

## PROJEKTAS „AŠ IR MANO EMOCIJOS“

Ieva Mackevičienė, Inga Balčiūnienė, Simona Tamašauskienė, Emilija Demenytė, Paulina Tomkevičiūtė  
Dr. Sigita Saulėnienė (vadovė)

*Kauno kolegija, menų ir ugdymo fakultetas, Pedagogikos katedra*



**Adresas:** Kauno kolegija  
**E. puslapis:** <https://www.kaunokolegija.lt/>  
**E. paštas:** [Sigita.Saulėnienė@go.kauko.lt](mailto:Sigita.Saulėnienė@go.kauko.lt)  
**Telefono nr.:** +370 611 41734  
**Tyrimų kryptis (-ys):** S007 edukologija

**Tyrimo tikslas.** Ugdyti vaikų gebėjimą tinkamai išreikšti pyktį ir nusiraminti.

Tyrimo uždaviniai: Skirtingų ugdomųjų veiklų metu, lavinti vaikų gebėjimą pažinti savo ir kitų emocijas, supažindinti vaikus su tinkamais pykčio raiškos būdais. Mokyti praktinių pykčio valdymo metodų, būdų ir skatinti vaikus, jiems primenant, naudoti šiuos metodus kasdieninėse situacijose. Stiprinti vaikų tarpusavio bendravimą ir bendradarbiavimą, taip gerinant bendrą tiek grupės, tiek visos ugdymo įstaigos psichologinę atmosferą.

**Tyrimo metodai.** Projekto refleksijų analizė.

**Rezultatai ir / arba išvados.** Įgyvendinus projektą vaikai suprato, kad nėra „gerų“ ir „blogų“ jausmų, yra tik netinkami jų reiškimo būdai. Savitvarda, savikontrolė padeda vaikams susidoroti su įtampa, susikaupti ir atlikti užduotis, spręsti konfliktines situacijas, dirbti komandoje, mokyti. Savikontrolė yra itin svarbi mokantis dalytis, taip pat – džiaugtis kito pergale, priimti kitokią nuomonę. Vaikai smagiai, su džiugesiu įsitraukė į projekto veiklas. Vyresnieji vaikai daugiau diskutavo, mažesni daugiau klausė. Vaikai noriai dalinosi savo mintimis ir patirtimi apie piktas ir džiugias emocijas, kada jos atsiranda ir kokie kūno siunčiami signalai išduoda kylančias emocijas. Projekto metu, naudodamiesi pasigamintomis priemonėmis, vaikai mokėsi atpažinti pyktį, jį tinkamai išreikšti ir nusiraminti. Pasibaigus projektui ir aptarus rezultatus priėjome išvados, kad visos emocijos mums labai reikalingos, tik svarbu, kad jos būtų tinkamai išreikštos, o įdomiausia buvo klausytis vaikų, kokių idėjų jie turi emocijoms suvaldyti.

**Originalumas ir / arba praktinis reikšmingumas.** Vaikai projekto metu susipažino ir taikė įvairius atsipalaidavimo, nusiramavimo, pykčio paleidimo būdus, bei patyrė džiugių emocijų. Šis projektas mums suteikė labai daug žinių ir patirties. Mokėsi vaikai, o kartu ir mes su jais. Įgijome patirties planavime ir organizavime, nes reikėjo suplanuoti ir susiorganizuoti veiklas, gauti priemones antistresinio žaisliuko gamybai. Taip pat išbandėme komandinį darbą, nes reikėjo apibendrinti rezultatus. Lengva nebuvo, dėl laiko stokos susijungti visoms kartu buvo sudėtinga, bet, kai sieki bendro tikslo, tai savaime viskas išsisprendžia. Projektui pavykus, jau galvoji apie kitą projektą, nes tiesiog atsiranda pasitikėjimas savimi, užsidegimas ir, aišku, kyla daug idėjų ir minčių.

**Reikšminiai žodžiai:** emocijos, pykčio valdymas.