

Emociju izpratne pozitīvas vides veidošanā

„Kā jūties?”- "Normāli(..)"

Ja šāds dialogs nav pieņemams, meistarklasē tiks piedāvāti sarunas ierosināšanas paņēmieni, lai atpazītu un vērtētu savas un līdzcilvēku emocijas.

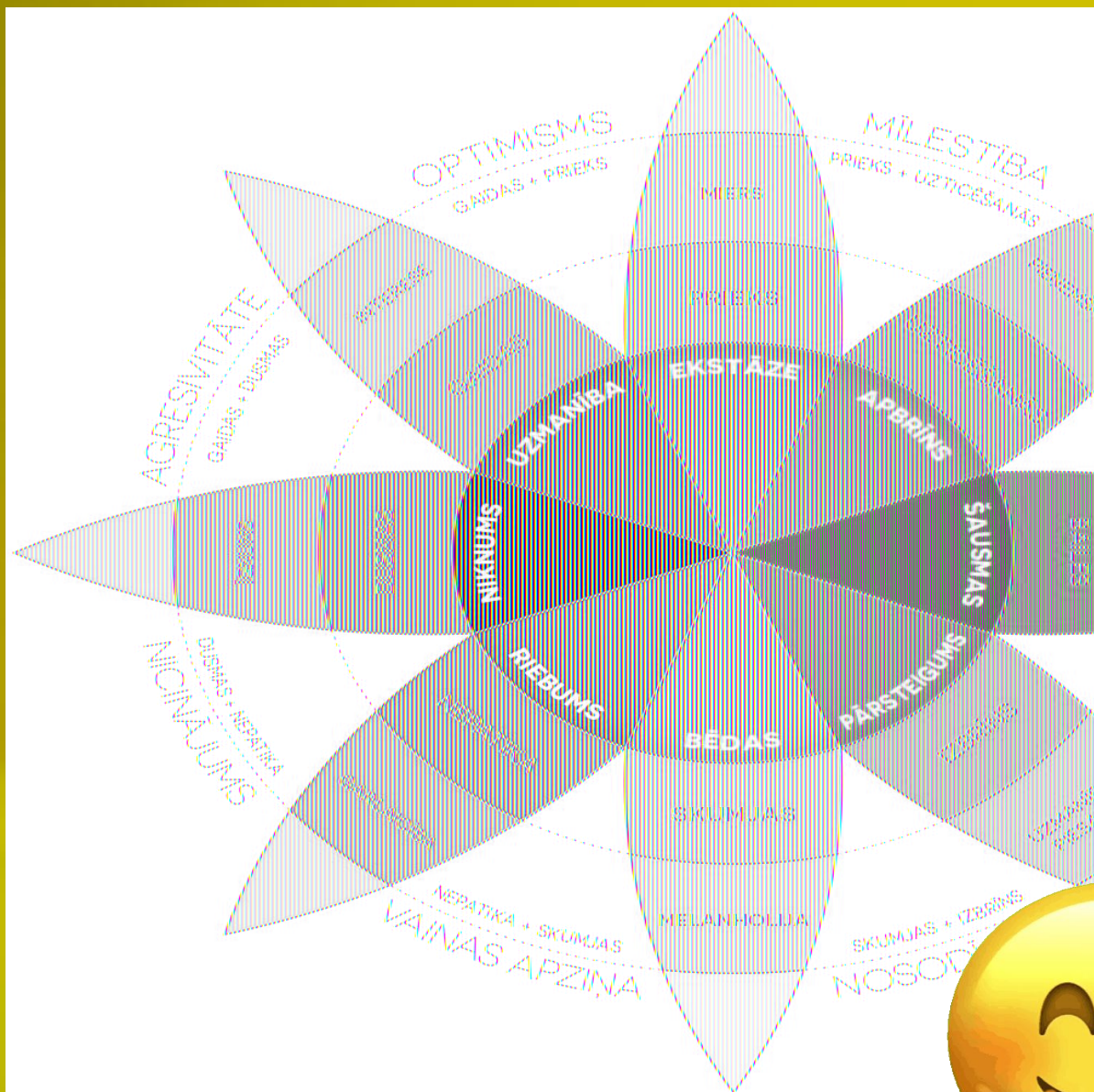


- ❑ Kā sadarboties, lai labi sadzīvotu?
- ❑ Kā enerģija un pozitīvisms apvieno pamatemocijas?

Lelde Elijāse

latviešu val. un lit.skolotāja, kl.audz.

MVG_09.04.2025.



Manas labsajūtas termometrs

DUSMAS

Gribu kādam spert, visus ienistu, visiem esmu slikts, visi ir pret mani, speciāli man dara pāri.

BĒDAS

Mani neviens nesaprot, negrib ar mani draudzēties, mani apsūkā.

VAINAS SAJŪTA, SKUMJAS

Es nodarīju kādam pāri; mēs ar draugu sastrīdējāmies.

GARLAICĪBA

Mana drauga šodien nav, jūtos noguris.

LAIMES SAJŪTA

Man ir labi, man ir jautri, man ir draugi.

Ja esi dusmīgs

Elpo dziļi un ļoti lēni izelpo.

Parūpējies, lai tavā somā vienmēr būtu gumijas bumbiņa, kuru vari mīcīt. Padzeries ūdeni. Paklausies mūziku. Atceries ko priecīgu. Elpo dziļi un mierīgi. Pastaigājies, aizej uz tualeti. Lēni un apdomīgi izskaiti līdz 10.

Ja jūties bēdīgs

Pavēro, vai kāds tāpat jūtas, kā tu.

Pajautā, kā tu vari palīdzēt. Padomā, vai tas ir vienmēr vai tikai tagad. Bieži bērni aizvairo nejausi, nedomājot speciāli nodarīt pāri, bet gribot uzjautrināt tevi.

Ja jūties vainīgi vai skumjš

Palūdz piedošanu, izstāsti, kā jūties, uzklausi tos, kurus sāpinaji.

Ja tev ir garlaicīgi

Palēkā, padejo, pakusties!

Atrodi kādu, kuram arī ir garlaicīgi un piedāvā uzspēlēt kādu spēli.

Ja jūties laimīgs

Ļoti labi, iemācies to nezaudēt visas dienas garumā, dalies ar to ar citiem un neļauj to kādam tev atņemt.

NR.1: Ierosināšanas aktivitāte: **ŠVĪKĀŠANA.**

Nepieciešams: rakstāmrīks;
piezīmju lapiņa

Veicamās darbības:

- ❑ uzvelc vienu līniju, kas „izsaka” Tavas emocijas, noskaņojumu;
- ❑ samainies ar lapiņām- „atdzīvini” šo līniju, radot kādu tēlu;
- ❑ atdod līnijas autoram, kurš turpina darbības (*piemēram, dod vārdu, norāda vecumu, intereses īpašības, raksturo, nosauc labākos draugus, u.tml.*)



Izmantojams atbilstoši vecumposmam, individuālo spēju līmenim;
individuālā sarunā; iepazīšanās (adaptācijas) periodā; uzdevumi-atbilstoši
klases audzinātāja darbības mērķim; radoši variatīva pieeja.

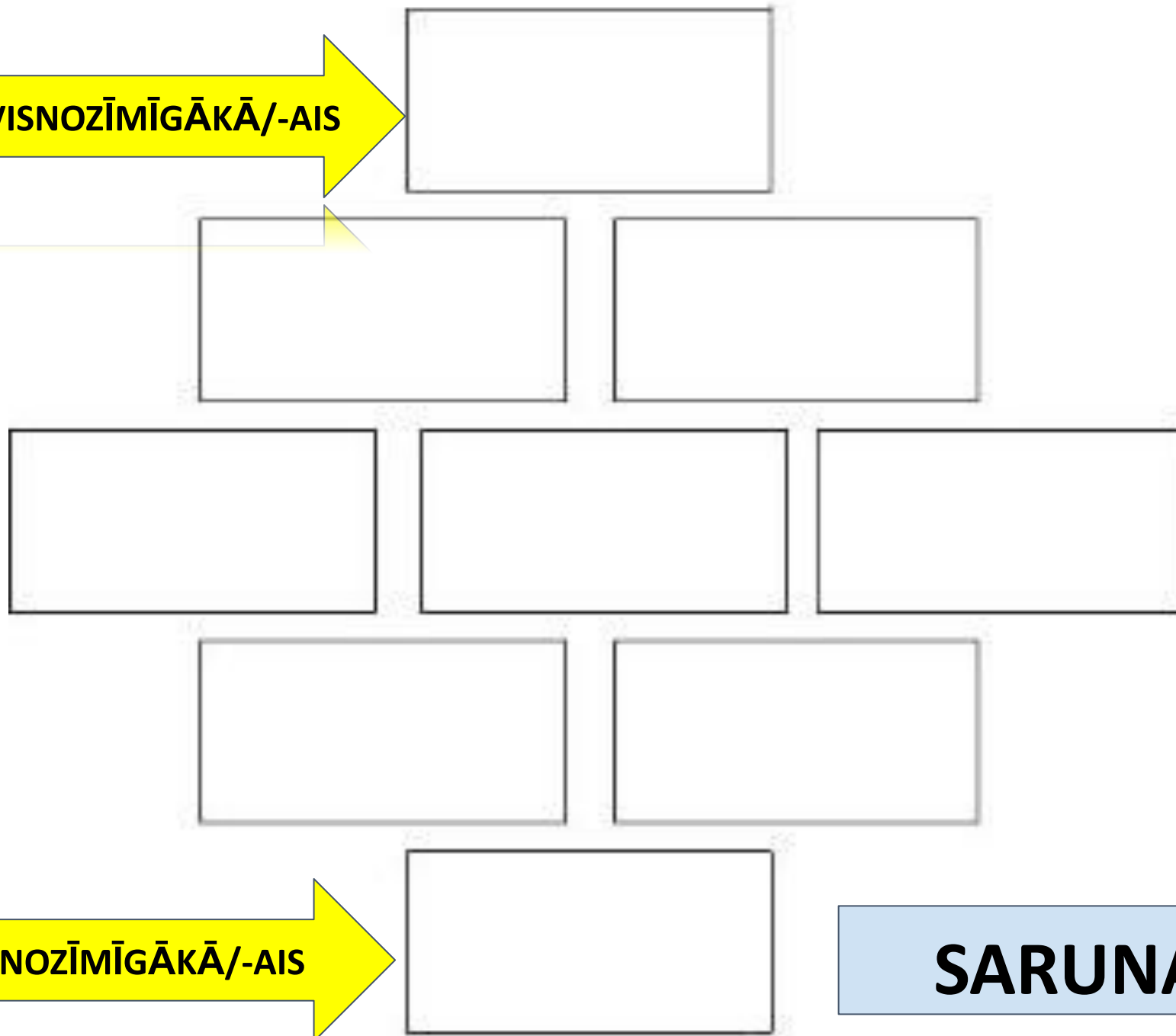
NR.2:Radoša aktivitāte : Dimanta dzejolis

**Uzraksti
9 lietas,kas
ŠODIEN
Tevi
iepriecināja!**



"Attālumu starp Taviem sapņiem un realitāti sauc par rīcību."

VISNOZĪMĪGĀKĀ/-AIS



NOZĪMĪGĀKĀ/-AIS

**Veido
ŠODIENAS
DIMANTA DZEJOLI!**

Sagrupē
VISAS 9 nosauktās lietas
pēc nozīmīguma, vērtīguma!



SARUNA; AS; refleksija;...

NR.3: Psiholoģisks tests: kāda ir tava emocionālā būtība?



Izvēlies
ainavu!

Lasi
skaidrojumu!

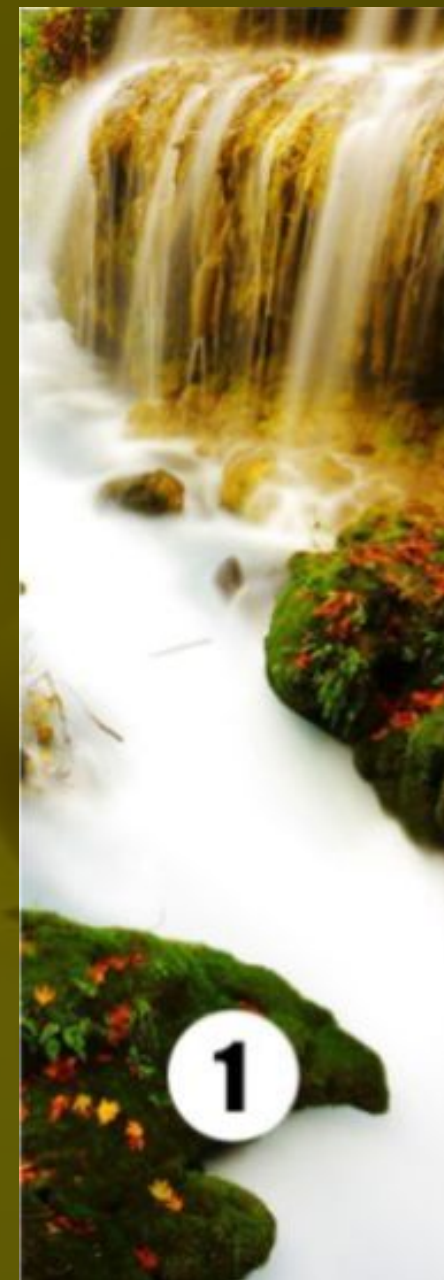


Komentē!

1.ENERĢISKS un OPTIMISTISKS

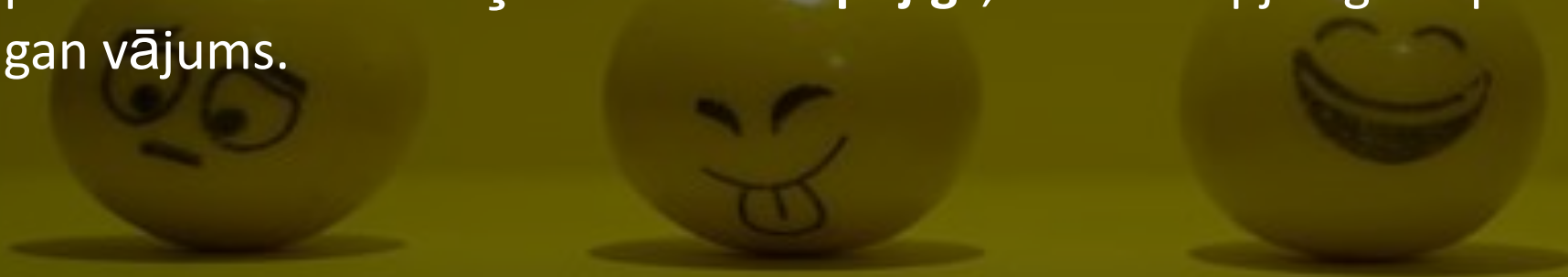
- Tevi varētu raksturot kā **tālredzīgu, uz mērķu sasniegšanu orientētu** cilvēku, tu **precīzi zini, kas esi un kas vēlies būt šajā dzīvē.**
- Tur, kur citi cilvēki parasti saskata problēmas, **tu redzi iespējas.** Tu arī esi **godīgs un tiešs cilvēks,** tāpēc tevi kaitina melīgi un konformistiski cilvēki.
- Viens no taviem galvenajiem uzdevumiem – **iemācīties būt pacietīgam, jo tu bieži krīti izmisumā.**

Atceries, ka dzīvei ir dabisks ritms un tava vienīgā iespēja – strādāt ar mīlestību, neatlaidīgi un mērķtiecīgi. Ja būsi pacietīgs un iejutīsies dzīves ritmā, tas ļaus kļūt mierīgākam, izteikties saprotamāk un padarīs laimīgāku!



2.RADOŠS

- Tu esi **enerģisks un radošs cilvēks**. Tu vēlies pastāvīgi sevi **apliecināt, iezīmējot** teritoriju un **izceļot** sevi starp citiem (tevi ļoti kaitina, ja kāds ielaužas tavā teritorijā, jo īpaši saistībā ar darbu).
- Ļoti iespējams, ka bērnībā tiki atalgots par panākumiem, un tas veidoja raksturu kā cilvēkam, kas vēlas izcelties starp citiem. Tai pašā laikā **vari būt ļoti konkurētspējīgs**, un te slēpjas gan spēks, gan vājums.



Vēlams vairāk laika veltīt relaksācijai vai kultūras pasākumiem. Tas būs liels ieguvums labākai pašsajūtai, atvieglos dzīvi un ļaus citādi paskatīties uz ikdienas pienākumiem.



3.VĒRĪGS un IZDOMAS BAGĀTS

- Tu esi ļoti **racionāls, vērīgs, savaldīgs un neatkarīgs cilvēks**, kurš vēlas zināt, kā iekārtota šī pasaule. Tu esi ārkārtīgi **zinātkārs** un tāpēc ne sevišķi iecietīgs pret cilvēkiem, kurus neuzskati par interesantiem sarunas biedriem.
- Visticamāk, tu **izvairies paust savas jūtas**, jo uzskati, ka tas tevi padara ievainojamu. Tieši šī ir tava lielākā problēma.



Jūtas saista tevi ar citiem cilvēkiem. Nebaidies tās paust, jo apspiestas jūtas var pārvērsties par iekšēju aizvainojumu. Liec lietā mīlestības valodu – redzēsi, kā tavu dzīvi pilda gaisma un sapratne



4.DAUDZPUSĪGS

- Tu esi **daudzšķautņaina personība, aktīvs, optimistisks** un dažos gadījumos **arī ambiciozs cilvēks**, kurš vēlas nosargāt savu brīvību un laimi.
- Lai cik paradoksāli būtu, tu **izvairies no kompromisiem** un **impulsivitātes dēļ** ir daudz lietu, kuras sāc, bet nepabeidz. Tā var būt tava lielākā problēma.



Lai radītu pozitīvas pārmaiņas dzīvē, nomierini savu aktīvo prātu, organizē laiku un uzņemies tikai tos pienākumus, kurus spēj izpildīt. Tavam talantam nav robežu, bet atceries, ka lieli panākumi prasa lielu darbu!

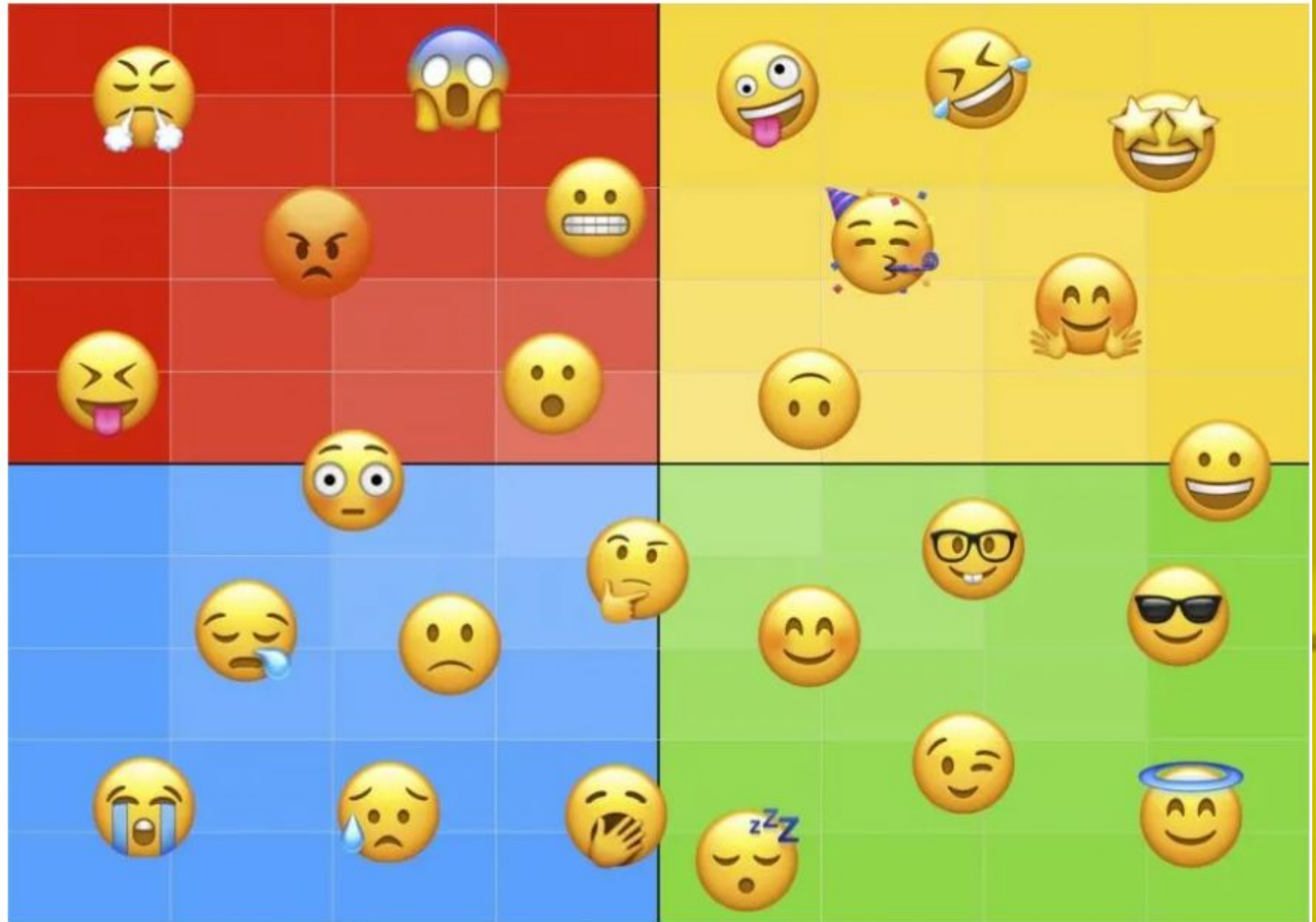


Nr.4:



SR: atpazīst un
vērtē
savas un
līdzcilvēku
emocijas

Garastāvokļa mērītājs ar emocijzīmēm



STRĀDĀ DL!
Apvelc katrā krāsu
laukumā tās
emocijas, ar kurām
esi sastapies
šodien/šonedēļ/se
mestrī/mācību gadā!



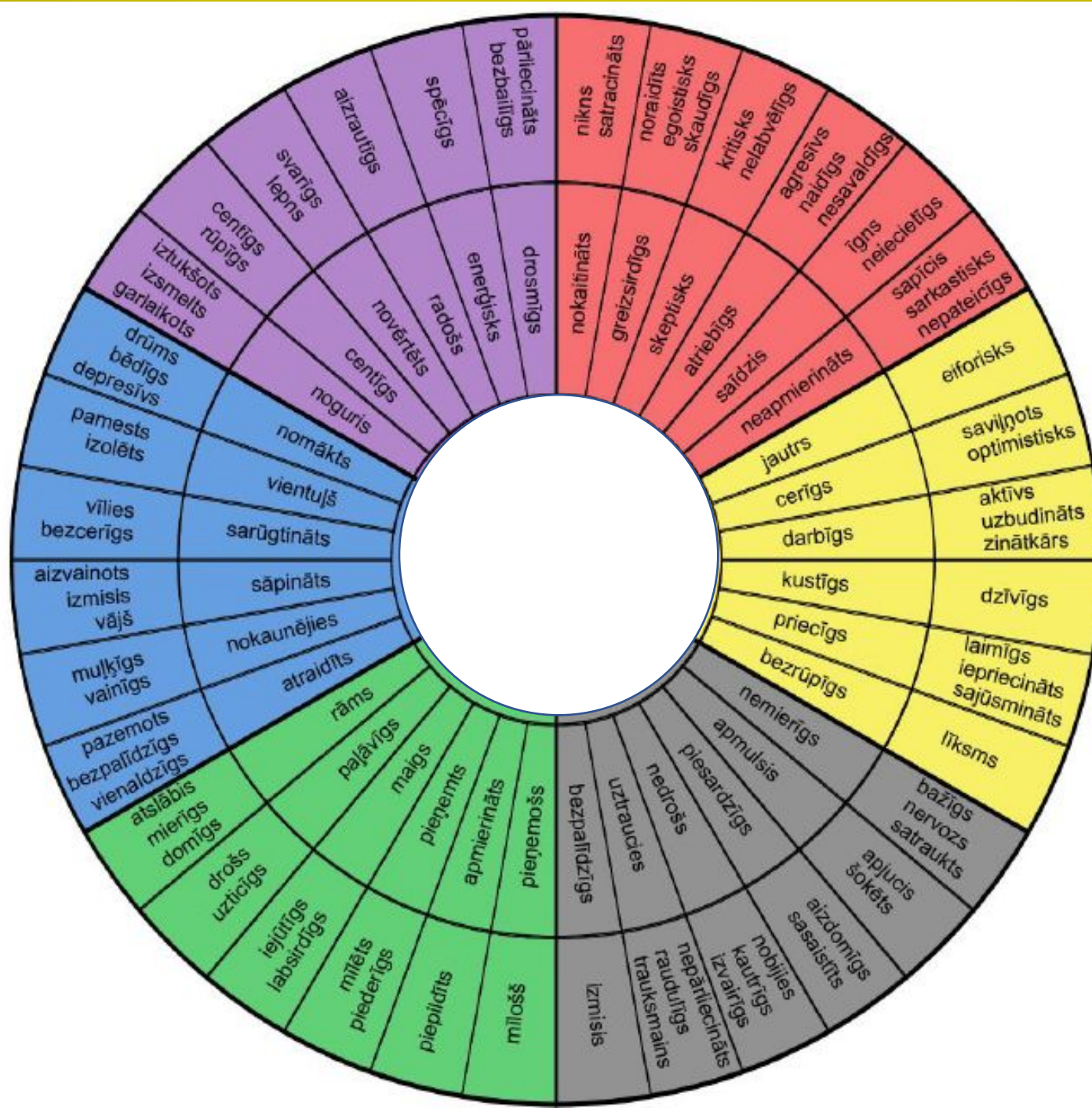
SR: atpazīst un vērtē
savas un līdzcilvēku
emocijas

NEVALDĀMS	DUSMĪGS	PANIKĀ	ŠOKĒTS	HIPERAKTĪVS	MOTIVĒTS	TRAKULĪGS	SAJŪSMINĀTS
SATRACINĀTS	PĀRBIJIES	SASPRINGTS	SAKAITINĀTS	ENERĢISKS	IEDVESMOTS	SVINĪGS	DROSMĪGS
SANIKNOTS	NORAIZĒJIES	NERVOZS	NEMIERĪGS	PĀRSTEIGTS	AKTĪVS	POZITĪVS	AIZRAUTĪGS
NIKNS	ĪGNS	NOBIJIES	SAPĪCIS	UZMUNDRINĀTS	LAIMĪGS	ROTAĻĪGS	PACILĀTS
JŪT RIEBUMU	SĀPINĀTS	SATRAUKTS	NEAPMIERINĀTS	PRIECĪGS	CERĪGS	FOKUSĒTS	JAUTRS
IZMISIS	BAŽĪGS	APKAUNOTS	APBĒDINĀTS	APMIERINĀTS	GANDARĪTS	MĪLOŠS	PIEPILDĪTS
VĪLIES	SKUMJŠ	BĒDĪGS	APJUCIS	MIERĪGS	DROŠS	PĀRLIECINĀTS	AIZKUSTINĀTS
DRŪMS	VIENTUĻŠ	ATSTUMTS	GARLAIKOTS	ATSLĀBINĀJIES	PATEICĪGS	SVĒTLAIMĪGS	LĪDZSVAROTS
DEPRESĪVS	PĀRGURIS	NEDROŠS	NOGURIS	ATVIEGLOTS	DOMĪGS	JŪTAS ĒRTI	BEZRŪPĪGS
BEZCERĪGS	IZTUKŠOTS	BEZPALĪDZĪGS	SAMIEGOJIES	JŪTAS BRĪVI	ATPŪTIES	OMULĪGS	MIERPILNS

EMOCIJU APLIS



SR: atpazīst un
vērtē savas
un līdzcilvēku
emocijas



Ieteikums:
Emociju
aplis/puķe
izmantojams
literatūras
stundās
(piem., tēlu
raksturojums)



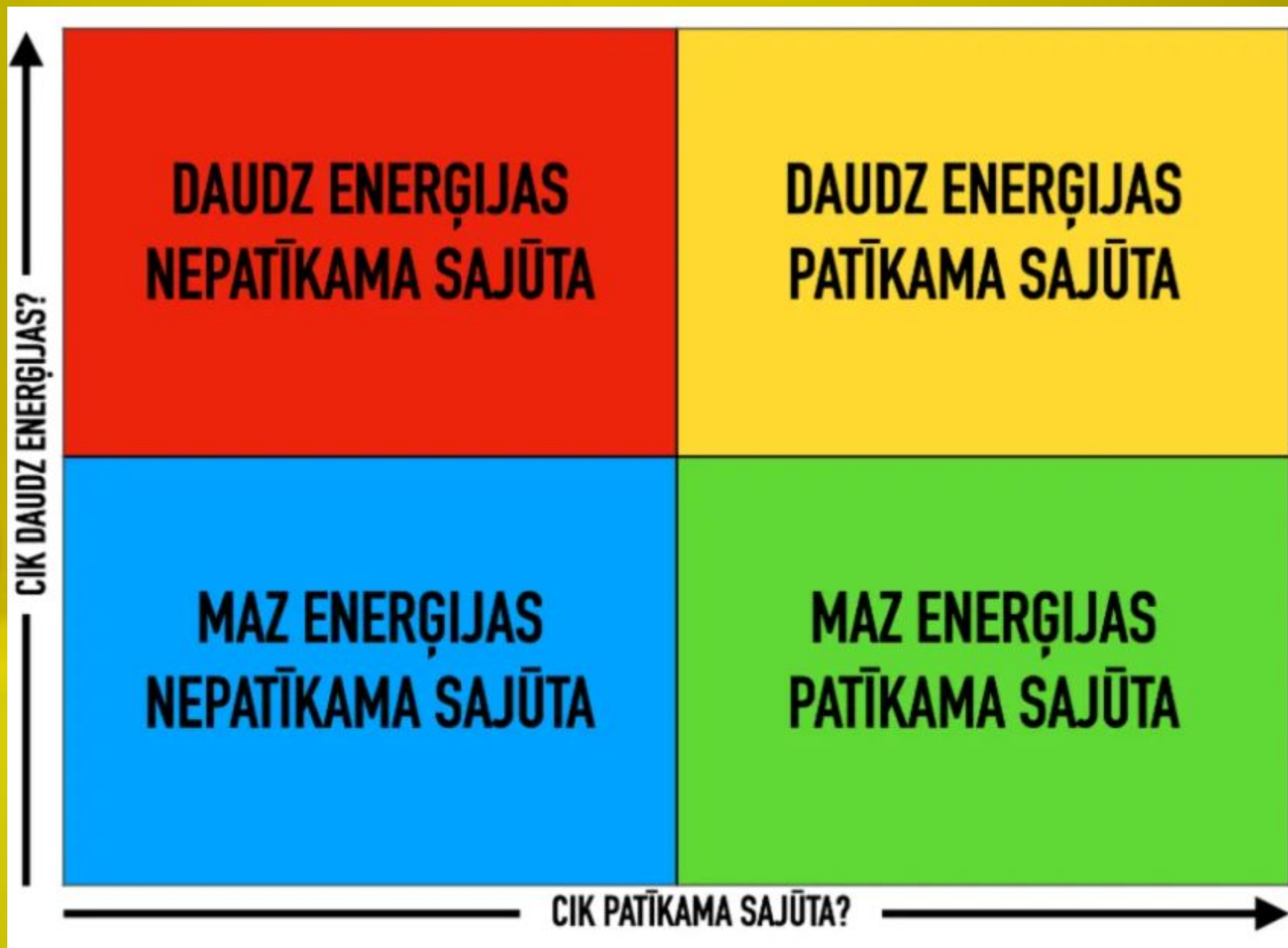
latviešu
valodas apguvē
(vārdu krājuma
palašināsana,
īpašības vārdi u.c.)

NR.4:

Novērtē skalā
1-10 , kāda ir
Tava
PAŠSAJŪTA!
STRĀDĀ DL!



Atzīmē skalā
1-10
**ENERĢIJU/
POZITĪVISMU!**



Rīks GARASTĀVOKĻA MĒRĪTĀJS no Jeilas Universitātes Emocionālās inteliģences centra RULER programmas.

“RULER” angļu valodā nozīmē ‘lineāls’, bet šeit katrs vārda burts apzīmē svarīgu emocionālās inteliģences prasmi, kas ir nepieciešama ikvienam veiksmīgai dzīvei skolā, darbā un mājās.



- Recognize*** – Savu un citu emociju atpazīšana
- Understand*** – Emociju cēloņu un seku saprašana
- Label*** – Emociju apzīmēšana ar niansētu vārdu krājumu
- Express*** – Emociju izpaušana atbilstoši kultūras normām un sociālajam kontekstam
- Regulate*** – Emociju regulēšana ar noderīgām stratēģijām

STRĀDĀ DL!

Novērtē skalā 1-10 ,

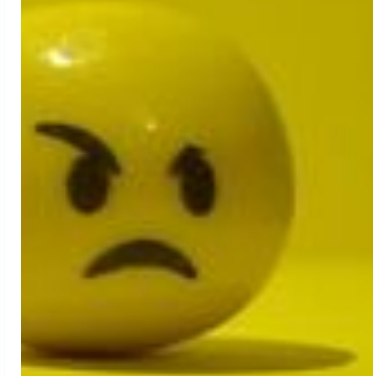
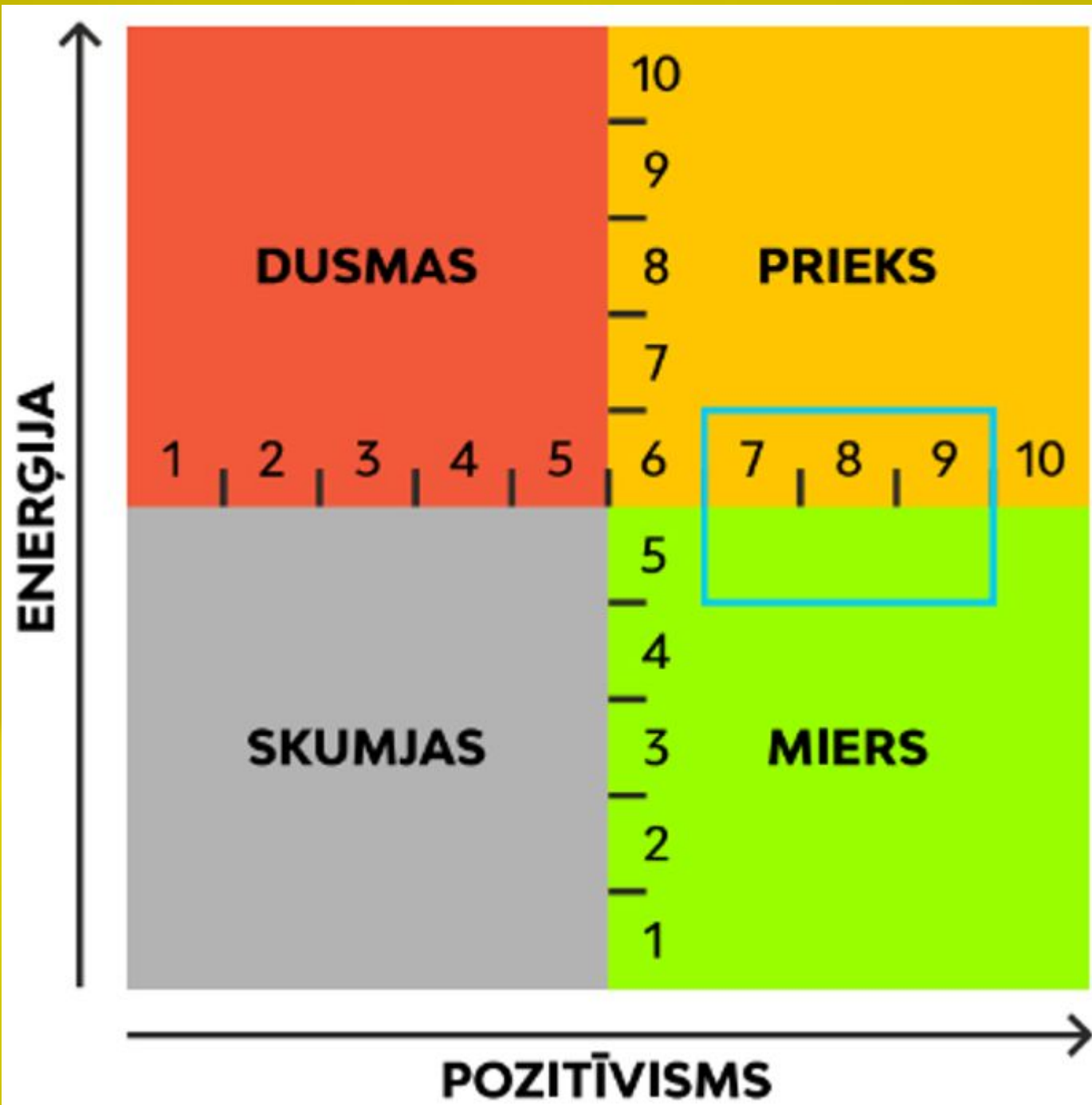
kāda ir Tava
pašsajūta!

Atzīmē skalā 1-10

ENERĢIJU/
POZITĪVISMU!



SR: atpazīst un
vērtē savas
un līdzcilvēku
emocijas



GARASTĀVOKĻA MĒRĪTĀJS



Nr.5: IZVĒĻU
AKTIVITĀTE

Darbība:sastājas rindā cits aiz cita, vienu soli veic tā
vārda virzienā,kas izsaka vairāk pozitīvu emociju.

PIRMDDIENA

PIEKTDIENA



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā
pieredzē

1.SEPTEMBRIS

31.MAIJS



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

BROKASTIS

PUSDIENAS



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

Patstāvīgais darbs

Pāru darbs



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

DZIEDĀT

DEJOT



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

FUTBOLS

ŠAHS



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

LASĪT

KLAUSĪTIES



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

100%

10 BALLEs



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

SPORTA ZĀLE

STADIONS



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

ZIEMAS- SVĒTKI

DZIMŠANAS DIENA



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

BRĪVDIENAS

SKOLAS DIENAS



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

KLASES PASĀKUMI

SKOLAS PASĀKUMI



SR: domā kritiski un izvēlas vienu ; pauž attieksmi, dalās sociāli emocionālajā pieredzē

NR 6: Ideju ģenerēšana klases noteikumiem „5 veidi, kā dzīvot labi”



SR: sadarbojas ar klasesbiedriem,
pauž attieksmi, pamato viedokli



5 veidi, kā dzīvot labi



SR: sadarbojas ar klasesbiedriem, pauž attieksmi, pamato viedokli



SR: sadarbojas ar
klasesbiedriem,
pauž attieksmi,
pamato viedokli.

Pētījumi rāda, ka ir 5 vienkāršas lietas, kuras var iekļaut savā ikdienas dzīvē - gan skolā, gan mājās, - lai veicinātu dzīvespēku, uzlabotu pašsajūtu un samazinātu risku saskarties ar garīgās veselības problēmām. Šīs vienkāršās darbības pasaulē ir pazīstamas kā “5 veidi, kā labi dzīvot.”

Šie 5 veidi ir - esi **draudzīgs**, esi **aktīvs**, esi **zinātkārs**, esi **devīgs** un esi **vērīgs**.

Tie palīdz cilvēkiem regulāri rūpēties par viņu garīgo veselību un pašsajūtu. Ikdienā izmantojot šos 5 veidus, ieguvēji ir visi - gan tie, kuriem šķiet, ka dzīvē viss ir kārtībā, gan tie, kas cīnās ar grūtībām un izaicinājumiem.

Kādēļ šie 5 *veidi* darbojas?

- Esi **devīgs** - labsirdība, kas parādās gan mazos, gan lielos darbos, vairo prieku un laimi.
- Esi **aktīvs** - fiziskās aktivitātes uzlabo veselību - gan fizisko, gan garīgo, - samazina stresu, depresiju un satraukumu un uzlabo omu.
- Esi **zinātkārs** - jaunu zināšanu un piedzīvojumu meklēšana gan skolā, gan ikdienā pozitīvi stimulē smadzenes.
- Esi **draudzīgs** - attiecību nostiprināšana un uzlabošana, kā arī tuvības sajūta un citu atzinība ir ļoti nepieciešamas labai pašsajūtai.
- Esi **vērīgs** - pievēršot vairāk uzmanības tagadnei, savām domām un jūtām, un apkārtējai pasaulei, uzlabojas labsajūta.



SR: atpazīst un
vērtē
savas un
līdzcilvēku
emocijas

Kā ikdienā izmantot 5 veidus?

- Esi **draudzīgs**! Komunicē ar ģimeni, draugiem, skolas biedriem un kaimiņiem.
- Esi **zinātkārs**! Izmēģini kaut ko jaunu. No jauna atklāj savus aizmirstos vaļaspriekus.
- Esi **aktīvs**! Dodies pastaigā vai paskriet. Izej ārā no istabas. Pastrādā dārzā. Uzpēlē kaut ko ar draugiem.
- Esi **devīgs**! Izdari kaut ko jauku savam klasesbiedram. Pasaki "paldies!" Palīdzi kādam brīvprātīgi.
- Esi **vērīgs**! Ievēro ko neparastu un pastāsti par to kādam. Ievēro, kā mainās gadalaiki. Izbaudi mirkli.





SR: sadarbojas ar
klasesbiedriem,
pauž attieksmi,
pamato viedokli.

Esi
vērīgs

Neaizmirsti
vienkāršās lietas,
kas sniedz tev prieku

Esi
draudzīgs

Runā, uzklausi
Parādi nedalītu uzmanību
Sajūties vienots

5 veidi,
kā labi
dzīvot

Esi
devīgs

Dod savu laiku,
savus vārdus,
savu klātbūtni

Esi
zinātkārs

Pieņem jaunus piedzīvojumus
Meklē iespējas
Pārsteidz sevi

Esi
aktīvs

Dari, ko vari
Sāc kustēties
Izbaudi, ko dari

NR: 7:

Atzīmē emociju termometrā:
Kā Tu visbiežāk jūties!

S- SKOLĀ (mācību stundās)

P- STARPBRIŽOS (pēc stundām)

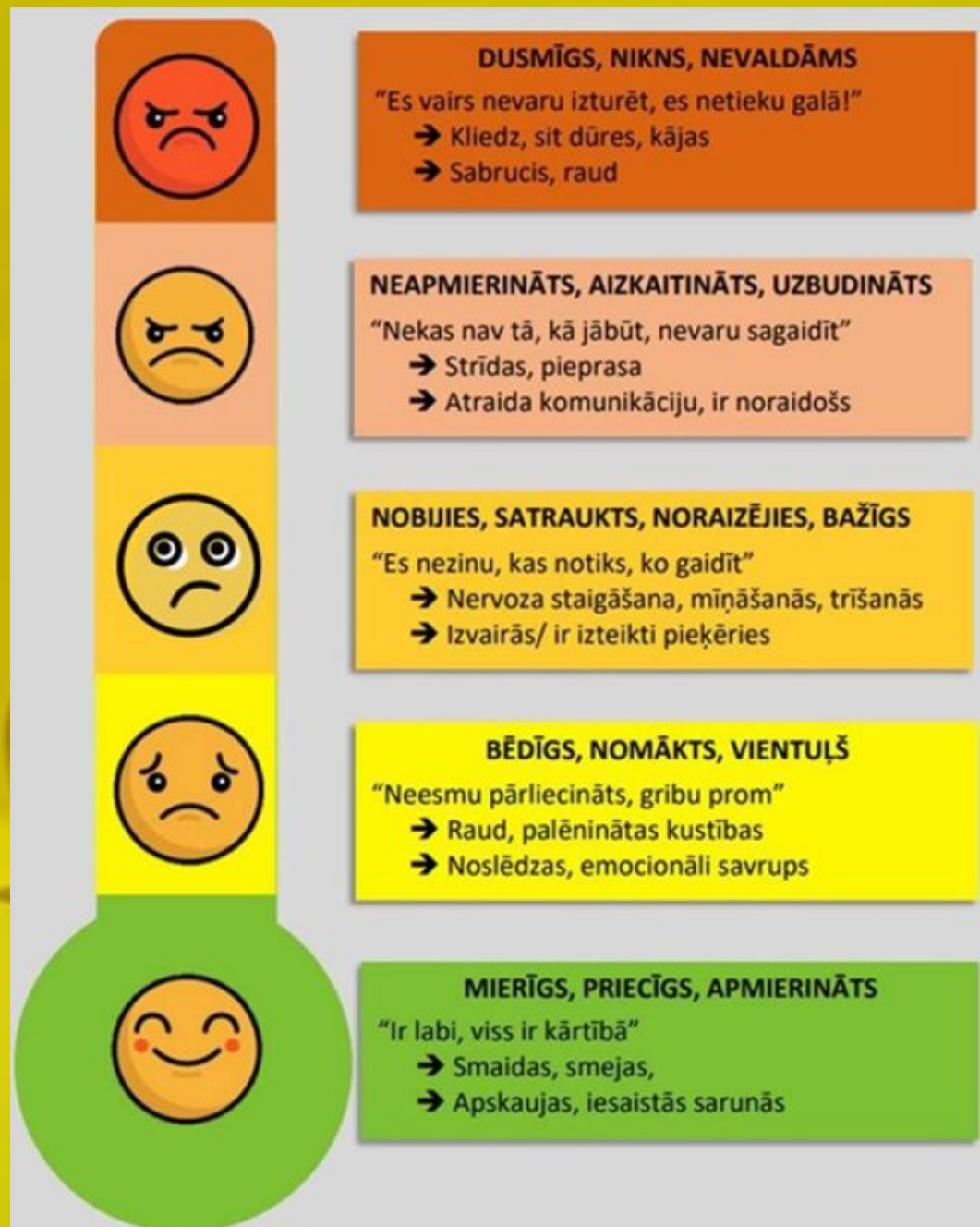
K- KLASĒ

M- MĀJĀS

B- BRĪVDIENĀS



SR: atpazīst un vērtē savas
un līdzcilvēku emocijas





SR: atpazīst un vērtē
savas un līdzcilvēku
emocijas



Sagatavoja: psiholoģe Maija Dobeļe

AS : Meistarklases aktivitātes-"KO IZMĒĢINĀSI savā
"rokrakstā""?"

ŠVĪKĀŠANA

**DIMANTA
DZEJOLIS**



"Labākās un skaistākās lietas pasaulē nevar redzēt vai pat pieskarties
- tās jājūt ar sirdi." (Helēna Kellere.)

ATTĒĻU TESTS

GARAST ĀVOKĻ A MĒRĪTĀJS



"Emocijas ir krāsas, kas piešķir dzīvei dziļumu un nozīmi."

(Pablo Pikaso)

5 VEIDI, KĀ DZĪVOT LABĀK

EMOCIJU TERMOMETR S



"Emocijas ir krāsas, kas piešķir dzīvei dziļumu un nozīmi."

(Pablo Pikaso)



AVOTI:

Lielāka pārliecība par savām spējām

Šie rīki palīdz justies pārliecinātam un atgūt kontroli gan mācību stundā, gan karjerā.



Lielāka kompetence

Šīs zināšanas vairo Tavu kompetenci.



Mazāk problēmu klasē

Mazāk uzvedības problēmu, mazāk nodarbību traucēšanu un bērnu izraidīšanas no klases.



Vairāk jēgpilnu dienu

Šī pieeja rada vidi, kura palīdz bērniem sākt uzticēties un atvērties pozitīvām pārmaiņām.



Labāka skolas vide

Vide, kur ikviens jūtas drošs, novērtēts un var izbaudīt mācību procesu gan kā skolēns, gan kā skolotājs.

<https://veiksmesstastskatrambernam.lv/video-resursi>

IDEJĀM:

“Skolotāji ir sociāli emocionālās mācīšanās un prakses virzītājspēki skolās un klasēs, un viņu pašu sociāli emocionālā kompetence un labklājība spēcīgi ietekmē skolēnus. Klases, kurās ir sirsnīgas skolotāju un bērnu attiecības, sekmē mācīšanos iedziļinoties un skolēnu sociāli emocionālo attīstību”.¹

[Rokasgrāmata](#)

Rokasgrāmata

Metodiskie paņēmieni skolēnu
sociāli emocionālo prasmju
novērtēšanai skolā



IDEJĀM:



Autors: **Datums:**

Dimanta dzejolis

Diamante jeb dimanta dzejolis ir dzejas stils, kas sastāv no septiņām rindām. Sākuma un beigu līnijas ir īsākas, bet vidējās līnijas ir garākas. Tas dod tekstam dimanta formu. Faktiski nosaukums *diamante* attiecas uz dzejoļa dimanta formu. Šo poētisko formu izveidoja amerikāņu autors **Iris Tiedts**. Jauna **dzejas** forma: Diamante 1969. gadā.

_____ *viens vārds /lietvārds/* _____

_____ *īpašības vārds* _____ *īpašības vārds* _____

_____ *darbības vārds* _____ *darbības vārds* _____ *darbības vārds* _____

_____ *četrus vārdu teikums* _____

_____ *darbības vārds* _____ *darbības vārds* _____ *darbības vārds* _____

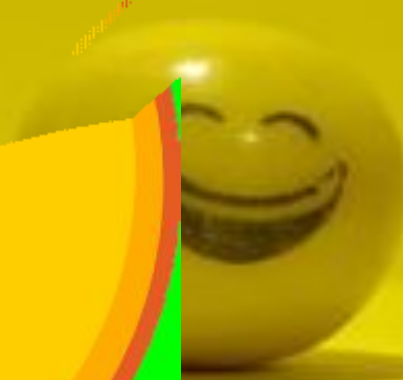
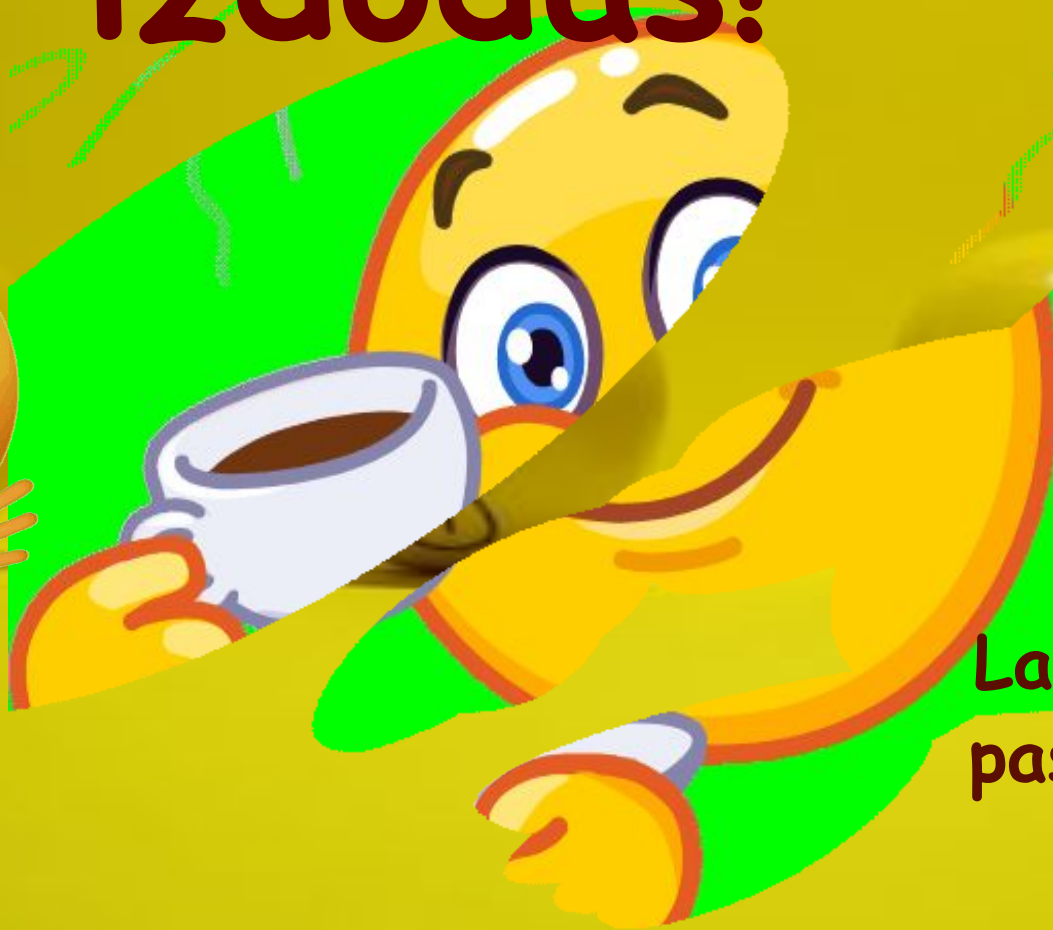
_____ *īpašības vārds* _____ *īpašības vārds* _____

_____ *lietvārds* _____



Paldies! Lai izdodas!



Labākās un skaistākās lietas
pasaulē nevar redzēt vai pat
pieskarties- tās jājūt
ar sirdi."