



Interreg
Latvija–Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

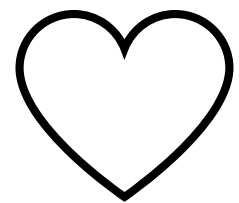
Projekts Nr. LLI-506 «Droša vide skolēniem un skolotājiem – kvalitatīvas izglītības pamats (Safe School)»

«Emocionālā inteliģence mobinga risku mazināšanai skolā»

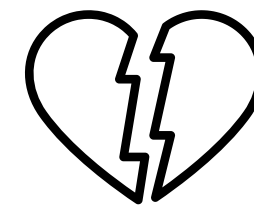
Emocionālās inteliģences trenere skolēniem
un mūžizglītībā, koučs un www.esicentrs.lv
dibinātāja **Madara Mickeviča**

25.05.2022.

KĀDU EMOCIJU ES JŪTU?



PATĪKAMA



NEPATĪKAMA



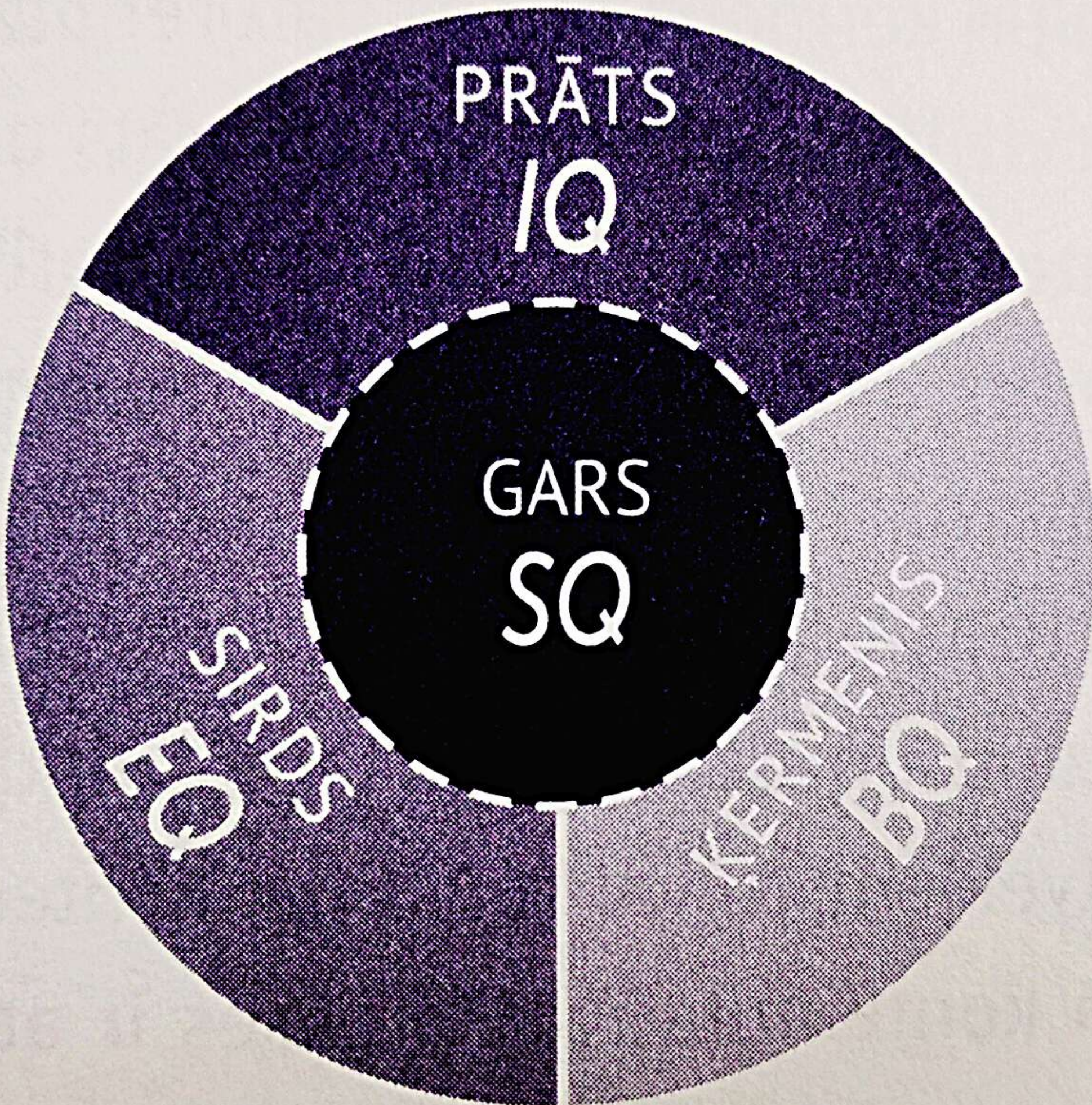
KUR ҖERMENĪ TO JŪTU?

ko es sagaidu?

mērķis uzdevumi

- Padziļināt esošās
- iegūt jaunas zināšanas

iegūt jaunu pieredzi
Mācīties vienam no otra
Izprast pamatjēdzienus
Pielietot metodes ikdienā
Paplašināt redzesloku



KONTEKSTS

JURIS RUBENIS

"STARP DIVĀM BEZGALĪBĀM

**emocionālā
inteliģence**

**mobinga risku
mazināšanai skolā**

MADARA MICKEVIČA

- Transformācijas un krīzes atbalsta koučs
- Klīniskās garīgās aprūpes speciāliste
- Emocionālās inteliģences trenere
- Sociālā uzņēmuma vadītāja
- Supervizore apmācībā





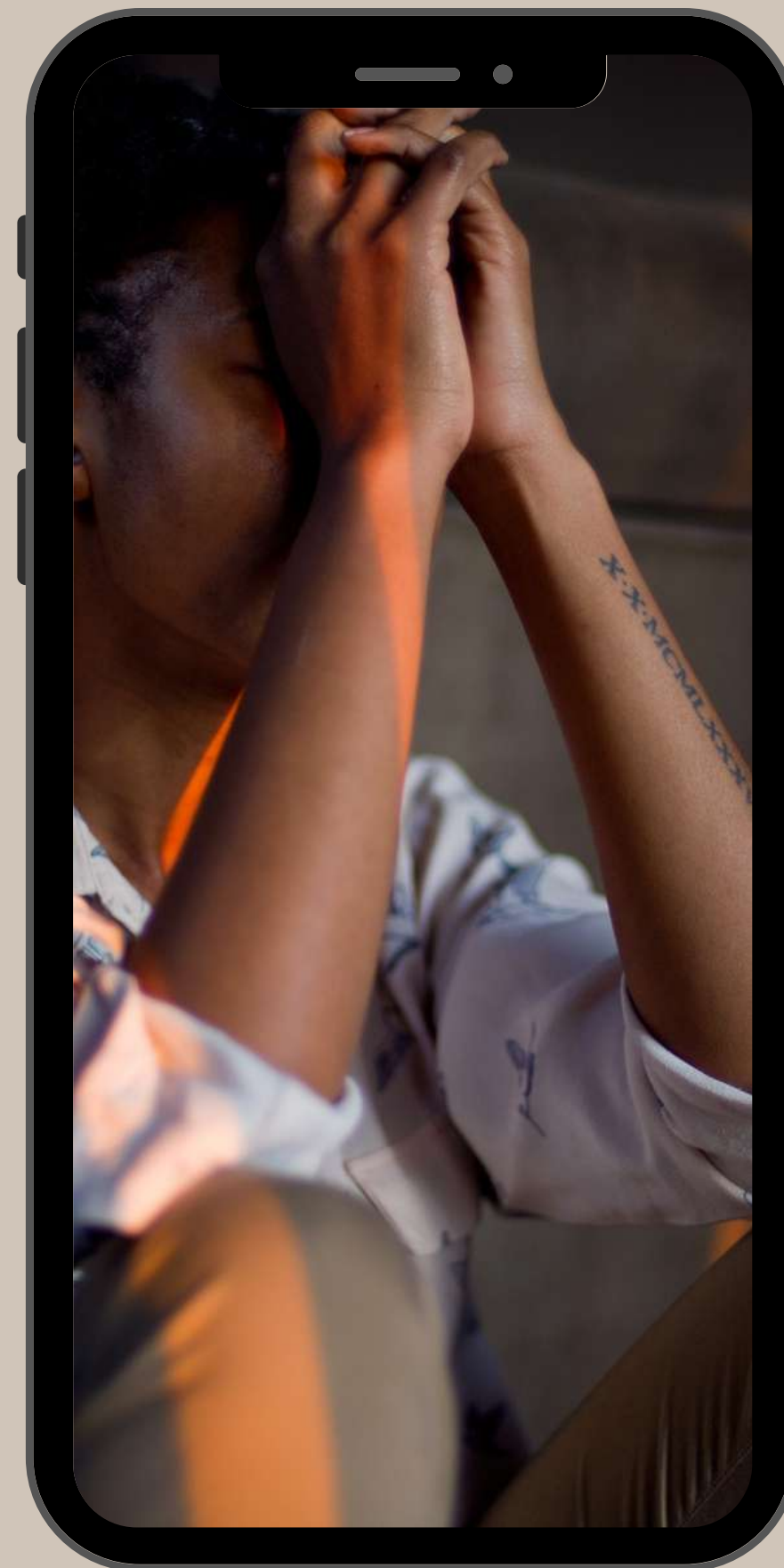
EMOCIJAS

SUBJEKTĪVAS

IR IEMESLS, IZRAISĪTĀJS

IEKŠĒJI, ĀRĒJI KAIRINĀTĀJI

KAS IR MANA AKŪTA VAJADZĪBA?



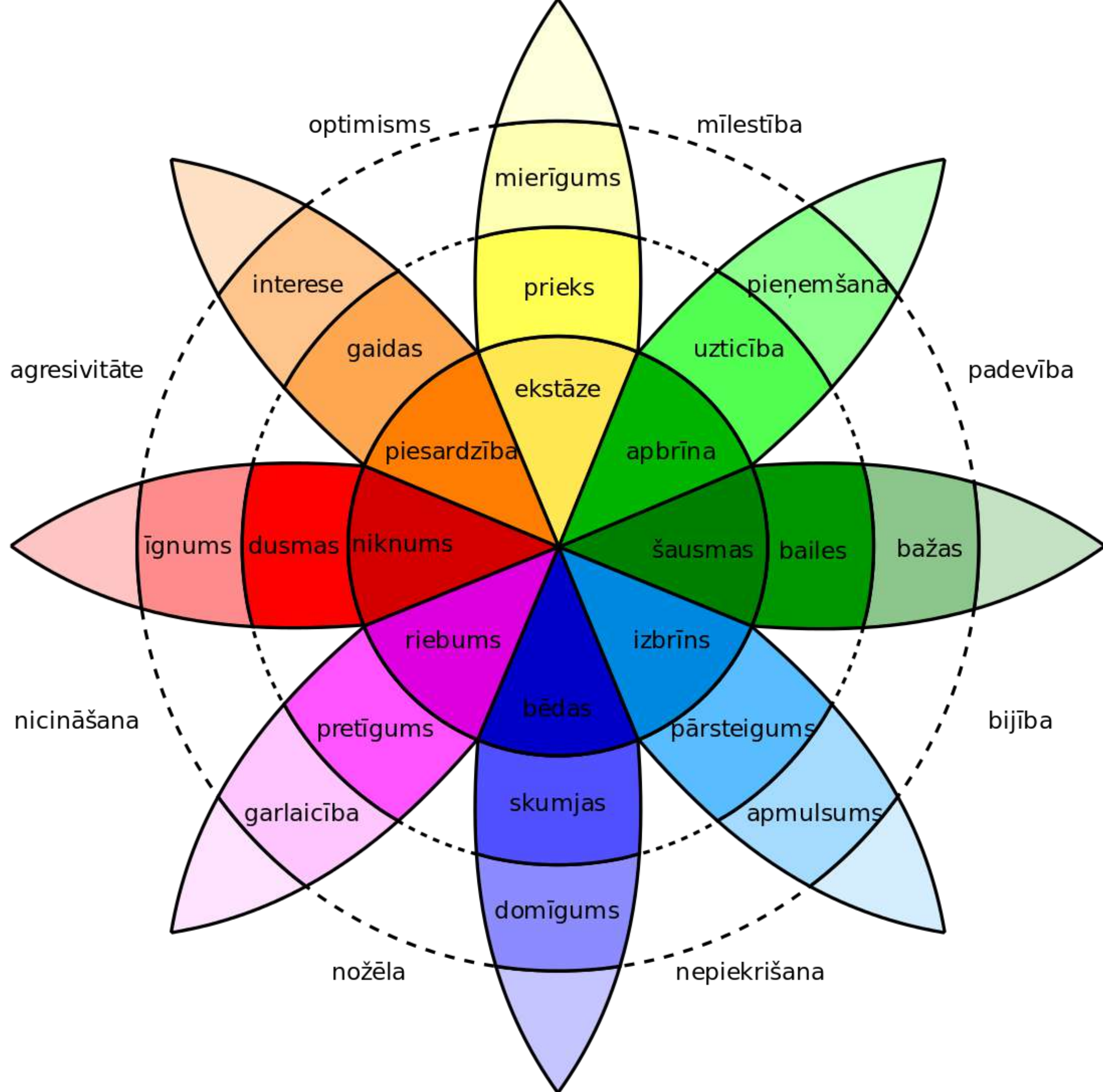
EMOCIJAS

JŪTAS

SAJŪTAS

DOMAS

- **Mēs varam neatpazīt savas emocijas**
- **Mēs varam tēlot emocijas, lai dabūtu, ko vēlamies**
- **Mēs varam slēpt emocijas ar citām (dusmas - bailes)**
- **Emocijas izraisa stresu un stress padara intensīvākas emocijas**



Mobings (vienaudžu savstarpējā vardarbība) ir atkārtota, fiziska, psiholoģiska, emocionāla vardarbība. Tā var notikt individuāli vai grupā, būt atklāta vai slēpta; gan verbāla, gan izslēdzoša (klusuma) vardarbība. Tā var skart ikvienu - dzīvē un interneta vidē, skolā, klasē, ģimenē, sabiedrībā, darba vietā.

Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (OECD) un Eiropas Savienības (ES) valstu vidū Latvija ir pārliecinoša līdere skolēnu savstarpējās izsmiešanas (mobinga) un vardarbības ziņā skolas vidē. Latvija ir arī līdere pusaudžu paškaitējuma ziņā - pašnāvību un atkarību izraisošu vielu lietošanā.

50% pāridarītāji paši ir bijuši mobinga upuri. Mobinga riski ir pamatstresi - dusmas, bailes un raizes, tā ir cīņa par varu un statusu uz citu rēķina.

Katrs 3. skolēns ir cietis no mobinga skolā, klasē, ģimenē





**ESMU BIJIS MOBINGA UPURIS
VAI AGRESORS**

ESMU BIJIS TIKAI MOBINGA LIECINIEKS

MOBINGS SKOLĀ?

MANA -
pedagoga,
direktora
loma,
atbildība,
procedūra?

diskusija grupās
7 minūtes +

grupas viedoklis tērztavā



MOBINGS

KĀ RĪKOTIES?

Intervence

Skolas iekšējās kārtības noteikumi

Vecāki/pedagogi

Policija

Bāriņtiesa/sociālais dienests

IESAISTĪTIES VIENMĒR

Stiprināt pašapziņu un esi/ prasmes

**kas ir
emocionālā
inteliģence?**



emocionālā inteliģence

**Spēja saprast savas un citu
jūtas un emocijas, to atšķirības,
un izmantot šīs zināšanas
domāšanā un rīcībā
(Mayer & Salovey, 1993)**

**Spēja atpazīt un atbildēt uz
citu emocijām, kā arī spēja
palīdzēt citiem vadīt savas
emocijas
(Schmidt, 1997)**

**Inteliģenta emociju
izmantošana: ar nolūku likt
Jūsu emocijām darboties savā
labā, izmantojot tās savu domu
un rīcības vadībā veidā, kas
paaugstina jūsu rezultātus
(Weisinger, 1998)**

emocionālā inteliģence

- **Savu emociju apzināšana;**
- **Emociju apvaldīšana;**
- **Pašmotivācija;**
- **Svešu emociju atzīšana;**
- **Savstarpējo attiecību
uzturēšana**

(citēts Mayer, et al., 2000)

esi/ prasmes

GRĀMATĀ

Apzinātība

Mērķtiecība

Empātija

Komunikācija

*pašregulācija

KATRĀ SPĒLĒ KĀ?

ESI/ PRASMES.

VARI PILNVEIDOT!

Spēles laikā vai pēc tās uzdod sev un citiem vienu vai vairākus jautājumus.
Attīsti prasmes, kas ļauj sasniegt savus mērķus un piepildīt sapņus.

APZINĀTĪBA-ES PAMANU

Kādas emocijas mani pārņem spēlē?
Kādas sajūtas, ķermeņa reakcijas piedzīvoju?
Kādas domas ir manā galvā pirms spēles, tās laikā un pēc tās?
Kā citi cilvēki ietekmē manas domas, emocijas un ķermeņa reakcijas?
Kā manas domas un emocijas ietekmē manas darbības?

MĒRĶTIECĪBA-ES IZLĒMĀ

Cik ļoti pārliecināts esmu par savu viedokli un izvēlēm, rīcību?
Kā šī spēle būs noderīga manā (un citu cilvēku) dienā, nedēļā un dzīvē?
Kā iegūtās prasmes varu pielietot citā situācijā?
Ko jaunu uzzināju par sevi un citiem?
Kā varu pārveidot spēli, lai man tā būtu vēl interesantāka un noderīgāka?
Izprotu savas stiprās un vājās puses - kas vēl jāpilnveido, kas izdevās īpaši labi?
Kā spēju kontrolēt savas emocijas, domas, sajūtas un ķermeni?

EMPĀTIJA-ES IEJŪTOS

Ko piedzīvoja citi cilvēki šajā spēlē?
Ko redzēju, sadzirdēju, sajutu no citiem spēles dalībniekiem?
Kā es zinu, ka ar iejūtību uztveru citu dalībnieku pieredzi?
Vai atpazīstu, kā manas darbības ir ietekmējušas citus dalībniekus?

KOMUNIKĀCIJA-ES IZSAKU

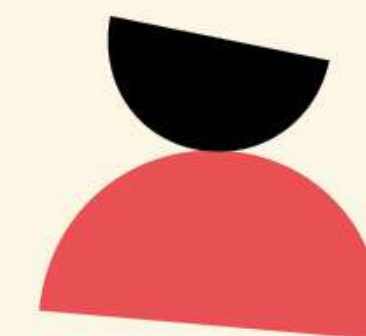
Kā rīkojos, ja mans viedoklis atšķiras?
Skaidri paužu savas idejas un nostāju - kā man tas izdevās?
Ko varu mainīt savā komunikācijā, lai tā būtu vēl efektīvāka un labāka?
Kā spēju ieklausīties citos, tos nepārtraucot?
Kādus kontaktus un draudzības spēju veidot?
Kā spēju radīt pozitīvu ietekmi?
Kā spēju pārliecināt citus?



APZĪMĒJUMI:
LAIKS SPĒLEI



DALĪBNIEKU
SKAITS



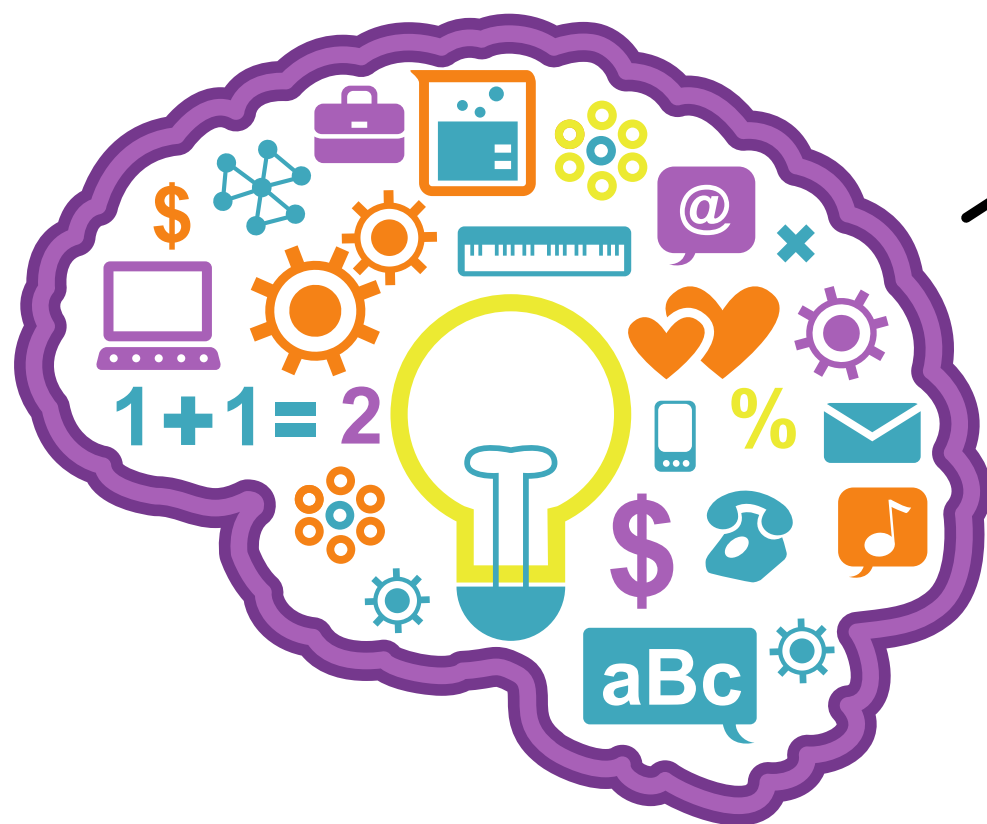




PIEREDZE

MÜSU FILTRI

NERVU SISTĚMA



REDZE

DZIRDE

TAUSTE

OŽA

GARŠA

**SUBJEKTĪVĀ
UZTVERE
(NAV realitāte)**

EMOCIJAS, DOMAS

UZVEDĪBA



- Tas nav par mani, bet par otru
 - Kādas emocijas mani pārņem?
 - Kāda ir patiesā vajadzība
 - Es esmu tikai "instruments"
 - Pataustu ūdeni, ne lecu baseinā
- (empātijas žalūzijas)
- Mainu krāsu, formu
 - Konteksts, intensitāte, kultūra, dzimums, vecums

KO LABU DOD?

DUSMAS

Standarti, robežas/ Respekts, pastāvēt par sevi, meklēt savu telpu

BAILES

Briesmas / meklēt drošību, patvērumu (cīnīties vai bēgt)

KAUNS

Vērtību sistēma citu acīs / vērtības, piederība, izstāties un atjaunot uzticību un cieņu

PRIEKS

Tas man ir labs, man patīk / izaugsme, meistarība, dalīties priekā, līdzdarboties

SKUMJAS

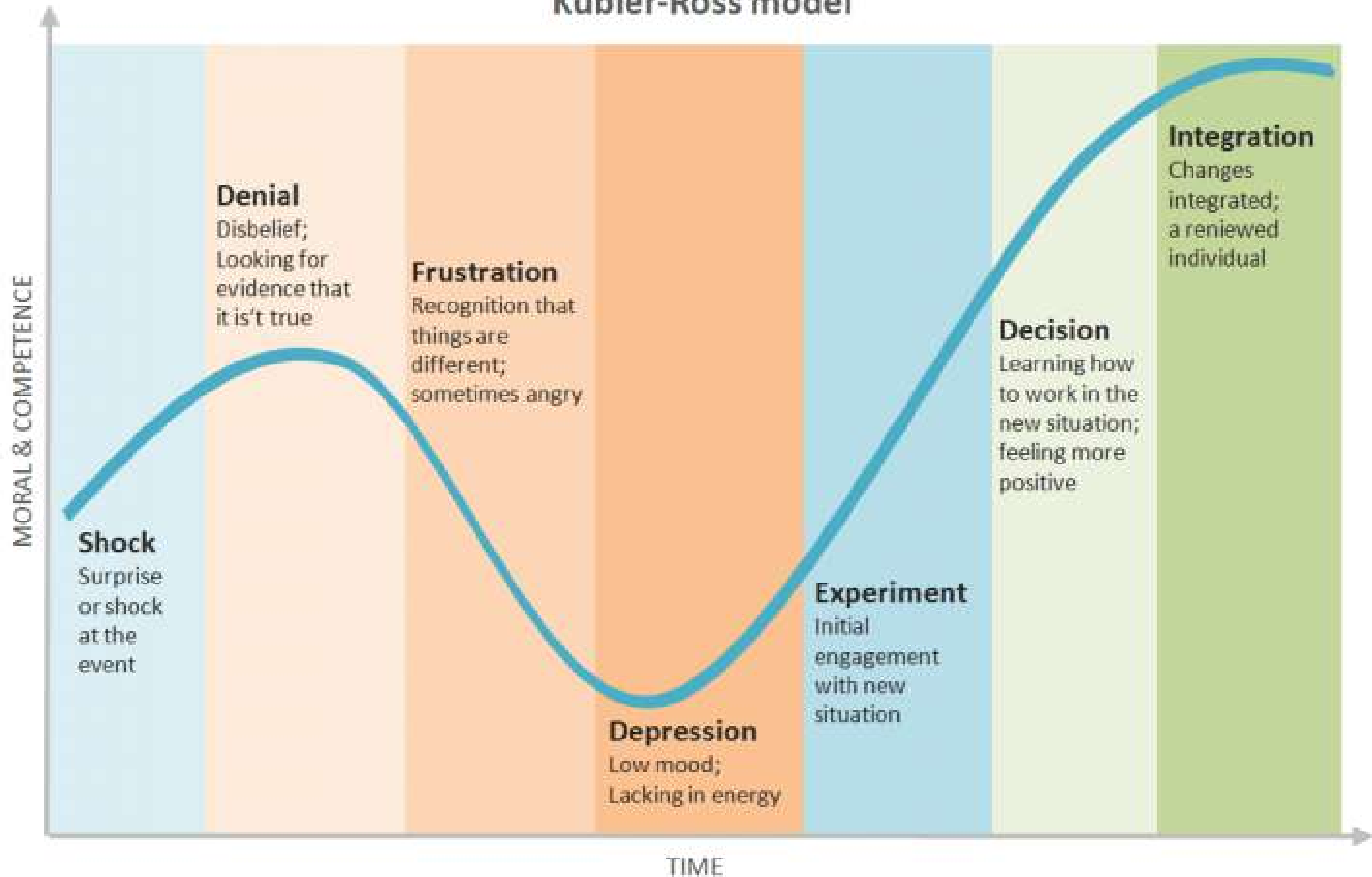
Kaut kas man svarīgs ir zaudēts / pieķeršanās, komforts, prieks, nozīme, jēga / meklēt komfortu un pasargāt



VUCA pasaule

- **NEPASTĀVĪBA (Volatility)**
- **NENOTEIKTĪBA (Uncertainty)**
- **SAREŽĢĪTĪBA (Complexity)**
- **NESKAIDRĪBA (Ambiguity)**

Kübler-Ross model



STRESS

akūts

karš

hronisks

covid 19



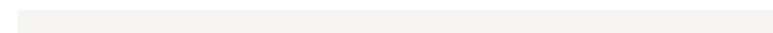
Problēma: jautājumu vairs nav iespējams nodalīt no emocijām
Zems stresa, emociju noturības līmenis
Jūs arvien vairāk saskarsieties ar emocijām

VĒRTĪBAS, stabilitāte

IZPRATNE, identificēju stresorus

KOMUNIKĀCIJA, iekšēja, ārēja

NOTURĪBA, noteiktība



NEPASTĀVĪBA (Volatility)

NENOTEIKTĪBA (Uncertainty)

SAREŽĢĪTĪBA (Complexity)

NESKAIDRĪBA (Ambiguity)

Emociju virzība, noturība

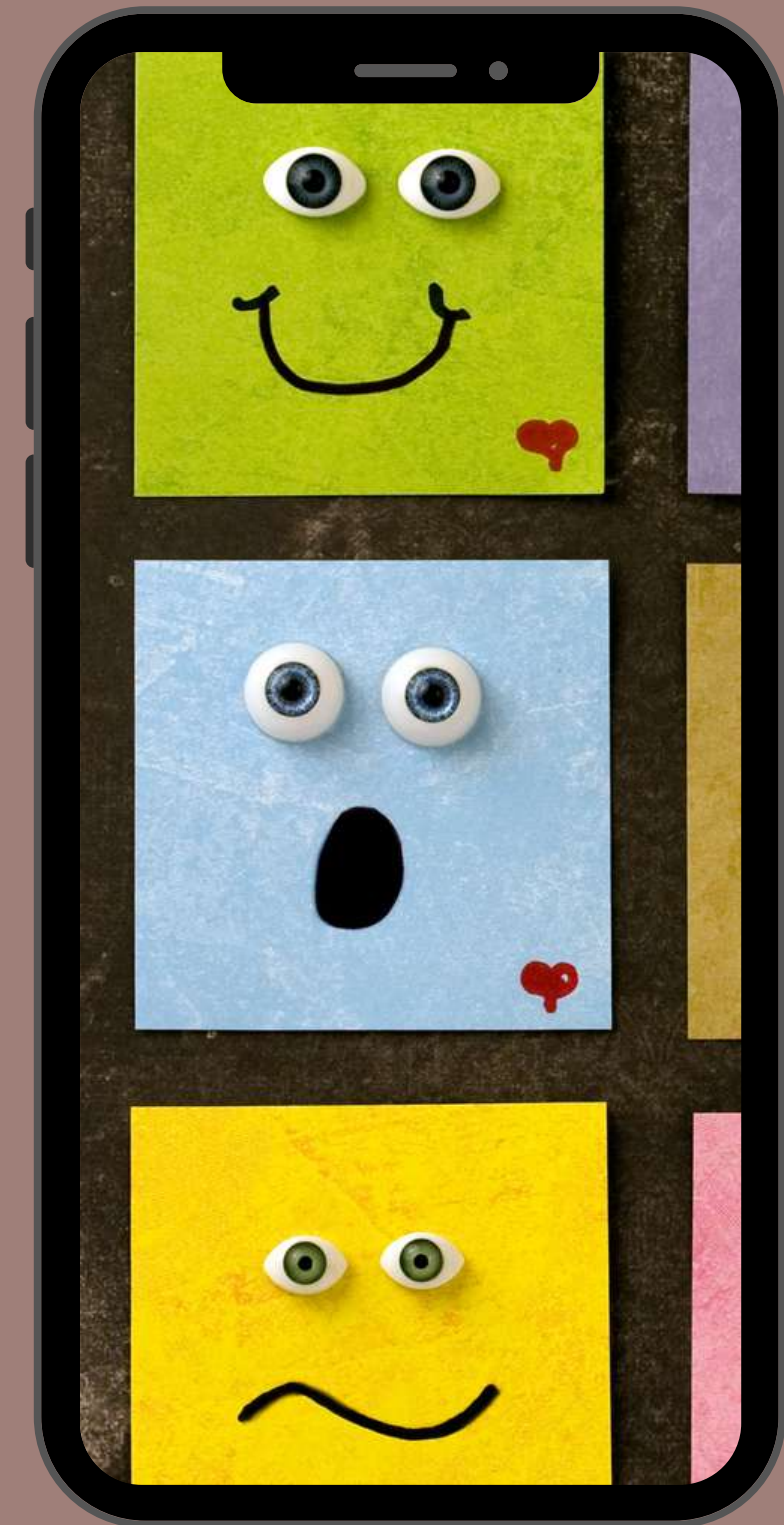
atpazīstu emocijas, saprotu, kāpēc
tās nepieciešamas, par ko signalizē,
varu emocijas virzīt, mainīt.
Izdaru apzinātas izvēles.

1. Kā es uz to raugos?

Subjektīvā uztvere

1. Prasmes, spējas, zināšanas

2. Pašpalīdzība, rituāli



Abrahama Maslova vajadzību piramīda



VĒRTĪBAS rada MOTIVĀCIJU, nosaka PRIORITĀTES

- Ko es gribu?
- Kāpēc man tas ir svarīgi?
- Kā es zināšu, ka man tas ir?

Kritēriji



**SISTĒMA,
ORGANIZĀCIJA**

ES PATS

KAM?

PASAULEI

PROFESIJAI, DARBAM

ĢIMENEI

**VĪZIJA, JĒGA, kur es eju un kāpēc, kāpēc
dzīvoju?**

IDENTITĀTE, kas es esmu?

VĒRTĪBAS, kas man ir svarīgi?

PRASMES, kā, kas jāsaprot?

RĪCĪBA, kas jādara?

VIDE, kad, kur, ar ko?

mobinga trauma

ko es varu kontrolēt

ko es nevaru kontrolēt

SEKAS

- Izvairās no sabiedrības
- Nespēja samierināties, pieņemt realitāti, tajā dzīvot
- Nespēja tikt galā ar grūtībām
- Nespēja parūpēties par sevi un bērniem/ ikdienu
- Šķietama nespēja kontrolēt iznākumu
- Vienaldzība, bezpalīdzība, slikts uzturs, nav fizisko aktivitāšu, depresija, psihiskas saslimšanas
- Sjūta, ka tas nebeigsies

VAIRĀK STRESA, MAZĀK CERĪBU

- Nevaram kontrolēt izraisītās sāpes, varam kontrolēt savu ikdienu
- Socializēties, līdzdarboties, mazi uzdevumi
- Veicināt piederības sajūtu
- Lūgt palīdzību
- Būvēt citu un savu pašpārlicību, prasmes
- Darboties KOPIENĀ

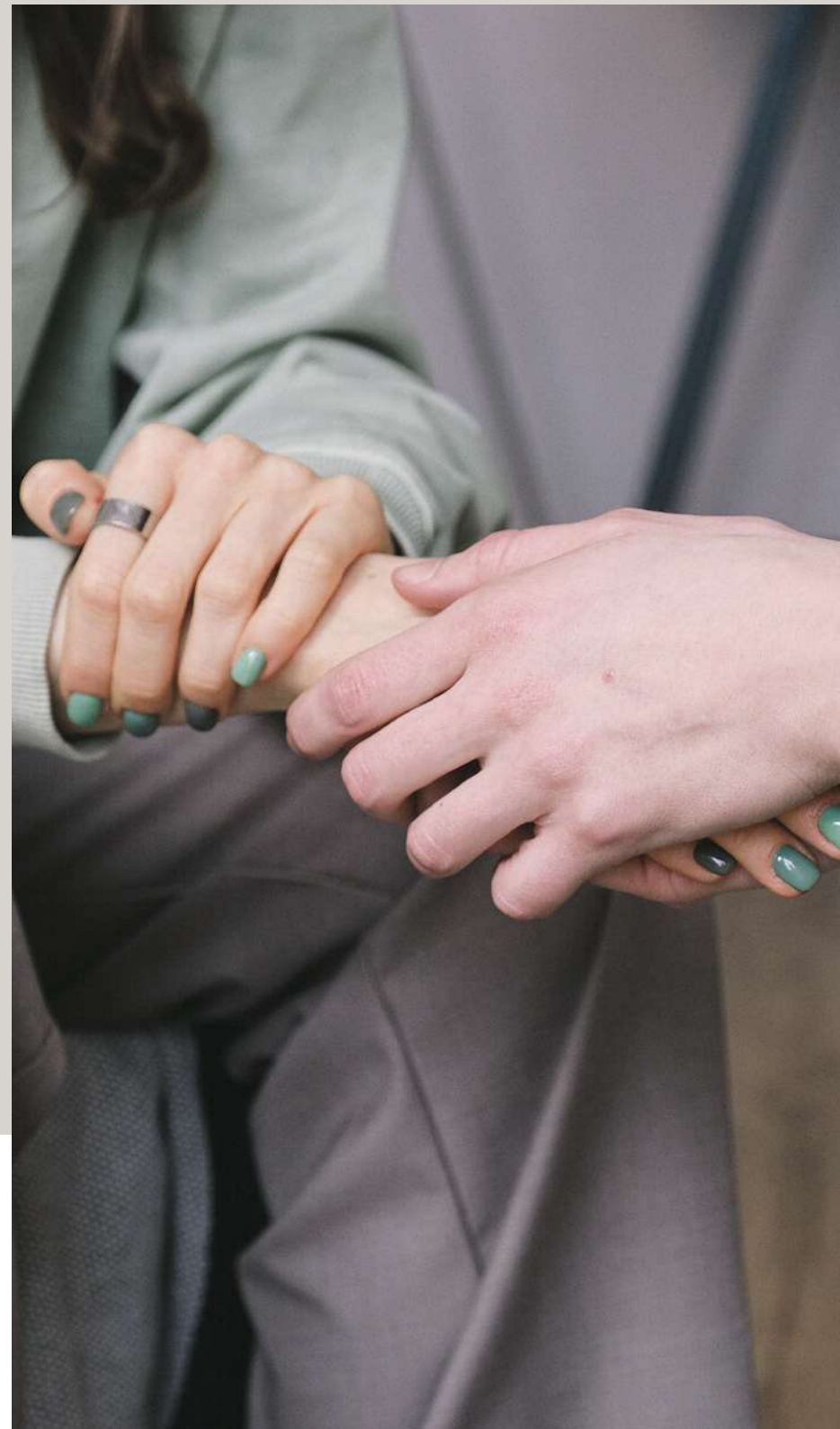
RAIŽU KOKS, RESURSU KOKS



**Kam jānotiek, lai tas piepildītos?
Vai manas vēlmes ir izpildāmas
un raizes pamatotas?**

ATBALSTĪT SEVI

- Es pieņemu lēmumu par to, kas man šobrīd nepieciešams
- Es neesmu manas emocijas
- Es savā ķermenī te un tagad
- Jaunas perspektīvas
- Es pataustu ūdeni, ne lecu baseinā (empātijas žālūzijas)
- Es eju emocijām cauri



ATBALSTĪT CITUS

- Es redzu, dzirdu, jūtu
- Kā es varu Tevi atbalstīt?
- Padomi?
- Es nezinu, kā Tu jūties, bet es izsaku līdzjūtību
- BŪT vs. DARĪT
- Es nebaidos no emocijām
- Normalizēt
- Es esmu Es un Tu esi Tu
- Godīgi pasaku, ka nezinu

Visvērtīgākais man bija...

madara.mickevica@gmail.com



www.sevii.lv

www.esicentrs.lv



madara.mickevica.coaching

esi.centrs

