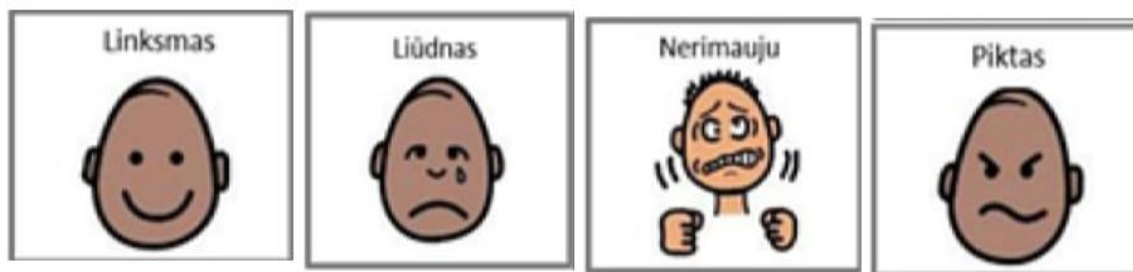


EMOCIJŲ MOKYMO METODIKA NAUDOJANT VIZUALINES PRIEMONES

EMOCIJŲ ATPAŽINIMO MOKYMAS:

- Padėkite mokyti vaikus bazinių emocijų: pyktis, džiaugsmas, liūdesys, nerimas (ar kitas emocijas, kurios reikalingos konkrečiam vaiko atveju, pvz. baimė).
- Susiekite vaiko emociją su emocijos pavadinimu – kai vaikui pasireiškia atitinkama emocija (natūraliai dienos eigoje) įvadinkite ją parodydami emocijos simbolį. Praktikuokite kiek įmanoma daugiau situacijų.



Emocijų simbolių pavyzdžiai

- Vaikas turi susieti savo vidinę būseną su emocijos pavadinimu, nemokykite emocijas atpažinti iš žmonių veidų nuotraukų, svarbu, kad vaikas suprastų koks jausmas kyla viduje.
- Kai vaikas jau pradeda sieti emociją su savo būseną duokite jam pačiam pasirinkti emociją iš pateiktų (jei vaikas verbalus, gali įvardinti, jei ne – parodyti vizualiai).

NUSIRAMINIMO STRATEGIJŲ PARINKIMAS:

- Kiekvienam vaikui bus reikalinga jam labiausiai tinkanti nusiraminimo strategija. Pradėkite nuo daugiau, bet ilgainiui sumažinkite jas iki tų, kuriuos efektyvios ir padeda vaikui nurimti.
- Strategijas parinkite pagal tai, kur vaikas jaučia pyktį (pvz. jei vaikas pykdamas muša aplinkinius, mēto daiktus – tikėtina, kad pyktis kyla rankose, tokiu atveju tiks nusiraminimo būdai kaip kamuoliuko spaudimas, kumščių spaudimas, kėdės spaudimas rankomis ir t.t.)
- Geriausia parinkti tokias strategijas, kurios atrodytų socialiai priimtinos, kad vaikas galėtų jas naudoti ugdymo proceso metu.

VAIKO NUKREIPIMAS Į NUSIRAMINIMO STRATEGIJĄ

- Pradžioje reikės išmokyti vaiką nusiraminti su jūsų pagalba, tačiau **galutinis tikslas, kad vaikas išmokytų tai daryti pats savarankiškai be jūsų nukreipimo.**
- Stenkitės savo įsitraukimą padaryti kuo minimalesnį – venkite žodinių sufleravimų:
 - Nukreipkite fiziškai (pvz. stumtelkite iš nugaros link nusiraminimo vietos ar priemonės)
 - Nukreipkite gestu
 - Modeliuokite, jei vaikas geba imituoti (pvz rodykite kaip spaudžiate kamuoliuką)
 - Nukreipkite vizualiniu priminiu

Linksmas 	 Veiklos	 Žaisti	
Liūdnas 		 Žaisti	
Nerimauju 			 Plastilinas  Gerti
Piktas 		 Žaisti vienas	

Emocijų nusiraminimo pavyzdys

Nors pradėjote su pagalba, tačiau palaipsniui mažinkite savo įsitraukimą, kol vaikas gebės nusiraminti savarankiškai. Tam gali prireikti daug praktikos, būkite kantrūs, stebėkite ar nusiraminimo būdas kurį pasirinkote taikyti vaikui yra veiksmingas, jei ne – keiskite jį kitu.

Labai svarbu, kad nelauktumėte kol vaiko emocijos eskaluosis, taps intensyvos ir nusiraminti mokytumėte pamatę pirmuosius ženklus, tada nusiraminimas bus greitesnis ir sklandesnis.