

# KOKIOS TAI KORTELĖS?

Labas! Tai Kakės Makės emocijų ir jausmų kortelės, su kuriomis bus drąsiau pažinti savo vidinį pasaulį. Kortelės padės atrasti tinkamus būdus išreikšti tai, ką jauti, o dalijantis su artimaisiais mintimis, jausmais ir išgyvenimais bus galima sustiprinti tarpusavio santykius.

Šiame rinkinyje rasite:

- 20 jausmų ir emocijų kortelių. Trumpi ir vaikui suprantami jausmų ir emocijų apibūdinimai padės suprasti, kodėl verta patirti kiekvieną emociją.
- 20 klausimų kortelių. Jos padės pradėti pokalbį su savo vaiku ir kartu ieškoti atsakymų į ne visada paprastus ir patogius klausimus.
- 10 veiklos kortelių. Jos pasiūlys įdomių būdų, kaip žaismingai išreikšti malonias ir nemalonias emocijas bei jausmus.



# VEIKLOS IDĖJOS

Štai keletas idėjų, ką veikti su šiomis kortelėmis, taip pat rekomenduojame būti kūrybiškiems ir pasitelkus vaizduotę ieškoti savų būdų su jomis žaisti ir mokytis. Drąsiai improvizuokite ir išdykaukite. Nustebsite, kokie išradingi tampate, kai leidžiate sau kurti.

1. Susipažinkite su skirtingais jausmais ir emocijomis, skaitydami korteles. Atraskite jums gerai žinomus ir pasisveikinkite su tais, kurių dar nesate gerai pažinę.
2. Pasiūlykite vaikui pasirinkti keletą jam svarbių jausmų ir emocijų kortelių. Klausimų korteles užverskite, kad vaikas nematytų. Paprašykite ištraukti klausimą. Turite jausmą (ar emociją) ir klausimą apie jį. Kartu ieškokite atsakymo.
3. Pasirinkite jausmą (ar emociją) iš kortelių ir kartu su vaiku atraskite tinkamiausių veiklų (iš veiklų kortelių), kurios padėtų tą jausmą (ar emociją) išreikšti tinkamu būdu.



# PYKTIS



# SURAUKTAKAKTIS PYKTIS

- STIPRI IR NEMALONI EMOCIJA, KAI ATRODO, KAD IŠ AUSŲ NET DŪMAI NORI VERŽTIS.
- KYLA, KAI NEGAUNI TO, KO NORI.
- PRANEŠA, KAD KITI SU TAVIMI ELGIASI NETEISINGAI.



# JAUSMŲ SLĖPYNĖS

- PAIMK BET KOKIĄ DĖŽUTĘ IR Į JĄ SUSIDĖK TUOS ŽAISLIUKUS AR DAIKTUS, KURIE TAU PADEDA NUSIRAMINTI.
- SU ŠEIMOS NARIAIS PAŽAISKITE EMOCIJŲ ŽAIDIMĄ:
  - PAIMKITE DAUG MAŽŲ POPIERIAUS LAPELIŲ IR SKIRTINGŲ SPALVŲ PIEŠTUKŲ;
  - KIEKVIENAS ŠEIMOS NARYS TEGU PAIMA PO 3-5 LAPELIUS;
  - ANT KIEKVIENO LAPELIO NUPIEŠKITE EMOCIJAS, KURIAS DAŽNIAUSIAI JAUTĖTE PASTARUOJU METU;
  - UŽRAŠĘ SAVO EMOCIJAS, LAPELIUS PADĖKITE BET KURIOJE KAMBARIO VIETOJE;
  - KAI IŠDĖLIOSITE, KARTU EIKITE IEŠKOTI IR PASTEBĖKITE, KURIOSE VIETOSE GULI NEMALONIAUSIOS EMOCIJOS. APTARKITE, KODĖL.



## LAIMINGI PIRŠTUKAI

- PAIMK A4 FORMATO POPIERIAUS LAPĄ IR APIBRĖŽK ABU SAVO DELNUS.
- PAKVIESK VIENĄ AR KELIS ŠEIMOS NARIUS, KAD PASITARĘ ANT KIEKVIENO PIRŠTO TAU PARAŠYTŲ PO KOMPLIMENTĄ.
- PAPRAŠYK KOMPLIMENTUS GARSIAI PERSKAITYTI.

