



# NOSARGĀT DRAUDZĪBU

Lai justos labi, nepieciešams rūpēties ne vien par savu ķermeni, bet arī savu emocionālo labsajūtu. Ikdienā piedzīvojam daudz dažādu sajūtu un emociju – gan patīkamas, gan ne visai patīkamas. Reizēm emociju un domstarpību iespaidā veidojas strīdi vai konflikti. Tas var būt īsts izaicinājums gudri atrisināt konfliktsituācijas, jo ne vienmēr uzreiz varam izdomāt, kā būtu pareizāk rīkoties.

Uzdevumu lapā aprakstītas 4 situācijas. **Uzmanīgi izlasiet katru situāciju un piedāvātos situāciju risinājumus! Katrai situācijai viens no piedāvātajiem risinājumiem ir vispiemērotākais, lai nosargātu draudzību.**

## 1. SITUĀCIJA:

Uldis jūtas bēdīgs. Bērni klasē viņam liekas ļoti nejauki. Klasesbiedrenes vienmēr par viņu sūdzas skolotājam. Zēni negrib viņu pieņemt savās spēlēs. Kad Uldis ar Ģirtu abi mētāja Sanitas penāli pa visu klasi, tā taču bija jautrība! Un kad Uldis uzzīmēja uz tāfeles Emīlu kā velnu, tas taču arī bija smieklīgi? Nu, tikai ne pašam Emīlam. Kad Uldis mūzikas stundā taisīja jautrību un pilnā balsī dziedāja operu, visi klasē smējās, izņemot skolotāju. Bet tikko jautrība beidzas, neviens negrib ar Uldi sēdēt vienā solā. Tā vien liekas, ka klasesbiedriem viņš nepatīk.

**Atzīmē, kurš no risinājumiem Uldim, visticamāk, palīdzēs sadraudzēties ar klasesbiedriem!**

- ☐ Uldim jāķļūst populāram internetā.
- ☐ Uldim vajadzētu pirkt klasesbiedriem našķus un tos dot tiem, kuri būs ar mieru ar viņu draudzēties.
- ☐ Uldim palīdzēs tas, ja viņš sāks valkāt stilīgākas drēbes un nopirks visjaunāko mobilo telefonu.
- ☐ Uldim jāatvainojas bērniem, kuriem nodarījis pāri, un jāpieskata, lai viņa rīcība turpmāk nevienu neaizskartu.
- ☐ Uldim vajadzētu izdomāt kādu vēl smieklīgāku joku, ar ko pārsteigt visus klasesbiedrus.



## 2. SITUĀCIJA:

Guntars šodien uz skolu atbraucis ar savu jauno skūteri. Daudzi zēni grib pamēģināt ar to pabraukāties. Guntars jau nav skops, viņš gatavs dalīties ar draugiem, bet Aldis paņēmis skūteri bez atļaujas. Tas sadusmojis Guntaru. Tagad Aldis smejas, braukā pa apli ar Guntara skūteri un nedod to atpakaļ. Guntars jūtas ļoti nokaitināts.

**Atzīmē, kurš no piedāvātajiem risinājumiem būtu vispareizākais šajā situācijā, lai nosargātu draudzību starp Guntaru un Aldi!**

- ☐ Jāzvana uzreiz policijai.
- ☐ Guntaram jādabū cits skūteris, lai varētu Aldim dzīties pakaļ.
- ☐ Guntaram jāpagrūž Aldis, kamēr viņš brauc garām, lai viņš nokrīt no skūtera un to varētu dabūt atpakaļ.
- ☐ Nav jāiesaistās Alda kaitināšanas spēlītē. Jācenšas saglabāt mieru un nopietni un neatlaidīgi jāsaka Aldim, lai atdod skūteri. Ja tas nepalīdz, jālūdz palīdzība kādam pieaugušajam.
- ☐ Guntaram jāsāk bļaut uz Aldi pēc iespējas skaļāk, lai viņš izbeidz.

## 3. SITUĀCIJA:

Vilma jūtas ļoti satraukta. Māmiņa vakar bārās, ka esot pazaudēti gandrīz visi krāsainie zīmuļi. Tie esot maksājuši lielu naudu, un māmiņa saka – Vilmai jāmacās būt atbildīgākai un jāšargā savas mantas. Vilma nolēma, ka centīsies būt ļoti uzmanīga, lai tā vairs nenotiktu. Viņa nolēma neizlaist savus jaunus zīmuļus vairs no acīm.

Šodien skolā zīmēšanas stundas laikā Vilma negribēja aizdot savus zīmuļus draudzenei Zanei. Draudzene viņu nosauca par "Skopuli". Viņai tagad nāk raudiens un ir liels rūgtums sirdī par draudzeni Zani. Tas liekas tik netaisnīgi, kā Zane rīkojusies. Vai draudzība beigusies?

**Atzīmē, kurš no risinājumiem varētu palīdzēt atrisināt konfliktu meitenēm!**

- ☐ Vilmai vajadzētu atvairinoties un uzdāvināt savus zīmuļus Zanei.
- ☐ Vilmai vajadzētu pateikt Zanei, ka jūtas sarūgtināta par to, ka tiek apsaukta, un izstāstīt, kāds ir patiesais iemesls, kāpēc viņa negrib aizdot zīmuļus.
- ☐ Vilmai vajadzētu pārsēsties citā vietā un ar draudzeni Zani vairs nesarunāties.
- ☐ Vilmai vajadzētu sākt skaļi raudāt un saukt skolotāju, lai viņa nolamā Zani par tādu netaisnīgu rīcību.
- ☐ Vilmai vajadzētu nosaukt Zani par "Izspiedēju", jo viņa ir pārāk uzstājīga, kā arī tāpēc, lai uzzina, kāda ir sajūta, kad tevi apsauk.



## 4. SITUĀCIJA:

Rutai ir žēl Betijas. Daži klases zēni viņu apsmej par viņas brillēm. Viņi bieži apsaukājas. Betija nekā pretī nesaka. Viņa ir pārāk kautrīga. Ruta negribētu būt Betijas vietā. Viņu pašu gan puikas neaiztiek. Viens no zēniem dzīvo viņai kaimiņos un viņi ir pazīstami no bērnības. Ruta domā, ka puikas jau tikai jokojās un zina, ka patiesībā viņi prot būt arī ļoti draudzīgi. Tomēr Rutu uztrauc tas, ka šodien zēni apsūkājoties bija Betiju noveduši līdz asarām.

**Atzīmē, kurš no piedāvātajiem risinājumiem būtu jāizvēlas Rutai!**

- ☐ Rutai vajadzētu nofilmēt, kā zēni apsūkā Betiju un nosūtīt pašai Betijai, lai viņai ir pierādījumi par puīšu uzvedību.
- ☐ Rutai nevajadzētu jaukties Betijas un klasesbiedru attiecībās, jo Rutai pašai nekas nedraud.
- ☐ Rutai vajadzētu par situāciju uzrakstīt internetā, lai visi klasesbiedri zina šo problēmu un sāk to risināt.
- ☐ Rutai vajadzētu pamēģināt apsaukt zēnus tādiem pašiem vārdiem, lai viņi arī tiktu sāpināti tāpat kā Betija.
- ☐ Rutai jāaizrāda zēniem par apsūkāšanos un jāpiedāvā sava palīdzība Betijai.

