

Jausmų  
išraiškų  
veidukai

Pagerinti vaiko gebėjimams įvardinti  
ir apibūdinti jausmus.

Naudokitės jausmų išraiškų veidukais,  
kad būtų lengviau įvardinti ir  
kalbėtis apie jausmus.



Laimingas



Piktas



Sunerimęs



Nusivylęs



Pavydus



Nustebeš



Džiugus



Susirūpinęs



Liūdnas



Vienišas



Susigedęs



Nuobodžiaujantis

Parodyk  
savo  
jausmus

Padėti vaikui atpažinti ir įvardinti kitų žmonių jausmus.

Jums reikės:



Nupieškite arba priklijuokite paveikslėlius šiuose laukeliuose.

Nupiešk arba priklijuok liūdno ponios paveikslėlį.

Kodėl manai, kad ponija liūdna?

Nupiešk arba priklijuok linksmo berniuko paveikslėlį.

Kodėl manai, kad berniukas linksmas?

Nupiešk arba priklijuok piktos mergaitės paveikslėlį.

Kodėl manai, kad mergaitė pikta?

Pasikabėkime...

Pasikalbėkite apie tai, kaip šie žmonės jaučiasi ir kodėl vaikas taip mano. Tai taip pat gera veikla laukiant autobuso, valgant, žiūrint televizorių ar vaikstant parke.

Taip pat vaikai gali panaudoti vienas kito nuotraukas, atrodančius liūdnai, piktai, laimingai ir kt.

Piešimas padeda vaikams išreikšti jausmus ir skatina juos kalbėti.

# Jausmų dienoraštis

Padėti vaikui atpažinti jausmus ir suprasti, kad mūsų jausmai keičiasi.

Jums reikės:



Nupieškite, parašykite arba priklijuokite jausmus išreiškiančius veidukus šiuose laukeliuose...

Pirmadienį  
ryte jaučiausi

Po pietų jaučiausi

Antradienį  
ryte jaučiausi

Po pietų jaučiausi

Trečiadienį  
ryte jaučiausi

Po pietų jaučiausi

Ketvirtadienį  
ryte jaučiausi

Po pietų jaučiausi

Penktadienį  
ryte jaučiausi

Po pietų jaučiausi

Pasikabėkime...

Penkias dienas kalbėkime apie vieną arba du jausmus, kuriuos jautėte tą dieną.

Tai padeda suprasti, kad mūsų jausmai kinta.



Laimingas



Piktas



Sunerimęs



Liūdnas

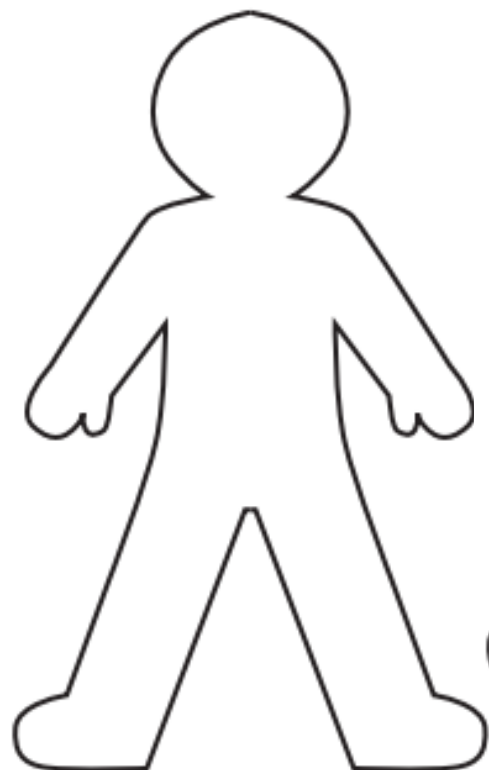


Pavydus

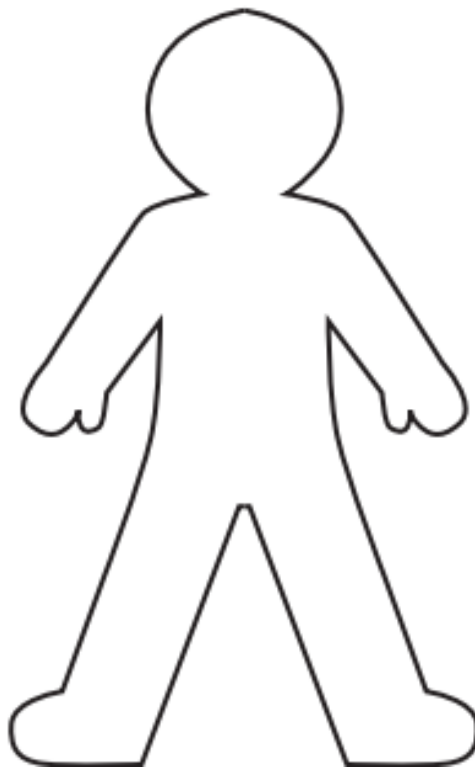
Kur  
jaučiame  
jausmus

Padėti vaikui suprasti kas vyksta kūne,  
kai jaučiame skirtingus jausmus.

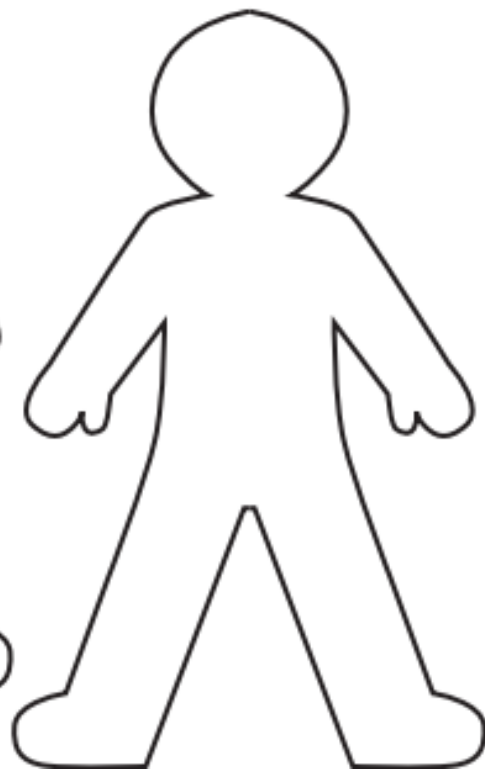
Jums reikės:



Sunerimęs



Piktas



Laimingas

Iškirpkite ir priklijuokite  
ketvirtame puslapyje  
pavaizduotas reakcijas arba  
nupieškite ir parašykite savo  
pačių sugalvotas.

Pasikalbėkime...

Pasidalinkite su kitais savo  
patirtimi, kai jūs jautėtės  
sunerimę ir paklauskite,  
kada ir ką jie jautė.  
Ar jūs savo kūne jautėte tą  
patį? Ką darėte, kad  
pasijustumėte geriau?

Suvaidinkite skirtingas fizines reakcijas: drebantys keliai, pilvo  
skausmas ir kt. Kitas žmogus gali mėginti atspėti kokia tai emocija.

# Kūno reakcijos į skirtingas emocijas



Sugniaužiu  
kumščius



Skauda pilvą



Dreba kojos



Sukandu dantis



Širdis plaka  
greičiau



Kaista veidas



Atsipalaiduoja pečiai



Šypsauti

# Jausmų abėcėlė

## Pagerinti jausmų žodyną

Jums reikės



sugalvokite vieną ar du jausmus kiekvienai abėcėlės raidei. Raidė neturi būti pirma.

Šiandien aš jaučiuosi:

A Abejingas

Ą

B

C

Č

D

E

Ę sunerimęs

Ė

F

G

H

I

Į Įstabiai

Y

J

K

L

M

N

O Oriai

P

R

S

Š

T

U

Ū

Ū Ūmus

V

Z

Ž Žvalus

Ilgose kelionėse žaisdami galite lavinti atmintį. „Šiandien aš buvau apstulbęs“; „Šiandien aš buvau apstulbęs ir nuogastavau“; ir t.t.

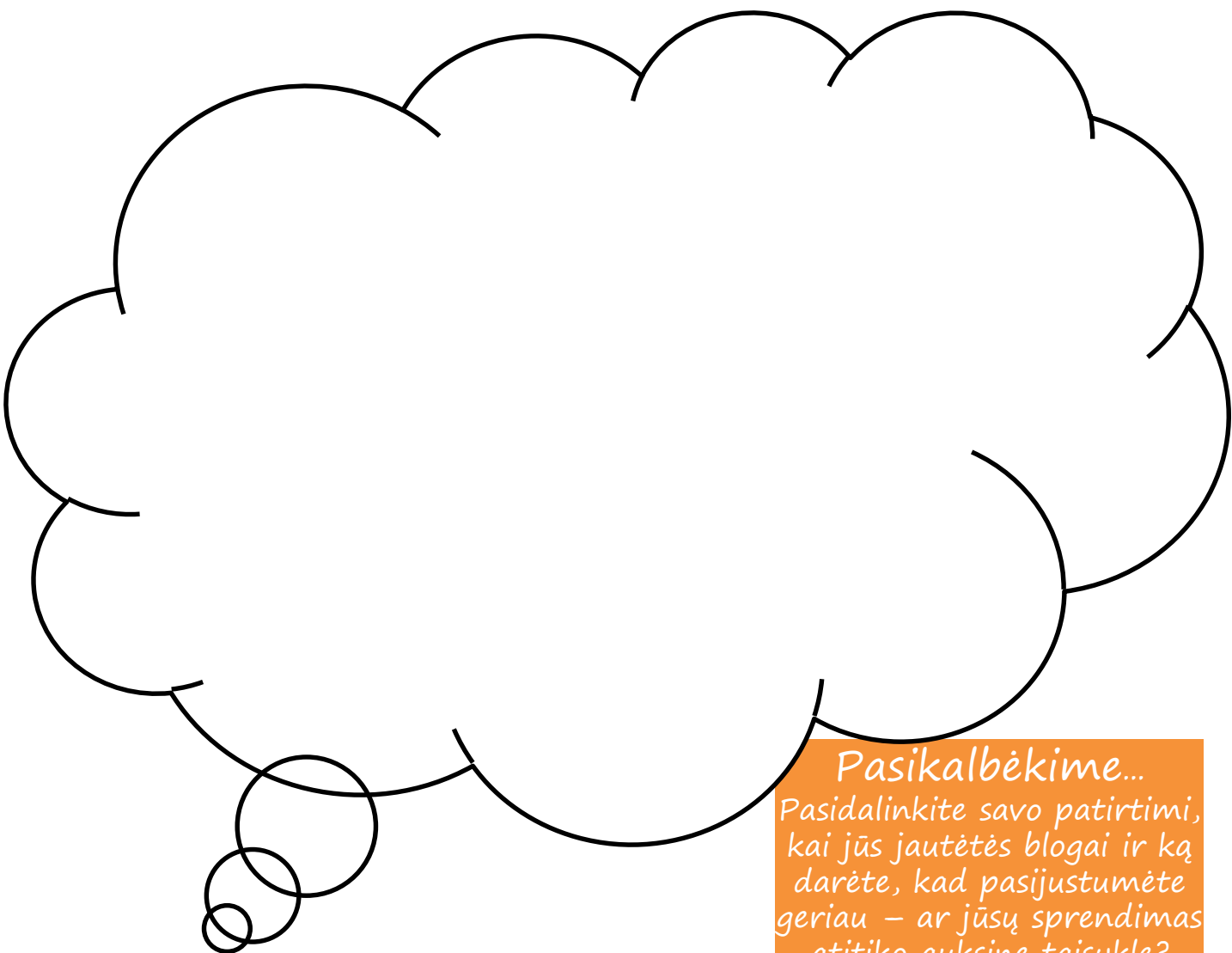
Randame  
gerą  
sprendimą

Padėti vaikui rasti būdą kaip pasijusti geriau.

Jums reikės



Pasikalbėkite apie situacijas, kurioje vaikas jautėsi liūdnas, piktas ar pavydėjo. Kartu sugalvokite daug skirtingų sprendimų, kurie galėtų padėti pasijusti geriau. Galite juos užrašyti debesėlyje.



Pasikalbėkime...

Pasidalinkite savo patirtimi, kai jūs jautėtės blogai ir ką darėte, kad pasijustumėte geriau – ar jūsų sprendimas atitiko auksinę taisyklę?

**Auksinė gero sprendimo taisyklė!**



Padeda man pasijusti geriau



Nekenkia nei man, nei kitiems.

# Atpažįstame jausmus

Pagerinti vaiko gebėjimus atpažinti ir  
įvardinti jausmus.

Jums reikės



Iškirpkite situacijų korteles ir pasikalbėkite  
apie tai, kaip šie žmonės jaučiasi.



Kieme tave pastūmė.



Brolis rėkė ant tavęs, nes  
buvo blogos nuotaikos.



Blogai atlikai užduotį  
mokykloje.



Mokytojas  
pagyrė tave  
klaseje.



Dovanų  
gavai tai, ko  
labiausiai  
norėjai.



## Auksinė gero sprendimo taisyklė!



Padeda man pasijusti geriau



Nekenkia nei man, nei kitiems.



*Išeitys,  
padedančios  
pasijusti  
geriau*

*Padėti vaikui atpažinti jausmus ir ieškoti  
išeičių, padedančių pasijusti geriau.*

Jums reikės:



*Nupiešk save arba priklijuok nuotrauką.  
Parašyk laukeliuose išeitis, padedančias pasijusti geriau.*

*Mano nuotrauka*

*Kas mane daro laimingą*

*Kuo aš didžiuojuosi*

*Kas mane džiugina*

*Taip pat galite  
pasikalbėti su draugais  
apie tai, kas mums  
paveda pasijusti  
geriau. Nepamirškite  
auksinės taisyklės!*

*Išeitys,  
padedančios  
pasijusti  
geriau*

*Padėti vaikui atpažinti jausmus ir ieškoti  
išeičių, padedančių pasijusti geriau.*

Jums reikės:



*Nupiešk save arba priklijuok nuotrauką.  
Parašyk laukeliuose išeitis, padedančias pasijusti geriau.*

*Mano nuotrauka*

*Kas mane daro laimingą*

*Kuo aš didžiuojuosi*

*Kas mane džiugina*

*Taip pat galite  
pasikalbėti su draugais  
apie tai, kas mums  
padeda pasijusti  
geriau. Nepamirškite  
auksinės taisyklės!*