

Atpažįstame ir suprantame emocijas



<https://www.pexels.com/search/emotions/>

AMŽIUS	3–6 metai
VERTYBĖS	Empatija
PRIEMONĖS	Vaizdo įrašai, emocijų kortelės, dėžutė, emocijų paveikslėliai
TRUKMĖ	3 dienos (po 20 min.)
GRUPĖS DYDIS	5–15 vaikų
TIKSLAI	Išmokyti atpažinti ir įvardyti savo ir kitų emocijas: pyktį, džiaugsmą, nuostabą, baimę Atpažinti, kokiose situacijose kyla emocijos Suprasti, ką išgyveni pats ir ką išgyvena kiti, kai pajunta tam tikras emocijas
METODAI	Žaidimas, diskusija
AUTORIUS	PRŠC

Autorių teisės

Medžiaga nekomerciniams tikslams gali būti naudojama pagal „Creative Commons“ licenciją



Atsisakymas

Šis projektas yra finansuojamas Europos Komisijos. Publikacijoje pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

ĮGYVENDINIMO ŽINGSNIAI

Rekomenduojame suskirstyti veiklą į tris dienas. Norėdami neskubėti ir ramiai atlikti visas užduotis, turite skirti laiko pokalbiui su vaikais. Kuo didesnė vaikų grupė, tuo ilgesnis bus pokalbis.

Pirmas užsiėmimas. Trukmė 20 minučių.

1 žingsnis

Mokytojas pasako vaikams, kad jie kalbės apie nuotaiką, ir užduoda jiems klausimus.

Kaip tu jautiesi?
Kokia tavo nuotaika?
Kas nutiko?
Kodėl šiandien tokia nuotaika?

Vaikai kalba apie savo nuotaiką (jei reikia kokios nors pagalbos, mokytojas padeda užduodamas papildomus klausimus).

Mokytojas padeda vaikams suprasti, kad kiekvieną dieną galime jausti skirtingus jausmus, bet visi išgyventi jausmai yra geri.

Antras užsiėmimas. Trukmė 20 minučių.

2 žingsnis

Mokytojas pasako vaikams, kad kviečia atlikti užduotį „Apibūdinkite nuotaiką“. Jie turės atspėti, ką išgyvena kortelėje pavaizduoti žmonės.

Mokytojas parodo nuotaikos korteles (kortelės yra žemiau).

Bus aptariamasi džiaugsmas, liūdesys, pyktis, baimė ir nuostaba (kiekvienai emocijai yra skirta kortelė).

Mokytojas parodo vieną kortelę ir pateikdamas klausimus prašo vaikų pakomentuoti.

Kokia šių žmonių nuotaika? (Vaikai atsako, kad mato nustebusius žmones).

Kaip žinoti, kad žmonės nustemba?

Kokia jų veido išraiška? (Vaikai paaiškina ir patys pademonstruoja nuotaiką).

Ar kada jautėtės nustebę? Kokia buvo situacija? (Vaikai dalijasi prisiminimais).

Mokytojas užduoda tuos pačius klausimus kalbėdamas apie kiekvieną emociją.

Aptarę pyktį, liūdesį ir baimę, mokytojas toliau kalbasi su vaikais.

Kaip elgiatės, kai jaučiate pyktį?

Kaip galite sau padėti?

Kaip jūs reaguojate pastebėjęs draugo pyktį?



Kaip galėtumėte jam padėti?

Trečias užsiėmimas. Trukmė 20 minučių

3 žingsnis

Mokytojas kviečia vaikus sušokti emocijų šokį.

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=ZHS7vCdBeus>

Mokytojas klausia.

Kaip jaučiatės pašokę?

Kokią emociją labiausiai patiko pavaizduoti?

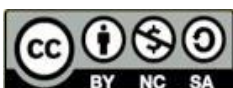
4 žingsnis

Mokytojas kviečia vaikus pažaisti žaidimą „Atspėk emociją“.

Mokytojas paima emocijų korteles, įdeda jas į dėžutę ir paaiškina vaikams, kad pakviestas vaikas ištrauks iš dėžutės vieną kortelę, vaizduojančią tam tikrą emociją, ir bandys emociją pavaizduoti savo veido išraiška. Kiti vaikai bandys atspėti vaizduojamą emociją. Vaikas, atspėjęs rodomą emociją, išsitrauks kitą kortą ir parodys emociją kitiems vaikams. Ištraukęs visas korteles iš dėžutės, mokytojas jas vėl deda į krepšį ir pakeičia užduotį.

Dabar vaikai turės bandyti atspėti emocijas ne iš veido išraiškos, o iš balso tono. Vaikai bandys liūdnai, linksmi, piktai ar nustebusiu balsu pasakyti tą pačią frazę, pavyzdžiui, „iki pasimatymo“. Tegul kiti atspėja, ką jaučia draugas. Žaidimas tęsiamas tol, kol kiekvienas vaikas ištraukia kortelę su vaizduojama emocija ir bando ją perduoti balsu.

Emocijų paveikslėliai.







Emocijų kortelės

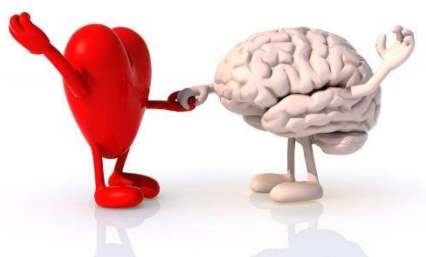




VEIKLOS VERTINIMAS

PASTEBĖTAS ELGESYS	TAIP	NE	KOMENTARAI
Vaikai atpažįsta ir įvardija savo bei kitų emocijas ir moka jas tinkamai išreikšti			
Vaikai atpažįsta ir įvardija savo bei kitų emocijas, tačiau dar nesugeba tinkamai reaguoti			
Vaikai suprato, kad į tam tikras situacijas reaguojame skirtingai			
Vaikai žino, kodėl taip svarbu suprasti, ką išgyvena patys ir ką išgyvena kiti. Vaikai žino, kad supratę emocijas jie gali padėti sau ir kitiems			
Vaikams vis dar reikia pagalbos suvokiant savo ir kitų emocijas			

Visų pirma, aš manau, kad kiekvienas vaikas, nepaisant jo šeimos statuso ar tėvų užimamų pareigų, nusipelno kokybiško švietimo.
Betsy DeVos



Patarimai mokytojams (savistaba)

leškokite būdų, kaip nusivylimą paversti galimybe, o stresą jaudinančiu iššūkiu. Kartais, atkreipiant dėmesį į tai, apie ką mes galvojame, gali pasikeisti mūsų savijauta. Štai paprastas pratimas, kuris jums padės pasijusti geriau: kiekvienos dienos pabaigoje užsirašykite vieną teigiamą tą dieną įvykusį įvykį ir pasižymėkite, kodėl jis jus pradžiugino. Tai darydami jūs treniruosite smegenis sutelkdami dėmesį į teigiamus dalykus.