



EMOCIONĀLAIS LĪDZSVARS

ILUTA VILNĪTE
KLĪNISKAIS PSIHOLOGS

EMOCIJAS

- EMOCIJAS IETEKMĒ CILVĒKA UZVEDĪBU
- EMOCIJAS IR REAKCIJA UZ CILVĒKA IEKŠĒJIEM VAI ĀRĒJIEM NOTIKUMIEM
- CILVĒKI MĒDZ EMOCIONĀLI REAĢĒT UZ TO, KAS NOTIEK VIŅOS PAŠOS
- EMOCIJU KOPĒJAIS UZDEVUMS IR VEICINĀT PIELĀGOŠANOS DZĪVEI
- KOPĒJAIS EMOCIONĀLAIS FONS IETEKMĒ MŪSU LĒMUMUS
- LAI IEMĀCĪTOS EMOCIJAS REGULĒT, JĀSAPROT, KAS AR MUMS NOTIEK
- PIE SPĒCĪGĀM EMOCIJĀM GRŪTI RACIONĀLI DOMĀT



MĒS NEVARAM DZĪVI IZVĒLĒTIES BEZ CIEŠANĀM, BET VARAM IZVĒLĒTIES VAI
CIEŠANAS IR JĒGPILNAS VAI BEZJĒDZĪGAS (PACIEŠANĀS CIEŠANAS)

KARLS GUSTAVS JUNGŠ

SAVSTARPĒJĀS SARUNĀS STARP SKOLU UN ĢIMENI:

- VECĀKU VĒLMES SAISTĪBĀ AR BĒRNA IZGLĪTOŠANU
- PĀRRUNĀT BĒRNA STIPRĀS UN VĀJĀS PUSES
- VECĀKIEM SVARĪGI SAPRAST, KĀ PALĪDZĒT BĒRNAM MĀCĪTIES UN ATBALSTĪT VIŅUS, UN IETEKMĒT POZITĪVA PAŠVĒRTĒJUMA VEIDOŠANOS
- VIENOTIES PAR SAZIŅAS VEIDU
- IZRUNĀT SASNIEGTOS REZULTĀTUS, APSPRIEST TURPMĀK VEICAMO DARBU
- VECĀKAM SASKATĪT KAUT PAŠUS SĪKĀKOS BĒRNA SASNIEGUMUS MĀCĪBĀS VAI CITA VEIDA DARBĪBĀS

- NEAIZVAINOT VIENS OTRA JŪTAS
- PASTĀSTĪT PAR TO, KĀDAS LABAS ĪPAŠĪBAS VECĀKS SASKATA SAVĀ BĒRNĀ, KO VIŅŠ PROT IZDARĪT
- PASTĀSTĪT UN, JA NEPIECIEŠAMS, NODEMONSTRĒT, KĀ KORIGĒT BĒRNA UZVEDĪBU, KĀ IEMĀCĪT PAŠAPKALPOŠANĀS UN ELEMENTĀRAS SASKARSMES FORMAS
- ATCERAMIES, KA REGULĀRAS NODARBĪBAS AR BĒRNU JĀSĀK PĒC IESPĒJAS ĀTRĀK UN REGULĀRI
- IZRUNĀT PAR KOREKCIJAS DARBA SVARĪGĀKAJIEM PRINCIPIEM

- GALVENAIS AUDZINĀŠANAS PAMATPRINCIPS – VEIDOT BĒRNAM POZITĪVUS PARADUMUS UN UZVEDĪBAS IEMAŅAS (PIEMĒRAM, SAKĀRTOT SAVAS MANTAS...)
- LASĪT, RAKSTĪT UN SKAITĪT MĀCĪŠANA JĀSAISTA AR PRAKTISKO JĒGU
- NEVEICINĀT BĒRNA ATKARĪBU NO CITIEM CILVĒKIEM
- IZVEIDOT BĒRNAM NOTEIKTAS DARBA IEMAŅAS
- ATTĪSTĪT PRIEKŠSTATUS PAR APKĀRTĒJO PASAULI

TIKAI NEZĀLES AUG ĀTRI. OZOLI AUG LĒNĀM. JA TU
GRIBI KAUT KO ĀTRI VAI BEZ PIEPŪLES, TAD TAS
VISTICAMĀK BŪS TRAUSLS UN VĀRGS

INDULIS PAIČS