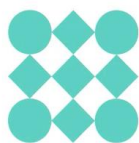


MANO EMOCIJOS

Metodinė priemonė, skirta visuomenės sveikatos
priežiūros specialistams, dirbantiems ikimokyklinio
ugdymo įstaigose



**METODINĖS PRIEMONĖS
SUKŪRIMĄ INICIJAVO**



**VALSTYBINIS
PSIHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS**

**METODINĖ PRIEMONĖ
RENGĖ**



PSIHOLOGINĖS SVEIKATOS CENTRAS
Susitikimai, drąsinantys pokyčiams

TURINYS

Įvadas	3
Rekomendacijos užsiėmimų vadovui	5
Užsiėmimų aprašai	7

ĮVADAS

Emocijas pažinti ir jas tinkamai išreikšti yra labai svarbu. Tiek vaikas, tiek ir suaugęs žmogus, suvokdamas, kas vyksta jo viduje ir turėdamas žinių bei gebėjimų, kaip su visu tuo tvarkytis, tampa įgalintas sėkmingai funkcionuoti iššūkių kupiname šiandieniniame pasaulyje. Visa eilė mokslinių tyrimų patvirtina emocinių kompetencijų ir psichologinio atsparumo ryšį: kuo labiau gebame valdyti emocijas, tuo lengviau mums tampa susidoroti su kasdienėmis stresą keliančiomis situacijomis, pasirinkti efektyvesnes savireguliacijos ir savęs drąsinimo strategijas. Vaikai – nėra išimtis. Aukštesni jų emociniai gebėjimai yra susiję su mažesniais elgesio sunkumais, aukštesniais mokymosi pasiekimais, taip pat – geresniais gebėjimais kurti, palaikyti tarpasmeninius santykius ir su bendraamžiais, ir su ugdytojais.

Nors mokytis emocinio raštingumo niekada nėra per vėlu, visgi geriausia pamatus visam tam dėti jau ankstyvoje vaikystėje. Pradėjus su vaikais anksti kalbėti apie emocijas, jiems ši tema natūraliai tampa dar vienu pasaulio ir savęs pažinimo objektu, kurį noriai tyrinėja prigimtinio smalsumo vedini. Jeigu mes lydime vaiką šiuo pažinimo keliu, t.y., nevengiame kalbėti apie skirtingas emocijas, atkreipiame vaikų dėmesį į tai, kas vyksta su mūsų kūnu, kai užplūsta pyktis, jeigu pasakojame, ką galime daryti, kai nerimaujame, liūdime arba bijome, mūsų mažiesiems emocijos ir pastangos jas suvaldyti tampa neatsiejama jų gyvenimo dalimi. Vaikai, kurių emociniai gebėjimai yra nuosekliai stiprinami, stebėtinai greitai išmoksta patys pastebėti, kas vyksta jų viduje jaučiant vieną ar kitą emociją. Tai – pirmas žingsnis norint emocijas pažinti ir tinkamai jas išveikti.

Be abejonės, šeimos ir ugdymo įstaigos partnerystė stiprinant vaikų emocines kompetencijas yra ypatingai svarbi, tačiau dažnu atveju, deja, negalime įtakoti to, kaip ir ar vaikai emociškai ugdomi šeimoje. Laimei, net ir stiprindami vaikų emocinius gebėjimus išskirtinai tik ugdymo įstaigoje, džiuginantį rezultatą taip pat netruksime pastebėti. Čia kaip niekur kitur tinka ši nerašyta taisyklė: geriau daugiau nei mažiau, bet juk geriau mažiau nei nieko.

Klinikinė psichologė Milda Lukašonkienė
VŠĮ Psichologinės sveikatos centro vadovė

REKOMENDACIJOS UŽSIĖMIMŲ VADOVUI

Stiprinant vaikų emocinius gebėjimus ypatingai svarbus yra ugdymas pavyzdžiu. Dėl šios priežasties ir užsiėmimų metu iškilusius iššūkius užsiėmimų vadovas turėtų spręsti konstruktyviai, t.y.:

- vengti pakelto balso vaikus drausminant;
- nenaudoti gąsdinimo ar kitų netinkamų strategijų siekiant priversti vaikus paklusti ir aktyviai dalyvauti užsiėmimų veiklose;
- Užsiėmimų metu vaikų kylančias emocijas (pyktį, susierzinimą ir kt.) priimti natūraliai ir jas atspindėti („Matau, kad supykai, kai Emilė paėmė tavo pieštuką“), bet jokia būdu nedrausti vaikams jausti visų emocijų, net ir nemalonių.

Vedant šiuos užsiėmimus svarbiausias užsiėmimų vadovo uždavinys yra *ne siekti*, kad vaikai žinotų visas emocijas ir gebėtų tinkamai jas valdyti, o – svarbiausia – perteikti vaikams žinią, kad visos emocijos yra reikalingos ir visas jas yra įdomu tyrinėti.

Ne tik vaikai, bet ir suaugusieji yra linkę neigti nemalonus emocijas, tad šių užsiėmimų metu yra svarbu „išteisinti“ nemalonus jausmus ir kalbėti su vaikais apie tai, kad visos emocijos yra geros nepaisant to, kad dalis jų – priverčia mus nesmagiai jaustis. Kita svarbi žinia – visas emocijas mes galime valdyti. Šiame etape nėra svarbu, kad vaikai jau gebėtų tai daryti.

Tam, kad vaikai gebėtų sėkmingai mokytis, jiems užsiėmimuose turėtų būti sudaromos šios galimybės:

- aktyviai dalyvauti užsiėmimų veiklose;
- nevaržomai judėti užduotis atliekant;
- nepertraukiamai ir savo tempu išsakyti savo nuomonę, kai tą padaryti norima. Tie vaikai, kurie kalbėti nenori, gali būti drąsinami, tačiau neturėtų būti kalbinami ir verčiami tą daryti, jeigu to nenori.

Tai, kad ugdytiniai sustiprino savo emocinius gebėjimus, pastebėti bus galima iš to, kad vaikai:

- įvardina pagrindines emocijas;
- pasakoja situacijas ir jas sukėlusias emocijas;
- nurodo netinkamus emocijų išveikos būdus;
- geba įvardinti po keletą variantų, kaip skirtingas emocijas galime išveikti tinkamu būdu.

Tai, kad ikimokyklinio amžiaus vaikas stiprių emocijų apimtas ir toliau naudoja netinkamus išveikos būdus užsiėmimams pasibaigus (supykęs mušasi ir pan.), nereiškia, kad mokymų metu negirdėjo ar nesuprato, kaip pyktį išveikti tinkamai. Kaip ir minėta anksčiau, ikimokyklinio amžiaus vaikams yra svarbu *padėti* susipažinti su emocijomis ir *leisti žinoti*, kad galime jas išveikti ne tik netinkamu, bet ir tinkamu elgesiu. Dėl šios priežasties svarbu į kiekvieną vaiką žiūrėti individualiai ir kiekvienam jų sudaryti galimybę užsiėmimų metu įgytas žinias įsisavinti savo tempu, mokantis iš savo patirties ir per patirtį. Sekančiuose etapuose labai svarbus taps artimosios aplinkos vaidmuo padedant naujam elgesiui įsišaknyti. Net ir silpniausias naujo elgesio apraiškas, jeigu jos yra teigiamos ir padeda emocijas valdyti, j svarbu stiprinti teigiamu dėmesiu.

UŽSIĖMIMŲ APRAŠAI



I UŽSIĖMIMAS. MŪSŲ EMOCIJOS

Užsiėmimo tikslai:

- kurti saugumu grįstą užsiėmimų mikroklimatą;
- supažindinti vaikus su pagrindinėmis emocijomis;
- padėti vaikams suprasti, kad visos emocijos yra svarbios ir reikalingos;
- pasitelkiant žaidimus stiprinti vaikų socialinius įgūdžius.

Užsiėmimo veiklos planas

Vadovo prisistatymas ir trumpas užsiėmimų pristatymas yra itin svarbi pirmojo užsiėmimo dalis. Čia svarbu vaikų amžiui suprantama kalba prisistatyti pačiam užsiėmimų vadovui ir paminėti, kad šių susitikimų (pamokėlių) metu bus daug kalbama apie emocijas, visi drauge mokysimės jas pažinti ir tinkamai jas įvardinti.

! Jeigu vaikai yra aktyvūs, užsiėmimą naudinga pradėti pasitelkiant aktyviuosius mokymo metodus, kuomet pačių vaikų klausiamo, kaip jiems atrodo, ko mes mokysimės emocijų pažinimo užsiėmimuose. Tokiu atveju vadovui belieka tik apibendrinti vaikų išsakytas mintis ir jas papildyti.

Savęs ir kitų pažinimas. Kviečiame vaikus į ratą, rankose laikome minkštą žaislą ar kamuolį. Prieš pristatant užduotį atspindėkime vaikų jausmus sakydami, kad jaudintis yra natūralu, nes nė vienas iš vaikų dar nežino, ką veiksime šiame rate. Padrąsinkime vaikus sakydami, jog tam, kad taptų jaučiau, ir skirtas šis susipažinimo žaidimas. Jį pradėti turėtų užsiėmimų vadovas, pasakydamas savo vardą ir ką mėgsta veikti. Siųskite kamuolį/žaislą ratu. Kai vaikas gauna kamuolį, jis turi apie save ką nors pasakyti. Skatinkite vaikus šypsotis vienas kitam ir žiūrėti į akis, kalbėti garsiai ir drąsiai. Tegul vaikai pasako savo amžių, brolių ir seserų skaičių, augintinių vardus, mėgstamą veiklą, mėgstamiausią patiekalą, spalvą ir t. t. Tegul kiekvienas vaikas apie save pasako kuo daugiau įdomių dalykų. Padėkite vaikams, jeigu jie „užstrigo“. Patikinkite, kad nėra teisingų arba klaidingų atsakymų. Nepamirškite padrąsinti kiekvieno vaiko už tai, kad dalijasi informacija (pvz., „Ačiū tau, kad pasidalinai!“ „Buvo labai įdomu išgirsti, kuo vardu tavo katė“ ir pan.).

Savo emocijų pažinimas. Vaikams duodamas popieriaus lapas ir prašoma per keletą akimirų nupiešti, kaip jie jaučiasi šią akimirą (*dažniausiai vaikai piešia veidelį su šypsena, bet šio pirmojo užsiėmimo metu puikiai tinka ir toks užduoties atlikimo rezultatas*). Grįžę į ratą visi vaikai vienu metu iškelia savo piešinius ir norintieji pasidalija savo mintimis. Vadovas apibendrina užduoties atlikimą akcentuodamas tai, kad mes visi šią akimirą galime jaustis skirtingai: vieni vaikai džiaugiasi, kad pavyko nupiešti tai, ką norėjo, kiti galbūt pyksta, jog draugas stvėrė pieštuką, kurio siekė ir jis, tretis – susierzino, nes nenorėjo piešti. Visgi nepaisant to, visos emocijos, kurias dabar vaikai jaučia, yra geros ir labai reikalingos.

Užduoties „Savo emocijų pažinimas“ refleksija. Paprašome vaikų užsimerkti ir pajauti, kokia emocija šią akimirą kirba jų vduje. Ar tai yra džiaugsmas? Nerimas? Susidomėjimas? Skirkime keletą akimirų tylai. Po jos – vaikų piešimas ir emocijų pasidalijimas. Užsiėmimų vadovas turėtų priimti visas vaikų mintis, net jeigu vaikai dalijasi ne emocijomis, o vaizdiniais, pavyzdžiui: „Aš užsimerkiau ir mačiau paukštį“. Tokiu atveju padėkime vaikui įvardinti, kokią emociją jis jaučia matydamas mintyse paukštį: ar šis paukštis jį džiugina? Ramina? Galbūt gąsdina, nes yra per arti? Po kiekvieno vaiko pasidalijimo vadovas aktyviai reaguoja vaikui padėkodamas už pasidalijimą savo emocija.

Animacijos „Mūsų emocijos“ žiūrėjimas ir aptarimas. Prieš rodant filmą verta vaikams paminėti, kad susitikimų metu dažnai bus žiūrimi ir filmukai, kurie padės vaikams geriau suprasti užsiėmimų temą. Emocijas pažinti vaikams padės berniukas vardu Emocijus, su kuriuo vaikai dabar ir kviečiami susipažinti.

! Po animacinio filmuko labai svarbus yra apibendrinimas, kurį, remiantis aktyviais mokymo metodais, inicijuoja užsiėmimų vadovas užduodamas vaikams šiuos klausimus:

- Kokios yra pagrindinės emocijos?
- Ar yra blogų emocijų? Kodėl?
- Ką reiškia žodžių junginys „valdyti emocijas“?
- Kaip mes galime emocijas valdyti?
- Kodėl tai yra svarbu?

Užsiėmimo aptarimas. Užsiėmimas apibendrinamas remiantis vaikų mintimis ir išskiriant pagrindines šio susitikimo mintis.

II UŽSIĖMIMAS. MŪSŲ EMOCIJOS.

Užsiėmimo tikslai:

- stiprinti vaikų emocijų pažinimo ir įveikos įgūdžius;
- gausinti emocijų žodyną;
- pasitelkiant žaidimus stiprinti vaikų socialinius įgūdžius.

Užsiėmimo veiklos planas

Pradžios ratas. Minčių ir jausmų pasidalijimas. Sėdint ratu vadovas kiekvienam vaikui užduoda vieną ar kitą klausimą, pavyzdžiui: „Kaip tu šiandien jautiesi?“, „Apie ką šią akimirką galvoji?“, „Kas naujo įvyko per pastarąsias dienas darželyje?“, „Koks maloniausias ar nemaloniausias įvykis nutiko per pastarąsias dienas?“ ir pan. Kalbančiajam galima perduoti laikyti kamuolį ar pasirinktą žaislą.

Savo emocijų pažinimas. Primename vaikams, kad anąkart emocijas vaizdavome piešdami veidelį/šypsena/saulę ar kt. Visgi emociją mes galime išreikšti ir spalvomis. Klausime vaikų, kaip jiems atrodo, kokia spalva tinka šioms emocijoms piešti: liūdesys, džiaugsmas, pyktis, baimė.

Kai kiekvienai emocijai priskiriama spalva, vaikai pradeda piešti aptartas emocijas viena pasirinkta spalva. Pirmiausia visi piešia pyktį, vėliau – baimę, liūdesį ir džiaugsmą.

! Drašinkime vaikus piešti ne konkretų objektą, o užsimerkti ir piešti keverzonę – taip, kaip gausis.

!! Svarbu, kad kiekviena emocija būtų piešiama ant atskiro lapo. Kiekvienai emocijai nupiešti skiriama ne daugiau nei 1 minutė. Įspėkime vaikus, kad piešti galima tik tol, kol suskaičiuosite iki 30.

Užduotį apibendriname klausdami vaikų, kaip jie jautėsi, kai piešė pyktį? (Visi tuo metu iškelia nupieštą pykčio emociją). Analogiškai aptariame visas nupieštas emocijas.

Emocijų išveika. Klausiamo vaikų, kaip jiems atrodo, kaip galima sumažinti liūdesį? Pyktį? Baimę? Kaip galima padidinti laimę ir džiaugsmą? Ką mums apie tai sakė Emocijus?

! Vadovas priima visus vaikų atsakymus apibendrinamas, kad nemalonus jausmus mes galime sumažinti apie juos kalbėdami, o kalbėdami apie malonus jausmus – juos dar labiau sustipriname. Nemalonus jausmus mes taip pat galime iššokinėti.

Pratimas: visi kartu atsistojame ir aktyviai pašokinėjame. Klausiamo vaikų, ar jaučiame, kaip mažėja pyktis? Tie vaikai, kurie sako, kad nejaučia, yra drašunami šokinėti dar intensyviau.

!! Nemalonus jausmus galime ir išpūsti.

Pratimas: Pabandome visi įkvėpti pro nosį džiaugsmą ir stipriai visa jėga išpūsti pyktį. Pakartojame pratimą 3 kartus. Po to visi bandome įkvėpti džiaugsmą ir stipriai stipriai išpūsti liūdesį. Galiausiai visi įkvėpiame džiaugsmą ir stipriai išpučiame nerimą.

Užsiėmimo apibendrinimas. Vaikai pasidalija, kaip jiems patiko šis susitikimas, ką naujo sužinojo. Po vaikų minčių užsiėmimo vadovas apibendrina užsiėmimą išskirdamas svarbiausius akcentus. Užsiėmimas baigiamas padrąsinimu, jog tai, ką vaikai sužinojo naujo, pritaikytų bendraujant su draugais, tėveliais, auklėtojais/mokytojais.

III UŽSIĖMIMAS. PYKTIS. KAIP JĮ VALDYTI?

Užsiėmimo tikslai:

- padėti vaikams susipažinti su pykčio emocija ir jį lydinčiomis fiziologinėmis reakcijomis.
- stiprinti pykčio valdymo įgūdžius;
- gausinti emocijų žodyną;
- pasitelkiant žaidimus stiprinti vaikų socialinius įgūdžius.

Užsiėmimo veiklos planas

Pradžios ratas. Minčių ir jausmų pasidalijimas. Sėdint ratu vadovas kiekvienam vaikui užduoda vieną ar kitą klausimą, pavyzdžiui: „Kaip tu šiandien jautiesi?“, „Apie ką šią akimirką galvoji?“, „Kas naujo įvyko per pastarąsias dienas darželyje?“, „Koks maloniausias ar nemaloniausias įvykis nutiko per pastarąsias dienas?“ ir pan. Kalbančiajam galima perduoti laikyti kamuolį ar pasirinktą žaislą.

! Visų dalyvių pasisakymai apibendrinami išsakytų nemalonių jausmų iškvėpimu ir giliu įkvėpimu tos emocijos, kurią sukėlė malonūs įvykiai, nutikę pastaruoju metu.

Savo emocijų pažinimas. Vaikams pristatome, jog šiandien užsiėmimo metu kalbėsime apie pyktį. Leiskime vaikams pasidalinti mintimis, kaip jiems atrodo, kas yra pyktis. Iš ko jie atpažįsta supykusį žmogų? Kaip dar kitaip būtų galima pasakyti: „Aš esu piktas?“ (pvz., „Esu įtūžęs“ ir kt.)

Po trumpos diskusijos vaikai susėda ratu ant žemės. Vaikų kojos turėtų liestis taip, kad ridenamas kamuolys „nepraslystų“ pro jų kojomis suformuotą ratą. Žaidimas prasideda, kai kamuolį turintis vaikas trumpai papasakoja situaciją, dėl kurios jis buvo supykęs. Tuomet kamuolys ridenamas kitam vaikui, šis taip pat pasako, kada jis buvo supykęs ir t.t.

! Visiems vaikams pasisakius užduotis apibendrinama akcentuojant tai, kad visi mes pykstame ir tai yra normalu. Svarbiausia yra stengtis pyktį suvaldyti, kad jis įsismarkavęs nesugadintų nuotaikos nei mums, nei aplinkiniams.

Diskusinis pokalbis turėtų padėti vaikams normalizuoti pykčio emociją ir formuoti nuostatą, kad pyktis gali ir turi būti valdomas. Rekomenduojame su vaikais diskutuoti šiais klausimais:

- Ar visi žmonės pyksta?
- Ką įprastai žmonės daro, kai pyksta? Kaip jie atrodo?
- Kaip reiktų elgtis supykus? Kaip nederėtų?
- Kaip dar kitaip galima pasakyti: „Aš pykstu!“
- Ar yra kas nors, kam gali papasakoti apie savo pyktį?

! Diskusija baigiama užsiėmimų vadovui apibendrinant, kad pyktis, kaip ir kitos mums nemalonios emocijos, yra linkusios stiprėti, kai mes su jomis nieko nedarome. Vaikams aiškinant galime pasinaudoti ir lietaus analogija: pradžioje mūsų viduje kylantis pyktis primena silpną dulksną (ją galima atvaizduoti lape), kuri vėliau gali pereiti į stiprų lietų. Tol, kol tik dulksnoja, mums yra nesunku likti sausiems, o tada, kai jau pradeda stipriai lyti, nepastebimai sušlampame nuo galvos iki kojų. Tas pats ir su pykčiu: jeigu suvaldome jį pačioje pradžioje, pyktis nespėja mūsų užvaldyti.

! Paklauskime vaikų, ką mes galime padaryti, kad mūsų viduje pykčio audra neįsismarkuotų? (*Tinka visi vaikų atsakymai, kurie nurodo pykčio išreiškimą*)

konstruktyviais būdais.) Šioje vietoje ne taip svarbu, apie ką kalba vaikai, svarbiausia – perteikti jiems žinią, kad net ir pyktis, koks stiprus jis bebūtų, gali būti mūsų pačių suvaldytas.

Animacijos „Mūsų emocijos“ žiūrėjimas ir aptarimas. Motyvuojame vaikus būti atidžius ir susipažinti su Emocijaus pykčio valdymo būdais.

! Po filmo labai svarbus yra apibendrinimas, kurį, remiantis aktyviais mokymo metodais, inicijuoja užsiėmimų vadovas užduodamas vaikams šiuos klausimus:

- Kas vyksta su mūsų kūnu, kai mes pykstame?
- Emocijus sakė, kad pykti galima, o blogai elgtis supykus – nėra gerai. Ką tai reiškia?
- Kokius pykčio valdymo būdus siūlo naudoti Emocijus?

Emocijų išveika. Paprašome vaikų prisiminti įvykį, kai buvo stipriai supykę, ir tada skatiname vaikus šį pyktį „padėti“ ant popieriaus, t.y., užsimerkti ir iš visų jėgų piešti keverzonę. Kai vaikai piešia, skatiname vaikus piešti energingai, stipriai spaudžiant pieštuką ir stengiantis, kad visas pyktis „išeitų“ ant lapo. Įprastai po šios užduoties vaikai noriai dalijasi, kaip jaučiasi. Skirkime tam laiko ir klausime vaikų, ar jie jaučia, kad pyktis sumažėjo. Vaikus, kurie sako, kad vis dar jaučia daug pykčio, kvieskime šokinėti ant vienos kojos, daryti pritūpimus, kvėpuoti ir kt. Tą patį daryti galima pakviesti ir visus kitus grupės dalyvius.

! Emocijus minėjo, kad pyktį galima sumažinti ir tinkamai kvėpuojant. Atkreipkime vaikų dėmesį, kaip svarbu giliai įkvėpti ir ramiai iškvėpti. Drauge pabandykite tai padaryti 3 – 5 kartus.

!! Pravartu vaikams paminėti ir tai, kad kai pyktis kyla, labai tinka plėšyti senus laikraščius ar žurnalus. Papasakokime vaikams, kad verta namie įsirengti pykčio kampelį, kuriame būtų galima plėšyti senus laikraščius arba piešti, skaičiuoti, kvėpuoti ar stipriai trypti, norint pyktį sumažinti.

Užsiėmimo apibendrinimas: Vaikai pasidalija, kaip jiems patiko šis susitikimas, ką naujo sužinojo. Po vaikų minčių užsiėmimo vadovas apibendrina užsiėmimą išskirdamas svarbiausius akcentus. Užsiėmimas baigiamas padėsinimu, jog tai, ką vaikai sužinojo naujo, pritaikytų bendraujant su draugais, tėveliais, auklėtojų/mokytojų.

IV UŽSIĖMIMAS. NERIMAS. KAIP PADĖTI SAU JAUSTIS GERIAU?

Užsiėmimo tikslai:

- padėti vaikams susipažinti su nerimo emocija ir jį lydinčiomis fiziologinėmis reakcijomis.
- stiprinti nerimo valdymo įgūdžius;
- gausinti emocijų žodyną;

Užsiėmimo veiklos planas

Pradžios ratas. Minčių ir jausmų pasidalijimas. Sėdint ratu vadovas kiekvienam vaikui užduoda vieną ar kitą klausimą: kaip jis jaučiasi šiandien? Apie ką šią akimirką galvoja? Kas naujo įvyko per pastarąsias dienas darželyje? Koks maloniausias ar nemaloniausias įvykis nutiko per pastarąsias dienas? Kalbančiajam galima perduoti laikyti kamuolį ar pasirinktą žaislą.

! Visų dalyvių pasisakymai apibendrinami išsakytų nemalonių jausmų iškvėpimu ir giliu įkvėpimu tos emocijos, kurią sukėlė malonūs įvykiai, nutikę pastaruoju metu.

Savo emocijų pažinimas. Vaikams pristatome, jog šiandien mūsų užsiėmimo metu kalbėsime apie nerimą. Leiskime vaikams pasidalinti mintimis, kaip jiems atrodo, kas yra nerimas? Kaip mes jaučiamės, kai nerimaujame? Dėl kokių priežasčių dažniausiai nerimaujame?

Po trumpos diskusijos pakvieskime vaikus prisiminti tą akimirką, kai stipriai nerimavome. Paprašykime vaikus išsirinkti vienos spalvos pieštuką ir tą nerimą „padėti“ ant popieriaus lapo jį išpiešiant.

Paprašykime vaikų parodyti piešinius ir klauskime, ką jie norėtų daryti su šiuo nerimu, kuris šią akimirką gyvena nebe juose, o šiame lape? Tinka visi atsakymai, kuriuos vaikai pasakys. Čia labai svarbu leisti vaikams piešinius plėšyti, ant jų šokinėti, juos trypti ir t.t.

Užduotis baigiama užsiėmimų vadovui kalbant apie tai, kad nerimas, kaip ir pyktis, gali būti suvaldomas. Jeigu mes labai nerimaujame ir nieko su tuo nedarome, tikėtina, mūsų nerimas tik stiprės ir užpildys visą mūsų vidų.

Animacijos „Nerimas. Kaip padėti sau jaustis geriau“. Motyvuojame vaikus būti atidžius ir susipažinti su Emocijaus nerimo valdymo būdais.

! Po filmo labai svarbus yra apibendrinimas, kurį, remiantis aktyviais mokymo metodais, inicijuoja užsiėmimų vadovas užduodamas vaikams šiuos klausimus:

- Kas vyksta su mūsų kūnu, kai mes nerimaujame?
- Kaip Emocijus valdo savo nerimą?
- Emocijus minėjo, kad nerimą galima tyrinėti. Ką tai reiškia?

Emocijų išveika. Atkreipkime vaikų dėmesį į tai, kaip yra svarbu kalbėti apie nemalonias emocijas. Nerimas – viena iš jų. Kai mes nerimaujame ir apie nerimą nekalbame, nerimas ne mažėja, o didėja. Tuo tarpu kai apie nerimą kalbame, ši emocija po truputėlį silpnėja.

Paprašykime vaikų dar kartą prisiminti tą dieną ar vieną konkrečią situaciją, kuomet jie nerimavo. Padėkime vaikams naudojantis Aš kalba įvardinti emociją ir ją sukėlusį įvykį/situaciją. Drašinkime vaikus kalbėti pilnais sakiniais ir vartoti tokias formuluotes: „Aš nerimauju, kai...“, Vakar jaudinausi, nes...“ ir pan. Labai svarbu kiekvieną vaiką, kuris išdrįsta pasidalinti savo nerimu, apdovanoti teigiamu dėmesiu.

! *Kai pasisako visi, kurie tą padaryti norėjo, paklauskime vaikų, kaip jie jaučiasi įvardinę savo nerimą.*

Užsiėmimo apibendrinimas: Vaikai pasidalija, kaip jiems patiko šis susitikimas, ką naujo sužinojo. Po vaikų minčių užsiėmimo vadovas apibendrina užsiėmimą išskirdamas svarbiausius akcentus. Užsiėmimas baigiamas padrąsinimu, jog tai, ką naujo vaikai sužinojo, pritaikytų bendraujant su draugais, tėveliais, auklėtojais/mokytojais.

V UŽSIĖMIMAS. APIBENDRINIMAS

Užsiėmimo tikslai:

- padėti vaikams įtvirtinti kuo daugiau emocijų valdymo būdų.
- stiprinti nuostatą, kad visos emocijos yra svarbios ir reikalingos;
- gausinti emocijų žodyną.

Užsiėmimo veiklos planas

Pradžios ratas. Minčių ir jausmų pasidalijimas. Sėdint ratu vadovas kiekvienam vaikui užduoda vieną ar kitą klausimą: kaip jis jaučiasi šiandien? Apie ką šią akimirką galvoja? Kas naujo įvyko per pastarąsias dienas darželyje? Koks maloniausias ar nemaloniausias įvykis nutiko per pastarąsias dienas? Kalbančiajam galima perduoti laikyti kamuolį ar pasirinktą žaislą.

! Visų dalyvių pasisakymai apibendrinami išsakytų nemalonių jausmų iškvėpimu ir giliu įkvėpimu tos emocijos, kurią sukėlė malonūs įvykiai, nutikę pastaruoju metu.

Savo emocijų pažinimas. Trumpai primename vaikams, kad visos emocijos yra geros ir labai reikalingos. Pas mus kiekvieną yra ir liūdesio, ir baimės, ir pykčio ir džiaugsmo. Akcentuojame, kad tai yra natūralu ir neturėtume gėdytis nei vienos savo emocijos.

Išdalijame vaikams baltus lapus ir paprašome vaikų nupiešti didelę širdį. Primename vaikams, kad kalbėjome apie tai, kad kiekviena emocija gali turėti ir savo spalvą. Paraginkime vaikus pagalvoti, kokios spalvos galėtų būti liūdesėlis? Vaikams išsirinkus spalvą drašiname juos nupieštoje širdelėje pridėti tiek taškų/dėmių, kiek pas juos širdelėje yra liūdesio. Lygiai tą patį darome ir su kitomis emocijomis: pykčiu, nerimu, džiaugsmu.

! Apibendriname šią užduoties dalį prašydami vaikus iškelti piešinius ir akcentuodami, kad tai, kas gyvena pas mus, gyvena pas kiekvieną žmogų. Tai yra normalu.

Emocijų išveika. Skatinkime vaikus trumpai patyrinėti vieni kitų piešinius, vėliau – inicijuokime pokalbį apie tai, kaip mes jaustumės, jei širdelėje būtų tik liūdesys? Kas būtų su mumis, jei mummyse apsigyventų daug pykčio? Nerimo? Daug baimės? Kada taip gali nutikti?

! Svarbu, kad vaikai išgirstų kuo daugiau bendraamžių patirčių ir to dėka normalizuotų savąsias emocijas.

!! Išklause vaikų pakartokime jiems, kad nemalonios emocijos, jeigu mes su jomis nieko nedarome, yra linkusios didėti. (*Vadovas tai gali vaizdžiai parodyti tamsia spalva spalvindamas savo nupieštą širdį*). Dėl šios priežasties yra labai svarbu nemalonias emocijas suvaldyti.

Diskusinis pokalbis. Naudojantis aktyviais mokymo metodais inicijuojamas pokalbis su vaikais užduodant jiems šiuos klausimus:

- Ką gi galime daryti, kad sumažėtų jaučiamas pyktis?
- Kaip galėtume sumažinti nerimą?
- Kaip galėtume džiaugsmą padidinti?

Šios užduoties pabaigoje paprašykime vaikų pasidalinti tik maloniais prisiminimais ir klausime jų, kas dabar darosi jų širdelėje.

Apibendriname užduotį piešdami naują širdį su daugiau džiaugsmo ir mažiau nemalonių emocijų.

! Šį paskutinį piešinį vaikai gali nešti namo ir tai liks puikiu prisiminimu apie tai, kas buvo mokytasi užsiėmimų metu.

!! Atkreipkime vaikų dėmesį ir į tai, kad šis piešinys gali tapti jų pagalbininku tomis akimirkomis, kai jiems bus liūdna ar kai nerimas užklups – tereikia žvilgtelėti į čia nupieštą džiaugsmą! Padėkime vaikams suprasti, kad ir gražus piešinys, ir mielas žaislas, ir pokalbis su artimuoju ir visi kiti metodai, apie kuriuos buvo kalbėta šiuose užsiėmimuose, gali pasitarnauti tam, kad jie jaustųsi geriau nemalonioms emocijoms užklupus.

Užsiėmimo apibendrinimas. Vaikai pasidalija, kaip jiems patiko šie užsiėmimai, ką naujo sužinojo. Po vaikų minčių užsiėmimo vadovas apibendrina tiek šį užsiėmimą, tiek ir visus buvusius. Padėkoja vaikams ir dar kartą primena, kaip svarbu pažinti savo emocijas ir tinkamai jas valdyti.

**Mano emocijos. Metodinė priemonė, skirta visuomenės sveikatos
priežiūros specialistams, dirbantiems ikimokyklinio ugdymo įstaigose
/ VŠĮ Psichologinės sveikatos centras. – Vilnius, 2022.**

**METODINĖS PRIEMONĖS
SUKŪRIMĄ INICIJAVO**



**VALSTYBINIS
PSIHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS**

**METODINĘ PRIEMONĘ
RENGĖ**



PSIHOLOGINĖS SVEIKATOS CENTRAS
Susitikimai, drąsinantys pokyčiams