



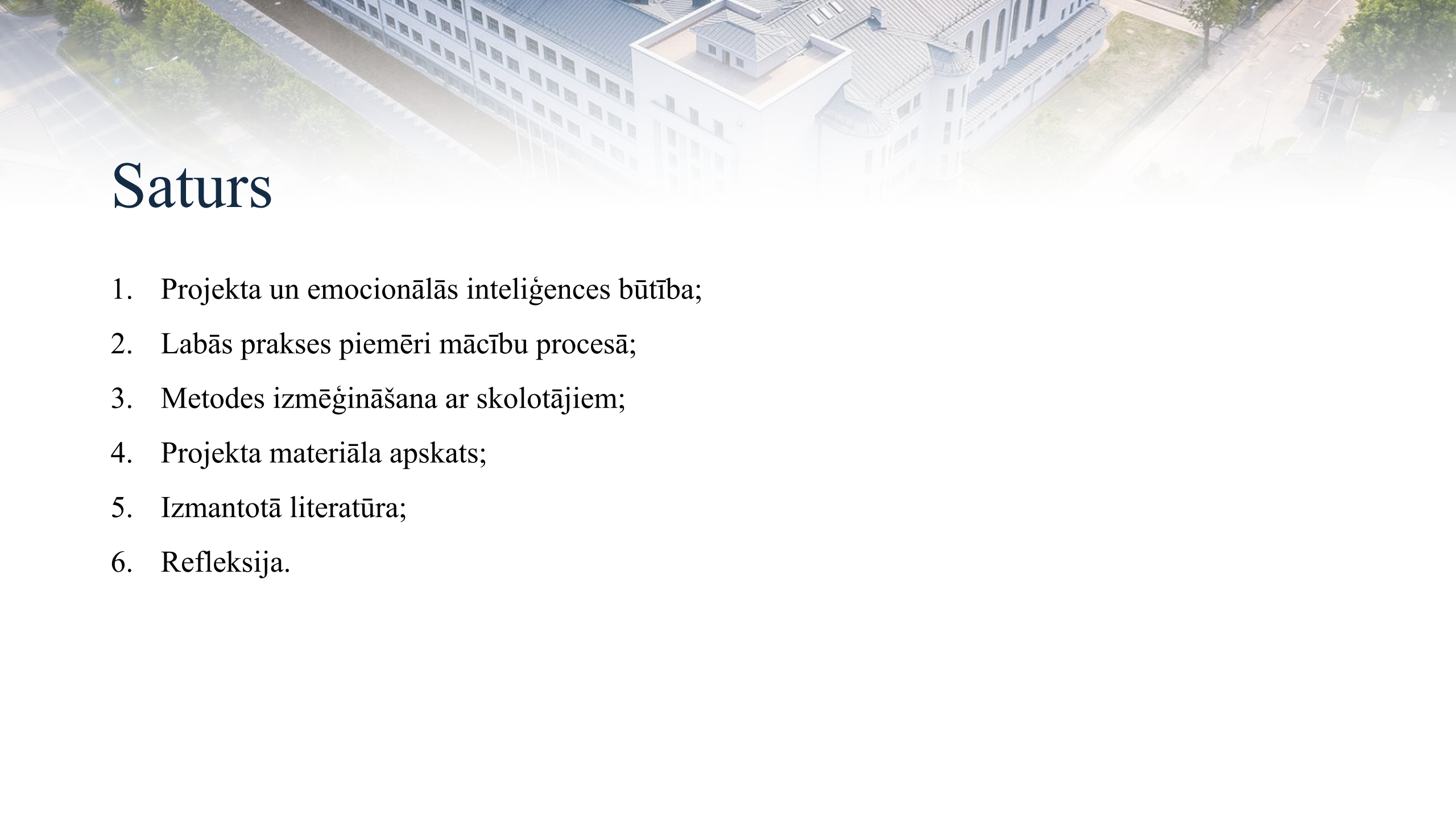
◊ JELGAVAS VALSTS ĢIMNĀZIJA ◊



Emocionālas intelīgences metožu iekļaušana mācību procesā projekta “Tell Your Mind” ietvaros

Artūrs Lukjanovs, Kristens Prokopovičs

27.08.2025



Saturs

1. Projekta un emocionālās inteliģences būtība;
2. Labās prakses piemēri mācību procesā;
3. Metodes izmēģināšana ar skolotājiem;
4. Projekta materiāla apskats;
5. Izmantotā literatūra;
6. Refleksija.

Projekta “Tell Your Mind” būtība (1)

Mērķis:

Izcelt ar mentālo veselību saistītās pieredzes un slimības vidusskolas skolēnu un skolotāju vidū, kā arī veicināt socioemocionālo labklājību.

Uzdevumi:

1. Paaugstināt izpratni par mentālās veselības stāvokli vidusskolas skolotāju un skolēnu vidū;
2. Veicināt labās prakses apmaiņu mentālās veselības jomā vidusskolas skolotājiem;
3. Nodrošināt vidusskolas skolotājus ar kompetencēm un resursiem, kas nepieciešami, lai izglītībā veicinātu mentālo veselību;
4. Iedrošināt skolotājus un skolēnus paust savu mentālās veselības pieredzi un stāstus.

TYM project. (2025). TYM. <https://tym-tellyourmind.weebly.com/the-project.html>



Co-funded by
the European Union

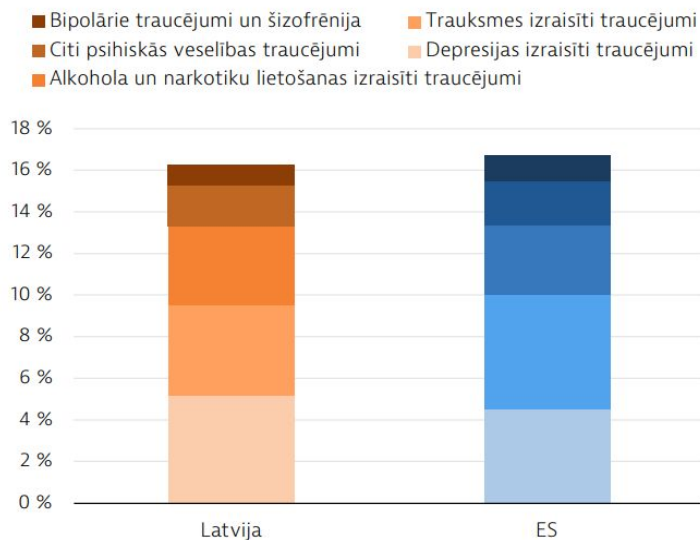
Projekta “Tell Your Mind” būtība (2)

Mērķa auditorija:

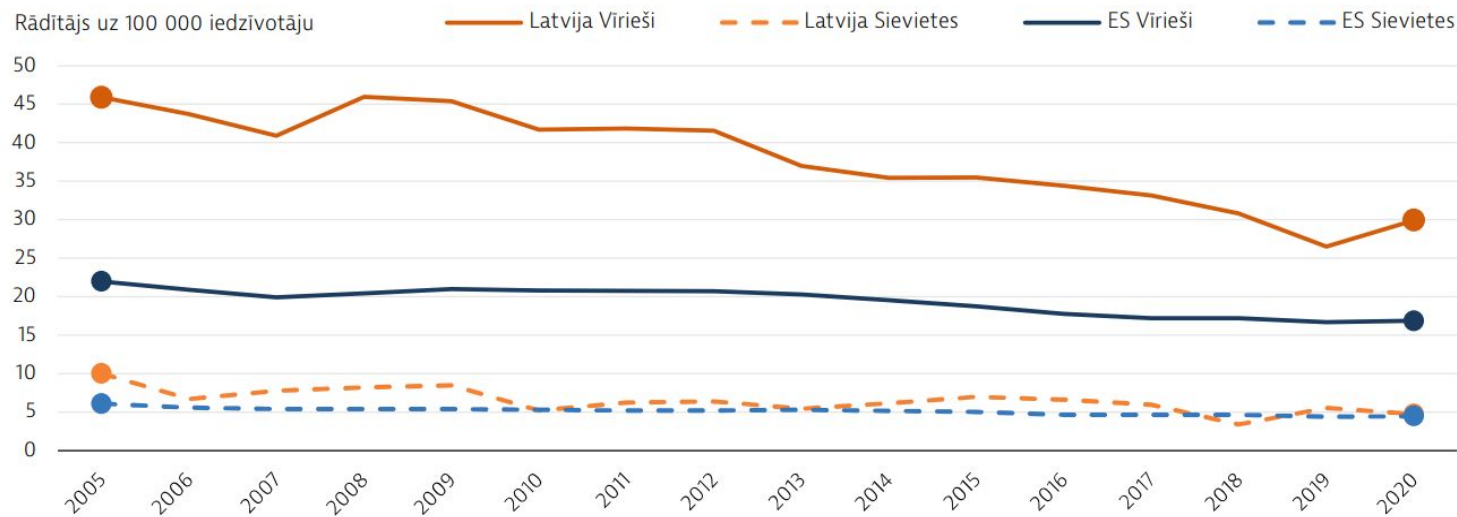
Vidusskolas skolēni vecumā no 14 līdz 18 gadiem, īpaši tie, kuri saskaras ar mentālās veselības traucējumiem vai saistītiem stāvokļiem, piemēram, stresu, trauksmi un depresiju.

TYM project. (2025). TYM. <https://tym-tellyourmind.weebly.com/the-project.html>

22. attēls. Depresīvi traucējumi ir izplatītākā psihiskās veselības problēma Latvijā



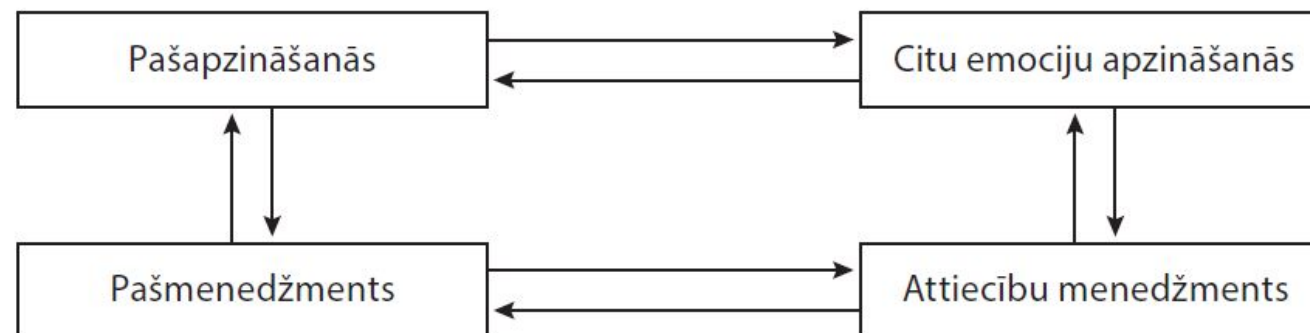
23. attēls. Vīriešu pašnāvību skaits ir samazinājies, taču tas joprojām ir viens no augstākajiem ES



OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2024)

Emocionālās inteliģences būtība (1)

Prasme, kas sevī ietver gan savu, gan citu **emociju atpazīšanu**, kā arī **prasmi** zināt, kā vislabāk **izpaust emocijas**, lai sasniegtu maksimālu ētiskā, personīgā spēka pastiprinājumu.

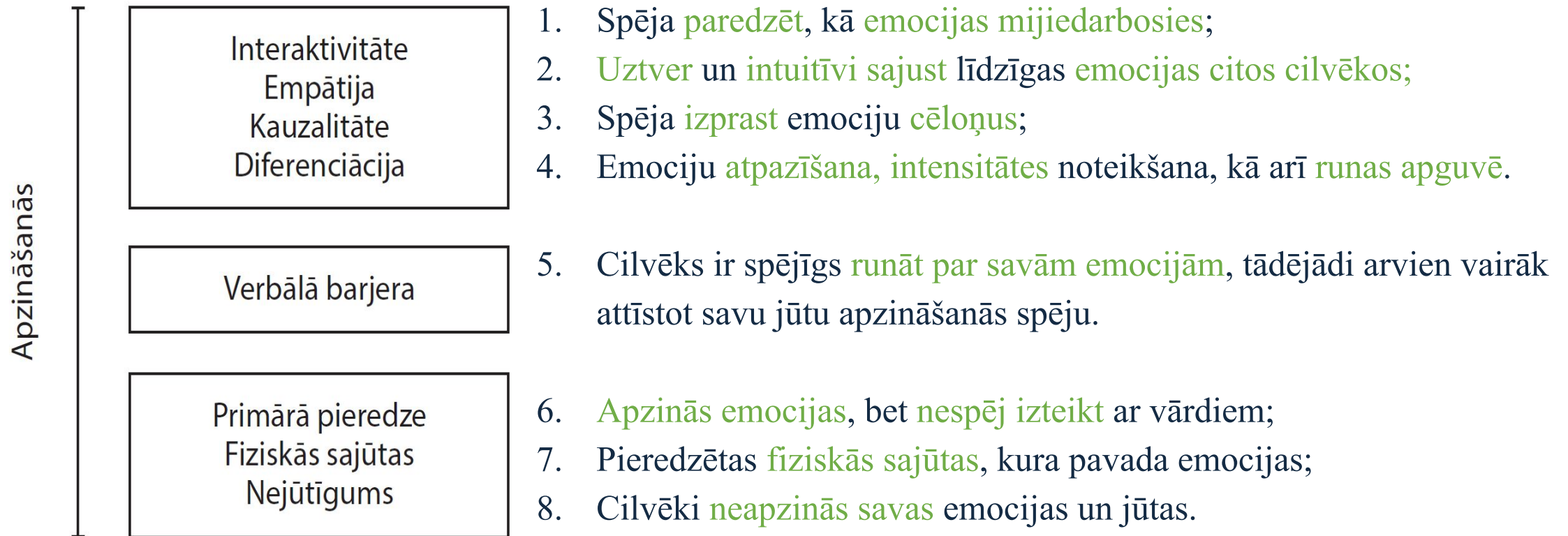


1. attēls. Emocionālās inteliģences paradigma, ko izveidojis Tonijs Morisons

(Rupaine, 2021)

Emocionālās inteliģences būtība (2)

Emocionālās apzināšanās līmeņi



2. attēls. Emocionālās inteliģences līmeņi atbilstīgi Kloda Stainera iedalījumam

(Rupaine, 2021)

Labās prakses piemēri mācību stundās (1)

Priekšmets: Sociālās zinības, **Klase:** 7. klase

Ļoti nozīmīgi emocionālās inteliģences veicināšanai un normalizēšanai ir runāšana par to, ļaujot skolēniem izteikties, sniegt savu viedokli, veicināt nebaidīties izteikties.

RESILIENCE ROLE-PLAY

1.Scenārijs

Skolēnam tuvojas liels pārbaudījums, un viņš/viņa jūtas nesagatavots/-a un pārņemts/-a. Viņš/viņa uztraucas, ka, ja izgāzīsies, kritīsies sekmes un tiks pieviltas ģimenes cerības.

Lomu spēles uzdevums: Viens skolēns spēlē satrauktā skolēna lomu, bet pārējie var ieņemt atbalstoša drauga, vecāka vai skolotāja lomu. Grupa izpēta, kā sniegt atbalstu un iedrošināt uz veselīgiem mācību un pašaprūpes paradumiem.

2. Scenārijs

Skolēns nesen sācis mācīties jaunā skolā un viņam/viņai grūti iegūt draugus. Viņš/viņa jūtas atstumts/-a pusdienu laikā un grupu aktivitātēs, un sāk zaudēt cerību.

Lomu spēles uzdevums: Viens skolēns spēlē izstumtā skolēna lomu, bet pārējie var spēlēt klasesbiedrus, skolotāju vai skolas psihologu/sociālo pedagogu. Tiek apspriesti veidi, kā veidot kontaktus un stratēģijas, lai palīdzētu skolēnam justies iekļautam un pārlicinātam.

Labās prakses piemēri mācību stundās (2)

Priekšmets: Sociālās zinības, **Klase:** 7. klase

Emocionālā inteliģence—emociju atpazīšana un reflektēšana.

3 KĀRTU ATMINĒŠANA

AKTIVITĀTES VEIDS: Lomu spēle

TEMATI UN SATURS:

Emocijas

MĀCĪBU REZULTĀTI:

Atpazīt un izteikt
emocijas

MĒRĶA GRUPA:

grupu aktivitāte

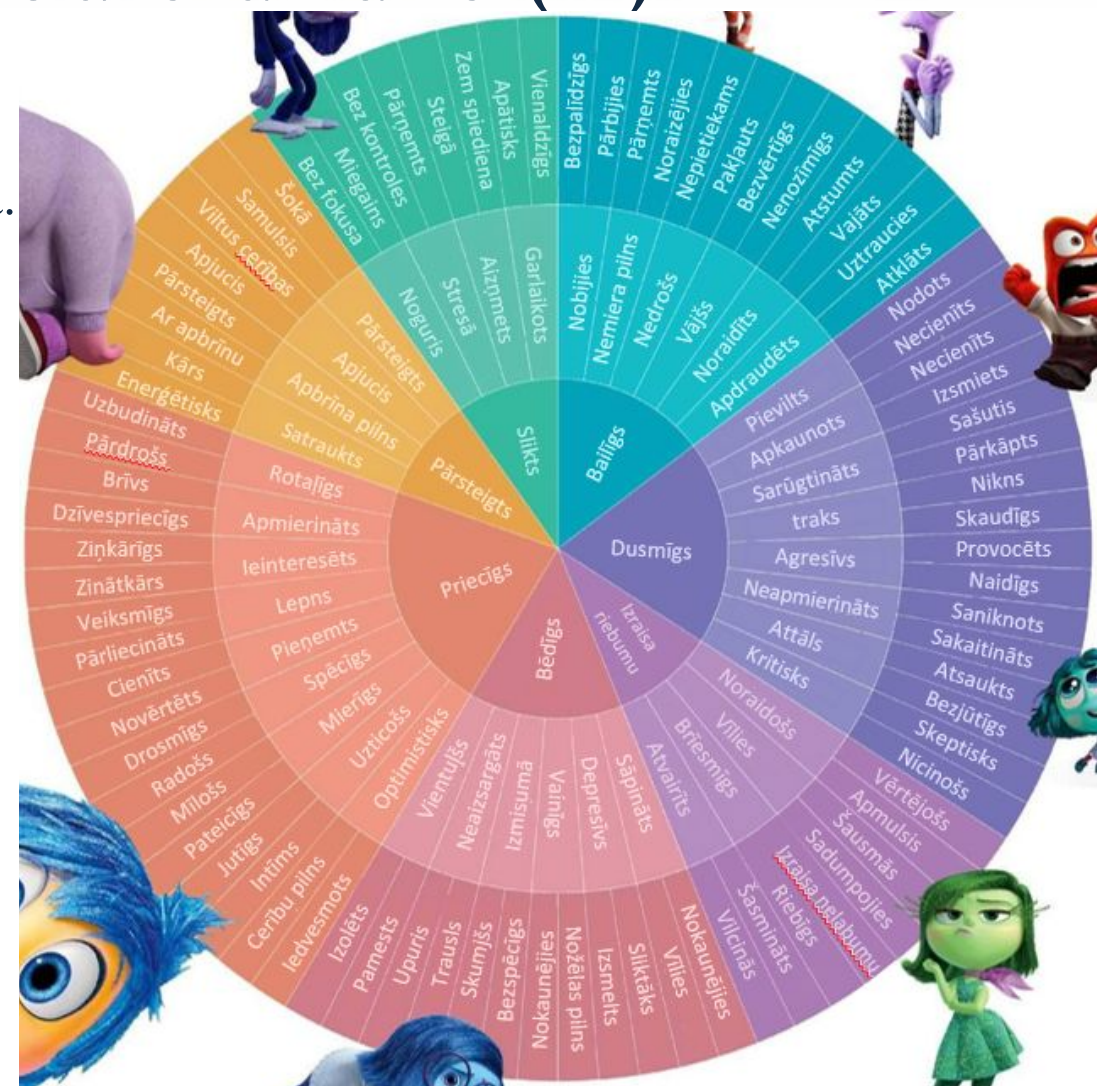
PROCESS SOLIS PA SOLIM

Dalībnieki individuāli uzraksta precīzus emociju nosaukumus (pēc tam, kad tiem ir parādīts emociju rats) uz dažādiem papīra gabaliņiem un ieliek tos kastē. Dalībnieki sadalās komandās un spēlē 3 kārtās, mēģinot uzminēt pēc iespējas vairāk emociju.

1. kārtā: Izskaidrošana/izspēlēšana – Dalībnieki izskaidro emocijas, neizmantojot to nosaukumus.

2. kārtā: Mīmika – Dalībnieki attēlo darbības vai raksturīgas iezīmes, kas saistītas ar emociju.

3. kārtā: Zīmēšana – Dalībnieki zīmē attēlus vai simbolus, kas saistīti ar emociju.



Labās prakses piemēri mācību stundās (3)

Priekšmets: Psiholoģija, **Klase:** 11.klase

JŪTU IZVĒRTĒTĀJI

AKTIVITĀTES VEIDS:

Praktiskā darbība

TEMATI UN SATURS:

Emociju identificēšana,
empātija

MĀCĪBU REZULTĀTI:

Uzlabot emocionālo
apziņu, komandas
sadarbību

MĒRĶGRUPA:

Grupu aktivitāte

MATERIĀLI:

Žurnāli un papīrs vai
Padlet, ja digitālā formātā

PROCESU SOLIS PA SOLIM

1: Grupās izvēlas trīs attēlus, kas raksturo trīs jūtas, un precīzi nosaka katras jūtas nosaukumu.

2: Attēlus pielīmē uz papīra lapas (ja attēli ir digitālā formātā, tos var ievietot Padlet).

3: Dalībnieki apskata citu grupu izvēlētos attēlus un izsaka hipotēzes par to, kādas emocijas varētu būt attēlotas katrā attēlā.

4: Viņi to uzraksta uz papīra blakus katram attēlam (vai Padlet sadaļās).

5: Katra grupa no vārdiem, kas uzrakstīti blakus katram attēlam, izvēlas pareizo (vai vistuvāko) un paskaidro, kāpēc izvēlējās šo attēlu.

PADOMI

Izmantojiet dažādus, kultūras kontekstā atbilstošus attēlus.

SECINĀJUMI

Uzvar grupa, kas atminējusi visvairāk jūtu!

PĀRSKATS

Vai bija viegli atpazīt dažādas jūtas? Kādas jūtas jums ir grūti atpazīt?

Labās prakses piemēri mācību stundās (4)

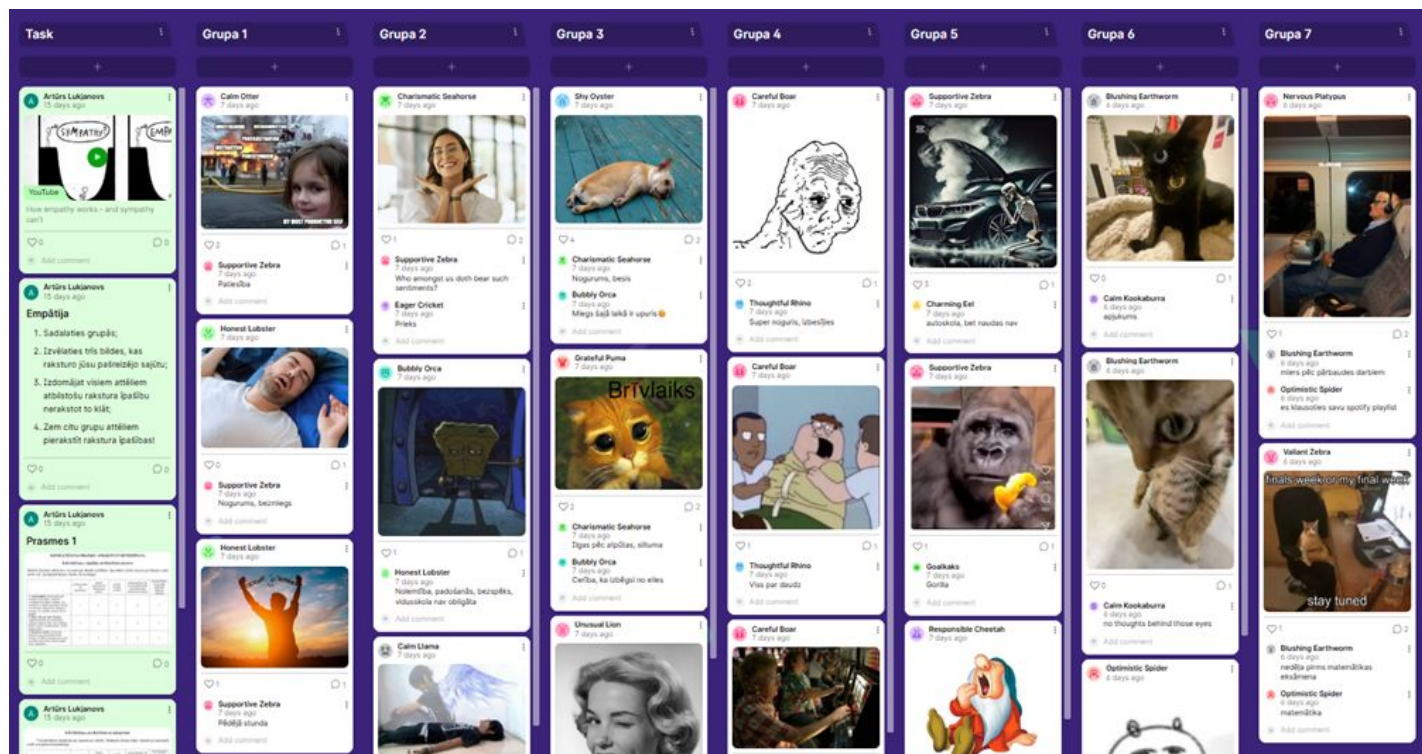
Uzdevuma pielāgošana skolēnu līmenim:

5. Katra grupa no vārdiem, kas uzrakstīti blakus katram attēlam, izvēlas pareizo (vai vistuvāko) un paskaidro, kāpēc izvēlējās šo attēlu **izmantojot prasmes, kas saistītas ar empātiju.**

	prasmi nezinu un nepielietoju	prasmi atpazīstu, bet nepielietoju praksē	prasmi nespēju izvērtēt	prasmi pārzinu, bet neesmu pārliecināts par pielietošanu atbilstošajā situācijā	prasmi pārzinu un prasmīgi pielietoju atbilstoši situācijai
1. Acu kontaktu- Sesiju laikā, tiek noturēts acu kontakts, atbilstoši sociālajām un kultūras normām. Acu kontakts ir vienādā augstumā ar klienta acu skatienu. Eksperta acu skatiens ir mierīgs, acis regulāri nemaina fokusa punktu.	1	2	3	4	5
2. Balss tonis un runas ātrums- Saglabāt neitrālu toni, nenosodoša rakstura. Izmantot balss toni, skaļumu brīžos, kad tas ir nepieciešams, izceļot klienta teikto.	1	2	3	4	5
3. Ķermeņa valoda- Ievērot gan klientam, gan speciālistam drošu distanci. Izvēlēties ķermeņa pozu, kurā speciālists jūtas droši, ērti un atslābis, nevis sasprindzis.	1	2	3	4	5

Labās prakses piemēri mācību stundās (6)

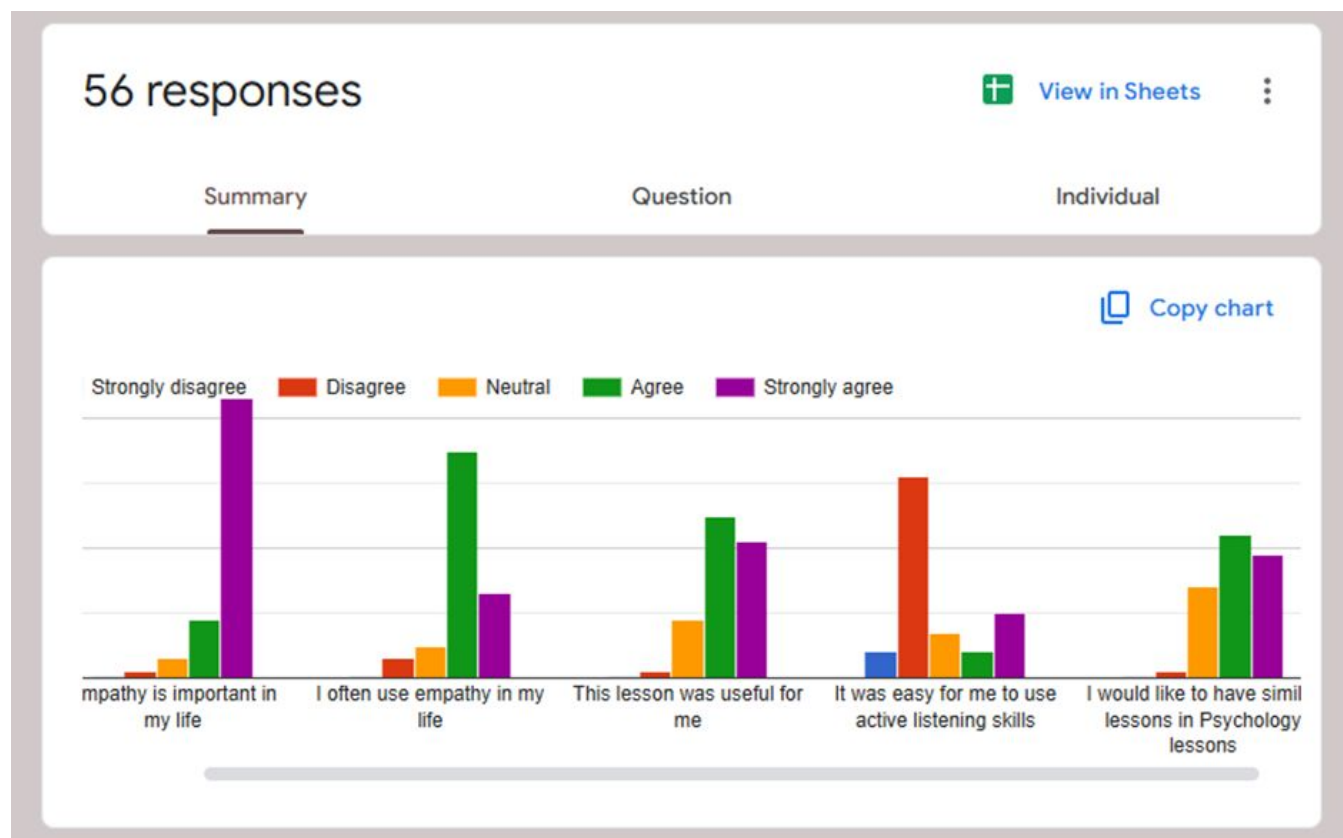
Rezultāti:



	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
Empathy is important in my life	☐	☐	☐	☐	☐
I often use empathy in my life	☐	☐	☐	☐	☐
This lesson was useful for me	☐	☐	☐	☐	☐
It was easy for me to use active listening skills	☐	☐	☐	☐	☐
I would like to have similar lessons in Psychology lessons	☐	☐	☐	☐	☐

Labās prakses piemēri mācību stundās (7)

Rezultāti:



Other comments you would like to add!

7 responses

More activities!

Useful!

Too difficult

It was difficult but fun!

Thank you

Enjoyed the lesson

Thanks

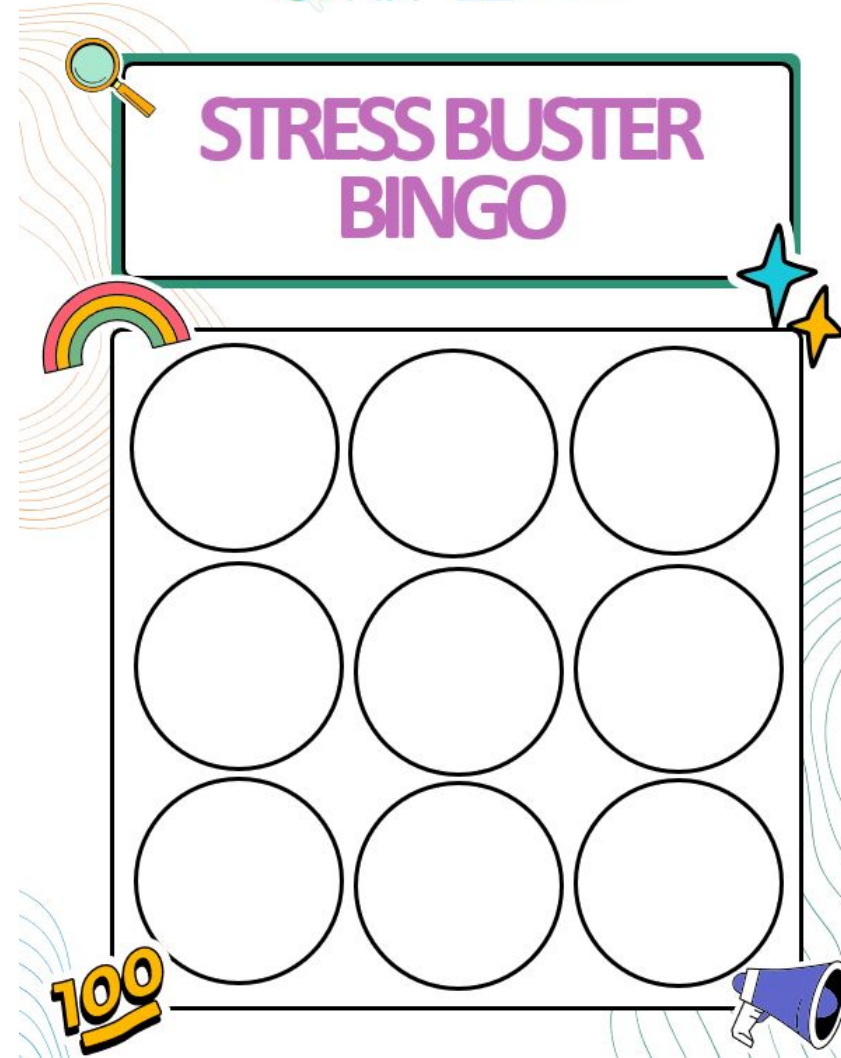
Metodes izmēģināšana ar skolotājiem



Stresa pārvarēšanas bingo.

Noteikumi:

1. Sadalīties **pāros**;
2. Izdomāt kā jūs **pārvarat stresu** un katru **metodi** ierakstīt attiecīgajā lodziņā;
3. Kad pabeigts, katrs pāris **sauks** pa vienai **stresa metodei** un ja sakrīt ar nosaukto, tad to atzīmējiet;
4. Ja ir **3 atzīmētie lauciņi** (vertikāli, horizontāli vai pa diagonāli), iesauksieties „bingo!”



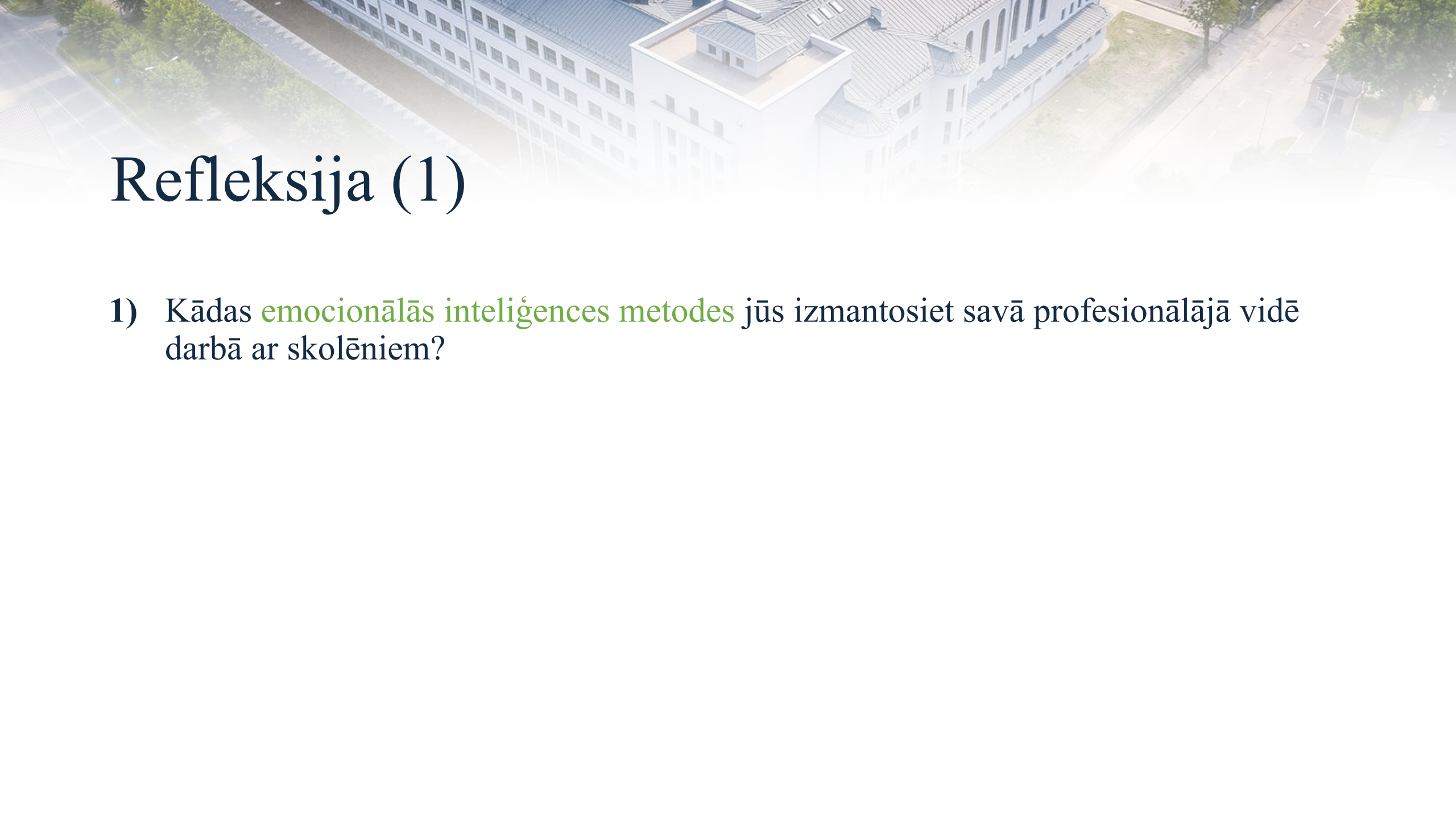
Projekta materiāla apskats:





Izmantotā literatūra

1. TYM project. (2025). TYM. <https://tym-tellyourmind.weebly.com/the-project.html>
2. OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2024), Latvija: Valsts veselības pārskats 2023, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/20fcda00-lv>
3. Rupaine, S. (2021). Emocionālās inteliģences nozīme sociālā darba izglītībā. Sociālais Darbs: Izglītība, Pētniecība, Prakse 2021, 105–122.
https://doi.org/10.25143/soc-darbs_2021_isbn-9789934563928_105-122



Refleksija (1)

- 1) Kādas **emocionālās inteliģences metodes** jūs izmantosiet savā profesionālajā vidē darbā ar skolēniem?



Refleksija (2)

2) **EVIJAS QR KODS**