

2. materiāls

EMOCIJU SARAKSTS

Pozitīvās emocijas

Patīkami satraukts
Pacilāts
Eiforisks
Laimīgs
Mierīgs
Drošs
Uzmundrināts
Optimistisks
Noderīgs
Cerīgs
Mīlīgs
Pārlicināts
Priecīgs
Motivēts
Muļķīgs
Vieglu sirdi
Atvērts
Atvieglots
Apmierināts
Noteikts
Iedvesmots
Mīlošs
Pozitīvi pārsteigts
Apžilbināts
Ērts
Enerģisks
Lepns
Novērtēts
Ieinteresēts

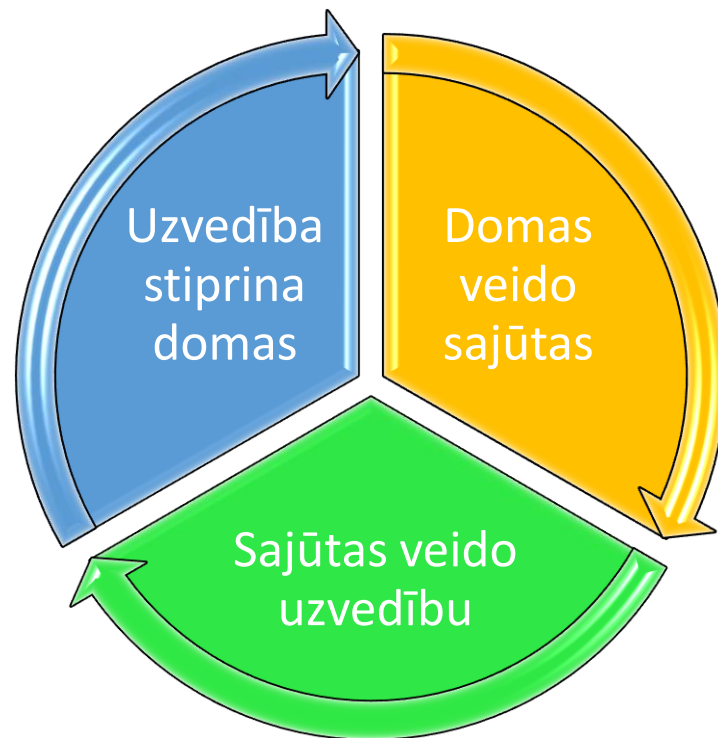
Nemierīgas emocijas

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.