SEED

Co-funded by the European Union

PROJEKTA NR.: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546

EMOCIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS MĀCĪŠANA SĀKUMSKOLĀ

CEĻVEDIS SKOLOTĀJIEM

deses3 INDEPCIE E-SCHOOL EDUCATIONAL GROUP DUBYSOS AUKŠTUPIO MOKYKLA

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr izteiktie viedokļi un viedokļi ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) uzskatus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem nevar būt atbildīgi.

Laipni lūdzam skolotāja ceļvedī!

Atzīstot pedagogu svarīgo lomu sākumskolas skolēnu garīgās labklājības veicināšanā, SEED cenšas nodrošināt sākumskolas skolotājus ar visefektīvākajiem resursiem. Izmantojot modernas metodoloģijas un mērķtiecīgas aktivitātes, kas sakņojas emocionālajā izglītībā (EE) un emocionālajā inteliģencē (EI), šīs rokasgrāmatas mērķis ir dot iespēju skolotājiem uzlabot savu skolēnu garīgo noturību un emocionālo inteliģenci. Šeit izklāstītās stratēģijas, kas ir saskaņotas ar Eiropas ietvarstruktūru "LifeComp", piedāvā pedagogiem visaptverošu pieeju pozitīvas emocionālās attīstības veicināšanai viņu klasēs.

1. Šīs rokasgrāmatas pirmajā daļā galvenā uzmanība tiks pievērsta teorijai, nodrošinot stabilu zināšanu bāzi par emocionālās inteliģences un emocionālās izglītības vēsturi. Mēs izpētīsim šīs jomas galvenās teorijas, pieejas un metodoloģijas, lai dziļāk iedziļināties priekšmetā un izprastu tā praktisko pielietojumu klasē.

2. Rokasgrāmatas otrajā daļā ir piedāvāti praktiski piemēri, ko skolotāji var ieviest savās klasēs, lai efektīvi strādātu ar skolēnu emocijām. Šīs aktivitātes sniedz taustāmus ieguvumus, uzlabojot skolotāju spēju efektīvi mācīt emocionālo izglītību.

> ***"Emocionālā inteliģence ir sirds valoda, kas ļauj mums saprast sevi un citus ar laipnību, līdzjūtību un empātiju."***

Co-funded by the European Union

PIRMĀ DAĻA

Co-funded by
the European Union

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads 05

Vēsturiskais fons 09

Teorijas, pieejas un metodoloģijas 12

Neirozinātnes pētījumi 19

Neiropedagoģijas pētījumi 24

Izvēlētās kompetences 28

Atsauces 33

Co-funded by the European Union

1. NODAĻA

IEVADS

Co-funded by
the European Union

IEVADS

1.1. MĒRĶI UN MĒRĶI

Apsverot tipiskos skolotāja pienākumus, bieži vien var koncentrēties uz tādiem uzdevumiem kā stundu plānošana, mācību sniegšana klasē un uzdevumu vērtēšana. Tomēr ir svarīgi apzināties, ka pastāv "slēptā mācību programma", kas ietver nerakstītas un bieži vien neparedzētas nodarbības, kas veicina emocionālo izglītību.

Emocionālā izglītība ir būtisks bērna attīstības aspekts, tomēr izglītībā tā bieži tiek novērtēta par zemu. Bērni ar nepietiekami attīstītām sociāli emocionālajām prasmēm mēdz saskarties ar lielākām grūtībām nekā viņu vienaudži, saskaroties ar pārmaiņām, izaicinājumiem un konfliktiem.

Kā skolotājs jūs jau palīdzat saviem skolēniem virzīt šīs prasmes. Tomēr vienmēr ir vieta izaugsmei un uzlabojumiem. Šīs rokasgrāmatas mērķis ir parādīt, kā uzlabot savu lomu, iekļaujot emocionālo kompetenču attīstību kā galveno komponentu skolēnu vispārējās izaugsmes veicināšanā.

Tālāk mēs pētām emocionālās izglītības vēsturisko fonu un emocionālās inteliģences attīstību, pārskatot dažādu autoru galvenās teorijas, metodoloģijas un pieejas. Mēs arī izceļam pētījumus neirozinātnēs un neiropedagoģijā, kam ir izšķiroša nozīme šo prasmju un kompetenču veidošanā.

Mēs iezīmējam specifiskās kompetences, kuras projekta konsorcijs izvēlējās pēc valsts aptauju veikšanas iesaistīto skolu skolēnu vidū.

Šis process ļāva mums noteikt, kuras jomas bija īpaši jāuzsver, nodrošinot, ka mūsu pieeja ir pielāgota studentiem.

Mēs esam izstrādājuši šo rokasgrāmatu, lai atbalstītu jūsu skolotāja ceļojumu!

1.2. EMOCIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS NOZĪME PAMATIZGLĪTĪBĀ

Holistiskas personības attīstības atslēga ir domu un emociju harmonizēšana. Izglītība kalpo kā galvenais līdzeklis šīs harmonijas izkopšanai, veicinot gan kognitīvo izaugsmi, gan sociāli emocionālo attīstību.

Ņemot vērā pašreizējās prasības, ir jāpārveido izglītības paradigmas, lai emocionālo izglītību iekļautu oficiālajās mācību programmās. Izglītības galvenajam mērķim vajadzētu būt emocionāli inteliģentu skolēnu izkopšanai ar emocionālo inteliģenci, kas definēts kā "spēja piekļūt un radīt jūtas, kas veicina domāšanu" (Mayer & Salovey, 1997, 10. lpp.).

Emocijas ir galvenās lomas tam, kā mēs mijiedarbojamies ar vidi un veidojam savu pieredzi. Saskaņā ar Rafaela Biskēru grāmatā "Emocionālā izglītība un labklājība", emocijas:

> ***ir reakcija uz informāciju, ko saņemam, mijiedarbojoties ar vidi. Reakcijas intensitāte ir atkarīga no mūsu subjektīvajiem novērtējumiem par to, kā saņemtā informācija ietekmēs mūsu būtību. Šie subjektīvie vērtējumi ietver iepriekšējās zināšanas, uzskatus, personīgos mērķus, provokatīvas vides uztveri utt.***

Tas ilustrē emociju dinamisko raksturu un to būtisko ietekmi uz mūsu domām, lēmumiem un rīcību. Agrāk emocijas bieži tika ignorētas, sabiedrība galvenokārt uzskatīja cilvēkus par racionālām būtnēm. Skolas un tradicionālās sistēmas saista intelektu ar augstiem akadēmiskiem sasniegumiem un intelekta koeficientu (IQ), uzskatot, ka bērni ir gudri, ja viņi mācībās ir izcili. Tomēr šī ierobežotā perspektīva uz intelektu ir mainījusies, jo emocijas tagad tiek atzītas par personīgās izaugsmes un prasmju attīstības galveno lomu.

Tradicionālā paļaušanās uz augstiem IQ rādītājiem kā panākumu rādītājiem ir mazinājusies, to aizstājot ar plašāku izpratni, ka sociālie, emocionālie un afektīvie faktori ir izšķiroši svarīgi personīgajiem un profesionālajiem sasniegumiem. Šī maiņa uzsver šo prasmju veicināšanas nozīmi, atzīstot, ka skolēni mācās labāk, ja viņi ir motivēti, izrāda iniciatīvu un jūtas pārliecināti.

Kā atzīmēja Garsija, Valensuela un Miranda: "Emocijas ir būtiska daļa no tā, kas mēs esam, ko mēs darām un kā mēs attiecamies pret citiem" (2012, 9. lpp.). Turklāt "emocionālā inteliģence ietver personīgās un sociālās prasmes, kas palīdz indivīdiem izprast sevi un labāk mijiedarboties ar citiem. Ja mēs attīstām šāda veida inteliģenci un veicinām to bērnos, mēs veidojam vispusīgus cilvēkus" (García et al., 2012, 8. lpp.).

No emocionālās izglītības viedokļa būtiska ir iesaistīšanās apzinātā, sistemātiskā un efektīvā darbā, nevis tikai sporādiskās aktivitātēs. Šī pieeja prasa labi organizētu, saskaņotu un integrētu darbību kopumu ar kopīgu mērķi.

Emocionālā izglītība pārsniedz emocionālo inteliģenci un ietver atziņas no neirozinātnes, pozitīvās psiholoģijas, subjektīvās labklājības un plūsmas. Lai gan tas sakņojas emocionālajā inteliģencē, tas ir atvērts jaunu notikumu integrēšanai un tam ir holistiska pieeja.

Emocionālā izglītība ir jāiekļauj akadēmiskajā mācību programmā visos izglītības posmos, sākot no agras bērnības līdz pieauguša cilvēka vecumam, un tai būtu jāattiecas arī uz mūžizglītību. Tas kalpo kā nespecifiskas primārās profilakses veids, kura mērķis ir samazināt neaizsargātību pret disfunkcijām un novērst to rašanos (Bisquerra, 2009a, 2011, 2016).

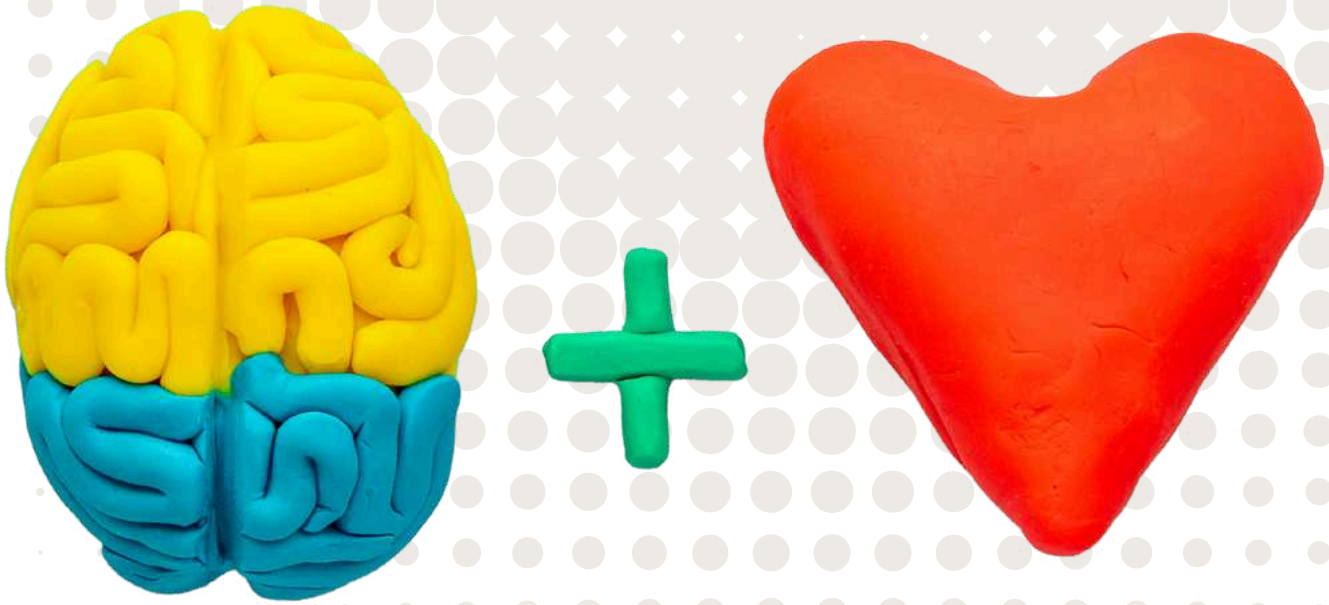
- Rezultātā galvenā uzmanība jāpievērš emocionālo kompetenču audzināšanai, kas veicina personīgo izaugsmi un, savukārt, laimi. Tas ļauj bērniem apgūt prasmes, kas vajadzīgas, lai uzlabotu dažādus viņu dzīves aspektus, tostarp viņu uzvedību, motivāciju mācīties un pašcieņu.

Šo iemeslu dēļ emocionālā izglītība sākumskolā:

- Veicina studentu holistisku attīstību.
- Veido bērnu pašcieņu un palīdz izprast un regulēt savas emocijas.
- Uzlabo skolēnu uzvedību un mijiedarbību ar citiem, veicinot cieņas un iecietības attieksmi.
- Veicina motivāciju mācīties un spēju pielikt pūles, kā rezultātā ievērojami uzlabojas akadēmiskais sniegums.
- Tas veido noturību un audzina viņu paškontroli.

2. NODAĻA

VĒSTURISKAIS FONS



Co-funded by
the European Union

VĒSTURISKS PRIEKŠVĒSTS

2.1. EMOCIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS IZCELSME

Emocionālās izglītības saknes meklējamas dažādās emocionālās inteliģences teorijās, un tās pamatā ir cilvēku sabiedrībā pieaugošā vajadzība izmērīt, attīstīt un uzlabot emocionālo regulējumu. Saskaņā ar Sančesa, Montero un Fuentesa (2019) teikto, "emocionālā izglītība" pirmo reizi parādījās izglītības psiholoģijas literatūrā 1966. gadā Emocionālās izglītības žurnālā. Kopš 80. gadiem uzsvars uz emocionālo inteliģenci un emocionālās attīstības veicināšanu ir ievērojami pieaudzis. Emocionālās izglītības mērķis ir uzlabot gan intrapersonālās, gan starppersonu emocionālās kompetences.

Kas ir emocionālā izglītība? Bisquerra (2000) emocionālo izglītību definē šādi: "Nepārtraukts un pastāvīgs izglītības process, kura mērķis ir veicināt emocionālo attīstību kā būtisku kognitīvās attīstības papildinājumu, kas abi ir visaptverošas personības attīstības galvenie komponenti. Tas ietver ar emocijām saistītu zināšanu un prasmju veicināšanu, ļaujot indivīdiem labāk tikt galā ar izaicinājumiem, kas rodas ikdienas dzīvē. Galu galā mērķis ir uzlabot personīgo un sociālo labklājību."

Lai apspriestu emocionālo izglītību, ir nepieciešama skaidra izpratne par emocionālo inteliģenci un emocionālajām kompetencēm. Šī joma ir kļuvusi par izglītojošu pieeju, lai palīdzētu cilvēkiem pārvaldīt neracionālas domas, kas izraisa sliktu lēmumu pieņemšanu. Tomēr šīs kompetences pamats ir emocionālās inteliģences jēdziens, kā arī emocionālās un sociāli emocionālās kompetences.

Mūsdienās emocionālā izglītība tiek uzskatīta par izglītības procesu, lai attīstītu emocionālo inteliģenci un ar to saistītās kompetences, ļaujot indivīdiem labāk kontrolēt savas emocijas un jūtas. Ar šo izpratni par emocionālās izglītības izcelsmi un mērķiem mēs varam dziļāk iedziļināties emocionālajā inteliģencē un tajā ietvertajās kompetencēs.

2.2. EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES EVOLŪCIJA

Agrīnie pētījumi par emocijām un to, cik svarīgi ir iemācīties tās saprast un regulēt, atklāja emocionālā intelekta (EI) pozitīvo ietekmi klasē. Kopš deviņdesmitajiem gadiem vairāki pētījumi ir parādījuši, ka mūsu emocijas tieši ietekmē mūsu domāšanas procesus.

Lai izsekotu emocionālā intelekta evolūcijai, mums ir jāatgriežas 1986. gadā, kad Hārvardas universitātes psihologs Hovards Gārdners ieviesa multiplā intelekta jēdzienu. Pēc tam 1990. gadā Jēlas universitātes profesors un prezidents Pīters Salovejs kopā ar Ņūhempšīras Universitātes profesoru Džonu Maijeru radīja terminu "emocionālā inteliģence".

Šis termins ieguva globālu atpazīstamību, 1995. gadā izdodot Daniela Golemana grāmatu “Emocionālā inteliģence”, kas ienesa šo jēdzienu galvenajā virzienā. Emocionālās inteliģences jomā Salovey un Mayer pētnieku komanda ir guvusi ievērojamus panākumus, veidojot zinātnisku ietvaru ap šo koncepciju, un ir sistemātiski strādājuši, lai risinātu neizbēgamos jautājumus, kas rodas, izmantojot jebkuru jaunu pētniecības pieeju.

Pēdējos gados emocionālā inteliģences (EI) jēdziens ir guvis atzinību kā svarīga mīksta prasme dažādās nozarēs, un viena no tām ir izglītība. Pēc Daniela Golemana (1995) domām, emocionālā inteliģence tiek definēta kā "spēja atpazīt savas un citu jūtas, motivēt sevi un efektīvi pārvaldīt mūsu attiecības". EI ietekmē to, kā mēs skatāmies uz sevi un apkārtējiem, un tam ir nozīmīga loma starppersonu attiecībās.

Saskaņā ar Fernández Berrocal un Ramos (2002:20), kodolīga vispārīga emocionālā intelekta (EI) definīcija ir "spēja atpazīt, saprast un regulēt savas un citu emocijas". No šī viedokļa EI ir prasme, kas ietver trīs procesus:

Uztvere: mūsu pašu emociju apzināta atpazīšana, sajūta, ko mēs jūtam, un spēja to apzīmēt verbāli.

Izpratne: integrēt to, ko mēs jūtam, mūsu domāšanas procesos un novērtēt emocionālo pārmaiņu sarežģītību.

Regulēšana: efektīvi vadīt un pārvaldīt gan pozitīvas, gan negatīvas emocijas

3. NODAĻA

TEORIJAS, PIEEJAS UN METODOLOĢIJAS

Co-funded by the European Union

TEORIJAS, PIEEJAS UN METODOLOĢIJAS

3.1. GALVENĀS EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES TEORIJAS

Emocionālo inteliģenci var saprast dažādi, tāpēc ir dažādi modeļi, kā to definēt:

Hovarda Gārdnera vairāku intelektu teorija (1986):
Gārdners ierosināja vairāku intelektu teoriju, liekot domāt, ka intelekts neaprobežojas ar vienu jaudu, bet ietver vairākus atšķirīgus veidus. Pēc Gārdnera domām, cilvēka dzīvei ir nepieciešama dažāda inteliģence, kas nozīmē, ka akadēmiskie panākumi ne vienmēr garantē sociālās prasmes vai citas dzīves prasmes. Gārdnera identificētie astoņi intelekti ir:

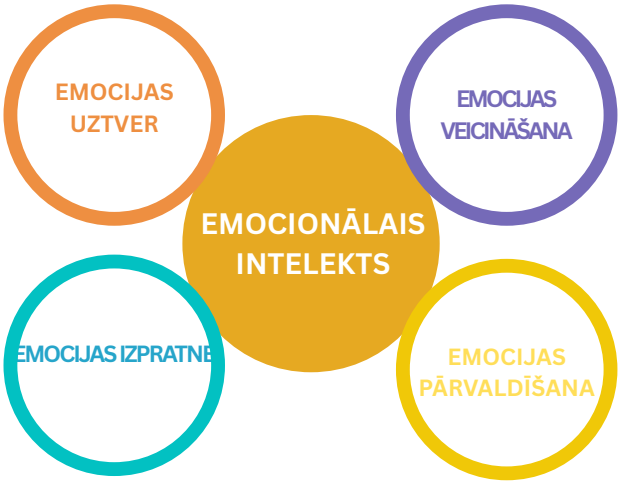
Avots: pašu izstrādāts

H. Gārdners atzīmēja, ka katram cilvēkam ir dažādi šo intelektu līmeņi un neviens tips nav svarīgāks par citu. Lai pārvietotos pa dzīvi, ir nepieciešama dažādu inteliģenču kombinācija. Gārdners apstrīdēja šo perspektīvu, piedāvājot savu teoriju, ierosinot, ka izglītībai ir jāizmanto plašāka pieeja, lai pilnībā attīstītu studentu potenciālu.

Gārdners personīgo inteliģenci raksturo šādi:
Intrapersonālā inteliģence ietver indivīda izpratni par savu emocionālo ainavu un prasmi izmantot šo paštēlu efektīvai dzīves navigācijai.

- **Starppersonu inteliģence ietver spēju saprast citus, viņu motivāciju un spēju harmoniski sadarboties ar viņiem.**

Mayer & Salovey (1990):
Jēlas universitātes prezidents Pīters Salovejs un Ņūhempšīras universitātes profesors Džons Maijers bija vieni no pirmajiem pētniekiem, kas 1990. gadā izmantoja terminu "emocionālais intelekts". Viņi definēja EI kā spēju uztvert, izteikt, saprast un regulēt emocijas gan sevī, gan citos. Viņi izstrādāja četru nozaru modeli, lai strukturētu emocionālo inteliģenci:



Avots: pašu izstrādāts

Bar-On Emocionālo koeficientu inventarizācijas (EQ-i) modelis (1995):
Reuven Bar-On 1995. gadā izceļas ar piecām nekognitīvām personības dimensijām līdzās emocionālajām prasmēm. Šīs dimensijas, tostarp intrapersonālās, starppersonu, pielāgošanās spējas, stresa pārvaldība un vispārējais garastāvoklis, nosaka to, kā indivīdi pārvalda savas emocijas un mijiedarbojas ar pasauli. Plaši izmantotais izglītībā, uzņēmējdarbībā, psiholoģijā un konsultācijās, EQ-i ir pierādījis, ka tas uzlabo emocionālo inteliģenci, labklājību un veiktspēju dažādos kontekstos.

Daniels Golemans (1995):
EI jēdziens kļuva populārs, kad 1995. gadā tika publicēta Daniela Golemana grāmata "Emotional Intelligence". Viņš izteica daudzus dziļus apgalvojumus par EI ietekmi uz daudziem cilvēka dzīves aspektiem, tostarp vispārējo labklājību. Golemans (2002) savā Emocionālo kompetenču modelī iezīmē piecas pamatprasmes, kas veido emocionālā intelekta jēdzienu. Tie ietver:

Pašapziņa ietver izpratni par savām vēlmēm, sajūtām, stāvokļiem un iekšējiem resursiem.

- **Pašregulācija ir savu domu un emociju vadība**
- **Motivācija ir spēja sevi iedvesmot.**
- **Empātija ietver sociālās apziņas attīstību un citu jūtu, bažu un vajadzību atpazīšanu.**
- **Sociālās prasmes ietver sociālā atbalsta tīklu veidošanu un attiecību pārvaldību ar citiem (Goleman, 1995).**

3.2. IZGLĪTĪBAS PIEEJAS EMOCIONĀLAJAI IZGLĪTĪBAI

Emocijas un mācīšanās ir nesaraujami saistītas, jo mūsu emocionālās sistēmas lielā mērā ietekmē mūsu uzvedību un informācijas apstrādi. Kā skolotājs jūs varat uzlabot mācīšanās pieredzi un nodrošināt skolēniem lielāku nozīmi un iesaisti, prasmīgi sasaistot emocijas un mācoties kopā. Mēs varam palīdzēt skolēniem pilnībā realizēt savu potenciālu gan klasē, gan emocionālajā jomā, izprotot un izmantojot emocionālās sistēmas ietekmi uz mācību procesu.

Emocionālās izglītības pieeja integrē emocionālās un sociālās kompetences mācību procesā, uzsverot emociju pārvaldīšanas, veselīgu attiecību veidošanas un atbildīgu lēmumu pieņemšanas nozīmi. Šī pieeja uzlabo kognitīvos procesus, uzlabo akadēmisko sniegumu un veicina pašefektivitāti un noturību.

Sociālā un emocionālā mācīšanās (SEL) ir būtisks izglītības un personības attīstības aspekts. SEL ietver procesu, kurā indivīdi, gan jauni, gan pieaugušie, iegūst un pielieto nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes, lai veidotu veselīgu identitāti, pārvaldītu emocijas, sasniegtu personīgos un kolektīvos mērķus, justu līdzi citiem, veidotu un uzturētu atbalstošas attiecības, kā arī pieņemtu atbildīgus un līdzjūtīgus lēmumus.

SEL veicina izglītības vienlīdzību un izcilību, veicinot patiesas partnerības starp skolām, ģimenēm un kopienām. Šīs partnerības rada mācību vidi, ko raksturo uzticēšanās, sadarbība, stingra un atbilstoša mācību programma un norādījumi, kā arī nepārtraukta vērtēšana. SEL palīdz risināt dažādas nevienlīdzības problēmas un dod indivīdiem iespēju kopīgi veidot plaukstošas skolas un veicināt drošas, veselīgas un taisnīgas kopienas.

SEL ir dibināts uz Akadēmiskās, sociālās un emocionālās mācīšanās sadarbības (CASEL) modeļa, kas ir pasaulē atzīta autoritāte šajā pētniecības jomā. Šis modelis iezīmē piecas būtiskas sociālo un emocionālo prasmju jomas, kas nepieciešamas labas garīgās veselības veicināšanai, un katra no tām satur dažādus specifiskus elementus: pašapziņu, pašpārvaldi, sociālo apziņu, attiecību prasmes un atbildīgu lēmumu pieņemšanu.

Avots: CASEL vietne

Visefektīvākā pieeja SEL mācīšanai ir koncentrēties uz to, lai palīdzētu bērniem un jauniešiem pakāpeniski apgūt prasmes katrā jomā, pilnveidojot viņu spējas un zināšanas agrīnās izglītības un skolas gados. Šis process ir nepārtraukts un aptver visus pakāpes līmeņus.

Saskaņā ar Eiropas Komisijas (2022) teikto, SEL mācību programmai ir jāpiedāvā bagātīgas grupu darba iespējas un jānodrošina droša mācību vide, lai veicinātu studentu iesaistīšanos.

Sadarbības grupu darbs: regulāras grupas aktivitātes māca studentiem sadarbības, sarunu un vadības prasmes, kā arī palīdz atpazīt savas stiprās puses grupā. Mācīšanās sadarbībā veicina saiknes sajūtu un kultūras izpratni, mijiedarbojoties ar dažādiem vienaudžiem.

Lai integrētu SEL priekšmetos, skolēni var iesaistīties tādās aktivitātēs kā kāršu spēles matemātikas stundās vai izmantot SEL vārdu krājumu radošajā rakstīšanā un lomu spēlē. Lomu spēles palīdz skolēniem attīstīt empātiju un konfliktu risināšanas prasmes, iedziļinoties citu perspektīvās.

Atbildīga lēmumu pieņemšana: šī dzīvībai svarīgā prasme māca studentiem izdarīt konstruktīvas izvēles, vienlaikus apsverot ētiskās sekas, drošību, sociālās normas un sekas. Tas veicina paškontroli, neatkarību un pašapziņu. Sadarbības problēmu risināšanas aktivitātes uzlabo skolēnu lēmumu pieņemšanas spējas.

Kvalitātes apļa metode var palīdzēt studentiem pieņemt apzinātus lēmumus, identificējot problēmas, izvērtējot situācijas, izdomājot risinājumus, analizējot iespējas un apsverot sekas pirms izvēles izdarīšanas.

Izaugsmes domāšanas veids: SEL ir ļoti svarīgi veicināt izaugsmes domāšanas veidu, kā to definējis Dr. Kerols Dveks. Tas palīdz skolēniem uztvert mācīšanos kā nepārtrauktu procesu. Pārdomu un mērķu noteikšanas aktivitātes ļauj studentiem novērtēt savas stiprās un vājās puses, izsekot progresam un kritiski domāt par savu attīstību.

Atspoguļojoši žurnāla vingrinājumi ar uzvednēm, piemēram, "Ko jūsu komanda nākamreiz varētu darīt savādāk?" vai "Kad jūs pēdējo reizi izrādījāt empātiju klasesbiedram?" ir noderīgi rīki. Mācot mērķu izvirzīšanu, pārdomāt panākumus un atzīstot neveiksmes, studenti var atzīmēt progresu, nekoncentrējoties uz gala rezultātu.

3.3. EMOCIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAS METODES

Emocionālās izglītības nozīmi nevar novērtēt par zemu, jo tā ir jāintegrē visā akadēmiskajā programmā un mūžizglītībā. Tas nozīmē, ka emocionālās izglītības izglītības ietekmi var redzēt gan formālās, gan neformālās izglītības vidē.

Emocionālā izglītība tiek panākta, izmantojot rūpīgi izstrādātas izglītības un sociālās iejaukšanās programmas, kas sakņojas zinātniskos, izglītības, sociālajos un filozofiskos principos. Tas ietver programmu rūpīgu plānošanu un organizēšanu, kas ietver tādus posmus kā vajadzību analīze, mērķa formulēšana, aktivitāšu plānošana, īstenošana un novērtēšana.

Emocionālās izglītības programmas tiek definētas kā "plānotu, apzinātu un sistemātisku darbību kopums ar noteiktu laiku un telpām un ar kvalitatīvu īstenošanu" (Álvarez González and Bisquerra, 2012, 274. lpp.).

Extremera un Fernández-Berrocal (2001) uzsver nepieciešamību pēc programmām, kas ne tikai reaģē uz krīzēm, bet kurām ir arī preventīvs un izglītojošs raksturs. Viņi iesaka visaptverošas programmas, kas ir integrētas visu izglītības līmeņu mācību programmā un ietver gan ģimeni, gan sociālo vidi.

Piemēram, materiālus un praktiskus priekšlikumus pirmsskolas izglītībai var atrast programmās, kas ietver praktiskas aktivitātes un vingrinājumus, kas ir ļoti noderīgi pedagogiem, kuri vēlas tos īstenot, piemēram:

- **RULER: Jēlas Emocionālās inteliģences centra izstrādātā RULER programma ir īpaši izstrādāta, lai mācītu emocionālās prasmes skolās. RULER nozīmē emociju atpazīšanu, izpratni, marķēšanu, izteikšanu un regulēšanu, ietver apmācību pedagogiem, integrāciju mācību programmā un rīkus, piemēram, garastāvokļa mērītāju, lai palīdzētu skolēniem identificēt un pārvaldīt savas emocijas.**

SCAN ME

- **CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) 1994. gadā dibināja Daniels Golemans. Tās mērķis ir veicināt augstas kvalitātes emocionālo mācīšanos skolās, apkaimēs un valsts līmenī.**

SCAN ME

- **Mind Up: programma, kas māca sociālās un emocionālās mācīšanās prasmes, apvienojot kognitīvo neirozinātni, pozitīvo psiholoģiju un apzinātas izpratnes apmācību, koncentrējoties uz smadzenēm. Programma ir paredzēta pedagogiem un studentiem, un to atbalsta zinātniski pētījumi.**

SCAN ME

- **GROP: Barselonas universitātes pētniecības grupu izveidoja Rafaels Biskērra. Šī programma ir pasākumu kopums par emocionālajām kompetencēm, kas sakārtots piecos blokos; emocionālā apziņa, emocionālā regulēšana, emocionālā autonomija, sociālā kompetence un kompetences dzīvei un labklājībai.**

SCAN ME

4. NODAĻA

NEIROZINĀTNES PĒTĪJUMI

Co-funded by
the European Union

NEIROZINĀTNES PĒTĪJUMI

4.1. EMOCIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS NEIROZINĀTNISKIE PAMATI

Neirozinātnes joma, kas pēta nervu sistēmas un smadzeņu strukturālos un funkcionālos aspektus, ir veicinājusi dziļāku izpratni par mācīšanās procesiem (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

Neirozinātnes atklājumi ir līdzīgi citām disciplīnām, kas pēta cilvēka emocijas. Emociju pārvaldība ir ļoti svarīga cienīgai dzīvei.

Neirozinātne piedāvā bioloģisko pamatu emocionālajai izglītībai, papildinot pedagoģiskos, psiholoģiskos un sociloģiskos principus (Bueno, 2020).

Mācību procesā tiek iesaistīts gan ķermenis, gan smadzenes, kas kalpo kā stimulu uztvērējs un ir atbildīgas par informācijas apstrādi, organizēšanu un reaģēšanu uz to. Saskaņā ar neiroloģiskiem pētījumiem cilvēku nepārtraukto mācību procesu virza neiroģenēze un smadzeņu plastiskums. Pirmajos dzīves gados bērnu smadzenes ir ļoti uzņēmīgas pret sinaptisko savienojumu veidošanos, kas veicina ātru mācīšanos. Adekvāta stimulēšana šajā posmā ir ļoti svarīga, lai izveidotu stingru pamatu turpmākai apmācībai (Rotger, 2017).

Lai gan smadzeņu attīstībā ir kritiski periodi, smadzeņu adaptācijas un atveseļošanās spējas ir ievērojamas, ļaujot apgūt jaunas prasmes jebkurā dzīves posmā. Cilvēka smadzenes ir ļoti plastiskas un uztverošas visas dzīves garumā, uzsverot, cik svarīgi ir saglabāt zinātkāri un interesi par nepārtrauktu mācīšanos (Rotger, 2017).

Saskaņā ar Estupiñan Ricardo et al. (2016), smadzenes, vienīgais orgāns, kas spēj mācīt un mācīties no sevis, ir pielāgojams, un pedagogi var tās veidot, lai attīstītu dažādas prasmes un inteliģenci. Tas dabiski absorbē un izmanto dažādus mācīšanās ceļus. Smadzenes mācās, izmantojot modeļus, izmantojot gan apzinātus, gan neapzinātus mehānismus, lai apstrādātu informāciju un radītu atbildes. Izglītotājiem šī pieeja būtu jāizmanto, veidojot studentu mācību pieredzi.

Pedagogiem gūstot labāku izpratni par smadzeņu darbību, mācību process kļūst efektīvāks un nozīmīgāks gan skolotājiem, gan skolēniem. Smadzenes mācās dažādos veidos, un pedagogiem ir jāatzīst, ka skolēni mācās, izmantojot vizuālos, dzirdes, lingvistiskos un loģiskos līdzekļus. Studenti var arī mācīties: reflektīvi, impulsīvi, analītiski, globāli, konceptuāli, uztveroši, fiziski, emocionāli, intrapersonāli un starppersoniski (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

Neapšaubāmi ir izdevīgi veidot stundas, kas atbilst dažādiem mācīšanās stiliem. Smadzeņu attīstību ietekmē dažādi faktori, tostarp ģenētika, vide, uzturs, sociālekonomiskā un kultūras vide, ģimenes dinamika, smadzeņu traumas un iepriekšējā mācību pieredze, kas viss ietekmē mācību procesu. Tas uzsver, cik svarīgi ir, lai pedagogi gūtu dziļāku izpratni par savu skolēnu izcelsmi, lai efektīvi veicinātu viņu izglītības ceļojumu (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

4.2. NEIROZINĀTNES IETEKME UZ EMOCIONĀLO IZGLĪTĪBU

Neirozinātniskajos pētījumos ir apskatīti galvenie jautājumi par mācīšanos un tās saistību ar konkrētām smadzeņu funkcijām, ko palīdz uzlabotas neiroattēlveidošanas metodes un specializētas spēļu metodes. Dažādi izziņas aspekti, piemēram, valoda, lasīšana, runas attīstība un matemātiskā spriešana, ir galvenās neirozinātnes studiju jomas, kā arī sociālā attīstība un tās saistība ar emocijām. Emocijas, kas ir ļoti svarīgas izdzīvošanai un adaptācijai, ietekmē gan ģenētiskie faktori, gan vides pieredze.

Emocionālā neirozinātne pēta, kā smadzeņu darbība ir saistīta ar cilvēka emocijām, identificējot sešus parametrus, lai noteiktu indivīda izteiksmīgo stilu. Šos parametrus, tostarp redzi, ķermeņa uztveri, elastību, pielāgošanās spēju, uzmanību un sociālo intuīciju, ietekmē tādi smadzeņu reģioni kā ventrālais striatums un prefrontālā garoza (Gkintoni, Antonopoulou un Halkiopoulos, 2023).

Saskaņā ar saistīto pētījumu rezultātiem emocijas būtiski ietekmē atmiņu un mācīšanās procesus, un hipokampam ir galvenā loma emocionālās informācijas kodēšanā un uzglabāšanā.

Emocionālā pieredze veido atmiņas veidošanos, mijiedarbojoties starp hipokampu un amigdalu. Prefrontālā garoza, kas ir atbildīga par augstākām kognitīvām funkcijām un emocionālo regulējumu, sadarbojas ar hipokampu, lai veicinātu optimālu ilgtermiņa atmiņas veidošanos.

Emociju un mācīšanās mijiedarbība uzsver emocionālo reakciju apsvēršanas nozīmi izglītības iestādēs. Emocijas ietekmē kognitīvo darbību un atmiņas nostiprināšanos, un garastāvokļa svārstības ietekmē informācijas kodēšanu un izguvi (Gkintoni, Antonopoulou un Halkiopoulos, 2023)

Sarežģītās attiecības starp emocijām un mācīšanos izpratne ir būtiska, lai izstrādātu efektīvus izglītības pasākumus. Atzīstot emociju un mācīšanās savstarpējo atkarību, izglītības praksi var pielāgot tā, lai atbalstītu studentu optimālus mācību rezultātus.

4.3. ATBILSTOŠI PĒTĪJUMI NEIROZINĀTNĒS

Neirozinātne un emocionālā izglītība ir fundamentālas disciplīnas, kas savijas, lai saprastu, kā cilvēkos darbojas kognitīvie un emocionālie procesi.

Neirozinātne un emocionālā izglītība ir ieguvusi nozīmi, pateicoties emociju izpratnei mācībās un personības attīstībā.

Galvenie pētījumi šajā jomā ietver:

Emociju ietekme uz mācīšanos:
Immordino-Yang & Damasio pētījums "Emociju loma mācībās" (2011) atklāja, ka emocijas būtiski ietekmē motivāciju, uzmanību, atmiņu un zināšanu nostiprināšanu.

Emocionālā inteliģence skolā:
Zinsmeister un SEL Collaborative (2007) atklāja, ka skolu emocionālās izglītības programmas uzlabo bērnu emocionālās un sociālās prasmes, tādējādi uzlabojot akadēmisko sniegumu un garīgo veselību.

Neirozinātne, lai vadītu emocionālās izglītības praksi:
Golemana un Deividsona darbā "Neirozinātne un emocionālā izglītība: Advancing our comprehension of Social and Emotional Learning" (2015) autori apskata, kā neirozinātne sniedz vērtīgu ieskatu emocijās un mācībās, palīdzot izstrādāt veiksmīgas emocionālās inteliģences izglītības pieejas.

Empātijas loma mācībās un attiecībās:
Saskaņā ar Eisenberg & Fabes (2010) empātijas palielināšanos bērniem uzlabojas sociālās attiecības un mācīšanās uz sadarbību.

Uzmanības izmantošana, lai uzlabotu emocionālo regulējumu:
Jha, Koster un Fanning (2014) pētījums arī parādīja, ka apzinātība var uzlabot bērnu emocionālās regulēšanas spējas, palīdzot viņiem efektīvāk atpazīt un pārvaldīt izaicinošas emocijas.

5. NODAĻA

NEIROPEDAGOĢISKIE PĒTĪJUMI

Co-funded by the European Union

NEIROPEDAGOĢISKIE PĒTĪJUMI

5.1. NEIROPEDAGOĢIJAS DEFINĪCIJA UN DARBĪBAS JOMA

Neiropedagoģija, kā to definējuši dažādi autori, piemēram, Iglesias Rodríguez (2009, citēti Avendaña et al., 2015, 12. lpp.), liek domāt, ka "īsi sakot, runa ir par mācīšanos pilnībā izmantot mūsu potenciālu ne tikai agrīnā dzīves posmā vai pusaudža gados, bet arī pieaugušā vecumā un pat cilvēka smadzenes, kas ir pazīstamas kā "pateicība, pateicoties īpašībai, ko mēs zinām kā tagad. nemitīgi mācās un pielāgojas." (Domínguez S., A. et al, 2022).

Neiropedagoģijas saknes meklējamas dažādu disciplīnu, tostarp neirozinātnes, psiholoģijas, pedagoģijas un didaktikas, saplūšanā, un tā piedāvā visaptverošu izpratni par cilvēka smadzeņu darbību mācību procesa laikā. Šīs zināšanas sniedz pedagogiem iespēju uzlabot izglītības metodes, atzīstot smadzenes par dinamisku un sociālu orgānu, ko būtiski ietekmē mācību metodes (Pascarella & Terenzini, 2005).

Vissvarīgākais pētījums 21. gadsimta pedagogiem ir izpratne par to, kā darbojas cilvēka smadzenes. Ir ļoti svarīgi izstrādāt jaunas metodes, lai uzlabotu mācīšanos un samazinātu skolotāja slodzi, pielietojot neirozinātnes izglītībā un integrējot šīs zināšanas mācību un mācīšanās procesā (Mendoza, 2015).

Neiropedagoģija aptver plašu izglītības jomu spektru, tostarp mācību plānošanu, vērtēšanas metodes, mācību programmas izstrādi un klases vadības stratēģijas. Iekļaujot atziņas no neirozinātnes, pedagogi var pielāgot savas pieejas, lai labāk apmierinātu skolēnu dažādās mācību vajadzības, galu galā uzlabojot akadēmiskos rezultātus (Sousa, 2017; Jensen, 2008).

Neiropedagoģijas galvenais mērķis ir izprast individuālās atšķirības mācīšanās izvēlē, kognitīvās stiprās puses un sociāli emocionālie aspekti. Pamatojoties uz šīm zināšanām, pedagogi var izstrādāt personalizētas mācību stratēģijas, kas atbilst skolēnu unikālajām vajadzībām un spējām.

5.2. NEIROPEDAGOĢIJAS PIELIETOJUMI EMOCIONĀLAJĀ IZGLĪTĪBĀ

López Fontalvo, Mier un Pereira Escobar (2019) pētījums par kognitīvo neiropedagoģiju uzsver, kā pareiza skolas klimata izmantošana kā zināšanu pārvaldības stratēģija var uzlabot skolēnu intelektuālās spējas un izpratni. Tajā uzsvērts, cik svarīgi ir skolotājiem izprast un pielietot neiropedagoģiskos procesus skolas vidē, attīstot skolēnu prasmes nepārtrauktas prakses gaitā.

Neiropedagoģija ir vērsta uz personības izpratni. Tās mērķis ir optimāli un radoši risināt pedagoģiskos uzdevumus, izmantojot zināšanas par smadzeņu augstāko garīgo funkciju organizāciju. Neiropedagogs jeb neiropedagoģijas eksperts ir atbildīgs par izglītojošu pasākumu veikšanu, lai panāktu visaptverošu izglītību un skolēnu kognitīvo attīstību, vienlaikus veicinot sociālo attīstību un novērtējot kultūras kapitālu (Domínguez S., A. et al, 2022).

Šajā ziņā tā pielietojamība pedagoģijā un didaktikā nodrošina uz emocijām balstītu mācīšanos. Terre (2016, citēja Domínguez S., A.et al, 2022, 54. lpp.): "Mums ir jāmeklē saistoša valoda, smaids, jāaicina apskāvieni, lai skola atkal kļūtu par dzīvespriecīgu vietu, tādu, kas izglīto, domājot par citiem, aptverot dažādību. Mums ir jābūt gatavai klasei, lai bērni mācītos laimīgi." (T er 20, 6).

Jebkurā jomā, kurā strādā neiropedagoģijas speciālists, viena no svarīgākajām kompetencēm, kas viņiem jāpierāda, ir spēja aktivizēt emocionālās reakcijas smadzenēs. Šī pieeja rada noturīgākus savienojumus, ļaujot skolēnam labāk izmantot savas zināšanas un uzlabojot spēju reaģēt uz problēmām savā vidē.

Iepriekš minētā analīze apraksta mācīšanas pieeju, kurā skolēni mācās tādā veidā, kas veicina viņu labklājību. Šī pieeja ietver prieka rašanu, veicot uzdevumus, veicinot optimismu, veltot sevi produkta izveidei un mērķa sasniegšanu.

Tas noved pie panākumiem un rada neaizmirstamu pieredzi smadzenēs, kā rezultātā skolēnam rodas laime, drošība, pašapziņa un paaugstināts pašvērtējums. Rezultātā tas regulē viņu emocijas, kuras ietekmē šī atvērtā mācību vide, un tas var novest pie izvairīšanās no zināšanām vai to pieņemšanas.

5.3. NEIROPEDAGOĢISKĀS STRATĒĢIJAS

Neiropedagoģija ir vērtīgs instruments skolēnu emocionālās izglītības uzlabošanai. Pedagogi iegūst zināšanas un stratēģijas, lai palīdzētu skolēniem attīstīt būtiskas sociāli emocionālās prasmes viņu labklājībai un panākumiem. Pēc Mendoza (2018) domām, neirodidaktika ir dabiski saistīta kā neiropedagoģijas nozare un ir iesaistīta izglītojošā darbā, kas neiropedagogam jāveic klases praksē. Šī pieeja ir balstīta uz desmit neiropedagoģijas principiem, kas izklāstīti Mendosas pētījumos:

1. Ieviest mācību metodes, kas atvieglo problēmu risināšanu, nevis bezjēdzīgu iegaumēšanu.
2. Nodrošiniet, lai skolēni jūtas satraukti un izaicināti par to, ko pasniedz skolotājs.
3. Atkārtojiet nodarbības tik reižu, cik nepieciešams katram skolēnam, līdzīgi kā mācoties spēlēt vijoli ar pastāvīgu praksi.
4. Ikdienā nodarbojieties ar patīkamiem fiziskiem vingrinājumiem.
5. Dzeriet ūdeni, lai piesātinātu smadzenes ar skābekli.
6. Uzkodu laikā ēdiet augļus.
7. Dziediet, dejojiet un spēlējiet ar prieku un entuziasmu.
8. Cieniet katra skolēna individuālos mācīšanās ritmus un stilus.
9. Integrējiet mākslu mācību metodēs, tostarp skaņu, krāsu, kustību un vārdus.
10. Klausieties un esiet klāt skolēniem

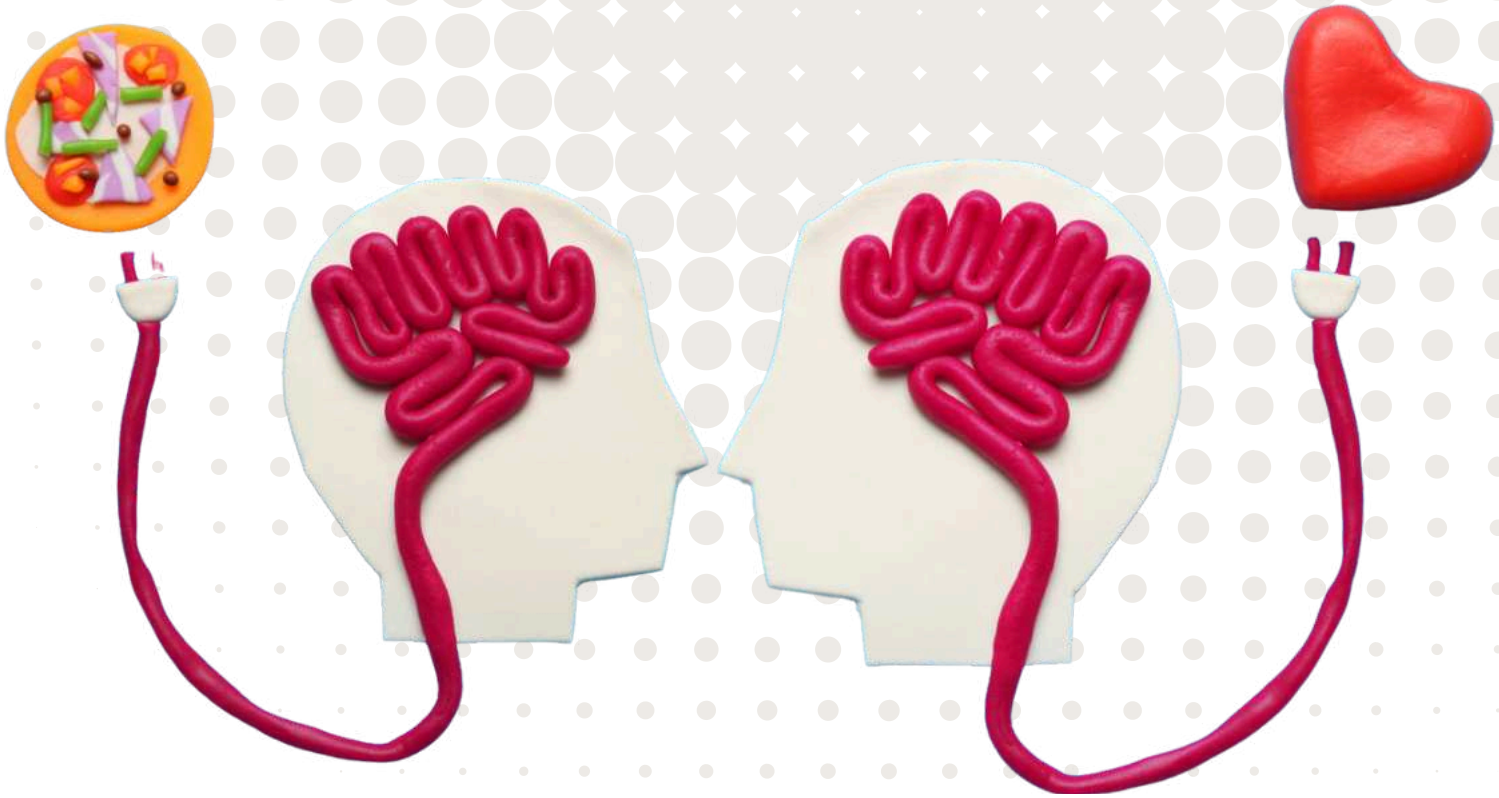
Šīs stratēģijas atspoguļo neiropedagoģisko principu praktisko pielietojumu, lai atbalstītu studentu sociāli emocionālo attīstību un optimizētu viņu mācību procesus.

Tālāk minētie aspekti, ja tie tiek īstenoti, atbilst neirozinātnes atbalstītajiem principiem. Neiropedagoģija piedāvā vairākus faktorus, kas ietekmē smadzeņu mācīšanās procesu (Mendoza, 2015):

Uztura faktori
Emocionālie faktori
Ģenētiskie faktori
Bioloģiskie faktori
Vides faktori (sociāli ekonomiskā un kultūras vide)
Izglītības faktori: tiešā pieredze, resursi, materiāli, mūzika, māksla, kustība, atpūta, cikliskā atgriezeniskā saite utt.

6. NODAĻA

EMOCIONĀLĀ INTELEKTA KOMPETENCES



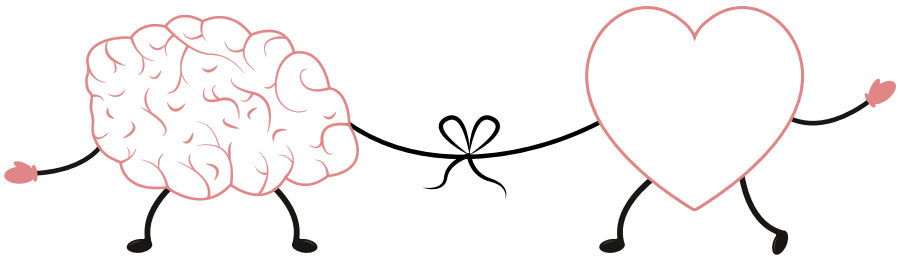
Co-funded by the European Union

EMOCIONĀLĀS INTELEKTA KOMPETENCES

IZVĒLĒTO KOMPETENČU IZPĒTE

Kā SEED projekta pamatsoli tika veikta virkne skolotāju un skolēnu aptauju, lai apkopotu visaptverošu informāciju par emocionālo ainavu pamatskolās konsorcija valstīs. Mērķis bija apkopot kvalitatīvas atziņas, izmantojot skolotāju un skolēnu pieredzi un viedokļus par emocionālās izglītības stāvokli sākumskolā.

Rūpīgi analizējot savāktos datus, atklājās būtiski atklājumi. Šie atklājumi atklāja ievērojamu emocionālās izglītības satura trūkumu skolu mācību programmās, atbilstošu garīgās veselības iniciatīvu trūkumu un neatliekamu vajadzību pēc skolotāju apmācības emocionālās inteliģences jomā.



Ņemot vērā šos atklājumus, konsorcijs noteica 8 galvenās jomas, kas ir ļoti svarīgas skolēnu emocionālās izglītības veicināšanai. Pēc tam šī skolotāja rokasgrāmata tika izstrādāta, lai risinātu šīs 8 galvenās jomas.

Konsorcija valstu mācībspēku un studentu kopīgās jomas ir būtiskas personības attīstībai, starppersonu attiecībām un panākumiem gan izglītības vidē, gan ikdienas dzīvē.

ZEMĀK IR IZSKAIDROTA KATRAS ŠĪS JOMAS NOZĪME, KĀ ARĪ DIVI PIEMĒRI, KAS ILUSTRĒ, KĀ KOMPETENCE IZPAUŽAS STUDENTU UZVEDĪBĀ: PIRMAIS PIEMĒRS ATSPOGUĻO, KAD SKOLĒNAM IR KOMPETENCE, BET OTRAIS PARĀDA, KAD SKOLĒNAM TĀS NAV.

PIEEJAMĪBA

PIELĀGOŠANĀS KOMPETENCE, KĀ TO DEFINĒJIS D. GOLEMANS, IETVER ELASTĪBU UN SPĒJU ORIENTĒTIES PĀRMAIŅĀS, VIENLAIKUS PĀRVALDOT VAIRĀKAS PRASĪBAS. TAS NOZĪMĒ SPĒJU PIELĀGOTIES JAUNĀM SITUĀCIJĀM AR JAUNĀM IDEJĀM VAI NOVATORISKĀM PIEEJĀM, VIENLAIKUS KONCENTRĒJOTIES UZ SAVIEM MĒRĶIEM UN VIEGLI PIELĀGOJOT VEIDUS, KĀ TOS SASNIEGT. JŪS VARAT TIKT GALĀ AR JAUNIEM IZAICINĀJUMIEM, ESAT VEIKLS UN PRASMĪGI PIELĀGOJAS PĒKŠŅĀM IZMAIŅĀM. JŪS JŪTATIES APMIERINĀTI AR NENOTEIKTĪBU, KAS VAR RASTIES AR VADĪBU.

1. PIEMĒRS: KAD DANIELA SKOLOTĀJS MAINA SAVU GRUPU UN PROJEKTA PRASĪBAS, VIŅŠ ĀTRI PIELĀGOJAS, IEPAZĪST SAVUS JAUNOS KOMANDAS BIEDRUS UN PALĪDZ GRUPAI KONCENTRĒTIES UZ JAUNO MĒRĶI.

2. piemērs: Andželai ir grūtības, kad viņas skolotājs pēkšņi maina klases projekta fokusu uz tēmu, kas viņai nav pazīstama. Viņa kļūst sarūgtināta un izsaka priekšroku pieturēties pie tā, ko zina. Viņa vilcinās ar projekta sākšanu, kas izraisa kavēšanos.

KOMUNIKĀCIJA

EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES JOMĀ KOMUNIKĀCIJAI IR GALVENĀ LOMA SOCIĀLI EMOCIONĀLO PRASMJU ATTĪSTĪBĀ UN IZPAUSMĒ. TAS ATTIECAS UZ SPĒJU EFEKTĪVI NODOT UN SAŅEMT INFORMĀCIJU GAN VERBĀLI, GAN NEVERBĀLI, VIENLAIKUS ŅEMOT VĒRĀ SAVAS UN CITU EMOCIJAS.

1. PIEMĒRS: SEMS PIEDALĀS KLASES DISKUSIJĀS, SKAIDRI IZSKAIDROJOT IDEJAS UN UZKLAUSOT CITUS. VIŅŠ LABI SADARBOJAS AR VIENAUDŽIEM.

2. piemērs: Lūsija kļūst nemierīga, runājot stundā, sniedzot īsas, neskaidras atbildes. Grupas aktivitātēs viņa bieži klusē.

KONFLIKTU VADĪBA

KONFLIKTU VADĪBA IETVER PALĪDZĪBU CITIEM EMOCIONĀLĀS VAI SASPRINGTĀS SITUĀCIJĀS, TAKTISKU DOMSTARPĪBU RISINĀŠANU UN RISINĀJUMU DEFINĒŠANU, KO IKVIENS VAR ATBALSTĪT. VIŅI ATZĪST VISU PUŠU VIEDOKĻUS, VIENLAIKUS NOVIRZOT ENERĢIJU UZ KOPĪGU IDEĀLU VAI PIEŅEMAMU RISINĀJUMU. TOMĒR TAS NENOZĪMĒ, KA JĀPĀRLIECINA CITI, KA JŪSU VIEDOKLIS IR PAREIZAIS. PASTĀV ATŠĶIRĪBA STARP UZVARU UN EFEKTĪVU KONFLIKTU PĀRVALDĪBU.

1. PIEMĒRS: JA VIENAUDŽU GRUPA NEPIEKRĪT PROJEKTA PIEEJAI, SOFIJA UZKLAUSA IKVIENA VIEDOKLI UN PALĪDZ VIŅIEM ATRAST RISINĀJUMU, KO VISI VAR ATBALSTĪT, ĻAUJOT KOMANDAI VIRZĪTIES UZ PRIEKŠU GLUDI.

2. piemērs: Kad rodas konflikts, Karloss nostājas vienā pusē un ignorē citu viedokli, saasinot domstarpības un palēninot komandas progresu.

EMPĀTIJA

EMPĀTIJAS KOMPETENCE NOZĪMĒ, KA JŪS VARAT UZTVERT CITU JŪTAS UN SAPRAST VIŅU PERSPEKTĪVAS. JŪS AKTĪVI INTERESĒJATIES PAR VIŅU BAŽĀM UN VARAT UZZINĀT PAR VIŅU EMOCIJĀM UN DOMĀM. AR EMPĀTIJU JŪS VARAT SAJUST NEIZTEIKTAS EMOCIJAS UN UZMANĪGI KLAUSĪTIES, LAI SAPRASTU OTRA CILVĒKA VIEDOKLI. EMPĀTIJA NENOZĪMĒ DOMU LASĪŠANU, BET GAN SPĒJU LABĀK SADARBOTIES AR CITIEM (D. GOLEMAN, 1995)

1. PIEMĒRS. KOMANDAS DISKUSIJĀ LAURA PAMANA VIENAUDŽU, KAS IZSKATĀS SASPRINGTS UN KLUSĒ. VIŅA JAUTĀ, VAI VIŅIEM VISS IR KĀRTĪBĀ, UZMANĪGI KLAUSĀS UN SNIEDZ PĀRLIECĪBU, KAS PALĪDZ VIENAUDŽIEM JUSTIES BRĪVĀK UN IESAISTĪTIES PROJEKTĀ.

2. piemērs. Kad līdzinieks komandas aktivitātes laikā šķiet atturīgs, Marija to neievēro un nesasniedz roku. Viņa palaiž garām iespēju izprast vienaudžu perspektīvas, izraisot saiknes trūkumu, kas kavē efektīvu sadarbību.

PAŠPĀRLIECĪBA

PAŠPĀRLIECINĀTĪBA IR SPĒCĪGA PĀRLIECĪBA PAR SAVU PAŠVĒRTĪBU UN SPĒJĀM. TAS IETVER PĀRLIECĪBU PAR SAVĀM SPĒJĀM VEIKT UZDEVUMUS UN SASNIEGT MĒRĶUS, BŪT PĀRLIECINĀTAM PAR SEVI, POZITĪVU UZSKATU PAR SEVI UN SPĒJU IZTEIKT VIEDOKLI UN APLIECINĀT SEVI SOCIĀLĀS SITUĀCIJĀS. PĒC GOLEMANA DOMĀM, PAŠPĀRLIECINĀTĪBA ĻAUJ INDIVĪDIEM IZTURĒTIES PRET IZAICINĀJUMIEM AR POZITĪVU SKATĪJUMU UN VEIKT IZLĒMĪGUS PASĀKUMUS, BŪTISKI VEICINOT VIŅU EMOCIONĀLO UN SOCIĀLO KOMPETENCI.

1. PIEMĒRS: SĀRA PREZENTĀCIJAS LAIKĀ PĀRLIECINOŠI DALĀS AR SAVĀM IDEJĀM UN BEZ VILCINĀŠANĀS ATBILD UZ JAUTĀJUMIEM. VIŅAS PAŠPĀRLIECINĀTĪBA MOTIVĒ VIŅAS KOMANDU UN VIRZA PROJEKTU UZ PRIEKŠU.

2. piemērs: Kad Džeimss tiek lūgts izteikt savas domas, viņš jūtas nenoteikts un atturas, baidoties kļūdīties. Viņa nevēlēšanās dēļ viņš palaiž garām iespēju dalīties vērtīgās atziņās, un viņa komanda dodas tālāk, neņemot vērā viņa ieguldījumu.

PAŠIZZINĀŠANA

GOLEMANS SEVIS IZZINĀŠANU JEB PAŠAPZIŅU DEFINĒ KĀ SPĒJU ATPAZĪT UN IZPRAST SAVAS EMOCIJAS, VIRZIENUS UN TO IETEKMI UZ CITIEM. TAS IETVER SKAIDRU IZPRATNI PAR SAVĀM STIPRAJĀM UN VĀJAJĀM PUSĒM, VĒRTĪBĀM UN MĒRĶIEM. ŠĪ PAŠAPZIŅA IR EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES PAMATS, UN TAI IR IZŠĶIROŠA NOZĪME PERSONĪGAJĀ UN PROFESIONĀLAJĀ ATTĪSTĪBĀ.

1. PIEMĒRS: SĀRA PAMANA, KAD VIŅA MATEMĀTIKAS EKSĀMENA LAIKĀ SĀK JUSTIES NEAPMIERINĀTA. ATPAZĪSTOT SAVAS EMOCIJAS, VIŅA DZIĻI IEELPO UN NOMIERINĀS, KAS PALĪDZ VIŅAI LABĀK KONCENTRĒTIES UN PABEIGT TESTU, NEJŪTOTIES SATRIEKTA.

2. piemērs: Alekss kļūst sarūgtināts, kad nesaprot matemātikas uzdevumu. Tā vietā, lai atpazītu savu neapmierinātību un lūgtu palīdzību, viņš noslēdzas un mēģina to atrisināt pats. Viņa nespēja pārvaldīt savas emocijas rada lielāku stresu, un viņš nespēj apgūt risinājumu skolotāja vadībā.

PAŠREGULĒJUMS

PAŠREGULĀCIJA IR SPĒJA ATBILSTOŠI PĀRVALDĪT EMOCIJAS, KAS IETVER EMOCIJU, IZZIŅAS UN UZVEDĪBAS SAISTĪBU APZINĀŠANOS; EFEKTĪVAS PĀRVARĒŠANAS STRATĒĢIJAS; UN SPĒJA PAŠAM RADĪT POZITĪVAS EMOCIJAS, CITA STARPĀ.

1. PIEMĒRS: SOFIJA KĻŪST NEAPMIERINĀTA ZINĀTNES VIKTORĪNAS LAIKĀ, KAD VIŅA SASKARAS AR SAREŽĢĪTU JAUTĀJUMU. TOMĒR VIŅA DZIĻI IEELPO UN IZVĒLAS PALIKT MIERĪGA. VIŅA KONCENTRĒJAS UZ CITIEM JAUTĀJUMIEM, PĀRLIECINOŠI ATBILDOT UZ TIEM, KAS VIŅAI ĻAUJ PĀRVALDĪT EMOCIJAS UN PABEIGT VIKTORĪNU BEZ STRESA.

2. piemērs. Lūkass jūtas aizkaitināts, cīnoties ar zinātnes jautājumu viktorīnu. Tā vietā, lai paliktu nosvērts, viņš ļauj neapmierinātībai sevi kontrolēt un sāk steigties cauri viktorīnai. Rezultātā viņš pieļauj kļūdas un zaudē fokusu, palaižot garām iespēju parādīt savu labāko sniegumu.

KOMANDAS DARBS UN ATTIECĪBU VEIDOŠANA

KOMANDAS DARBS UN ATTIECĪBU VEIDOŠANA IR SPĒJA STRĀDĀT AR CITIEM, LAI SASNIEGTU KOPĪGU MĒRĶI. TAS IETVER AKTĪVU LĪDZDALĪBU, SADALOT PIENĀKUMUS UN ATLĪDZĪBU, KĀ ARĪ SNIEDZOT IEGULDĪJUMU KOMANDAS VISPĀRĒJĀ KAPACITĀTĒ. IEJŪTOTIES UN RADOT CIEŅAS, PALĪDZĪBAS UN SADARBĪBAS ATMOSFĒRU, JŪS VARAT MUDINĀT CITUS IESAISTĪTIES KOMANDAS CENTIENOS.

1. PIEMĒRS: MATEO LABPRĀT SADARBOJAS AR SAVIEM VIENAUDŽIEM GRUPU PROJEKTU LAIKĀ. VIŅŠ NOVĒRTĒ IKVIENA IEGULDĪJUMU, SADALA DARBA SLODZI UN VEICINA POZITĪVU, UZ SADARBĪBU VĒRSTU VIDI, NODROŠINOT, KA KOMANDA LABI SADARBOJAS.

2. piemērs: Olīvijai ir grūti strādāt komandā. Viņa labprātāk tiek galā ar uzdevumiem pati un bieži ignorē vienaudžu ieteikumus. Viņas komandas darba trūkuma dēļ grupai ir grūti sasniegt savus mērķus

ATSAUCES

- Arias, J., Soto-Carballo, J. G. un Pino Justo, M. R. (2022). Emocionālā inteliģence un akadēmiskā motivācija sākumskolas skolēniem. Psiholoģija: refleksija un kritika, 35(14). https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0
- Goleman, D. (1996). Emocionālā inteliģence. Barselona: Kairos.
- Valenzuela-Santoyo, A. C. un Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). Emocionālā inteliģence pamatizglītībā un tās saistība ar akadēmisko sniegumu. Educare, 22(3),. https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11
- Eiropas Komisija. (2022). Sociālās un emocionālās mācīšanās veicināšana klasē. https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/tutorials/encouraging-social-and-emotional-learning-classroom
- Perez, Y. (2022). Emocionālās izglītības izcelsme un evolūcija. Alternancia – Journal of Education and Research, 4. sējums (6), 35-46.
- Odukoya, J. A., Omonijo, D. O. un Oraetue, H. N. (2020). Ievērojamu emocionālās inteliģences teoriju apskats. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(2), 3779. https://www.researchgate.net/publication/346343614_REVIEW_OF_NOTABLE_THEORIES_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
- Rovira T., A., Castillo, J. M. un Raya, R. (2019). Emocionālās izglītības metodoloģija: pārskats par pētījumiem, kas publicēti no 2000. līdz 2017. gadam starptautiskajos zinātniskajos žurnālos. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 17(50), 325-348. https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf
- Bisquerra, R, Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. un Rodriges, A. (Coords.). (2016). Emocionālā inteliģence un labklājība II: pārdomas, profesionālā pieredze un pētījumi. San Jorge universitātes izdevumi.
- Padilla Camacho, A. M., & Sandoval Ceja, M. Emocionālās inteliģences nozīme pamatizglītībā. Stratēģisko apmācību žurnāls. Iegūts no https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57
- Stulbais Rikardo, Dž., Šeress Kano, I. M., Intriago Alsivars, G. C. un Vargass Toress, R. Dž. (2016). Kognitīvā neirozinātne un emocionālā inteliģence. Pedagoģiskā vadība profesionālās izglītības kontekstā. Dialnet, sējums(VII), 209.-210.lpp.

ATSAUCES

- Bueno, D. (2021). Neirozinātne kā emocionālās izglītības pamats. Emocionālās izglītības žurnāls, 1 (1), janvāris-jūnijs.

Rotger, M. (2017). Neirozinātne, neiromācība, emocijas un mācīšanās.

- Gkintoni, E., Antonopoulou, H. un Halkiopoulos, C. (2022). Emocionālā neirozinātne un mācīšanās: pārskats. Iegūts no https://www.researchgate.net/publication/366960902_Emotional_Neuroscience_and_Learning_An_Overview
- Pascarella, E. T. un Terenzini, P. T. (2005). Kā koledža ietekmē studentus: pētījuma trešā desmitgade (2. sējums). Sanfrancisko, Kalifornijā: Jossey-Bass.
- Watson, C. un Platt, M. B. (2008). Neirozinātnes loma izglītībā: mācīšanās un smadzeņu optimizēšana. Prāts, smadzenes un izglītība, 2(3), 111-121.
- Mendoza Karasko, Mariella (2015). Kā mēs mācāmies no neirozinātnes un tās ietekmes uz klasi? Izglītības zinātņu fakultātes žurnāls, Nr.21 (2015), 20.-24.lpp. Sieviešu sakrālās sirds universitāte. Peru. Iegūts no revistas.unife.edu.pe
- Domingess S., A.; Mendoza J., G.; & Ortiz J., O. (2022). Ģimenes faktoru ietekme uz valodas prasmju attīstību. 194-213. In Terré C. O., Serrano R., M. & Gamboa R. M. (red.). Neiropedagoģija: ieguldījums mācībās un cilvēka attīstībā. Kolumbija, Atlantijas Universitāte.

OTRĀ DAĻA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

SATURA RĀDĪTĀJS

Pielāgošanās spēja 37

Komunikācija 46

Konfliktu vadība 50

Empātija 57

Pašpārliecinātība 65

Paszināšana 70

Pašregulācija 75

Komandas darbs un attiecību veidošana 83

Co-funded by the European Union

DOMĒNI	KOMPETENCES	AKTIVITĀTES
PAŠAPZINĀŠANA	Pašzināšana	Zīmējums par mani
		Viss par mani laika skala
	Pašapziņa	Es varu spīdēt!
		Uzvaru siena
PAŠPĀRVALDĪBA	Pašregulācija	Emociju regulēšanas anketa
		Kurā zonā es esmu?
	Pielāgošanās spēja	Mainīt scenārijus lomu spēle
		Izturības koks
SOCIĀLĀ APZINĀTĪBA	Empātija	Vajadzību iegūšana no emocijām
		Rīcības tendenču izpēte
	Komunikācija	Emociju mērītājs
		Kad tiek nospiestas karstās pogas
ATTIECĪBU VADĪBA	Konfliktu vadība	Konfliktu drupinātāji
		Harmonijas palīgi: lielais sarunu izaicinājums
	Komandas darbs un attiecību veidošana	Lielisks komandas izaicinājums
		Tiltu būvētāji: Sadarbības būvniecības izaicinājums

PIEEJAMĪBA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

MAINĪT SCENĀRIJUS LOMU SPĒLE

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Pielāgošanās spējas APTUVENAIS VAJADZĪGS LAIKS: 50-60 minūtes VECUMA GRUPA: 8-12 gadi

ĪSS IEVADS

Pielāgošanās spējai ir ļoti liela nozīme dzīves pārmaiņu un izaicinājumu pārvarēšanā. Tas ietver elastību, izturīgumu un spēju pielāgoties jaunām situācijām vai apstākļiem. Lomu spēles sniedz skolēniem iespēju analizēt lēmumus, pārdomājot pagātnes pieredzi un novērtējot iespējamos nākotnes rezultātus, rīkojoties kā citai personai un būtībā ieliekot sevi kāda cita vietā. Šādas izpētes rezultātā iegūtā informācija, visticamāk, tiks saprasta un izmantota, nevis tikai sniegt studentiem informāciju par izvēlēm un sekām un lūgt tos vienkārši pieņemt (Lewkowicz, 2007).

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Darbības, kuru pamatā ir idejas, kas iegūtas no Adinas Blūmas Levkovičas grāmatas "Emocionālās inteliģences mācīšana: stratēģijas un aktivitātes, lai palīdzētu studentiem izdarīt efektīvas izvēles" (2007).

MĒRĶIS

Palīdzēt studentiem praktizēt savu emociju identificēšanu un pārvaldību, reaģējot uz pārmaiņām, izstrādāt stratēģijas pielāgošanās spēju veidošanai un mācīties vienam no otra pieredzes atbalstošā un interaktīvā veidā.

Co-funded by the European Union

DALĪBNIEKU SKAITS

Visi klases dalībnieki.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Papīra loksnes
Klases tāfele
Mēbeles vai priekšmetus no klases var izmantot atbilstoši lomu spēlei, ja skolēni to uzskata par piemērotu.

NORĀDĪJUMI

1. Skolotājs ierosina prāta vētru, lai izveidotu sarakstu ar izplatītākajiem pārmaiņu scenārijiem, ar kuriem skolēni var saskarties skolā vai savā personīgajā dzīvē. Tās var ietvert izmaiņas rutīnā, negaidītus notikumus, pāreju uz jaunām klasēm vai skolām vai attiecību izmaiņas.
2. Klase ir sadalīta mazās grupās, un katrai grupai tiek piešķirts pārmaiņu scenārijs, ar kuru strādāt. Viņiem tiek dots zināms laiks, lai apspriestu un plānotu īsu lomu spēli, pamatojoties uz viņiem piešķirto scenāriju. Viņi tiek mudināti domāt par emocijām un izaicinājumiem, kas saistīti ar pārmaiņām, un to, kā viņi var parādīt pielāgošanās spēju savā lomu spēlē.
3. Katra grupa klasei izpilda savu lomu spēli.
4. Kad visas grupas ir izpildījušas savas lomu spēles, skolotājs vada pārdomu sesiju visai klasei. Viņš vai viņa mudina studentus dalīties savās domās, atziņās un personīgajā pieredzē saistībā ar pielāgošanās spēju un emocionālo inteliģenci. Tiek apspriestas visas kopīgas tēmas vai stratēģijas, kas radušās lomu spēlēs.
5. Klase kopumā izstrādā pielāgošanās spējas un emocionālās inteliģences veidošanas stratēģiju sarakstu. Tie var ietvert tādas metodes kā apzinātība, pozitīva pašrunāšana, problēmu risināšanas prasmes, atbalsta meklēšana no citiem un izaugsmes domāšanas veida uzturēšana.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Kādas emocijas varoņi piedzīvoja pārmaiņu scenārija laikā?
2. Kā varoņi demonstrēja spēju pielāgoties, reaģējot uz pārmaiņām?
3. Kādas stratēģijas varoņi izmantoja, lai tiktu galā ar savām emocijām un pielāgotos jaunajai situācijai?
4. Ko mēs varam mācīties no šīm lomu spēlēm par pielāgošanās spēju un emocionālo inteliģenci?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

1. Skolotājs var mudināt skolēnus pārdomāt, kā viņi var pielietot aktivitātes laikā apspriestās stratēģijas savā dzīvē un palīdzēt viņiem izvirzīt konkrētus mērķus pielāgošanās spējas un emocionālās inteliģences praktizēšanai nākotnē gan skolā, gan ārpus tās.
2. Ir jānodrošina pastāvīgs atbalsts un iedrošinājums studentiem, strādājot, lai attīstītu savas pielāgošanās spējas un emocionālās inteliģences prasmes. Skolotājs var periodiski reģistrēties, lai redzētu, kā viņi virzās uz saviem mērķiem, un vajadzības gadījumā piedāvāt papildu resursus vai norādījumus.

IETEIKTĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (kautrīgiem vai jaunākiem studentiem)

- **Vienkāršojiet scenārijus: izmantojiet skaidrus, sakarīgus piemērus (piemēram, "jauna hobija uzsākšana" vai "drauga aizbraukšana prom"), lai nodrošinātu, ka visi skolēni saprot.**
- **Darbs mazās grupās: sadaliet skolēnus mazākās grupās, lai spēlētu lomu spēles, samazinot satraukumu par sniegumu.**
- **Vizuālais atbalsts: nodrošiniet attēlus vai stāstu shēmas, lai ilustrētu scenārijus un palīdzētu studentiem.**
- **Iepriekš mācītais vārdu krājums: iepriekš ievadiet galvenos emociju vārdus, lai atbalstītu izteiksmi.**
- **Rakstiskas vai mākslinieciskas atbildes: ļaujiet studentiem uzzīmēt vai uzrakstīt, kā varonis varētu justies, ja lomu spēle šķiet pārāk biedējoša.**
- **Leļļu spēle: izmantojiet lelles vai rotaļlietas, lai izspēlētu scenārijus, piedāvājot skolēniem mazāk biedējošu veidu, kā izpētīt emocijas.**
- **Emociju šarādes: lieciet studentiem uzminēt emocijas, kas tiek izspēlētas, pamatojoties uz "Izmaiņu scenāriju".**
- **Lasiet skaļi un apspriediet: izlasiet stāstu par pārmaiņām un pārrunājiet, kā varoņi pārvalda savas jūtas.**
- **"Ko jūs darītu?" Aplis: pozējiet scenārijus un ļaujiet skolēniem mutiski vai ar žestiem pastāstīt, kā viņi justos vai reaģētu.**
- **Emociju termometrs: skolēni novērtē, kā, viņuprāt, varonis varētu justies skalā, izraisot diskusiju.**

2. AKTIVITĀTE

IZTURĪBAS KOKS

APSKATĪTĀS PRASMES: Pielāgošanās spējas APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45-50 minūtes VECUMA GRUPA: 8-12 gadi

ĪSS IEVADS

Pielāgošanās spējai ir ļoti liela nozīme dzīves pārmaiņu un izaicinājumu pārvarēšanā. Tas ietver elastību, izturīgumu un spēju pielāgoties jaunām situācijām vai apstākļiem. Praktiskās aktivitātes var palīdzēt studentiem attīstīt dziļāku izpratni par pielāgošanās spēju, izpētīt dažādas stratēģijas, kā tikt galā ar pārmaiņām, un stiprināt viņu emocionālās inteliģences prasmes, orientējoties dzīves pārejās.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

E-skolas radītā oriģinālā aktivitāte.

MĒRĶIS

Palīdzēt skolēniem saskatīt dažādu faktoru savstarpējo saistību, kas veicina noturību un pielāgošanās spēju, attīstīt sevis apzināšanos, mērķu izvirzīšanu, vienaudžu atbalstu un pilnvaru sajūtu orientēties izaicinājumos un pārmaiņās.

DALĪBNIEKU SKAITS

Visi klases dalībnieki.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Tāfele vai plakātu tāfele
Papīra lapu izgriezumi
Lente vai lipīga līmlente
Papīra loksnes

SĪKS APRAKSTS

- **NORĀDĪJUMI**

Skolotājs sāk, pārrunājot ar skolēniem elastīguma un pielāgošanās jēdzienus. Viņš vai viņa skaidro, ka noturība ir spēja atgūties no neveiksmēm un izaicinājumiem, savukārt pielāgošanās spēja ir spēja pielāgoties un attīstīties mainīgos apstākļos.

1. Uz plakātu dēļa vai tāfeles tiek uzzīmēta vai izdrukāta liela koka kontūra. Tas ir apzīmēts kā "Elastības koks" un ir redzams klasē. Skolotājs skaidro, ka kā metafora koka saknes atspoguļo jūsu atbalstu (piemēram, ģimeni, draugus utt.), stumbrs - jūsu personīgās stiprās puses un zari - jūsu mērķus pilnveidošanai.

Diskusija ar skolēniem noved pie dažādu faktoru prāta vētras, kas veicina noturību un pielāgošanās spēju. Tie varētu ietvert tādas iezīmes kā optimisms, neatlaidība, elastība, problēmu risināšanas prasmes, sociālais atbalsts un pašapziņa.

1. Katram skolēnam vai nelielai grupai tiek piešķirts īpašs noturības vai pielāgošanās faktors, uz kuru jākoncentrējas. Viņiem ir uzdots uzrakstīt vai uzzīmēt piešķirto koeficientu uz papīra lapas izgriezuma. Viņi tiek mudināti iekļaut piemērus vai personīgo pieredzi, kas ilustrē, kā šis faktors veicina noturību vai pielāgošanās spēju.

Kad skolēni pabeidz lapu izgriezumus, skolotājs aicina tos piestiprināt pie koka stumbra vai zariem, izmantojot lenti vai līmlenti. To darot, viņi tiek mudināti īsi pastāstīt, kāpēc viņu noteiktais faktors ir svarīgs noturībai un pielāgošanās spējai, sniedzot piemērus personiskām vai skolas dzīves situācijām, kurās viņiem piešķirtais faktors varētu būt noderīgs.

DETALIZĒTS APRAKSTS

6. Kad noturības koks ir pabeigts, tiek veicināta klases diskusija par faktoriem, kas veicina izturību un pielāgošanās spēju. Studenti tiek mudināti pārdomāt, kuri faktori viņiem jau ir un kurus viņi vēlētos attīstīt tālāk.

7. Katrs skolēns tiek mudināts izveidot personīgu "Noturības plānu", kurā izklāstītas konkrētas darbības, lai stiprinātu savu noturību un pielāgošanās spēju. Viņi tiek mudināti izvirzīt reālus mērķus un noteikt stratēģijas izaicinājumu pārvarēšanai.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Kādi ir potenciālie izaicinājumi vai iespējas, kas saistītas ar mainīgām situācijām?
2. Kā cilvēki varētu emocionāli reaģēt uz pārmaiņām?
3. Kādas ir stratēģijas, lai efektīvi pielāgotos pārmaiņām un tiktu ar tām galā?
4. Kā emocionālo inteliģenci var izmantot, lai virzītos uz pārmaiņām?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

1. Studentus var mudināt dalīties savos noturības plānos ar partneriem un sniegt atgriezenisko saiti un atbalstu viens otram, piedāvājot ieteikumus papildu stratēģijām vai resursiem.

Visa mācību gada laikā periodiski jāpārskata Izturības koks un skolēnu noturības plāni. Studenti tiek mudināti pārdomāt savu progresu, svinēt panākumus un vajadzības gadījumā pārskatīt savus plānus.

IETEIKTĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (KAUTRĪGIEM VAI JAUNĀKIEM STUDENTIEM)

- **Vienkāršojiet metaforu: izmantojiet skaidru valodu, lai izskaidrotu, kā koks atspoguļo to noturību (piemēram, saknes = atbalsts, stumbrs = stiprās puses, zari = mērķi).**
- **Izmantojiet iepriekš sagatavotas veidnes: nodrošiniet koka kontūru ar iezīmētām sadaļām, ko studenti var aizpildīt, samazinot sarežģītību.**
- **Pievienojiet vizuālo atbalstu: izmantojiet attēlus vai simbolus, lai studenti atspoguļotu viņu idejas (piemēram, ģimenes attēlu atbalstam).**
- **Atļaut privātu pārdomu: dodiet studentiem iespēju saglabāt savu "noturības koku" privātu, ja dalīšanās šķiet pārāk personiska.**
- **Izturības dārzs: aizstājiet koka metaforu ar dārzu, kurā skolēni identificē noturības "sēklas" (pārvarēšanas stratēģijas) un "saules gaismu" (atbalsts).**
- **Stāstīšanas vingrinājums: izlasiet stāstu par izturīgu raksturu un palūdziet studentiem noteikt savas "saknes" (balstus) un "zarus" (mērķus).**
- **Emociju akmeņi: aiciniet studentus izveidot "noturības akmeņus", zīmējot vai rakstot uz akmeņiem, lai simbolizētu viņu stiprās puses vai atbalsta avotus.**
- **Digitālā iespēja: izmantojiet tiešsaistes zīmēšanas rīkus vai lietotnes, lai studenti izveidotu savu koku digitāli.**
- **Noturība lomu spēlē: Izstrādājiet scenārijus, kuriem nepieciešama noturība, kam seko diskusija par to, kādi "saknes" un "stumbra" elementi tika izmantoti.**

KOMUNIKĀCIJA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

EMOCIJU MĒRĪTĀJS

APGLABĀTĀS PRASMES: Komunikācija APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 40 minūtes VECUMA GRUPA: 12-13 gadi

ĪSS IEVADS

Raksturīgi, ka emocionāli inteliģentam cilvēkam ir plašs emocionālo vārdu krājums, kas atvieglo viņa spēju precīzi apzīmēt savu emocionālo pieredzi. Viņš arī spēj saskatīt savu emociju intensitāti un atšķirt dažādas sarežģītas emocionālas pieredzes. Pētījumi liecina, ka spēja marķēt emocionālos pārdzīvojumus ar augstu specifiskuma pakāpi (t.i., spēja detalizēti un precīzi izskaidrot dažādas emocionālās pieredzes) ir adaptīva.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Oriģinālā darbība, ko veidojis "Prof. Ivans Apostolovs" vidusskolā. Tas ir adaptēts no Nathanson et al. (2016) Mood Meter vingrinājuma, ko veica Lucinda Pūle (PsyD) un Hugo Alberts (PhD).

MĒRĶIS

Palīdzēt skolēniem attīstīt prasmes atpazīt, iezīmēt un paziņot par savām emocijām.

DALĪBNIEKU SKAITS

Šo aktivitāti var veikt mazās grupās un pēc tam kopīgu diskusiju ar klasi.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē
Papīrs un marķieri
Līmlapiņas vai indeksu kartītes

- Zīmēšanas rīki
- Papīrs

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Lūdziet studentus veltīt desmit minūtes, lai uzskaitītu savas jūtas: ļaujiet viņiem sadalīt tās pozitīvajās un negatīvajās: palūdziet viņiem pārdomāt savas pēdējās divas vai trīs dienas. Šī soļa mērķis ir palīdzēt viņiem sazināties ar savām emocijām: veltiet laiku, lai izveidotu savienojumu ar savu pašreizējo emocionālo pieredzi. Ērti apsēdieties, uzmanīgi aizveriet acis un noskaņojieties ķermeņa emocionālajam lādiņam. Koncentrējiet visu savu uzmanību uz fiziskajām sajūtām, kas tagad ir šeit. Var rasties tirpšanas satraukums, dusmas vai skumjas. Ļaujiet sev kādu brīdi palikt šajā stāvoklī un vērojiet to.

1. Novērtējiet, cik patīkama šī emocija jums ir, zemāk esošajā skalā (kur 1 = ļoti nepatīkama un 10 = ļoti patīkama): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> ļoti nepatīkama - ļoti patīkama
2. Novērtējiet, cik liela ir jūsu enerģija šajā brīdī (kur 1 = ļoti mazs enerģijas daudzums un 10 = ļoti liels enerģijas daudzums): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ->ļoti mazs enerģijas daudzums - ļoti liels enerģijas daudzums.
3. Palūdziet studentiem uzzīmēt savu enerģijas un emociju līmeni mērītājā no 1 līdz 10, izmantojot spilgtas krāsas, lai iegūtu spēcīgākas emocijas un enerģijas līmeni.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:

Kā paudāt savas emocijas?

1. Kāds būtu balss tonis/intonācija, kad esat dusmīgs/laimīgs/skumjš/satraukts?
2. Tagad jums ir iespēja pārdomāt, kāpēc jūs jūtaties tā, kā jūtaties šobrīd. Izmantojiet papīra lapu, lai to uzzīmētu.

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:**

Šo darbību var dažādot, iekļaujot dažus scenārijus ar īsu teātra izrādi, kas pauž emocijas, nevis zīmējumus.

2. AKTIVITĀTE

KAD TIEK NOSPIESTAS KARSTĀS POGAS

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Komunikācija APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes VECUMA GRUPA: 10-13 gadi

ĪSS IEVADS

Impulsīvu uzvedību var uzskatīt par pretēju autonomai, pašregulētai uzvedībai, kurā skolēns apzināti izdara izvēli un uzņemas atbildību. Impulsīvas, emociju vadītas darbības ir daudzu problēmu pamatā, tostarp ēšanas grūtības, vardarbība un atkarība. Ņemot vērā daudzu impulsīvu darbību negatīvās sekas, ir svarīgi iemācīties tās pārvaldīt. Pētījumu rezultāti liecina, ka emocionālā stāvokļa radīto darbības tendenču apzināšanās var būt efektīvs veids, kā samazināt impulsīvu rīcību un komunikāciju.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Aktivitāti veidoja “Prof. Ivans Apostolovs” vidusskolā. Pamatojoties uz Dr. Lucinda Poole un Dr. Hugo Alberts izveidoto rīku.

MĒRĶIS

Palīdzēt studentiem noteikt, kas ir viņu izraisītāji (karstās pogas) un efektīvi risināt tos pašregulācijai komunikācijas laikā.

Co-funded by the European Union

DALĪBNIEKU SKAITS

Šo aktivitāti var veikt 3-4 studentu komanda.
Kopējā diskusija notiek klasē.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Papīrs
- Pildspalvas, zīmuļi, krītiņi
- Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē

SĪKS APRAKSTS

1. darbība. Nosakiet karstās pogas

Sadaliet studentus mazākās grupās pa 3 vai 4 un katrai mazajai grupai iedodiet papīra lapu un pildspalvu. Lūdziet viņus apsvērt, kas viņus izraisa, tas ir, kas viņus sarūgtina vai atgrūž. Varbūt viņiem nepatīk, ka viņus pārtrauc, vai arī viņi kļūst sarūgtināti, ierodoties mājās, lai atrastu, ka virtuvē ir nekārtība. Šie aktivizētāji ir viņu personīgās "karstās pogas". Palūdziet vienam cilvēkam no katras grupas uz savas papīra lapas pierakstīt visas šīs diskusijas laikā paceltās karstās pogas. (Ņemiet vērā, ka nav nepieciešams pierakstīt, kam pieder katra karstā poga).

Dalībniekiem var uzdot šādus nepabeigtos teikumus, lai palīdzētu viņiem atpazīt savas karstās pogas:

- **Mani dara dusmīgu, kad...**
- **Man nepatīk, ja cilvēki...**
- **Jūtos aizvainota, kad...**
- **Manuprāt ir nepieklājīgi...**
- **Darbā es vēlos, lai cilvēki...**
- **Mājās, manuprāt, būtu labāk, ja ģimenes locekļi...**

2. solis. Izprotiet personīgās reakcijas uz karstajām pogām

Izmantojot šādus jautājumus, lai vadītu grupas diskusiju, lūdziet dalībniekus (joprojām savās mazākajās grupās) dalīties pieredzē, kad ir nospiesta karstā poga: Kas notiek tavā ķermenī? Vai kaut kur jūtat siltumu? nervozs? Nosvīdis? Vai tava sirds pukst ātrāk? Kādas emocijas parasti parādās? Vai pamanāt dusmas? Vilšanās? Kaitinājums? Kādas domas griežas tavā prātā? "Cik neapdomīgi!" "Es esmu tik pāri šim!" "Cik rupji."

3. solis. Izsakiet savas reakcijas saziņā

Lūdziet studentus izteikt savas reakcijas: rakstot, zīmējot, kliedzot, dziedot.

SĪKS APRAKSTS

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:
Apvienojiet grupu tagad atlikušajai vingrinājuma daļai. Kā vesela grupa izpētiet, kā cilvēki saskaras ar pogu nospiešanu ikdienas dzīvē.

Uzdodiet jautājumu: “Ko jūs mēdzat darīt, ja ir nospiesta karstā pog ar to tiekat galā?" Uz tāfeles pierakstiet katru grupas piedāvāto pā s stratēģiju neatkarīgi no tā, vai tā ir noderīga stratēģija vai nē.

Piemēram, dalībnieki var teikt, ka es eju prom, es noskaitu līdz 10..., es ielieku austiņas, es klusēju.
Lai iegūtu informāciju klasē:
Kā bija veikt šo vingrinājumu?

- Ko tu iemācījies?
- Kāda pārvarēšanas stratēģija jūs rezonēja? Vai esat to mēģinājis iepriekš?
- Kādus pasākumus varat veikt, lai novērstu jūsu un citu cilvēku karsto pogu nospiešanu?
- Kā jūs varētu būt gatavi izmantot to, ko mēs šodien apspriedām, savā dzīvē?

- CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:

1. **Šo aktivitāti var paplašināt un paplašināt, lai mācītu par “pārvarēšanas stratēģijām” un to, kā rīkoties ar saziņu ar pašregulāciju. Tālāk ir sniegtas dažas vadlīnijas.**

Grupai pārrunājiet, kas padara šīs stratēģijas noderīgas salīdzinājumā ar tām, kas ir mazāk efektīvas. (Koordinators uz tāfeles pieraksta iemeslus, kāpēc šīs stratēģijas ir efektīvas).

Apspriediet vienu pārvarēšanas stratēģiju vienlaikus un novērtējiet (no 10), cik efektīva šī stratēģija ir, lai samazinātu viņu reakciju uz pogas nospiešanu. (Koordinators pēc katras pārvarēšanas stratēģijas uz tāfeles pieraksta efektivitātes vērtējumu (no 10).

KONFLIKTU VADĪBA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

KONFLIKTU DRUPINĀTĀJI

APSKATĪTAS PRASMES: Konfliktu pārvarēšana
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 4(
minūtes VECUMA GRUPA: 10-13 gadi

ĪSS IEVADS
Šī aktivitāte ir paredzēta, lai palīdzētu skolēniem attīstīt prasmes konstruktīvi risināt konfliktus. Lomu spēlēs un grupu diskusijās skolēni iemācīsies identificēt konfliktu veidus, izprast dažādas perspektīvas un pielietot stratēģijas, lai draudzīgi atrisinātu nesaskaņas.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Oriģinālā darbība, ko veidojis "Prof. Ivans Apostolovs" vidusskolā.

MĒRĶIS
Uzlabot studentu spējas risināt konfliktus, atpazīstot dažāda veida konfliktus, izprotot dažādas perspektīvas un praktizējot konfliktu risināšanas stratēģijas atbalstošā vidē.

DALĪBNIEKU SKAITS
Piemērots visai klasei; skolēni strādā mazās grupās un prezentē visai grupai.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Konfliktu scenāriju kartītes (iepriekš uzrakstīti bieži sastopamu konfliktu scenāriji)
Piezīmju kartītes vai papīrs piezīmēm
Taimeris vai hronometrs
Tāfele un marķieri

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Ievads konfliktu pārvaldībā:

Sāciet, pārrunājot, kas ir konflikts un kāpēc ir svarīgi to efektīvi pārvaldīt.

Izskaidrojiet dažādus konfliktu veidus (piemēram, starppersonu, grupu, iekšējus) un kopējos cēloņus (piemēram, pārpratumus, atšķirīgas vērtības).

Sagatavošanas posms:

Sadaliet studentus mazās grupās pa 3-4 dalībniekiem.

Iedodiet katrai grupai konflikta scenārija kartīti. Scenāriju piemēri:

Divi draugi strīdas par spēles noteikumu.

Grupas projekts, kurā viens dalībnieks nesniedz ieguldījumu.

Brāļi un māsas cīnās par koplietošanas telpu mājās.

Dodiet grupām 10–15 minūtes, lai apspriestu savu scenāriju, noteiktu konflikta veidu un izstrādātu prāta vētras iespējamās risināšanas stratēģijas.

Lomu spēles:

Katra grupa pēc kārtas izspēlē savu scenāriju klases priekšā.

Pēc katras lomu spēles klase apspriež konfliktu un to, ko viņi novēroja, un iesaka papildu risināšanas stratēģijas.

Izmantojiet taimeri, lai nodrošinātu, ka katrai grupai ir pietiekami daudz laika, taču tā ievēro grafiku.

- **JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA**

Veiciniet grupas diskusiju ar šādiem jautājumiem:

1. **Kādus konfliktu veidus jūs novērojāt scenārijos?**
2. **Kādas bija lomu spēles un vērojot, kā citi risina konfliktus?**
3. **Kādas stratēģijas bija efektīvas konfliktu risināšanā?**
4. **Kā jūs varat pielietot šīs konfliktu vadības prasmes reālās dzīves situācijās?**

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

1. Mudiniet studentus būt cieņpilniem un atbalstošiem lomu spēles un diskusiju laikā.

Atgādiniet studentiem, ka konflikti ir normāla dzīves sastāvdaļa un iemācīties tos efektīvi pārvaldīt ir vērtīga prasme.

Apsveriet iespēju veikt papildu aktivitāti, kurā studenti pārdomā reālu konfliktu, ko viņi piedzīvoja, un to, kā viņi varētu izmantot apgūtās stratēģijas, lai to labāk risinātu.

Šī aktivitāte ne tikai palīdz skolēniem izprast un pārvaldīt konfliktus, bet arī veicina empātiju un sadarbību drošā un strukturētā vidē.

2. AKTIVITĀTE

HARMONIJAS PALĪGI: LIELAIS SARUNU IZAICINĀJUMS

APSKATIETĀS PRASMES: Konfliktu vadība
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes VECUMA GRUPA: 13-14 gadi

ĪSS IEVADS
Šī aktivitāte ir paredzēta, lai mācītu studentiem sarunu un kompromisu mākslu konfliktu risināšanā. Izmantojot interaktīvās spēles un vingrinājumus, skolēni iemācīsies aktīvi klausīties, izprast dažādas perspektīvas un rast abpusēji pieņemamus konfliktu risinājumus.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Oriģinālā darbība, ko veidojis "Prof. Ivans Apostolovs" vidusskolā.

MĒRĶIS
Uzlabot studentu konfliktu risināšanas prasmes, praktizējot sarunas un kompromisus atbalstošā un jautrā vidē.

DALĪBNIEKU SKAITS
Piemērots visai klasei; skolēni strādā pāros vai mazās grupās.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Scenāriju kartītes ar konfliktsituācijām
Sarunu kartes ar iespējamiem risinājumiem
Taimeris vai hronometrs
Nelielas balvas vai žetoni (pēc izvēles)

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Ievads sarunās un kompromisos:

Sāciet ar sarunu un kompromisa jēdzienu skaidrošanu konfliktu risināšanā.

Pārrunājiet, kāpēc šīs prasmes ir svarīgas un kā tās var palīdzēt miermīlīgi atrisināt konfliktus.

Sagatavošanas posms:

Sadaliet studentus pāros vai mazās grupās.

Nodrošiniet katrai grupai scenārija kartīti, kurā aprakstīta konfliktsituācija.

Piemēri:

Divi skolēni brīvajā laikā vēlas izmantot vienu datoru.

Draugi nav vienisprātis par to, kādu spēli spēlēt pārtraukumā.

Students jūtas atstumts, jo viņu draugi plāno plānus bez viņiem.

Sarunu vingrinājums:

Iedodiet katrai grupai sarunu kartīšu komplektu ar dažādiem iespējamiem konflikta risinājumiem. Mudiniet studentus nākt klajā ar papildu risinājumiem, ja viņi var.

Dodiet grupām 10-15 minūtes, lai apspriestu scenāriju un apspriestu risinājumu, par kuru visas puses var vienoties.

Grupām jāpieraksta savs saskaņotais risinājums un jābūt gatavām paskaidrot, kā tās to sasniedza.

Prezentācija un diskusija:

Katra grupa klasei iepazīstina ar savu scenāriju un pārrunāja risinājumu.

Pēc katras prezentācijas veiciniet diskusiju ar šādiem jautājumiem:

Kā jūs jutāties sarunu procesā?

Kādas stratēģijas jums palīdzēja panākt kompromisu?

Vai sarunu laikā jūs saskārāties ar kādiem izaicinājumiem?

Kā šīs sarunu prasmes var jums palīdzēt reālās dzīves situācijās?

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Noslēdziet aktivitāti ar grupas diskusiju:

1. Ko jūs uzzinājāt par sarunām un kompromisiem?
2. Kā dažādu perspektīvu izpratne var palīdzēt atrisināt konfliktus?
3. Kādi ir daži veidi, kā jūs varat praktizēt šīs prasmes savā ikdienas dzīvē?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

- Mudiniet studentus sarunu laikā aktīvi klausīties un cienīt vienam otra viedokli.
- Atgādiniet studentiem, ka kompromisa atrašana bieži nozīmē, ka ikviens atsakās no kaut kā, lai panāktu taisnīgu risinājumu.
- Apsveriet iespēju grupām piešķirt nelielas atlīdzības vai žetonus par veiksmīgām sarunām, lai motivētu un iesaistītu studentus.
- Šī aktivitāte palīdz studentiem attīstīt kritiskas konfliktu risināšanas prasmes, izmantojot praktisku praksi, un mudina viņus rast abpusēji izdevīgus risinājumus atbalstošā un strukturētā vidē.

EMPĀTIJA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

VAJADZĪBU IEGŪŠANA NO EMOCIJĀM

APGLABĀTĀS PRASMES: Empātij
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 5 minūtes VECUMA GRUPA: 10-14 gadi

ĪSS IEVADS

Emocijas jau sen ir atzītas par informācijas nodošanu sev. Emocijas sniedz atgriezenisko saiti par to, vai personiskās vajadzības ir apmierinātas vai nē. Vienkārši sakot, vajadzība ir kaut kas, kas nepieciešams, lai indivīds dzīvotu veselīgu un laimīgu dzīvi. Kopumā negatīvas emocijas liecina, ka noteikta vajadzība netiek apmierināta. Negatīvas emocijas cilvēkam signalizē, ka ir nepieciešams apstāties un pievērsties šai nepieciešamībai. Savukārt pozitīvas emocijas liecina, ka vajadzības ir apmierinātas un kāda darbība ir jāturpina. Empātijas apguves atslēga ir izpratne par to, kas citiem cilvēkiem ir vajadzīgs.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Šo aktivitāti adaptē “Prof. Ivans Apostolovs” vidusskola, kuru sākotnēji veidojis Hugo Alberts (Ph.D).

MĒRĶIS

Identificēt citu studentu vajadzības, kuras apmierina pozitīvo emociju pieredze. Identificēt citu vajadzības, kuras nav apmierinātas, kā liecina negatīvo emociju pieredze.

Co-funded by the European Union

DALĪBNIEKU SKAITS

Šo aktivitāti var veikt pāros un grupā, lai uzdotu jautājumus un diskusiju par pārdomām.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Zemāk esošo divu tabulu veidnes ar divām kolonnām vajadzību un emociju salīdzināšanai
- Krītiņi, zīmuļi, pildspalvas un jebkuri citi krāsaini rakstīšanas rīki
- Līmlapiņas
- Veidnes, kā parādīts zemāk:

POZITĪVA PIEREDZE	VAJADZĪBA, KAS IR APMIERINĀTA

NEGATĪVA PIEREDZE	VAJADZĪBA, KAS NAV APMIERINĀTA

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI 1. solis: Emociju un vajadzību attiecības noskaidrošana Palīdziet studentiem identificēt savas emocijas:

Emocijas kaut ko stāsta par mums pašiem. Viņi var sniegt vērtīgu informāciju par mūsu vajadzībām. Vajadzība ir kaut kas nepieciešams, lai indivīds dzīvotu veselīgi un laimīgi (skatīt A pielikumā kopējo vajadzību pārskatu).

Negatīvās emocijas mums norāda, ka noteikta vajadzība netiek apmierināta. Piemēram, cilvēks, kurš negaidīti nav uzaicināts uz vakariņām, var justies atstumts. Šī sajūta var būt signāls, ka viņam vai viņai ir vajadzīga saikne, vajadzība piederēt.

Savukārt pozitīvas emocijas liecina, ka mūsu vajadzības ir apmierinātas un kāda darbība ir jāturpina. Piemēram, cilvēks, kurš var paveikt sarežģītu uzdevumu bez citu palīdzības, var izjust lepnumu. Lepnums liecina, ka tiek apmierināta nepieciešamība pēc autonomijas un kompetences.

2. darbība: ikdienas vajadzību analīze
Lūdziet studentus abās tabulās izveidot sarakstu ar vajadzībām un emocijām, analizējot savu dienu/vai iepriekšējās dienas, un pajautājiet viņiem:

- **Ikreiz, kad piedzīvojat emocijas, mēģiniet tās identificēt.**
- **Vai jūtat prieku vai atvieglojumu?**
- **Vai jūtat dusmas, apjukumu, vilšanos vai vienkārši skumjas? Neuztraucieties par to, lai to atzīmētu kā "pareizi" — sekojiet saviem instinktiem par to, ko piedzīvojat.**

- **Ja emocijas ir pozitīvas, uzskaitiet tās 1. tabulas pirmajā ailē. Negatīvās emocijas uzskaitiet 2. tabulas pirmajā ailē. Pēc tam pajautājiet skolēniem, kādas emocijas viņiem saka par viņu vajadzībām: vienkārši sakot: vai viņi ir laimīgi vai nē. Lūdziet viņiem uzskaitīt vajadzības 1. tabulas otrajā ailē.**

Ja viņi piedzīvo negatīvas emocijas, kuras vajadzības var nebūt apmierinātas, kā norāda šīs emocijas? Uzskaitiet vajadzību(s) 2. tabulas otrajā slejā. Lūdziet studentus strādāt pāros izskaidrot savas vajadzības un parādīt emocijas, lai citi skolēni to varētu uzminēt.

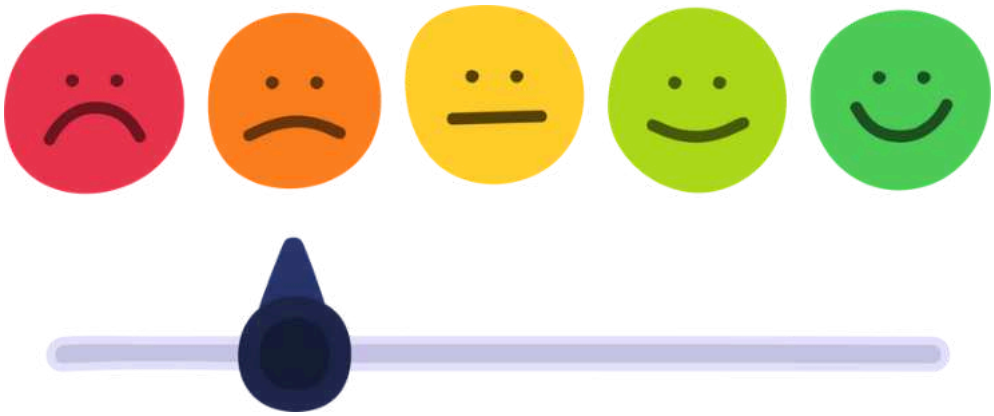
SĪKS APRAKSTS

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:
Kas šajā vingrinājumā tev izcēlās visvairāk?
Ko tu uzzināji par sevi?
Ko jūs varētu darīt ar to, ko esat iemācījušies?
Kā jūs varat izmantot šo vingrinājumu nākotnē?

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:
Kas šajā vingrinājumā tev izcēlās visvairāk?
Ko tu uzzināji par sevi?
Ko jūs varētu darīt ar to, ko esat iemācījušies?
Kā jūs varat izmantot šo vingrinājumu nākotnē?

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA**

Šo vingrinājumu skolēni var veikt, pārdomājot personīgās vajadzības, kad emocijas ir reāli pārdzīvotas, ir iespējams arī pārdomāt pagātnes emocijas.



2. AKTIVITĀTE

RĪCĪBAS TENDENČU IZPĒTE

APGLABĀTĀS PRASMES: Empātija APTUVENAIS
NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 40 minūtes VECUMA
GRUPA: 9-12 gadi

ĪSS IEVADS
Pozitīvu emociju pieredze mudina cilvēkus atmest automātiskos (katru dienu) uzvedības scenārijus un meklēt jaunus, radošus un bieži nerakstītus domu un darbības ceļus. Citiem vārdiem sakot, pozitīvas emocijas rada vairāk izvēles iespējas un ievieš rīcības tendenci izpētīt jaunas iespējas. Emociju atpazīšana un jūtas pret tām ir empātijas prasmes, kas skolēniem jāattīsta pēc iespējas agrāk.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Aktivitāti veidoja “Prof. Ivans Apostolovs” vidusskolā. Tas ir pielāgots Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) un Lucinda Poole (PhD) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/) izveidotajam rīkam.

MĒRĶIS
Paaugstināt izpratni par rīcības tendencēm, kas izriet gan no pozitīvām, gan negatīvām emocijām.

DALĪBNIEKU SKAITS
Šī aktivitāte labi darbojas ar jebkuru klases lielumu, jo skolēni var strādāt individuāli un kā daļa no grupas.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē
Papīrs un marķieri
Līmlapiņas vai indeksu kartītes

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

1. daļa: Darbības tendences, kas izriet no negatīvām emocijām
Šis vizualizācijas uzdevums aicina skolēnus noskaņoties tam, kā jūs reaģējat uz emocijām. Sniedziet viņiem šādus norādījumus:

1. Lai sāktu, uzmanīgi aizveriet acis un atcerieties neseno laiku, kad piedzīvojāt smagas emocijas... Iespējams, jūs satraucāties, sniedzot prezentāciju, nokavējāt svarīgu termiņu, vai sastrīdējāties ar draugu... [20 sekundes]

2. Cik vien iespējams, atgriezieties šajā grūtajā brīdī. Attēlojieties, kur jūs esat ... ar ko esat kopā, ja kāds ... un ko jūs darāt... [30 sekundes]

3. Iedomājieties sevi tieši tādu, kāds esat šajā grūtajā brīdī... [20 sekundes]

4. Tagad ievērojiet visas jūtas vai emocijas, kas ir saistītas ar šīm grūtībām... Paņemiet spēcīgāko sajūtu vai emociju un ievērojiet, kur tas, šķiet, atrodas jūsu ķermenī ... [20 sekundes]

5. Ja vari, piešķir šai sajūtai vai emocijai nosaukumu, piemēram, nemiers, stress, vainas apziņa, kauns... [20 sekundes]

6. Tagad ievērojiet, ko vēlaties darīt tieši tagad, reaģējot uz šo sajūtu vai emocijām. Neņemiet vērā to, ko darījāt tajā laikā, un palieciet šajā iedomātajā brīdī. Vai ir vēlme rīkoties noteiktā veidā? Vai ir sajūta, ka gribas bēgt, aizbēgt? Vai arī ir sajūta, ka šajā situācijā gribas palikt šeit? [30 sekundes]

7. Tagad ļaujiet šim brīdim aiziet. Atlaidiet grūtības un ar tām saistītās jūtas un emocijas, un, kad esat gatavs, uzmanīgi atveriet acis.

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

2. daļa: Darbības tendences, kas izriet no pozitīvām emocijām

Šis vizualizācijas uzdevums aicina skolēnus noskaņoties tam, kā jūs reaģējat uz emocijām. Sniedziet viņiem šādus norādījumus:

1. Vēlreiz uzmanīgi aizveriet acis un atcerieties neseno reizi, kad piedzīvojāt pozitīvas emocijas... [20 sekundes]

2. Cik vien iespējams, atgriezieties šajā patīkamajā brīdī. Attēlu, kur jūs esat ... ar ko jūs esat kopā, ja kāds ... un ko jūs darāt ... [30 sekundes]

3. Iedomājieties sevi tieši tādu, kāds esat šajā brīdī... [20 s]

4. Tagad ievērojiet visas jūtas vai emocijas, kas ir saistītas ar šo pieredzi. Paņemiet spēcīgāko sajūtu vai emociju un ievērojiet, kur tas, šķiet, atrodas jūsu ķermenī ... [20 sekundes]

5. Ja vari, piešķir šai sajūtai vai emocijai nosaukumu, piemēram, prieks, lepnums, laime... [20 sek.]

6. Tagad ievērojiet, ko vēlaties darīt tieši tagad, reaģējot uz šo sajūtu vai emocijām. Neņemiet vērā to, ko darījāt tajā laikā, un palieciet šajā iedomātajā brīdī. Vai ir vēlme rīkoties noteiktā veidā? Vai ir sajūta, ka gribas bēgt, aizbēgt? Vai arī ir sajūta, ka šajā situācijā gribas palikt šeit? [30 sekundes]

7. Tagad palaidiet šo brīdi ... un atgriezieties istabā. Kad esat gatavs, uzmanīgi atveriet acis.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Kā šī pieredze jums bija? Ko jūs pamanījāt?
2. Ko jūs gribējāt darīt, reaģējot uz šo pozitīvo/negatīvo pieredzi?
3. Kāda bija rīcības tendence? Kā tas atšķīrās no pirmā scenārija?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

Studentiem, kuri vingrinājumu pabeidz pirmo reizi, jāatceras scenāriji, kas ir tikai mēreni satraucoši (ti, 5 vai 6 no 10 viņu personīgajā stresa skalā).

Kad skolēni iepazīst šo tehniku, viņi var izpētīt sarežģītākus scenārijus.

Gadījumā, ja jūsu skolēnam ir grūti atcerēties neseno pozitīvo pieredzi, veltiet laiku, lai uzmanīgi izpētītu nesenos notikumus, līdz viņš vai viņa atrod ko izmantot. Tiem, kuriem ir trauksme, var būt grūtības pievērsties un atcerēties patīkamus piedzīvojumus, taču maz ticams, ka viņi pagātnē, piemēram, mēnesī, nav piedzīvojuši neko pozitīvu.

Šis rīks ir īpaši noderīgs studentiem, kuriem ir tendence būt impulsīviem, jo tas veicina izpratni par mudinājumiem, ko rada emocionāla pieredze, un rada atstarpi starp pieredzi un tai sekojošo reakciju.

SEVIS PĀRLIECĪBA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

ES VARU SPĪDĒT

APSKATĪTĀS PRASMES: Pašpārliecinātība APVIETNI NEPIECIEŠAMS LAIKS: 50 minūtes VECUMA GRUPA: 8-12 gadi

ĪSS IEVADS
Šī aktivitāte ir paredzēta, lai ar publiskās uzstāšanās mākslu celtu skolēnu pašapziņu. Katrs skolēns sagatavos un sniegs īsu runu, kurā izcels viņa stiprās puses, sasniegumus un centienus. Mērķis ir veicināt pozitīvu paštēlu un stiprināt viņu ticību savām spējām.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI:
Oriģinālā darbība, ko izveidoja Deses3.

MĒRĶIS:
Vairot skolēnu pašapziņu, ļaujot viņiem atpazīt un formulēt savus sasniegumus un stiprās puses atbalstošā vidē.

DALĪBNIEKU SKAITS:
Piemērots visai klasei; skolēni individuāli prezentē grupu.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Taimeris vai hronometrs
- Piezīmju kartītes vai papīrs runu noformēšanai
- Mikrofona vai skaļruņu sistēma (pēc izvēles, lielākām grupām)

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Sāciet, izskaidrojot pašapziņas nozīmi un to, kā to var uzlabot, atzīstot mūsu panākumus un stiprās puses.

Iedodiet katram skolēnam piezīmju kartītes vai papīru, lai uzrakstītu īsu (2–3 minūšu) runu par viņa sasniegumiem, stiprajām pusēm un nākotnes mērķiem.

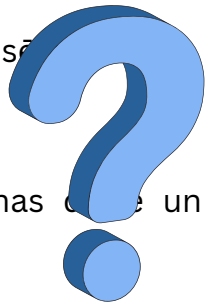
Atvēliet apmēram 20 minūtes sagatavošanās darbam, mudinot skolēnus padomāt par mirkļiem, ar kuriem viņi jutās lepni, apgūtajām prasmēm vai pārvarētajiem izaicinājumiem.

Kad sagatavošanās ir pabeigta, klasē izveidojiet atbalstošu un uzmanīgu vidi runām. Jūs varat izrotāt runas zonu, lai tā justos īpaši.

Studenti pārmaiņus saka savas runas. Veiciniet aplausus pēc katras prezentācijas, lai atzīmētu katra studenta ieguldījumu.

Izmantojiet taimeri, lai nodrošinātu, ka katram skolēnam ir pietiekami daudz laika, taču viņš ievēro grafiku.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:



Kādas bija sajūtas dalīties ar saviem sasniegumiem un stiprajām pusēm klase?

2. Ko jūs uzzinājāt par saviem klasesbiedriem viņu runu laikā?
3. Kā savu stipro pušu atpazīšana var jums palīdzēt ikdienas dzīvē un turpmākajos centienos?
4. Ko tu vari darīt, lai turpinātu celt savu pašapziņu?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:

Lai mazinātu trauksmi, varat ļaut skolēniem prezentēt mazākās grupās, nevis visai klasei.

1. Apsveriet iespēju iekļaut vizuālos palīglīdzekļus vai rekvizītus turpmākajās iterācijās, lai uzlabotu runas pieredzi un atbalstītu studentu izteiksmes.
2. Šo darbību var atkārtot ar intervāliem visa mācību gada laikā, ļaujot skolēniem atjaunināt savas runas, attīstot jaunas prasmes un sasniedzot jaunus mērķus.

2. AKTIVITĀTE

UZVARU SIENA

APGLABĀTĀS PRASMES: Pašpārliecinātība
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes
VECUMA GRUPA: 6-12 gadi

ĪSS IEVADS
Šī aktivitāte mudina skolēnus atpazīt un atzīmēt savus un klasesbiedru sasniegumus. Izveidojot "Uzvaru sienu", skolēni vizuāli atzīst savus panākumus, kas vairo pārliecību un veicina labvēlīgu vidi klasē.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Oriģinālā darbība, ko izveidoja Deses3.

MĒRĶIS
Paaugstināt skolēnu pašcieņu un pārliecību, izceļot viņu lielas vai mazas uzvaras un veicinot savstarpējas cieņas un iedrošinājuma kultūru.

DALĪBNIEKU SKAITS
Šī aktivitāte labi darbojas ar jebkuru klases lielumu, jo skolēni var strādāt individuāli un kā daļa no grupas.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē
Papīrs un marķieri
Līmlapiņas vai indeksu kartītes
Lente vai tapas montāžai

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Iepazīstieties ar aktivitāti, pārrunājot personīgo sasniegumu atpazīšanas un svinēšanas nozīmi kā līdzekli pašapziņas veidošanai.

Nodrošiniet katram skolēnam līmlapiņas vai rādītāju kartītes. Palūdziet viņiem pierakstīt vismaz trīs "uzvaras" vai sasniegumus, ar kuriem viņi lepojas. Tie var būt akadēmiskie, ārpusskolas, personīgie uzlabojumi, laipnības akti vai jebkurš cits pozitīvs ieguldījums, par kuru viņi jūtas labi.

Kad visi ir uzrakstījuši savus laimestus, aiciniet studentus nākt klajā un ievietot savas piezīmes uz norādītās "Uzvaru sienas".

Kad visi laimesti ir publicēti, ļaujiet skolēniem staigāt apkārt un izlasīt viņu klasesbiedru kopīgoto. Mudiniet viņus rakstīt atbalstošus komentārus vai uzzīmēt smaidošas sejas uz vienaudžu piezīmju lapiņām.

Vadiet grupas diskusiju, ļaujot studentiem dalīties, kā jutās, atzīstot savus sasniegumus, un redzēt, ko viņu klasesbiedri ir sasnieguši.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:

Kādas bija sajūtas, redzot savus sasniegumus izliktu pie sienas?

Kā bija lasīt par klasesbiedru uzvarām?

Kā mēs varam turpināt atbalstīt viens otra sasniegumus klasē?

Kāpēc ir svarīgi atzīt un svinēt personīgās uzvaras?

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:**

Šo aktivitāti var pagarināt, atstājot "Uzvaru sienu" uz ilgāku laiku, papildinot to, kad studenti gūst jaunus panākumus.

Apsveriet iespēju iekļaut šo aktivitāti katra jauna semestra sākumā, lai palīdzētu noteikt klasē pozitīvu un atbalstošu toni.

SEVI IZZINĀŠANA

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

ZĪMĒJUMS PAR MANI

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Sevis izzināšana
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45 minūtes
VECUMA GRUPA: 6-12 gadi

ĪSS IEVADS
Šī aktivitāte ir paredzēta, lai palīdzētu skolēniem izpētīt un formulēt savas identitātes aspektus un to, kā viņi uztver sevi. Veidojot savu personību un vēlmju vizuālu priekšstatu, studenti gūst dziļāku ieskatu par to, kas viņi ir.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Oriģinālā Deses3 izstrādātā darbība, kas pielāgota vispārējai pašapziņas praksei.

MĒRĶIS
Veicināt skolēnu izpratni par savām personībām, stiprajām pusēm un izaugsmes jomām, veicinot lielāku pašapziņu.

DALĪBNIEKU SKAITS
Var vadīt ar jebkuru studentu skaitu, ideālā gadījumā 4-6 grupās efektīvai koplietošanai.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Papīrs
Krāsainas pildspalvas vai zīmuļi
Žurnāli (attēlu izgriešanai)

- Šķēres un līme

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Katrs skolēns saņem papīra lapu un piekļuvi krāsainiem pildspalvām, zīmuļiem, žurnāliem, šķērēm un līmei.

Uzdodiet studentiem padomāt par to, kas viņus padara unikālus, tostarp par viņu hobijiem, interesēm, stiprajām pusēm un sapņiem.

Skolēni uz sava papīra zīmēs vai izveidos kolāžu, kas atspoguļo šīs personīgās īpašības.

Pēc 30 minūšu lokšņu veidošanas katrs skolēns savai mazajai grupai prezentēs savu kolāžu "Zīmējums par mani", paskaidrojot to priekšmetu nozīmi, kurus viņi izvēlējās iekļaut.

Mudiniet klasesbiedrus pēc katras prezentācijas uzdot jautājumus, lai veicinātu izpratni un dialogu.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:

Ko jūs uzzinājāt par sevi, veicot šo darbību?

Kādas bija sajūtas dalīties savā kolāžā ar citiem?

Ko jūs uzzinājāt par saviem klasesbiedriem šīs aktivitātes laikā?

Kā labāka izpratne par sevi var jums palīdzēt skolā un attiecībās?

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:**

Šo aktivitāti var pielāgot dažādām vecuma grupām, mainot diskusijas jautājumu sarežģītību un kolāžas komponentus.

Apsveriet papildu sesiju, kurā skolēni pārdomā jebkādas izmaiņas sevis uztverē mācību gada laikā.

2. AKTIVITĀTE

LAIKA SKALA VISS PAR MANI

APGLABĀTĀS PRASMES: Sevis izzināšana
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes
VECUMA GRUPA: 8-12 gadi

ĪSS IEVADS
Šī aktivitāte mudina skolēnus pārdomāt nozīmīgos mirkļus savā dzīvē un to, kā tie ir veidojuši viņu identitāti un perspektīvas. Izveidojot personīgo laika grafiku, skolēni gūst ieskatu par savu personīgo vērtību, interešu un uzvedības attīstību laika gaitā.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Oriģinālā darbība, ko izstrādājusi Deses3.

MĒRĶIS
Palīdzēt studentiem noteikt galvenos notikumus un ietekmi savā dzīvē un saprast, kā viņi veicina viņu pašizziņu.

DALĪBNIEKU SKAITS
Piemērots individuālam darbam, kam seko diskusijas nelielās grupās.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Lielas papīra loksnes vai plakātu dēlis
Marķieri vai krāsainas pildspalvas
Lineāli (laika līniju zīmēšanai)
Uzlīmes vai past-it piezīmes

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Nodrošiniet katram studentam lielu papīra lapu vai plakātu tāfeli un marķierus vai krāsainas pildspalvas.

Uzdodiet studentiem novilkt horizontālu līniju pāri papīra vidusdaļai — tā ir viņu laika skala.

Lūdziet studentus laika skalā atzīmēt vismaz 5–10 nozīmīgus mirkļus savā dzīvē, izmantojot uzlīmes vai piezīmes. Tie varētu būt tādi pavērsiena punkti kā brāļa un māsas dzimšana, skolas sākšana, pārcelšanās uz jaunu vietu, nozīmīgs sasniegums vai kāds personisks izaicinājums, ko viņi ir pārvarējuši.

Blakus katrai uzlīmei vai piezīmei skolēniem ir jāuzraksta īss pasākuma apraksts un tas, kāpēc tas bija nozīmīgs viņu personīgās attīstības veidošanā.

Pēc laika grafika pabeigšanas skolēni dalīsies tajos mazās grupās, pārrunājot, ko viņi ir iemācījušies par sevi un kā pagātnes pieredze ir veidojusi to, kas viņi ir šodien.

1. **JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA**

Kurš notikums jūsu laika skalā, jūsuprāt, ir visvairāk ietekmējis jūs?
Kā jūs domājat, kā esat mainījies šo notikumu dēļ?
Kādas ir vērtības vai stiprās puses, kas tevī ir atklājušās šīs pieredzes rezultātā?
Kā šī pagātnes izpratne var ietekmēt jūsu turpmākos lēmumus?

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA**
2. **Šī aktivitāte var būt īpaši efektīva mācību gada sākumā, lai skolēni varētu iepazīstināt viens ar otru ar sevi un savu pieredzi.**
3. **To var pielāgot, lai koncentrētos uz nākotnes mērķiem, liekot studentiem pievienot nākotnes atskaites punktus, ko viņi cer sasniegt, un pasākumus, kas nepieciešami šo mērķu sasniegšanai.**

PAŠREGULĒJUMS

Co-funded by
the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

EMOCIJU REGULĒŠANAS ANKETA

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Pašregulācija APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45-50 minūtes VECUMA GRUPA: 9-12 gadi

ĪSS IEVADS

Pašregulācija tiek uzskatīta par ārkārtīgi svarīgu, lai cilvēki spētu atpazīt savas emocijas un mēģinātu tās mainīt vai mazināt negatīvo emociju sliktās sekas. Tomēr cilvēki var slēpt savas jūtas sociālās mijiedarbības laikā, savukārt šī izteiksmīgā apspiešana var samazināt saziņu un palielināt stresu. Emociju regulēšanas aptauja jeb ERQ ir vispopulārākā emociju regulēšanas skala psiholoģijas pētnieku vidū, kas palīdz cilvēkiem identificēt savas reakcijas uz dažādām situācijām un spēt tās pozitīvi regulēt.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Uz aktivitātēm balstīta uz psiholoģijas pētnieku populārāko emociju regulēšanas skalu, ko izstrādājuši Gross J.J., & John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_Emotions.

Co-funded by the European Union

MĒRĶIS

Palīdzēt skolēniem noteikt savas reakcijas uz dažādām emocionālām situācijām un spēt tās pozitīvi mainīt, atvieglot vai regulēt.

DALĪBNIEKU SKAITS

Visi klases dalībnieki.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Izplatāmās anketas kopijas
- Pildspalvas vai zīmuļi
- Papīra loksnes.

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI:
Anketas kopija tiek izdalīta studentiem, un viņi tiek lūgti to aizpildīt. Skala sastāv no 10 punktiem, kas novērtēti skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 7 (pilnībā piekrītu). Skala aptver divas šķautnes — Kognitīvās pārvērtēšanas aspektu un Ekspresīvās nomākšanas šķautni, un katrai šķautnei tiek izveidots atsevišķs vērtējums.

Seši elementi, kas veido Kognitīvā pārvērtēšanas aspektu, ir šādi:
Kad vēlos izjust vairāk pozitīvu emociju (piemēram, prieku vai jautrību), es mainu to, par ko domāju;
Kad es vēlos izjust mazāk negatīvu emociju (piemēram, skumjas vai dusmas), es mainu to, par ko domāju;
Kad es saskaros ar stresa situāciju, es lieku sev par to domāt tā, lai tas man palīdz saglabāt mieru;
Kad es vēlos izjust vairāk pozitīvu emociju, es mainu veidu, kā es domāju par situāciju;
Es kontrolēju savas emocijas, mainot veidu, kā es domāju par situāciju, kurā esmu;
Kad es vēlos mazāk izjust negatīvas emocijas, es mainu veidu, kā es domāju par situāciju.
Četri elementi, kas veido izteiksmes slāpēšanas aspektu, ietver:

1. **Es paturu savas emocijas pie sevis;**
2. **Kad es jūtu pozitīvas emocijas, es uzmanos tās neizpaust;**
3. **Es kontrolēju savas emocijas, tās neizsakot;**
4. **Kad es izjūtu negatīvas emocijas, es tās neizteikšu.**

NORĀDĪJUMI

Skolotājs apkopo un novērtē rezultātus, ievietojot skolēnus attiecīgajā kategorijā. Skolēniem, kuri ir iekļauti Kognitīvās pārvērtēšanas aspektā (1. grupa), tiek lūgts uz papīra uzrakstīt vienu veidu vai darbību, kas izraisa viņu pozitīvu reakciju katrā situācijā (piemēram, kādā veidā viņi maina domāšanas veidu negatīvā situācijā). Skolēniem, kuri ir iekļauti izteiksmes slāpēšanas aspektā (2. grupa), tiek lūgts uz papīra lapas uzrakstīt, kādas emocijas viņi patur sevī (negatīvas vai pozitīvas) un kāpēc.

1. grupas skolēni tiek lūgti pēc nejaušības principa izdalīt savas papīra lapas 2. grupas skolēniem.

- 2. grupas skolēni tiek aicināti izveidot scenāriju, kā viņi varētu regulēt savu izteiksmīguma trūkumu, ko viņi ir pierakstījuši savā lapā, atbilstoši 1. grupas skolēnu izmantotajiem veidiem, kas viņiem ir izdalīti. 1. grupas skolēni palīdzēja viņiem šajā procesā, iesakot iespējamos paņēmienus.
- Kad visi skolēni ir izpildījuši uzdevumus, klase tiek sapulcināta uz grupu pārdomu sesiju. Viņi tiek informēti par aspektu, kuram viņiem vajadzētu piederēt saskaņā ar viņu atbildēm uz anketu, un viņi cenšas saskatīt jebkādus modeļus vai tendences, kas parādās. Viņi tiek mudināti pārrunāt savu pieredzi aktivitātes laikā, ko viņi uzzināja par sevi un savām emocijām un kuras aktivitātes daļas viņiem šķita visnoderīgākās.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Vai pamanījāt kādas izmaiņas savā emocionālajā stāvoklī?
2. Vai kāda no jūsu izmēģinātajām stratēģijām palīdzēja jums justies labāk?
3. Vai jūs domājat, ka jūs varētu iekļaut šīs mainīgās metodes savā ikdienas rutīnā?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

Iekļaujot nodarbības “Emociju regulēšanas anketa” klases rutīnā, skolēni var attīstīt dziļāku izpratni par savām emocijām, apgūt efektīvas stratēģijas to regulēšanai un audzināt empātiju un atbalstu klases sabiedrībā.

Skolēni tiek mudināti arī turpmāk izmantot pašregulācijas paņēmienus savā ikdienā, lai uzlabotu savu emocionālo izteiksmi un pašsajūtu.

Pēc mēneša darbību var atkārtot un skolotājs var novērot iespējamo pozitīvo pašregulāciju 2.grupas skolēnos emociju izteikšanas un regulēšanas veidā.

IETEIKĀMĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (jaunākiem studentiem)

- **Vienkāršojiet jautājumus: izmantojiet vecumam atbilstošu valodu un vizuālos elementus, piemēram, smaidošas sejas vai emociju ikonas, lai attēlotu izvēli.**
- **Grupu diskusijas: pārvēršiet jautājumus par grupu uzvednēm, ļaujot studentiem dalīties piemēros un mācīties vienam no otra.**
- **Mazāk jautājumu: samaziniet vienumu skaitu, lai koncentrētos uz galvenajiem pašregulācijas aspektiem, saglabājot darbību īsu.**
- **Interaktīvs formāts: izmantojiet tādus rīkus kā īkšķi uz augšu/īkšķi vai uz kustībām balstītas atbildes, lai padarītu atbildēšanu saistošāku.**
- **Vadīti skaidrojumi: izlasiet jautājumus skaļi un izskaidrojiet tos ar piemēriem, lai veicinātu izpratni.**
- **Emociju šķirošanas spēle: nodrošiniet kartītes ar scenārijiem un palūdziet studentiem tās sakārtot pēc "labām izvēlēm" vai "nepieciešami uzlabojumi" emocionālai regulēšanai.**
- **Lomu spēle: Izpildiet scenārijus, kuros nepieciešama pašregulācija, un pārrunājiet stratēģijas kā grupai.**
- **Emociju termometrs: anketas vietā skolēni novērtē, kā viņi parasti jūtas dažādās situācijās, izmantojot vizuālo skalu.**
- **Pārdomu māksla: palūdziet studentiem uzzīmēt vai izveidot kolāžu, kas atspoguļo to, kā viņi pārvalda emocijas un izaicinājumus.**
- **Stāsta laika pārdomas: izlasiet stāstu, kas ietver emocionālas problēmas, un pajautājiet studentiem, kā viņi domā, ka varoņi regulēja viņu jūtas.**

2. AKTIVITĀTE

KURĀ ZONĀ ES ESMU?

PRASMES/-AS: pašregulācija
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45-50 minūtes
VECUMA GRUPA: 6-12 gadi

ĪSS IEVADS
Šajā aktivitātē tiek izmantotas pazīstamas un viegli saprotamas ceļa zīmes, kas palīdz skolēniem viegli atpazīt savas emocijas, noteikt "zonu", kurā viņi atrodas, un domāt, kā pāriet uz "zaļo zonu" no jebkuras citas zonas. Līdz ar to tas palīdz skolēniem regulēt savas emocijas un vairot pozitīvās sajūtas. Viegli identificējamie simboli padara zonu izpratni vienkāršu un intuitīvu bērniem, bet arī ikvienam, kurš vēlas viegli un uzjautrinoši izprast savas emocijas.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Darbības pamatā ir ideja, kas ieteikta psiholoģijas vietnē https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation

MĒRĶIS: Palīdzēt skolēniem viegli un uzjautrinoši atpazīt savas emocijas un spēt tās pozitīvi mainīt vai regulēt.

DALĪBNIEKU SKAITS: Visi klases dalībnieki.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

4 lielas kārtis, kas nosaka zonas: zila “Atpūtas zonai”,

- zaļš nozīmē “Go”, dzeltens – “Lēnām” un sarkans – “Stop”.

24 mazākas kartītes ar iespējamām sajūtām: 6 zilas (Skumji, noguris, slims, garlaicīgi, sāpināts, kautrīgs), 6 zaļas (mierīgs, gatavs mācīties, laimīgs, apmierināts, atslābinājies, lepns), 6 dzeltenas (muļķīgs vai ļodzīgs, neapmierināts, hiper, satraukts, kašķīgs, apmulsis) un 6 sarkanas (dusmīgs, dusmīgs, kliedzošs, agresīvs, nekontrolējams, pārbiedēts).

- 18 kartītes ar rīkiem/ieteikumiem, lai nokļūtu zaļajā zonā (dzeriet ūdeni; Skaitiet līdz 10; Ievelciet dziļu elpu; Sasprindziniet un atlaidiet; Veiciet atspiešanos pie sienas; Izmantojiet fiksi; zīmējiet; rakstiet; runājiet ar pieaugušo; palūdziet ieturēt pauzi; sarunājieties; palūdziet pastaigāties; vulkāns ieelpo; izstaipies; ēd, lai nomierinātu; klausieties mierīgu mūziku; vieta).

Tukšas kartītes, lai bērni uzrakstītu vairāk iespējamo emociju.

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

- Studenti tiek aicināti izvēlēties vienu karti, kas raksturo viņu pašreizējās emocijas. Vairāki skolēni, iespējams, var izvēlēties vienu un to pašu karti. Ja nav kartītes, kas apraksta precīzas viņu emocijas, viņi var to uzrakstīt un uzzīmēt uz tukšas kartītes.
- Studenti tiek novietoti 4 dažādās stacijās atbilstoši izvēlētās kartes krāsai. Atpūtas zona/zilā zona ir vieta, kur indivīds ir vismazāk enerģisks vai mērķtiecīgāks. Go/Green Zone (vieta, kurā vēlies būt!) ir laimīgs medijs un atspoguļo pozitīvas emocijas un līdzsvaru starp galējībām. Lēnā/dzeltenajā zonā lietas kļūst mazliet satraucošas. Visbeidzot, Stop/Sarkanā zona ir visproblemātiskākā, un tai ir lielāka nepieciešamība pēc izmaiņām.
- Kad bērns ir identificējis savas emocijas un noskaidrojis, kurā zonā viņš atrodas, viņam tiek lūgts aprakstīt savas emocijas ar sejas izteiksmēm un ķermeņa kustībām, bet pārējie skolēni mēģina noteikt parādītās emocijas.
- Pēc emociju identificēšanas ir ērts ieteikumu saraksts, kas palīdzēs skolēniem iekļūt Go/Green Zone vai tajā palikt, tostarp veidi, kas aprakstīti 18 kartītēs ar iepriekš minētajiem rīkiem/ieteikumiem. Studenti izvēlas sev piemērotāko un pielieto to praksē.
- Kad visi skolēni ir izpildījuši uzdevumus, klase tiek sapulcināta uz grupu pārdomu sesiju. Viņi tiek mudināti pārrunāt savu pieredzi aktivitātes laikā, to, ko viņi uzzināja par sevi un savām emocijām, vai ieteikumi ir palīdzējuši viņiem regulēt negatīvās emocijas un kuras aktivitātes daļas viņiem šķita visnoderīgākās.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Vai jūs zināt, kāpēc jūs jūtaties tik īpaši?

Ko jūs vēlētos, lai tas mainītu jūsu pašsajūtu?
Vai pēc aktivitātes pamanījāt kādas izmaiņas savā emocionālajā stāvoklī?
Vai jūs domājat, ka jūs varētu iekļaut šīs mainīgās metodes savā ikdienas rutīnā?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

1. Iekļaujot tādas aktivitātes kā "Kādā zonā es esmu?" Ikdienā skolēni var attīstīt lielāku pašapziņu, emocionālās regulēšanas prasmes un noturību, kas ir būtiskas emocionālās inteliģences sastāvdaļas.

Studenti tiek mudināti turpināt izmantot "Kādā zonā es esmu?" spēle savā ikdienā, spēt identificēt savas emocijas un cēloņus, kas tās provocē, un apgūt prasmi tās regulēt, lai labāk justos ar sevi un savu sociālo vidi.

Šeit ir daži piemēri kartēm, kuras var izmantot aktivitātē:

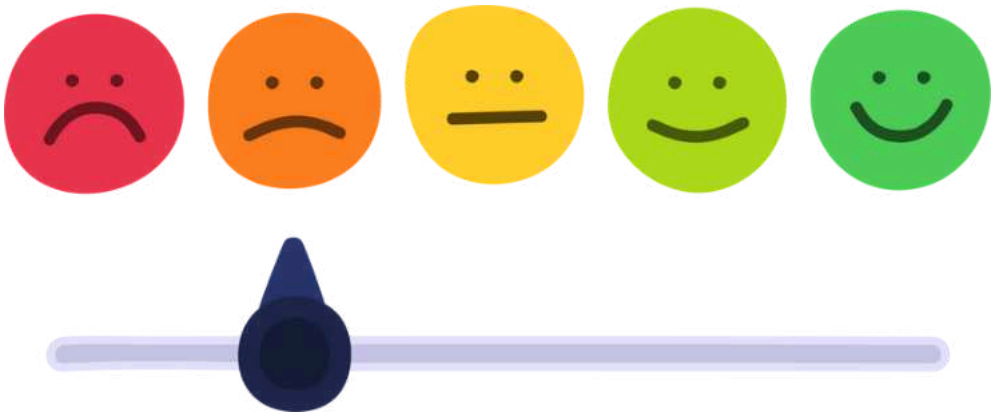
(Avots: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

IETEIKĀMĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (īpaši jaunākiem studentiem)

- **Izmantojiet vizuālos palīglīdzekļus: nodrošiniet plakātus, diagrammas vai krāsainas kartītes, lai vizuāli attēlotu katru zonu ar attiecīgiem piemēriem un attēliem.**

1. **Vienkāršojiet valodu: izmantojiet vienkāršas, aprakstošas frāzes katrai zonai (piemēram, "gatavs mācīties" zaļai krāsai, "mazliet kustīgs" dzeltenai).**
2. **Privāts pārdomas: Ļaujiet studentiem atzīmēt savu zonu personīgajā diagrammā vai žurnālā, nevis dalīties publiski.**
3. **Interaktīvie rīki: iekļaujiet tādas manipulācijas kā drēbju šķipsnas klases diagrammā, kur skolēni var diskrēti norādīt savu zonu.**
4. **Reģistrēšanās alternatīvas: savienojiet aktivitāti ar fiziskām norādēm (piemēram, īkšķi uz augšu, lai iegūtu zaļu krāsu, rokas uz gurniem, lai iegūtu dzeltenu), lai piesaistītu kinestētiskus izglītojamos.**
5. **Emociju termometrs: nomainiet zonas ar termometru, kur skolēni norāda savu emocionālo "temperatūru".**
6. **Dzīvnieku zonas: saistiet zonas ar dzīvniekiem (piem., bruņurupucis = zils, gepards = sarkans), lai radītu rotaļīgu, salīdzināmu pavērsienu.**
7. **Lomu spēles scenāriji: izklāstiet hipotētiskas situācijas un palūdziet studentiem noteikt zonu, kurā viņi varētu atrasties, un pārrunājiet stratēģijas, ko mainīt.**

- **Stāstu vai video varoņi: izmantojiet stāstu grāmatu vai videoklipu un lieciet skolēniem noteikt varoņu zonas, veicinot empātiju un izpratni.**



KOMANDAS DARBS UN ATTIECĪBU VEIDOŠANA

Co-funded by the European Union

SKOLOTĀJA CEĻVEDIS

1. AKTIVITĀTE

LIELAIS KOMANDAS IZAICINĀJUMS

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Komandas darbs un attiecību veidošana APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes VECUMA GRUPA: 10-13 gadi

ĪSS IEVADS

Šī aktivitāte ir paredzēta, lai uzlabotu komandas darbu un veidotu spēcīgas attiecības starp studentiem. Veicot jautrus un uz sadarbību vērstus uzdevumus, skolēni apzinās komunikācijas, sadarbības un uzticēšanās nozīmi, strādājot kopā, lai sasniegtu kopīgu mērķi.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Komanda no "Prof. Ivana Apostolova" vidusskola, kas balstīta uz teorijām par komandas darbu, emocionālo inteliģenci un Tukmena modeli komandas attīstības posmiem.

MĒRĶIS

Uzlabot studentu konfliktu risināšanas prasmes, praktizējot sarunas un kompromisus atbalstošā un jautrā vidē. Veicināt komandas darbu un stiprināt attiecības, iesaistot skolēnus sadarbības uzdevumos, kuros nepieciešama efektīva komunikācija un sadarbība.

DALĪBNIEKU SKAITS

Piemērots visai klasei; skolēni strādā mazās grupās.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Dažādi būvmateriāli (piemēram, salmiņi, lentes, papīrs, auklas, celtniecības bloki)
Aizsietas acis
Taimeris vai hronometrs
Pārdomu lapas vai žurnāli

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Ievads komandas darbā:

Sāciet, pārrunājot, ko nozīmē darbs komandā un kāpēc tas ir svarīgi.

Paskaidrojiet, cik laba komunikācija, sadarbība un uzticēšanās ir būtiska veiksmīgam komandas darbam.

Komandas veidošanas izaicinājumi:

Sadaliet studentus mazās grupās pa 4-5 dalībniekiem.

Paskaidrojiet, ka viņi piedalīsies vairākās jautrās un izaicinošās aktivitātēs, kuru mērķis ir pārbaudīt un uzlabot savas komandas darba prasmes.

Ļaujiet katrai grupai izdomāt komandas nosaukumu, lai izveidotu komandas identitāti.

1. aktivitāte: Celtniecības izaicinājums

Apgādājiet katru grupu ar celtniecības materiāliem un izaiciniet viņus 15 minūšu laikā uzbūvēt augstāko brīvi stāvošo torni.

Mudiniet viņus plānot, piešķirt lomas un strādāt kopā, lai izpildītu uzdevumu.

2. darbība: Uzticības pastaiga

Savienojiet studentus savās grupās.

Aizsieniet acis vienam skolēnam katrā pārī un izveidojiet vienkāršu šķēršļu joslu.

Redzīgajam partnerim ir jāvada partneris ar aizsietām acīm, izmantojot tikai mutiskus norādījumus.

Pēc kursa pabeigšanas aiciniet partnerus apmainīties lomām.

3. darbība: Cilvēka mezgls

Palūdziet katrai grupai nostāties aplī, izstiept roku un satvert divus dažādus cilvēkus, kuri nav viņiem blakus.

Izaicinājums ir atšķetināt "cilvēka mezglu", neatlaižot rokas.

Tas prasa saziņu, pacietību un sadarbību.

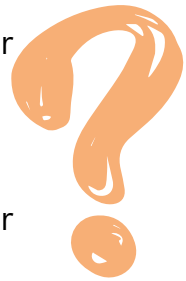
Pārdomas un diskusija:

Pēc uzdevumu izpildes sapulciniet studentus, lai pārrunātu viņu pieredzi.

- Pārdomu lapas: sniedziet katram studentam pārdomu lapu vai dienasgrāmatu, lai rakstītu par savu pieredzi un to, ko viņi uzzināja par komandas darbu un attiecībām.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

Izmantojiet šādus pārrunu jautājumus:
Kādas stratēģijas jūsu komanda izmantoja, lai veiksmīgi tiktu galā ar izaicinājumiem?
Kā jūs komunicējāt un sadarbojāties ar saviem komandas biedriem?
Kas bija grūtākais, strādājot komandā, un kā jūs to pārvarējāt?
Kā šīs aktivitātes palīdzēja jums veidot uzticību un attiecības ar klasesbiedriem?



CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

Mudiniet skolēnus būt atbalstošiem un pozitīviem pret saviem komandas biedriem.
Atgādiniet studentiem, ka kļūdu pieļaušana ir daļa no mācīšanās un komandas darba.
Apsveriet iespēju regulāri veikt šīs darbības, lai nepārtraukti veidotu un nostiprinātu komandas darba prasmes.

Šī aktivitāte ne tikai palīdz skolēniem izprast komandas darba vērtību, bet arī veido uzticību un stiprina attiecības, radot jautrus un sadarbības izaicinājumus.

2. AKTIVITĀTE

TILTU BŪVĒTĀJI: SADARBĪBAS BŪVNIECĪBAS IZAICINĀJUMS

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Komandas darbs un attiecību veidošana APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes VECUMA GRUPA: 12-14 gadi

ĪSS IEVADS

Šī aktivitāte ir paredzēta, lai stiprinātu komandas darbu un veidotu spēcīgas attiecības starp studentiem, izmantojot sadarbības būvniecības izaicinājumu. Studenti strādās kopā, lai izstrādātu un uzbūvētu tiltu, izmantojot ierobežotus materiālus, uzsverot komunikācijas, radošuma un sadarbības nozīmi.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Skolotāju komanda no “Prof. Ivan Apostolov” vidusskola, kuras pamatā ir Spageti Tower Marshmallow Challenge, ko izgudroja Pīters Skillmans un popularizēja Toms Vujeks.

MĒRĶIS

Uzlabot studentu komandas darba un attiecību veidošanas prasmes, iesaistot viņus radošā un kopīgā būvniecības projektā.

DALĪBNIEKU SKAITS

Piemērots visai klasei; skolēni strādā mazās grupās.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Būvmateriāli (piem., popsu kociņi, līme, auklas, kartons, lente)
Šķēres

- Mērlente vai lineāls
- Svari (piemēram, mazas grāmatas, rotaļu automašīnas), lai pārbaudītu tilta izturību
- Taimeris vai hronometrs

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Ievads aktivitātē:

Sāciet, pārrunājot komandas darba nozīmi un to, kā kopīgs darbs var radīt novatoriskus risinājumus un ciešākas attiecības.

Izskaidrojiet izaicinājumu: katra komanda izstrādās un uzbūvēs tiltu, kas var izturēt noteiktu svaru, izmantojot tikai piedāvātos materiālus.

Komandu veidošana:

Sadaliet studentus mazās grupās pa 4-5 dalībniekiem.

Mudiniet viņus izdomāt komandas nosaukumu un komandā piešķirt lomas (piemēram, projekta vadītājs, dizainers, celtnieks, testētājs).

Plānošanas posms:

Dodiet katrai komandai 10–15 minūtes prāta vētrai un ieskicēt sava tilta dizainu.

Uzsveriet plānošanas un ideju apspriešanas nozīmi pirms būvniecības uzsākšanas.

Mudiniet komandas savos dizainos ņemt vērā tādus faktorus kā stabilitāte, līdzsvars un svara sadalījums.

Būvniecības fāze:

Nodrošiniet katru komandu ar būvmateriāliem un atvēliet būvniecībai 30-45 minūtes.

Atgādiniet studentiem efektīvi sazināties un sadarboties, daloties uzdevumos un atbalstot vienam otru.

Pārbaudes fāze:

Kad būvniecības laiks ir beidzies, savāciet visas komandas un to tiltus.

Pārbaudiet katru tiltu, pakāpeniski pievienojot svarus, līdz tilts notur maksimālo svaru vai sabrūk.

Ierakstiet rezultātus un pārrunājiet dizaina iezīmes, kas veicināja katra tilta panākumus vai neveiksmes.

Pārdomas un diskusija: uzdodiet pārrunu jautājumus

1. **Pārdomu lapas: nodrošiniet katram studentam pārdomu lapu vai dienasgrāmatu, lai rakstītu par savu pieredzi un uzzināto par komandas darbu un sadarbību.**

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

Kāda bija jūsu komandas stratēģija tilta celtniecībā?

Kā jūsu komanda sazinājās un sadalīja pienākumus būvniecības laikā?

Ar kādiem izaicinājumiem jūs saskārāties un kā jūs tos pārvarējāt?

Kā sadarbība palīdzēja jūsu komandai gūt panākumus?

Ko jūs uzzinājāt par komandas darbu un attiecību veidošanu no šīs aktivitātes?

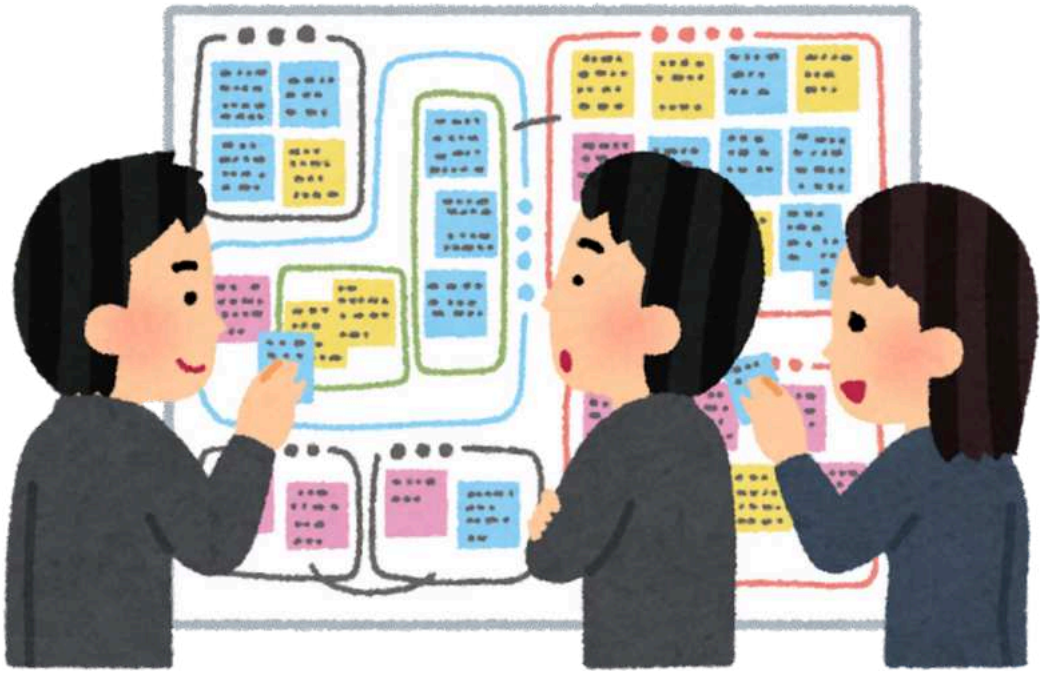
CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

Veiciniet radošumu un inovācijas tiltu dizainā.

Atgādiniet studentiem, ka mērķis ir strādāt kopā un mācīties no pieredzes, nevis tikai uzbūvēt spēcīgāko tiltu.

Apsveriet iespēju atkārtot darbību ar dažādiem būvniecības izaicinājumiem, lai nepārtraukti attīstītu komandas darba prasmes.

Šī aktivitāte palīdz studentiem praktizēt komandas darbu un veidot spēcīgas attiecības, izmantojot jautru un izaicinošu sadarbības projektu.



TERMINU GLOSĀRIJS

Pielāgošanās spēja: spēja pielāgoties un risināt jaunas vai mainīgas situācijas, saglabājot elastīgumu un elastību.

Konfliktu vadība: prasme konstruktīvi risināt konfliktus, atpazīt un pozitīvi risināt domstarpības.

Emocionālā autonomija: prasme saglabāt emocionālo neatkarību un pārvaldīt emocijas, pārmērīgi nepaļaujoties uz citiem.

Emocionālās kompetences: emocionālo prasmju kopums, kas ļauj cilvēkiem efektīvi pārvaldīt savas emocijas.

Emocionālā izglītība (EE): sistemātisks process skolēnu emocionālo kompetenču attīstīšanai.

Emocionālā inteliģence (EI): Spēja identificēt, saprast, pārvaldīt un izteikt emocijas gan savas, gan citu emocijas.

Empātija: emocionāla kompetence, kas ļauj saprast un sazināties ar citu emocijām.

Izaugsmes domāšanas veids: perspektīva, kas mācīšanos uzskata par nepārtrauktu procesu, koncentrējoties uz attīstību, izmantojot pūles un neatlaidību.

Uzmanība: paņēmiens, kas veicina pilnīgu uzmanību, lai pārvaldītu emocijas, mudinātu nomierināties un koncentrēties izaicinošās situācijās.

Neirozinātne: nervu sistēmas un smadzeņu strukturālo un funkcionālo aspektu izpēte, nodrošinot bioloģisko pamatu emocionālajai izglītībai.

Neiropedagoģija: smadzeņu zināšanu integrēšana pedagoģijā, lai optimizētu mācīšanos, pamatojoties uz neirozinātnes principiem.

RULER: Emocionālo prasmju programma, kuras pamatā ir emociju akronīms "Atpazīt, saprast, iezīmēt, izteikt un regulēt".

Pārliecība par sevi: uzticēšanās savām vērtībām un spējām ir ļoti svarīga, lai stātos pretī izaicinājumiem ar pozitīvu skatījumu.

Pašregulācija: Spēja atbilstoši pārvaldīt emocijas, ieskaitot pašregulācijas stratēģijas un pozitīvu emociju radīšanu.

Sociālā un emocionālā mācīšanās (SEL): sociālo un emocionālo prasmju apguve, kas ļauj indivīdiem tikt galā ar emocijām, izvirzīt pozitīvus mērķus un veidot veselīgas attiecības.

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr izteiktie viedokļi un viedokļi ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) uzskatus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem nevar būt atbildīgi.

Šis projekts ir finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu.
Šī publikācija [paziņojums] atspoguļo tikai autora uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

Autori

© 2024. gada maijs – DESES 3, LEYLA ATAKAN İLKOKULU, MPIRMPAKOS D. & SIA O.E., Prof. Ivana Apostolova privātā angļu valodas skola, Viļakas vidusskola, INDEPCIE SCA, Šiaulių r. Drupatas ir pārklātas ar vates tamponu.

Šī publikācija tapusi ar Eiropas Komisijas finansiālu atbalstu Erasmus+ projekta “N° 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546)” ietvaros.

Attiecinājums, daļa tādā pašā stāvoklī

at brīvi kopīgot, kopēt un izplatīt materiālu jebkurā datu nesēja vai formātā un adaptēt – remiksēt, pārveidot un izmantot materiālu jebkuram mērķim, pat komerciāliem nolūkiem. Licences devējs nevar atsaukt šīs brīvības, kamēr jūs ievērojat licences noteikumus saskaņā ar šādiem noteikumiem:

Attiecinājums – jums ir jānorāda atbilstošs nosaukums, jānorāda saite uz licenci un jānorāda, vai ir veiktas izmaiņas. Jūs varat to darīt jebkurā saprātīgā veidā, bet ne tādā veidā, kas liek domāt, ka licences devējs apstiprina jūs vai jūsu izmantošanu.

ShareAlike — ja remiksējat, pārveidojat vai veidojat materiālu, jums ir jāizplata savs ieguldījums saskaņā ar to pašu licenci kā oriģināls.

Bez papildu ierobežojumiem – jūs nevarat piemērot juridiskos noteikumus.