

# EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIŲ STIPRINIMAS

•

S



Lietuvos įtraukties  
švietimo centras

# TURINYS

IŽANGA.....	3
KODĖL VAIKAMS SUNKIAU REGULIUOTI EMOCIJAS?.....	4
KAIP TĖVAI IR MOKYTOJAI GALI BENDRADARBIAUTI?.....	6
KAIP ŽINOTI, KOKIŲ EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIŲ STOKOJA VAIKAS?.....	12
PATARIMAI, KAIP PASIRUOŠTI UGDYTI EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIUS.....	16
EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS.....	25
KAIP MOKYTI PAŽINTI EMOCIJAS?.....	27
KAIP KŪNO POJŪČIAI PADEDA PAŽINTI EMOCIJAS?.....	34
EMOCIJŲ PAŽINIMAS PASITELKIANČI MINTIS.....	38
KAIP ELGESYS GALI PADĖTI PAŽINTI EMOCIJAS?.....	45
KAIP DALYTI MINTIMIS IR IŠREIKŠTI EMOCIJAS?.....	46
KAIP MOKYTI ĮVERTINTI EMOCIJŲ INTENSYVUMĄ?.....	56
KAIP PADEDA SAVISTABA?.....	73
KOKIE EMOCIJŲ REGULIAVIMO BŪDAI BŪTŲ TINKAMI VAIKUI?.....	87
AR GALI VAIKUI PADĖTI FIZINĖ VEIKLA?.....	87
AR GALI VAIKĄ RAMINTI MUZIKA, SPECIALŪS GARSAI?.....	89
AR GALI VAIKĄ RAMINTI ŠVIEČIANTYS DAIKTAI?.....	90
AR VAIKĄ RAMINA LYTĖJIMU PAREMTOS VEIKLOS?.....	91
DĖMESIO SUTELKIMO BŪDAI.....	92
AR MINTYS GALI PADĖTI?.....	99
SOCIALINIŲ ISTORIJŲ IR KOMIKSŲ METODAS.....	104
PROBLEMŲ SPRENDIMAS IR KITI REAGAVIMO BŪDAI.....	106
KAIP PADEDA YPATINGIEJI INTERESAI?.....	110
APIBENDRINIMAS.....	113
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	115

## IŽANGA

Vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų (ASS), patiria emocijas kaip ir visi kiti vaikai, tačiau jiems gali būti sunkiau jas reguliuoti (Thomson ir kt., 2015). Tyrimai rodo, kad dėl padidėjusio fiziologinio jautrumo ir kai kurių vaikų kognityvinių sunkumų, jie gali jautriau reaguoti į emocinius dirgiklius, jų elgesys, įveikiant kasdienes iššūkius, gali neatitikti konteksto (Mazefsky ir kt., 2013).

Menki emocijų reguliavimo įgūdžiai vaikams, turintiems ASS, gali dar labiau apsunkinti jų patiriamus akademinis ir socializacijos iššūkius tiek namie, tiek mokykloje. Todėl labai svarbu, kad emocijų reguliavimo įgūdžiai būtų ugdomi individualiai ir grupėje, namie ir mokykloje, nes tai padėtų vaikams sumažinti kasdienių sunkumų keliamą stresą, sėkmingiau prisitaikyti socialinėje aplinkoje, susirasti draugų ir lengviau bendrauti.

Pastebėta, kad pagrindinis iššūkis vaikams, turintiems ASS, yra ugdomų įgūdžių perkėlimas iš vienos aplinkos į kitą (Koegel ir kt., 2014). Atsižvelgę į vaiko raidą, jo kognityvinius gebėjimus bei remdamiesi šiame leidinyje pateiktomis gairėmis, tėvai ir mokytojai gali padėti vaikams mokytis efektyvių emocijų reguliavimo būdų, juos praktikuoti ir perkelti į įvairias gyvenimo situacijas.

Tėvų ir mokytojų tarpusavio bendradarbiavimas ugdant šiuos įgūdžius gali reikšmingai sustiprinti vaikų gebėjimą įvairiuose gyvenimo kontekstuose geriau suprasti save ir kitą, padėti sau, kai būna sunku (Koegel ir kt., 2014).

Ugdant emocijų reguliavimo įgūdžius, kaip ir ugdant kitus įgūdžius, gali prireikti nemažai laiko. Jei tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas yra nuoseklus ir sistemingas, kupinas paramos ir palaikymo, įdėtos pastangos, kantrybė ir noras padėti gali būti apvainikuoti matomais pokyčiais vaiko gyvenime: gebėjimu priimti ir suprasti savo ir kito jausmus, juos išreikšti, padėti sau, o supratus save, geriau suprasti ir kitą.

Emocijų reguliavimo įgūdžių ugdymas vaikams su ASS yra ilgas ir reikalaujantis pastangų procesas, tačiau kiekvienas žingsnis, kad ir koks mažas jis būtų, prisideda prie reikšmingų pokyčių. Svarbiausia – nesustoti, kantriai eiti pasirinktu keliu ir tikėti, kad nuoseklus darbas duos vaisių.



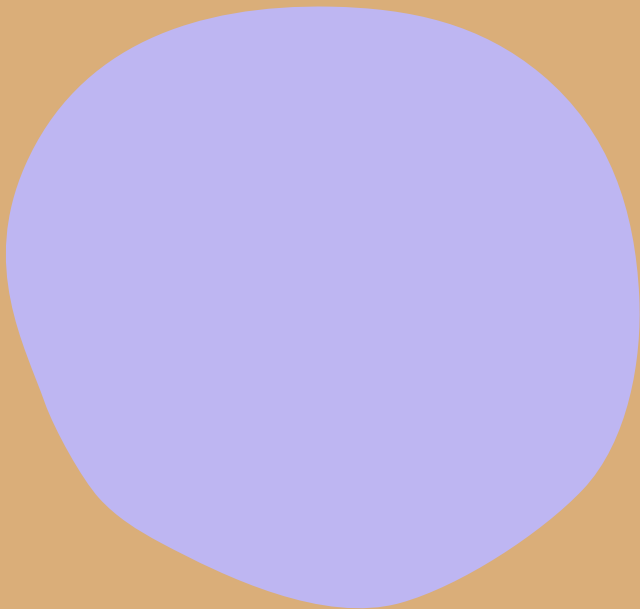
# KODĖL VAIKAMS SUNKIAU REGULIUOTI EMOCIJAS?

Emocijos yra neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Emocijų reguliavimas apibrėžiamas kaip platus kognityvinių, fiziologinių ir elgesio gebėjimų spektras, leidžiantis asmeniui stebėti ir valdyti emocijų atsiradimą bei intensyvumą (Guy ir kt., 2014). Tai yra viena svarbiausių vaiko raidos sričių, nuo kurios priklauso jo sąveikos su socialine ir fizine aplinka sėkmė.

Tyrimai rodo, kad vaikams, turintiems ASS, dažniau pasireiškia emocijų reguliavimo sunkumų, kurie gali būti susiję su kai kuriais kognityviniais ir fiziologiniais ypatumais (Gross ir kt., 2014). Intensyvių emocijų priežastis gali būti padidėjęs fiziologinis jautrumas arba kitaip – fiziologinis atsakas į išorinius ir vidinius dirgiklius. Emocijų reguliavimo sunkumus lemia neurobiologinės priežastys. Tai susiję su tam tikrų smegenų dalių, atsakingų už emocijų valdymą, veiklos skirtumais (Swartz ir Wiggings, 2013). Manoma, kad emocijų reguliavimo sunkumus lemia smegenų veiklos, jungčių aktyvumo ir struktūros pokyčiai (Mazefsky ir kt., 2014).

AŠ GALIU  
MOKYTIS!





# KAIP TĒVAI IR MOKYTOJAI GALI BENDRADARBIAUTI?

Efektyvus tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas yra vienas svarbiausių vaikų ugdymo aspektų, kuris padeda ne tik akademinėje srityje, bet ir ugdant emocinius bei socialinius įgūdžius. Tai ypač svarbu vaikams, turintiems ASS. Nuoseklus darbas tiek namie, tiek mokykloje skatina vaiką tobulėti. Štai keletas praktinių patarimų, kurie padės tėvams ir mokytojams efektyviau bendradarbiauti ugdant vaikų emocijų reguliavimo įgūdžius.

## 1. VAIKO POREIKIŲ PAŽINIMAS

Tiek tėvams, tiek ir mokytojams verta gerai suprasti vaiko ypatumus ir emocinius poreikius, ugdyti tam tikrus vaiko emocijų reguliavimo ir socialinius įgūdžius kartu bendradarbiaujant.

### KAŲ GALI TĒVAI IR MOKYTOJAI?

- Tėvai ir mokytojai dalijasi pastebėjimais apie vaiko emocinę būseną, aptaria vaiko ypatumus, gebėjimus ir poreikius, galimus efektyviausius būdus ir metodus emocijoms reguliuoti.
- Tėvai ir mokytojai padeda vaikams atpažinti emocijas ir jas įsivardyti.
- Tėvai ir mokytojai pripažįsta vaiko jausmus, atsižvelgia į juos ir jautriai reaguoja į vaiko poreikius.
- Tėvai ir mokytojai kartu naudoja tas pačias vizualines priemones, padeda suprasti emocijų intensyvumą ir sudaro sąlygas vaikui praktikuoti emocijų reguliavimo būdus.
- Tėvai ir mokytojai kasdien skatina vaiką išreikšti emocinius poreikius, aptarti savo emocijas ir dalytis savo mintimis, kaip jam sekėsi jas reguliuoti.

## 2. REGULIARI KOMUNIKACIJA

Nuolatinis ir atviras bendravimas tarp tėvų ir mokytojų yra esminė vaiko sėkmės sąlyga. Kasdienių aptarimų metu, bendraudami elektroniniais laiškais ar žinutėmis, kas savaitinių susitikimų metu tėvai ir mokytojai gali aptarti vaiko ugdomų įgūdžių pažangą, vertinti pasiekimus ir dalytis iššūkiais.

Reguliari komunikacija ir susitarimai dėl taikomų metodų ir būdų leidžia įtvirtinti emocijų reguliavimo įgūdžius, juos pritaikyti įvairioje aplinkoje. Kalbėkitės apie vaiko pažangą, kartu aptarkite iššūkius, su kuriais susiduriate jūs ir vaikas, ir galimybes bendradarbiauti mokant vaiką reguliuoti emocijas.

### KAŲ GALI TĖVAI IR MOKYTOJAI?

- Tėvai kas rytą praneša mokytojui apie vaiko nuotaiką.
- Mokytojas ir tėvai pasirenka, kaip vaikas bus mokomas pažinti emocijas mokykloje ir namie.
- Mokytojas ir tėvai susitaria, kokios priemonės bei būdai gali būti veiksmingi ir padedantys vaikui atgauti pusiausvyrą.
- Mokytojas ir tėvai susitaria, kaip skatins vaiką ugdytis emocijų reguliavimo įgūdžius ir kaip jį paskatins už šių įgūdžių pritaikymą praktikoje.
- Mokytojas mažiausiai kartą per savaitę siunčia trumpą apžvalgą apie vaiko pasiekimus, kad tėvai galėtų tęsti veiksmingą ugdymą namie. Tėvai
- pasidalija su mokytoju informacija apie pasikeitusius būdus ir priemones, kurie padeda vaikui reguliuoti emocijas.

Verta skirti didesnę dėmesį natūraliam vaiko įgūdžių įgijimui, kai vaikas mokosi emocijų reguliavimo realių gyvenimo situacijų metu. Taip pat vertėtų kartu pasikalbėti apie tai, kokios būtų tėvų galimybės mokyti vaiką emocijų reguliavimo namie ir kokios – mokykloje. Kai kurių tėvų dienvakšė gali būti labai užimta, kai kurie iš jų galbūt išgyvena didelį

stresą. Atsižvelgus į tėvų resursus, reikėtų paieškoti galimybių, kaip vaikas galėtų mokytis atpažinti, išreikšti ir reguliuoti emocijas kasdienių veiklų metu.

### 3. INDIVIDUALAUS PAGALBOS PLANO (IPP) SUDARYMAS

Geriausia, kai tėvai ir mokytojai aktyviai dalyvauja rengiant ir atnaujinant IPP vaikui, turinčiam ASS. Šiame plane turėtų būti numatyti ne tik akademiniai, bet ir emocijų reguliavimo bei socialinių įgūdžių ugdymo tikslai, jei vaikas susiduria su emocijų reguliavimo sunkumais. Pabandykite suformuluoti tikslą, kurio sieksite, ir konkrečius uždavinius, kurių vaikas turėtų pasiekti po tam tikro konkretaus laiko. Tai padės stebėti

**Tikslas** – vaikas gebės atpažinti ir įvardyti kitų žmonių ir savo emocijų (džiaugsmo, liūdesio, baimės, pykčio) požymius.

**Uždaviniai:**

1. Žiūrėdamas į nuotraukas vaikas 4 kartus iš 5 teisingai pasakys arba pažymės keturių emocijų požymius, pavaizduotus kitų žmonių veido išraiška ir kūno kalba.
2. Naudodamasis vaizdinėmis užuominomis vaikas 4 kartus iš 5 teisingai pasakys arba pažymės dviejų emocijų (džiaugsmo ir pykčio) požymius, kurie apibūdinti kūno pojūčiais.

vaiko pažangą ir pritaikyti tinkamiausius ugdymo metodus.

#### KAŲ GALI TĖVAI IR MOKYTOJAI?

- Tėvai ir mokytojai reguliariai aptaria ir, atsižvelgę į pažangą ar kintančius vaiko poreikius, atnaujina IPP.
- Tėvai ir mokytojai į IPP įtraukia veiklas, kurios skatinta emocijų reguliavimo bei socialinius ir bendravimo įgūdžius.
- Tėvai ir mokytojai kasdien planingai stiprina vaiko įgūdžius, stebi vaiko pažangą, kad būtų galima laiku reaguoti, jei kyla poreikis keisti veiklas ar priemones.

## 4. METODŲ DERINIMAS

Kai tėvai ir mokytojai naudoja ir moko vaiką tų pačių emocijų reguliavimo būdų ir metodų, vaikui tampa lengviau juos išmokti, o mokymosi procesas tampa nuoseklesnis ir keliantis mažiau streso.

Tėvai ir mokytojai suderina, kokią priemonę naudodamas vaikas gebės įvertinti savo emocinę būseną. Tarkime, vaikas naudos 10 balų emocijų skalę emocijų stiprumui vertinti. Tėvai ir mokytojai šią skalę vadins emocijų termometru, vienodai paklaus ir paprašys vaiko įvertinti savo emocinę būseną kasdienių situacijų metu.

### KĄ GALI TĖVAI IR MOKYTOJAI?

- Tėvai ir mokytojai dalijasi efektyviais būdais ir metodais, kuriuos būtų galima taikyti tiek namie, tiek mokykloje.
- Bendradarbiaudami kaip lygiaverčiai partneriai tėvai ir mokytojai dalijasi žiniomis ir patarimais ugdant vaiką.
- Mokykla organizuoja susitikimus, paskaitas ar mokymus tėvams, kad jie susipažintų su mokykloje taikomais metodais, kuriuos galėtų pritaikyti ir namie.
- Laikydami nuoseklumo tėvai ir mokytojai susitaria ir moko to paties emocijų reguliavimo įgūdžio, taiko tuos pačius būdus ir priemones emocijų reguliavimo įgūdžiui įgyti.

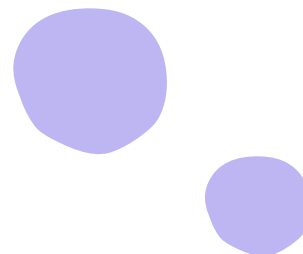
## 5. BENDRADARBIAVIMO SIEKIANTIS POŽIŪRIS

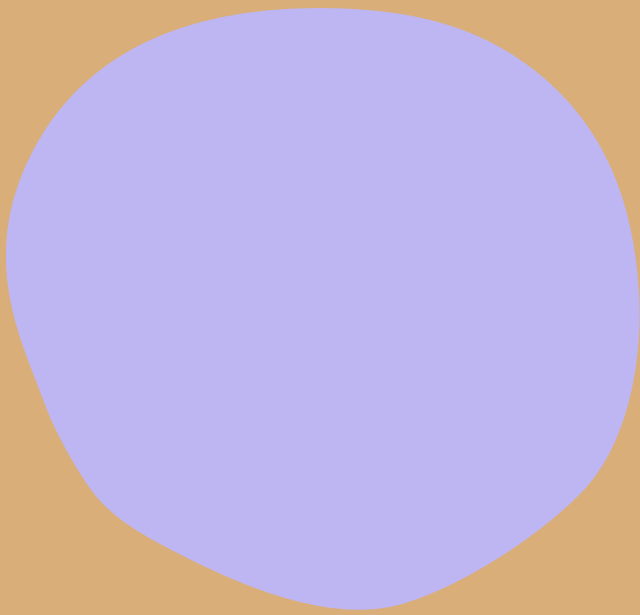
Vienas kito palaikymu paremtas požiūris gali stiprinti bendradarbiavimą tarp tėvų ir mokytojų, skatinti abiejų pusių įsitraukimą į vaiko ugdymo procesą ir kurti prasmingus santykius. Pasiekti pokyčių padės ir kitų specialistų įsitraukimas.

### KAŲ GALI TĖVAI IR MOKYTOJAI?

- Tėvai ir mokytojai gali kviesti į pagalbą ir kitus specialistus. Pavyzdžiui, ergoterapeutas padės geriau suprasti vaiko sensorinius poreikius ir pasirinkti sensorines priemones, tinkančias emocijų reguliavimui; psichologas padės įvertinti vaiko emocijų reguliavimo įgūdžius, pasiūlys būdų, kaip būtų galima sumažinti vaiko emocinius ir (ar) elgesio sunkumus.

Efektyvus bendradarbiavimas tarp tėvų ir mokytojų yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių vaiko sėkmę ugdant emocijų reguliavimo įgūdžius. Nuolatinė komunikacija, susitarimai ir tikslo, iškelto IPP, siekimas, bendrų metodų taikymas ir vienas kito palaikymas, kitų specialistų įsitraukimas ir pagalba leidžia vaikams lengviau suprasti save bei kitus ir išmokti emocijų reguliavimo būdų. Taip tėvai ir mokytojai gali kurti prasmingus tarpusavio santykius ir kartu siekti vaiko gerovės.





# KAIP ŽINOTI, KOKIŲ EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIŲ STOKOJA VAIKAS?

Tikslingai pasiruošti emocijų reguliavimo įgūdžių ugdymui padės žinios apie vaiką.

## 1. VAIKO STIPRYBĖS IR SUNKUMAI

Didelę naudą, geresnį supratimą apie vaiko raidą, jo stiprybes ir patiriamus sunkumus teikia tėvų, mokytojų ir kitų specialistų dalijimasis informacija ir bendradarbiavimas. Mokykloje tam yra suburiama įvairių specialistų, mokytojų ir tėvų, kartais įtraukiant ir patį vaiką, komanda. Vaiko elgesio ir emocijų sunkumus, emocijų reguliavimo įgūdžius gali padėti įvertinti vaikų psichologas. Jis padės išsiaiškinti vaiko polinkį į intensyvias emocijas, taikytinus emocijų reguliavimo būdus.

Pavyzdžiui, verta pastebėti, ar vaikas geba rinktis iš kelių pateiktų variantų. Ar vaikas suvokia, kas pavaizduota piešinėlyje arba paveikslėlyje? Kiek laiko jis gali sukaupti dėmesį? Ar vaikas geba suprasti instrukcijas ir dalyvauti grupės veiklose? Kokie būdai ir metodai vaikui padeda pasiekti emocinę pusiausvyrą namie?

## 2. VAIKO GEBĖJIMAS KALBĖTI IR KOMUNIKUOTI

Informacija apie tai, kas padeda vaikui atkreipti dėmesį į kitą žmogų socialinės sąveikos metu, kokiais būdais jis gali atsakyti, yra naudinga planuojant trūkstamų įgūdžių ugdymą. Vaiko kalbos ir komunikacijos įgūdžius gali padėti įvertinti logopedas.

### **3. INFORMACIJA APIE VAIKO SENSORINIUS YPATUMUS**

Tėvai ir mokytojai gali dar labiau padėti vaikui, jei gerai pažins ir supras vaiko sensorinius poreikius. Juos įvertinti gali padėti ergoterapeutas. Atsižvelgus į galimus dirgiklius, sensorinius poreikius, galima vaikui padėti išvengti emocijų reguliavimo sunkumų ir tikslingai pritaikyti individualias priemones bei būdus. Vaikai yra labai individualūs, todėl sensorinės priemonės ir būdai, kurie gali padėti reguliuojant emocijas, gali skirtis.

### **4. VAIKO GEBĖJIMAI DALYVAUTI VAIDMENŲ ŽAIDIMUOSE**

Tai gali padėti suprasti, kiek vaikas gali suvokti ir atkartoti parodytus veiksmus, suprasti kontekstą arba išreikšti emocijas.

### **5. INFORMACIJA APIE NAUDOJAMUS EMOCIJŲ REGULIAVIMO BŪDUS**

Tėvai ir mokytojai gali dalytis informacija apie tai, kaip vaikas išreiškia savo emocijas ir padeda sau atgauti emocinę pusiausvyrą. Dalijimasis informacija ir vaiko stebėjimas padeda atpažinti, kaip vaikas elgiasi būdamas ramus, patenkintas, ir kaip jis reaguoja susidūręs su iššūkiais.

### **6. PIRMŪJŲ STRESO POŽYMIŲ ATPAŽINIMAS**

Pastebint pirmuosius emocinius požymius, kurie rodytų kilusius impulsus, emocinį vaiko sudirgimą ir į juos reaguojant, galima greičiau padėti vaikui sumažinti įtampą, nerimą ir išvengti emocinių krizių. Tėvai, gerai pažįstantys vaiko elgesį, jo reakcijas į stresą, gali pasidalyti informacija apie pirmuosius emocinius signalus (įtampos požymius), kurie kartais gali būti netipiški ar uždelsti ir labai individualūs.

Atidžiai stebint vaiko veido išraiškas, kūno kalbą ir elgesio pokyčius, galima sužinoti, kada vaikui kyla emocinės reakcijos, kaip jis jas reguliuoja. Jau yra naujų galimybių fiksuoti padidėjusį emocinį reaktyvumą pritaikant ir fiziologinius metodus, kurie leidžia stebėti širdies ritmo pokyčius ar kitus fiziologinius rodiklius.

## 7. SEBĖJIMAS, KAIP VAIKAS IŠREIŠKIA SAVO EMOCIJAS IR POREIKIUS

Patartina atkreipti dėmesį į tai, kaip vaikas džiaugiasi, kokias veiklas mėgsta, kaip elgiasi, susidūręs su nesėkmėmis ar nusivylimu. Stebint vaiko elgesį, galima sužinoti, kaip vaikas išreiškia savo poreikius, kaip praneša kitiems apie savo emocijas.

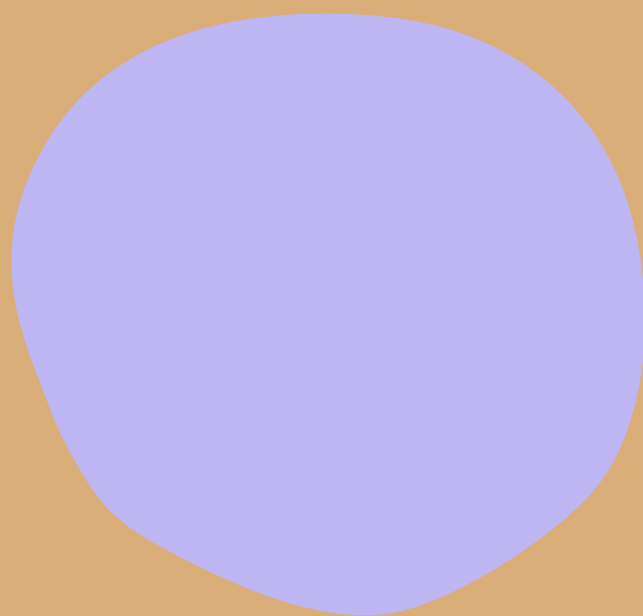
Jei vaikas mėgsta piešti, atkreipkite dėmesį, kaip jis reaguoja, kai baigiasi popierius arba pieštukai. Kaip jis elgiasi, kai jaučiasi nusivylęs? Kaip jis parodo, kad yra nusivylęs arba supykęs? Kokiais būdais jis bando įveikti šią situaciją?

Vaiko elgesiui, kai jis išreiškia emocijas, stebėti galima naudoti įvairias stebėjimo formas. Pavyzdžiui, stebėjimo formos lentelėje galima pasižymėti požymius, kurie parodys, kaip vaikas išreiškia savo emocinius poreikius, kokius savireguliacijos būdus naudoja.

Situacija	Vaiko elgesys, išreiškiantis emocijas	Emocijos
Gauna mėgstamą daiktą	Plasnoja rankomis, trypia kojomis	Pasitenkinimas (džiaugsmas)

<p>Gauna ne tą daiktą, kurio prašė arba norėjo</p>	<p>Sumažėjęs akių kontaktas, nusisuka</p>	<p>Sumažėjęs akių kontaktas, nusisuka          (išreikšimas, baimė, gėdė, pyktis)</p>
--	---	---

Kai yra aiškesnis supratimas, kaip vaikas reiškia savo emocijas, galima jam parodyti, kokiomis aplinkybėmis kyla nemalonūs jausmai, kaip galima juos atpažinti. Galiausiai, mokant vaiką pastebėti šiuos požymius, jam padedama sužinoti, kaip geriau išreikšti savo poreikius, įvardyti savo jausmus.



# PATARIMAI, KAIP PASIRUOŠTI UGDYTI EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIUS

## 1. DIENOTVARKĖ

Pagalvokite, kada vaikui būtų palankiausia praktikuoti emocijų reguliavimo įgūdžius. Planuokite šias praktikas įtraukti į vaiko, grupės ar klasės dienotvarkę, kad jis žinotų, kas jo laukia. Suteikite vaikui galimybę pasirinkti, kada jis norėtų išbandyti naujus nusiramino būdus, padedančius sumažinti pyktį, liūdesį ar baimę.

Jeigu vaikas žinos, kad kasdien po pietų vyks emocijų reguliavimo pratimai, jis jausis ramiau ir bus labiau pasirėngęs dalyvauti: „Po pietų mes padarysime kvėpavimo pratimą, o tada žaisime.“

DIENOTVARKĖS PAVEIKSLĖLIAI

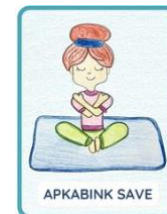


## 2. VAIZDINIS PLANAS

Jei planuojate kartu su vaiku atlikti daugiau nei vieną veiklą, pateikite vaikui vaizdinį planą su veiklų, žaidimų ar praktikų sąrašu. Tai padės vaikui geriau orientuotis ir jaustis ramiau.

Pateikite vaizdinį planą su paveikslėliais, kuriuose pavaizduota emocijų reguliavimo praktikų ar veiklų seka, pavyzdžiui, „Baliono pilvas“, „Žvaigždė“, „Apkabink save“, kad vaikas matytų, kas jo laukia ir ką jis darys toliau.

VAIZDINIS PLANAS, KAI EMOCIJŲ  
REGULIAVIMO VEIKLŲ EILIŠKUMAS  
PATEIKTAS PAVEIKSLĖLIAIS



VAIZDINIS PLANAS,  
KAI EMOCIJŲ REGULIAVIMO VEIKLŲ EILIŠKUMAS PATEIKTAS SKAIČIAIS

**1**

**2**

**3**



### 3. VAIZDINĖS INSTRUKCIJOS, UŽUOMINOS

Žodinę informaciją papildykite paveikslėliais, nuotraukomis, rašytinėmis instrukcijomis ar kita vaizdine medžiaga. Instrukcijas pateikite mažais žingsniais. Venkite abstrakčių sąvokų ir naudokite konkrečius pavyzdžius.

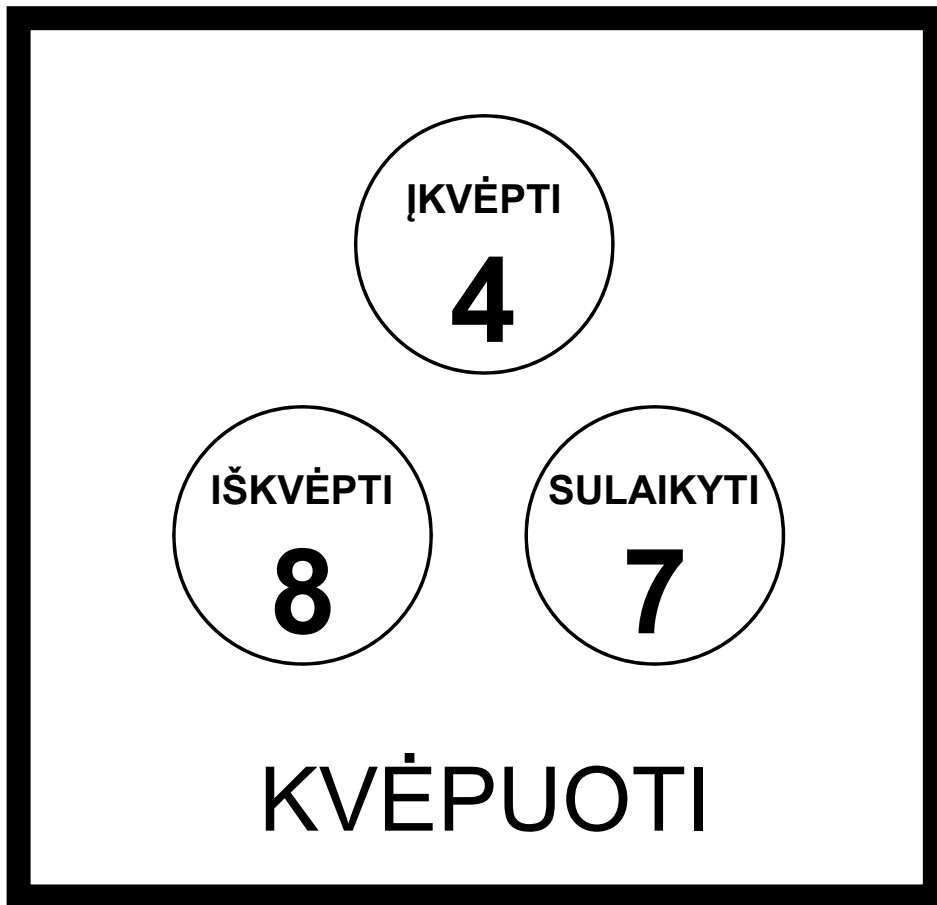
Jei mokote kvėpavimo pratimo, kiekvieną žingsnį galite iliustruoti piešiniais ar paveikslėliais: vienas paveikslėlis rodo, kaip įkvėpti pro nosį, kitas – kaip iškvėpti pro burną.

VAIZDINĖ INSTRUKCIJA, KAIP  
ATLIKTI KVĖPAVIMO PRATIMĄ



1

2



#### 4. MOTYVACIJA MOKYTIS

Pasitelkite vaiko ypatingąjį interesą (pomėgį), norėdami padidinti jo motyvaciją išmokti ką nors naujo.

## 5. MOKYKITE ŽAISDAMI

Žaismingas mokymo stilius padeda sukurti stipresnį tarpusavio ryšį, motyvuoja vaiką ir stiprina jo gebėjimą pažinti emocijas.

Jei vaikas domisi dinozaurais, galite sukurti užduotį, kurios metu emocijų reguliavimo pratimai būtų atliekami „dinozaurų parke“, taip įtraukdami vaiko ypatingąjį interesą.

## 6. PALAIKYMO SVARBA

Patvirtinkite, ką vaikas daro gerai, pagirkite jį. Norėdami paskatinti galite vaiką apkabinti, pagirti, naudoti lipdukus, žetonus ar dovanėles. Vaiko ypatingasis interesas neturėtų būti naudojamas kaip atlygis. Ypatingąjį interesą geriau integruokite į ugdomąsias veiklas.

Sukurkite emocijų žaidimą, kuriame vaikas turi atspėti, kokią emociją rodo veido išraiška arba kūno kalba. Tegul tai būna smagus žaidimas kartu šeimoje ar klasėje. Pabandykite į kasdienes veiklas įtraukti žaidimus, kurie padėtų ugdyti geresnį emocijų pažinimą.

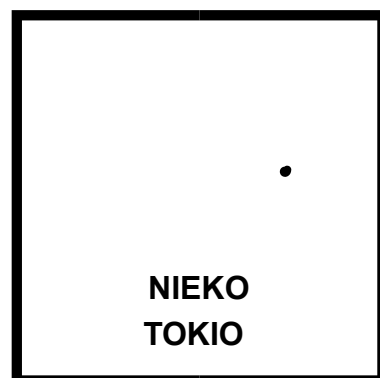
## 7. ATJAUTOS PRAKTIKAVIMAS

Jei nepavyko išvengti intensyvių emocijų, mokykite vaiką atjautos sau. Padėkite jam suprasti, kad klaidų padaro daugelis žmonių, ir tai yra įprasta bei natūralu. Mes visi mokomės iš savo patirties.

Vaikas gali skaityti ir kartoti atjautos sau frazes, pavyzdžiui:

- „Aš bandžiau, bet šį kartą nepavyko taip, kaip norėjau.“
- „Visi padarome klaidų. Tai yra normalu. Svarbiausia yra mokytis iš klaidų. Jos padeda tobulėti.“

Jei vaikas jautriai reaguoja į nesėkmes, kurkite situacijas, kai žaidimo metu pralaimima. Tas, kuris pralaimi, gali pasiimti kortelę „NIEKO TOKIO“ arba „BŪNA VISKO“. Tegul iš pradžių pavyzdžiu pabūna mama ar tėtis, brolis, sesė ar bendraamžis, kurie parodytų, kaip galima priimti nesėkmę.



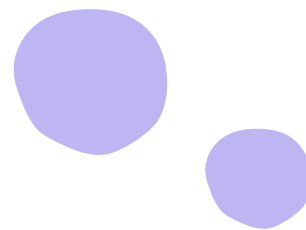
## 8. VISOS EMOCIJOS YRA SVARBIOS IR REIKALINGOS

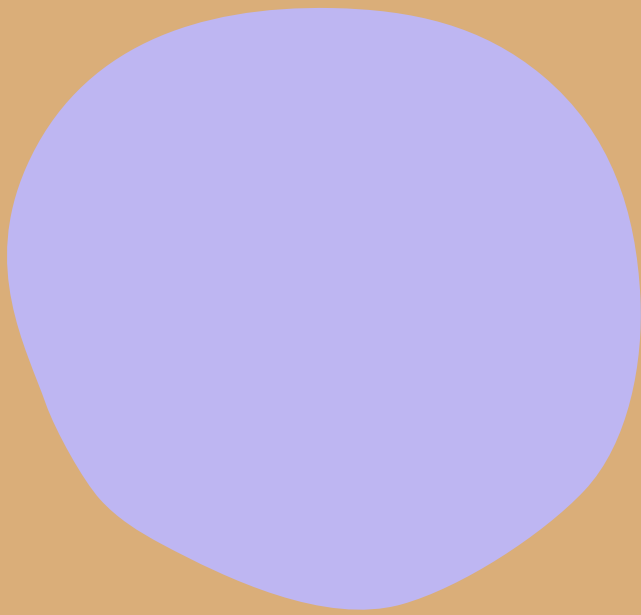
Kalbėkite su vaiku apie tai, kodėl emocijos svarbios žmogaus gyvenime. Pavyzdžiui, kartais jos rodo, ko mes norime, ko reikia vengti, kaip bendrauti ir elgtis. Jei draugas verkia, jis turbūt liūdi. Jį galima apkabinti, paglostyti ar paguosti. Pykti galima taip pat, kaip ir džiaugtis, tik svarbu išmokyti vaiką parodyti pyktį taip, kad niekas nenukentėtų – nei jis pats, nei kiti.

## 9. NUOSEKLUS ĮGŪDŽIŲ ĮTVIRTINIMAS

Ugdant emocijų reguliavimo įgūdžius, vienu metu sutelkite dėmesį į vieną įgūdį, pavyzdžiui, mokykite vaiką pažinti pyktį. Būkite kantrūs – įgūdžiui įtvirtinti reikia laiko ir pastangų. Praktikos, įtrauktos į vaiko dienotvarkę, šeimos narių, mokinio padėjėjo ar kitų žmonių, su kuriais vaikas turi stiprų ryšį, parodymas, kaip galima padėti sau emocijas keliančių situacijų metu, padės vaikui greičiau suprasti ir įtvirtinti tai, ko išmoko.

Jei vaikas mokosi atpažinti savo emocijas, mokykitės tai daryti kasdienių situacijų metu, sakydami: „Girdžiu, pradėjai kalbėti labai garsiai. Ar tai pyktis?..“.





# EMOCIJŲ REGULIAVIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Emocijų reguliavimas – tai asmens gebėjimas stebėti, vertinti ir keisti savo emocinę būseną siekiant tam tikro tikslo (Gross, 2013). Emocijų reguliavimas gali vykti per vidinius procesus, kai asmuo ramina save per vidinį dialogą, arba per išorinius procesus, kai nusiraminti padeda kiti žmonės, pavyzdžiui, kai apkabina, paglosto ar palaiko (Bruto, 2013). Vaikų, turinčių ASS, emocijų reguliavimo įgūdžių ugdymo strategijos priklauso nuo jų kognityvinių gebėjimų ir individualių savybių.

Vaikai su ASS gali turėti labai skirtingus emocijų reguliavimo įgūdžius. Jei jų kognityviniai gebėjimai yra pakankami, galima skatinti kalbėti apie emocines patirtis, aptarti emocijas sukėlusias priežastis ir mokyti savarankiškai pasirinkti būdus joms reguliuoti, tačiau daugeliui šių vaikų reikalinga išorinė pagalba, palanki, pritaikyta aplinka ir individualiai parinktos strategijos, kurios pritaikomos atsižvelgiant į vaiko kognityvinius gebėjimus ir kalbos įgūdžius.

Neretai, ugdant mažamečių vaikų, vaikų su intelekto negalia arba žemesniais intelektiniais ar kalbiniais gebėjimais emocijų reguliavimo įgūdžius, taikomos tokios praktikos kaip fizinė veikla, sensorinės priemonės, dėmesio perkėlimo technikos ir kvėpavimo pratimai. Šių praktikų taikymas padeda mažinti nerimą, įtampą, skatina užsiimti raminamosiomis, emocinę ar sensorinę pusiausvyrą atkuriančiomis veiklomis.

Ugdant vaikų su vidutiniais ar aukštesniais kognityviniais gebėjimais emocijų reguliavimo įgūdžius gali būti taikomi kognityviniai metodai, pavyzdžiui, dienos ar situacijos aptarimas, kilusios emocijos ir jų priežastys. Šie vaikai gali būti mokomi atpažinti ir keisti savo reakcijas.

Dauguma emocijų reguliavimo strategijų, naudojamų su vaikais, kurie neturi nustatytų raidos sutrikimų, gali būti naudojamos ir su vaikais, turinčiais ASS, tačiau jos turi būti pritaikytos pagal individualius poreikius. Įvertinus vaikų gebėjimus, svarbu pritaikyti priemones, metodus, strategijas, kad jos atitiktų jų socialinius, emocinius ir sensorinius poreikius. Nuosekliai ir kryptingai ugdomi emocijų reguliavimo įgūdžiai padeda vaikams geriau suprasti save, kontekstą ir rasti tinkamų būdų, kaip susidoroti su iššūkiais.

#### Emocijų pažinimas gali apimti šiuos etapus:

- **Atpažinti pagrindines emocijas** (pavyzdžiui, džiaugsmą, liūdesį, pyktį, baimę) pagal veido išraišką, balsą, kūno kalbą ar situaciją.
- **Suprasti emocijų priežastis** (pavyzdžiui, kas sukėlė pyktį ar džiaugsmą).
- **Atpažinti ir įvardyti emocijas realiose ar sumodeliuotose situacijose** (pavyzdžiui, komiksuose, socialinėse istorijose, vaizdo įrašuose).
- **Įvertinti emocijų intensyvumą** (pavyzdžiui, naudoti emocijų termometrą, spalvų skalę ar skaičių skalę).



**KAIP MOKYTI PAŽINTI EMOCIJAS?**

Vaikui lengviau reguliuoti emocijas, kai jis moka jas atpažinti tiek savyje, tiek kituose. Gebėjimas suprasti savo jausmus, jų priežastis, pavyzdžiui, kodėl jis liūdi ar pyksta, padeda jaustis saugiau emocijas keliančiose situacijose. Tuomet vaikas gali geriau suprasti savo poreikius ir pasirinkti, kaip reaguoti. Šių gebėjimų ugdymas gali vykti etapais – pradedant nuo paprastesnių įgūdžių ir palaipsniui pereinant prie sudėtingesnių.

## LENGVIAU SUVOKTI INFORMACIJĄ PADĖS VIZUALINĖS PRIEMONĖS

Vaikams, turintiems ASS, ypač svarbi vizualinė informacija. Padėdami vaikui suvokti ir atpažinti emocijas, jų požymius ir priežastis, galite pasitelkti į pagalbą:

- paveikslėlius, piešinius, nuotraukas, vaizdo įrašus, knygas,
- kuriose vaizduojami įvairūs veikėjai, patiriantys emocijas, šalia
- esančių žmonių pavyzdžius.
- 
- 
- 

Įdomu tai, kad tyrinėjant pagrindinių emocijų veido išraiškas pasitelkiant nuotraukas, vaikai, turintys ASS, gali geriau susitelkti į konkrečius emocijų požymius (Harms, Martin, Wallace, 2010). Tačiau svarbu žinoti, kad jei vaikas atpažįsta emocijų požymius nuotraukose, tai dar nereiškia, jog vaikas supras emocijas realiose situacijose.

Žmonės keičia veido išraiškas, kai kurias emocijas išreiškia silpnai arba vengia kitiems parodyti, ką jaučia. Todėl emocijų pažinimas tik nuotraukų ar paveikslėlių pagalba dar nesuteikia galimybės perkelti emocijų pažinimo įgūdžių į kasdienes situacijas.

Ne vien nuotraukos gali padėti vaikams suprasti, kodėl žmogus jaučiasi vienaip ar kitaip. Ne mažiau svarbu mokyti juos atpažinti emocijas skirtinguose kontekstuose.

Su vaikais žaidžiamos situacijos, kai vaikas pralaimi, kai laukia savo eilės arba kai patiria nesėkmę. Tėvai ir mokytojai padeda vaikui pastebėti žmones, kaip jie džiaugiasi, pyksta ar nuliūsta realiame gyvenime ar vaizdo įrašuose, aptaria kartu, kai vaikas ar kiti patiria emocinius išgyvenimus. Tik taip vaikai gali mokytis ne tik atpažinti emocijas, bet ir suprasti jų prasmę bei tinkamai į jas reaguoti kasdienėse situacijose.

## SUSIPAŽINIMAS SU PAGRINDINĖMIS EMOCIJOMIS

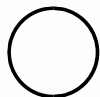
Emocijų pažinimą ugdykite pamažu, pradėdami nuo keturių pagrindinių emocijų – džiaugsmo, baimės, liūdesio ir pykčio. Kai vaikas jau geba atpažinti ir įvardyti šias pagrindines bazines emocijas, palaipsniui papildykite emocijų žodyną naujais emocijų pavadinimais, tokiais kaip nuostaba, nusivylimas ar pasibjaurėjimas. Nuoseklus ir sistemingas darbas mažais žingsneliais leis išvengti painiavos ir nusivylimo, stiprins motyvaciją. Venkite per didelio informacijos kiekio vienu metu, dažnai pakartokite tai, ką mokėtės.

### KĄ REIŠKIA ŠIE VEIDUKAI?

Vaikas arba vaikų grupė kartu su tėvais ar mokytojais gali tyrinėti korteles su skirtingas emocijas vaizduojančiais veidukais. Vaikai bando apibūdinti, kaip supranta kiekvieną kortelėje pavaizduotą veiduką. Ši veikla ne tik lavina emocijų pažinimą, bet ir leidžia įvertinti vaiko esamą emocinės raidos lygį.

#### KLAUSIMAI, KURIUOS GALITE UŽDUOTI VAIKAMS:

- Kuris veidukas džiaugiasi?
- Kuris tau atrodo liūdnas?
- Kuris veidukas jaučia baimę?
- Kuris tau atrodo piktas?



LAIMINGAS



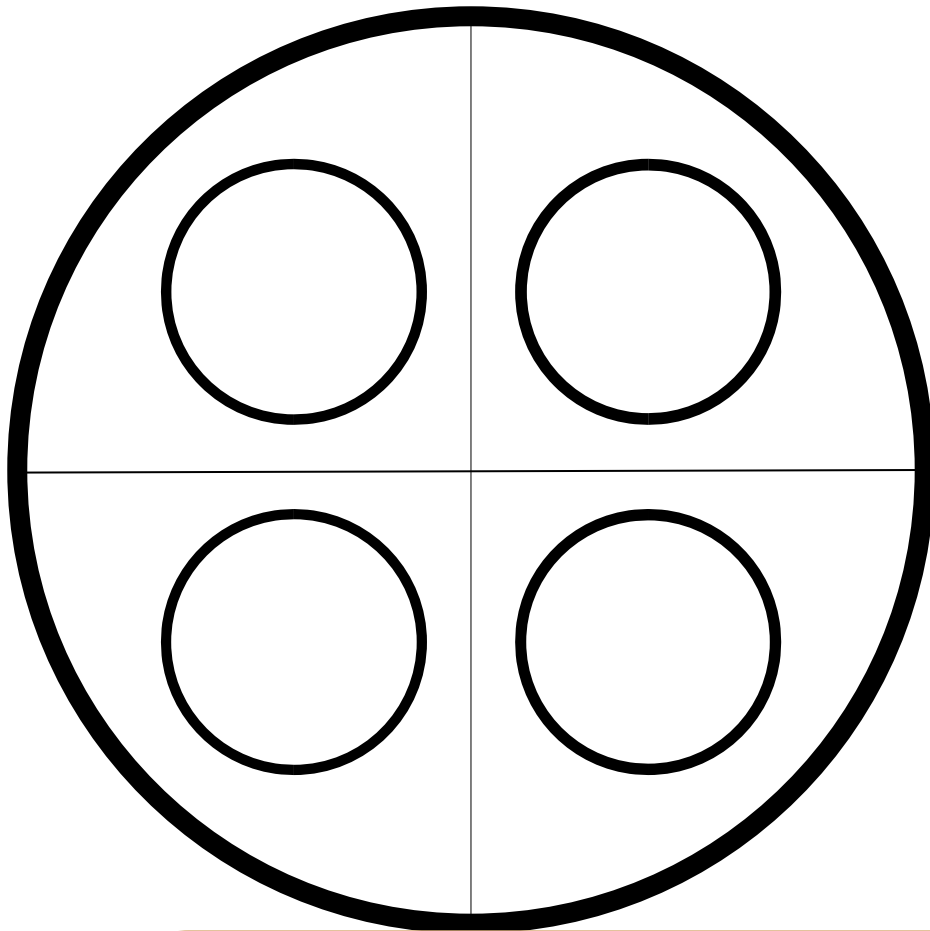
LIŪDNAS



IŠSIGANDEŠ



PIKTAS



#### PAVYZDYS

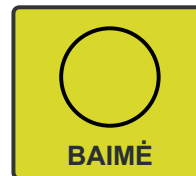
- ŽALIA – DŽIAUGSMAS.
- MĒLYNA – LIŪDESYS.
- GELTONA – BAIMĒ.
- RAUDONA – PYKTIS.

#### PRISKIRKITE EMOCIJOMS SPALVAS!

Spalvos gali padėti vaikams geriau atskirti emocijas, jų požymius. Spalvos tampa tarsi „emocijų žemėlapis“, kuris leidžia vaikui vizualiai susieti emociją su aiškiu ir lengvai atpažįstamu simboliu. Tai ypač svarbu vaikams, turintiems ASS, kurie patiria sunkumų atpažįstant ir įvardijant tiek savo, tiek kitų jausmus.

Vizualinis mokymasis jiems yra vienas iš efektyviausių būdų įsisavinti informaciją, todėl spalvų priskyrimas emocijoms padeda:

- geriau įsiminti emocijų pavadinimus ir jų požymius; greičiau atpažinti, ką jaučia jie
- patys ar kiti žmonės; sukurti emocinį saugumą ir aiškumą – kai jausmai tampa
- konkretesni ir „matomi“; lengviau komunikuoti apie savo būsenas neverbaliniu būdu
- – tiesiog parodant spalvą ar pasirenkant kortelę.



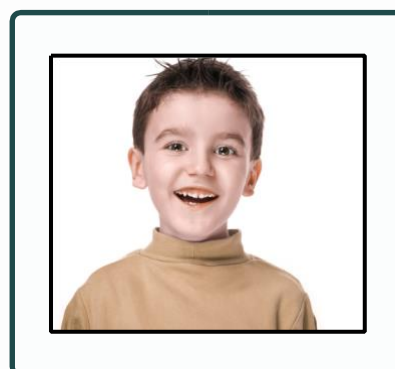
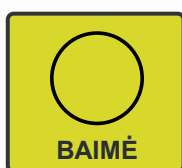
### KAIP PADĖTI PAŽINTI EMOCIJAS NAUDOJANT NUOTRAUKAS?

- Galima sudaryti sąrašą požymių, kuriais remdamasis vaikas galėtų atpažinti emocijas iš žmonių veido išraiškų ir kūno kalbos.

- Galima rodyti vaikui nuotraukas su įvairia žmonių veido išraiška ir kūno kalba (pavyzdžiui, džiaugsmo, liūdesio, baimės, pykčio) ir paprašyti įvardyti, kaip tas žmogus jaučiasi, kokią emociją patiria.
- Galima rodyti vaikui jo paties arba jo šeimos narių nuotraukas: „Štai kaip jis atrodo, kai yra laimingas. Ar gali parodyti, kaip atrodai, kai esi laimingas?“.
- Vaikams galima padėti susieti nuotraukas su emocijas reiškiančiais simboliais.

**KURIS  
TINKA?**

**NUOTRAUKA**



## KAIP SUPRASTI EMOCIJŲ PRIEŽASTIS?

Kai vaikas atpažįsta emocijas iš nuotraukų ar paveikslėlių ir geba jas susieti su spalvomis ar veidukais, vaikui svarbu padėti taip pat suprasti, kodėl jos kyla.

- Naudodami nuotraukas, paveikslėlius ar trumpus vaizdo įrašus, kuriuose vaizduojamos įvairios situacijos, galite padėti vaikui suprasti, dėl ko kas nors pyksta ar džiaugiasi.
- Suvaidinkite situaciją, kurioje kas nors nuliūsta, kai pralaimi žaidimą. Kartu
- patyrinėkite stebėtas emocijas: veido išraišką, kūno kalbą, reakcijas, jų priežastis ir pasekmes. Pavyzdžiui, galima užduoti tokius klausimus: „Kaip jautėsi filmuko veikėjai?“, „Kokie požymiai rodo, kad vaikas buvo liūdnas?“, „Kas galėjo nutikti, kad veikėjas supyko?“.

## EMOCIJŲ PAŽINIMAS REALIŲ SITUACIJŲ METU

- Vaikui padedama atpažinti emocijas realių gyvenimo situacijų metu. Vaikai skatinami pastebėti aplinkinių emocines reakcijas, aptarti jas su tėvais ir mokytojais. Šis metodas, derinantis vaizdines priemones ir realias situacijas, padeda vaikams efektyviau suvokti ryšį tarp išmokto teorinio emocijų pažinimo ir kasdien patiriamų emocinių reakcijų, stiprinant jų emocijų atpažinimo bei supratimo įgūdžius.
- Atpažįstant emocijas realiose situacijose vaikas prašomas įvardyti, parodyti paveikslėliu, kūno kalba ar kitu būdu, ką jis ar kitas žmogus jaučia. Pastebėjus, kad pats vaikas yra liūdnas, jo prašoma įvardyti savo emociją ir jos atsiradimo priežastį. Pavyzdžiui, mokytojas ar tėvai gali sakyti: „Suprantu, kad dabar esi liūdnas, nes...“.

Vaikams labai svarbu suprasti, kad emocijos yra natūrali gyvenimo dalis. Padėkite vaikui pastebėti ir aptarti SAVO IR KITŲ elgesį, kurie rodytų tam tikras emocijas.

## KAIP KŪNO POJŪČIAI PADEDA PAŽINTI EMOCIJAS?

Jei matote, kad vaikas pastebėjo verkiantį draugą, paklauskite: „Kaip manai, kaip jis jaučiasi?...“ ir kartu aptarkite situaciją.

Gebėjimas atpažinti savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius padeda vaikui geriau reaguoti į savo poreikius. Anot Atwood ir Garnett (2016), kai vaikas patiria nerimą, baimę ar kaltę, itin svarbu ugdyti jo gebėjimą suprasti ir atpažinti savo emocijas, kad jis galėtų tinkamai išreikšti ir adaptyviau reaguoti į savo poreikius. Čia svarbų vaidmenį atlieka savistabos įgūdžiai. Stebėdami, kaip kūnas reaguoja, vaikai mokosi pažinti kūno pojūčius, susijusius su atsipalaidavimu (pavyzdžiui, ramus širdies plakimas, lėtas kvėpavimas, atsipalaidavę raumenys), ir palyginti juos su nemalonių emocijų sukeltomis reakcijomis (pavyzdžiui, greitas širdies ritmas, sunkus kvėpavimas, įsitempę raumenys) (Scarpa et al., 2013).

## KŪNO ŽENKLAI, KAI JAUČIAME JAUSMUS

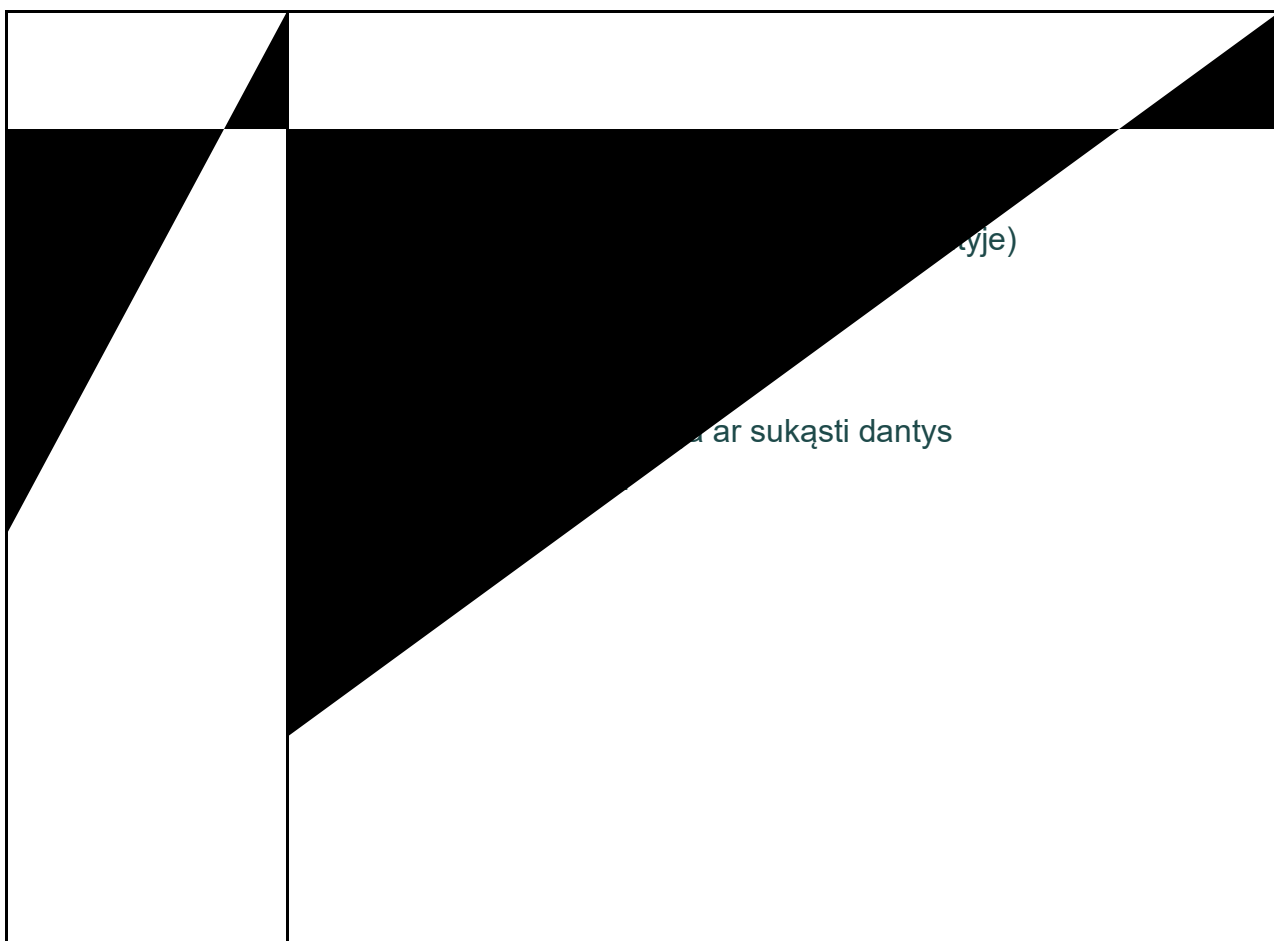
Kartu su vaiku ar vaikų grupe galima pasidaryti kūno pojūčių sąrašą, kai yra jaučiamas džiaugsmas, liūdesys, baimė arba pyktis. Pavyzdžiui, kai vaikas jaučia pyktį, jo kūnas gali reaguoti taip: stipriau plakti širdis, įsitempti raumenys, parausti arba pabalti veidas, kūnas gali sustingti arba drebėti (rankos, kojos) ir pan.

Lentelėje „Kaip emocijos jaučiamos kūne?“ rasite dažniausius kūno pojūčių apibūdinimus, kuriais galite remtis pateikdami pavyzdžius.


Pakvieskite šeimos narius, vaiko bendraamžius patyrinėti, kaip jų kūnas praneša, kokie būna kūno pojūčiai, kaip juos galima įvardinti, kai žmogus jaučia džiaugsmą, liūdesį, baimę arba pyktį. Emocijos, apibūdintos kūno pojūčiais, gali padėti vaikui lengviau atpažinti savo kūno reakcijas.

### KAIP EMOCIJOS JAUČIAMOS KŪNE?

Emocija	Kūno pojūčiai
---------	---------------





<p><b>Liūdesys</b></p>	 <p>         ...a pečių srityje          ...us atodūsiai          ... kaupimasis akyse          ...jos trūkumo jausmas          ...ngumas          ...judėjimas          ...nas gerklėje ar spaudimo p       </p>
<p><b>Džiaugsmas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengvumo jausmas kūne</li> <li>• Šypsena ar juokas</li> <li>• Šilumos pojūtis krūtinėje ar visame kūne</li> <li>• Energijos antplūdis</li> <li>• Plaštakų ar rankų judesiai</li> <li>• Ramus, gilus ir reguliarus kvėpavimas</li> <li>• Atsipalaidavę raumenys</li> </ul>

## EMOCIJŲ ŽEMĖLAPIS

Emocijų žemėlapis gali padėti vaikams geriau suprasti, kaip jų kūnas reaguoja į įvairias emocijas.

Šis vizualinis metodas padeda vaikams, ypač turintiems ASS, lengviau suvokti ir atsiminti,

1. Ant didelio popieriaus lapo nupiešiamos dvi žmogaus kūno formos (galima naudoti ir realaus vaiko kūno kontūrą).

- Pirmą – nemalonioms emocijoms (pyktis, baimė, liūdesys),
- Antrą – malonioms emocijoms (džiaugsmas, susidomėjimas, ramybė).

2. Vaikas kviečiamas nuspalvinti tas kūno vietas, kuriose jis jaučia pojūčius, kai patiria tam tikrą emociją, pavyzdžiui, pyktį ar nerimą (širdies sritis, pilvas, rankos, galva, kt.).



kaip žmogaus kūnas reaguoja, kokios dažniausiai pasireiškia kūno reakcijos, kai gyvenime vyksta kas nors malonaus arba nemalonaus.

## KŪNO POJŪČIŲ IR EMOCIJŲ STEBĖJIMAS

Kasdienių situacijų metu pabandykite atkreipti vaiko dėmesį į tai, kas keičiasi jo kūne. Kartu aptarkite, ką šie pojūčiai gali reikšti.

1. „Pastebėjau, kad stipriai sukandai dantis. Ar jauti pyktį?“
2. „Matau, kad tavo galva ir pečiai nuleisti ir tu giliai atsidusai. Ar tau liūdna?“
3. „Matau, kad šypsaisi, šokinėjai. Ar tu džiaugiesi?“

## FIZINĖ VEIKLA IR KŪNO POJŪČIŲ STEBĖJIMAS

Nebūtina kurti situacijų, kurios skatintų vaiką patirti baimę ar pyktį. Pastebėti, kas keičiasi kūne kilus stiprioms emocijoms, vaikams gali padėti fizinė veikla. Vaikams siūloma pabėgioti ar atlikti kitą intensyvesnę fizinę veiklą ir po jos aptarti, kaip stipriai plaka širdis, kokie dar yra jaučiami kiti kūno pojūčiai (pavyzdžiui, galima paprašyti vaiko, kad uždėtų ranką ant savo krūtinės ar riešo ir, pajutęs širdies plakimą, apibūdintų, ar plakimas greitas, stiprus ar ramus).

### PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS: KŪNO BŪSENŲ PALYGINIMAS

Pakvieskite vaikus palyginti savo kūno pojūčius po dviejų skirtingų veiklų – aktyvios ir raminančios. Aktyvi veikla gali būti, pavyzdžiui, bėgiojimas, šokinėjimas ar žaidimas, skatinantis judėjimą. Raminanti veikla – kvėpavimo pratimai, lėtas tempimo pratimas ar ramus pagulėjimas užmerktomis akimis. Po kiekvienos veiklos aptarkite su vaikais:

1. Kaip plaka jų širdis (greitai ar lėtai)?
2. Kaip kvėpuoja (giliai ar paviršutiniškai)?
3. Ar kūnas įsitempęs ar atsipalaidavęs?
4. Kaip jie jaučiasi viduje – ramūs ar neramūs, energingi ar mieguisti?

Šis pratimas padeda vaikams atpažinti, kaip skirtingos veiklos veikia jų kūno būseną, moko atskirti susijaudinimą nuo atsipalaidavimo. Tai taip pat ugdo gebėjimą sąmoningai stebėti save, reguliuoti emocijas ir pasirinkti tinkamus nusiramavimo būdus kasdieniame gyvenime.

## EMOCIJŲ PAŽINIMAS PASITELKIANT MINTIS

Vaikai gali būti skatinami suprasti, kad tai, kas vyksta mūsų galvoje, mūsų mintys, gali daryti didelę įtaką tam, kaip mes jaučiamės. Ne visi vaikai ar paaugliai lengvai pastebi savo mintis ar supranta, kaip jos susijusios su emocijomis. Vaikams geriau suprasti, kas yra mintys, kuo jos skiriasi nuo emocijų, gali padėti trumpi, aiškūs, konkrečiais pavyzdžiais paremti paaiškinimai (Scarpa ir kt., 2013).

### KAIP PAAIŠKINTI VAIKUI, KAS YRA MINTYS IR EMOCIJOS?

Mintys yra tai, apie ką galvojame. Kartais mintys būna kaip žodžiai galvoje, o kartais – kaip vaizdai ar paveikslėliai, kuriuos matome savo mintyse.

Emocijos yra tai, ką jaučiame kūne, savo viduje. Jos kyla, kai kas nors mums patinka arba nepatinka. Emociją galima pajusti, pavyzdžiui, kai įsitempia kūnas, kai norisi verksti ar šypsotis.

Vaikui galima paaiškinti: „Kai galvoji ir galvoje kyla žodžiai „Man patinka žaisti su LEGO“ – tai yra mintis. Ją gali pamatyti ir vaizdu. Kartais mintis kyla galvoje kaip vaizdas arba paveikslas, kuriame matai į laivą iš LEGO. Tai yra mintis, kurią matai vaizdu. Tavo minčių kiti nemato ir negirdi – jas matai tik tu. Jos kyla tik tavo galvoje.“

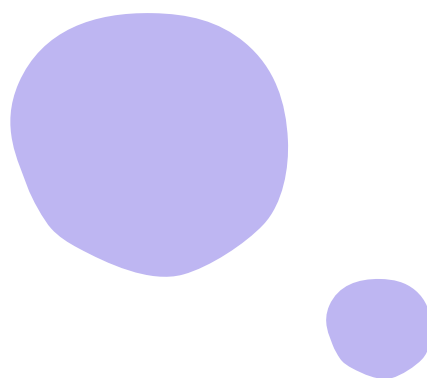


Norint padėti vaikams geriau pažinti savo mintis, skatinkite diskusiją apie tai, kas yra mintis, klauskite, kokios mintys kyla tam tikrų situacijų metu. Taip padėsite vaikams ne tik atpažinti savo mintis, bet ir jas analizuoti bei permąstyti. Pabūkite vaikui pavyzdžiu, kaip būtų galima dalytis su kitais savo mintimis: „Aš galvoju, kad... O ką tu galvoji apie tai?“.

Geriau atpažinti ir suprasti tokią abstrakčią sąvoką kaip mintis gali padėti vaizdinė

Pabūkite vaikui pavyzdžiu, kaip būtų galima dalytis su kitais savo mintimis: „Aš galvoju, kad... O ką tu galvoji apie tai?“.

priemonė „Minčių burbulas“. Išsikirpus iš popieriaus „minčių burbulą“ ir pridėjus prie vaiko ar savo galvos, galima vaikui padėti suvokti, kad mintys yra žodžiai ar vaizdai, kylantys mūsų galvose.



# MINČIŲ BURBULAS



„**Minčių burbulai**“. Pasiūlykite vaikams nupiešti savo mintis. Tam galima pasitelkti „minčių burbulus“. Vaikas gali nupiešti „minčių burbulė“ tai, kas susiję su maloniomis emocijomis: apsilankymą pas senelius, augintinį, mėgstamą žaislą, atostogas ir pan.

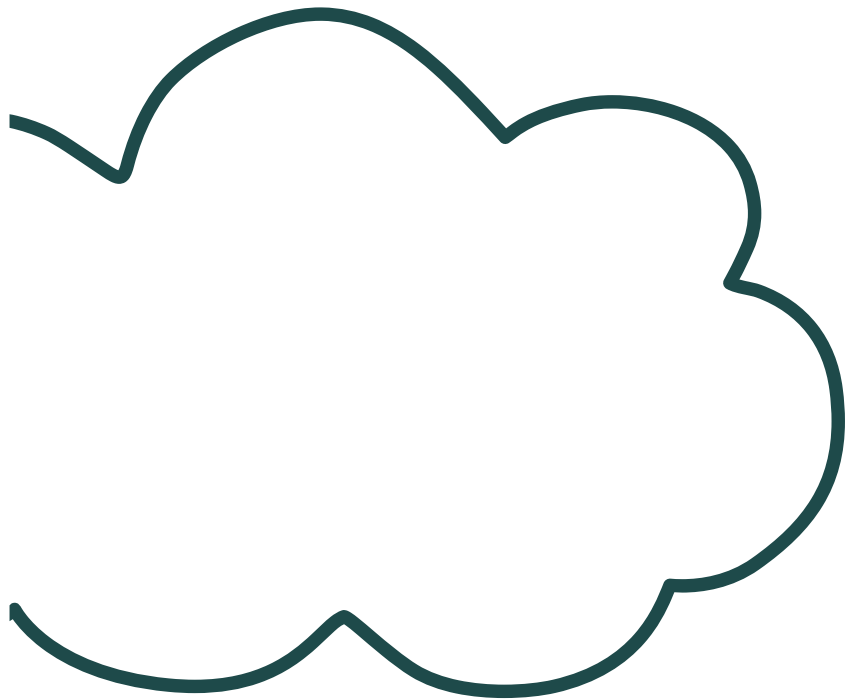
Kalbantis su vaiku apie tai, ką jis galvoja, kai piešia, klauskite „Ką galvoji, kai pieši?..“, „Kokia mintis tavo galvoje?..“. Šie „minčių burbulai“ gali būti pasitelkiami ir aptariant su vaiku nemaloniais situacijas, ką jis galvojo tuo metu, kokį poveikį tai turėjo jo emocinei būsenai.

**„Minčių debesys“.** Vaikams galima paaiškinti, kad įvairios mintys mūsų galvoje yra kaip „emocijų debesėliai“. Pasiruošę keturis popierinius „minčių debesis“, paprašykite juos nuspalvinti skirtingai (pavyzdžiui, džiaugsmas – žalia, pyktis – raudona, baimė – geltona, liūdesys – mėlyna).

Tuomet pateikus vaikui situacijas, pakvieskite jį išsakyti savo mintis. Parenkamos tokios situacijos, kurios gali kelti tam tikras emocijas. Jei vaikui sudėtinga išsakyti mintis, jam galima pateikti situacijų ir minčių pavyzdžių raštu ar piešiniais.

Vaikas renkasi, kurios mintys, jo manymu, sukelia malonią arba prastą savijautą, ir prideda jas prie atitinkamo debesėlio. Šis pratimas padeda vaikui lengviau susieti mintis su emocijomis ir geriau suprasti, kaip mintys daro įtaką jausmams.

# MINČIŲ DEBESIS

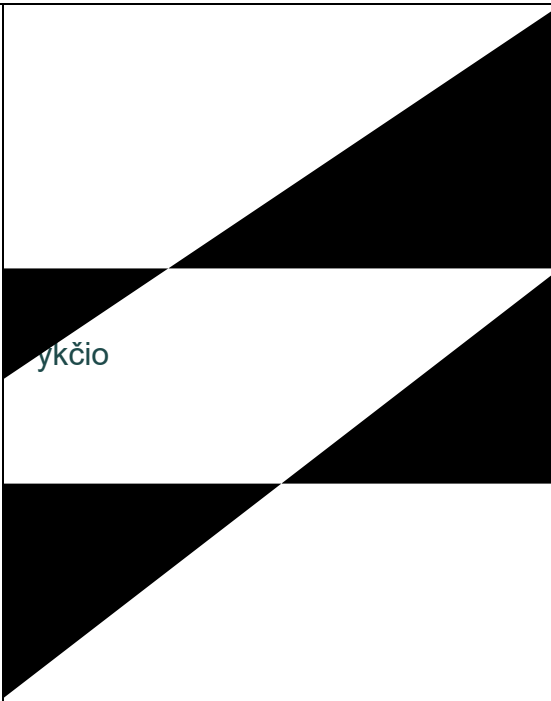


## PRAKGINĖ VEIKLA „MINČIŲ DEBESYS“

1. Paprašykite vaiko nuspalvinti „minčių debesis“. „Laimės debesį vaikas gali nuspalvinti žaliai, liūdesio – mėlynai, baimės – geltonai, o pykčio – raudonai.
2. Pasiruoškite kortelių su užrašytomis situacijomis rinkinį. Galite paprašyti grupės, klasės vaikų, paties vaiko ar jo šeimos narių papasakoti, kada jautėsi laimingi, liūdni, išsigandę arba pikti.
3. Padėkite priešais vaiką kortelių rinkinį su užrašytomis situacijomis. Tegul vaikas pasirenka ar atverčia kortelę, kurioje užrašyta viena situacija. Paklauskite, ką jis tokioje situacijoje pagalvotų?
4. Paprašykite vaiko pasirinkti tokios spalvos debesį, kuris tiktų labiausiai.

PAVYZDŽIAI, KAIP GALĖTŲ PRASIDĖTI SAKINYS KORTELĖJE

SITUACIJOS	KOKS DEBESIS TINKA?
<p>da...</p> <p>enas...</p> <p>nedraugauja...</p>	
<p>Aš žaidžiu...</p> <p>Mane pagyrė...</p> <p>Valgysiu...</p> <p>Man nupirko...</p> <p>Gavau dovanų...</p>	

<p>Man neleidžia...</p> <p>Man liepia...</p> <p>Iš manęs atėmė...</p> <p>Aš nenoriu...</p>	 <p>Dėkio</p>
<p>Nežinau, kas bus...</p> <p>Pasikeitė...</p> <p>Man reikės...</p> <p>Darysiu pirmą kartą...</p>	<p>Baimės</p>

MANE PAGYRĖ

VALGYSIU PICA

PADARIAU KLAIDĄ

NEŽINAU, KAS BUS...

MAN NELEIDŽIA...

IŠ MANĘS ATĖMĖ...

## KAIP ELGESYS GALI PADĖTI PAŽINTI EMOCIJAS?

Ne visiems vaikams, turintiems ASS, gali būti paprasta pastebėti ir atpažinti emocijas pasitelkiant mintis ar kūno pojūčius. Geriau suprasti jausmus ir emocijas padės emocijų įvardijimas tuomet, kai vaikas ar kiti žmonės kaip nors pasielgia. Įvardydami tai, kaip vaikas elgiasi ir jaučiasi, kartu ne tik patvirtinsite jo jausmus, bet ir padėsite jam suvokti, ką jis išgyvena.

### **Pavyzdžiai:**

„Valgysime ledus. Matau, tu ploji rankomis ir šypsaisi. Tu džiaugiesi!“

„Matau, kad dabar tavo kumščiai suspausti? Ar tu pyksti?“

„Matau, kad tu verki, esi nuleidęs galvą ir neatsakai. Tau turbūt liūdna.“

Paskatinkite vaiką kalbėti apie savo emocines patirtis. Kai pastebite liūdesio ar nerimo požymių, paprašykite vaiko įvardyti savo jausmus. Paskatinkite jį pagalvoti, kas nutiko, kad jis taip jaučiasi. Neretai tai padeda stiprinti sąsają tarp emocijų suvokimo ir jų atpažinimo realiose situacijose.

### **Pavyzdžiai:**

„Matau, kad verki. Kas įvyko? Kaip jautiesi dabar?“

„Tu išėjai iš klasės. Kas nutiko? Ar tai panašu į nerimą?“

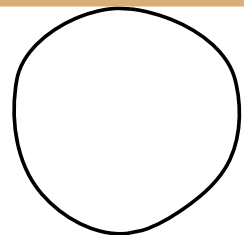
## KAIP DALYTIS MINTIMIS IR IŠREIKŠTI EMOCIJAS

Ne visi vaikai, turintys ASS, net jei jie geba kalbėti, gali lengvai dalytis savo mintimis žodžiu. Todėl svarbu surasti tinkamiausią būdą, kaip vaikas galėtų tai daryti. Štai keletas būdų, kaip galima padėti vaikui efektyviau išreikšti mintis:

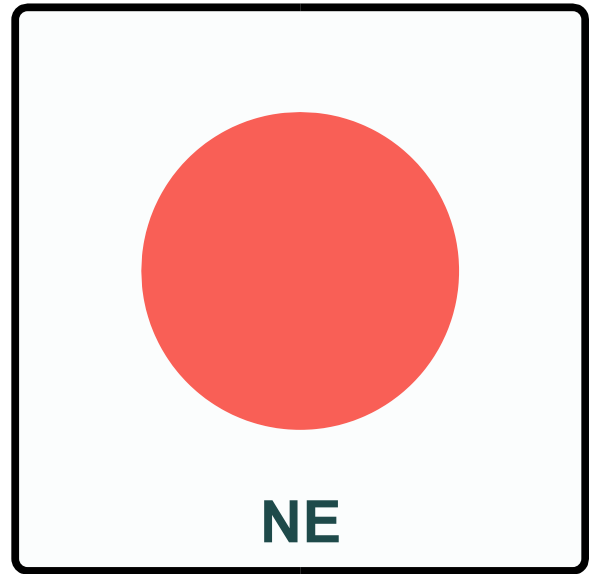
### 1. UŽDARO TIPO KLAUSIMAI

Vietoj klausimo „Kaip jautiesi?“ verta užduoti konkretų klausimą, pavyzdžiui: „Ar ši veido išraiška yra pyktis?“. Vaikas gali atsakyti trumpai „taip“ arba „ne“. Jei atsakyti žodžiu vaikui yra sunku, galima naudoti korteles „TAIP“ arba „NE“.

Parodykite veido išraiškos kortelę ir paklauskite: „Ar tai liūdesys?“.  
Vaiką galima paskatinti pasakyti žodžiu, parodyti gestu arba atsakyti kortele „TAIP“ arba „NE“.



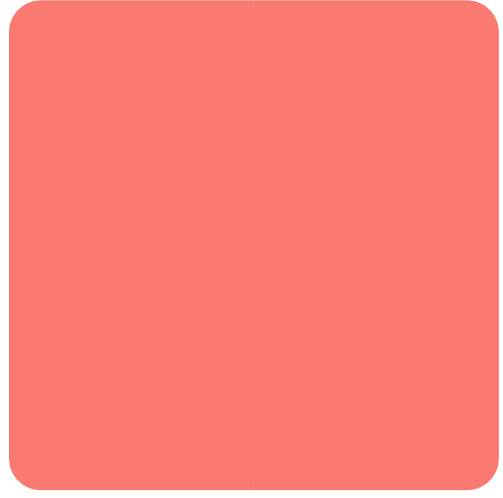
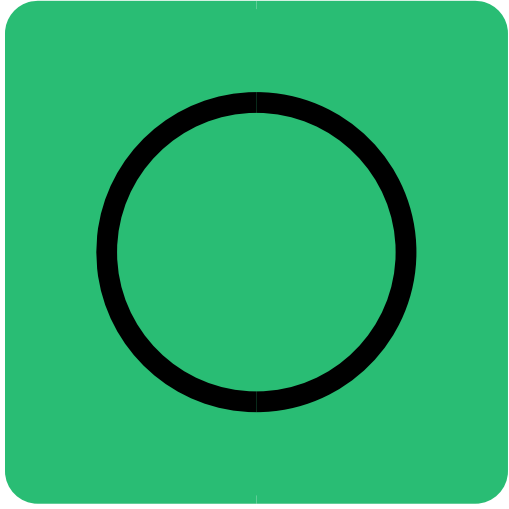
KURI KORTELĒ TINKA?



KURI KORTELĒ TINKA?

47

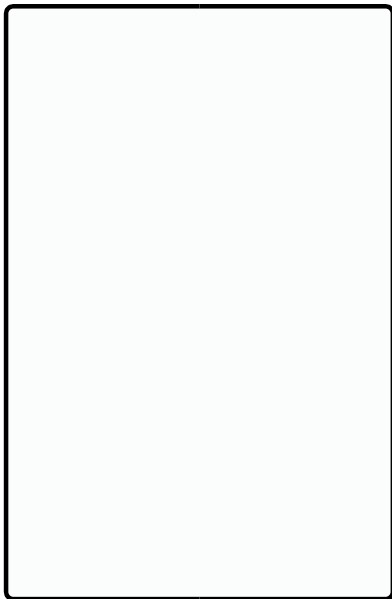
54



## 2. PAGALBA PADEDANT IŠREIKŠTI SAVO POREIKIUS

- Užduokite klausimą: Ar patinka...? Ar nori...?
- Mokykite parodyti ar pasakyti „taip“ arba „ne“, išreikšti savo poreikius naudojant vizualines užuominas.

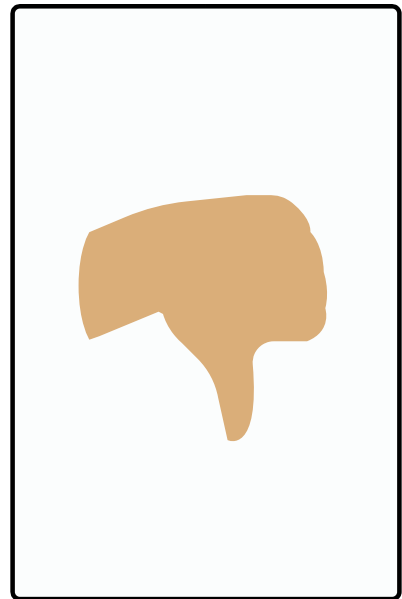
## KURIS ŽENKLAS TAU TINKA GERIAUSIAI?



VISKAS GERAI  
PUIKU



ŠIEK TIEK  
NEGERAI



PER DAUG  
DAUGIAU  
NEGALIU

### 3. ATSAKYMAS PER SIMBOLINĮ VEIKSMĄ

Vaikas gali atsakyti arba išreikšti savo emocijas per veiksmą, pavyzdžiui, įmesdamas kokį nors daiktą į indelį su emocijos simboliu. Tai gali padėti vaikui vizualiai ir paprastai parodyti, kokį atsakymą jis renkasi.

51

Padėkite ant stalo keturis indelius su skirtingais emocijų veidukais (pyktis, džiaugsmas, liūdesys, baimė) ir paprašykite vaiko įmesti monetą ar pupelę į tą indelį, kuris atitinka jo emociją.

### 5. EMOCIJŲ DIENORAŠTIS

#### 4. POPIERINĖS JUOSTELĖS SU EMOCIJOMIS

Vaikas gali pasirinkti popierinę juostelę su emocijos pavadinimu ir veiduku. Tai yra žaismingas ir vizualus būdas išreikšti emocijas, pranešti kitiems, kaip jaučiasi.

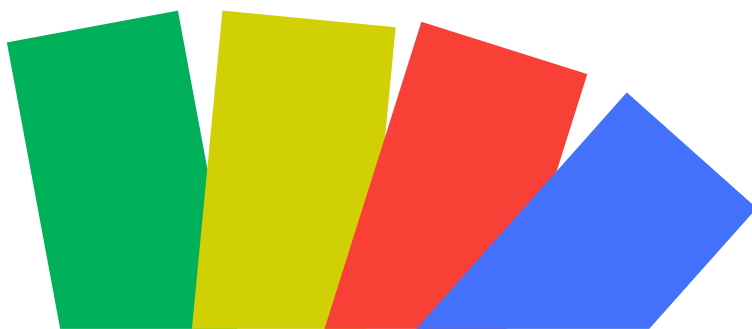
Tai gali būti specialiai emocijoms stebėti skirtas dienoraštis arba galima naudoti ir vaiko dienvartę. Prieš pradėdant ką nors veikti ar veiklos metu paprašykite vaiko nupiešti,

Paprašykite vaiko pasirinkti juostelę su žodžiu „Džiaugsmas“ ir džiaugsmo veiduku, jei jis jaučiasi laimingas.

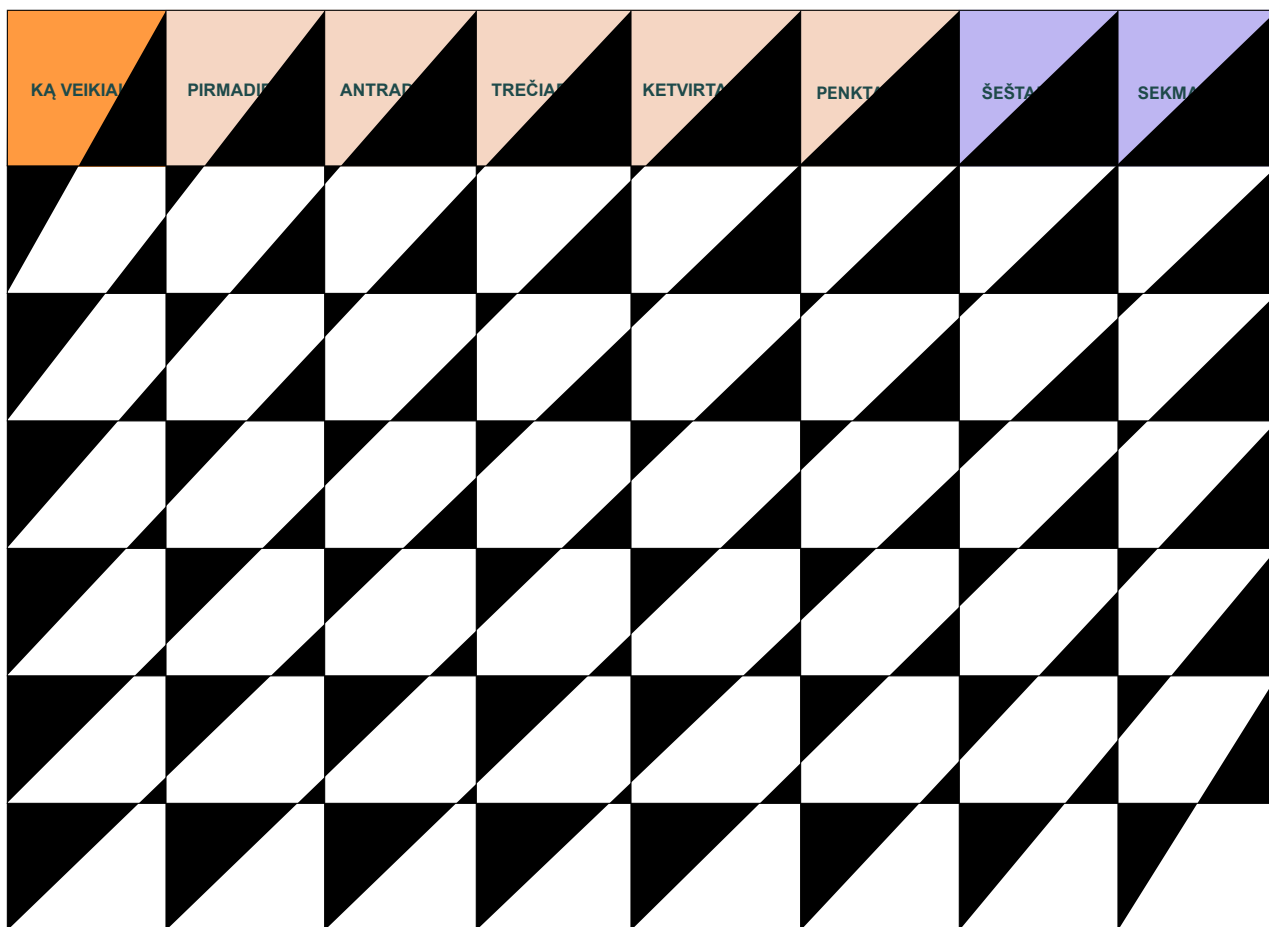
priklijuoti ar uždėti tą emocijas vaizduojančią kortelę, kuri jam labiausiai tinka.

Paklauskite, ar nereikia kortelės pakeisti, jei matote, kad vaiko nuotaika pasikeitė. Taip

ugdysite vaiko savistabą ir emocijų pažinimą.



58



DŽIAUGSMAS



LIŪDESYS



BAIMĒ



PYKTIS

## 6. PIEŠTUKAI

Spalvoti pieštukai galėtų padėti vaikui parodyti kitiems, kaip jis jaučiasi. Jie gali gulėti ant vaiko stalo klasėje. Jie neišskirs vaiko iš kitų vaikų. Kiekviena spalva gali turėti savo susitarimą, kaip vaikas gali jaustis. Pavyzdžiui, žalia – „man ramu, galiu mokytis ar daryti tai, kas man patinka“, mėlyna – „jaučiuosi pavargęs, liūdna“, geltona – „neramu, reikia pagalbos arba pertraukos“, raudona – „per daug, labai pykstu, daugiau negaliu,

todėl reikia pertraukos.“

ŽALIAS PIEŠTUKAS:

RAMU. GALIU MOKYTIS  
AR ŽAISTI

MĖLYNAS PIEŠTUKAS:

PAVARGĘS. LIŪDNA

GELTONAS PIEŠTUKAS:

NERAMU. BAIŠU. REIKIA  
PAGALBOS ARBA  
PERTRAUKOS

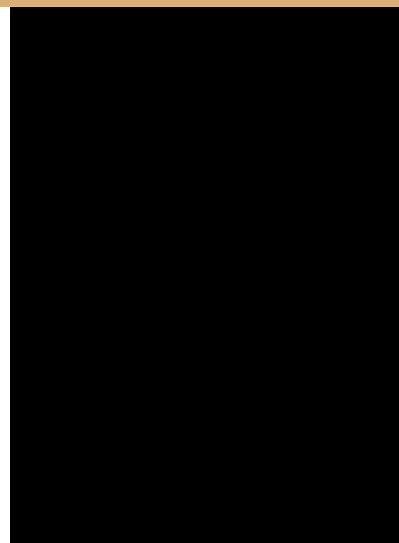
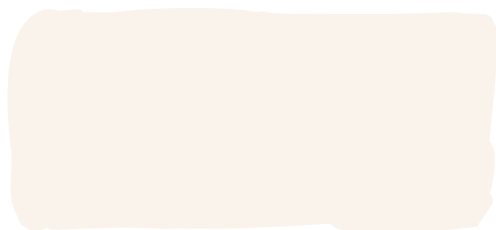
RAUDONAS PIEŠTUKAS:

DAUGIAU NEGALIU. REIKIA  
PERTRAUKOS

## 7. KĖDŽIŲ ŽAIDIMAS

Galima priklijuoti emocijų simbolių ant kėdžių atlošo ir paprašyti vaiko atsisėsti ant tos kėdės, kuri geriausiai atitinka jo emociją.

Paruoškite keturias kėdes: vieną su džiaugsmo simboliu, kitą – su liūdesio, trečią – su pykčio, ketvirtą – su baimės. Paprašykite vaiko atsisėsti ant tos kėdės, kuri geriausiai atitinka jo nuotaiką.



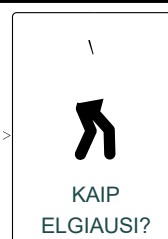
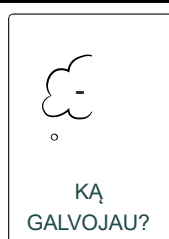
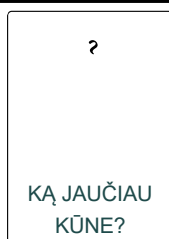
## 8. ŽAISMINGI ATSAKYMAI SU JUDESIU

Galima įtraukti judesį ir žaismingumą į emocijų atpažinimo bei įvardijimo užduotis, kad vaikams būtų lengviau mokytis atpažinti ir pranešti apie savo emocijas. Judėjimas padeda vaikams natūraliai ir smagiai įsitraukti į mokymosi procesą.

Kambario kampuose pakabinkite plakatus su skirtingų emocijų simboliais (pavyzdžiui, džiaugsmas – žalias veidukas, liūdesys – mėlynas, pyktis – raudonas, baimė – geltonas). Parodykite vaikui paveikslėlį ar situacijos aprašymą, atspindintį tam tikrą emociją. Paprašykite jo nubėgti į kampaną, kuris geriausiai atitinka tą emociją.

## 9. PAVEIKSLĖLIŲ SEKA

Naudojant paveikslėlių seką vaikas gali būti mokomas kalbėti ar pranešti apie savo emocinę patirtį. Ši paveikslėlių seka gali padėti vaikui lengviau suvokti ryšius tarp minčių, kūno pojūčių, emocijų ir elgesio. Atsižvelgus į vaiko raidą, seka gali būti trumpesnė, pavyzdžiui, sudaryta iš kortelių „Kas nutiko?“, „Kiek stipri emocija?“, „Kokį būdą pasirinkau?“



**KAIP MOKYTI ĮVERTINTI EMOCIJŲ INTENSIVUMĄ?**

Vienas iš svarbiausių emocijų reguliavimo įgūdžių aspektų yra emocijų intensyvumo arba stiprumo pažinimas. Vaikai, vertindami kilusios emocijos stiprumą, gali pasirinkti ir būdą, kuris padėtų vėl jaustis ramiems.

Atpažinti emocijų intensyvumą vaikai mokomi naudojant įvairias skales. Tai ypač svarbi įgūdžių lavinimo dalis. Suvokę emocijų intensyvumą vaikai gali tikslingai mokytis reguliuoti emocijas įvairiose kasdienėse situacijose.

Šioje dalyje pateikiamos priemonės ir metodai, kurie skirti padėti vaikams pažinti emocijų intensyvumą, pradedant nuo paprastai suprantamų vizualinių skalių iki praktinių veiklų realiose situacijose. Emocijų intensyvumo pažinimą patartina ugdyti atsižvelgus į vaiko amžių, raidą ir pagalbos poreikį.

## 1. EMOCIJŲ STIPRUMO PALYGINIMAS

Emocijų stiprumą vaikui padeda suprasti jų palyginimas skirtingose situacijose.

- Padėkite vaikui atpažinti, kas jam kelia malonius, o kas – nemalonius jausmus. Suteikite galimybę apie tai pasakyti ar kitaip pranešti aplinkiniams. Kai kuriems vaikams skirtumas tarp jausmų padeda suprasti paprastos ir kasdien vartojamos sąvokos, tokios kaip „patinka“ ir „nepatinka“.
- Emocijų raiškai gali būti naudingos skirtingų spalvų kortelės su emocijų veidukais, gestai ar simboliai. Jie padeda vaikui aiškiau įvardyti, kas jam patinka ar nepatinka. Vaikas gali parodyti gestu ar pasirinkti paveikslėlį, kuris padeda išreikšti, kokie maisto produktai, žaidimai, užduotys ar veiklos jam yra malonios ar nemalonios, taip pat – kada jam per daug dirgiklių.

**MATAU, TAU  
PATINKA LEDAI**

**MATAU, TAU  
NEPATINKA SRIUBA**

- Pasiūlykite vaikui (arba tai padarykite patys) fotografuoti maistą, žaislus, vietas, kuriose jis lankosi, mokyklos erdves, žmones ir pan. Kartu sudėkite tai į knygą, kurioje bus labiausiai patinkantys, daugiausiai džiaugsmo keliantys dalykai.
- Sužinoti apie tai, kas vaikui patinka arba nepatinka, gali padėti nebaigtų sakinių metodas. Galima paprašyti vaiko užbaigti sakinius, pavyzdžiui: „Man patinka...“, „Man nepatinka...“.

- Jei vaikui sunku įvardyti, kas jam patinka arba nepatinka, pateikite vaikui žodžių ar paveikslėlių sąrašą ir paprašykite jo surūšiuoti juos į patinkančių ir nepatinkančių dalykų grupes. Paprašykite vaiko tai, kas patinka ir mažiau patinka, surūšiuoti pradedant nuo labiausiai patinkančio iki mažiausiai patinkančio.

MAN PATINKA...

MAN PATINKA...

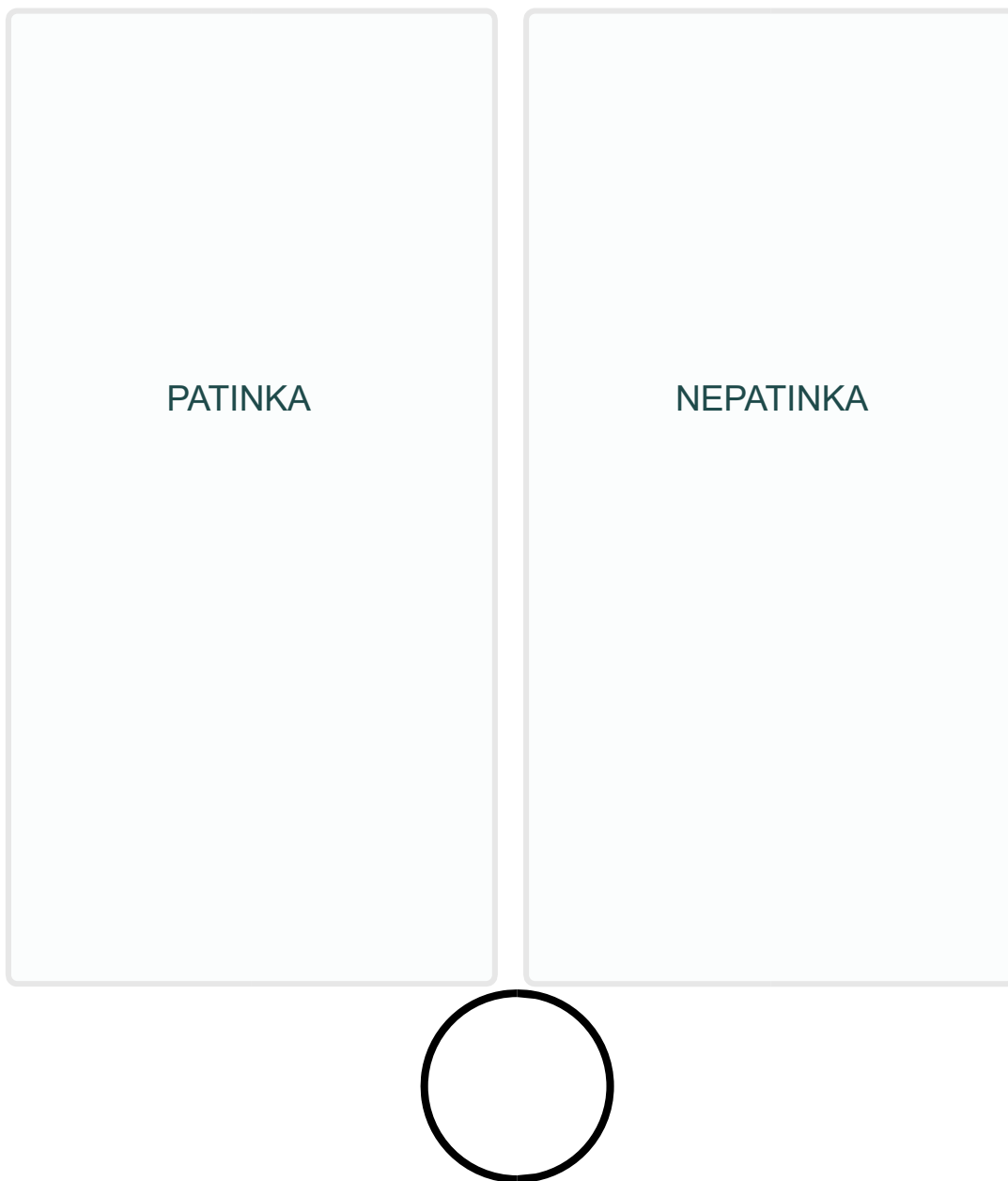
MAN PATINKA...

MAN PATINKA...

MAN PATINKA...

MAN PATINKA...

PARODYK, KAIP TAU KAS NORS PATINKA ARBA NEPATINKA?  
KURIUOS PAVEIKSLĖLIUS PADĖTUM PO ŠIAIS ŽENKLAIŠ?  
KĄ NORĖTUM ĮRAŠYTI PO ŠIAIS ŽENKLAIŠ?



AŠ JAUČIUOSI LAIMINGAS, KAI...



PASIRINK, KURIS TINKA?

LABAI PATINKA

NELABAI PATINKA

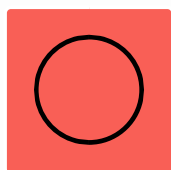
NEPATINKA



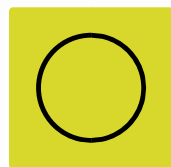
**Paskatinkite vaiką palyginti**, kaip stipriai jautė tą pačią emociją, kuri kilo skirtingose situacijose. Padėkite vaikui suprasti, kiek stipriai jis džiaugėsi, kai gavo kalėdinių dovanų, kiek džiaugėsi, kai šiandien pietavo.

**Leiskite vaikui pastebėti, kad emocijos stiprumas gali skirtis.** Pabandykite naudoti įvairius pavyzdžius, palyginimus, kurie padėtų vaikui geriau suprasti emocijų intensyvumą.

Galima pasirinkti šviesoforo pavyzdį, kai esant žaliai šviesai automobiliai gali važiuoti. Taigi žalia spalva vaikui signalizuoja, kad jam patinka, jis jaučiasi ramiai, gali mokytis ar žaisti. Geltona spalva rodytų, kad kartais reikia stabtelėti, padėti sau nurimti, atsigauti. Raudona – sustoti, nes tai yra pavojų reiškiantis signalas, kai reikia padėti sau.



LABAI NEPATINKA  
BŪTINA PADĖTI SAU



NELABAI PATINKA  
KARTAIS REIKIA PADĖTI SAU



MAN PATINKA  
GALIU MOKYTIŠ, ŽAISTI

Pavyzdys gali būti įrenginio pakrovimo elementas: kai jis pilnas – reiškia, kad jaučiamės gerai. Tai gali reikšti stiprų džiaugsmą ir norą veikti, turėjimą daug jėgų, galių, galimybę atlikti daugelį dalykų. Kai jis beveik tuščias – gali reikšti, kad energijos neliko, tai gali rodyti nerimą, pyktį, norą pailsėti, atgauti energiją ir jėgas.



LABAI  
PATINKA



NELABAI  
PATINKA



LABAI  
NEPATINKA

Stiprią emociją gali vaizduoti aukšta vandens temperatūra, pavojingas ir didelis automobilio greitis, labai stiprus garsas ar greitas bėgimas.

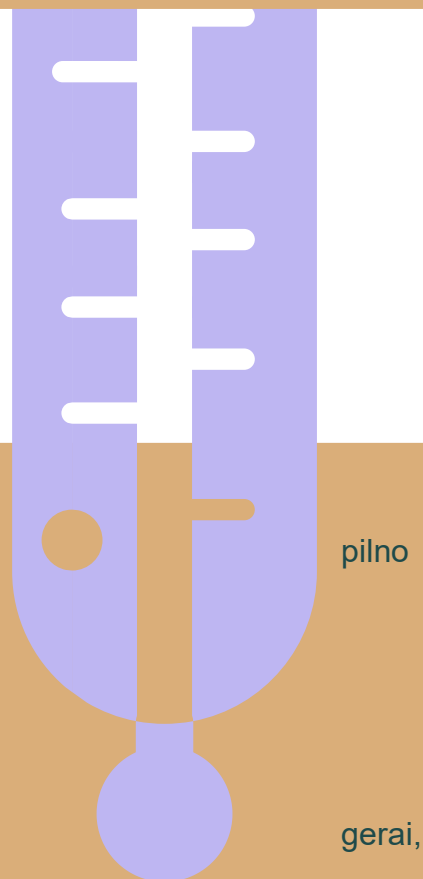
LABAI KARŠTAS KARŠTAS

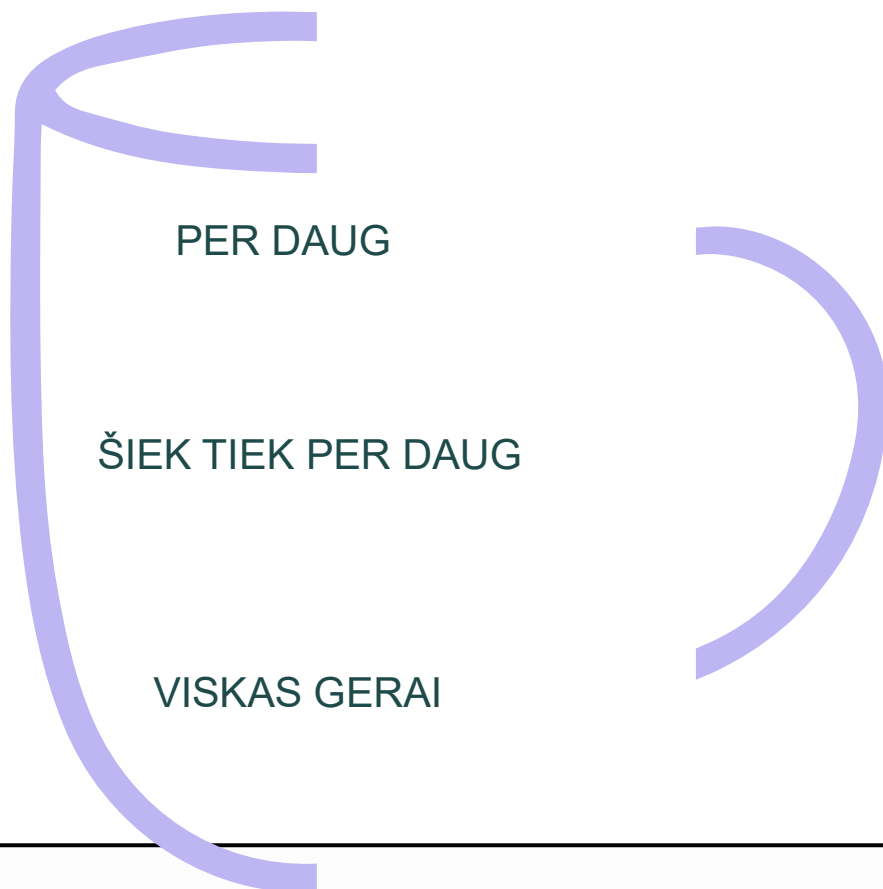
ŠILTAS

VOS ŠILTAS

ŠALTAS

Emocijų intensyvumą gali padėti suvokti vandens puodelio pavyzdys. Kai vandens puodelyje per daug, jis išsilieja per kraštus. Taip kartais gali nutikti ir su emocijomis. Kai jos labai stiprios, labai sunku jas sustabdyti. Leiskite vaikui suprasti, kad tarp to, kai yra dar viskas ir to, kai jau būna per daug, visiškai normalu jausti emocijas, supykti ar išsigąsti. Svarbu yra laiku pastebėti ir apie tai kam nors pasakyti.

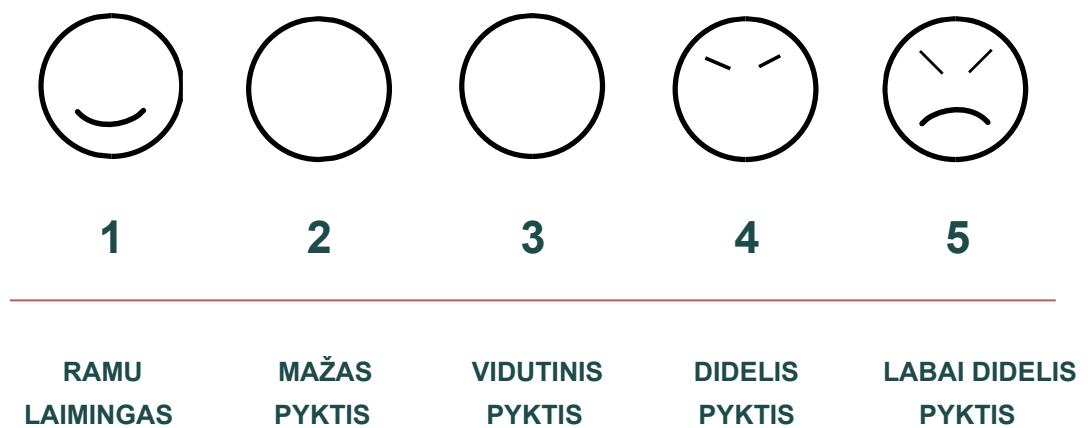




## 2. EMOCIJŲ SKALĖS

Įvairios emocijų skalės padeda vaikams įvertinti emocijų stiprumą. Emocijų skalės gali būti skirtos vien tik džiaugsmui, baimei ar tik pykčiui įvertinti. Naudojama skalė padeda vaikui suprasti, jog yra būsena, kai gali pastebėti pasikeitimą ir sau padėti, jei pradedi pykti ar nerimauti. Vaikui svarbu gauti žinutę: kai pyktis ar baimė bus labai stiprūs, svarbiausia žinoti, ką aš galiu daryti, kaip sau padėti, kaip kiti man gali padėti.

Kari Dunn Buron ir Mitzi Curtis (2003) sukūrė 5 balų skalę (angl. *The Incredible 5-Point Scale*), kuri padeda vaikui įvertinti emocijų stiprumą, atpažinti jų požymius, pasitelkiant savistabą ir savikontrolę jas reguliuoti. Vaikas gali įvertinti emocijų ir jausmų stiprumą skaičiais, pavyzdžiui, nuo 1 (ramu) iki 5 (stiprus pyktis).



Emocijos stiprumas skalėje gali būti pažymėtas skirtingo ryškumo spalva, skaičiais, emocijų simboliais. Emocijų skalėje vaikas gali pažymėti ar parodyti, kad atliekant užduotį jautėsi šiek tiek piktas, pasirinkdamas skaičių „3“ (vidutinio stiprumo pyktis).

Emocijos stiprumas gali būti pažymėtas skirtingo ryškumo spalva. Kuo spalva intensyvesnė, tuo emocija yra stipresnė. Vaiko galima klausti: „Kaip jautiesi? Kuri spalva tau tinka? Kurioje vietoje dabar yra tavo nuotaika?“.

## KAIP JAUTIESI? KURI SPALVA TAU TINKA?



NEPYKSTU

PYKSTU

LABAI  
PYKSTU



NEBAISU

BAISU

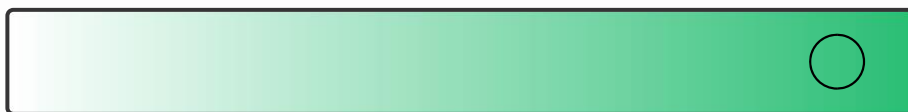
LABAI  
BAISU



NELIŪDNA

LIŪDNA

LABAI  
LIŪDNA



RAMU

DŽIAUGIUOSI

LABAI  
DŽIAUGIUOSI

### KAIP MOKYTI VAIKĄ NAUDOTI EMOCIJŲ SKALĘ?

- Paklauskite, paprašykite vaiko parodyti, kurioje skalės vietoje jis yra.
- Paklauskite, kaip jam patinka tai, ką jis daro, kaip jaučiasi.
- Jei vaikui sunku tai padaryti, parodykite jūs, kurioje skalės vietoje vaikas šiuo metu gali būti.

- Įvardykite, kaip jam patinka tai, ką patiria, pavyzdžiui: tau nepatinka, tau nemalonu.
- Įvardykite, kaip vaikas jaučiasi, pavyzdžiui: „Tu šiek tiek piktas. Ar tavo pyktis ties 3 balais?“.



Emocijų termometras yra dar viena skalė, kuri leidžia vaikui įvertinti, kiek jis džiaugiasi, kiek jam yra baisu, kiek didelis yra liūdesys ar pyktis. Emocijų termometro skalė gali būti nuo 1 iki 10 arba nuo 1 iki 5.

Kartu su vaiku nupieškite simbolius prie kiekvieno balo, pavyzdžiui, veido išraiškas. Šioje skalėje pabandykite surašyti emocijos požymius: kūno pojūčius, mintis ar elgesį priklausomai nuo jos stiprumo.

---

---

---

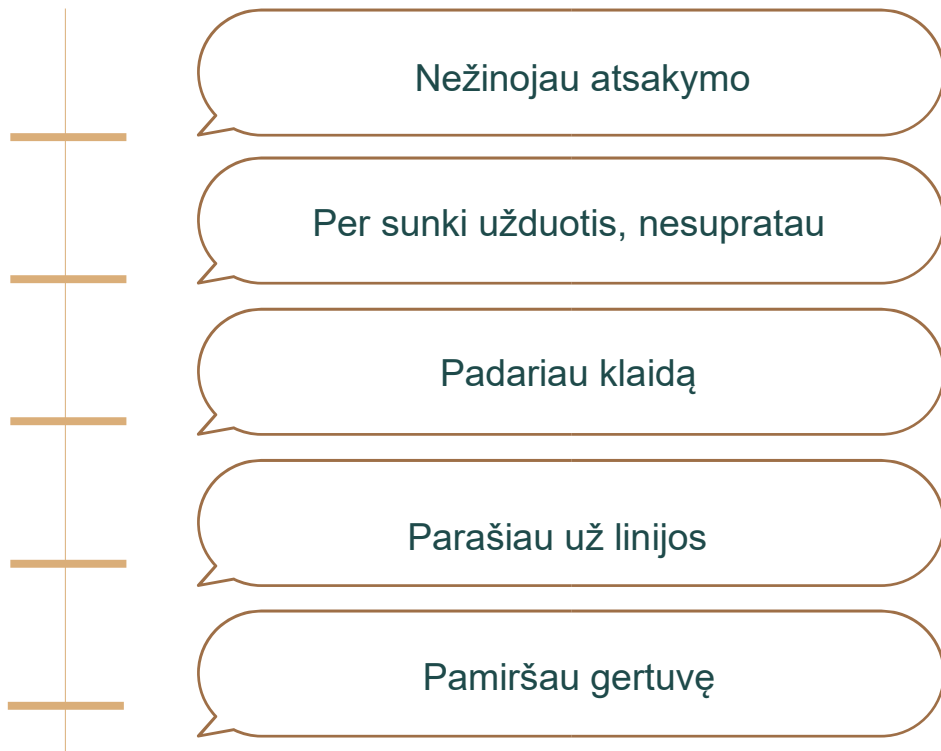
---

---

---

### **3. PADĖKITE ATPAŽINTI EMOCIJŲ STIPRUMĄ KASDIENIŲ SITUACIJŲ METU**

- Aptarkite su vaiku realias situacijas, išskirkite, kaip jis jautėsi, pabandykite kartu įvertinti balais emocijos intensyvumą. Ugdydami įgūdį vertinti emocijų stiprumą, pabandykite kartu sužymėti balais iš anksto paruoštus sakinius, kurie būtų aktualūs vaikui.
- Kartu prisiminę situaciją, paklauskite vaiko: „Kaip jautėsi, kai tau sunku buvo užbaigti užduotį?“, „Kuriai emocijų skalės vietai galima tai priskirti?“

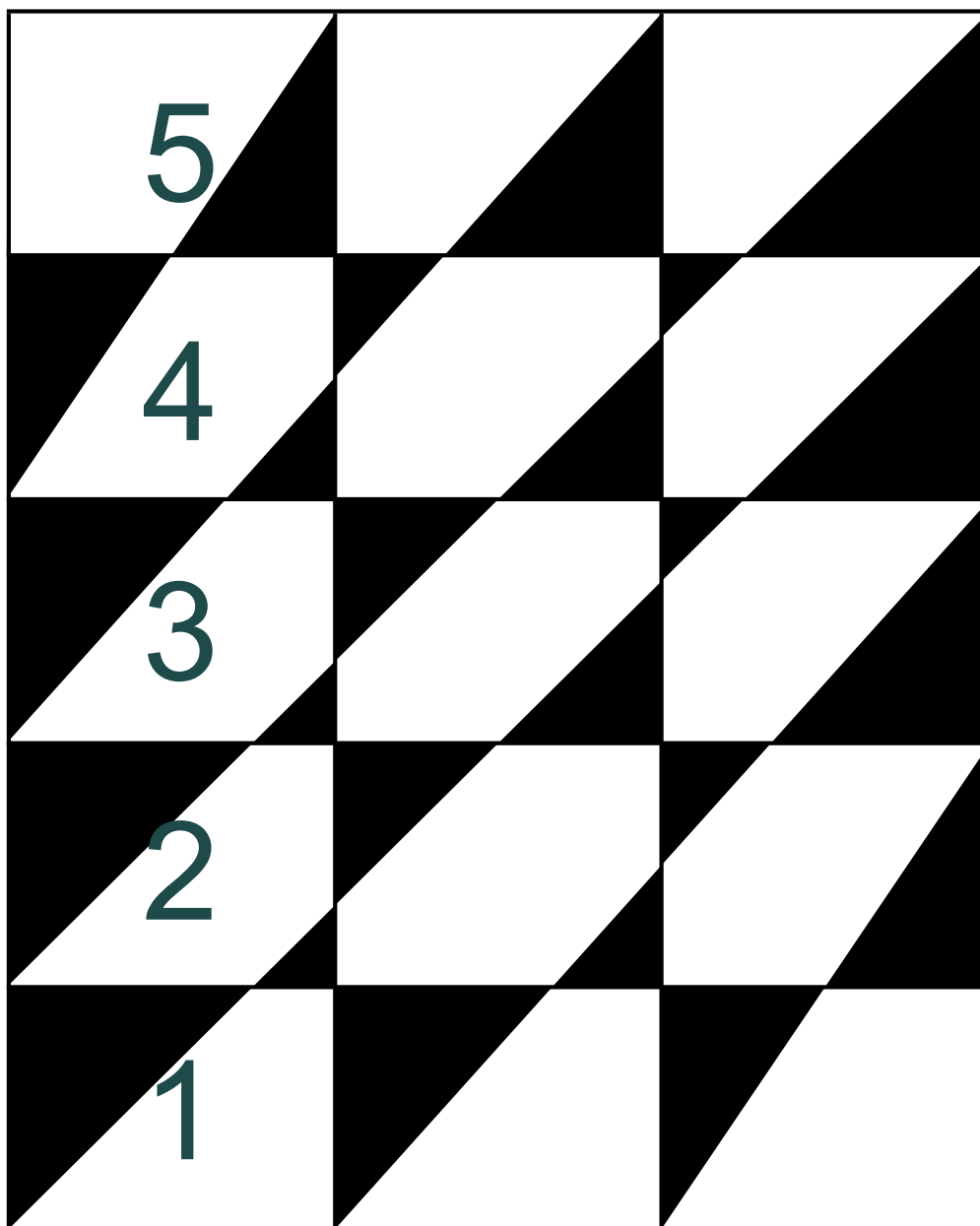


**KUR PADĖSI ŽVAIGŽDUTĘ?**



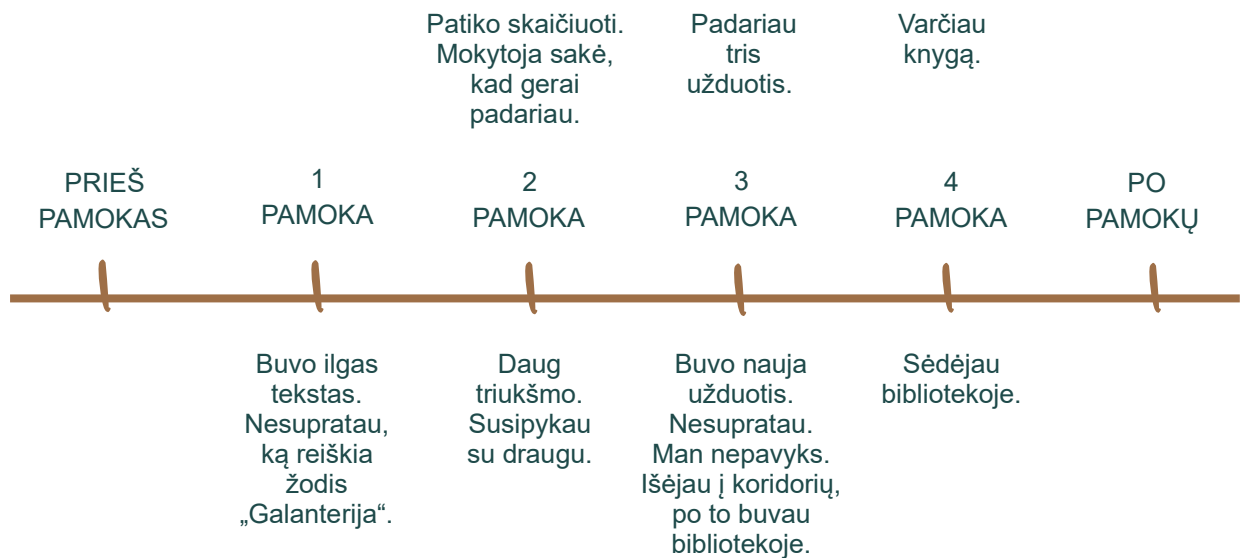
KAIP  
JAUČIUOSI?

IŠ KUR  
ŽINAU?



Pabandykite kartu su vaiku prisiminti dienos įvykius pasitelkdami dienos tvarkę ir (ar) laiko juostą, paskatinkite jį kalbėti apie tai, kaip jautėsi, ir įvertinti savo savijautą.

## LABAI PATIKO



## LABAI NEPATIKO

# LABAI PATIKO



## LABAI NEPATIKO

- Atidžiai stebėkite, kurios veiklos vaikui padeda susigrąžinti emocinę pusiausvyrą.
- Klauskite jo paties, kas jam galėtų padėti.
- Paklauskite, ko jis norėtų, kaip jūs galėtumėte jam padėti, kai jam sunku.
- Priminkite vaikui, kokie būdai padeda vėl jaustis geriau.

## KAIP PADEDA SAVISTABA?

Kiekvienas asmuo turi unikalius būdus, padedančius atkurti emocinę pusiausvyrą ir atsipalaiduoti. Tai tinka ir vaikams su ASS. Jų poreikiai yra taip pat labai skirtingi. Tačiau, atsižvelgus į kiekvieno vaiko individualias stiprybes ir raidą, galima rasti kiekvienam geriausiai tinkantį būdą.

Stiprinant emocijų reguliaciją dažniausiai formuojami įgūdžiai atpažinti, įvertinti savo emocijas ir pasirinkti emocijų reguliavimo būdą. Kilę impulsai, intensyvios emocijos reguliuojami vaikui ugdantis savistabą, savikontrolę. Vaikas mokomas stebėti ir kontroliuoti savo elgesį. Šalia emocijų reguliavimo įgūdžių ugdymo pasirūpinama vaiko

fizine ir socialine aplinka, ugdomi kalbiniai ir komunikaciniai, socialiniai ir kiti trūkstami įgūdžiai.

## **PLANAS, PADEDANTIS JAUSTIS RAMIAU**

Vaizdinės užuominos, priminimai, susitarimai ir paskatinimai gali padėti vaikui lengviau suvokti ir išmokti naudoti būdus, kurie padėtų jam reguliuoti emocijas. Kai vaikas geba atpažinti savo emocinę būseną stebėdamas elgesį, mintis ar kūno pojūčius, moka įvertinti emocijų stiprumą pats arba su kito asmens pagalba, vaiką galima paskatinti pasirinkti būdą, padedantį jaustis geriau.

### **1. STEBĖJIMAS IR PASIRINKIMAS**

Leiskite vaikui ne tik sužinoti apie įvairius emocijų reguliavimo būdus, bet ir juos išbandyti. Stebėkite vaiką, kas jam labiausiai patinka ir kokie būdai jam padeda nurimti. Padėkite jam susidaryti savo asmeninį emocijų reguliavimo planą. Įtraukite vaiką į šio plano kūrimą, kad jis pats galėtų pasirinkti, kas jam padeda atgauti ramybę ir pusiausvyrą.

### **2.VAIZDINIS SĄRAŠAS**

Kartu su vaiku sukurkite vaizdinį sugrįžimo į ramią būseną būdų sąrašą. Galima naudoti paveikslėlius, kartu su vaiku nupiešti simbolius arba užsirašyti būdus, kurie padėtų lengviau prisiminti, ką jis gali daryti.



### 3. PLANO PAVADINIMAS

Suteikite planui pavadinimą, pavyzdžiui, „Ramios būsenos planas“ arba „Geros savijautos planas“. Tai padės vaikui labiau suvokti jo reikšmę ir prisiminti, kad jis turi pasirinkimų, kaip padėti sau vėl jaustis ramiam.

### 4. EMOCIJŲ PRIPAŽINIMAS

Paaiškinkite vaikui, kad tikslas nėra visiškai išvengti emocijų ar jų nejausti. Svarbiausia yra mokėti atpažinti emocijas ir suprasti, kad tai, kaip mes reaguojame į stiprias emocijas, daro įtaką mūsų savijautai. Pabrėžkite, kad kartais sunku laikytis plano, bet tai yra gerai – svarbu nuolat stengtis ir siekti suprasti, kaip jautiesi. Svarbu, kad emocijos būtų pripažintos, įvardintos ir išreikštos tinkamais būdais. Atpažįstant savo emocijas ir tinkamai jas išreiškus, galima geriau padėti sau.

### 5. VAIZDINIS PLANAS ARBA VAIZDINĖ INSTRUKCIJA

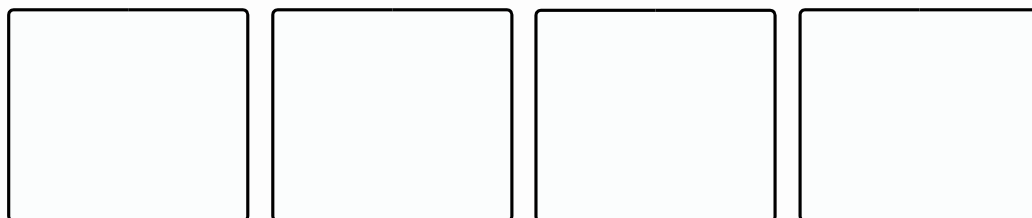
Vaizdinis planas arba vaizdinė instrukcija vaikui bus puiki užuomina apie tai, kokių veiksmų jis gali imtis, kaip gali elgtis, kai jaučia baimę, liūdesį ar pyktį. Naudokite emocijų termometrą, emocijų liniuotę arba kitas vizualines užuominas, kurios padės vaikui suprasti, ką jis gali daryti ir kaip save raminti. Kai emocijos kyla ir tampa intensyvesnės, vaikas turi galimybę rinktis iš savo plano veiksmų, kaip sau padėti.

Pavyzdžiui, jei pyktis yra stiprus, jis gali pasirinkti kvėpavimo pratimą ar išeiti į ramesnę vietą.

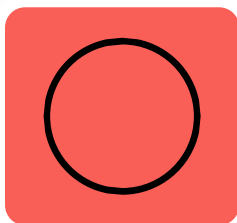
KAI PYKSTU, AŠ GALIU

 KVĖPUOTI	 PASIRINKTI SENSORINĮ ŽAISLĄ	 PASĖDĖTI	 ATSIGERTI
---	--	---	--

KAI PYKSTU, AŠ GALIU



Pateikite vaikui korteles su pavaizduotomis emocijų reguliavimo veiklomis. Vaikas gali klijuoti pasirinktas korteles šalia tinkančios, emocijas simbolizuojančios spalvos ar emocijų veiduko.



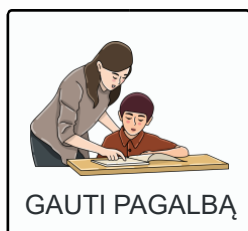
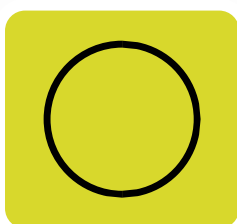
KVĖPUOTI



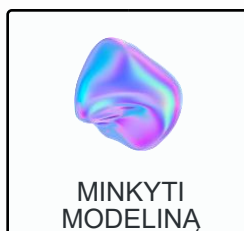
SUSISUPTI Į  
ANTKLODĘ



PASĖDĖTI



GAUTI PAGALBĄ



MINKYTI  
MODELINĄ



PASIVAIKŠČIOTI



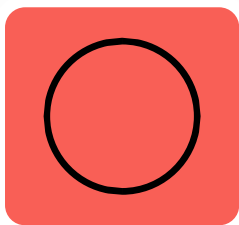


SKAITYTI



RAŠYTI

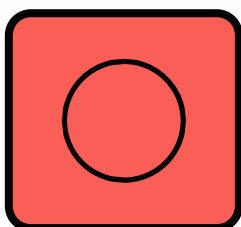


KLAUSYTI

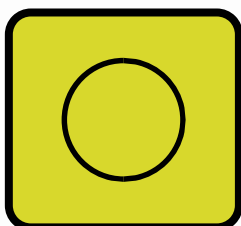
			
			
			

Paskatinkite vaiką patį užsirašyti sau tinkančius būdus, padedančius rimti ir vėl grįžti prie įprastų dienos veiklų. Vėliau aptarkite, kuris būdas jam geriausiai tiko, ką galėtų daryti kitaip.

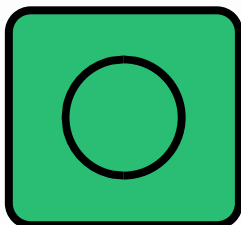
## PLANAS, PADEDANTIS JAUSTIS RAMIAU



- Pasėdėti ramioje vietoje.
- Klausytis mėgstamos muzikos.
- Apsikloti antklode.
- Pasikalbėti su suaugusiuoju apie tai, kas vyksta.



- Atlikti kvėpavimo pratimą skaičiuojant nuo 10 iki 1.
- Trumpai pasivaikščioti lauke.
- Pasėdėti ramioje vietoje.



- Žaisti mėgstamą žaidimą.
- Piešti.
- Konstruoti.
- Skaityti knygą.

Vaikas gali turėti pasirinkimų lentelę, kurioje mato jau išbandytus emocijų reguliavimo būdus. Suteikite vaikui galimybę įrašyti, nupiešti savo emocijų reguliavimo būdą. Geriausia, kai jis pats pasirenka bent tris būdus, kuriuos naudos, padėdamas sau jaustis ramiau, ir pasirinktus paveikslėlius įklijuoja į savo emocijų reguliavimo planą. Toliau pateiktus emocijų reguliavimo būdų pavyzdžius galima rasti priemonėje „Mano būdai nusiraminti“.

## BŪDAI, PADEDANTYS JAUSTIS RAMIAU



UŽMERKTI AKIS.  
SUSKAIČIUOTI  
NUO 10 IKI 1.



9 KARTUS  
SUTREPSĖTI KOJOMIS.



APKABINTI SAVE.  
SKAIČIUOTI IKI 8.



ĮKVĖPTI.  
IŠKELTI RANKAS AUKŠTŲN.  
NULEIDŽIANT JAS IŠKVĖPTI.  
PAKARTOTI 7 KARTUS.



UŽDĖTI RANKĄ ANT PILVO.  
KVĖPUOTI IR STĖBĖTI, KAIP  
KYLA  
IR LEIDŽIASI PILVAS.  
PAKARTOTI 6 KARTUS.



VIENU METU  
LENKTI PO VIENĄ  
KIEKVIENOS RANKOS  
PIRŠTĄ.



ĮKVĖPTI IR IŠKVĖPTI  
Į DELNUS 4 KARTUS.



ABIEM RANKOM ORE  
NUPIEŠTI SKAIČIŲ 3.  
PAKARTOTI 3 KARTUS.



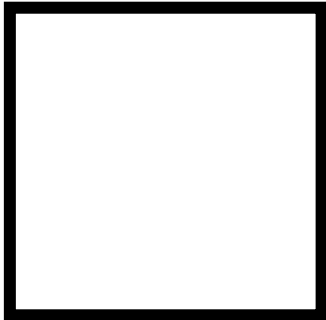
2 KARTUS RANKOMIS  
PALIESTI KOJAS AR BATUS.



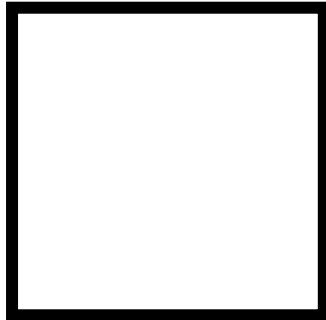
SUSPAUDUS DELNUS  
SKAIČIUOTI NUO 1 IKI 5.

## 3 MANO BŪDAI NUSIRAMINTI

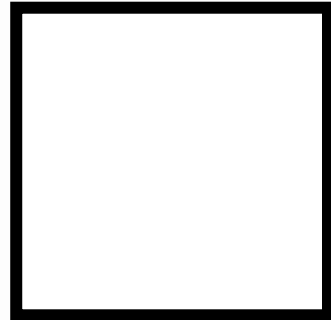
**1**



**2**



**3**



Bendraamžiai, šeimos nariai ir vaikas gali turėti nedidelę kortelę su vieta įrašyti emocijų reguliavimo būdus ir padedančias pozityvias mintis.

Kai vaikas mokės įvertinti emocijų intensyvumą, žinos, kaip panaudoti emocijų reguliavimo būdus, maža kortelė jam primins, ką jis gali daryti, kaip gali save padrąsinti, palaikyti ir padėti sau vėl jaustis ramiam. Kortelės pusėje, kurioje pavaizduotas emocijų termometras, vaikas mato savo pasirinktus emocijų reguliavimo būdus, kitoje pusėje turi savo palaikančių minčių sąrašą.

Emocijų reguliavimo planas leidžia vaikui išsaugoti savikontrolės jausmą, padeda suprasti, kad jis turi galimybių veikti ir žino būdus nusiraminti. Kilus nemalonioms emocijoms, tiek emocijų pripažinimas, tiek ir pasirinkimai, ką jis gali daryti, gali teikti raminamąjį poveikį.

KORTELE EMOCIJŲ  
REGULIAVIMO BŪDAMS  
IR PADEDANČIOMS  
MINTIMS ĮRAŠYTI

Svarbu, kad vaikas suteiktų jums galimybę žinoti, kaip jam tinka pasirinkti emocijų reguliavimo būdai. Leiskite jam įvertinti, kaip pavyko laikytis plano, kiek naudingas buvo vienas ar kitas emocijų reguliavimo būdas.

KIEK STIPRI EMOCIJA ?	KĄ GALIU DARYTI?
	-----
	-----
	-----
	-----
	-----

	PADEDANČIOS MINTYS
	-----
	-----
	-----
	-----
	-----

## KODĖL VERTA LAIKYTIS PLANO?

Jei vaikas taiko kontekstą neatitinkančius emocijų reguliavimo būdus, padėkite jam suprasti, kodėl verta elgtis kitaip, kuo naudinga būtų elgesį keisti arba pasirinkti kitus reagavimo būdus.

- Vaikas žino, kad atlikus užduotis jo laukia maloni veikla, kuri yra jo tikslas (pavyzdžiui, žiūrėti animacinį filmą).
- Atliekant užduotis, gali lydėti pyktis, nusivylimas ar nerimas dėl nesėkmės.
- Pripažįstant kilusias emocijas ir jausmus, jų priežastis, vaikui žodžiu ar vizualiai galima priminti, kad jis gali pasirinkti ir kitą būdą, padedantį jaustis geriau.

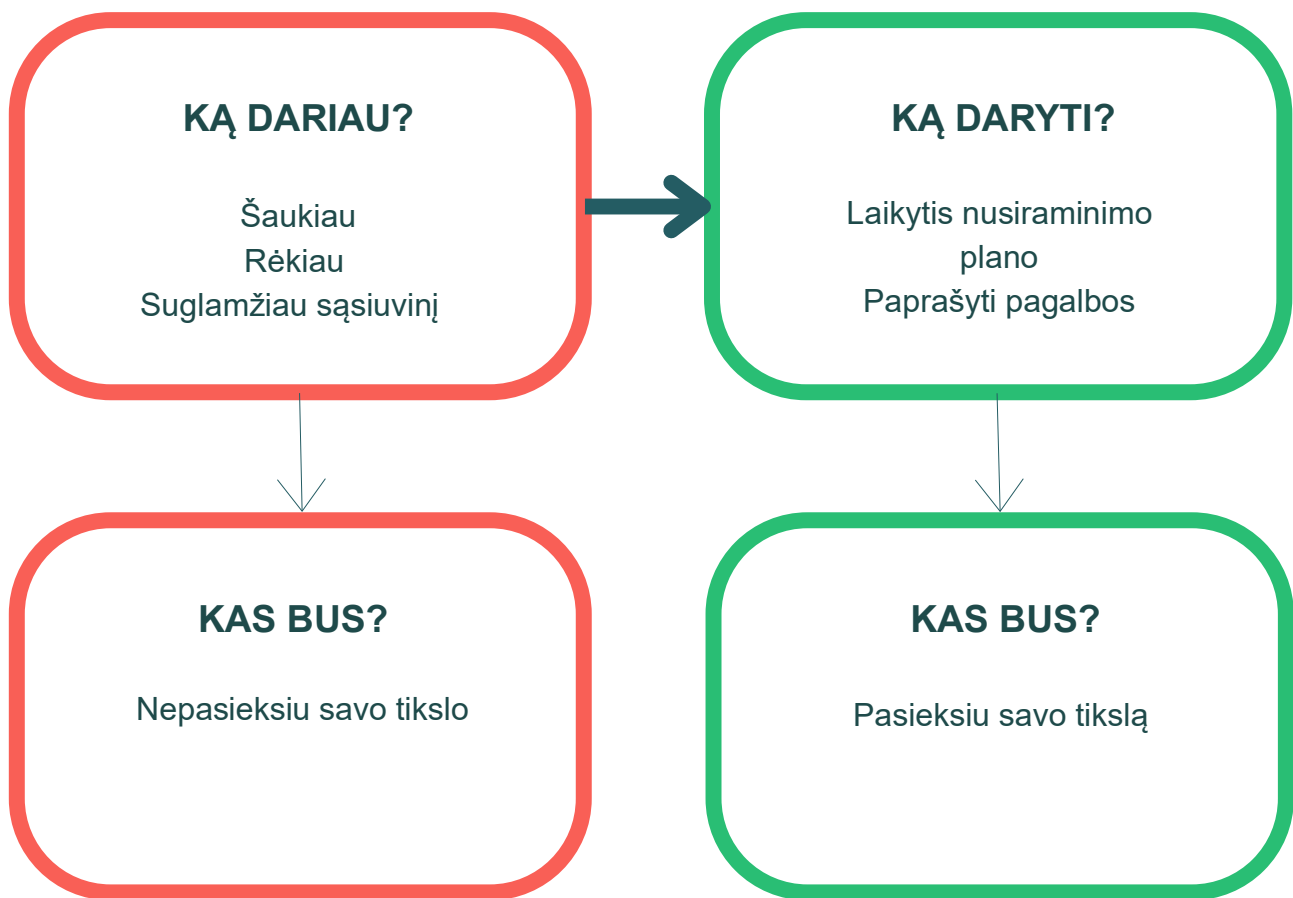
- Vaikas gali būti mokomas kito, kontekstą atitinkančio elgesio, pavyzdžiui, atpažinti, kaip jaučiasi, įvertinti emocijos stiprumą ir pasirinkti iš plano būdą, kuris padėtų jaustis geriau. Vaikas gali būti mokomas pasirinkti ir atlikti kvėpavimo pratimą, pasijutus geriau, paprašyti pagalbos.

Padėkite vaikui suvokti, kokią naudą gali suteikti emocijų reguliavimo plano laikymasis ar kitoks problemos sprendimo būdas. Pabandykite kartu peržiūrėti galimas pasekmes:

- Galite naudoti „Kai..., tada...“ principą. Pavyzdžiui, paprašykite vaiko pratęsti sakinį: „Kai laikausi savo plano, padedančio jaustis geriau, tada...“.
- Pasitelkite grafines schemas, pavyzdžiui pasekmių žemėlapij.
- Prie kiekvieno pasirinkimo kartu aptarkite naudingas ir žalingas pasekmes.
- Skaitykite vaikui socialinę istoriją apie tai, kokią naudą suteikia tam tikras emocijų reguliavimo būdas ar plano laikymasis.

## **PASEKMIŲ ŽEMĖLAPIS**

Su vaiku aptariami variantai, kokia bus nauda, jei jis laikysis savo plano. Koks bus jo tikslas? Vaiko tikslas gali būti gera savijauta, noras greičiau užsiimti mėgstamomis veiklomis, išlaikyti draugiškus santykius su šeimos nariais, bendraamžiais, džiuginti mamą ar mokytoją, gauti susitartą apdovanojimą ar privilegiją.

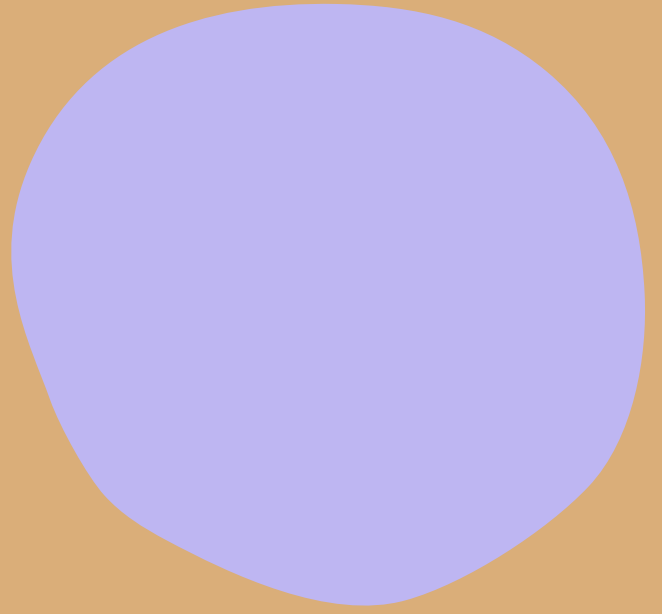


## SAVIKONTROLĖ

Vaikui mokytis reguliuoti emocijas, atlikti pasirinktus emocijų reguliavimo būdus ar kitas suplanuotas veiklas gali padėti savikontrolės įgūdžių ugdymas.

- Vaikas skatinamas atkreipti dėmesį į kontekstą atitinkančio elgesio pavyzdžius, atskirti juos nuo kontekstą neatitinkančio elgesio (pavyzdžiui, atlikti kvėpavimo pratimą – kontekstą atitinkantis elgesys, daužyti stalą – kontekstą neatitinkantis elgesys).
- Vaikas mokomas demonstruoti kontekstą atitinkantį elgesį, pavyzdžiui, jam parodoma, suvaidinama situacija, kaip jis gali naudotis savo emocijų reguliavimo planu. Jis gali pasirinkti, kad, kai bus piktas, atliks kvėpavimo pratimą.
- Su vaiku susitariama, koks bus paskatinimas, jei jis parodys kontekstą atitinkantį elgesį.
- Vaikas mokomas savistabos. Su vaiku susitariama, kuriuo laiku (pavyzdžiui, namų darbų atlikimo metu ar matematikos pamokų metu), kas kiek laiko (pavyzdžiui, kas 15 min.) jis stebės savo elgesį, kūno pojūčius, mintis ir emocijas.
- Kai vaikui kyla nemalonios emocijos atliekant užduotis, remdamasis vaizdine užuomina – savo emocijų reguliavimo planu, jis žino, ką gali daryti, pavyzdžiui, atlikti kvėpavimo pratimą. Vaikas mokomas pažymėti stebėjimo lape, kad jis parodė kontekstą atitinkantį elgesį: atliko kvėpavimo pratimą.

- Tiek vaikas, tiek tėvai arba mokytojas žymi, kiek kartų pasireiškė pasirinktas kontekstą atitinkantis elgesys stebimu laikotarpiu (pavyzdžiui, namų darbų atlikimo metu).
- Šalia emocijų reguliavimo būdų vaikas gali būti mokomas ir kitų kontekstą atitinkančio elgesio būdų, pavyzdžiui, kai užduotys sunkios, paprašyti pagalbos: „Man sunku. Reikia pagalbos“.
- Ši savikontrolės strategija suplanuojama taip, kad vaikas nuo pat pradžių patirtų sėkmę ir būtų apdovanotas, paskatintas. Pavyzdžiui, pradėkite taikyti šią strategiją, kai vaikas atlieka dar pakankamai lengvas ir įveikiamas užduotis ir jo frustracijos lygis nėra aukštas.



# KOKIE EMOCIJŲ REGULIAVIMO BŪDAI BŪTŲ TINKAMI VAIKUI?

Emocijų reguliavimo būdų yra daug, tačiau ne visi jie vienodai tinka vaikams, turintiems ASS. Pabandykite pastebėti, kas vaiką traukia, kas jam patinka, kelia malonias emocijas ir kaip tam tikros veiklos keičia jo elgesį, bendrą savijautą. Jums padės mėgstamų, atpalaiduojančių veiklų sąrašas. Klauskite paties vaiko, kuris būdas būtų jam tinkamiausias iš pavaizduotų ar pateiktų būdų ar priemonių sąrašo.

## AR GALI VAIKUI PADĖTI FIZINĖ VEIKLA?

**Fizinė veikla** yra esminė geros savijautos dalis, ypač vaikams, turintiems ASS. Šios veiklos padeda reguliuoti emocijas, mažinti įtampą ir gerinti bendrą savijautą. Paskatinkite vaiką fizines veiklas atlikti reguliariai, įtraukite jas į dienotvarkę. Kai vaikas jaučiasi sudirgęs, neramus ar piktas, jo dėmesį galite perkelti į fizines veiklas.

**Masažas ir suspaudimai** (pavyzdžiui, apvyniojimas antklode) padės nuraminti nervų sistemą ir suteiks saugumo jausmą.

**Progresuojančios raumenų relaksacijos pratimai**, kai vaikas įtempia ir atpalaiduoja tam tikras raumenų grupes. Šie pratimai padeda sumažinti raumenų įtampą, pajusti atsipalaidavimo jausmą. Jie tinka mažiems ir vyresniems vaikams bei paaugliams. Įtraukite šiuos pratimus į kasdienes veiklas ir praktikuokite juos reguliariai. Vaikai šiuos pratimus gali atlikti ryto rato veiklų metu su bendraamžiais, pamokų metu ar namie, sugrįžę iš mokyklos.

**Mankšta, fiziniai pratimai.** Mokykloje, pamokų metu, kai kviečiate vaikus padaryti

„[sivaizduok, kad kiekvienoje rankoje laikai po citriną. Dabar spausime iš jų sultis. Spauskime...dar stipriau...ir dar... ir dar. Ir dabar atleiskime kumščius. Ar jauti, kaip atsipalaidavo tavo rankos?“

pertraukėlę, vaikai gali atlikti mankštos ar raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimus.

**Judrūs žaidimai.** Bėgimas, lipimas, šokinėjimas padeda sumažinti įtampą ir pagerinti nuotaiką.

**Pasivaikščiojimas, judėjimas gamtoje** gali taip pat raminti ir atkurti emocinę pusiausvyrą.

**Šokinėjimas ant batuto** padeda sumažinti stresą ir suteikia kūnui reikalingo aktyvumo bei stimuliacijos.

**Fizinis darbas**, sunkesnių daiktų nešiojimas ar stumdymas leidžia iškrauti emocinę įtampą ir padeda geriau susikonzentruoti.

**Šokiai** kai kuriems vaikams taip pat gali suteikti galimybę išreikšti emocijas ir pakelti nuotaiką.

**Jogos praktikos vaikams.** Joga gali padėti sumažinti stresą, nerimą ir pagerinti vaikų psichologinę savijautą. Jogos pratimai gali būti atliekami namie arba mokykloje. Pritaikykite jogos pratimus atsižvelgę į vaiko amžių, poreikius. Naudokite juos kaip kasdienę veiklą, kuri gerina savijautą ir padeda reguliuoti emocijas. Lengviau atlikti jogos pratimus vaikams padės kortelės su vaizdinėmis instrukcijomis. Vaikams pritaikytų jogos praktikų su instrukcijomis rasite priemonėje „[Paprastos jogos praktikos vaikams](#)“.

**Judėjimas kartu su protine veikla.** Dar geriau kūnui ir protui nurimti padeda tokios fizinės veiklos, kai reikalinga dėmesio koncentracija, atmintis, judesių koordinacija, skaičiavimas. Paprašykite vaikų judėti pagal pateiktą paveikslėlius seką: suploti 3+2 kartus – apsisukti aplink vieną kartą – pašokti į viršų – paliesti žemę.



**AR GALI VAIKĄ RAMINTI MUZIKA, SPECIALŪS GARSAI?**

Raminanti muzika, gamtos ar paprasti kasdieniai garsai gali raminti vaikus. Garsai, muzika turi didelę įtaką emocinei būsenai ir gali būti naudinga priemonė, padedanti vaikams atsipalaiduoti ir atgauti pusiausvyrą.

**Muzika.** Vaikai gali turėti savo mėgstamus garsus ar muzikinius žanrus, kurie ramina ir džiugina. Leiskite vaikui pasirinkti muziką, kuri jam patinka. Padėkite jam susikurti grojaraštį, kuriame būtų emocijoms reguliuoti skirta muzika. Tai gali būti vaiko mėgstamas dainininkas ar animacinio filmuko garso takelis.

**Ritminiai garsai.** Kai kuriuos vaikus ramina ritminiai garsai ir judesiai. Tam tikras ritmo kartojimas gali suteikti vaikui saugumo jausmą ir skatinti nusiramimą. Šis būdas ypač veiksmingas vaikams, kurie linkę būti fiziškai aktyvūs ir jiems sunku ilgai sėdėti vietoje.

**Muzikinės pasakos ir meditacijos.** Raminančios muzikos fone sekamos pasakos ar įgarsintos meditacijos gali padėti vaikams pasinerti į ramybės būseną ir sumažinti stresą.

## AR VAIKĄ RAMINA ŠVIEČIANTYS DAIKTAI?

Vis labiau tyrinėjamas muzikos terapijos galimas teigiamas poveikis žmonėms, turintiems ASS. Pastebėta, kad klasikinės muzikos klausymas, dainų dainavimas ir jų klausymas gali turėti kai kuriems vaikams raminamąjį ir atpalaiduojamąjį poveikį. Improvizacijos su muzikos kūriniais padeda geriau suprasti savo emocijas ir jas išreikšti (Hertanto, 2024).

Pastebėkite, ar vaikas sutelkia dėmesį į šviečiančius objektus? Ar jo nedirgina, nevargina ryškios šviesos, daug daiktų aplinkoje? Kai kuriuos vaikus ramina įvairūs šviečiantys, judantys daiktai.

- **Naktinė lemputė.** Miegamajame ar poilsio erdvėje galite padėti neryškiai šviečiančią naktinę lempą, kuri vaikui suteiks ramybės.
- **Lavos lempa ar burbulinės lempos.** Lavos lempos, kurių viduje plaukioja spalvingos skysčio dalelės, gali būti raminanti vaizdinė priemonė. Burbulinės lempos su vandeniu ir lėtai kylančiais burbulais suteikia hipnotizuojantį efektą, padeda vaikams susikoncentruoti ir atsipalaiduoti. Lavos lempa ar kiti vaizdiniai objektai gali tapti ir puikia ugdymo priemone, pavyzdžiui, padedanti įvertinti judėjimo greitį, trajektoriją, ilgiau sukaupti dėmesį, motyvuoti kalbėti įvardijant tai, ką vaikas mato.
- **Šviesų projektoriai.** Specialūs šviesų projektoriai, skleidžiantys lėtai besikeičiančias šviesos bangas ar žvaigždžių projekcijas, gali padėti vaikams nusiraminti prieš miegą ar streso metu. Vaikams patinka žiūrėti į lėtai judančias šviesas, kurios sukuria ramybės jausmą. Mokytojas klasėje taip pat gali naudoti įvairias vaizdines priemones, pavyzdžiui, naudojant projektorių, SMART lentą vaikai gali žiūrėti gamtos, lavos lempos vaizdus .

## AR VAIKĄ RAMINA LYTĖJIMU PAREMTOS VEIKLOS?

Namie ar mokykloje galima turėti specialią dėžutę, kurioje būtų įvairių skirtingos tekstūros objektų: šiurkščių, slidžių, minkštų, kietų, grublėtų, švelnių. Tokios priemonės padeda vaikams tyrinėti pasaulį per pojūčius ir skatina jutiminių sistemų integraciją.

Emocijų reguliavimas glaudžiai siejasi su sensorinių sistemų darna.  
Kiekvienam vaikui sensorines sistemas aktyvinančios ar slopinančios veiklos

Mažus plastikinius gyvūnėlius ar guminius žaislus galima užšaldyti ledo kubeliuose. Paduodant vaikui ledo kubelį, galima paprašyti laikyti jį rankose ir bandyti „išlaisvinti“ gyvūną ar guminuką. Būkite atsargūs dėdami ledą tiesiogiai ant vaiko odos. Apsaugokite vaiko odą rankšluosčiu ar popierine servetėle. Galima skatinti vaiką apibūdinti, kaip jaučiasi, laikydamas ledo kubelį, kaip keičiasi temperatūra, ar yra kitų pojūčių. Svarbu stebėti, kad ši veikla būtų saugi ir vaikas nebandytų daiktų dėti į burną. Šalčio pojūtis gali vaiką atitraukti nuo įtampą kėlusiu dirgiklių, padėti greičiau rimti kūnui.



fizinei ir emocinei pusiausvyrai atkurti skiriasi. Geriau pažinti vaiko sensorinius poreikius, pritaikyti fizinę aplinką ir parinkti tam tikrus sensorinės reguliacijos būdus bei priemones gali padėti specialistas, pavyzdžiui, **ergoterapeutas**.

## DĒMESIO SUTELKIMO BŪDAI

Gebėjimas sukaupti dėmesį į tai, kas vyksta, padeda geriau suprasti save bei aplinką ir sau padėti. Pritaikytos atidos praktikos (angl. *Mindfulness*) padeda vaikams geriau pajusti dabarties akimirką, sužinoti, kaip jaučiasi kūnas, pastebėti savo mintis ir emocijas. Atida paremtos praktikos padeda geriau sutelkti dėmesį arba jį perkelti. Dėmesio perkėlimas padeda nurimti kūnui, atitraukia mintis nuo to, kas nemalonaus vyko. Dėmesingumo ugdymas naudingas ne tik vaikams, bet ir jų tėvams. Tyrimai rodo, kad tuo pačiu metu taikytos atida grįstos programos tėvams ir jų vyresniems nei 8 metų vaikams, turintiems ASS, reikšmingai sumažino tėvų patiriamą stresą ir vaikų emocijas bei elgesio problemas (Ridderinkhof ir kt., 2018).

## DĒMESINGAS KVĖPAVIMAS

Mokykite vaiką sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Raminamąjį, atpalaiduojamąjį poveikį gali suteikti trumpesnis įkvėpimas ir ilgesnis iškvėpimas. Įtraukite skirtingus kvėpavimo būdus, kurie sujungia kūno pojūčius, lytėjimą, mąstymą ir (ar) kūno judesius. Kai vaiko protui suteikiama užduotis, pavyzdžiui, sekti kvėpavimo ritmą, kvėpuojant skaičiuoti, dėmesys nukreipiamas nuo nemalonių minčių, o kūnas pradeda rimti. Vaikai greičiau išmoks, jei tėvai, mokytojai ar bendraamžiai bus pavyzdžiu, parodys, kaip tai atlikti. Lengviau vaikui atitraukti dėmesį nuo stresą keliančių šaltinių, susikaupti ir mokytis atlikti pratimus padės vaizdo ar garso įrašai, vaizdinės instrukcijos.

- Jūs galite paprašyti vaiko skaičiuoti įkvėpimus ir iškvėpimus.
- Jūs galite kartu su vaiku atlikti judesius su kvėpavimu.
- Klasėje ant lentos galima nupiešti kvadrata, stačiakampį ar trikampį, kurie rodytų įkvėpimo, kvėpavimo sulaikymo ir iškvėpimo momentus.
- Vaikščiudami įkvėpimų ir iškvėpimų metu skaičiuokite žingsnius (pavyzdžiui, 4 žingsniai įkvepiant, 6–8 žingsniai iškvepiant).

Namie arba kartu su kitais vaikais klasėje vaikas gali atlikti dėmesingo kvėpavimo pratimus. Pakvieskite sutelkti dėmesį į savo kūną, pajusti, kaip įkvėpiant oras pro nosį įeina ir pro burną išeina. Pakvieskite vaikus išgirsti, koks yra garsas, kai kvėpuoja, kas dar vyksta su jų kūnu pratimo metu. Kvėpavimo pratimą galima paversti žaidimu, pasitelkti įvairių priemonių, instrukcijų, kurios padės geriau atsiminti eigą ir suvokti, ką turi daryti.

Vaikui parodyti, kaip kvėpuoti dėmesingai, galima pasitelkus spalvotą išsiskleidžiantį kamuolį. Vaikas galės matyti, kaip įkvėpiant jo pilvas, kaip ir kamuolys, išsiplečia, o iškvėpiant – susitraukia.

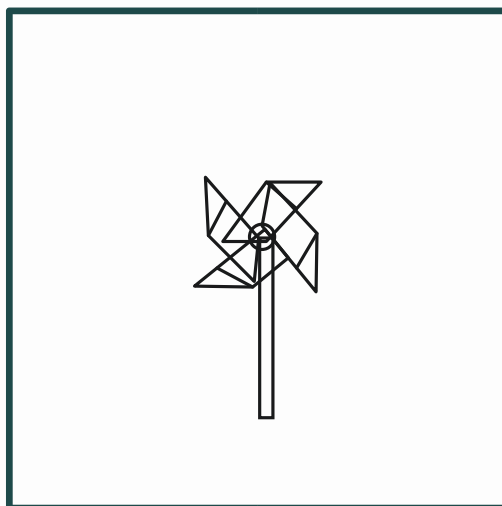


## KVĖPAVIMO PRATIMAS „KVADRATAS“

Kvėpavimo pratimams atlikti galima panaudoti vaizdines užuominas. Mokykite vaiką įkvėpti skaičiuojant iki keturių, sulaikyti kvėpavimą skaičiuojant iki keturių, iškvėpti ir vėl sulaikyti skaičiuojant iki keturių.

NUSITAI ĮKVĖPTI (1,2,3,4)

SULAIKYTI  
KVĖPAVIMĄ  
(1,2,3,4)



SULAIKYTI  
KVĖPAVIMĄ  
(1,2,3,4)

IŠKVĖPTI (1,2,3,4)

- PRADĖK VESTI PIRŠTĄ ANT LAPO TIES ŽODŽIU „ĮKVĖPTI“.
- ĮKVEPIANT SKAIČIUOK IKI 4.
- VEDANT PIRŠTĄ RODYKLĖS KRYPTIMI, TIES ŽODŽIAIS „SULAIKYTI KVĖPAVIMĄ“ SULAIKYK KVĖPAVIMĄ SKAIČIUODAMAS IKI 4.
- TIES ŽODŽIU „IŠKVĖPTI“ IŠKVĖPDAMAS SKAIČIUOK IKI 4.

**KVĖPAVIMO PRATIMAS  
„AŠTUONI“**

- PIRŠTU VESK PER AUTOMOBILIO TRĄSĄ.
- VIRŠ ŽENKLO „STOP“ GALI ĮKVĖPTI.
- PO ŽENKLU „STOP“ GALI IŠKVĖPTI.

ĮKVĖPTI



IŠKVĖPTI

## DĖMESIO PERKĖLIMAS

Padėkite vaikui perkelti dėmesį pasitelkus penkis pojūčius. Atliekant pratimą 5-4-3-2-1 galima vaikui padėti sumažinti vidinę sumaištį, atkurti ryšį su aplinka, kai patiriamas stiprus nerimas, įtampa.

Kai kuriems vaikams greičiau nurimti padeda dėmesio perkėlimas į kitas veiklas ir ypač tokias, kurios reikalauja dėmesio koncentracijos, pavyzdžiui:

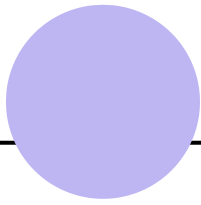
- skaičiavimas iš 100 vis atimant skaičių 5; objektų aplinkoje skaičiavimas
- (pavyzdžiui, pilkų automobilių skaičius už lango); šeimos nario vardo
- parašymas atvirkščiai ir pan.

## PRATIMAS 5-4-3-2-1

ATKREIPKITE VAIKO DĖMESĮ Į:

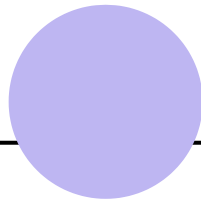
- 5 DALYKUS, KURIUOS JIS GALI PAMATYTI,
- 4 DALYKUS, KURIUOS GALI PALIESTI,
- 3 GARSUS, KURIUOS GALI IŠGIRSTI,
- 2 DALYKUS, KURIUOS GALI UŽUOSTI,
- 1 DALYKĄ, KURĮ GALI PARAGAUTI.

## 5 BŪDAI PERKELTI DĖMESĮ



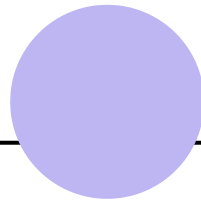
### PAMATYTI

1. Pamatyti už lango tris medžius, tris mašinas.
2. Pamatyti ant stalo tris daiktus.



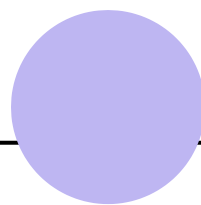
### PALIESTI

1. Paliesti 3 daiktus kambaryje.
2. Paliesti savo kaktą, ranką ir pilvą.



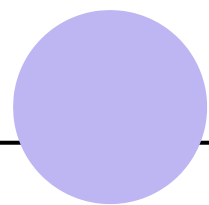
### PAKLAUSYTI

1. Paklaustyti, kaip kvėpuoju.
2. Paklaustyti, kokie garsai yra lauke, už sienos ar kambaryje.



### PAUOSTYTI

1. Pauostyti, kaip kvepia rankos.
2. Pauostyti, kaip kvepia mano drabužiai.



### PARAGAUTI

1. Paragauti šalto vandens.
2. Paragauti ko nors ir pajusti, koks skonis yra burnoje.

## **DĖMESIO SUTELKIMAS Į PĖDAS**

Padedanti sušvelninti pyktį, atkurti ryšį su tikrove ir ugdanti dėmesį yra praktika „Pėdos ant grindų“, kurios vaikas gali mokytis kartu su kitais vaikais mokykloje ar su šeimos nariais namie (Shah ir kt. 2022). Ją vaikas gali taikyti nemalonios situacijos metu, padėdamas sau sustoti, ir, pasitelkdamas dėmesingumą, pasirūpinti savo vidine pusiausvyra. Žemiau pateikiama pritaikyta praktikos „Pėdos ant grindų“ instrukcija (Shah ir kt. 2022).

## „PĖDOS ANT GRINDŲ“

1. Atsistok taip, kad pėdos būtų padėtos ant grindų (visu padu liestų grindis).
2. Jei sėdi, patogiai atsisėsk ir padėk pėdas taip, kad jos visu padu liestų grindis.
3. Sutelk dėmesį į savo kvėpavimą. Giliai įkvėpk ir iškvėpk 3 kartus.
4. Jei galvoje sukasi piktos mintys, leisk joms laisvai būti. Lik su pykčiu. Pykti yra normalu. Svarbu tinkamai jį išreikšti. Stebėk savo kūną. Kūnas gali rodyti pykčio požymius. Gal greitai kvėpuoji ar yra įsitempę raumenys?
5. Dabar visą dėmesį sutelk į pėdas.
6. Lėtai pajudink abiejų pėdų pirštus.
7. Dabar lėtai pajudink vienos kojos piršus.
8. Dabar pajudink kitos kojos pirštus.
9. Jei esi su batais, pajusk kaip batuose jaučiasi tavo pėdos. Ar pėdoms karšta ar šalta?
10. Pajusk, kaip pėdos liečiasi prie grindų. Pajusk tą atramą, grindis.
11. Toliau, ramiai kvėpuodamas, būk sutelkęs dėmesį tik į pėdas, kol pajusi ramybę.
12. Praktikuok šį dėmesingumo pratimą ir naudok tada, kai norėsi padėti sau sumažinti pyktį, nusiraminti.

## AR MINTYS GALI PADĖTI?

Dėmesingumo ir savistabos įgūdžiai leidžia stabtelėti, pastebėti ir apmąstyti, kas vyksta su kūno pojūčiais, mintimis ir emocijomis, tam tikru noru reaguoti į esamą situaciją. Savistaba ir savikontrolė padeda vaikui stiprinti savireguliacijos įgūdžius.

## „STOP“ PRAKTIKA

Analizuojant situaciją, vaikui parodoma, kaip jis gali reaguoti kitaip. Vaikas mokomas įgūdžių pirmiau sustoti, atsitraukti nuo situacijos, o ne veikti impulsyviai. Sustojus vaikas kviečiamas padėti sau nurimti ir tik po to, kai jaučiasi geriau, pagalvoti ir pasirinkti būdą veikti. Jei vaikui sunku atrasti sprendimus, galite pateikti jam konkrečius būdus veikti kitaip. Svarbu, kad „Stop“ praktika taptų savistabą ugdančia praktika, bet ne draudimo įrankiu ar baimę keliančiu signalu. Mokytišios šios praktikos vaikui gali padėti vaizdiniai priminimai:



**PADEDANČIOS IR TRUKDANČIOS MINTYS**

Paskatinkite vaiką įvardyti savo mintis, kai vyksta arba vyko kas nors malonaus arba nemalonaus.

Jei vaikas išsako kritiškas arba baimę keliančias mintis, galima pateikti kitų, labiau



Kas nutiko? Ką galvoji?

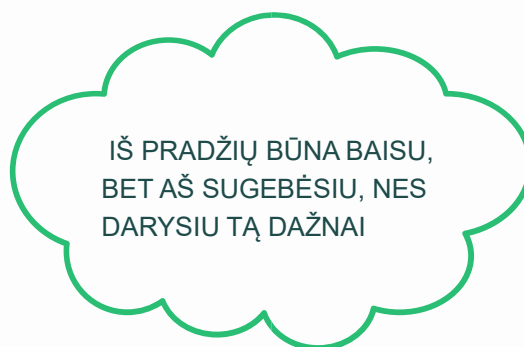
Ką norėtumei įrašyti į šį „minčių burbulą“?

padedančių minčių variantus, jei pats tokių neįvardija. Padedančias, keičiančias emociją mintis galima užrašyti, leisti vaikui pasirinkti, kas jam tiktų iš duoto sąrašo.

#### NEPADEDANČIOS MINTYS



#### PADEDANČIOS MINTYS

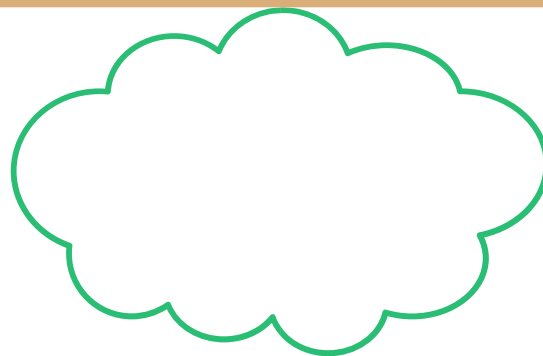
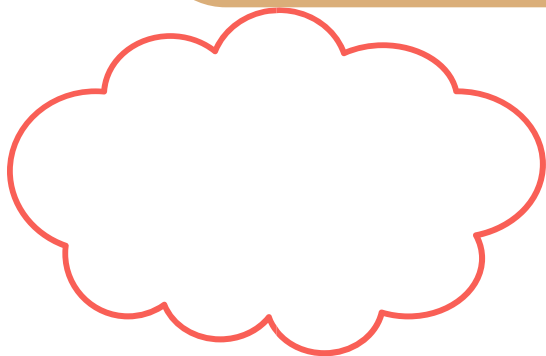


## NEPADEDANČIOS MINTYS

## PADEDANČIOS MINTYS

Vaikams galima pasiūlyti padrašinančių frazių, pavyzdžiui:

- „Aš galiu tai padaryti.“
- „Klaida yra ženklas, kad mokausi.“
- „Visi klysta, ir tai yra normalu.“
- „Aš esu stiprus ir galiu sumažinti savo pyktį.“
- „Aš jaučiuosi ramus ir pasitikiu savimi.“



**Palaikantys ir pozityvūs teiginiai** padeda kurti pasitikėjimą savimi, moko atjautos sau, formuoja pozityvų mąstymą. Su vaikais klasėje arba šeimoje galima susikurti padedančių minčių sąrašą, kuris leistų keisti savo įsitikinimus ir įgyti naujų mąstymo būdų.

Štai dar keletas idėjų, kurios padės vaikui sustiprinti pozityvų mąstymą ir labiau pasitikėti savimi.

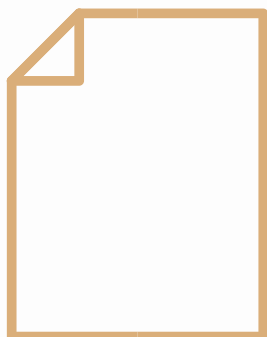
**Pozityvių minčių kortelės.** Vaikams galima pasiūlyti susikurti savo pozityvių minčių korteles, kurias jie galėtų nešiotis kartu su savimi ir kartoti pozityvias frazes sunkesnių situacijų metu.

**Žaidimai.** Pozityvų mąstymą sustiprina žaidimai, kuriuose vaikai pasirenka padedančias mintis iš kortelių rinkinio ir jas garsiai kartoja, parenka situacijas, kuriose tiktų tą mintį sau sakyti.

**Padedančių minčių dėžutė.** Vaikai gali turėti padedančių minčių dėžutę su įvairiais teiginiais, kuriuos jie galėtų pasirinkti ir pakartoti sunkiu metu.

**Konkrečios frazės mokymas.** Nerimą, nusivylimą keliančių situacijų metu vaiką galima mokyti sau sakyti: „Aš galiu su tuo susitvarkyti“, „Dabar esu nusiminęs, bet netrukus jausiuosi geriau“. Tai padeda vaikui suvokti, kad emocijos yra laikinos, ir jis turi galimybių su savo sunkumais susitvarkyti.

**Refleksiją skatinantys teiginiai.** Kai situacija pasibaigia, vaikas gali išmokti reflektuoti, vartodamas tam tikrus teiginius, pavyzdžiui: „Šį kartą man pavyko geriau sumažinti savo baimę, nes aš pasinaudojau kvėpavimo pratimais“ arba „Aš sumažinau savo pyktį, nes prisiminiau padedančius sakinius, kuriuos sau pasakiau“. Refleksija padeda vaikams stiprinti pozityvų elgesį, įvertinti savo veiksmus ir ugdyti emocinį atsparumą.



1. PASAKYSIU SAU: NIEKO TOKIO PADARYTI KLAIDĄ.
2. IŠ KLAIDŲ MES MOKOMĖS.
3. PABANDYSIU DAR KARTĄ.
4. PAPERŠYSIU PAGALBOS, JEI MAN REIKIA.
5. PASAKYSIU SAU: MAN PASISEKS.

**Pozityvių teiginių plakatai.** Namie ar klasėje galima pakabinti plakatus su pozityviais teiginiais, kai mokote save palaikančio, mintis keičiančio požiūrio. Tai suteiks vaikams galimybę nuolat priminti sau, kaip galima galvoti ir elgtis kitaip, kai kyla nemalonus emocijas. Palaikančių, pozityvių sakinių (teiginių) kartojimas padeda vaikams keisti savo mąstymą, reguliuoti emocijas.

**Emocijų reguliavimo įgūdžiai neatsiejami ir nuo kitų įgūdžių: bendravimo, problemų sprendimo. Vaikui galima kurti paaiškinančias, nerimą sumažinančias, naujų elgesio būdų mokančias istorijas.**

## **SOCIALINIŲ ISTORIJŲ IR KOMIKSŲ METODAS**

**Socialinė istorija** – tai pagal nustatytus kriterijus sukurtas pasakojimas konkrečiam vaikui apie tam tikrą socialinę situaciją ir tikėtiną elgesį joje. Šią metodiką sukūrė Carol Gray, siekdama padėti vaikams, turintiems ASS, suprasti kontekstą, įgyti socialinių ir emocinių įgūdžių (Gray, 1995).

Socialinės istorijos padeda vaikams, turintiems ASS, geriau suprasti socialines situacijas ir kontekstą, sužinoti, ką jie gali daryti, kad jaustųsi saugiai ir ramiai. Atidžiai sukurtos socialinės istorijos gali padėti vaikui geriau suprasti kitų žmonių lūkesčius, socialines normas, ugdytis emocijų pažinimą.

Socialinės istorijos gali būti puiki priemonė, padedanti vaikams mokytis reguliuoti emocijas, sužinoti apie įvairius problemų sprendimo būdus įveikiant emocinius iššūkius. Pavyzdžiui, socialinė istorija gali būti skirta padėti vaikui išmokti reguliuoti ir socialiai priimtiniu būdu reikšti pyktį. Šis pasakojimas gali vaikui padėti suprasti, kokius kūno pojūčius jis jaučia, kai būna piktas, ir ką jis gali daryti, kad vėl pasijustų ramus.

Socialinė istorija dažnai iliustruojama nuotraukomis, paveikslėliais, simboliais, kurie padeda vaikui lengviau suprasti tekstą. Skaitant su vaiku socialinę istoriją jam padedama

Socialinė istorija gali padėti vaikui sužinoti, kur yra ta vieta, kur jis gali pasijusti saugus. Galima paprašyti vaiko nupiešti tą vietą, kurioje jis jaučiasi saugus ir ramus. Tai gali būti vaiko kambarys, jo lova ar kita vieta namie arba poilsio kampelis mokykloje. Šalia piešinio galima užrašyti „Mano kambarys yra mano saugi vieta“. Vaiko piešinį galima įkelti į kuriamą socialinę istoriją.

suprasti, kaip jis jaučiasi, ką žmonės daro tada, kai jaučiasi panašiai, ir ką jis galėtų daryti.

**Komiksų metodas** (angl. *Comic Strip Conversations*) – tai dar vienas metodas, kurį sukūrė Carol Grey (1994), skirtas pavaizduoti, kas vyksta pokalbio metu.

Piešiamos paprastos figūros, kurios reprezentuoja žmones, ir simboliai, kurie parodo, ką žmonės pokalbio metu sako, ką galvoja ir kaip jaučiasi.

Komikso piešiniai gali vaizduoti socialines situacijas, iš kurių vaikas gali suprasti, kaip nupiešti veikėjai jaučiasi konflikto metu arba draugiškai bendraudami, apmąstyti, kaip galima būtų elgtis kitaip, kad būtų pasiekta to, ko norisi.

Šis būdas gali padėti mokytis atpažinti kitų ir savo emocijas, mokytis bendrauti, padėti vaikui iš anksto suplanuoti pokalbį, praktikuojantis įgyti naujų įgūdžių.



## PROBLEMŲ SPRENDIMAS IR KITI REAGAVIMO BŪDAI

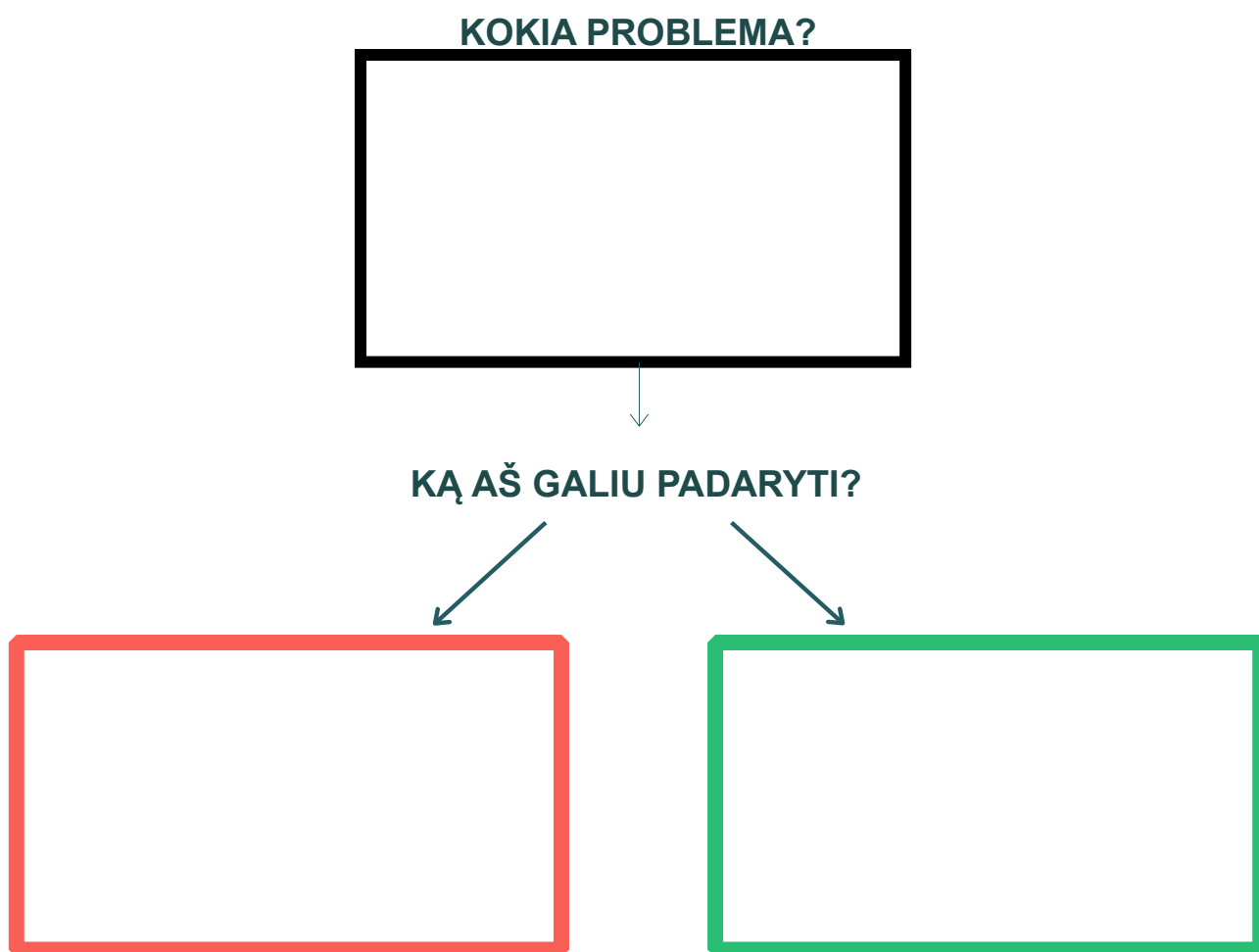
**Problemų sprendimas.** Mokant vaiką spręsti situacijas, kuriose iškyla sunkumų, galima kurti su juo problemų schemas. Naudojant lape pavaizduotą schemą galima vaiką paskatinti kalbėti ir įsivardyti problemą, tarsi iš šalies į ją pažiūrėti.

## KAS MAN GALI PADĖTI?

### PROBLEMOS SPRENDIMO SCHEMA

- Pradėti galima nuo aptarimo su vaiku, kai jis įvardija situaciją, keliančią jam nerimą ar sunkumų: „Kokia problema?“. Vaikas nemalonią situaciją, savo problemą gali apibūdinti arba nupiešti.
- Tuomet vaiko prašoma pagalvoti, kaip jis spręs įvardytą problemą: „Ką aš galiu padaryti?“. Tuščiuose raudono ir žalio kontūro laukeliuose (kvadratėliuose) galima užrašyti arba nupiešti galimus pasirinkimus.
- Toliau svarbu aptarti, kas galėtų nutikti, jei būtų pasirinktas kiekvienas pateiktas variantas. Tai padės vaikui įsivaizduoti, kokios pasekmės laukia, priėmus tam tikrą sprendimą.
- Galiausiai iš visų pasiūlytų variantų kartu pasirenkamas vienas būdas. Aptariama, kaip vaikas galės jį pritaikyti ir kaip tiksliai jis bus įgyvendintas.
- Ši schema gali būti kuriama kartu su vaiku, naudojant spalvas, piešinius ar simbolius, kad ji būtų aiški ir įdomi. Vaizdiniai elementai padės vaikui ne tik geriau suprasti problemų sprendimo žingsnius, bet ir drąsiau juos taikyti realiame gyvenime. Taip laikui bėgant vaikas galės lengviau įveikti sunkumus kasdienėse situacijose.

## PROBLEMOS SPRENDIMO SCHEMA



## EMOCIJŲ PAŽINIMO SCHEMA

## KAS MAN GALI PADĖTI?

Ši schema, kuri prasideda nuo situacijos įvardijimo, padeda vaikui nuosekliai suprasti, kaip jis jaučiasi, atpažinti su emocijomis susijusius kūno pojūčius, sužinoti galimus pagalbos būdus. Ji yra padalinta į kelias dalis, kurios padeda struktūruoti vaiko mintis ir veiksmus.

- Šią schemą naudinga kurti kartu su vaiku, naudojant jam suprantamus simbolius ir spalvas. Ji padeda lavinti emocijų suvokimą ir ugdyti emocijų reguliavimo įgūdžius, skatina vaiką mokytis savarankiškai spręsti iškilusius emocinius sunkumus.
- Pirmiausia prašoma vaiko įvardyti konkrečią situaciją, kuri sukėlė stiprias arba nemalonus emocijas. Langelį „Situacija“ galima užpildyti tekstu arba piešiniu, vaizduojančiu įvykį.
- Skaitant schemos langelyje klausimą „Ką jaučia mano kūnas?“ vaiko prašoma atkreipti dėmesį į savo kūno pojūčius ir juos užrašyti arba nupiešti, pavyzdžiui, greitai plaka širdis, įsitempia rankos, kojos ir pan.
- Toliau vaikas kviečiamas apmąstyti, ką jis jaučia, ir schemos dalyje „Ką aš jaučiu?“ įvardyti emociją, pavyzdžiui, pyktį arba liūdesį. Kai kuriems vaikams lengviau pranešti savo savijautą padeda papildomos vaizdinės priemonės, pavyzdžiui, emocijas simbolizuojantys veidukai.
- Tuomet dar kartą peržiūrima visa surinkta informacija. Vaiko prašoma užpildyti ketvirtąją schemos dalį „Kaip galiu sau padėti?“. Šiame langelyje kviečiama užrašyti arba pavaizduoti nusiramino būdus, pavyzdžiui, kvėpavimo pratimus ar mėgstamą veiklą.
- Galiausiai pereinama prie paskutinio langelio „Kas gali man padėti?“. Aptariama, kokie žmonės gali padėti, pavyzdžiui, draugas, mokytojas ar tėvai.

## EMOCIJŲ PAŽINIMO SCHEMA

SITUACIJA



**KĄ JAUČIA MANO KŪNAS?**

**KĄ AŠ JAUČIU?**

**KAIP GALIU SAU  
PADĖTI?**

**KAS GALI MAN  
PADĖTI?**

## **KAIP PADEDA YPATINGIEJI INTERESAI?**

Kas vaikui patinka? Ką jis mėgsta daryti? Tai pagrindiniai klausimai, padedantys atrasti vaiko stiprybes ir raktą į geresnę jo savijautą. Kai kurie vaikai, turintys ASS, itin domisi konkrečia tema, pavyzdžiui, kosmosu, planetomis ar gyvūnais, transporto priemonėmis, konkrečiais simboliais ar ženklais. Kitiems itin patinka tam tikri daiktai, pavyzdžiui, besisukantys daiktai. Šie pomėgiai vaikui suteikia malonių emocijų, ramina ir padeda jaustis saugiau.

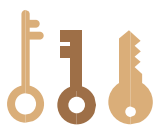
Ugdant emocijų reguliavimo įgūdžius vaikas skatinamas pažinti veiklas, kurios padeda jam nusiraminti, sugrąžina pusiausvyrą ir sustiprina pasitikėjimą savimi.

Vienas vaikas gali nusiraminti klausydamasis klasikinės muzikos ar gamtos garsų, kitas – lipdydamas iš plastilino, piešdamas ar dėliodamas konstruktorių detales, dar kitas – pūsdamas burbulus ar sūpuodamasis ant kamuolio.

Svarbiausia – padėti vaikui atpažinti, kas jam padeda, ir mokyti, kaip tuo pasinaudoti, kai jį užvaldo stiprios emocijos, tokios kaip pyktis, baimė ar liūdesys. Jei vaikas įvardija arba vaiko elgesys rodo, kad jis jaučia pyktį, tuomet jį galima paskatinti užsiimti tuo, kas jam itin patinka, pavyzdžiui, žaisti su LEGO kaladėlėmis.

Ypatingieji interesai arba ypatingai mėgstamos veiklos – tai ne tik malonumas, bet ir savireguliacijos būdas. Jie gali būti labai įvairūs: skaitymas, konstravimas, žaidimai su tam tikrais objektais, muzikos klausymas, domėjimasis istorija, žemėlapiais, traukiniais ar cheminėmis reakcijomis. Tai labai individualu, todėl svarbu, kad pats vaikas turėtų galimybę pasirinkti tai, kas jam labiausiai padeda.

Tėvai ir mokytojai gali pasitelkti vaiko ypatingąjį interesą ne kaip atlygį už atliktas užduotis, bet kaip pagalbą ugdant įvairius įgūdžius. Ypač maloni veikla vaikui padėtų ne tik ko nors naujo išmokyti, bet ir pasijusti geriau. Mokytojai ir tėvai gali pasiūlyti idėjų ar veiklų, tačiau galutinis sprendimas – kas padeda jaustis geriau – priklauso pačiam vaikui.



**Ypatingieji interesai ugdant emocijų reguliavimo įgūdžius.** Įtraukite vaiko mėgstamas temas ar personažus į emocijų reguliavimo ugdymą. Tai labiau motyvuos vaiką, sutelks jo dėmesį ir skatins įsitraukimą.

Vaidmenų žaidimų metu įtraukite vaiko mėgstamus personažus. Pats vaikas ar jo mėgstami personažai gali spręsti įvairias socialines situacijas, pavyzdžiui, kaip elgtis, kai kažkas supyksta ar nuliūsta.

Vaikas gali nupiešti savo mėgstamą gyvūną ant emocijų termometro skalės. Vaikas ties kiekvienu skalės balu piešia, kaip tas gyvūnas atrodo, kai jaučiasi laimingas, liūdnas, išsigandęs arba labai piktas.

Vaidinkite istorijas klasėje, kuriose vaikų mėgstami herojai susiduria su emociniais sunkumais. Įtraukite vaikus kviesdami juos pasiūlyti herojams būdus, kaip jie galėtų nusiraminti ar įveikti sudėtingas situacijas. Tokios istorijos leidžia vaikams per veikėjų patirtį praktiškai išbandyti įvairius emocijų reguliavimo būdus, ugdo empatiją ir padeda lengviau suprasti savo bei kito jausmus.



# APIBENDRINIMAS

Šiame leidinyje pateikti žingsniai yra gairės, padedančios ugdyti vaikų, turinčių ASS, emocijų reguliavimo įgūdžius. Kiekvienas vaikas yra unikalus, todėl verta atsižvelgti į tai, jog metodai, veiksmingi vienam vaikui, gali netikti kitam.

Būtina lanksčiai taikyti pateiktas praktikas ir atsižvelgti į individualius vaiko poreikius, stiprybes bei emocinius iššūkius. Nuoseklus tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas, įtraukiant, jei tai yra įmanoma, patį vaiką, pasirenkant emocijų reguliavimo būdus, kartu aptariant jų naudą, padės vaikui lengviau įveikti emocinius bei socialinius iššūkius.

Visi elementai – emocijų reguliavimas, socialiniai įgūdžiai ir bendradarbiavimas – tarpusavyje susiję ir stiprina visapusišką vaiko raidą. Susitelkus, su kantrybe, atsidavimu ir lanksčiu požiūriu galima padėti vaikui ne tik geriau reguliuoti emocijas, bet ir pagerinti jo gyvenimo kokybę, skatinti vaiko savarankiškumą ir stiprinti socialinę įtrauktį.

Emocijų reguliavimo įgūdžių ugdymas yra ilgalaikis procesas, reikalaujantis nuoseklumo, kantrybės ir nuolatinės praktikos. Net ir susidūrus su nesėkmėmis ar sunkumais, svarbu nenuleisti rankų, nes kiekvienas mažas žingsnelis prisideda prie vaiko emocinio stabilumo ir savarankiškumo augimo.

Ugdant emocijų reguliavimo įgūdžius nemažiau svarbi yra tėvų ir mokytojų emocinė savijauta. Verta skirti dėmesio, kaip reguliuoti savo emocijas, kai vaikas jaučiasi neramus, sudirgęs, elgiasi neįprastai. Jei vaiką lydi dažni emociniai proveržiai, nekontroliuojamos būsenos, provokuojamas elgesys, pagalbos verta kreiptis į specialistus, kurie padės geriau suprasti vaiko poreikius ir jam padėti.



# LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Ashburner, J., Ziviani, J., & Rodger, S. (2010). Surviving in the mainstream: Capacity of children with autism spectrum disorders to perform academically and regulate their emotions and behavior at school. *Research in Autism Spectrum Disorders*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1750946709000798>
- Atwood, T., & Garnett, M. (2016). Exploring depression and beating blues: A CBT self-help guide to understanding and coping with depression in Asperger's Syndrome.
- Bennett, J., Parsons, S., & Kovshoff, H. (2024). Developing the emotion regulation skills of autistic pupils in educational settings: A systematic literature review. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 24, 475–491. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12646>
- Berkovits, L., Eisenhower, A., & Blacher, J. (2017). Emotion regulation in young children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.  
[https://www.researchgate.net/publication/310049197\\_Emotion\\_Regulation\\_in\\_Young\\_Children\\_with\\_Autism\\_Spectrum\\_Disorders](https://www.researchgate.net/publication/310049197_Emotion_Regulation_in_Young_Children_with_Autism_Spectrum_Disorders)
- Cai, R. Y., Richdale, A. L., Uljarević, M., Dissanayake, C., & Samson, A. C. (2018). Emotion regulation in autism spectrum disorder: Where we are and where we need to go. *Autism Research*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29979494/>
- Caplan, B., Feldman, M., Eisenhower, A., & Blacher, J. (2016). Student–teacher relationships for young children with autism spectrum disorder: Risk and protective factors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 3653–3666.
- Chaidi, I., & Drigas, A. (2020). Autism, expression, and understanding of emotions: Literature review. *International Journal of Online and Biomedical Engineering (iJOE)*, 16(02), 94–111.  
<https://doi.org/10.3991/ijoe.v16i02.11991>
- Conner, C. M., White, S. W., Scahill, L., & Mazefsky, C. A. (2020). The role of emotion regulation and core autism symptoms in the experience of anxiety in autism. *Autism*, 24(4), 931–940.  
<https://doi.org/10.1177/1362361320904217>
- Expert Q&A: Understanding emotional regulation in autism. (n.d.). Autism Speaks.  
<https://www.autismspeaks.org/blog/expert-qa-understanding-emotional-regulation-autism>
- Evidence-based guide to anxiety in autism for educators/professionals. (n.d.). Support in Cornwall.  
<https://www.supportincornwall.org.uk/kb5/cornwall/directory/advice.page?id=1rIpc-VQIsU>
- Gaigg, S. (2018). Anxiety in autism: A5 guide.  
<https://search3.openobjects.com/mediamanager/rutland/fsd/files/anxiety-in-autism-a5-guide.pdf>
- Garland, T. (2014). Self-regulation interventions and strategies: Keeping the body, mind & emotions on task in children with autism, ADHD or sensory disorders. PESI Publishing & Media.
- Granville, S. (n.d.). PhD thesis. <https://ore.exeter.ac.uk/repository/handle/10871/122092?show=full>
- Gray, C. (1994). *Comic Strip Conversations: Illustrated Interactions that Teach Conversation and Perspective Taking*. Jenison, MI: Jenison Public Schools.
- Gray, C. (1995). *Social stories: Improving responses of students with autism with accurate social information*.
- Greve, W., & Thomsen, T. (2016). Evolutionary advantages of free play during childhood. *Evolutionary Psychology*, 14(4). <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1474704916675349>
- Harms MB, Martin A, Wallace GL. Facial emotion recognition in autism spectrum disorders: a review of behavioral and neuroimaging studies. *Neuropsychol Rev*. 2010 Sep;20(3):290-322. doi: 10.1007/s11065-010-9138-6. Epub 2010 Sep 1. PMID: 20809200.

- Harper, J. C. (2010). Teaching yoga in urban elementary schools. *International Journal of Yoga Therapy*, 1(1), 99–109
- Jahromi, L. B., Meek, S. E., & Ober-Reynolds, S. (2012). Emotion regulation in the context of frustration in children with high-functioning autism and their typical peers. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22591180>
- Kerns, C. M., Kendall, P. C., Berry, L., Souders, M. C., Franklin, M. E., Schultz, R. T., Miller, J., & Herrington, J. (2014). Traditional and atypical presentations of anxiety in youth with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24902932>
- Landowska, A., Karpus, A., Zawadzka, T., Robins, B., Erol Barkana, D., Kose, H., Zorcec, T., & Cummins, N. (2022). Automatic emotion recognition in children with autism: A systematic literature review. *Sensors*, 22(4), 1649. <https://doi.org/10.3390/s22041649>
- Laxman, K. (2022). Socio-emotional well-being benefits of yoga for atypically developing children. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 22(2), 158–166.
- Mazefsky, C. A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23800481>
- Mazefsky, C. A., & White, S. W. (2014). Emotion regulation: Concepts & practice in autism spectrum disorder. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(1), 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2013.07.002>
- Mazefsky, C. A., & White, S. W. (2014). Emotion regulation: Concepts & practices for individuals with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.
- McAfee, J., & Atwood, T. (2013). Navigating the social world with Asperger's. *Future Horizons*.
- H. J., Young, A. V., Khan, F., et al. (2024). Systematic review: Emotion dysregulation and challenging behavior interventions for children and adolescents on the autism spectrum with graded key evidence-based strategy recommendations. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 33, 1963–1976. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02298-2>
- Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Blom, R., & Bögels, S. M. (2017). Mindfulness-based program for children with autism spectrum disorder and their parents: Direct and long-term improvements. *Mindfulness*, 9, 773–791.
- Rosca, A. M., Rusu, L., et al. (2022). Physical activity design for balance rehabilitation in children with autism spectrum disorder. *Children*, 9(1152). <https://doi.org/10.3390/children9081152>
- Samson, A. C., Huber, O., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation in Asperger's syndrome and high-functioning autism. *Emotion*, 12(4), 659–665. <https://doi.org/10.1037/a0027975>
- Scarpa, A., Wells, A., & Atwood, T. (2013). Exploring feelings for young children with high-functioning autism or Asperger's disorder. *Future Horizons*.
- Shah, M., Moskowitz, L., & Felver, J. (2022). Soles of the feet mindfulness-based program for students with autism spectrum disorder and challenging behavior. *Mindfulness*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01887-7>
- Skoufou, A. (2019). Social interaction of preschool children with autism spectrum disorders (ASD): Characteristics and educational approaches. *International Journal of Economics and Innovation*, 6, 28–36. <https://doi.org/10.14445/23939125/IJEMS-V6I6P105>
- Thomson, K., Burnham Riosa, P., & Weiss, J. A. (2015). Brief report of preliminary outcomes of an emotion regulation intervention for children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3487–3495. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2446-1>
- Zantinge, G., van Rijn, S., Stockmann, L., et al. (2017). Physiological arousal and emotion regulation strategies in young children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47, 2648–2657. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3181-6>

