

Metodisko materiālu “Saruna par emocijām” izveidoja Kokneses pamatskolas – attīstības centra logopēde Nellija Bāliņa un speciālās izglītības skolotāja Inese Krastiņa, balstoties gūtajā pieredzē Erasmus+ 2025 mobilitātesursos ”Labbūtības stratēģijas skolotājiem: apzinātības praktizēšana, stresa mazināšana un noturības veicināšana. Laimīgi skolotāji veido laimīgus skolēnus” (*“Well-Being Strategies for Teachers: Practice Mindfulness, Relieve Stress and Foster Resilience. Happy teachers make happy students”*).

Viens no veiksmīgas izglītības sistēmas pamatelementiem ir pedagogi un izglītojamie, kuri apzinās savas sajūtas. Šīs nodarbības laikā uzmanība tiek pievērsta izjustajām emocijām un to radītajām sajūtām.

Metodiskais materiāls ir piemērots audzināšanas stundām sākumskolas un pamatskolas klasēs.

Mērķis: labvēlīgas vides veicināšana ikvienā klasē, pilnveidojot sociāli emocionālās prasmes un veidojot pozitīvu attieksmi vienam pret otru un pašiem pret sevi.

Darba gaita:

Pirms nodarbības pedagogs izgriež:

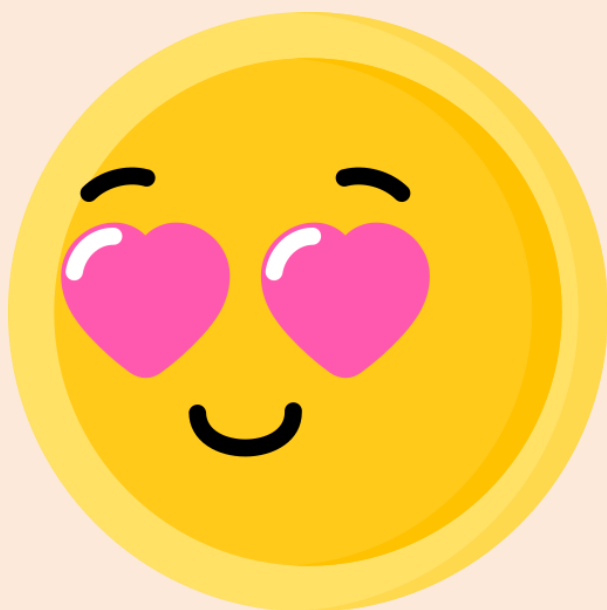
1. 8 emociju kartītes ar emociju nosaukumiem;
 2. 36 jautājumu kartītes;
 3. darba lapas “Manas šī brīža sajūtas” atbilstoši izglītojamo skaitam.
1. Nodarbības pirmajā daļā pedagogs izglītojamiem piedāvā 8 emociju kartītes: mīlestība, bailes, vaina, dusmas, sajūsma, lepnums, skumjas un prieks. Visi kopā pārrunā šīs emocijas. Noskaidro, kā izglītojamie tās izprot?
 2. Otrajā daļā katrs izglītojamais izvelk vienu jautājumu kartīti un atbild uz tajā rakstīto jautājumu.
 3. Noslēdzošajā jeb trešajā daļā izglītojamie pilda darba lapu par savām šī brīža emocijām un ķermeniskajām izjūtām.

Nodarbības “Saruna par emocijām” laikā izglītojamiem veidojas pozitīva savstarpējā komunikācija, kura palīdz attīstīties drošai videi klasē, jo katrs sāk labāk izprast sevi un arī apkārtējos.

Kartītes

“Saruna par emocijām”





MĪLESTĪBA



BAILES



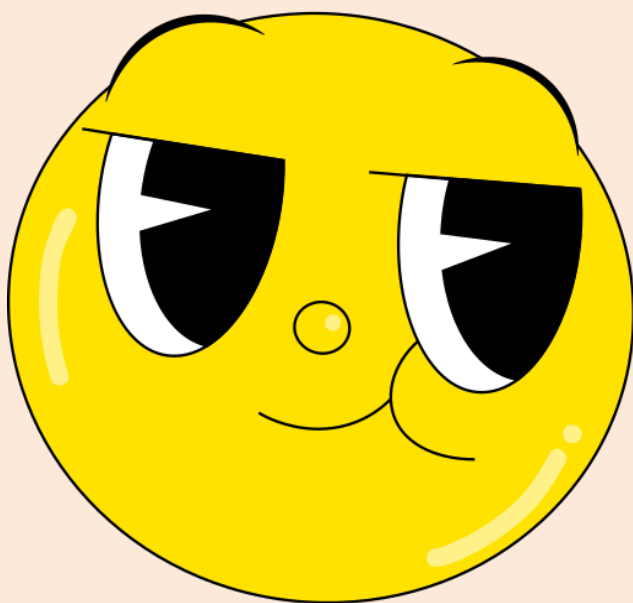
DUSMAS



VAINA



SAJŪSMA



LEPNUMS



SKUMJAS



PRIEKS



**Kā tu šobrīd
jūties?**

**Kas tevi šodien
iepriecināja?**

**Vai esi juties lepns
par sevi? Kad?**

**Vai esi kādreiz
juties nobijies?
Kas notika?**

**Vai esi kādreiz
juties ļoti
dusmīgs? Kas tev
tā lika justies?**

**Kā tu jūties, kad
tevi apskauj mīļš
cilvēks?**



**Vai esi teicis
ļaurus vārdus?
Kāpēc?**

**Vai vari aprakstīt,
ko nozīmē justies
neapmierinātam?**

**Vai esi kādreiz
juties skumjš? Kas
tev lika tā justies?**

**Vai esi juties
vainīgs? Kā tu to
izjuti?**

**Kā tu jūties, kad
tev izsaka
komplimentu?**

**Vai tu izsaki
citiem
komplimentus?**



**Kas liek tev
justies mīlētam?**

**Kā tu jūties, kad
par tevi smejas?**

**Vai tu smeji par
citiem? Kā,
tavuprāt, citi tajā
brīdī jūtas?**

**Vai esi kādreiz
juties samulsis?
Kas notika?**

**Kā tu jūties, kad
citi pret tevi ir
laipni?**

**Kādas emocijas tu
visbiežāk izjūti?**



**Vai vari pastāstīt
par reizi, kad
juties pārsteigts?**

**Kā tu jūties, kad
paveic kaut ko
grūtu?**

**Kā tu jūties, kad
tevī klausās?**

**Vai esat kādreiz
juties sāpināts?
Kas notika?**

**Kā tu jūties, kad
kāds tev
atvainojas?**

**Vai esi kādreiz
atvainojies? Kā tu
tajā brīdī jūties?**



**Kā tu jūties, kad
lūdz tavu
palīdzību?**

**Vai tev ir viegli
lūgt palīdzību?**

**Kā tu jūties, kad
uz tevi klie dz?**

**Vai esi kādreiz
k lie dzis uz citiem?
Kā viņi tajā brīdī
jutās?**

**Par ko tu esi
pateicīgs?**

**Kā jūties, kad tev
saka "piedod"?**



**Kā tu jūties, kad
tev saka
"paldies"?**

**Vai tu citiem saki
"paldies"?**

**Vai tev ir viegli
lūgt piedošanu?**

**Vai esi kādreiz
juties pārsteigts
par savām
emocijām?**

**Kas, tavuprāt, ir
prieks?**

**Kas, tavuprāt, ir
skumjas?**

Darba lapa "Manas šī brīža sajūtas"

	
Es jūtos ...	Es jūtos ...
Kādas sajūtas pašlaik ir manā ķermenī?	Kādas sajūtas pašlaik ir manā ķermenī?