

# Inese Roste

**Skolas atbalsta komandas un Empātijas skolas vadītāja Inese Roste-Timrota: "Bez akadēmiskajām zināšanām uzmanība jāpievērš arī garīgajai un emocionālajai pasaulei"**



Inese Roste-Timrota ir skolas atbalsta komandas vadītāja. Viņa vada individuālās korekcijas nodarbības bērniem ar mācīšanās grūtībām. Iepriekšējā mācību gadā 1. un 2. klases skolēniem viņa vadīja Empātijas skolu, kas bija balstīta uz deju programmas *Tanzpro biodanza* bērniem "Dejas apkārt pasaulei pamatiem. Ši

metode atbalsta bērnu autentisku identitātes attīstību, empātiskā un tolerantā veidā veicinot bērnu personīgo izpausmi, komunikāciju un sadarbību ar citiem. Nākotnē Inese ļoti vēlētos arī skolā ieviest klusuma un apzinātības nodarbības "Klusuma radošās darbnīcas". "Klusuma skolas" apzinātības un meditācijas nodarbībās bērniem būtu iespēja doties "apzinātības ceļojumā", pieredzot dažādus apzinātības veidus – apzinātu ķermeni, elpu, domas, emocijas, apzinātu kustību, apzinātu ēšanu, kā arī

"sirdsapzinātību" – pateicību, laba vēlēšanu un laipnību. "Es cenšos pati augt, izzinot sevi un stiprinot to, kas mums ikdienā pietrūkst visvairāk – sevis apzināšanās, ieklausīšanās sevī un savā ķermenī, miers, klusums, meditācija, empātija pret sevi un citiem. Ar to, ko iemācos pati, jūtot, ka tas pilnveido mani, padara dzīvi vieglāku, vēlos dalīties. Bērniem šīs prasmes dzīvē ir ļoti svarīgas un noderīgas. Ir svarīgi, lai skolā bez akadēmiskajām zināšanām uzmanība tiktu pievērsta arī garīgajai un emocionālajai pasaulei," uzskata Inese Roste-Timrota.

Brīvajā laikā Inesi saista aktīvā atpūta – viņai ļoti patīk sportot, skriet, doties garās pastaigās, pārgājienos, laivot, braukt ar velo, iepazīt dabu, ceļot, iepazīt aizvien jaunus apvāršņus. Savu ikdienu Inese izkrāso, apmeklējot un arī piedaloties dažādos kultūras pasākumos. Viņa labprāt atsāktu dziedāt kori un gleznot. Prieku Inese rod arī ikdienišķos sīkumos – nesteidzīgā rīta kafijā, skaistā rītausmā vai rietā, esot kopā ar saviem mīļajiem. Inesi iedvesmo jebkura situācija, kurā rasts risinājums, ikviena saruna, kas noslēgta ar smaidu, jauku vārdu, arī bērnu un vecāku uzticēšanās lūgt palīdzību, risināt radušās grūtības. Inesei ļoti svarīgas tādas vērtības kā **patiesums, vienkāršība, tolerance, iejūtība un sapratne vienam pret otru**: "Augsti novērtēju, ja ikdienā spējam nolikt malā dusmas, aizvainojumu, nogurumu, esam vērsti uz sadarbību, ko piepildām ar pozitīvu attieksmi, iejūtību, sapratni un veselīgu humora devu."

**"Lai pasaule kļūtu labāka, mums jāiemācās paskatīties caur mīlestības un pieņemšanas prizmu uz sevi un arī apkārtējiem," pārliecināta Inese.**

"Mēs staigājam pa šo planētu tik īsu laika posmu. Kopīgajā visu lietu sistēmā mūsu dzīves ir tikai kā mazi punktiņi mūžības audeklā. Tāpēc – lai netrūkst gudrības izbaudīt šo dzīves ceļojumu un piešķirt garšu procesam!"