**2. materiāls**

**EMOCIJU SARAKSTS**

**Pozitīvās emocijas**

Patīkami satraukts

Pacilāts

Eiforisks

Laimīgs

Mierīgs

Drošs

Uzmundrināts

Optimistisks

Noderīgs

Cerīgs

Mīlīgs

Pārliecināts

Priecīgs

Motivēts

Muļķīgs

Vieglu sirdi

Atvērts

Atvieglots

Apmierināts

Noteikts

Iedvesmots

Mīlošs

Pozitīvi pārsteigts

Apžilbināts

Ērts

Enerģisks

Lepns

Novērtēts

Ieinteresēts

**Nemierīgas emocijas**

Nobijies

Bailīgs

Satraukts

Bažīgs

Šaubīgs

Aizkaitināts

Nepatīkami pārsteigts

Nedrošs

Pārslogots

Dedzīgs

Neomulīgs

Aizdomīgs

Saspringts

Garlaicīgi

Apmulsis

Neatbilstošs

Iesprostots

Aizvainots

Pazudis

Iedzīts stūrī

Neapmierināts

Nervozs

Novērots

Satriekts

**Negatīvās emocijas**

Dusmīgs

Skumjš

Nomākts

Pretīgs

Apkaunots

Grūtsirdīgi

Pesimistisks

Šaubīgs

Bezcerīgs

Bezpalīdzīgs

Nemīlēts

Skaudīgs

Apmulsis

Nomākts

Aizvainots

Sarūgtināts

Stulbs

Nevērtīgs

Ignorēts

Nikns

Muļķīgs

Apbēdināts

Sāpināts

Nožēlojams

Vientuļš

Vīlies

Aizmirsts

**PLŪSMAS DIAGRAMMA**

**SITUĀCIJU KARTES**

|  |  |
| --- | --- |
| Es pabeidzu mājasdarbus. | Skolotāja lūdz lasīt skaļi klases priekšā. |
| Man ir izjūta, ka skolotāja par mani zobojas. | Es stundā nesaprotu, kas ir jādara. |
| Es kavēju stundu. | Es strīdos ar draugiem. |
| Es iepazīstos ar jauniem cilvēkiem. | Es kādam izstāstīju, kā es jūtos. |
| Es sevi aizstāvēju. | Man garšo pusdienas. |
| Skolotāja mani pēc stundas uzslavē. | Es nokārtoju ieskaiti. |
| Man nebija laika izpildīt mājasdarbus. | Esmu aizmirsis kaut ko, kas vajadzīgs skolā. |
| Man lūdz strādāt kopā ar kādu, kas man nepatīk. | Kāds man pasaka kaut ko aizvainojošu. |
| Aizmirsu mājās sporta tērpu. | Saņēmu labu atzīmi par savu darbu. |