



Zināšanu pilnveides izglītības programma un apmācību metodoloģija  
speciālo zināšanu apguvei bērnu tiesību aizsardzības jomā  
**Ieslodzījumu vietu pārvaldes, Valsts probācijas dienesta  
un sociālās korekcijas izglītības iestāžu darbiniekiem**  
(24 akadēmiskās stundas)

2. modulis

„Cienpilna saskarsme ar pusaudžiem”

**Atbildes uz paškontroles jautājumiem**

**1. jautājums.**

**Kas ir emocionālā inteliģence?**

**Atbilde uz 1. jautājumu**

Emocionālā inteliģence ietver sevī personības spēju atpazīt, kontrolēt un regulēt savas un apkārtējo jūtas ar mērķi veidot labas savstarpējās attiecības. Literatūrā sastopamas arī citas emocionālās inteliģences definīcijas.



## **2. jautājums.**

**Kādi ir emocionālās inteliģences pamatkomponenti?**

### **Atbilde uz 2. jautājumu**

Emocionālās inteliģences pamatkomponenti ir savu emociju apzināšanās, emociju apvaldīšana, pašmotivācija, svešu emociju atpazīšana, savstarpējo attiecību uzturēšana.



### **3. jautājums.**

**Kādi ir aktīvās klausīšanās paņēmieni?**

#### **Atbilde uz 3. jautājumu**

Aktīva klausīšanās ir process, kurā klausītājs novērtējot reaģē uz dzirdēto informāciju, tādējādi sarunas partnerim sniedzot ziņas par to, kas dzirdēts.

Aktīvās klausīšanās noteikums ļauj sarunu biedram justies saklausītam un saprastam.

Aktīvā klausīšanās paņēmieni ir pārfrāzēšana, atkārtošana, precizēšana, galvenā ziņojuma formulēšana.