

## Atpažįstame jausmus

Programoje „Žipio draugai“ vaikai daug kalbasi apie jausmus – džiaugsmą, liūdesį, susierzinimą, pyktį, pavydą ir jaudulį. Jie mokosi pasakyti, kaip jaučiasi vienu ar kitu momentu ir rasti būdų, padedančių pasijusti geriau, kai yra sunku. Taip pat vaikai mokosi atpažinti kitų žmonių jausmus, ugdo atjautą (empatiją) kitam žmogui, yra mokomi ir skatinami padėti kitiems.

### 1 užduotė „Atpažįstu jausmus“

*Jums reikės* – atsispausdinti šį popieriaus lapą ir spalvotų pieštukų. Galima užduotėlę atlikti ir PK.

Paprašykite vaiko įvardinti, kokį jausmą vaizduoja lentelėje esantis jausmų išraiškos veidukas.

Paklauskite vaiko, kaip jis jaučiasi šiuo metu ir paprašykite nupiešti šią emociją atspindinti (savo) veidelį tuščiam popieriaus lape arba 16-tame langelyje.

Jums į pagalbą puslapio apačioje smulkiu šriftu įrašėme kiekvieno jausmo pavadinimą.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	

16

1 – ramus; 2 – piktas; 3 – linksmas; 4 – pavydintis;

5 – liūdnas; 6 – nustebęs; 7 – susierzinęs; 8 – laimingas;

9 – išdidus; 10 – susirūpinęs; 11 – sužavėtas; 12 – išsigandęs;

13 – abejingas; 14 – susigėdęs; 15 – įširdęs

## **2 užduotėlė „Atpažįstu jausmus“**

Užduotėlės „a“ daliai Jums reikės – iliustruoto žurnalo ar knygos, kurioje būtų iliustracijos su žmonių veidais. Galima įsijungti TV ir paieškoti kino filmo ar laidos, kur rodomi stambiu planu žmonių veidai. To paties galima paieškoti kompiuteryje. Svarbu, kad galėtumėte padaryti pauzę ir vaikas turėtų laiko įsižiūrėti į žmogaus veido išraišką.

a. Paprašykite vaiko įvardinti, kokį jausmą išgyvena / jaučia 6 - 8 iliustracijoje ar TV/PC ekrane matomi žmonės. Paprašykite paaiškinti, kodėl jis taip mano (pvz. žmogus piktas, nes jo kakta suraukta, lūpos suspaustos).

b. Pasiūlykite vaikui, kad Jūs pats / pati savo veido mimika atvaizduosite emociją, o jis turės atspėti. Lygiai taip pat kaip ir „a“ užduotėlėje, paprašykite vaiko įvardinti, kokią emociją Jūs parodėte ir iš ko vaikas suprato, kad tai ši emocija. Jums abiem turėtų būti labai linksma ir sukelti daug juoko 😊

Vaikui labai svarbu išmokti atpažinti iš žmogaus veido išraiškos to žmogaus emocijas, kad susidūręs su agresyviu ar negeranorišku asmeniu, gebėtų nuspėti to asmens galimus veiksmus.