

EMOCIJAS DABĀ



LATVIJAS
BĒRNU
ATBALSTA
FONDS

Kad kopā ar bērnu esat iepazinuši vai atkārtējuši emocijas un savu sajūtu nosaukšana vārdos vairs nerada neveiklu sajūtu, tad ir skaidrs – ir laiks uzdevumus nedaudz sarežģīt. Par emocijām mēs varam runāt un stāstīt arī dodoties dabā.

Uzdevumam nepieciešams:

- labs garastāvoklis;
- piemērots apģērbs, lai dotos dabā.

Uzdevuma gaita:

Dodieties pārgājienā, bet bērnu par šo tuvojošos piedzīvojumu informējiet jau laikus, lai neradītu trauksmi un viņš būtu gatavs piedzīvojumam. Atcerieties, ir ļoti svarīgi trauksmainus bērnus laikus sagatavot.

Dienā, kad pienācis laiks doties pārgājienā, nesteidzieties – visu palēnām, svarīgi, lai apģērbs ir piemērots laikapstākļiem un bērns tajā var brīvi kustēties. Noteikti sagatavojiet nedaudz našķu piknikam - tas noderēs, kad būs nepieciešams atjaunot spēkus. Kad nonākat mežā, izrunājiet uzdevumu – nosaukt emociju un atrast dabā kaut ko, kas to atgādina. Vai ir kāds koks kurš izskatās pēc prieka? Vai ir kāds akmens kurš izskatās dusmīgs? U.c.

Uzdodiet bērnam jautājumus:

- Kur tu ietu, ja vēlētos sameklēt mieru?
- Kur tu liktu skumjas?
- Vai tevi kaut kas šajā vietā iepriecina? U.c.

Šādi varat uzsākt sarunas un varbūt pat arast dabā kādu vietu, kur bērns jūtās īpaši droši un mierīgi. Tā būs vieta, kur atgriezties.