

Aktivitātes ģirģāšanās profilaksei

Aktivitāte Nr.1	
Mērķis	Parādīt to, cik ļoti dažādi katrs cilvēks uztver un izjūt muzikālus skaņdarbus.
Aktivitātes apraksts	Fonā tiek atskaņotas četras līdz piecas muzikālas kompozīcijas (katra vismaz vienu minūti), kas pauž dažādas noskaņas: jautra, skumja, cerīga, agresīva, trauksmaina u.c. Skolēnu uzdevums, ieklausoties katrā kompozīcijā, pierakstīt atbildes uz jautājumiem: • Kādas emocijas es izjūtu? • Kādas asociācijas rada skaņdarbs? Pēc skaņdarbu noklausīšanās un sajūtu pierakstīšanas skolēni dalās ar saviem novērojumiem.
Precizējoši jautājumi	• Vai kāds vienlaikus sajuta vairākas, iespējams, pat pretrunīgas emocijas? • Ja jā, ko no tā var secināt? • Vai pamanījāt, cik dažādi mūzika lika mums justies un cik dažādi to uztvēra klasesbiedri?
Noslēgums	Pedagogs izskaidro, ka šajā uzdevumā nav pareizo atbilžu. Aktivitātes mērķis bija praksē demonstrēt to, cik dažādi mēs uztveram ārējo pasauli un cik dažādi uz to reaģējam emocionāli. Mēs katrs esam unikāls, ar savu pieredzi, domām un uztveri.
Piemēri	1. https://www.youtube.com/watch?v=S7WFDhXOFdQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=UEPiCqKXkww 3. https://www.youtube.com/watch?v=fXuP9LtU72A 4. https://www.youtube.com/watch?v=YxO1csWNKmg 5. https://www.youtube.com/watch?v=wT4aCDjiNik&list=RDYxO1csWNKmg&index=11 6. https://www.youtube.com/watch?v=NqAOGdulFbg

Aktivitāte Nr.2	
Mērķis	1. Uzskatāmi parādīt, cik dažādi ikkatrs no mums uztver pat visikdienišķākās lietas; 2. sniegt izpratni par to, ka mēs gan sevi, gan apkārtējo realitāti uztveram ļoti savdabīgi, unikāli un fragmentēti, nekad neuztverot kopainu; 3. sniegt izpratni par to, kā emociju ietekmē mainās tas, kā uztveram sevi un apkārtējo pasauli.
Aktivitātes apraksts	Klasē uz ekrāna demonstrē 2–3 dažādi interpretējamus fotoattēlus, kuros redzami cilvēki, kas pauž emocionālu pārdzīvojumu. Tad skolēniem tiek lūgts pierakstīt, kas, viņuprāt, ir redzams attēlos. Pēc tam pedagogs iztaujā skolēnus par viņu redzējumu un izstāsta patiesos fotogrāfiju stāstus. Tas uzskatāmi parādīs, ka attēlos nevar redzēt ne piedzīvotās emocijas, ne arī to cēloņus, kā arī to, cik dažādi un reizē arī nepilnīgi mēs iztulkojam to, ko redzam.
Precizējoši jautājumi	• Kāpēc mēs uztveram pasauli atšķirīgi? • Kas veido šo atšķirīgo uztveri? • Vai atceraties kādu situāciju, kur sapratāt, ka ikviens cilvēks notikumus uztver citādi? • Izstāstiet kādu situāciju, kad esat jutuši noteiktas emocijas, bet apkārtējie to uztvēruši pavisam citādi! • Vai atceraties kādu spilgtu gadījumu, kad jūsu emocijas ir ietekmējušas jūsu uztveri? <i>Ja klasē konstatēti ģirģāšanās gadījumi, var netieši uzdot papildus jautājumus, analizējot konkrēto situāciju.</i>
Noslēgums	Noslēgumā diskusiju vadītājs uzsver, ka ikviens pasauli redz ļoti savdabīgi un unikāli. Tas ir saistīts ar mūsu atšķirīgo pieredzi, atšķirīgiem un mainīgiem atmiņas procesiem, prioritātēm, interesēm u.c. Ik mirkli piedzīvotās emocijas ietekmē mūsu uztveri, padarot to ļoti mainīgu un reizēm arī mānīgu. Izpratne par šiem procesiem ir ļoti būtiska un palīdzīga mijiedarbībā un komunikācijā ar citiem cilvēkiem.

Piemēri

1. Stāsts – puisis nāca no ļoti trūcīgas ģimenes, kura par viņu nerūpējās. Ciemā bija skolotājs, kurš, zinādamas situāciju, aicināja zēnu nākt pie viņa uz bezmaksas vijoles nodarbībām. Skolotājs palīdzēja zēnam ar mūzikas palīdzību izkļūt no nabadzības un vardarbības. Diemžēl pāris gadus vēlāk skolotājs apšaudes laikā Riodežaneiro tika nošauts. Bildē puisis spēlē vijoli savā vijoles un dzīves skolotāja bērēs.



2. Stāsts – šis puisītis vecākiem piedzima kurls. Bilde ir uzņemta pie daktera brīdī, kad puisim pirmo reizi ausī tiek ielikts dzirdes aparāts – viņš beidzot sadzird skaņas, savu vecāku un daktera balsi.



Uztveres brilles

