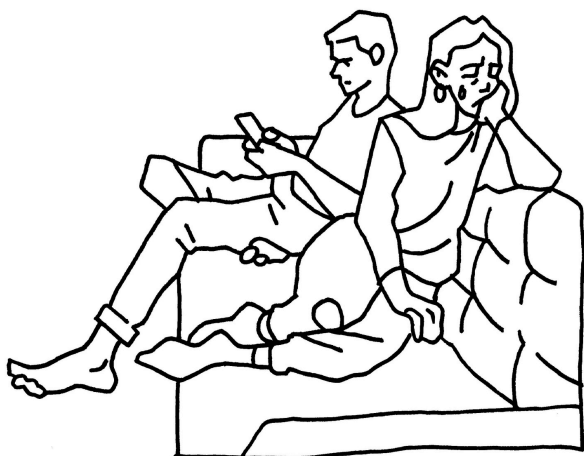
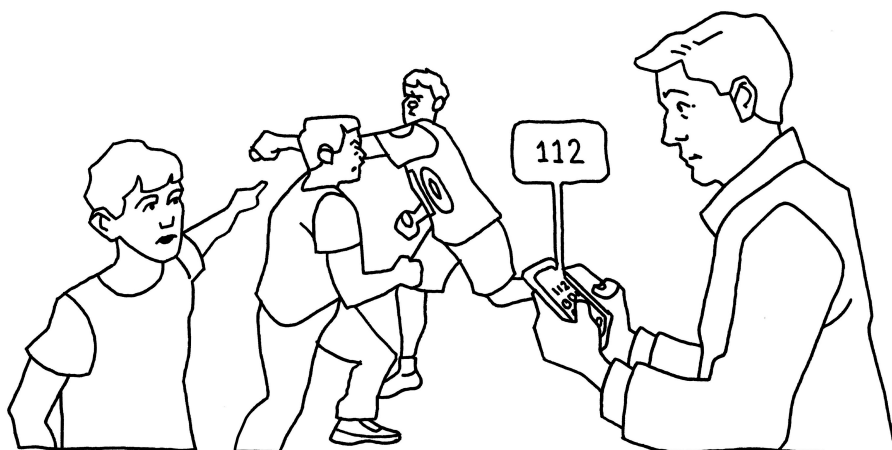


4. UZDEVUMS

Izgriez attēlus!

Saliec attēlus pa pāriem!

Katrā pāri jābūt atšķirīgām emocijām.

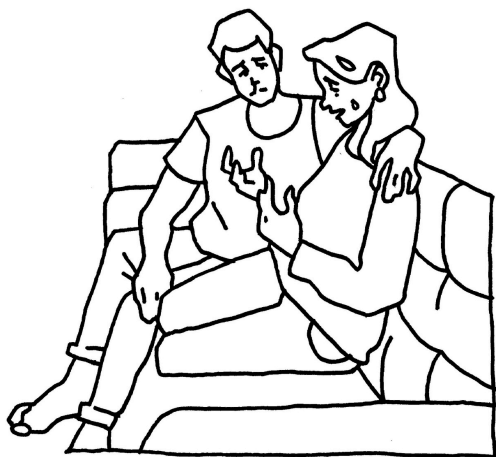
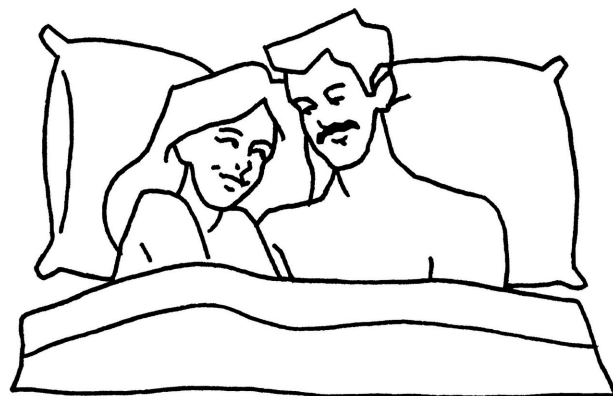
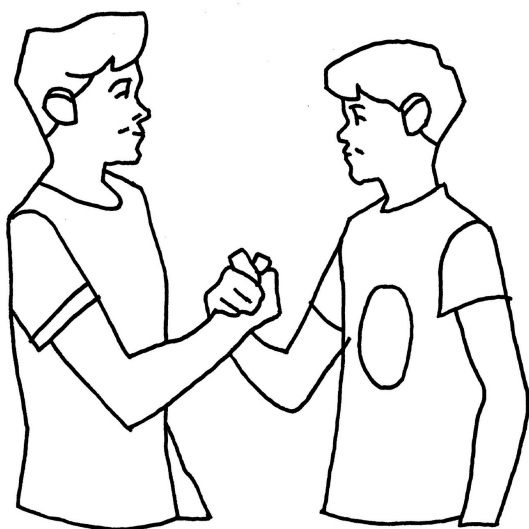


4. UZDEVUMS

Izgriez attēlus!

Saliec attēlus pa pāriem!

Katrā pāri jābūt atšķirīgām emocijām.



Šis materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda atbalstu
no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par tā saturu atbild biedrība "Papardes zieds".



Sabiedrības integrācijas
fonds