



KAIP KALBĖTI SU VAIKU APIE EMOCIJAS?

PRAKTINIŲ PRATIMŲ RINKINYS

Apie jausmus ir emocijas kalbėti nors ir nelengva, bet svarbu. Nėra nei blogų, nei gerų jausmų - jie visi reikalingi. Tiesa, vieni jausmai malonūs, kiti – nemalonūs. Svarbu, kad vaikai iš suaugusiųjų gautų „žinutes“, jog:

- jausti įvairias emocijas yra normalu
- jausmus galima išmokti atpažinti
- reikia suprasti sudėtingus jausmus ir juos spręsti konstruktyviu būdu
- mintys ir jausmai tarpusavyje susiję
- turime būti pavyzdžiu ir mokytis rodyti savo emocijas konstruktyviu būdu

Kad kalbėti apie jausmus ir emocijas būtų lengviau, siūloma keletas praktinių pratimų priešmokyklinio amžiaus arba pradinio ugdymo amžiaus vaikams. Juos galima atlikti atskiruose lapuose, papildyti savo idėjomis. Atliekant užduotis yra puiki galimybė kalbėti su vaiku apie emocijas, remtis pavyzdžiais, naudotis atraminiais klausimais (*pvz. O Tau taip yra buvę? Kada Tu taip jauteisi? O ką Tu darei? Kas Tau padėjo? ir kt.*)

Psichologė Rasa Baležentytė

Raseiniai, 2020

Pagalvok, kaip dabar jautiesi? Jeigu Tavo emocija būtų gyvūnas, koks tai būtų gyvūnas? Nupiešk jį. Kokiomis savybėmis pasižymi šis gyvūnas?

Perskaityk pats (arba su Tėvelių pagalba) trumpas situacijas ir pagalvok, kaip gali jaustis šie žmonės:

Simas pametė telefoną ir neranda. _____ (jausmas)

Agnė griuvo ir susimušė ranką. _____ (jausmas)

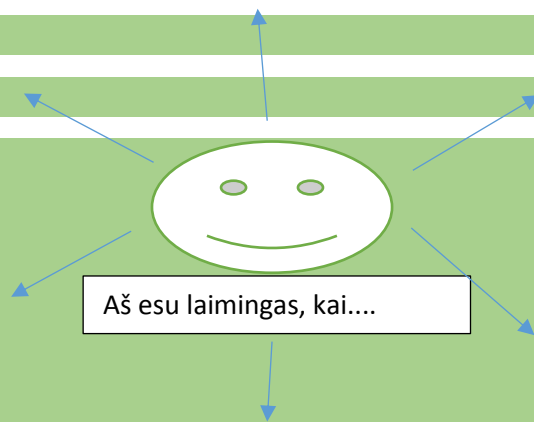
Mantas susipyko su broliu. _____ (jausmas)

Lukui tėtis nupirko naują žaislą. _____ (jausmas)

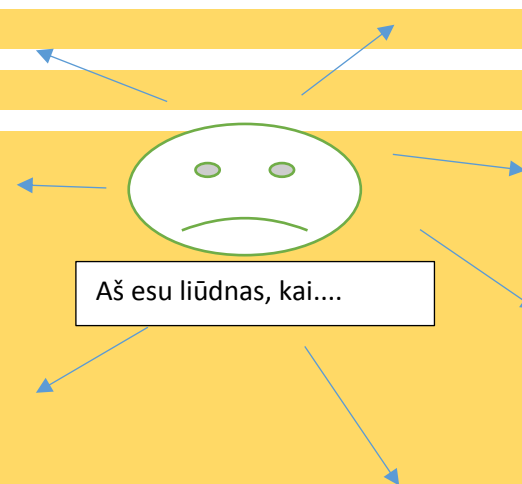
Vytas pralaimėjo žaidimą. _____ (jausmas)

Jūsų sukurtos situacijos. _____ (jausmas)

Pabaik sakinį, prisimindamas kada Tu taip jautiesi.

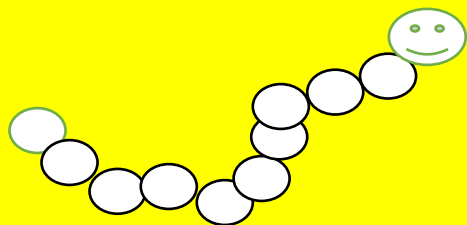


Pabaik sakinį, prisimindamas kada Tu taip jautiesi.



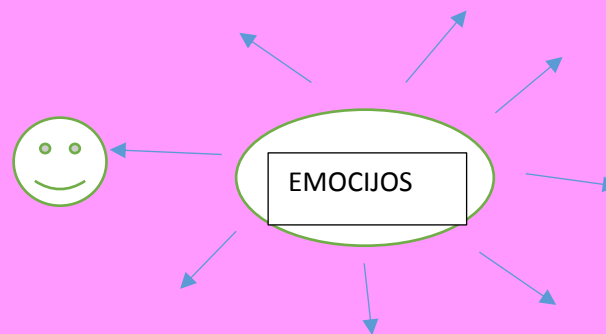
Jeigu Tavo emocija galėtų įgauti spalvą, formą, dydį, detales, kaip ją pavaizduotum? Nupiešk/nulipdyk iš plastilino. Jei Tavo emocija galėtų kalbėti, ką ji papasakotų?

Kas padeda Tau nurimti? Parašyk arba pasakyk (ir tada nuspalvink) po vieną kirmėlės rutuliuką.



Priemonės, kurių reikės: iškirptų atskirų veido detalių (lūpos, akys, antakiai, nosis), siūlų (plaukams), flomasterių, baltų skritulių, klijų. Pagalvok, kaip jautiesi dabar Tu? Pasirink norimas detales ir sukurk savo emocijos veidą. Būk kūrybiškas, sukurk plaukus iš siūlų, pridėk aksesuarų.

Nupiešk kokias žinai emocijas ir pagalvok, kada Tu taip jautiesi. Pvz.



Sudėk į maišą dalykus, kurie Tave pykdo. Išsikirpk lapelius ir ant jų surašyk (arba nupiešk). Suklijuok juos ant maišo.



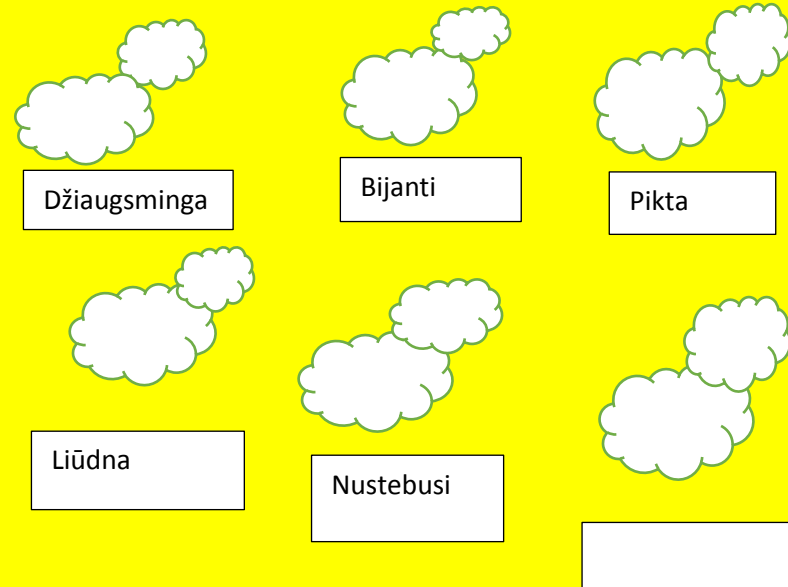
Paskaityk (arba išklausk mamos skaitomos) pasakos apie pieštukus. Aptark, kokius jausmus šioje pasakoje išgirdai? Kaip jautėsi pieštukai? Kaip jautėsi Pilkasis pieštukas? Ką jam patartum? Jeigu nori, gali nupiešti pieštukus arba pasirinktą pasakos epizodą.

Pasaka čia: <http://psichika.eu/blog/pasaka-apie-piestukus/>. (Galima rinktis ir kitą pasaką).

Pabaik sakinį (raštu, žodžiu aptarti, galima nupiešti).

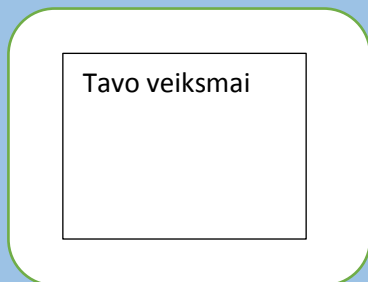
Aš jaučiuosi _____ (įvardinti emociją),
nes _____ (nurodyti priežastį). **Tuomet**
aš _____ (veiksmas), **mano mintys**
būna _____ (įvardink). **Aš norėčiau,**
kad _____ (pabaik sakinį).

Parink spalvą emocijai ir tokia spalva nuspalvink avytę.
Paskutinę sugalvok pats.



Pasistenk prisiminti situaciją, kada buvai labai supykęs.
Aptark ką darei, kokie buvo Tavo veiksmai. Kokios buvo Tavo mintys.

_(situacija, kai buvai supykęs)



Nupiešk savo pyktį.

Sugalvok kartu su Tėveliais būdus, ką gali išbandyti supykęs. Prisiklijuok matomoje vietoje. Pvz.

1. STOP taisyklė;
2. Supykęs suskaičiuosiu iki 10;
3. Pūsiu balioną;
4. Sportuosiu;
5. Pabūsiu vienas, kol nurimsiu;
6. Atsigersiu vandens;

.....

Sugalvok būdus, kaip padėti, ką patarti šiems draugams.
Gali parašyti arba nupiešti. Pagalvok ką sakytum, kaip darytum.

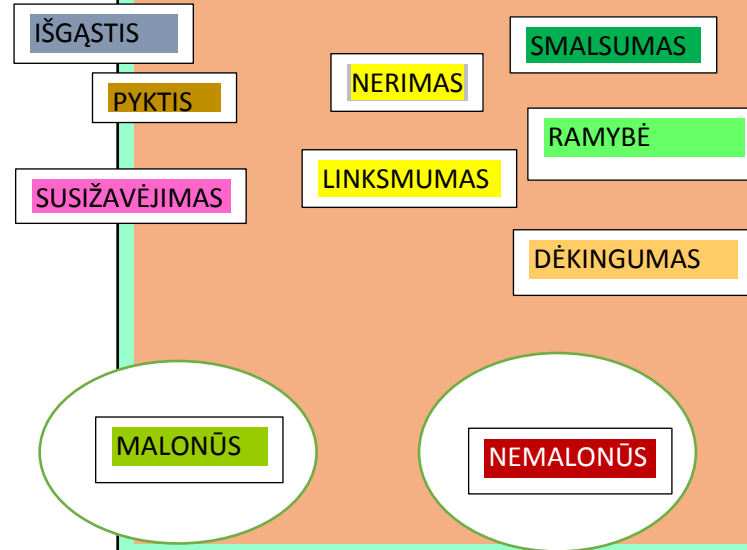
LIŪDNAS DRAUGAS

PIKTAS DRAUGAS

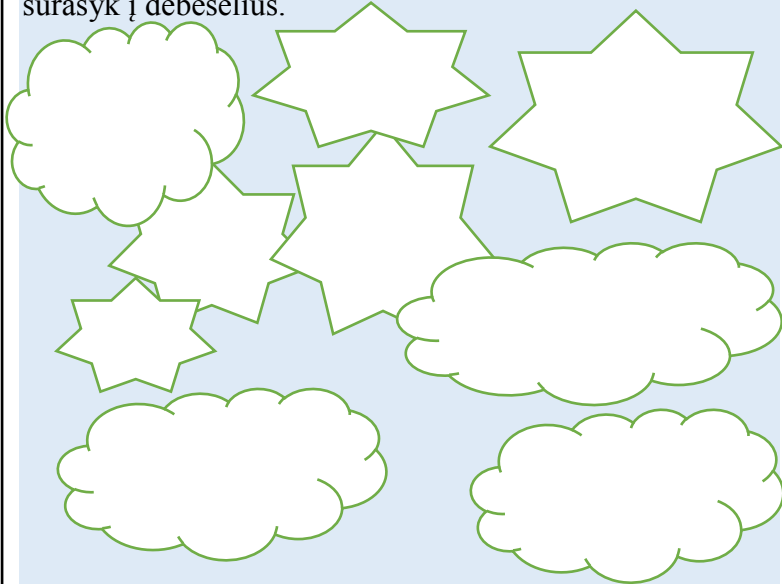
BIJANTIS DRAUGAS

Nupiešk žmogaus siluetą. Pasirink emociją. Nupiešk emocijos veidą, pagalvok, kur ji gyvena Tavo kūne. Kas vyksta su kūnu, ką jauti, kai išgyveni emociją. Gal žinai, kokios mintys tuo metu lenda į galvą?

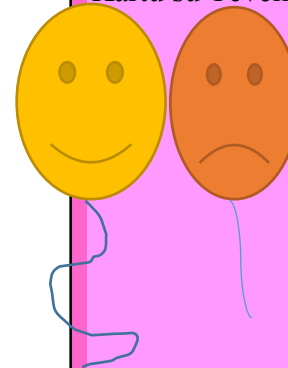
Jausmus galima suskirstyti į malonius ir nemalonius. Surašyti jausmai yra išsibarstę, Tau reikia juos suvedžioti ir priskirti prie malonių arba nemalonių.



Surask, kas Tave džiugina ir parašyk arba nupiešk ant saulučių ir surask dalykus, kurie Tave liūdina – juos surašyk į debesėlius.



Kūrybinės dirbtuvės: Tau reikės spalvotų balionų, krakmolo, flomasterių. Į balionus įpilk krakmolo, kol gausi nedidelį kamuoliuką. Su flomasteriu nupiešk emocijas. Pasidaryk tiek kamuoliukų, kiek žinai emocijų. Kartu su Tėveliais pagalvokit, kuomet Tu taip jautiesi.



Daugiau informacijos apie emocijų ir jausmų pažinimą galima rasti čia:

Cirtautienė L., Meslinienė G. Metodinės priemonės: Knyga „Žaidžiu jausmus: BAIMĖ“. (Psichologinio konsultavimo grupė).

Cirtautienė L., Meslinienė G. Metodinės priemonės: Knyga „Žaidžiu jausmus: PYKTIS“. (Psichologinio konsultavimo grupė).

Cirtautienė L., Meslinienė G. Metodinės priemonės: Knyga „Žaidžiu jausmus: Liūdesys netekties aspektu“. (Psichologinio konsultavimo grupė).

Benger M., Gravillon I. Mano tėvai skiriasi: Aš jaučiuosi sutrikęs. Baltos lankos.

Erkert A. Žaidimai agresijai įveikti. Vilnius: PRESVIKA

Internetinės nuorodos:

<http://www.svietimonaujienos.lt/socialinis-ir-emocinis-ugdymas-siu-dienu-butinybe/>

<http://www.svietimonaujienos.lt/streso-valdymas-kaip-padeti-stresuojanciam-vaikui/>

<https://www.aviva.lt/upload/medialibrary/94c/94c5ba71bd67d18ec4b7ac4d53639ebd.pdf>

<https://www.smm.lt/uploads/documents/gyvenimo-igudziu-programa/PRADINUKAI.pdf>