

Iedomājies sevi bērna vietā

Uzdevumi visai ģimenei

Praktiski uzdevumi no "Centrs Dardedze" vebināra "Kā ļaut bērnam piedzīvot drošas attiecības"

TĒMA: robežas

- Pārrunājiet, kādi pieskārieni jums katram patīk un kādi nepatīk.
- Trenējieties izteikt vārdus "Nē", "Stop", "Nedari man tā, man tā nepatīk!". Izmēģiniet katrs, arī pieaugušie! Izstiepiet roku, skatieties otram acīs un sakiet to drošā balsī.
- Spēle: cik dažādos veidos var pateikt "Nē", "Stop", "Pietiek" - tikai ar ķermeni (galvu, rokām, aizgriezties un iet prom), kā roboti, dažādās emocijās utt.
- Kutināšanas spēle: kutināšana ir jāpārtrauc, tiklīdz kāds saka "Stop" - to drīkst atsākt tikai tad, ja saņem atļauju. Mainieties ar lomām, kurš ir kutinātājs.

TĒMA: emociju un ķermeņa signālu atpazīšana

- Pārrunājiet, kā katram no jums ķermenis signalizē par nedošu situāciju (piemēram, ātri sitas sirsniņa, svīst rokas un piere, sagriežas vēders, uzmetas zosāda utt.).
- Ikdienas gaitās, vērojot cilvēku sejas izteiksmes un ķermeņa valodu, mēģiniet uzminēt, kā viņš jūtas.
- Spēle: emociju mēmais šovs – viens rāda emociju, otrs min, kā viņš varētu justies.
- Skatoties filmas vai lasot grāmatas, pārrunājiet, kā otrs varētu justies un kā tu justos viņa vietā.

TĒMA: mans ķermenis

- Spēle: viens iedomājas kādu ķermeņa vietu, bet otrs uzdod jautājumus, lai uzminētu, kas tā par vietu ir. Atbildēt var tikai ar "Jā" un "Nē". Iekļaujiet spēlē arī ķermeņa intīmās vietiņas.
- Pārrunājiet, kādos vārdos mēs savā ģimenē saucam ķermeņa intīmās vietiņas. Nosauciet, cik vien daudz vārdus varam iedomāties - gan puīšu, gan meiteņu (arī krūtis un dibenu). Nekautrējieties pieminēt tās arī citās ikdienas situācijās (piemēram, mazgājoties).

TĒMA: vērsšanās pēc palīdzības

- Pārdomājiet un nosauciet katrs savus drošos cilvēkus, pie kā var vērsties un izstāstīt, ja jūties slikti. Uzzīmējiet uz papīra lapas savu plaukstu ar pirkstiņiem un katrā pirkstā kādu ierakstiet.
- Spēle "Ko tu darītu, ja...": starp vienkāršiem un smieklīgiem jautājumiem ietveriet arī nozīmīgos jautājumus (Ko tu darītu, ja ieraudzītu pa ceļu pretī nākam ziloni? Ko tu darītu, ja dārzā izraktu naudas lādi? Ko tu darītu, ja kāds tev ko atņem un aizliedz to citiem stāstīt? Ko tu darītu, ja kāds pieskaras tev ķermeņa intīmajām vietiņām? Ko tu darītu, ja kās tev datorā parāda plikus cilvēkus? Utt.)

Lai izdodas!