Ką jaučiu ir kas man padeda?

Emocijų pažinimo ir pagalbos sau rinkinys su Tamsiuku





Kartais žodžių pritrūksta.

Paveikslėlis, trumpa istorija ar paprastas sakinys gali padėti pradėti pokalbį.

1 **Pirmam kartui pakanka dviejų lapų.**

02 failo 1 p. rasite džiaugsmą ir liūdesį, 03 failo 9 p. – šventės laukimą ir ramų laiką su knyga. Perskaitykite vieną situaciją. Vaikas gali parodyti kortelę, pasakyti kitaip arba praleisti.

2 **Kai sunku dabar, pradėkite nuo savęs.**

09 failo 1 p. – trumpa atmintinė. Konkrečią situaciją greitai rasite 01 failo 2 p. rodyklėje.

3 **Kitą kartą tuos pačius lapus naudokite kitaip.**

Prie situacijos parinkite kitą jausmą, suvaidinkite pokalbį arba paskaitykite istoriją. Visų priemonių vienu metu nereikia.

Paaiškinimai pirmam kartui: 02 failo 8 p. ir 03 failo 15 p. Spausdinti jų nebūtina.

Ką sakyti, kai...?

01–02 · Frazes keiskite pagal savo kalbą ir vaiko atsaką.

Kai pralaimi žaidimą

Venkite. „Čia tik žaidimas, nėra ko verkti.“ Tai sumažina vaikui svarbaus įvykio reikšmę.

Galima pasakyti. „Labai norėjai laimėti. Gaila, kad šįkart nepavyko.“

Riba. „Figūrėlių į žmones mesti neleisiu. Patrauksiu dėžę.“ Rezultato nekeiskite vien tam, kad vaikas nustotų verkti.

Pagalba dabar. „Pabūti šalia ar padarom pertrauką?“ Jei abu pasiūlymai netinka, duokite laiko. Sveikinti laimėtoją ar žaisti iš naujo iškart nereikia.

Vėliau. „Kas buvo sunkiausia? Dėl ko susitarsime prieš kitą partiją?“ Kitąkart galite rinktis žaidimą, kuriame visi siekia bendro tikslo.

Priemonės: S03: 03 failas, 2 p. H08: 05 failas, 2 p. Ž06: 07 failas, 3 p.

Kai atsisako eiti į mokyklą

Venkite. „Tingi, todėl išsigalvoji.“ Pilvo skausmas ar baimė gali būti tikri; priežasties iš anksto nežinome.

Galima pasakyti. „Matau, kad eiti sunku. Kuri dienos dalis labiausiai neramina?“ Jei vaikas tyli, leiskite atsakyti vėliau arba parodyti.

Riba. „Tavo saugumu rūpinsiuosi aš. Išsiaiškinsime, kas vyksta.“ Įtarę ligą, patyčias ar grėsmę, pirmiausia pasirūpinkite pagalba.

Pagalba dabar. Su mokytoju susitarkite, kas vaiką pasitiks ir kur jis galės kreiptis. Dėl pilvo skausmo ar kitų sveikatos nusiskundimų pasitarkite su gydytoju.

Vėliau. Jei sunkumai kartojasi, su mokykla ir specialistu sudarykite pagalbos bei grįžimo planą. Kortelė gali padėti pradėti pokalbį, bet priežasties neišsprendžia. [S5]

Priemonės: S19: 03 failas, 10 p. P01: 05 failas, 6 p. P12: 05 failas, 7 p.

Kaip aš jaučiuosi?

Vienas paveikslėlis – viena galima išraiška. Tu gali atrodyti ir jaustis kitaip.

E01



Džiaugsmas

Man gera!

E02



Liūdesys

Man liūdna.

Suaugusiajam: pradėkite nuo 2–3 kortelių. Paaiškinimai ir klausimai – šio failo 8–10 p.

Kas nutiko?

Galimi skirtingi jausmai ir skirtingi saugūs pasirinkimai.

S09

Dovana draugui



Draugas išpakavo dovaną, kurios ir tu labai norėjai.

S10

Tave pagyrė



Mokytoja pastebėjo, kaip kantriai bandei sujungti detales.

Suaugusysis perskaito situaciją. Pokalbių gidas pagal S numerius – šio failo 13–16 p.

Galiu parodyti

Pasirink kortelę ir parodyk žmogui. Kartoti žodžiais nereikia.

P01



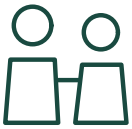
Man reikia pagalbos.

P02



Noriu pertraukos.

P03



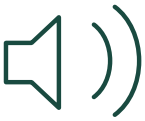
Pabūk su manimi.

P04



Dabar nenoriu kalbėti.

P05



Man per garsiai.

P06



Man nepatiko.

Pavyzdžiai ir suaugusiojo atsakas – šio failo 8 p. Simbolių reikšmes išmokstame kartu.

Tiltas, kuris neišstovėjo

Nesėkmė, pagalbos pasirinkimas.





Tamsiukas statė tiltą mašinėlei. Dvi kaladėlės laikėsi, trečia vis nuslysdavo. Kai griuvo ir antrasis bandymas, jis nustūmė likusias kaladėles nuo savęs.

„Kvailas tiltas“, – sumurmėjo.

Milda atėjo su ilga lenta. „Aš tau padarysiu.“

„Nenoriu! Aš pats!“

Milda sustojo. Tamsiukas žiūrėjo į kaladėles, bet jų neėmė. Po minutės tėtis paklausė: „Nori, kad palaikyčiau apačią, ar paliekame vėlesniam laikui?“

[Pauzė] Tamsiukas kol kas nepasirinko. Jis nuėjo atsigerti, o tėtis padėjo mašinėlę šalia nebaigto tilto.

Grįžęs Tamsiukas pakvietė Mildą: „Gali palaikyti čia? Tik nedėk už mane.“

Šįkart tiltas išstovėjo. Mašinėlė užvažiavo iki vidurio ir užstrigo.

Tamsiukas ilgai į ją žiūrėjo. Tada paėmė vieną kaladėlę iš apačios.

„Dar nežinau, kaip bus“, – pasakė jis Mildai.

Ji prisėdo šalia. „Palaikyti?“

Tamsiukas linktelėjo.

Pasikalbėkime arba suvaidinkime

Pradžiai: Parodyk žaislais, kaip paprašyti palaikyti tiltą.

- Kada pagalba buvo siūloma, bet netiko?
- Ką Tamsiukas padarė prieš bandydamas vėl?

Rinkitės vieną klausimą. [Pauzė] – vieta suvaidinti kitą tąsą; Ž08 taisyklės – 07 failo 4 p.