



### Priešmokykliniame ugdyme vaikai ugdysis šiuos įgūdžius:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ✓ <i>emocijų atpažinimas</i>             | ✓ <i>įsituacijos analizė</i>     |
| ✓ <i>impulsyvumo ir impulsų kontrolė</i> | ✓ <i>įproblemos atpažinimas</i>  |
| ✓ <i>tiksli savivoka</i>                 | ✓ <i>įproblemos sprendimas</i>   |
| ✓ <i>pasitikėjimas savimi</i>            | ✓ <i>įetinė atsakomybė</i>       |
| ✓ <i>stipriųjų pusių atpažinimas</i>     | ✓ <i>įrefleksija</i>             |
| ✓ <i>tikslų išsikėlimas</i>              | ✓ <i>įj(si)vertinimas</i>        |
| ✓ <i>savikontrolė</i>                    | ✓ <i>įempatija</i>               |
| ✓ <i>streso valdymas</i>                 | ✓ <i>įpagarba kitiems</i>        |
| ✓ <i>savarankiškumas</i>                 | ✓ <i>įperspektyvos suvokimas</i> |
| ✓ <i>savimotyvacija</i>                  | ✓ <i>įjvairovės vertinimas</i>   |
| ✓ <i>pagalbos teikimas</i>               | ✓ <i>įsocialinis aktyvumas</i>   |
| ✓ <i>santykių kūrimas</i>                | ✓ <i>įpagalbos prašymas</i>      |

PAŽINK SAVE

Planavimas

2.6

## Mano jausmai

Savo jausmų atpažinimas – svarbus žingsnis į savimonę ir brandą. Savo ir aplinkinių jausmų identifikavimas ir įvardijimas padeda vaikams kurti santykius.

### SEU KOMPETENCIJOS

Savimonė

**ĮGŪDŽIAI:** emocijų atpažinimas, bendravimas

### PRIEMONĖS

- ✓ Temos atskleidimo
- 2.6.1 pateiktis
- ✓ Temos analizės
- 2.6.2 pateiktis
- ✓ Poroms atspausdintos temos analizės 2.6.2 pateikties kopijos
- ✓ Žurnalas *Mano laikas*
- ✓ Dalijamosios medžiagos *Jungiamo šeimas*
- 2.6 užduoties lapas
- ✓ Lėlės

### KLASĖS IŠDĖSTYMAS

- 1 visa klasė
- 2 visa klasė
- 3 visa klasė / poromis
- 4 individualiai

### UŽDAVINIAI

- Vaikai gebės:
- ✓ nustatyti ir įvardyti jausmus skirtingose situacijose.

### PAPILDOMA PAGALBA VAIKAMS

#### 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS.

**Šiek tiek pagalbos.** Pasistenkite, kad jūsų veidas atitiktų istorijoje „Eime ieškot drakono!“ esančias emocijas.

**Daugiau pagalbos.** Pabrėžkite, kad baimė yra susijusi su eilute „Tu manęs neišgąsdinsi“. Paprašykite vaikų apibūdinti žodį baimė.

#### 2 TEMOS ANALIZĖ

**Šiek tiek pagalbos.** Aptarkite visas situacijas, kuriose vaikai gali jausti paminėtas emocijas, pavyzdžiui, jie gali būti liūdni, jei jų geriausias draugas išsikrausto; jei savaite nebūni mokykloje, kai grįžti atgal į ją, gali jaustis pasimetęs.

### 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS 7 MINUTĖS

Pamokos ryšys

1 VEIKLA

Paskelbkite, kad šiandienos pamoka bus apie jausmus, vaikai išmoks geriau suprasti save. Parodykite vaikams temos atskleidimo 2.6.1 pateiktį. Perskaitykite eilėraščių „Eime ieškot drakono!“ Paprašykite vaikų atidžiai klausytis ir pagalvoti, kokius jausmus jaučia eilėraščio veikėjai. Skaitydami pabrėžkite žodžius „tu manęs neišgąsdinsi“. Taip pat atkreipkite vaikų dėmesį į tokius garsus, kaip vandenyno „pūkst pūkst“ ir dumblo „šliukšt“. Skaitydami eilėraščių įtraukite ir judesius: tipenimą ant pirštų galų urve, bėgimą nuo drakono. Pasistenkite pritaikyti savo balso toną prie situacijos. Perskaitykite eilėraščių grįžkite prie kiekvieno posmelio ir paklauskite vaikų, kaip jie jaustųsi tokioje situacijoje.



#### PAKLAUSKITE. *Kaip jums atrodo, kaip veikėjai jaučiasi?*

Kol vaikai atsakinėja, garsiai pakartokite jų įvardijamus jausmus ir užrašykite juos ant lentos. Paaiškinkite, jog tai yra tik keletas iš daugelio jausmų, kuriuos žmonės kartais jaučia.

**SAKYKITE.** *Kartais mes esame linksni, bet kartais būname ir liūdni. Kartais didžiujamės savimi, o kartais jaučiamės pasimetę. Per dieną, net per vieną valandą, mes galime jaustis įvairiai. Visi skirtingu metu skirtingai jaučiasi, ir tai yra priimtina.*

### 2 TEMOS ANALIZĖ 10 MINUČIŲ

INSTRUKCIJOS

Priminkite vaikams, kad visi jaučiasi skirtingai ir dienos metu jausmai gali kisti.

#### Pristatykite jausmų atpažinimą ir įvardijimą

Pasakykite vaikams, jog yra labai svarbu atpažinti ir įvardyti savo jausmus. Taip pat svarbu yra atpažinti ir įvardyti kitų žmonių jausmus. Paaiškinkite, kad vienas iš būdų sužinoti, kaip jautiesi pats ir kaip jaučiasi kiti, yra veido išraiškos. Parodykite vaikams „Mano jausmai“ pateiktį (temos analizės 2.6.2 pateiktis). Rodykite paeiliui į kiekvieną veiduką ir paprašykite norinčiųjų atpažinti, kokį jausmą rodo veidukai. Paprašykite vaikų paaiškinti, iš kur jie žino ką šie veidukai jaučia. Dabar jūs įvardykite jausmus ir paprašykite vaikų parodyti atitinkamą veido išraišką.



#### Aiškindite, kaip atpažinti ir įvardyti jausmus

Panaudokite keletą situacijų (situacijos pateiktos apačioje) ir pademonstruokite, kaip reikia atpažinti ir įvardyti jausmus. Iliustruokite, kaip jaučiasi situacijos veikėjas parodydami atitinkamą veido išraišką.

**Daugiau pagalbos.** Paprašykite vaikų užsimerkti, o jūs apibūdinkite jausmą. **SAKYKITE.** *Aš visus mečiau laukiau karnavalo. Dabaraš šypsaisi ir mano širdis smarkiai plaka. Ką aš jaučiu?*

### 3 PRAKTIKA

**Šiek tiek pagalbos.** Paprašykite vieno poros nario atpažinti jausmą, paklauskite kito poros nario, ar jis su tuo sutinka. Kitame posme partneriai apsikeičia vietomis.

**Daugiau pagalbos.** Pasakykite, jog nieko tokio, jei vaikai pasirenka daugiau nei vieną jausmą todėl, kad kartais mes jaučiame kelių jausmų mišinį.

### 4 PRITAIKYMAS

**Šiek tiek pagalbos.** Perskaitykite istoriją ir vis sustokite paklausti vaikų apie vyraujančius jausmus. **PAKLAUSKITE.** *Kaip Nida jaučiasi dėl nakvynės? Kaip ji jaučiasi, kai žino, kad turės miegoti be savo apklotu? Kaip Nida jautėsi, kad klausysis vaiduoklišku istorijų?*

**Daugiau pagalbos.** Paskatinkite vaikus pažiūrėti į emocijų lentelę, kai jiems yra sunku. Paklauskite jų „taip / ne“ klausimų, pavyzdžiui, *Ar Nida didžiuojasi savimi? Ar Nida bijo būti užgauta?*



### Jungiamie bendruomenė

Paprašykite, kad mokiniai parodytų skirtingas emocijas ir nufotografuokite juos. Tegul vaikai įvardija, kokia tai buvo emocija. Atspausdinkite ir sudėkite nuotraukas į knygelę bei sukurkite savo klasės istorijos „Nida nakvoja“ versiją. Šia knyga jūsų klasės galės pasidalyti su kitomis klasėmis. Galima alternatyva, kai vaikai kuria ir pasidalyja kiekvienas savo knyga.



### Jungiamie šeimas

Pradėkite dalijamosios medžiagos *Jungiamie šeimas* užduotis per pritaikymo etapą. Tegul vaikai pagalvoja apie jausmus ir juos suvaidina. Jei turite laiko, tegul vaikai su suolo draugu žaidžia žaidimą „Kaip aš jaučiuosi“.

**SAKYKITE.** *Praėjusią savaitę nukritau nuo dviračio. Nusibrozdinau kelius ir sušukau „ai“. Man pradėjo kaupintis ašaros ir norėjau verkti. Aš tikrai jaučiausi liūdna/-as ir užgauta/-as.*

**SAKYKITE.** *Tą pačią dieną aš parėjau namo ir patilvinau savo pašto dėžutę. Ten radau laišką nuo toli gyvenančio draugo. Labai apsidžiaugiau ir nusišypsojau. Skaitydama/-as laišką labai juokiais, nes draugas parašė juokingą istoriją. Jaučiausi linksma /-as ir dėkinga/-as.*

Kitos jūsų aptariamų situacijų gali būti:

- Mielo šuniuko glostymas.
- Įvarčio įmušimas.
- Naujų drabužių apipylimas sultimis.
- Netikėtai visi baldai namuose tapo mėlyni.
- Bandymas kažką daryti pirmą kartą, pavyzdžiui, jojimas ant arklio.

Kai jūs pasakosite šias istorijas, paprašykite vaikų padėti jums įvardyti jausmus. Paprašykite jų parodyti atitinkamą veidelį iš pateikties. Paaškininkite, kad skirtingi žmonės gali jaustis skirtingai, net jei situacija ir yra ta pati, pavyzdžiui, vienas žmogus gali jaustis neramus, nes jam reikia kažką padaryti, ko jis niekada nėra daręs, o kitas žmogus toje pačioje situacijoje jausis labai laimingas.

**PAKLAUSKITE.** *Iš kur jūs žinote, kaip aš jaučiuosi?*

Paprašykite vaikų pasidalyti idėjomis, kaip jie atpažįsta jausmus, ir priminkite jiems, kad veido išraiška dažnai gali padėti atpažįstant jausmus.



### 3 PRAKTIKA 8 MINUTĖS

2 VEIKLA

### Paaiškinkite jausmų atpažinimo ir įvardijimo veiklą

Pasakykite, kad jūs dar kartą skaitysite eileraštį „Eime ieškoti drakono!“, ir vaikai turės galimybę atpažinti ir įvardyti jausmus. Paaiškinkite, kad vaikai dirbs porose ir tuo metu, kai skaitysite eileraštį, jie turės atpažinti paveikslėlyje emocijas ir jas įvardyti.

### Vaikai praktikuojasi atpažinti ir įvardyti emocijas

Kūrybiškai suskirstykite vaikus į poras. Rodykite vaikams **temos atskleidimo 2.6.1 pateiktį** ir išdalykite poroms **temos analizės 2.6.2 pateikties** kopijas. Garsiai skaitykite eiles. Skaitydami naudokite kūno kalbą. Sustokite kiekvieną kartą, kai vaikai turės pasitarę tarpusavyje atpažinti ir įvardyti emociją. Padrąsinkite vaikus pasidalyti savo emocijomis, kurias patyrė klausantis eileraščio ir atlikdami užduotį.

**PAKLAUSKITE.** *Kaip jautėtės po šios eileraščio dalies?*

Paprašykite, kad vaikai atpažintų ir nurodytų pateiktyje pateiktas veikėjų ir savo emocijas. Tada paprašykite, kad savo kūnu ir veido mimika šias emocijas pavaizduotų.

Kai baigsite skaityti eileraštį, padėkite vaikams palyginti jausmus, kuriuos jie atpažino dabar, su jausmais, kuriuos atpažino temos atskleidimo dalyje.

**PAKLAUSKITE.** *Kaip jums padėjo parodytos paveikslė emocijos atpažinti emocijas, kurios buvo parodytos eileraštyje?*

Pabrėžkite, kad vaikai gali naudotis šioje pateiktyje pateiktais veideliais ir jausmų pavadinimais, kai jiems yra sunku apibūdinti, kaip jaučiasi jie patys ar kiti.

## Refleksija

Vaikai, naudodamiesi savo žurnalu *Mano laikas*, apmąsto ir aptaria, ką išmoko per šią pamoką.

<b>Kas?</b>	Kaip jūs jaučiatės ir kaip jaučiasi kiti?
<b>Kas iš to?</b>	Ką išmokote apie jausmus, kai klausėtės eilėraščio?
<b>Kas toliau?</b>	Kaip manote, kodėl yra svarbu mokėti atpažinti ir įvardyti jausmus?

## 4 PRITAIKYMAS 5 MINUTĖS

Garsiai perskaitykite iš žurnalo *Mano laikas* pritaikymo dalies istoriją „Nida nakvoja“. Paskatinkite vaikus pagalvoti apie tai, kokius jausmus Nida jaučia. Kai perskaitysite istoriją, atkreipkite vaikų dėmesį į rutulius po istorija. Paprašykite vaikų nupiešti du veidelius, kurie iliustruotų, kaip jaučiasi Nida. Paprašykite dviejų norinčiųjų pasidalyti mintimis apie savo piešinį su klase.

Pradėkite užduotis, esančias dalijamojoje medžiagoje *Jungiame šeimas* užduoties lape **Kaip aš jaučiuosi?** Paprašykite norinčiojo jums padėti pademonstruoti žaidimą, kurį vaikai turės pažaisiti namuose kartu su savo šeimos nariais. Pašnabždėkite vaikui į ausį kokį nors jausmą. Tuomet vaikas turės šį jausmą suvaidinti. Kiti vaikai bandys atspėti, koks tai jausmas. Dalijamosios medžiagos užduotį duokite vaikams parsinešti į namus.

## ĮVERTINIMAS

**PRAKTIKA (neformalusis vertinimas).** Stebėkite, ar vaikai geba atpažinti ir įvardyti emocijas, kai jūs skaitote eilėraščių.

**PRITAIKYMAS (formuojamasis vertinimas).** Naudojamiesi žurnalo *Mano laikas* pritaikymo puslapiu ir dalijamosios medžiagos *Jungiame šeimas* užduotimis, įvertinkite, ar vaikai gali įvardyti jausmus skirtingose situacijose.

## ✚ Pritaikymas bendrosioms programoms

**INFORMACINĖS TECHNOLOGIJOS.** Parodykite vaikams skaitmeninius emocijų simbolius ir paprašykite atpažinti, kokias emocijas rodote. Paprašykite vaikų paaiškinti, kodėl jie taip galvoja.

**MENAI.** Nufotografuokite vaikus, kai jie išreiškia skirtingas emocijas. Padėkite vaikams suklijuoti jausmų knygą, naudojant tas nuotraukas.

## 📖 Refleksijos šaltinis:

Žurnalas *Mano laikas*, 19 psl.



## ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS UŽ KLASĖS RIBŲ

### Nupieškite!

#### SUSTIPRINTI

**PRAKTIKA.** Paprašykite vaikų išsirinkti vieną eilėraščio posmelį ir nupiešti tai, kas vyksta. Priminkite vaikams, jog jie nepamištų nupiešti ir jausmų veikėjų veiduose.

### Suvaidinkite!

**PRITAIKYMAS.** Naudojamiesi lėlėmis kartu su vaikais suvaidinkite Nidos, jos tėvų ir draugės pokalbį. Atkreipkite dėmesį į veikėjų jausmus.

### Atskirkite jausmus!

#### PRATURTINTI

**PRAKTIKA.** Leiskite vaikams pamokyti vieniems kitus, kaip atskirti vieną nuo kito panašius jausmus, pavyzdžiui, kai esi liudnas ir kai jautiesi nuskriaustas. Paprašykite pateikti pavyzdžių.

### Sukurkite!

**PRITAIKYMAS.** Paprašykite vaikų parašyti istoriją apie tai, kai jie buvo nustebę. Padėkite jiems sukurti istoriją iš paveikslėlių. Iš ratu užrašytų, su nuostaba susijusių, žodžių sukurkite nustebusį veidą.