



Socialinių emocinių įgūdžių
ugdymo programa
KIMOCHIS





„Kimoči“ (japoniškai „kimochi“ reiškia „jausmas“) – tai ikimokyklinio ugdymo programa, kurios pagrindas yra socialinių ir emocinių kompetencijų lavinimas. „Kimoči“ programa skirta emociniam intelektui ugdyti, pozityviam elgesiui skatinti ir bendradarbiavimo įgūdžiams lavinti. Socialiniai ir emociniai ikimokyklinio amžiaus vaikų įgūdžiai lavinami žaidžiant su „Kimoči“ žaislais – minkštomis lėlytėmis.



Programos tikslas – išmokti valdyti ir išreikšti jausmus pozityviu būdu

Uždaviniai:

- Išmokti atpažinti ir valdyti emocijas;
- Mokytis rūpintis ir padėti kitiems;
- Ugdytis gebėjimą kurti pozityvius santykius.



Kimočiai – žaislai turintys jausmus. Šiais žaislais siekiama ugdyti savigarbą, pasitikėjimą savimi ir emocinį intelektą. Jie padeda kalbėtis apie jausmus. Vaikai mokosi jausmų pavadinimų, kaip bendrauti, kaip valdyti savo jausmus. Mažieji susipažįsta su kimočiais, išmoksta jų vardus, kokius jausmus jie simbolizuoja.



Yra penki minkšti žaislai - kimočiai. Kiekvienas turi skirtingus jausmus, charakterį, pomėgius:

Balandė Meilė – atrodo lyg visų kimočių mama. Ji miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklandumus. Balandė Meilė yra personažas, ugdantis vaikų kilnumą, rūpestingumą, išdidumą, dėkingumą ir optimizmą;

Debesėlis - nenusipėjamas personažas. Vieną dieną jis linksmas, kitą – piktas, koks bus trečią, niekas nežino. Jis padeda vaikams išmokti numatyti, planuoti ir naudoti tokį balso toną, veido išraišką ir žodžius, kurie nepaisant nemalonių jausmų padėtų išlaikyti teigiamus santykius;

Lipšniakojė - miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Lipšniakojė padės vaikams išmokti susikoncentruoti;

Vikšrelis - protingas, atidus ir labai atsargus. Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiu siekiant savo tikslų;

Katytė - moka įtikinti. Kai ji ką nors nusprendžia, jos niekas nesustabdys. Katė yra personažas, ugdantis vaikų kantrybę, atlaidumą, paslaugumą, sugebėjimą sprendimus priimti gražiai. Moko būti lyderiais.



Kiekvienas kimočis turi savo jausmus! 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.





Kimočių pasaulis - tai vieta, kurioje visi kartu mokosi kaip suderinti vienas kito skirtumus, skirtingas nuotaikas, nuomones, idėjas, pomėgius, nemėgstamus dalykus, viltis ir svajones. Kadangi visi skirtingi, todėl būtina mokytis, kaip kartu dirbti, žaisti ir bendrauti tiek individualiai, tiek grupėje geranoriškai ir su meile.





Naudodami kimočius, vaikai mokosi, kaip kilus įtampai reikia naudoti balso intonaciją, kūno kalbą, tinkamus žodžius ir bendrauti pozityviai. Vaidindami, žaisdami su kimočiais vaikai linksmi pažįsta jausmų pasaulį. Kai vaikams sekasi dalytis jausmais, jie ugdo pasitikėjimą savimi, geranoriškumą, savimoneę, savikontrolę, gebėjimą nusiraminti.

Pavyzdžiui, Debesėlis padeda vaikams išmokti, kaip valdyti impulsyvų elgesį, kai supyksti.

Pamokėlių metu yra kuriami maži vaidinimai. Juose kalbama apie Kimočio jausmus ir išbandomi įvairūs metodai, kaip juos valdyti.

Vėliau vaikai susitapatina su Kimočiu ir pradeda naudoti tuos įgūdžius, kuriuos išmoko žaisdami.



Programos struktūra

Pirmas skyrius. Susipažinimas su kimochi personažais ir jausmais

- Balandė Meilė;
- Debesėlis;
- Lipšniakojė
- Vikšrelis
- Katė

Antras skyrius. Kimochi bendravimo raktai

- Lipšniakojė moko atkreipti dėmesį
- Katė moko kaip kalbėti ramiu balsu
- Debesėlis moko kaip naudoti ramų veidą ir kūną
- Balandė meilė moko pasirinkti tinkamus žodžius
- Vikšrelis moko ištaisyti skaudžias situacijas



Trečias skyrius. Jausmų pamokos

- Rask laiko būti maloniu
- Užpildyk savo širdį laime (dalinkis)
- Linksmybės turi būti linksmos visiems
- Draugiški veidai kuria draugišką aplinką
- Rask vietas visiems (įsitrauk)
- Rask vietas visiems (įtrauk kitus)
- Normalu būti piktam, bet negerai būti nemaloniam
- Negalime būti drąsūs jeigu nebijome
- Yra metas būti paiku ir yra metas būti rimtu.
- Liūdesys ateina ir išeina
- Kai smalsu, būk atsargus ir malonus
- Didžiuojuosi savimi...Didžiuojuosi tavimi!



Pasiūtos jausmų pagalvėlės



Sukurtas Kimochi medis

Kimochis	Jausmai	CHARAKTERIS	PRATIMAS	SKAIČIUS	SPALVA	MAISTAS	NAMAI
	LAIMINGAS IŠDIDUS MALONUS	Atrodo, kad visų kimočių mama. Ji miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklandumus. Balandė Meilė yra personažas, ugantis vaikų kilumą, rūpestingumą, išdidumą, dėkingumą ir optimizmą. Nenusipėjamas personažas. Vieną dieną jis linksmas, kitą – piktas, koks bus trečią, niekas nežino. Jis padeda vaikams išmokti numatyti, planuoti ir naudoti toki balso toną, veldo išraišką ir žodžius, kurie nepaisant nemalonių jausmų padėtų išlaikyti teigiamus santykius.	„Akių kontaktas „Duok penkis!“	11		Morkos	Lizde medžio viršūnėje
Balandė Meilė 	LAIMINGAS LIŪDNAS PIKTAS	Miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Lipšniakoje padės vaikams išmokti susikoncentruoti. Protingas, atidus ir labai atšarus. Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiu siekiant savo tikslų.	„Nusiramino kvėpavimas“ Pirštas prie nosies Iškvėpiant ir užpūsti žvakę iškvėpiant	9		Irisai ir žalioji arbata	Gyvena danguje
Debesėlis 	PAIKAS SUSIJAUDINĘS IRZLUS	Miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Lipšniakoje padės vaikams išmokti susikoncentruoti. Protingas, atidus ir labai atšarus. Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiu siekiant savo tikslų.	Signalas „Ne dabar“ rodomojo piršto pakėlimas.	8		Kramtoma guma	Vikšrelio maudykloje
Lipšniakoja 	LAIMINGAS ATSTUMTAS DRĄSUS	Ji moka įtikinti. Kai ji ką nors nusprendžia, jos niekas nesustabdys. Katė yra personažas, ugantis vaikų kantrybę, atlaidumą, paslaugumą, sugebėjimą sprendimus priimti gražiai. Moko būti lyderiais.	Pokalbis su savimi „Aš galiu!“	2		Laukinių gėlių medus	Meškauogių krūme
Vikšrelis 	LAIMINGAS SMALSUS KAPRIZINGAS		Paprašyti kalbėti ramiu balso tonu	10		Migdolų sausainiai ir šiltas pienas	Žydinčios vyšnios medyje
Katė 							

Kimochis

*** social and emotional learning

Kokio charakterio Kimočis esi tu?

LIPŠNIAKOJĖ
Pernelyg meili

VIKŠRELIS
Bijantis permainų

BALANDĖ MEILĖ
Rūpestinga

DEBESĖLIS
Paniuręs ir nenusipėjamas

DOBILĖLIS
Lydimas nesėkmių

KATE
Pernelyg valdinga

ROŽYTĖ
Jautri ir miela

Kimochis

KAIP TU JAUTIESI?

LAIMINGAS

LIŪDNAS

PIKTAS

IŠSIGANDĖS

DRĄSUS

DROVUS

ATSTUMTAS

SUSIJAUDINĘS

APGAILĖSTAUJANTIS

Sukurti Kimochi plakatai

Programos Kimochi įgyvendinimo atspindžiai





Draugystė su kimoči personažais

Programos stendinis pristatymas



Bendradarbiavo su tėvais veiklų atspindžiai



Mano šiandienos
nuotaika



Aš mokausi
dalintis



„Pykčio“ ežiukas



Emocijų dėlionės



Pristatymą parengė
vyr. mokytoja Albina Smilginienė