

Kā runāt ar klasi par EMU rezultātiem

Šīs vadlīnijas palīdzēs Jums ieplānot nodarbību, kurā pārrunāt EMU rezultātus ar klasi. Šeit minētie soļi ir vispārīgi – plānojot nodarbību, ņemiet vērā savas klases vajadzības un aktualitātes. Tāpat arī jāizvērtē, cik labi klase jau ir pazīstama ar EMU aptauju.

Ievads. Pastāstiet skolēniem, ka Jūs visi kopā pārrunāsit EMU kopējos klases rezultātus. Norādiet, ka nekādā gadījumā netiks apspriesti individuālie rezultāti. Paudiet pozitīvu atzinību tam, ka skolēni iesaistās un pievērš uzmanību savām psihoemocionālajām vajadzībām.

Ieteikums. *Aiciniet klasi izteikt domas par aptauju. Vai bija kādi jautājumi, uz kuriem bija grūti atbildēt? Vai kas šķita nesaprotams? Varbūt kāds jautājums lika par kaut ko aizdomāties?*

Kā tas strādā? Īsi atgādiniet, kā darbojas EMU. Ja iespējams, izmantojiet vizuālos materiālus.

Ieteikums. *Varat izmantot šādu apkopojumu: mūsu smadzenes nemitīgi pārstrādā stresu, ko rada mācības, attiecības ar vecākiem un draugiem, ķermeņa pārmaiņas, domas un sajūtas. Parasti mēs tiekam galā ar šo uzdevumu labi, taču reizēm vai nu stresa ir par daudz, vai smadzeņu spēka ir par maz. Tad var parādīties stresa zīmes – nogurums, nomāktība, trauksme sliktas domas, strīdi, grūtības mācīties. EMU, līdzīgi kā termometrs, palīdz ieraudzīt stresa zīmes, lai skola varētu palīdzēt Tev labāk justies, mācīties un saprasties ar citiem.*

Mūsu EMU. Izstāstiet par individuālo un kopīgo psihoemocionālo veselību. Uzsveriet iemeslus, kāpēc ir svarīgi ne tikai justies labi katram atsevišķi, bet arī visiem kopā. Parādiet kopējo klases rezultātu un ļaujiet skolēniem par to izteikties (vai viņi to prognozēja? kas, viņuprāt, to ietekmē?).

Ieteikums. *Izmantojiet salīdzinājumu ar airētājiem vai hokeja komandu. Katram dalībniekam ir gan savas atsevišķās prasmes un spēks, gan arī kopīgais komandas spēks. Tas ir ļoti svarīgs, jo ļauj sasniegt visiem kopā vairāk un arī var palīdzēt tiem, kuriem kādu brīdi ir mazāk spēka vai klājas grūtāk (ja esmu viens airētājs laivā, tad nogurstot es apstāšos vai sākšu grimt, bet ja tā ir laiva ar sešiem airētājiem, tad kopējais spēks neļaus tā notikt).*

Kopīgais spēks. Pārrunājiet, kā Jūs varat uzlabot/noturēt klases kopīgo psihoemocionālo spēku. Iedrošiniet skolēnus norādīt uz problēmu cēloņiem (uzmaniet, lai netiktu vainoti konkrēti skolēni).

Diskusijā vai grupu darbā ļaujiet skolēniem nākt klajā ar idejām klases kopējā spēka uzturēšanā. Vienojaties par dažiem punktiem, kurus ievērosiet līdz nākamajam EMU mērījumam.

Ieteikums. Ja klasei nav ideju par lietām, kas varētu uzlabot viņu kopējo emocionālo veselību, varat vadīties pēc skolēnu psihoemocionālās veselības prevencijas pamatprincipa MENTAL (Miegs, Emociju atpazīšana, Spēks pateikt Nē! negatīvajiem stimuliem, Time-Out izmantošana, Aktivitātes un Limiti ekrānlaikam). Piemēram, varat vienoties par kopīgu klases aktivitāti reizi mēnesī un ieviest divu minūšu Time-Out ar elpošanas vingrinājumu pirms stundas).

Noslēgums. Informējiet skolēnus, kad gaidāms nākamais EMU mērījums. Īsi pastāstiet, kā darbojas skolas individuālais atbalsts. Atgādiniet, kur viņi var vērsties, ja ievēro kādas no stresa zīmēm. Norādiet gan skolas atbalsta iespējas, gan ārpus skolas pieejamās (piem., krīzes tālrunis 116111). Ja iespējams, izmantojiet vizuālos vai izdales materiālus.

Papildmateriāli:

- [Praktiski ieteikumi audzinātājam - Lai paradumi kļūst par ieradumiem!](#)
- [Vecumposmu iezīmes un pielietojamās metodes](#)

Revision #3

Created 2026-01-08 08:38:02 UTC by Laura

Updated 2026-03-18 10:07:06 UTC by Laura