|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vertybinė nuostata** | | Domisi savo ir kitų emocijomis bei jausmais. | | |
| **Esminis gebėjimas** | | Atpažįsta bei įvardina savo ir kitų emocijas ar jausmus, jų priežastis, įprastose situacijose emocijas ir jausmus išreiškia tinkamais, kitiems priimtinais būdais, žodžiais ir elgesiu atliepia kito jausmus (užjaučia, padeda). | | |
|  | **Žingsniai** | **Emocijų suvokimo ir raiškos**  **srities gebėjimai** | **Vaiko veikla,** | **Ugdymo gairės** |
| **0–2 metai** | 1-asis žingsnis | • Mimika, kūno judesiais ir garsais išreiškia džiaugsmą, liūdesį, baimę, pyktį. Patiria išsiskyrimo su tėvais nerimą ir džiaugsmą jiems sugrįžus. Išreiškia nerimą, pamatęs nepažįstamą žmogų. | •Verkia, kai yra alkanas, šlapias ar ilgesniam laikui paliktas vienas.  • Kai vaiku besirūpinantis suaugusysis greta, vaikas nuo jo atsiskiria ir drąsiai tyrinėja aplinką, rizikuoja. Ko nors išsigandęs, bėga pas suaugusįjį ir jo raminamas greitai nurimsta.  Atsiskyręs liūdi, verkia, vėl susitikęs – džiaugiasi, leidžiasi, nori būti jo raminamas.  • Krykštauja, kai suaugusieji  su juo žaidžia. | • Stengtis suprasti kūdikio emocijų reiškimo ženklus ir pasirūpinti juo, kai mažylis yra liūdnas, piktas.  • Pasirūpinti, kad kūdikis matytų save veidrodyje, kai yra linksmas, liūdnas, piktas. Kalbinti kūdikį ir įvardyti jo emocijas.  • Paimti, priglausti, pamyluoti kūdikį, kai jis atsiskiria nuo tėvų, užimti jį įdomia veikla, suteikti džiugių, malonių potyrių, nukreipti dėmesį nuo liūdesį keliančių situacijų. Užtikrinti vaiko saugumą. |
| • Atspindi kitų vaikų emocijų raišką (kartu juokiasi, jei juokiasi kitas, nusimena, jei kitas verkia). | • Kai grupėje verkia kitas vaikas, kūdikis irgi gali pravirkti. | • Paguldyti, pasodinti kūdikį šalia kitų vaikų, duoti žaisliukų, skatinti pabendrauti. |
| 2-asis žingsnis | • Džiaugsmą, liūdesį, baimę, pyktį reiškia skirtingu intensyvumu (nuo silpno nepatenkinto niurzgėjimo iki garsaus rėkimo). Emocijos pastovesnės, tačiau dar būdinga greita nuotaikų kaita. | • Vaikas džiaugsmą išreiškia ir ramiai šypsodamasis, ir  kvatodamas balsu. Ilgesnį laiką pabūna linksmas arba ramus, lengviau įžvelgiamos pasikeitusių nuotaikų  priežastys – pavargo,  kitas vaikas atėmė žaislą ir pan.  • Meta žaislą ant grindų ir, jeigu auklėtojas šypsodamasis jį paduoda, šis juokdamasis jį vėl meta ant grindų. | • Grupėje įtaisyti vaikų ūgio veidrodinę sieną, kad vaikai matytų save ir savo veido išraišką. Kalbinti vaiką ir pavadinti jo reiškiamas emocijas. Visada pasirūpinti vaiku, kai jis jaučiasi blogai.  • Kartu su vaiku vartyti knygeles, kuriose veikėjai yra skirtingos nuotaikos. Dainuoti skirtingų nuotaikų daineles. |
| •Atpažįsta kito vaiko ar suaugusiojo džiaugsmo, liūdesio, pykčio emocijų išraiškas | • Paklaustas „Kuris verkia?“, vaikas parodo paveikslėlį su verkiančiu kiškiuku, paklaustas „Kuris juokiasi?“, rodo paveikslėlį su besijuokiančiu vaiku.  • Žiūri į verkiantį vaiką ir užjausdamas jam duoda savo žaislą, paglosto. | • Įvardyti vaikų bei savo emocijas. Pasakyti, kad vaikas liūdnas, pačiam jį paglostyti ir paskatinti kitą vaiką jį paglostyti. • Su lėlėmis, kitais žaislais žaisti žaidimus, kuriuose jie skirtingai jaučiasi ir elgiasi. |
| **3-4 metai**  **4-5 metai**  **5-6 metai** | 3-asis žingsnis | • Pradeda atpažinti, ką jaučia, turi savus emocijų raiškos būdus. Pradeda vartoti emocijų raiškos žodelius ir emocijų pavadinimus. | • Ant suaugusiojo supykęs vaikas atpažįsta šį jausmą ir gali pareikšti: „Aš piktas!“ | • Jautriai reaguoti į vaiko rodomus emocijų ženklus – veido mimika susitapatinti su jo nuotaika, komentuoti emocijas ar jausmus, juos pavadinti. Pastebėti, kai vaiko emocijų ir jausmų raiška išsiplečia ir skirtingai į ją reaguoti, padėti atrasti naujų emocijų raiškos būdų. |
| • Pastebi kitų žmonių emocijų išraišką, atpažįsta aiškiausiai reiškiamas emocijas ir į jas skirtingai reaguoja (pasitraukia šalin, jei kitas piktas; glosto, jei kitas nuliūdęs). | • Jei kitas vaikas šypsodamasis jam tiesia žaislą – pats nusišypso ir pradeda su juo žaisti. Kai kitas vaikas atima žaislą, verkia ir laukia auklėtojo pagalbos. Nuščiūva, jei auklėtoja išsigąsta paliejusi vandenį. | • Vartyti ir skaityti vaikui „nuotaikų knygeles“. Būti vaikui pavyzdžiu, kaip reikia reaguoti į kito vaiko emocijas: jei jis džiaugiasi, pasijuokti kartu su juo, jei liūdi, verkia – paglostyti, duoti žaislą. Mokyti atsiprašymo ir susitaikymo ritualų. Žaisti žaidimą „Veidelis“. Užsidengti veidą ir atsidengti, demonstruojant vis kitą emocinę išraišką. |
| 4-asis žingsnis | • Pradeda suprasti, kad skirtingose situacijose (per gimimo dieną, susipykus su draugu) jaučia skirtingas emocijas, kad jas išreiškia mimika, balsu, veiksmais, poza. Pavadina pagrindines emocijas.  • Atpažįsta kitų emocijas pagal veido išraišką, elgesį, veiksmus. Geriau supranta kitų emocijas ir jausmus, dažnai tinkamai į juos reaguoja (pvz., stengiasi paguosti, padėti) | • Pasako, kad švenčiant gimimo dieną buvo linksma, kad supyko, kai draugas su juo nežaidė. Stovėdamas prieš veidrodį paprašytas gali nutaisyti linksmą, liūdną, piktą veido išraišką. Nuotaikų veideliais pažymi savo nuotaiką. | • Paskatinti kasdien po kelis kartus žymėti savo nuotaiką, parenkant ją atitinkantį nuotaikų veidelį. Skatinti reikšti visus jausmus, kad būtų galima pastebėti, kada vaikui reikia pagalbos, ir jam padėti. Pasiūlyti idėjų nuotaikoms ir jausmams tyrinėti. Skaityti knygeles apie jausmus ir jų išraišką.  • Pasiūlyti žaidimų, skatinančių tyrinėti ar imituoti kitų žmonių nuotaiką. Skatinti pastebėti bendraamžių savijautą. |
| • Pradeda suprasti, kad jo ir kitų emocijos gali skirtis (jam linksma, o kitam tuo pat metu liūdna). | • Pažiūrėjęs į bendraamžį pasako, ar jis linksmas, ar rimtas, ar liūdnas.  • Jei pastebi supykusį bendraamžį, pasitraukia nuo jo, gali prieiti prie auklėtojos. | • Skatinti pasakyti, kaip jaučiasi jis ir kiti. |
| 5-asis žingsnis | • Atpažįsta bei pavadina savo jausmus ir įvardija situacijas, kuriose jie kilo. | • Pasako, kad jam linksma, o draugui nelinksma. | • Pasiūlyti žaidimų, kuriuose vaikas būtų skatinamas išreikšti savo jausmus: emocijas reikšti dainuojant, piešiant, šokant, komentuoti jausmų paveikslėlius, siųsti Šv. Valentino dienos atvirukus draugams ir kt. |
| • Vis geriau supranta ne tik kitų jausmus, bet ir situacijas, kuriose jie kyla (pakvie- čia žaisti nuliūdusį vaiką, kurio į žaidimą nepriėmė kiti). | • Rodo piešinį ir sako: „Čia aš. O čia mano šuniukas. Man  linksma su juo žaisti.“ | • Kalbėtis apie savijautą „Ryto rate“, skaityti „Jausmų knygeles“, žaisti vaidmenų žaidimus, įsijaučiant į kito savijautą. |
| • Pradeda kalbėtis apie jausmus su kitais – pasako ar paklausia, kodėl pyksta, kodėl verkia. | • Pastebi, kad draugė taip pat nori būti mama vaidmenų žaidime ir dėl to yra nuliūdusi. Tada sugalvoja: „Aš būsiu mama. Ir tu būk mama. Mes eisim pasivaikščioti su vaikeliais.“ | • Paskatinti vaikus žodžiais išreikšti įvairius jausmus, kilusius skirtingose situacijose. Tarpininkauti, kai vaikai išreiškia sunkius jausmus. Skaitant įvairius tekstus kuo ryškiau intonuoti, išryškinant veikėjų veiksmus, poelgius, jų nuotaikas. |  |
| 6-asis žingsnis | • Apibūdina savo jausmus, pakomentuoja juos sukėlusias situacijas bei priežastis. | • Susipeša su draugu dėl žaislo. Auklėtojo sustabdytas pasako, kad nori to paties žaislo, kaip ir draugas. Auklėtojo padedamas susitaria su draugu žaisti žaislu paeiliui. | • Kalbėtis apie tai, kada buvo linksmas, kada – liūdnas ar piktas. Paskatinti samprotauti, kas pradžiugino, kas nuliūdino ar papiktino, kodėl? |  |
| • Beveik neklysdamas iš veido mimikos, balso, kūno pozos nustato, kaip jaučiasi kitas, pastebi nuskriaustą, nusiminusį ir dažniausiai geranoriškai stengiasi jam padėti. | • Vaikas sako: „Aš myliu savo broliuką. Bet truputį pykau, kai jis suplėšė mano knygą.“  • Tėvams pasakoja apie dienos nuotaikų kaitą.  • Draugiškai pakviečia kitą žaisti kartu, jei šis atrodo draugiškai nusiteikęs.  • Auklėtojai praneša, jei kitas vaikas liūdi ar reikia pagalbos. | • Kalbėtis su vaikais, kaip jaučiasi jų draugai, artimieji, kas gali juos pradžiuginti, kaip galima juos paguosti. Paskatinti bendrus žaidimus, kuriuose reikia suprasti kitą ir geranoriškai bendradarbiauti. |  |
| • Pradeda kalbėtis apie tai, kas gali padėti pasijusti geriau, jei esi nusiminęs, piktas. | • Žino keletą išeičių, ką galima daryti, kai kas nors erzina, atima žaislus, suduoda. Erzinamas nepuola muštis, bet ateina ir pasako auklėtojai. | • Skatinti vaikus nesivelti į muštynes, pranešti auklėtojai apie konfliktą. Aptarti su vaikais, ką galima daryti, kai kas nors erzina kitą, atima žaislus, suduoda. |  |