

Socialinio ir emocinio intelekto ugdymo programa „Kimochis“

Kas yra emocinis intelektas? Tai galimybė suprasti save ir kitus.

Japonų kalboje „kimochi“ reiškia jausmą.

„Kimochis“ socialinio ir emocinio intelekto ugdymo programa. Ji ugdo penkias socialines ir emocines kompetencijas: savęs pažinimą, savęs valdymą, socialinį pažinimą, santykių kūrimo įgūdžius, atsakingų sprendimų priėmimą ir remiasi charakterį ugdančiomis savybėmis: pagarbumu, atsakingumu, atsparumu, atjauta ir geranoriškumu.

„Kimochi“ ikimokyklinio ugdymo programa pateikta pamokomis. Pamokų seka suskirstyta į skyrius.

Pirmame skyriuje susipažįstame su Kimochis personažais ir jausmukais. Kiekvienas Kimochis žaislas turi po tris jausmų pagalvėles, kurios padeda vaikams kurti emocijų žodynėlį, išsakyti savo ir suprasti kitų jausmus. Kimochis personažai kaip ir mes turi bendravimo sunkumų, kuriuos mokosi išspręsti.

Antrame skyriuje susipažįstame su Kimochis bendravimo raktais:



Atkreipk pašnekovo dėmesį.



Naudok ramų balsą.



Naudok ramų veidą ir kūną.



Pasirink tinkamus žodžius.



Ištaisyk skaudinančias situacijas.

Kimochis bendravimo raktai – Kimochis socialinio-emocinio ugdymo programos pagrindas. Nors ir paprasti, šie Kimochis bendravimo raktai suteiks vaikams įgūdžių, kurie leis kurti pozityvius ir prasmingus tarpusavio santykius.

Bendravimo raktai tai komunikacijos priemonės, suteikiančios galimybę lavinti socialinius-emocinius įgūdžius ir emocinį intelektą.

Trečio skyriaus pamokų metu vaikai mokysis suprasti ir valdyti tiek pozityvius, tiek negatyvius jausmus, integruojant pirmojo ir antrojo skyriaus informaciją.

Kimochi programos metu vaikai išmoks kaip atpažinti ir valdyti emocijas, rūpintis ir padėti kitiems, kurti pozityvius santykius, priimti atsakingus sprendimus ir suvaldyti sudėtingas situacijas.

Socialinio ir emocinio intelekto ugdymo programos „Kimochis“ personažai ir jausmai



Kimochis **Balandė Meilė** miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklandumus. Balandė visuomet priglaus, apkabins, yra rami ir išmintinga. Jai sekasi spręsti sunkius klausimus, nes ji moka išklausti. Balandė Meilė žino, kad sunku visus pamaloninti, tačiau ji vis tiek nuliūsta, kai mato, kad kažkas yra apviltas ir nusiminęs.

Balandė Meilė turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Išdidus“ ir „Viltingas“.

Balandė Meilė yra personažas, ugdantis vaikų kilnumą, rūpestingumą, išdidumą, dėkingumą ir optimizmą.



Kimochis **Debesėlis**, gyvenantis danguje – nenuspėjamas personažas. Vieną dieną jis linksmas, kitą – piktas, koks bus trečią, niekas nežino. Sutarti su draugais kartais būna keblu dėl permainingos Debesėlio nuotaikos. Piktas būna netyčia. Draugai jį myli ir palaiko.

Debesėlis turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Piktas“ ir „Liūdnas“.

Debesėlis yra personažas, skirtas nuotaikos svyravimų reguliavimui.



Kimochis **Lipšniakojė** – miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Ji puiki draugė ir visada siekia gero, jai reikia mokytis gerbti kitų ribas.

Lipšniakojė turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Paikas“ ir „Nusivylęs“.

Lipšniakojė yra personažas, mokantis vaikus kaip tolerancijos ir gebėjimo vertinti kiekvieno išskirtinumą ir unikalumą.



Kimochis **Vikšrelis** – protingas, atidus ir labai atsargus. Kiekvieną dalyką jis mėgsta išsiaiškinti iki smulkmenų, o tai sukelia painiavos jo draugams. Vikšrelis bijo pokyčių ir naujoves išbando paskutinis, todėl jam nėra lengva būti vikšreliu. Nors Vikšrelis bijo, jis dažnai slapta svajoja skraidyti.

Vikšrelis turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Atstumtas“ ir „Drąsus“.

Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiu siekiant savo tikslų.



Kimochis **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.

Įprotis nurodinėti pridaro problemų, sukelia ginčus. O tai gali sužeisti jausmus.

Katė turi jausmų pagalvėles „Laimingas“, „Smalsus“ ir „Kaprizingas“.

Katė yra personažas, ugantis vaikų kantrybę, atlaidumą, paslaugumą, sugebėjimą gražiai priimti sprendimus bei lyderystę.