



Kaip atpažinti ir išreikšti emocijas?

Problema:

Emocijų atpažinimas ir išraiška yra svarbūs įgūdžiai, padedantys vaikams geriau suprasti save ir kitus. Dažnai vaikai susiduria su sunkumais atpažindami savo emocijas ir tinkamai jas išreiškdami, o tai gali sukelti nesusipratimų ir konfliktų. Ši problema ypač aktuali pirmos klasės mokiniams, kurie dar tik pradeda mokytis socialinių įgūdžių. Kaip galime padėti vaikams atpažinti ir išreikšti savo emocijas per meną ir judesį?

Susiję video:



Išmok ir pažink emocijas su Kitsy! Linksma edukacinė laida vaikams ...



Ikimokyklinukams – apie emocijas žaismingai ir suprantamai. I dalis ...



Mūsų Šešios Emocijos - YouTube

Patarimai mokytojams:

- **Visuomeninis ugdymas.** Padėkite mokiniams suprasti, kas yra emocijos ir kaip jas atpažinti. Aptarkite pagrindines emocijas, tokias kaip džiaugsmas, liūdesys, pyktis ir baimė, ir kaip jos gali pasireikšti kasdieniame gyvenime.
- **Dailė.** Skatinkite mokinius naudoti įvairias dailės priemones, kad jie galėtų išreikšti savo pasirinktą emociją per piešinį. Pateikite pavyzdžių, kaip spalvos ir formos gali atspindėti skirtingas emocijas.
- **Fizinis ugdymas.** Organizuokite veiklas, kuriose mokiniai galėtų išreikšti savo emocijas per judesį. Mokykite juos, kaip kūno kalba ir judesiai gali perteikti jausmus, ir skatinkite improvizuoti šokius, atspindinčius pasirinktą emociją.

Mokomos temos:

- **Visuomeninis ugdymas.** Emocijų atpažinimas: Mokymasis atpažinti ir suprasti savo bei kitų emocijas.
- **Dailė.** Emocijų išraiška per meną: Naudojant meną, išreikšti ir atpažinti emocijas.
- **Fizinis ugdymas.** Emocijų išraiška per judesį: Naudojant judesį, išreikšti ir atpažinti emocijas.

Ugdomos kompetencijos:

- **Pažinimo kompetencija:** Dalyko žinios ir gebėjimai; Problemų sprendimas.
- **Kultūrinė kompetencija:** Kultūrinis išprusimas; Kultūrinis sąmoningumas.
- **Komunikavimo kompetencija:** Pranešimo kūrimas; Pranešimo perteikimas ir komunikacinė sąveika.
- **Skaitmeninė kompetencija:** Skaitmeninis turinys; Problemų sprendimas.
- **Kūrybiškumo kompetencija:** Kūrimas; Generavimas.
- **Pilietiškumo kompetencija:** Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia.
- **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija:** Savimonė ir savitvardos įgūdžiai; Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas; Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes.

Refleksiniai klausimai:

- Kokias emocijas pasirinkote ir kodėl?

- Kaip jūsų piešinys atspindi pasirinktą emociją?
- Kokie judesiai ar šokiai geriausiai perteikia jūsų emociją?
- Kaip manote, kodėl skirtingi žmonės gali skirtingai išreikšti tas pačias emocijas?
- Ką išmokote apie emocijų atpažinimą ir išraišką per šį projektą?

Interaktyvios išnašos:

- **Emocijos**. Psichologinės būsenos, kurios apima jausmus, nuotaikas ir reakcijas į įvairias situacijas.
- **Menas**. Kūrybinė veikla, kuri leidžia žmonėms išreikšti savo jausmus ir mintis per įvairias formas, tokias kaip piešiniai, skulptūros ar muzika.
- **Judesys**. Fizinis veiksmų ar pozicijų keitimas, kuris gali būti naudojamas emocijoms išreikšti, pavyzdžiui, šokis ar sportas.
- **Emocija**. Subjektyvi patirtis, kuri gali būti teigiama arba neigiama, ir dažnai pasireiškia per fiziologinius pokyčius ir elgesį.

Pamokos planas: Visuomeninis ugdymas

Pamokos tema:

Emocijų atpažinimas.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės atpažinti ir apibūdinti pagrindines emocijas, tokias kaip džiaugsmas, liūdesys, pyktis ir baimė, bei aptarti, kaip jos pasireiškia kasdieniame gyvenime.

Priemonės:

1. Projekcinė įranga ir ekranas
2. Vaizdo įrašas „Išmok ir pažink emocijas su Kitsy!“
3. Mokymo medžiaga apie emocijas

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais:
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:
 - Mokytojas klausia:
„Kokias emocijas žinote?“
 - Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į emocijų atpažinimą.

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- Medžiagos pateikimas:
 - Mokytojas pristato vaizdo įrašą „Išmok ir pažink emocijas su Kitsy!“, po kurio mokiniai aptars matytas emocijas.
- Diskusija:
 - Mokytojas inicijuoja diskusiją apie emocijas, klausia:
„Kokias emocijas atpažinote vaizdo įrašė?“
„Kaip šios emocijos gali pasireikšti mūsų gyvenime?“
- Praktinis darbas:
 - Mokiniai dirba grupėse, aptardami, kaip jie gali atpažinti emocijas kasdieniame gyvenime. Mokytojas stebi darbą, atsako į klausimus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- Diskusija:
 - Kiekviena grupė pristato savo įžvalgas apie emocijas. Mokytojas užduoda klausimus:
„Kaip manote, kodėl svarbu atpažinti emocijas?“
- Pamokos refleksija: apsikaitimas grįžtamuoju ryšiu:

- Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje.
- Atsisveikinimas:
 - Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Pamokos planas: Dailė

Pamokos tema:

Emocijų išraiška per meną.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės išreikšti savo emocijas per piešinį, naudodami dailės priemones, ir aptarti, kaip spalvos ir formos gali atspindėti jausmus.

Priemonės:

1. Dailės priemonės (spalvoti pieštukai, dažai, popierius)
2. Pavyzdžiai, kaip spalvos atspindi emocijas
3. Mokymo medžiaga apie emocijų išraišką per meną

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais:
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:
 - Mokytojas klausia:
„Kokias emocijas norėtumėte išreikšti per meną?“
 - Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į emocijų išraišką per meną.

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- Medžiagos pateikimas:
 - Mokytojas pristato, kaip spalvos ir formos gali atspindėti emocijas, pateikdamas pavyzdžių.
- Praktinis darbas:
 - Mokiniai dirba grupėse, kurdami piešinį, atspindintį pasirinktą emociją. Mokytojas stebi darbą, atsako į klausimus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- Diskusija:
 - Kiekviena grupė pristato savo piešinį klasei, paaiškindama, kaip jis atspindi pasirinktą emociją.
- Pamokos refleksija: apsikeitimas grįžtamuoju ryšiu:
 - Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje.
- Atsisveikinimas:
 - Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Pamokos planas: Fizinis ugdymas

Pamokos tema:

Emocijų išraiška per judesį.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės išreikšti savo emocijas per judesį ir šokį, aptarti, kaip kūno kalba gali perteikti jausmus.

Priemonės:

1. Muzika
2. Erdvė judėjimui
3. Mokymo medžiaga apie emocijų išraišką per judesį

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- **Pasisveikinimas su mokiniais:**
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- **Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:**
 - Mokytojas klausia:
„Kokias emocijas norėtumėte išreikšti per judesį?“
 - Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į emocijų išraišką per judesį.

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- **Medžiagos pateikimas:**
 - Mokytojas pristato, kaip judesiai gali atspindėti emocijas, pateikdamas pavyzdžių.
- **Praktinis darbas:**
 - Mokiniai dirba grupėse, kurdami judesį ar šokį, atspindintį pasirinktą emociją. Mokytojas stebi darbą, atsako į klausimus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- **Diskusija:**
 - Kiekviena grupė pristato savo judesį klasei, paaiškindama, kaip jis atspindi pasirinktą emociją.
- **Pamokos refleksija: apsikeitimas grįžtamuoju ryšiu:**
 - Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje.
- **Atsisveikinimas:**
 - Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.