



**MIELIEJI, NUO 2018 M. SPALIO MĖN. L/D  
„VAIVORYKŠTĖ“, 3 – 5 M. VAIKŲ SOCIALINIO - EMOCINIO  
INTELEKTO UGDYMIUI – KIMOČIAI, ŽAISLAI TURINTYS  
JAUSMUS!**

Šiais žaislais siekiama ugdyti vaikų savigarbą, pasitikėjimą savimi ir emocinį intelektą. Jie padeda vaikams kalbėtis apie jausmus. Vaikas mokosi jausmų pavadinimų, kaip bendrauti, kaip valdyti savo jausmus, kaip kalbėtis apie jausmus, pedagogus moko kaip ugdyti vaikus emociškai, t.y. formuoti jų socialinį ir emocinį raštingumą.

**JAPONŲ KALBOJE ŽODIS KIMOCHI REIŠKIA JAUSMĄ**

Kiekvienas kimočis slepia kokį nors jausmą! Jausmai – tai mažos pagalvėlės. Vienoje jų pusėje yra jausmo pavadinimas („laimingas“, „liūdnas“, „paikas“, „drąsus“...), kitoje – atitinkama veido išraiška. Visi kimočiai (personažai) turi ypatingas kišenėles, kur galima įdėti norimą jausmų pagalvėlę bei Jausmų knygelę.

Kimočiai gyvena tavo kaimynystėje – tokioje kaip tavo – įprastoje gatvėje su namais abejose kelio pusėse! Vienintelis skirtumas nuo mūsų namų yra tas, kad Kimočių namai yra aukštai medžiuose. Kartais, kai mus užvaldo emocijos ir mes netenkame pusiausvyros, gali būti, kad atsidursime Kimočių gatvėje..

Sveiki atvykę į Kimočių gatvę! Ši gatvė tai vieta, kurioje visi kartu mokosi kaip suderinti vienas kito skirtumus. Kartais mes galime turėti skirtingas nuotaikas, nuomones, idėjas, pomėgius, nemėgstamus dalykus, viltis ir svajones. Kadangi visi esame skirtingi, turime išmokti kaip kartu dirbti, žaisti ir bendrauti tiek individualiai, tiek grupėje geranoriškai ir su meile. Kai mus užvaldo emocijos, kartais galime „paslysti“. Galime netinkamai sureaguoti ir taip užgauti kito jausmus ar sukelti nesusipratimą. Tačiau tai niekuomet nėra problema Kimočių gatvėje. Būdamas joje visuomet gali pasitaisyti ir pabandyti iš naujo.

*Kimočiai ugdo charakterį ir pasitikėjimą savimi.*

Kartais vaikai patiria labai stiprius jausmus! Naudodami kimočius, galima padėti vaikams mokytis, kaip kilus įtampai reikia naudoti balso intonaciją, kūno kalbą, tinkamus žodžius ir bendrauti pozityviai. Vaidindami, žaisdami su kimočiais vaikai linksmi ir patogiai pažįsta jausmų pasaulį. *Kai vaikams sekasi dalytis jausmais, jie ugdo pasitikėjimą savimi, geranoriškumą, savimonę, savikontrolę, gebėjimą greitai atgauti jėgas, nusiraminti, dėkingumą.* Pavyzdžiui, Debesėlis padeda vaikams išmokti, kaip valdyti impulsyvų elgesį, kai supyksti. Vaikai ir pedagogai kuria mažus vaidinimus. Juose kalba apie Kimočio jausmus ir išbando įvairius metodus, kaip juos valdyti. Vėliau vaikai susitapatina su Kimočiu ir pradeda naudoti tuos įgūdžius, kuriuos išmoko žaisdami. Kartais jausmai būna tokie painūs – Kimočiai padės juose susigaudyti.

Su kiekvienu Kimočių gatvės gyventoju susipažindinsime artimiau.



## KIMOČIS DEBESĖLIS

**Kimočis Debesėlis**, gyvenantis danguje – nenuspėjamas personažas. Vieną dieną jis linksmas, kitą – piktas, koks bus trečią, niekas nežino. Danguje gyvenantis ir pilką spalvą dėl daugybės jos atspalvių dievinantis Debesėlis keliauja Kimočių šalies medžių viršūnėmis ir lanko savo draugus. Tiesa, su jais sutarti kartais būna keblu dėl permainingos Debesėlio nuotaikos. Supykęs jis gali net žaibais svaidyti! Tiesa, šis irisų ir žaliosios arbatos mėgėjas labai stengiasi valdyti, ir piktas būna netyčia. Draugai jį myli ir palaiko! Debesėlis yra personažas, skirtas nuotaikos svyravimų reguliavimui. Jis padeda vaikams išmokti numatyti, planuoti ir naudoti tokį balso toną, veido išraišką ir žodžius, kurie nepaisant nemalonių jausmų padėtų išlaikyti teigiamus santykius. Debesėlis turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Piktas“ ir „Liūdnas“.

Debesėlis yra puikus mokytojas kaip būti:

### **PAGARBIU:**

- ✓ naudoti nusiramino technikas tam, kad suvaldyti piktus ar liūdnius jausmus.
- ✓ „gali būti piktas, bet negali būti nemalonus“ yra Debesėlio mantra.
- ✓ numatyti, kas iššaukia DIDELES emocijas, kad galėtum suplanuoti ką sakyti ir daryti.
- ✓ būti drąsiu ir atjaučiančiu ir išklaudyti bei gerbti draugo piktus jausmus. Jūs neturite su juo sutikti, tačiau turite bandyti suprasti kodėl kitas jaučiasi piktas.

### **ATSAKINGU:**

- ✓ pagalvoti prieš kalbant. Paklausti savęs „ar tai padės ar tik įžeis kitą?“.
- ✓ supykus pasirinkti ramų balso toną, veido išraišką ir žodžius (priešingai kovingam balso tonui, įniršusiam veidui ir žodžiams), kad kitiems norėtusi išklaudyti.
- ✓ pasirinkti padedančius, o ne kovingus žodžius, kad pradėti spręsti problemą nepaisant nemalonių jausmų.
- ✓ paprašyti ko jos norite ar ko jums reikia, kad išspręstumėt nemalonių jausmus. „Aš noriu..“, „Man reikėtų..“.
- ✓ perduoti aiškią žinutę „aš tikrai esu rimtai nusiteikęs“ kuomet jūsų „neišgirsta“ iš pirmo karto.
- ✓ pagauti save, kuomet netyčia užgaunate kito jausmus ir pasitaisyti, pabandyti dar kartą.
- ✓ kuomet kažkas PRADEDA konfliktą, priimti atsakomybę SUSTABDYTI tai.

### **ATSPARIU:**

- ✓ pasinaudoti savęs ramino metodais, kad neužvaldytų pikti ar liūdni jausmai.

### **ATJAUČIANČIU IR GERANORIŠKU:**

- ✓ išgirsti ir pastebėti aplinkinių piktus ar liūdnius jausmus ir pasiūlyti pagalbą.
- ✓ mandagiai atsisakyti pagalbos, kai supykęs ar liūdnas tiesiog norite pabūti vienas.



## KIMOČE LIPŠNIAKOJE

Maudyklos gyventoja kimočė **Lipšniakojė** – miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Nors ši aštuonių kojų savininkė yra puiki draugė ir visada siekia gero, jai reikia mokytis gerbti kitų ribas. Lipšniakojė labai mėgsta kramtomąją gumą ir puikiai skambina metalofonu! Lipšniakojė yra personažas, mokantis vaikus kaip tolerancijos ir gebėjimo vertinti kiekvieno išskirtinumą ir unikalumą. Lipšniakojė padės vaikams išmokti susikoncentruoti, nepaisant to, kad kartais aplink kažkas kvailioja ar vyksta kiti įdomūs dalykai. Lipšniakojė turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Paikas“ ir „Nusivylęs“.

Ji yra puiki mokytoja kaip būti:

### **PAGARBIU:**

- ✓ jausti aplinką ir pastebėti, jei netyčia užgožei kitą.
- ✓ gerbti kito asmeninę erdvę ir mandagiai pasakyti, jei kas nors peržengė tavo asmeninės erdvės ribas.

### **ATSAKINGU:**

- ✓ susikaupti, kai kvailioji, o reikia surimtėti.
- ✓ žinoti ką sakyti ir daryti kuomet kitų kvailiojimas tave blaško ir trukdo mokytis.
- ✓ mokėti gražiai pasakyti, kad kažkas tau trukdo.
- ✓ žinoti ką sakyti ir daryti, kai kitų šiurkštus žaidimas tave užgožia.
- ✓ pasitikrinti ar tavo žaidimo stilius nėra priimtinas tik tau pačiam. Jei netyčia į ką nors atsitrenki ar ką nors sužeidi, paklausti – „ar tavęs neužgavau?“
- ✓ suvokti, kad užgoži kitus per daug kalbėdamas ir leisti įsijungti ir kitiems.

### **ATSPARIU:**

- ✓ suvaldyti nusivylimą taip, kad galėtumėt toliau atkakliai siekti savo tikslų.
- ✓ kai kas nors netyčia į tave atsitrenkia ar sužeidžia, priimti atsiprašymą ir iš naujo įsitraukti į žaidimą ar pokalbį.

### **ATJAUČIANČIU IR GERANORIŠKU:**

- ✓ žinoti ką sakyti ar daryti, kad nepakartotumėt ar neprisidėtumėte prie pokalbių, žeminančių kitus.
- ✓ stengtis pastebėti ir vertinti kitų teigiamas savybes.
- ✓ ieškoti būdų kaip įtraukti į žaidimą ar pokalbį kuklias ar besipriešinančias asmenybes.
- ✓ būti tolerantišku ir suprasti kitų išskirtinius bruožus bei mokėti gražiai pasakyti kitam būti atsargesniam ar palikti tau daugiau asmeninės erdvės.



## KIMOČIS VIKŠRELIS

**Vikšrelis** – protingas, atidus ir labai atsargus meškauogių krūmo gyventojas. Jis puikiai gaudosi erdvėje, yra įgudęs kalbėtojas, domisi žemėlapiais, groja mandolina. Kiekvieną dalyką jis mėgsta išsiaiškinti iki smulkmenų, o tai sukelia painiavos jo draugams. Vikšrelis bijo pokyčių ir naujoves išbando paskutinis, todėl jam nėra lengva būti vikšreliu. Nors Vikšrelis ir bijo, jis dažnai slapta svajoja skraidyti. Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiu siekiant savo tikslų. Vikšrelis turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Atstumtas“ ir „Drąsus“.

Jis yra puikus mokytojas kaip būti:

### **PAGARBIU:**

- ✓ atpažinti ir gerbti savo ar kitų baimes.
- ✓ žaidžiant ar kalbant visada palikti erdvės ir kitiems, kad niekas nesijaustų atstumtas.

### **ATSAKINGU:**

- ✓ kai jautiesi sumišęs, pasinaudoti teigiamais įgūdžiais, kad tave priimtų į žaidimą ar įtrauktų į pokalbį.
- ✓ kai matai, kad kažkas yra atstumiamas, greitai susiorientuoti ir įtraukti jį į pokalbį ar žaidimą.
- ✓ žinoti kada ir kaip gauti suaugusiojo pagalbą, kai jautiesi atstumtas ar matai, kad atstumtas yra kitas.
- ✓ naudotis teigiamais savitaigos metodais: pasakyti tiesą, išbandyti naujus dalykus, pastovėti už save ir kitus, susirasti naujų draugų.
- ✓ pagauti save, kuomet netyčia atstumi kitus ir pasitaisyti, pabandyti dar kartą.

### **ATSPARIU:**

- ✓ naudoti teigiamus žodžius ar veiksmus, kad vaikai tave įtrauktų į žaidimus, nors prieš tai buvo atstūmę.
- ✓ jei tave nuolat atstumia, pasirinkti geranoriškesnius vaikus.
- ✓ atleisti vaikams, kurie atsiprašo tavęs, kad atstūmė ir toliau bendrauti geranoriškai.

### **ATJAUČIANČIU IR GERANORIŠKU:**

- ✓ žinoti ką daryti ir sakyti, kada vaikai kalba nemalonius dalykus apie kitų išskirtinius bruožus.
- ✓ ieškoti būdų kaip pastebėti ir pabrėžti vaiko geruosius būdo bruožus.
- ✓ atkreipti dėmesį į vaikus, kurie paprastai nėra įtraukiami į žaidimus arba kuriuos dažnai atstumia.
- ✓ parodyti gerumą, kai kas nors yra atstumiamas.
- ✓ į žaidimus ar pokalbius įtraukti visus, ne tik savo draugus.



## KIMOČĖ KATĖ

Vyšnioje gyvenanti **Katė** žino ko, kada ir kodėl nori. Ji moka įtikinti. Kai ji ką nors nusprendžia, jos niekas nesustabdys. Jei reikia lyderio, katė juo ir taps. Nors kartais atrodo dygi ir ežys, iš tiesų ji švelni ir minkštaširdė, mėgsta šiltą pieną ir migdolinius sausainukus. Tiesa, įprotis nurodinėti pridaro ir problemų, sukelia ginčus ar net kačių peštynes! O tai gali sužeisti jausmus. Todėl dažnai tenka naudoti pleistrus ir bandyti viską pradėti iš naujo. Beje, Katei labai patinka pleistrai. Juk jie reiškia, kad žaizda jau gyja! Katė yra personažas, ugdantis vaikų kantrybę, atlaidumą, paslaugumą, sugebėjimą sprendimus priimti gražiai bei lyderystę. Katė turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Smalsus“ ir „Kaprizingas“.

Ji yra puiki mokytoja kaip būti:

### **PAGARBIU:**

- ✓ suvaldyti kaprizus, kad neužgautum kitų ar netaptum valdingas.
- ✓ išmokti kaip būti lyderiu, tačiau nebūti valdingu.
- ✓ pagarbiai įsiterpti kuomet kiti „užgožia“ žaidimą ar pokalbį neleisdami dalyvauti visiems.

### **ATSAKINGU:**

- ✓ kai užvaldo smalsumas, logiškai pagalvoti ir pasirinkti saugius, gerus ir naudingus dalykus.
- ✓ atsiprašyti kitų, jei juos nuliūdina, kai vedinas smalsumo pasielgei netinkamai.
- ✓ kai užvaldo kaprizinga nuotaika, sustoti ir pabandyti iš naujo, kad kiti žinotų jog neketinai jų užgauti.
- ✓ būti smalsiu ir sugalvoti kaip gali būti naudingas kitiems.

### **ATSPARIU:**

- ✓ naudoti bendravimo įgūdžius taip, kad grupė vėl grįžtų į vėžes ir visi įsitrauktų į bendrą veiklą.
- ✓ suvaldyti kaprizingą nuotaiką ir būti pozityviu grupės nariu.

### **ATJAUČIANČIU IR GERANORIŠKU:**

- ✓ būti kantriu ir supratingu, kai kiti elgiasi kaprizingai.
- ✓ būti smalsiu ir susigalvoti būdų kaip galėtum būti geras kitiems.



## BALANDĖ MEILĖ

**Balandė Meilė** galėtų būti visų kimočių mama. Ji miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklandumus. Japoniško klevo viršūnėje gyvenanti Balandė visuomet priglauš, apkabins, pakvies į savo lizdą, kuriame yra čiuožykla, ir dar pavaišins sveikuoliškais užkandžiais. Balandė Meilė yra rami ir išmintinga, domisi psichologija. Jai sekasi spręsti sunkius klausimus, nes ji moka išklaudyti. Tiesa, kartais ir jos kantrybė išsenka – kai padėtis tampa nebevaldoma, ji sušvilpia ir bando atkurti darną. Balandė Meilė žino, kad sunku visus pamaloninti, tačiau ji vis tiek nuliūsta, kai mato, kad kažkas yra apviltas ir nusiminęs. Balandė Meilė yra personažas, ugdantis vaikų kilnumą, rūpestingumą, išdidumą, dėkingumą ir optimizmą. Balandė Meilė turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Išdidus“ ir „Viltingas“.

Ji yra puiki mokytoja kaip būti:

### **PAGARBIU:**

- ✓ didžiuotis, bet ne girtis.
- ✓ gerbti kitus ir džiaugtis bei didžiuotis jų pasiekimais.

### **ATSAKINGU:**

- ✓ išklaudyti visas šalis prieš priimant sprendimą.
- ✓ nuraminti grupę, kai iškyla nemalonūs jausmai, kad kiekvienas galėtų ramiai galvoti ir kalbėti kaip pagerinti situaciją.
- ✓ parodyti sportiškumą ir kai laimi, ir kai pralaimi.

### **ATSPARIU:**

- ✓ pasirinkti optimistines mintis ir kurti teigiamas ateities perspektyvas.
- ✓ kai nedrąsu, „aktyvuoti“ optimizmą, kad viskas išsispręs

### **ATJAUČIANČIU IR GERANORIŠKU:**

- ✓ kai matai, jog kitas jaučiasi nedrąsiai, padrąsinti jį optimistinėmis mintimis.
- ✓ paskatinti kitus jausti pasididžiavimą.
- ✓ leisti kitiems pajauti dėkingumą už tai, ką jie duoda kitiems.
- ✓ sakyti ir priimti komplimentus.
- ✓ ieškoti būdų būti dosniam ir rūpestingam.

Daugiau apie Kimochi, panaudojimą, galima rasti: <http://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/kimociai-atkeliauja-i-vaikystes-soda/13330>

Parengė:

Rasa Ratkevičienė