

MOKYTOJO EMOCINĖS SAVIDIAGNOSTIKOS ANKETA

Tai ne egzaminas. Tai žemėlapis.

Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Ši anketa parodo, kur esate dabar, ir padeda matyti, kur norisi augti. Niekas šių atsakymų nematys, nebent patys norite pasidalinti.

Pagrįsta: CASEL kompetencijų modelis; Elbertson, Jennings & Brackett (2025) trijų domenų modelis; RULER sistema (Yale CEI).

Įvertinkite kiekvieną teiginį skalėje nuo 1 iki 5:

1 — beveik niekada	2 — retai	3 — kartais	4 — dažnai	5 — beveik visada
--------------------	-----------	-------------	------------	-------------------

I. SAVIMONĖ

Ar atpažįstu, ką jaučiu?

1. Galiu įvardyti savo emociją konkrečiu žodžiu (ne tik „gerai“ / „blogai“).	___
2. Pastebiu, kai mano kūnas signalizuoja stresą (tempimas, kvėpavimas, širdis).	___
3. Suprantu, kas konkrečiai provokuoja mano pyktį ar nusivylimą darbe.	___
4. Atpažįstu skirtumą tarp to, ką jaučiu, ir to, kaip reaguuju.	___
5. Galiu sau pasakyti „man dabar sunku“ — ir tai nėra silpnybė.	___

I srities suma: ___ / 25

II. SAVIREGULIACIJA

Ar valdau savo reakcijas?

6. Kai supykstu, sustoju prieš reaguodamas (-a).	___
7. Turiu bent vieną būdą, kuris man padeda nusiraminti (kvėpavimas, pauzė, pasivaikščiavimas).	___
8. Nesakau dalykų, dėl kurių vėliau gailiuosi.	___
9. Sugebu pasakyti „man reikia minutės“ vietoj to, kad išeiti be žodžių.	___
10. Po sunkios situacijos turiu „uždarymo“ ritualą (net trumpą).	___

II srities suma: ___ / 25

III. SOCIALINĖ SAVIMONĖ

Ar matau, ką jaučia kiti?

11. Pastebiu, kai kolega ar mokinys jaučiasi blogai, net jei nesako.	___
12. Priimu kitų emocijas be vertinimo („tu per jautrus“, „neverk“).	___
13. Galiu įsivaizduoti situaciją kito žmogaus akimis.	___
14. Klausau ne tik žodžių, bet ir tono, kūno kalbos, tylos.	___
15. Kai klasėje ar mokytojų kambaryje pakinta atmosfera — pajuntu.	___

III srities suma: ___ / 25

IV. SANTYKIŲ VALDYMAS

Ar moku konstruktyviai bendrauti?

16. Kai konfliktuoju — noriu suprasti, ne laimėti.	___
17. Moku atsiprašyti nuoširdžiai, kai suklystu.	___
18. Galiu duoti grįžtamąjį ryšį taip, kad žmogus išgirstų, o ne užsidarytų.	___
19. Po konflikto inicijuojau „koreguok santykį“ — grįžtu prie situacijos ir bandau ją atitaisyti.	___
20. Jaučiuosi pakankamai saugus (-i) būti atviras (-a) su kolegomis apie savo sunkumus.	___

IV srities suma: ___ / 25

BENDRAS REZULTATAS: ___ / 100

Ką reiškia rezultatai

80–100 — Tvirtas pagrindas. Turite stiprią emocinę bazę. Greičiausiai jau intuityviai taikote daugelį SEU praktikų. Jūsų kitas žingsnis — sąmoningai modeliuoti tai mokiniams.

60–79 — Geras startas. Daugelyje sričių jaučiatės užtikrintai. Pažiūrėkite, kuri sritis surinko mažiausiai taškų — ten prasideda jūsų augimo zona.

40–59 — Augimo erdvė. Tai nėra blogas rezultatas. Tai reiškia, kad šių įgūdžių tiesiog niekas neišmokė. Pradėkite nuo vienos srities — rekomenduojame Savimonę (I).

Iki 39 — Pirmą pamoką laukia. Jūs ne vienintelis (-ė) čia. Daugelis mokytojų niekada negavo šių pamokų. Svarbu, kad žinote. Pradėkite nuo paprasčiausių dalykų.

Pažiūrėkite atidžiau: jūsų šešėlis

Sritis su mažiausia suma — tai jūsų „šešėlis“. Ne silpnybė. Tiesiog vieta, kuri dar negavo šviesos.

Jeigu mažiausiai I sritis (Savimonė) — pradėkite nuo kvėpavimo ir emocijų įvardijimo (RULER: Labeling).

Jeigu mažiausiai II sritis (Savireguliacija) — mokykitės „pauzės technikos“: 30 sekundžių sustojimas prieš reakciją.

Jeigu mažiausiai III sritis (Socialinė savimonė) — praktikuokite aktyvų klausymą: vienas pokalbis per dieną, kur tik klausote.

Jeigu mažiausiai IV sritis (Santykių valdymas) — išbandykite „koregavimo“ scenarijus: „Tai nebuvo taip, kaip norėjau. Štai ką darysiu kitaip.“

Ši anketa sukurta remiantis: Elbertson, Jennings & Brackett (2025). The role of educators in school-based social and emotional learning; RULER framework (Yale CEI); CASEL kompetencijų modelis; Schonert-Reichl (2017). Social and Emotional Learning and Teachers.

Anketa skirta asmeniniam naudojimui. Ji nėra standartizuotas psichologinis testas. Lietuvoje šiuo metu nėra lokaliai validuoto mokytojų SEU įrankio. Papildomi tarptautiniai įrankiai: TRUST (Aldrup et al., 2020), Yoder (2014), CASEL Personal Assessment and Reflection (schoolguide.casel.org).