

Konkursa nolikums

Dagdas vidusskolas direktora amata pretendentu atlasei

Apstiprināts

ar Krāslavas novada pašvaldības domes
2025.gada 24.jūlija lēmumu Nr.860
(prot. Nr.11; 12.§12.2.p)

Izdots saskaņā ar

*Ministru kabineta 2014.gada 19.augusta noteikumu
Nr.496 „Kārtība un vērtēšanas nosacījumi valsts un pašvaldību izglītības
iestāžu (izņemot augstskolas un koledžas) vadītāju un pašvaldības izglītības
pārvalžu vadītāju
amatu pretendentu atlasei” 4.1. punktu*

I Vispārīgie jautājumi

1. Nolikums nosaka kārtību, kādā tiek organizēts amata konkurss uz Dagdas vidusskolas direktora amatu (turpmāk – konkurss) konkursa izsludināšanas un norises kārtību, kā arī pretendentu iesniegto pieteikumu vērtēšanas kārtību.
2. Konkursa mērķis ir izvēlēties atbilstošāko un piemērotāko kandidātu Dagdas vidusskolas direktora amatam.
3. Konkursa uzdevums ir izvērtēt konkursa dalībnieku profesionālo kompetenci un atbilstību izglītības iestādes vadītāja amatam.

II Konkursa komisijas izveidošana un darba organizācija

4. Konkursa organizēšanu, norisi un pretendentu iesniegto dokumentu izvērtēšanu nodrošina ar Krāslavas novada pašvaldības domes priekšsēdētāja rīkojumu apstiprināta Dagdas vidusskolas direktora amata pretendentu atlases komisija.

5. Konkursa komisijas darba organizēšana:

- 5.1. darba interviju norises laiku un vietu nosaka komisijas priekšsēdētājs;
- 5.2. intervijas norises laiku un vietu komisijas sekretārs telefoniski vai elektroniski paziņo tiem pretendentiem, kuri izturējuši pirmo atlases kārtu;
- 5.3. komisija darbu veic Krāslavas novada pašvaldības telpās;
- 5.4. komisijas sēdes ir slēgtas;
- 5.5. komisijas sēdes tiek protokolētas;
- 5.6. komisija sniedz kopēju vērtējumu par katru pretendenta individuālo vērtējumu atbilstoši nolikuma prasībām. Konkursa noslēgumā tiek apkopoti katru pretendenta individuālie novērtējumi. Par konkursā uzvarējušu pretendentu pēc visām atlases kārtām tiek uzskatīts pretendents ar augstāko novērtējumu;
- 5.7. Komisija sagatavo konkursa norises noslēguma protokolu un kopā ar konkursā uzvarējušā pretendenta iesniegtajiem dokumentiem iesniedz priekšlikumu Krāslavas novada domei lēmuma pieņemšanai par iecelšanu amatā.
6. Komisijas priekšsēdētājs komisijas sēdēs ir tiesīgs piaicināt citus izglītības jomas speciālistus.

III Konkursa noteikumi

7. Sludinājumu par atklātu konkursu uz vakanto Dagdas vidusskolas direktora amatu Krāslavas novada dome publicē Nodarbinātības Valsts Aģentūras vakanču portālā, pašvaldības tīmekļa vietnē www.kraslava.lv, www.kraslavasvestis.lv. Sludinājumā norāda prasības pretendentiem uz vakanto izglītības iestādes vadītāja amatu, galvenos amata pienākumus, darba laiku, atalgojumu, iesniedzamos dokumentus, kā arī pieteikšanās termiņu, vietu un kontakttālruni.

8. Amata vakances pretendentu pieteikums satur šādus dokumentus:

- 8.1. pieteikums(1.pielikums);
- 8.2.apliecinājums (2.pielikums);
- 8.3. konkursa pretendenta aptaujas anketa (3.pielikums)
- 8.2. motivācijas vēstule;
- 8.3. ūdensdzīves un darba gaitu pārstāsts (CV);
- 8.4. izglītību apliecināšu dokumentu kopijas (pretendentiem, kuri tiks aicināti uz interviju tiks lūgts uzrādīt oriģinālus). Pēc nepieciešamības var tikt pieprasītas atsauksmes un ieteikuma vēstules;
- 8.5. eseja „Dagdas vidusskolas attīstības prioritārie virzieni (redzējums, kas ir mūsdienīga, progresīva skola, progresīvas mācību metodes)" (ne vairāk kā 1 A4 formāta lapa), ietverot aktuālus/skaidrus priekšlikumus.
9. Pieteikums jāiesniedz vai jānodrošina tā iesūtīšana līdz 2025.gada 25.augustam, pēc šī termiņa iesniegtie vai iesūtītie pieteikumi netiks izskatīti.
10. Ja noteiktajā termiņā dokumentus nav iesniedzis neviens pretendents, tiek izsludināts jauns konkurss tādā pašā kārtībā.
11. Pretendentu pieteikumus un pievienotos dokumentus pieņem un reģistrē Krāslavas novada domes kancelejā, Rīgas ielā 51, Krāslava, LV-5601 (Darba laiks: pirmsdiena, otrdiena, trešdiena, ceturtdiena - 8.00 - 12.00; 12.30 - 17.15, piektdiena - 8.00 - 13.00), tel. 65624383, e-pasts: dome@kraslava.lv.
12. Dagdas vidusskolas direktora amata pretendenta atlases procesā vērtē pretendenta atbilstību šādām prasībām:

12.1. Izglītība, atbilstoši Izglītības likumā un Ministru kabineta noteikumos par pedagogiem nepieciešamo izglītību un profesionālo kvalifikāciju un profesionālās pilnveides kārtību noteiktajām prasībām, par priekšrocību tiks uzskatīta izglītība izglītības vadībā.

12.2. Valsts valodas prasme augstākajā līmenī atbilstoši Valsts valodas likuma prasībām un vismaz vienas Eiropas Savienības oficiālās valodas prasme profesionālajai darbībai nepieciešamajā apjomā.

12.3. Pieredze pedagoģiskajā darbā vai izglītības vadības darbā ne mazāka par 3 gadiem pēdējo 5 gadu laikā. Par izglītības vadības darbu tiek uzskatīts darbs izglītības iestādes vadītāja vai vadītāja vietnieka amatā, kā arī cits darbs, ja tas saistīts ar izglītības vadības jomu.

12.4. Zināšanas un pieredze izglītības iestāžu finansēšanas jautājumos un budžeta plānošanā.

12.5. Zināšanas un pieredze izglītības un darba tiesisko attiecību jomu reglamentējošo normatīvo aktu normu piemērošanā;

12.6. Vadības prasmes, spēja motivēt darbiniekus, strādāt komandā un laba reputācija.

12.7. Labas prasmes darbā ar informācijas un komunikācijas tehnoloģijām, t.sk. darbā ar datoru pieredzējuša lietotāja līmenī.

12.8. Prasme izteikt un aizstāvēt viedokli, noteikt prioritātes un patstāvīgi pieņemt lēmumus.

IV Konkursa organizācija un norise

13. Konkursa komisija izskata un vērtē pieteikumus, kuri saņemti izsludinātā konkursa noteiktajā termiņā.

14. Konkursa komisija veic vērtēšanu divās kārtās.

14.1. Pirmajā kārtā:

Iesniegšanas secībā izskata saņemtos pieteikumus, atlasa tos, kuri atbilst visām nolikuma 12.punktā noteiktajām prasībām atbilstoši novērtēšanas metodikai (4.pielikums). Individualā novērtējuma maksimālais punktu skaits ir 12 punkti.

Uz Konkursa otro kārtu (darba intervija ar pretendantu) tiek uzaicināti piedalīties tie pretendenti, kuru iesniegtais Konkursa pieteikums atbilst Konkursa nolikumā noteiktajam Konkursa pieteikuma saturam, kuri Konkursa pirmajā kārtā ieguvuši vismaz 50% no pirmajā kārtā iespējamo punktu skaita un uz kuriem neattiecas Izglītības likumā un Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteiktie ierobežojumi strādāt par pedagogu.

Ja kādu no atlases kritērijiem komisija novērtē ar 0 punktu, pretendents netiek izvirzīts otrajai kārtai.

Komisija apstiprina pretendantu sarakstu dalībai otrajā kārtā un 5 (piecu) darba dienu laikā paziņo izvirzītajiem pretendentiem, kuri izturējuši atlases pirmo kārtu.

14.2. Otrajā kārtā:

Pēc saskaņota grafika komisija uzaicina pretendentus uz interviju. Intervijas laikā komisijas locekļiem ir tiesības uzdot jautājumus, kas saistīti ar izglītību, kvalifikāciju, tālākizglītību, darba pieredzi, normatīvo aktu pazināšanu, kā arī zināšanām izglītības jomā, problēmsituāciju analīzi, inovācijām u.c. Intervijas laikā komisija klātienē novērtē pretendenta spējas un piemērotību izvirzītajām prasībām un kompetencei - spēja argumentēt, komunicēt, prezentēt (5.pielikums). Ja otrajā kārtā vairāki pretendenti ieguvuši vienādu vērtējumu, komisijas priekšsēdētājs organizē papildus atlases kārtu.

15. Pēc noslēdošās kārtas rezultātu apkopošanas komisija izvēlas izvirzītajām prasībām atbilstošāko pretendantu un sagatavo ierosinājumu Krāslavas novada domei par pretendenta pieņemšanu darbā.

16. Krāslavas novada dome pieņem lēmumu par izvirzītā pretendenta pieņemšanu darbā pēc saskaņošanas ar Izglītības un zinātnes ministriju.

17. Ja nevienu no pretendentiem neatzīst par atbilstošāko vakantajam Dagdas vidusskolas direktora amatam, konkursa komisija ir tiesīga pieņemt lēmumu par konkursa izbeigšanu bez uzvarētāja. Pašvaldība atkārtotu konkursu izsludina normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

18. Piecu 5 (piecu) darba dienu laikā pēc konkursa noslēguma, komisija elektroniski paziņo pretendentiem konkursa rezultātu.

V Noslēguma jautājums

19. Iesniegtie dokumenti pretendentam atpakaļ netiek izsniegti.

20. Dagdas vidusskolas direktora amata konkursa nolikums sagatavots uz 3 lapaspusēm ar 1.pielikumu uz 1 lapaspuses, 2.pielikumu uz 1 lapaspuses, 3.pielikumu uz 2 lapaspusēm, 4.pielikumu uz 2 lapaspusēm, 5.pielikumu uz 2 lapaspusēm un elektroniski tiek publiskots mājas lapā www.kraslava.lv un www.kraslavasvestis.lv.

Domes priekšsēdētājs

G.Upenieks

1.pielikums
Konkursa nolikumam
Dagdas vidusskolas direktora amata pretendentu atlasei

**Dagdas vidusskolas direktora mata kandidātu
izvērtēšanas komisijai**

konkursa pretendenta (- tes)

(vārds, uzvārds)

PIETEIKUMS

Lūdzu izskatīt manu pieteikumu uz _____
(izglītības iestādes nosaukums)
vadītāja amatu.

Pielikumā:

1. Apliecinājums uz 1 lapas;
2. Pretendenta aptaujas anketa uz ____ lapām;
3. ..
4. ..

2025. gada ____ . _____
(paraksts)

2.pielikums
Konkursa nolikumam
Dagdas vidusskolas direktora amata pretendentu atlasei

**Dagdas vidusskolas direktora
amata pretendentu atlasei**

(vārds, uzvārds)

(personas kods)

APLIECINĀJUMS

_____, _____.2025.
(vieta)

Es, _____, apliecinu, ka uz mani
(vārds, uzvārds)

neattiecas Izglītības likumā un Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteiktie ierobežojumi strādāt par pedagogu.

(paraksts, paraksta atšifrējums)

KONKURSA PRETENDENTA APTAUJAS ANKETA

Vārds	Uzvārds
Personas kods	
Dzīves vietas adrese, e-pasts, tālrunis (mājās, darbā, mobilais vai kontakttālrunis)	

I. ZIŅAS PAR IZGLĪTĪBU

Augstākā izglītība

Mācību iestādes nosaukums	Fakultāte vai nodala	Iestāšanās gads	Beigšanas gads	Iegūtā specialitāte

II. PAPILDUS IZGLĪTĪBA

jā nē

Arī apmācību kursi, kuri tieši attiecas uz vakantā amata pienākumu izpildi

Apgūtā programma, tās apjoms (stundas, semestri)	Mācību iestādes nosaukums	Mācību laiks	Apliecinotā dokumenta sertifikāts, apliecinība

III. ZIŅAS PAR DARBA PIEREDZI

Vismaz pēdējo 3 gadu laika posms, norādot arī blakus darbu

Darbavietas nosaukums	Uzsāktas un izbeigtas darba attiecības	Amats	Galvenie amata pienākumi

IV. SVEŠVALODU ZINĀŠANU PAŠNOVĒRTĒJUMS

Atbilstoši Eiropas Padomes valodu līmeņiem, kas aprakstīti Eiropas kopīgās pamatnostādnēs (EKP) valodu apguvei (*līmeņu apraksti pielikumā)

Valoda	Sapratne	Runāšana	Rakstīšana
Angļu			
Vācu			
Cita (nosaukt)			

V. INFORMĀCIJA PAR PĒDĒJO VAI PAŠREIZĒJO DARBA DEVĒJU

Norādīt iestādi, vārdu, uzvārdu, amatu, telefona Nr. (atsauksmēm par pretendentu)

Ar parakstu apliecinu, ka anketā minētā informācija ir patiesa:

2025.gada _____. _____
(paraksts, atšifrējums)

Dagdas vidusskolas direktora amata pretendentu atlases 1. kārtas kompetenču novērtēšanas metodika**1. Vispārējs kompetenču raksturojums**

Nr.	Kompetence	Kompetences apraksts
1.	Izglītība un attīstība	Iegūtais izglītības līmenis un vēlme sistemātiski papildināt savas zināšanas.
2.	Pedagoģiskā darba pieredze izglītības jomā	Pretendenta darba pieredze un ilgums attiecīgajā jomā un atbildašā amatā.
3.	Izglītības vadības darba pieredze	Pretendenta darba pieredze un ilgums attiecīgajā jomā vai vadības darbā.
4.	Valsts valodas prasme	Valsts valodas prasme profesionālajai darbībai nepieciešamajā apjomā.
5.	Vismaz vienas Eiropas Savienības oficiālās valodas prasme	Svešvalodas prasme profesionālajai darbībai nepieciešamajā apjomā.
6.	Prasme strādāt ar informācijas tehnoloģijām	Pretendenta darba pieredze un prasme darbā ar informācijas tehnoloģijām.

2. Kompetenču vērtējuma līmeņu apraksts un vadītāja kompetencēm noteiktās prasības

Katra kompetence tiek vērtēta punktu sistēmā, kur 0 punkts ir viszemākais vērtējums, 3 punkti – visaugstākais vērtējums. Katrai kompetencei noteiktas konkrētas prasības, kādām jāatbilst pretendenta kompetencēm.

Izglītība un attīstība (maksimālais punktu skaits – 3)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Augstākā izglītība vadībā – pedagoģijas vai izglītības vadības maģistra vai doktora grāds. Divas vai vairākas augstākās izglītības, kas atbilst iestādes vadītāja darba specifikai.
2	Pietiekams	Augstākā pedagoģiskā izglītība un atbilstoša kvalifikācija vai augstākā izglītība un apgūta akreditēta programma pedagoģijā ar nepieciešamo kvalifikāciju. Sistemātiski papildina savas zināšanas nozarē.
1	Daļēji pietiekams	Novērtējums nozīmē, ka nepiemīt atbilstošas prasmes un iemaņas, kompetence ir jāattīsta.
0	Nepietiekams	Izglītība neatbilst prasībām.
Pedagoģiskā pieredze vispārējā vidējā izglītībā (maksimālais punktu skaits – 1)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
1	Pietiekams	Praktiskā darba pieredze 3 vai vairāk gadi.
0	Nepietiekams	Darba pieredze mazāka kā 3 gadi.
Izglītības vadības darba pieredze (maksimālais punktu skaits 2)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
2	Augsts	Izglītības vadības darba pieredze vairāk par 3 gadiem pēdējo piecu gadu laikā.
1	Pietiekams	Izglītības vadības darba pieredze 3 gadi pēdējo piecu gadu laikā.
0	Nepietiekams	Nav izglītības vadības darba pieredzes, vai tā ir bijusi ne pēdējo piecu gadu laikā.
Valsts valodas prasmes (maksimālais punktu skaits 1)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
1	Pietiekams	Valodas zināšanas C līmena 2.pakāpē.
0	Nepietiekams	Nav atbilstošu valsts valodas zināšanu.
Eiropas Savienības oficiālās valodas prasme (maksimālais punktu skaits – 2)		

Punkti	Novērtējums	Apraksts
2	Augsts	Vairāku Eiropas Savienības oficiālo valodu prasme profesionālajai darbībai nepieciešamajā apjomā.
1	Pietiekams	Vismaz viena Eiropas Savienības oficiālās valodas prasme profesionālajai darbībai nepieciešamajā apjomā.
0	Nepietiekams	Nav svešvalodu zināšanu atbilstoši prasībām.

Prasme strādāt ar informācijas tehnoloģijām

(maksimālais punktu skaits – 3)

Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Intensīva pieredze darbā ar informācijas tehnoloģijām, plaša to pielietošanas prasme, ir pieredze jaunu tehnoloģiju, programmatūru izstrādē.
2	Pietiekams	Ilgstoša pieredze ar informācijas tehnoloģijām un plaša to pielietošanas prasme.
1	Daļēji pietiekams	Pieredze darbā ar informācijas tehnoloģijām lietotāja līmenī

Dagdas vidusskolas direktora amata pretendentu atlases 2. kārtas kompetenču novērtēšanas metodika

1. Vispārējais kompetenču raksturojums

Nr.	Kompetence	Kompetences apraksts
1	Izglītības jomas normatīvo aktu pārzināšana un pieredze to sagatavošanā	Individuālo zināšanu apjoms attiecīgajā izglītības jomā, izglītības iestādes darba organizācijā un vadības darbā
2	Stratēģisks redzējums par vispārējās izglītības attīstību un izpratne par inovācijām izglītībā	Individuālais stratēģiskais redzējums par Dagdas vidusskolas attīstības iespējām.
3	Prasme organizēt un vadīt komandas darbu	Spēja vadīt darbiniekus un ietekmēt viņu rīcību. Spēja iegūt autoritāti un uzticību, lai motivētu citus kopēju mērķu sasniegšanai.
4	Zināšanas un pieredze budžeta plānošanā un izpildē, kā arī darbā ar finanšu līdzekļu piesaistes un sadarbības projektiem	Individuālo zināšanu un pieredzes apjoms budžeta plānošanā un izpildē, finanšu līdzekļu piesaistē un darbā ar sadarbības projektiem.
5	Valodas prasme	Spēja uztvert, saprast un veiksmīgi prast pielietot rakstveida valodu.
6	Komunikācijas prasmes	Spēja uzsklausīt un nodot informāciju saprotamā veidā, argumentējot un risinot konfliktsituācijas saskarsmes procesā. Spēja mērķtiecīgi ietekmēt citu cilvēki viedokli un uzvedību, pozitīvi noskaņojot tos pret sevi saskarsmes procesā.

2. Kompetenču vērtējuma līmeņu apraksts un vadītāja kompetencēm noteiktās prasības

Katra kompetence tiek vērtēta 3 punktu sistēmā, kur 1 punkts ir viszemākais vērtējums, 3 punkti – visaugstākais vērtējums, bet 2 punkti tiek noteikti kā optimāls kompetences vērtējums. Katrai kompetencei noteiktas konkrētas prasības, kādām jāatbilst pretendenta attieksmei, rīcībai, lai iegūtu vērtējumu no 1 līdz 3 punktiem.

Izglītības jomas normatīvo aktu pārzināšana un pieredze to sagatavošanā (maksimālais punktu skaits – 3)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Zināšanas un pieredze izglītības jomā, izglītības iestādes darba organizācijā un vadības darbā balstītas personīgajā pieredzē un iegūtajās teorētiskajās zināšanās, kuras veiksmīgi prot izmantot praksē. Orientējas izglītības jomas normatīvo aktu struktūrā, ir piedalījies normatīvo aktu izstrādē. Konsultē par sarežģītiem jautājumiem kolēģus.
2	Pietiekams	Zināšanas un pieredze izglītības jomā, kā arī izglītības iestādes darba organizācijā un vadības darbā ir pietiekamas, lai profesionāli veiktu darbu. Orientējas izglītības jomas normatīvo aktu struktūrā. Papildina savas zināšanas nozarē.
1	Nepietiekams	Zināšanas un pieredze izglītības jomā, kā arī izglītības iestādes darba organizācijā un vadības darbā ir nepietiekamas, lai profesionāli veiktu darbu.

Stratēģisks redzējums par vispārējās izglītības attīstību un izpratne par inovācijām izglītībā (maksimālais punktu skaits – 3)

Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Uz analīzi balstīts stratēģiskais redzējums par Dagdas vidusskolas attīstības iespējām, virzību, prioritātēm un darbības organizēšanu.
2	Pietiekams	Stratēgiskajā redzējumā par Dagdas vidusskolas attīstības iespējām ir nosaukti konkrēti stratēģiskie virzieni un prioritātes.

1	Nepietiekams	Stratēģiskajā redzējumā par Dagdas vidusskolas attīstības iespējām ir vispārējas frāzes.
Prasme organizēt un vadīt komandas darbu (maksimālais punktu skaits – 3)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Prot ieviest un realizēt izvirzītos mērķus un stratēģijas. Spēj iedvesmot citus ar savu piemēru, kā arī attieksmi pret cilvēkiem, darbu un notikumiem. Sniedz darbiniekiem regulāru un efektīvu atgriezenisko saiti par darba rezultātu.
2	Pietiekams	Neatlaidīgi un mērķtiecīgi darbojas, lai realizētu konkrētus uzdevumus. Spēj ieinteresēt, aktivizēt un motivēt padotos darba rezultātu sasniegšanai. Piemīt iniciatīva un uzņēmība.
1	Nepietiekams	Administrē procesus un nodrošina procedūru pielietošanu praksē. Izmanto autoritatīvo stilu darba rezultātu sasniegšanai.
Zināšanas un pieredze budžeta plānošanā un izpildē, kā arī darbā ar finanšu līdzekļu piesaistes un sadarbības projektiem (maksimālais punktu skaits – 3)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Ir zināšanas un pieredze budžeta plānošanā un izpildē, kā arī pieredze starptautisko sadarbības projektu vadībā un uzraudzībā.
2	Pietiekams	Ir zināšanas un pieredze piešķirto finanšu līdzekļu plānošanā, izlietošanā un piesaistē.
1	Nepietiekams	Ir zināšanas un pieredze piešķirto finanšu līdzekļu plānošanā un izlietošanā.
Valodas prasme (maksimālais punktu skaits – 3)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Lieto izkoptu rakstveida valsts valodu. Lieto gramatiski pareizu rakstu kādā no svešvalodām.
2	Pietiekams	Lieto gramatiski pareizu rakstveida valsts valodu. Sarunvalodas līmenī prot sazināties vienā svešvalodā.
1	Nepietiekams	Neveiksmīgi izmanto rakstveida valsts valodu. Ar grūtībām var paskaidrot savu domu svešvalodā.
Komunikācijas prasmes (maksimālais punktu skaits – 3)		
Punkti	Novērtējums	Apraksts
3	Augsts	Izmanto dažādas pārliecināšanas stratēģijas, lai pārliecinātu sarunu partneri par savu viedokļa pareizību. Veido kontaktu ar sarunu partneri, uzņemoties iniciatīvu. Saskarsmē neizraisa konfliktus.
2	Pietiekams	Izrāda sapratni un atbalstu sarunas partnerim, informāciju nodod saprotamā veidā. Labi saprotas ar dažādu tipu cilvēkiem, spēj pielāgot savu rīcību, lai sasniegtu vēlamo rezultātu. Veiksmīgi risina konfliktsituācijas.
1	Nepietiekams	Izraisa sarunas dalībniekā agresivitāti un negatīvu attieksmi. Neprot skaidri formulēt savas domas un viedokli. Ir grūtības konfliktsituācijās kontrolēt savas emocijas.