

Lopšelyje-darželyje „Žiogelis“ vykdoma „Kimočis“ socialinių emocinių įgūdžių ugdymo programa.

Ji įgyvendinama 4 grupėse. Programa skirta ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams.

Kimočiai – nuotaikingi personažai su minkštomis jausmų pagalvėlėmis, kurie moko vaikus suprasti bei valdyti savo emocijas. Jausmai veikia elgesį. Puikūs įgūdžiai yra socialinių – emocinių kompetencijų pagrindas. Kimočio programa ir filosofija pagrįsta šiomis nuostatomis:

- puikūs bendravimo įgūdžiai yra socialinių-emocinių kompetencijų pagrindas;
- jausmai veikia elgesį, vaikai gali išmokti naudoti įvairias priemones, kad padėtų sau emociškai įvairiose situacijose.
- pateikiamos priemonės padeda vaikams elgtis pozityviai;
- programos filosofija remiasi penkiais pagrindiniais principais. Kiekvienas vaikas gali išmokti būti *PAGARBUS, ATSPARUS, ATJAUČIANTIS, MALONUS IR DRĄSUS*;
- Būtina sąlyga socialiniam-emociniam vystymuisi yra visus įtraukiantis ugdymas (įtraukiant visus vaikus nekreipiant dėmesio į jų skirtumus);
- Pamokos bei patarimai sudaryti remiantis mokslinė medžiaga bei tyrimais;
- socialinis emocinis mokymasis trunka visą dieną ir gali vykti tiek specialių veiklų, tiek bendravimo situacijų metu;
- vaikams būtina sudaryti galimybes taikyti naujai išmoktus įgūdžius. Tik taip nauji įgūdžiai įsisavinami;
- suaugusieji labai ženkliai daro įtaką vaikų socialiniam-emociniam vystymuisi per sąmoningą mokymą, konsultavimą, įvertinimą;
- ikimokyklinio ugdymo specialistai yra tie žmonės, kurie turi galimybę prisidėti prie ypatingų, socialiai reikšmingų pokyčių kartu su vaikais ir tėveliais.

Mes tikime, kad kiekvienas vaikas gali!

Ko labiausiai norėtumėte savo vaikui? Kad jis būtų laimingas ir sveikas. Įrodyta, kad vienas savaime intelektas negarantuoja sėkmingo gyvenimo. Tie vaikai, kurie draugauja su savo emocijomis, geriau ugdomi, sutaria su kitais vaikais, turi mažiau elgesio problemų, agresijos, yra atsparesni: moka nusiraminti, susidoroti su stresu, yra geresnės emocinės sveikatos. Taigi, mūsų visų tikslas išmokyti vaiką suvokti savo jausmus, “perskaityti” kitų žmonių jausmus ir pasirinkti atitinkamą elgesį. Šių įgūdžių rinkinys jam leis jaustis laimingu bei atsakingu už savo paties gyvenimą.

Kuo ypatingi Kimočiai?

Kimočiai turi savo “stiprius” charakterius, tačiau kiekvieną jų galima nagrinėti būnant nuošalyje, tačiau suvokiant, kad turite panašumų. Žaisdami su Kimočiais sudėtingas situacijas vaikai treniruoja savo emocinius įgūdžius. Savo ypatingomis savybėmis (linksmu/liūdnu veideliu, išsiskleidžiančiais sparneliais ir kt.) Kimočiai įkvepia ir moko kalbėtis apie jausmus.

Kimočiai padeda taikyti esminius emocinio ugdymo principus: pastebėti ir įvardinti jausmus, išnaudoti emociją gyvenimo pamokai ir galimybei tapti artimesniems, empatiškai klausytis ir pagrįsti kilusią emociją, padėti vaikui įvardinti jausmus, nubrėžti ribas, susikurti taisykles ir spręsti (neignoruoti) problemas.

Kas yra Kimočiai?

Japonų kalboje kimoči reiškia jausmą. Smagios, įtraukiančios ir inovatyvios veiklos, padedančios vaikams įgyti pasitikėjimo savimi ir išmokti spręsti sudėtingas socialines-emocines situacijas. Šie žaislai yra tarsi

tiltas tarp suaugusiųjų ir vaikų. Kimočiai yra tarpininkas, kuris padeda vaikams išreikšti save užbėgant už akių nemaloniai emocinei situacijai.

Kam skirti Kimočiai?

Idealu pradėti ir tęsti atsižvelgiant į patį vaiką. Žaislas skirtas vaikams nuo trejų metų iki 11 metų ar ilgiau. Kimočiai tinka grupės bendruomenei ir yra skirti supažindinti vaikus su jausmais: „laimingas“, „piktas“, „liūdnas“, „drąsus“, „atstumtas“ ir daugeliu kitų.

Kaip žaisti su Kimočiais?

Tiesa, kaip su šiais žaislais žaisti, reikia išmokti. Programoje aprašyti visi Kimočiai, kiekvienam jų būdingas charakteris ir emocijos, pateikti žaidimų bei bendravimo būdų ir principų pavyzdžiai. Mokant reikia nepamiršti akių kontakto su vaikais, gestų, mimikos, judesių, kūno kalbos.

Kodėl būtent šie žaislai?

Kiekvienam yra svarbu suprasti ir apibūdinti tai ką jauti, tiek pačiam vaikui, tiek aplinkiniams – tokiu būdu galima išvengti nesuskalbėjimo. Kad ir kaip keista ir liūdna, bet kuo esame vyresni, tuo labiau nebereiškiame emocijų, užsidarome, viską laikome savyje. Taigi su šiuo žaislu ne tik išmokysime vaikus, bet prisiminsime ir patys, kaip reikšti emocijas ir jausmus!

Supažinkime su jausmingaisiais Kimočiais!



Kimočiai – žaislai turintys jausmus. Šiais žaislais siekiama stiprinti vaikų ir tėvų ryšį bei ugdyti jų savigarbą, pasitikėjimą savimi ir emocinį intelektą. Jie padeda tėvams ir vaikams kalbėtis apie jausmus. Vaikas mokosi jausmų pavadinimų, kaip bendrauti, kaip valdyti savo jausmus. Tėvai mokosi kaip kalbėtis apie jausmus su vaikais, kaip ugdyti vaikus emociškai, t.y. formuoti įgūdžius.

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. O dabar su kiekvienu Kimočių gatvės gyventoju susipažinkite artimiau.

Štai **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 svaidytis! Tiesa, šis irisų ir žaliosios arbatos mėgėjas labai stengiasi valdytis, 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 “Liudnas”. 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 išklausti 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 norėtūsi išklausti.
- pasirinkti padedančius, o ne kovingus žodžius, kad pradėti spręsti problemą nepaisant nemalonių jausmų.
- paprašyti ko j0s norite ar ko jums reikia, kad išspręstumėt nemalonus jausmus.”Aš noriu..”, “Man reikėtų..”.
- perduoti aiškia 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, priiimti 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 supykes ar liūdnas tiesiog norite pabūti vienas.

Susipažinkite su **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 susikonzentruoti, 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 neprisidėtumėt 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.

Kitas Kimočių gatvės gyventojas – **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 painedos 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 kalbantis 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 saviįtaigos 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 atstumę.
- 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.

O štai ir **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 it 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.

Ir dar viena Kimočė – **Balandė Meilė** –



Balandė Meilė galėtų būti visų kimočių mama. Ji miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklandumus. Japoniško klevo viršūnėje gyvenanti Balandė visuomet priglaus, 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 išklausyti. 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:

- išklausyti 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.

Kimočiai ugdo charakterį ir pasitikėjimą savimi

Kartais vaikai patiria labai stiprius jausmus! Naudodami kimočius, tėvai ir globėjai gali 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 tėvai 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 padeda juose susigaudyti!***

Vykdomos Kimočių programos akimirkos



Vykdomos Kimočių programos akimirkos



Vykdomos Kimočių programos akimirkos





*Kartais jausmai būna tokie painūs...
Kimočiai padeda juose susigaudyti!*