

Praktinės užduotys

☀ „Nebaigti sakiniai“.

Sakinio pradžiai sugalvoti pabaigą.

Man liūdna,
kai

Aš džiaugiuosi,
kai

Aš supyktu,
kai

Mane apima baimė,
kai

Aš nerimauju, kai

☀ „Jausmų atpažinimas“.

Perskaitomi sakiniai, bandoma pasakyti, ką jaučia žmonės (įvardijamas jausmas).

„Šiandien aš gavau dešimtuką.
Skambinu mamai, noriu jai pasigirti!“

„Man nesiseka... Nenoriu eiti į darbą, niekas man nebeteikia malonumo.“

„Rytoj aš jam parodysiu, kad su manimi negalima taip elgtis. Tegu tik pabando kabinėtis!“

„Oho!.. Iš kur gavai tiek lipdukų? Tiek daug neturi nei vienas mano draugas!“

„Ką mama parnešė maišelyje? Labai noriu pamatyti!“

Rekomendacijas parengė
specialioji pedagogė metodininkė
L. Bartkuvienė.

Naudota literatūra:

1. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. (1996). Aš myliu kiekvieną vaiką. Vilnius.
2. Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa./ Parengė Bulotaitė L., Gudžinskienė V. (2004). Vilnius.
3. <https://lvjc.lt/projektas/kaip-mokyti-vaikus-suprasti-ir-tinkamai-isreiksti-savo-jausmus/>

KELMĖS ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA



**ATPAŽINTI,
ĮVARDYTI,
MOKĖTI IŠREIKŠTI
JAUSMUS**

Pažinti save nėra lengva. Kartais tai sunkiai sekasi net mums, suaugusiems žmonėms, kadangi reikia sugebėti atpažinti savo jausmus ir juos įvardyti, suprasti kūno signalus (pvz.: virpančios rankos rodo susijaudinimą, byrančios ašaros – sielvartą, gėdą, bejėgiškumą), mokėti analizuoti savo mintis. Savęs pažinimas padeda bendrauti, nuspėti savo elgesį įvairiose gyvenimo situacijose, todėl mokytis(s) pažinti save reikia nuo pat vaikystės.

Gebėjimas suprasti ir tinkamai išreikšti savo jausmus yra svarbus ir reikalingas įgūdis sveikai kiekvieno vaiko raidai. Nors pats gebėjimas jausti mums yra įgimtas, tačiau atpažinti ir įvardinti tai, ką jaučiame, vaikai mokosi augdami, bendraudami su tėvais, artimaisiais. Emociškai bręsti vaikui padeda ir kiti aplinkiniai žmonės – mokytojai, bendraamžiai, draugai. Tiek tėvai, tiek mokytojai turi suprasti, kad ne visko vaikai gali išmokti savaime, automatiškai. Neretai mes, suaugusieji, būname nepatenkinti netinkamu vaikų elgesiu ar stipria emocijų raiška. Tačiau nepamirškime, kad vaikai naudojami tokiais įgūdžiais, kuriuos turi. Todėl suaugusiems svarbu mažiau reikalauti teisingų reakcijų, o dažniau kelti sau uždavinį įgalinti vaikus reaguoti kitaip, parodyti savo pavyzdžiu, kaip galima kalbėti apie jausmus, įvardinti savo poreikius, nusiraminti apėmus stiprioms emocijoms.

Kaip padėti vaikams geriau pažinti save?

☀ Leiskite egzistuoti visiems jausmams, kurie nėra nei „geri“, nei „blogi“. Tam tikrose gyvenimiškose situacijose patiriami įvairūs jausmai (pvz.: susipykus su draugu, aplanko liūdesys; gavus gerą įvertinimą, patiriamas džiaugsmas ir kt.). Netinkami gali būti tik žmogaus veiksmai, elgesys.

☀ Padėkite vaikui atpažinti ir įvardyti savo jausmus, nes dažnai vaikai nemoka parinkti tinkamo žodžio jausmui pavadinti.

☀ Padrąsinkite vaiką prisipažinti, kad jis jaučia ir nemalonius jausmus (pvz.: pavydi, trokšta garbės, keršto).

☀ Mokykite vaikus išreikšti savo emocijus išgyvenimus „Aš teiginiais“ (pvz.: „Man liūdna“, „Aš pykstu“, „Man gėda“ ir kt.).

☀ Neslopinkite nemalonių jausmų, neverskite vaiko jų gėdytis, nes tai gali trikdyti jo emocinį vystymąsi. Jei vaikas uždaras ir nenori apie tai su kuo nors pasikalbėti, patarkite, kaip emocijas „išlieti“ kitu būdu: galima boksuoti pagalvę, šaukti tuščiam kambaryje, piešti ar rašyti tai, ką jaučia ir kt. Taip pat padeda raminančios mintys, gilus kvėpavimas, užsiėmimas raminančia veikla ar stresinės

situacijos permąstymas ir susitelkimas ties teigiamais dalykais.

☀ Mokykite vaiką pastatyti save į kito žmogaus vietą, tarsi pabūti „kito kailyje“ arba „apsiauti kito žmogaus batus“. Akcentuokite, kad šiuo atveju labai svarbu įdėmiai klausytis, ką sako kitas žmogus, parodyti jam, kad suprantate, ką jis išgyvena.

☀ Neskubėkite vaiko guosti taip: „Nesijaudink, viskas bus gerai“, „Neliūdėk“, „Nesielvartauk, viskas praeis“ ir pan. Taip sakydami, skatinate vaiką nejausti to, ką jis jaučia.

☀ Skatinkite vaikus pildyti „Jausmų žodynėlį“ (tam tinka sąsiuvinis, užrašų knygutė). „Jausmų žodynėlyje“ fiksuojami jausmų, patiriamų tam tikrose situacijose, pavadinimai, iliustruojamos išgalvotos ir tikros situacijos, rašomi komentarai, kaip jaučiasi vienas ar kitas perskaityto kūrinio veikėjas ir pan.

☀ Pastiprinkite tokį vaiko elgesį, kokį norėtumėte matyti. Pasakykite ką nors paskatinančio, pasidomėkite ir pasidžiaukite veikla, kuria jis užsiima (pvz.: priekite ir pasakykite „Džiaugiuosi, kad tu padedi broliui atlikti užduotį“, „Smagu, kad pats pradėjai ruošti namų darbus“ ir kt). Vaikas, gaudamas dėmesį tinkamu būdu, turės mažesnę norą elgtis blogai.

Susidūrę su netinkamu vaiko elgesiu, neieškokite kaltų ir atsakingų, neužsipulkite vaiko. Svarbu ieškoti geriausių būdų, kaip įgalinti vaiką tinkamai reikšti jausmus, emocijas, taikyti įvairias nusiramino strategijas.