

„Kimoči“ (japoniškai „kimochi“ reiškia „jausmas“) – tai ikimokyklinio ugdymo programa, kurios pagrindas yra socialinių ir emocinių kompetencijų lavinimas. „Kimoči“ programa skirta emociniam intelektui ugdyti, pozityviam elgesiui skatinti ir bendradarbiavimo įgūdžiams lavinti. Socialiniai ir emociniai ikimokyklinio amžiaus vaikų įgūdžiai lavinami žaidžiant su „Kimoči“ žaislais – minkštomis lėlytėmis.

Programos tikslas – išmokti valdyti ir išreikšti jausmus pozityviu būdu.

Uždaviniai:

- Išmokti atpažinti ir valdyti emocijas;
- Mokyti rūpintis ir padėti kitiems;
- Ugdyti gebėjimą kurti pozityvius santykius.

Kimočiai – žaislai turintys jausmus. Šiais žaislais siekiama ugdyti savigarbą, pasitikėjimą savimi ir emocinį intelektą. Jie padeda kalbėtis apie jausmus. Vaikai mokosi jausmų pavadinimų, kaip bendrauti, kaip valdyti savo jausmus. Mažieji susipažįsta su kimočiais, išmoksta jų vardus, kokius jausmus jie simbolizuoja.

Yra penki minkšti žaislai - kimočiai. Kiekvienas turi skirtingus jausmus, charakterį, pomėgius:

Balandė Meilė – atrodo lyg visų kimočių mama. Ji miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklandumus. Balandė Meilė yra personažas, ugdantis vaikų kilnumą, rūpestingumą, išdidumą, dėkingumą ir optimizmą;

Debesėlis - nenusipėjamas personažas. Vieną dieną jis linksmas, kitą – piktas, koks bus trečią, niekas nežino. Jis padeda vaikams išmokti numatyti, planuoti ir naudoti tokį balso toną, veido išraišką ir žodžius, kurie nepaisant nemalonių jausmų padėtų išlaikyti teigiamus santykius;

Lipšniakojė - miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Lipšniakojė padės vaikams išmokti susikoncentruoti;

Vikšrelis - protingas, atidus ir labai atsargus. Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiau siekiant savo tikslų;

Katytė - moka įtikinti. Kai ji ką nors nusprendžia, jos niekas nesustabdys. Katė yra personažas, ugdantis vaikų kantrybę, atlaidumą, paslaugumą, sugebėjimą sprendimus priimti gražiai. Moko būti lyderiais.

Kiekvienas kimočis turi savo jausmus! Jausmai – tai mažos pagalvėlės. Vienoje jų pusėje yra jausmo pavadinimas („laimingas“, „liūdnas“, „paikas“, „drąsus“...), kitoje – atitinkama veido išraiška. Visi kimočiai (personažai) turi ypatingas kišenėles, kur galima įdėti norimą jausmų pagalvėlę.

Naudodami kimočius, vaikai mokosi, kaip kilus įtampai reikia naudoti balso intonaciją, kūno kalbą, tinkamus žodžius ir bendrauti pozityviai. Vaidindami, žaisdami su kimočiais vaikai linksmi pažįsta jausmų pasaulį. Kai vaikams sekasi dalytis jausmais, jie ugdo pasitikėjimą savimi, geranoriškumą, savimonę, savikontrolę, gebėjimą nusiraminti. Pavyzdžiui, Debesėlis padeda vaikams išmokti, kaip valdyti impulsyvų elgesį, kai supyksti. Pamokėlių metu yra kuriami maži vaidinimai. Juose kalbama apie Kimočio jausmus ir išbandomi įvairūs metodai, kaip juos valdyti. Vėliau vaikai susitapatina su Kimočiu ir pradeda naudoti tuos įgūdžius, kuriuos išmoko žaisdami.

Programos struktūra:

Pirmas skyrius. Susipažinimas su kimochi personažais ir jausmais

- Balandė Meilė;
- Debesėlis;
- Lipšniakojė
- Vikšrelis
- Katė

Antras skyrius. Kimochi bendravimo raktai

- Lipšniakojė moko atkreipti dėmesį
- Katė moko kaip kalbėti ramiu balsu
- Debesėlis moko kaip naudoti ramų veidą ir kūną
- Balandė meilė moko pasirinkti tinkamus žodžius
- Vikšrelis moko ištaisyti skaudžias situacijas

Trečias skyrius. Jausmų pamokos

- Rask laiko būti maloniu
- Užpildyk savo širdį laime (dalinkis)
- Linksmybės turi būti linksmos visiems
- Draugiški veidai kuria draugišką aplinką
- Rask vietas visiems (įsitrauk)
- Rask vietas visiems (įtrauk kitus)
- Normalu būti piktam, bet negerai būti nemaloniui
- Negalime būti drąsūs jeigu nebijome
- Yra metas būti paiku ir yra metas būti rimtu.
- Liūdesys ateina ir išeina
- Kai smalsu, būk atsargus ir malonus
- Didžiuojuosi savimi...Didžiuojuosi tavimi!