

Ref. No: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546



SEED

**Emocionālā izglītība skolā: pareizs
praktiskais veids, kā skolotājiem mācīt
emocionālo izglītību**

„Skolotāju praktiskās apmācības plāns”



Co-funded by
the European Union



Šis dokuments tika izveidots saskaņā ar Creative Commons licenci: Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

Visu šo dokumentu vai tā daļu drīkst izmantot, kopēt un izpaust, ja tiek norādīta izcelsme, tas netiek izmantots komerciāliem mērķiem un tā licence netiek mainīta.

Visas tiesības aizsargātas.

© Autortiesības 2023 SEED



Co-funded by
the European Union

Atruna

truna

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustais viedoklis un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA neuzņemas par tiem atbildību.

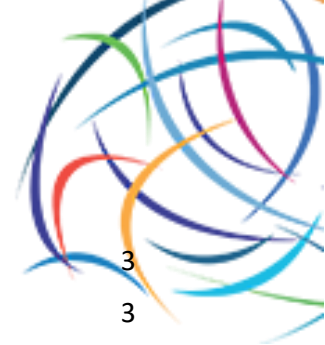
Informācija

Projekts	Emocionālā izglītība skolā : pareizs praktiskais veids, kā skolotājiem mācīt emocionālo izglītību
Projektas Nr	Ref. Nr: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546
Darba nosaukums(WP)	WP3: Skolotāju praktiskās apmācības plāns
Datums	1.10.2025
Dokumenta veids	Praktiskās apmācības plāns
Valoda	Latviešu
Autors	Milena Koleva, Momchil Benov

Sadarbības partneri



Co-funded by
the European Union



Saturs

Atruna

Informācija

Partnerība

Ievads

Mērķi

Apmācības sesijas

Skolotāju pieredze , integrējot Emocionālo izglītību savās stundās

Praktiskās apmācības plāns

PRACTISKIE NORĀDĪJUMI

Apmācības plāns : Praktiskie norādījumi sākumskolas skolotājiem

Ieskaits pilotprojektā (Latvija, Lietuva, Turcija)

Ieteikumi izmantošanai

Izplatīšanas un veicināšanas ieteikumi

Secinājumi

Attēls 1 SEED Moduļi platformā

Attēls 2 Nolaižamā izvēlne ar apmācības moduļiem

Attēls 3 Moduļa satura struktūras piemērs

Attēls 4 Piekļuve aktivitātēm katrā modulī

Tabula 1 Emocionālās inteliģences kompetenču apkopojums





IEVADS

Mērķis nodrošināt, lai skolotāji apgūtu un pilnībā izprastu emocionālās izglītības jēdzienus, pirms tos integrēt savās stundās, ir viens no projekta SEED (Skolas emocionālā izglītība: pareizs praktiskais veids, kā skolotājiem mācīt emocionālo izglītību sākumskolās) SADARBĪBAS galvenajiem mērķiem.

Šajā kontekstā viens no galvenajiem instrumentiem ir apmācību plāns efektīvai un visaptverošai apmācībai, kas viņiem nepieciešama. Vienkārši nodrošinot viņiem atbilstošus instrumentus, nepavadot viņus mērķtiecīgā apmācību kursā, patiesībā nevar garantēt skolotāju vienkāršus un pilnīgus panākumus ikdienas dzīvē skolās. Apmācību plāns paredz skolotāju apmācītāju un psiholoģijas un pedagoģijas ekspertu iesaistīšanu.

Apmācību plāns ir cieši saistīts ar projekta rezultātiem un atbalsta tos:

- ✓ Metodiskais ceļvedis un labās prakses piemēri
- ✓ Online platforma skolotāju atbalstam

UZDEVUMI

- - Nodrošināt, lai skolotāju apmācība par emocionālo inteliģenci sākumskolās būtu visaptveroša un funkcionāla.
- - Skolotāju praktiska sagatavošana tādu aktivitāšu veikšanai, kas paredzētas viņu skolēniem, lai apmierinātu viņu vajadzības un prasības.
- - Nodrošināt pievienotajā Metodoloģiskajā rokasgrāmatā un labajos piemēro stādu saturu, kas ir funkcionāls un noderīgs skolotājiem mācību procesā.

Apsverot tipiskos skolotāja pienākumus, bieži vien skolotāji koncentrējas uz tādiem uzdevumiem kā stundu plānošana, mācību sniegšana klasē un mājasdarbu vērtēšana. Tomēr ir svarīgi atzīt "slēptās mācību programmas" esamību, kas ietver neuzrakstītas un bieži vien neparedzētas mācības, kas veicina emocionālo izglītību.

Kā skolotājam jums jau ir būtiska loma savu skolēnu šo prasmju attīstīšanā. Tomēr vienmēr ir iespēja izaugsmei un uzlabojumiem. Šī plāna mērķis ir atbalstīt un iemācīt jums, kā uzlabot savu lomu, iekļaujot emocionālās kompetences attīstību kā galveno komponentu jūsu skolēnu vispārējās izaugsmes veicināšanā.





Svarīgi sākumskolas skolēniem

- Kritiskais attīstības posms: Sākumskolas vecuma bērni (vecumā ~6–12 gadi) veido savu pirmo spēcīgu pašapziņu, attiecību un sociālās atbildības izjūtu.
- Akadēmiskā saikne: Pētījumi liecina, ka bērni ar spēcīgu emocionālo intelektu (EI) bieži vien gūst labākus akadēmiskos panākumus. Viņi spēj tikt galā ar stresu, saglabāt motivāciju un pozitīvāk iesaistīties stundās.
- Uzvedība un labsajūta: Augstāka EI samazina iebiedēšanu, traucējošu uzvedību un emocionālas grūtības. Tā atbalsta noturību un garīgo veselību.
- Sociālā integrācija: Palīdz bērniem veidot draudzību, sadarboties grupās un orientēties daudzveidībā.

Iegumi skolotājiem un skolām

- Klases klimats: Skolotāji, kas apmācīti EI jomā, veicina atbalstošu un cieņpilnu mācību vidi.
- Skolotāju labsajūta: Pedagogi ar EI prasmēm labāk tiek galā ar stresu un darba slodzi, kas samazina izdegšanas sindromu.
- Konflikta risināšana: EI stratēģijas palīdz konstruktīvi risināt skolēnu domstarpības, radot drošākas mācību telpas.

Praktiskās sesijas

FORMĀTS

60 minūšu ilgas nodarbības, kurās skolotāji apgūs teorētiskus jēdzienus par emocionālo inteliģenci un emociju pārvaldību, kam seko neformālas un atkārtojamas aktivitātes klasē, papildinot iepriekš apgūto.

Apmācību plāns atbilst metodoloģiskajai rokasgrāmatai, jo tas ir strukturēts divās galvenajās daļās:

- TEORIJA
- PRAKSE

Lai labāk izprastu un iegūtu zināšanas, sesijas tiek veidotas sekojoši un tiek izmantota emocionālās inteliģences kompetenču sistēma:



Tabula 1 Emocionālās inteliģences kompetences



MODUĻI	KOMPETENCES	AKTIVITĀTES
PAŠAPZINĀŠAMA	Pašapzināšana	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
		Kartās pogas
ATTIECĪBA VADĪBA	Konfliktu vadība	Konfliktu drupinātāji
		Harmonijas palīgi: lielais sarunu izaicinājums
	Komandas darbs un attiecību veidošana	Lielais komandas izaicinājums
		Tiltu būvētāji: Sadarbības būvniecības izaicinājums

Mēs izmantojam Daniela Golemana (1995) teorētisko koncepciju:

Emocionālās inteliģences (EM) koncepcija kļuva populāra, kad 1995. gadā tika publicēta Daniela Golemana grāmata "Emocionālā inteliģence". Viņš sniedza daudzus dziļus apgalvojumus par EM ietekmi uz daudziem cilvēka dzīves aspektiem, tostarp vispārējo labsajūtu. Golemans (2002) savā emocionālo kompetenču modelī ieskicē piecas pamatprasmes, kas veido emocionālās inteliģences koncepciju. Tās ietver:

- Pašapziņa ietver savu vēlmju, sajūtu, stāvokļu un iekšējo resursu izpratni.
- Pašregulācija ir savu domu un emociju pārvaldība.
- Motivācija ir spēja iedvesmot sevi.
- Empātija ietver sociālās apziņas attīstīšanu un citu cilvēku jūtu, bažu un vajadzību atpazīšanu.
- Sociālās prasmes ietver sociālā atbalsta tīklu veidošanu un attiecību pārvaldīšanu ar citiem (Goleman, 1995).





Balstoties uz iepriekš minēto, mēs izveidojām desmit sesijas tālāk norādītajā plānā:

Sesija 1 Ievads: Importance of emotional education in primary education; main terms, methodologies and theories

Sesija 2 Emocionālās inteligences kompetences. Pielāgošanās spējas - būt elastīgam un spēt orientēties pārmaiņās, vienlaikus pārvaldot vairākas prasības.: teorētiskās koncepcijas un praktiskās aktivitātes: pārmaiņu scenāriju lomu spēle, noturības koks.

Sesija 3 Komunikācija - Spēja efektīvi nodot un saņemt informāciju gan verbāli, gan neverbāli, vienlaikus ņemot vērā savas un citu cilvēku emocijas. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: emociju mērītājs, kad tiek nospiestas karstās pogas.

Sesija 4 Konflikta vadība- spēja palīdzēt citiem pārvarēt emocionālas vai saspringtas situācijas, taktiski risināt domstarpības un rast risinājumus, kurus ikviens var atbalstīt. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: Konflikta drupinātāji, Saskaņas palīgi: Lielais sarunu izaicinājums.

Sesija 5 Empātija spēja uztvert citu cilvēku jūtas un izprast viņu viedokļus. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: vajadzību izzināšana no emocijām, rīcības tendenču izpēte.

Sesija 6 Pašapziņa - Spēcīga ticība savai pašvērtībai un spējām. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: Es varu mirdzēt, Uzvaru sienu.

Sesija 7 Pašzināšana - spēja atpazīt un izprast savas emocijas, dziņas un to ietekmi uz citiem. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: zīmējums par mani, laika skala "Viss par mani".

Sesija 8 Pārvaldība- Spēja atbilstoši pārvaldīt emocijas ietver apzināšanos par saistību starp emocijām, izziņu un uzvedību; efektīvu izturēšanās stratēģiju izmantošanu; un spēju pašam radīt pozitīvas emocijas, kā arī citus aspektus. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: Emociju regulēšanas anketa, Kurā zonā es atrodos.





Session 9 Komandas darbs un attiecību veidošana -spēja sadarboties ar citiem kopīga mērķa sasniegšanai. Teorētiskas koncepcijas un praktiskas aktivitātes: Lielā komandas izaicinājums, Tiltu celtnieki: sadarbības būvniecības izaicinājums.

Session 10 Apmācību noslēgums un izvērtēšana, pašrefleksija, atgriezeniskā saite.

Skolotāju pieredze, integrējot EI savās stundās

Sākotnējā skolotāju apmācība:

- Lielākā daļa skolotāju izglītības programmu tradicionāli uzsver pedagoģiju, priekšmetu zināšanas un klases vadību.
- Emocionālā inteliģence dažreiz tiek iekļauta sadaļā “sociālā un emocionālā mācīšanās (SEL)”, bērnu psiholoģijā vai iekļaujošajā izglītībā, bet bieži vien ne kā atsevišķs modulis.
- Tas nozīmē, ka daudzi skolotāji sāk strādāt šajā profesijā tikai ar ierobežotu formālu apmācību .

Empātijas izpratne:

Skolotāji var būt pazīstami ar vispārīgiem jēdzieniem, piemēram, empātija, klases klimats vai emociju regulēšana, taču var nezināt sistēmas (piemēram, Golemana piecus komponentus, CASEL kompetences). Daži skolotāji intuitīvi izmanto empātijas stratēģijas (piemēram, nomierināšanas rutīnas, emociju nosaukšanu), neapzinoties, ka tās ir daļa no empātijas pieejas. Galvenās jomas:

- Sociālās zinātnes
- Dažādi priekšmeti, piemēram, ētika un sociālās zinības.

Kā attīstīt EI pamatskolās

- Skaidras nodarbības: aktivitātes, spēles vai lomu spēles, kas māca bērniem atpazīt un nosaukt emocijas.
- Integrācija mācību priekšmetos: stāstu, vēstures vai grupu projektu sasaiste ar diskusijām par jūtām, empātiju un komandas darbu.





- Neformālas metodes: māksla, drāma, kustība, stāstu stāstīšana un sadarbības spēles — tās padara mācīšanos saistošu un dabisku.
- Visas skolas pieeja: EM integrēšana politikā, skolotāju praksē un skolas kultūrā, ne tikai kā atsevišķs mācību priekšmets.
- Arvien lielāks uzsvars: daudzas skolu sistēmas (piemēram, ES galvenās kompetences, ESAO “Mācību kompass 2030”) atzīst sociāli emocionālās prasmes par būtiskām.
- Pilotprojekti: dažādi ES finansēti un valsts mēroga projekti pārbauda praktiskus EI mācīšanas veidus, uzrādot daudzsoļus rezultātus pamatzglītībā.

Izaicinājumi

- Apmācības trūkums: Daudzi skolotāji nejūtas pilnībā apgādāti ar stratēģijām emociju regulēšanas vai empātijas mācīšanai.
- Laika un mācību programmas spiediens: Empātijas integrācija bieži tiek uzskatīta par “papildus”, nevis par formālās mācību programmas daļu.
- Kultūras atšķirības: Dažādās sabiedrībās ir atšķirīgs komforta līmenis, apspriežot emocijas skolas vidē.
- Personīgās EM prasmes: Skolotāju pašu emocionālā pašapziņa un regulēšana ietekmē to, cik efektīvi viņi modelē emocionālo mācīšanos skolēniem.

Atbalsts, kas nepieciešams skolotājam

- Strukturēti resursi: stundu plāni, aktivitāšu ceļveži un lietošanai gatavi rīki emocionālās mācīšanās (EI) aktivitātēm klasē.
- Pastāvīgas apmācības: semināri, mentorēšana un vienaudžu apmaiņa prasmju nostiprināšanai.
- Visas skolas atbalsts: kad direktori un politika novērtē EI, skolotājiem ir vieglāk integrēt, neupurējot akadēmiskās prioritātes.
- Pārdomu iespējas: telpas, kur pārdomāt savas emocionālās kompetences un stresa pārvaldību.





Pozitīvi rezultāti no skolotāju EI integrācijas

- Uzlabojas klases vadība – mazāk konfliktu, mierīgāka mācību vide.
- Labāki skolēnu sasniegumi – akadēmiskie un sociālie.
- Skolotāju apmierinātība – jūtas efektīvāki un mazāk stresa pilni.
- Ietekme uz kopienu – uzlabots skolas klimats veicina uzticēšanos starp vecākiem un darbiniekiem.

PRAKTIZĒŠANĀS PLĀNOJUMS

1. sesija - ievads

- **Teorija:** emocionālās izglītības nozīme sākumskolās; emocionālās inteliģences (EI) pamatjēdzieni.
- **Prakse:** iepazīšanās aktivitāte un pārdomas par personīgo mācīšanas pieredzi ar emocijām.

2. sesija – pielāgošanās spējas

- **Teorija:** elastība, pārmaiņu pārvaldība un daudzkārtēja prasība.
- **Prakse:** pārmaiņu scenāriju lomu spēle, noturības koks.

3. sesija – komunikācija

- **Teorija:** verbālā un neverbālā komunikācija, emociju ņemšana vērā dialogā.
- **Prakse:** emociju mērītājs, kad tiek nospiestas karstpoga.

4. sesija – konfliktu vadība

- **Teorija:** saspringtu situāciju pārvarēšana, domstarpību konstruktīva risināšana.
- **Prakse:** konfliktu drupinātāji, harmonijas palīgi: lielais sarunu izaicinājums.

5. sesija – empātija

- **Teorija:** citu cilvēku jūtu un perspektīvu izpratne.
- **Prakse:** vajadzību izzināšana no emocijām, rīcības tendenču izpēte.

6. sesija – pašapziņa

- **Teorija:** Veidot ticību savām spējām.
- **Prakse:** Es varu mirdzēt, Uzvaru sienu.





7. sesija – Pašizziņa

- **Teorija:** Savu emociju un dziņu atpazīšana un izpratne.
- **Prakse:** Zīmēšana par mani, Viss par mani laika skalā.

8. sesija – Pašregulācija

- **Teorija:** Emociju pārvaldīšana, problēmu risināšanas stratēģijas, pozitīvu stāvokļu ģenerēšana.
- **Prakse:** Emociju regulēšanas anketa, Kurā zonā es atrodos?

9. sesija – Komandas darbs un attiecību veidošana

- **Teorija:** Sadarbība kopīgu mērķu sasniegšanai, uzticēšanās un vienaudžu atbalsts.
- **Prakse:** Lielais komandas izaicinājums, Tilta būvētāji: Sadarbīga būvniecība.

10. sesija – Noslēgums un refleksija

- **Teorija:** El koncepciju un pielietojumu pārskatīšana klasē.
- **Prakse:** Grupas refleksija, pašnovērtējums, atgriezeniskās saites aplis

PRAKTISKAIS DARBĪBAS ORGANIZĀCIJA

Apmācību plāns: Emocionālā inteliģence sākumskolas skolotājiem

Formāts: 10 nodarbības × 60 minūtes

Struktūra: Katrā nodarbībā ir (1) īsa **teorētiska ievaddaļa** un (2) **neformāla, praktiska aktivitāte**, ko skolotāji var veikt ar skolēniem.

Mērķgrupa: Sākumskolas skolotāji (1.–4. klase, pielāgojams 5.–7. klasei)

leskats no pilotprojekta (Latvija, Lietuva, Turcija)

Apmācību plāna pilotprojekts tika veikts četrus mēnešus laikā trīs valstīs: Latvijā, Lietuvā, Turcijā.

Galvenie secinājumi ir izklāstīti turpmāk:

- **Populārākās aktivitātes:** Emociju termometrs, Es varu mirdzēt, komandas darba izaicinājumi (torņu celšana, uzticēšanās spēles), uz zīmēšanu balstīta pašrefleksija.



- **Veiksmes faktori:** Aktivitātes tika īstenotas dažādās klasēs, tostarp iekļaujošās klasēs. Komandas darbs atstāja spēcīgu iespaidu uz skolēniem.

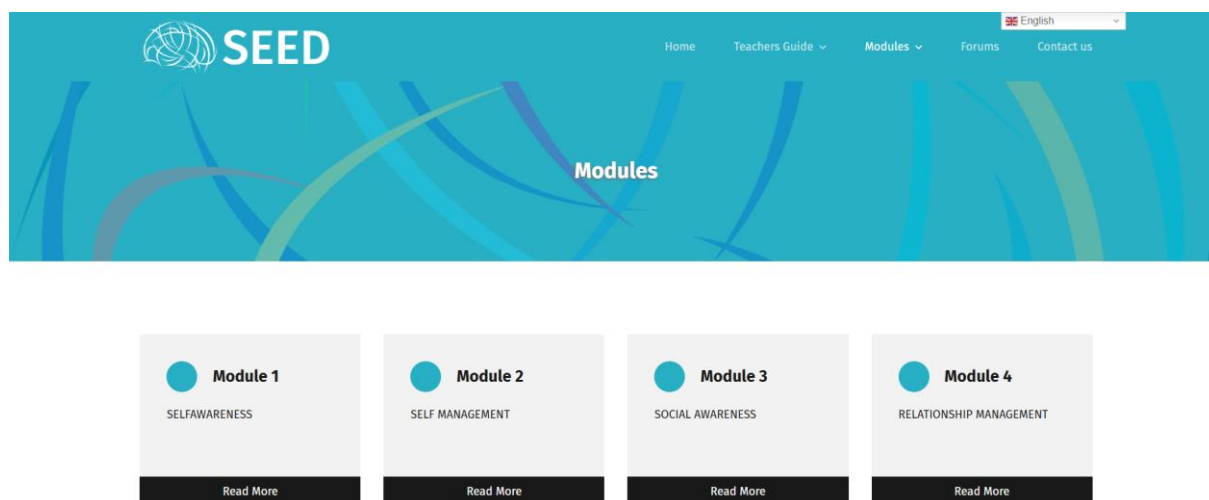
Uzlabojamie aspekti:

- ❖ Paredzēt pietiekami daudz laika diskusijām un pārdomām.
- ❖ Līdzsvars starp individuāliem un grupu uzdevumiem (introvertiem skolēniem nepieciešama personīga pārdomu apmaiņa).
- ❖ Rūpīgi plānot vecumam atbilstošu adaptāciju (īpaši jaunākajām klasēm).
- ❖ Skolotāju atbalsta materiāli (izdales materiāli, skaidri vizuāli marķieri vecuma grupām).

Konsultatīvo skolotāju/psihologu iesaistīšana var uzlabot kvalitāti, taču ir nepieciešama arī klases skolotāju apmācība.

Visus materiālus un aktivitātes platformā var atrast strukturēti četros moduļos:

<https://lms.theseedproject.eu/modules/>

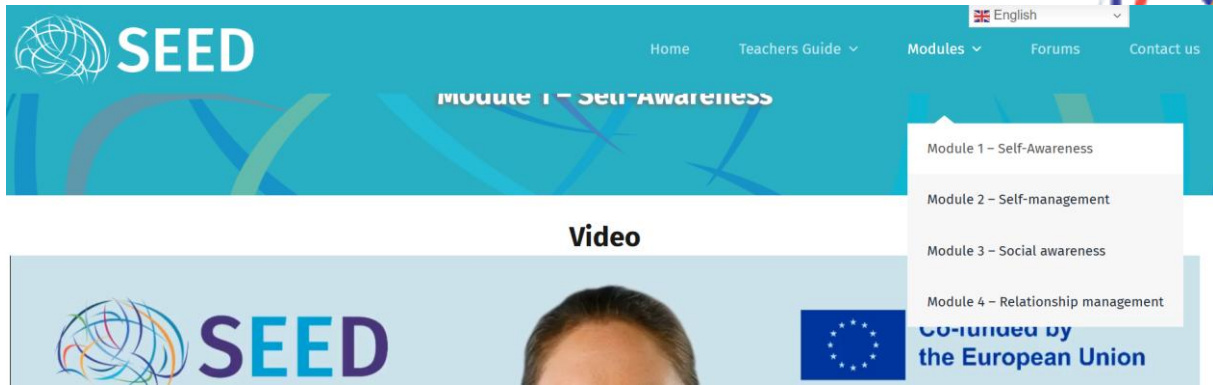


Attēls 1 SEED Moduli platformā

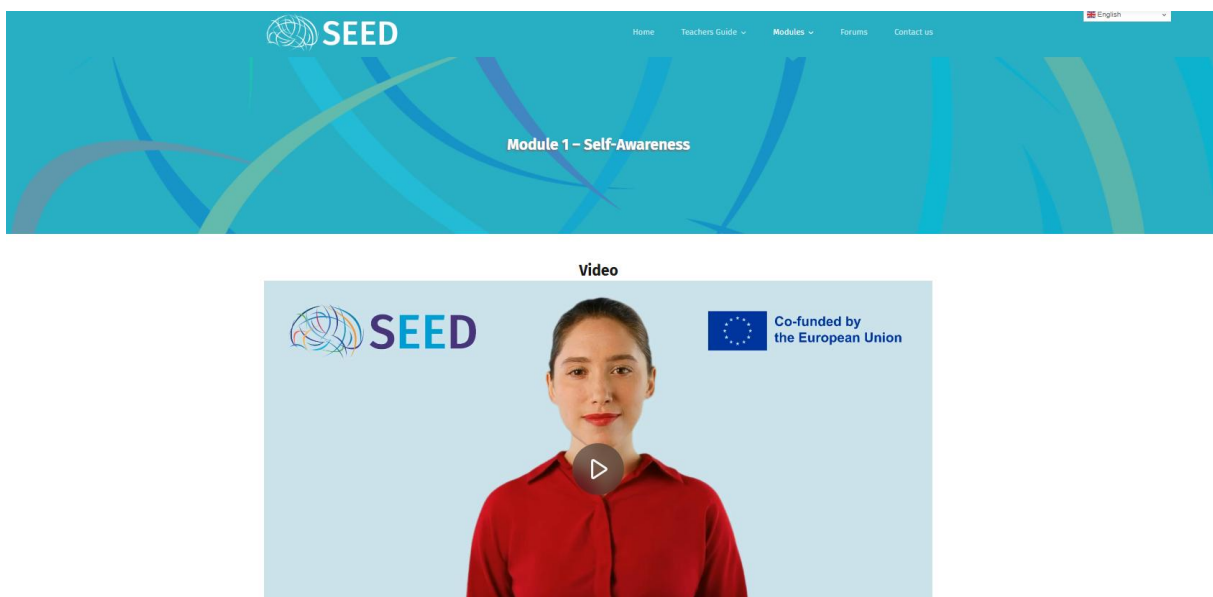
Katrs modulis sastāv no ievadvideo, resursiem un atsevišķām aktivitātēm, kas jāpielieto, izmantojot skaidras vadlīnijas, rīkus un struktūru kā “kā darīt” rīku komplektu.



Co-funded by
the European Union



Attēls 2 Nolaizāmā izvēlne ar apmācības moduļiem



Attēls 3 Moduļa satura struktūras piemērs

ACTIVITIES

Self-Knowledge

Self-Confidence

A Drawing About Me

The All About Me Timeline

I Can Shine!

Wall Of Wins

ACTIVITY 1
A DRAWING ABOUT ME

SKILLS COVERED: Self-knowledge
APPROXIMATE TIME NEEDED: 45 minutes
AGE GROUP: 11-12 years old

SWP INTRODUCTION:
This activity is designed to help students explore and articulate aspects of their personality and how they perceive themselves. By creating a visual representation of their personality and attributes, students gain insight into how they see themselves.

AIMS OF THE PSYCHOEDUCATIONAL INTERVENTIONS LINE:
To raise students' awareness of their personality, strengths, and areas for personal growth and development.

GOALS:
To enhance students' understanding of their personality, strengths, and areas for personal growth and development.

NUMBER OF PARTICIPANTS:
Can be completed with any number of students, ideally in groups of six for effective sharing.

Co-funded by the European Union | TEACHER'S GUIDE

ACTIVITY 2
THE ALL ABOUT ME TIMELINE

SKILLS COVERED: Self-knowledge
APPROXIMATE TIME NEEDED: 45 minutes
AGE GROUP: 11-12 years old

SWP INTRODUCTION:
This activity encourages students to reflect on significant moments in their lives and how these have shaped their identity and personality. By creating a visual timeline, students gain insight into the development of their personality and attributes.

AIMS OF THE PSYCHOEDUCATIONAL INTERVENTIONS LINE:
To raise students' awareness of their personality, strengths, and areas for personal growth and development.

GOALS:
To enhance students' understanding of their personality, strengths, and areas for personal growth and development.

NUMBER OF PARTICIPANTS:
Can be completed with any number of students, ideally in groups of six for effective sharing.

Co-funded by the European Union | TEACHER'S GUIDE

ACTIVITY 1
I CAN SHINE

SKILLS COVERED: Self-confidence
APPROXIMATE TIME NEEDED: 45 minutes
AGE GROUP: 11-12 years old

SWP INTRODUCTION:
This activity is designed to help students build confidence through the act of publicly sharing their talents and abilities in a group setting. The goal is to foster a sense of pride and accomplishment in their own abilities.

AIMS OF THE PSYCHOEDUCATIONAL INTERVENTIONS LINE:
To raise students' awareness of their personality, strengths, and areas for personal growth and development.

GOALS:
To enhance students' self-confidence by sharing their talents and abilities in a group setting.

NUMBER OF PARTICIPANTS:
Can be completed with any number of students, ideally in groups of six for effective sharing.

Co-funded by the European Union | TEACHER'S GUIDE

ACTIVITY 2
WALL OF WINS

SKILLS COVERED: Self-confidence
APPROXIMATE TIME NEEDED: 45 minutes
AGE GROUP: 11-12 years old

SWP INTRODUCTION:
This activity encourages students to celebrate their achievements and successes, both big and small. By creating a visual representation of their accomplishments, students gain insight into their own strengths and abilities.

AIMS OF THE PSYCHOEDUCATIONAL INTERVENTIONS LINE:
To raise students' awareness of their personality, strengths, and areas for personal growth and development.

GOALS:
To enhance students' self-esteem and confidence by highlighting their achievements, both big and small.

NUMBER OF PARTICIPANTS:
Can be completed with any number of students, ideally in groups of six for effective sharing.

Co-funded by the European Union | TEACHER'S GUIDE

Attēls 4 Piekļuve aktivitātēm katrā modulī



Co-funded by
the European Union



Ieteikumi turpmākai izmantošanai

Emocionālās inteliģences (EI) apmācību plāna pilotprojektēšana Latvijā, Lietuvā un Turcijā ir sniegusi vērtīgu ieskatu tā praktiskajā piemērošanā dažādos skolu kontekstos. Pamatojoties uz šo pieredzi, tiek piedāvāti šādi ieteikumi apmācību plāna turpmākai izmantošanai un plašākai ieviešanai:

1. Starpdisciplināra un starpdisciplināra integrācija

Pilotprojektēšana parādīja, ka EI aktivitātes var veiksmīgi integrēt dažādos mācību priekšmetos, tostarp valodā, literatūrā, sociālajās zinātnēs, mākslā, ētikā un matemātikā. Turpmākai ieviešanai vajadzētu veicināt šo elastību, ļaujot skolotājiem pielāgot aktivitātes saviem mācību priekšmetiem. Šī starpdisciplinārā pieeja palīdz normalizēt emocionālo izglītību kā ikdienas mācīšanas sastāvdaļu, nevis kā atsevišķu vai neregulāru mācību priekšmetu.

2. Līdzsvars starp individuālajām un grupu aktivitātēm

Komandas aktivitātes, piemēram, kopīga konstruēšana, uzticēšanās vingrinājumi un grupu izaicinājumi, tika īpaši labi novērtētas skolēnu vidū, radot atbalstošu un pozitīvu klases vidi. Vienlaikus individuālās refleksijas aktivitātes (piemēram, zīmēšana, emociju mērītāji, luksofora metodes) izrādījās efektīvas pašapziņas veicināšanā. Turpmākai izmantošanai ir jā saglabā līdzsvarota grupu un individuālo aktivitāšu kombinācija, lai apmierinātu gan ekstravertu, gan intravertu skolēnu vajadzības.

3. Vecumam atbilstoša pielāgošana

Lietuvā īstenotais pilotprojekts parādīja, cik svarīgi ir pielāgot aktivitātes skolēnu attīstības posmam. Jaunāki bērni (1.–2. klase) visvairāk guva labumu no skolotāju atbalstītiem individuāliem uzdevumiem, savukārt vecāki bērni (3.–4. klase) uzplauka komandas darba aktivitātēs. Tāpēc turpmākajā ieviešanā vajadzētu sniegt skaidrākas vecumam specifiskas vadlīnijas, palīdzot skolotājiem izvēlēties aktivitātes, kas atbilst viņu skolēnu brieduma līmenim.

4. Praktisku resursu nodrošināšana skolotājiem

Skolotāji uzsvēra tādu praktisku rīku kā izdales materiālu, darba lapu un vizuālo ceļvežu vērtību. Šie resursi ne tikai palielina skolotāju pārliecību, bet arī nodrošina aktivitāšu konsekventu īstenošanu, īpaši iekļaujošās klasēs ar dažādām mācību



vajadzībām. Nākotnes ieviešanai ieteicams apmācību plānam pievienot visaptverošu resursu paketi, kas piedāvā gatavus materiālus lietošanai klasē.



5. Skolotāju spēju kapacitāte

Turcijas pieredze uzsver skolu konsultantu lomu, kuri sniedz zināšanas emocionālajā izglītībā. Tomēr, ņemot vērā šāda personāla ierobežoto pieejamību, arī klases skolotājiem vajadzētu būt pilnvarotiem efektīvi īstenot emocionālās inteliģences aktivitātes. Tāpēc turpmākajā īstenošanā prioritāte jāpiešķir spēju veidošanai, izmantojot sagatavošanās seminārus, savstarpējas mācīšanās iespējas un pastāvīgu mentorēšanu, lai nodrošinātu, ka visi skolotāji jūtas pārliecināti par apmācību plāna piemērošanu.

6. Zināšanu apmaiņas veicināšana

Izmēģinājuma projekts apstiprināja emocionālās inteliģences koncepciju noderību, jo aktivitātes izradījās efektīvas dažādos kultūras un izglītības kontekstos. Turpmākai izmantošanai vajadzētu balstīties uz šo stipro pusi, veicinot apmaiņu starp skolām un valstīm, mudinot pielāgot aktivitātes vietējām realitātēm, vienlaikus saglabājot pamatprincipus. Šī starptautiskā šķautne var bagātināt praksi un stiprināt programmas ietekmi.

7. Skolēnu atgriezeniskās saites mehānismu integrēšana

Latvijā skolēnu atsauksmes sniedza vērtīgu ieskatu aktivitāšu efektivitātē un vēlmēs. Turpmākai ieviešanai skolām ieteicams integrēt atgriezeniskās saites mehānismus, piemēram, pārdomu lapas, emociju mērītājus vai diskusijas klasē. Tas ļaus skolotājiem pilnveidot aktivitātes un nodrošināt atbilstību skolēnu vajadzībām un interesēm.

8. Regulāra integrācija skolas rutīnā

Visilgtspējīgākā ietekme tika novērota tur, kur aktivitātes tika īstenotas konsekventi. Tāpēc turpmākai izmantošanai EI apmācība būtu jāiekļauj iknedēļas klases rutīnā, piemēram, rīta sanāsmēs, nodarbību stundās vai priekšmetu stundās. Šī pieeja nodrošina, ka emocionālā izglītība kļūst par ilgstošu un neatņemamu skolas kultūras sastāvdaļu.



Izplatīšanas un veicināšanas norādes



Skolotājiem vai darbiniekiem, kuri vēlas spert nākamo soli pēc satura apguves, šo apmācību plānu var izmantot arī kā veicināšanas ceļvedi kolēģiem. Nākotnes vadītāji tiek mudināti vispirms pašiem pabeigt visas sesijas, pārdomāt savu personīgo pieredzi un pielāgot aktivitātes savas skolas specifiskajai kultūrai un vajadzībām.

Izplatot programmu, ieteicams organizēt savstarpējas mācīšanās sesijas ar nelielām darbinieku grupām, nodrošinot, ka teorētiskās koncepcijas ir skaidri izskaidrotas un neformālās aktivitātes tiek praktizētas kopā. Vadītājiem jārada atbalstoša vide, kurā kolēģi jūtas ērti, daloties savā pieredzē par emocionālo inteliģenci, un viņiem jāizmanto platformas resursi (video, izdales materiāli, aktivitāšu lapas) kā konkrēti palīglīdzekļi. Ievērojot šo pieeju, skolas var veidot iekšējo kapacitāti, veicināt ilgtspējību un ieviest emocionālās izglītības praksi visā darbinieku kopienā.

Secinājums

Pilotprojekts parādīja, ka emocionālās inteliģences apmācību plāns ir pielāgojams, saistošs un efektīvs dažādos kontekstos. Turpmākai izmantošanai galvenā uzmanība jāpievērš starpdisciplinārai integrācijai, vecumam atbilstošai pielāgošanai, praktisku resursu nodrošināšanai un sistemātiskai iekļaušanai skolas rutīnā. Apvienojot šos elementus ar starptautisku apmaiņu un nepārtrauktu atgriezenisko saiti, apmācību plāns var būtiski veicināt emocionālās izglītības stiprināšanu pamatskolās visā Eiropā un ārpus tās

