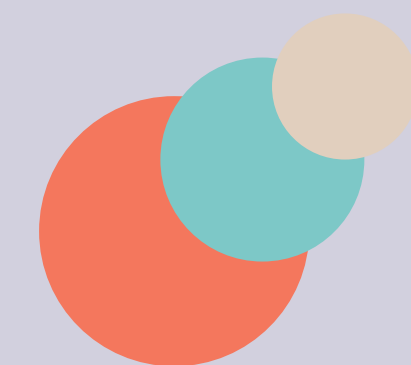


PRISIMINK IR SUSIPAŽINK SU PAGRINDINIAIS JAUSMAIS



Prisimink pagrindinius jausmus – džiaugsmas, pakylėjimas, liūdesys, baimė, pyktis, pasišlykštėjimas, nuostaba ir kt.

Mūsų jausmai priklauso mums. Nėra „blogų“ ir „gerų“ jausmų – yra natūralu jausti kokį nors jausmą.



! Mūsų jausmai priklauso nuo to, ką galvojame. Įvairios mintys ir jas lydintys jausmai, tai, ką jaučiame, skatina mus vienaip ar kitaip pasielgti esamoje situacijoje.

Mes nuolatos apie kažką galvojame. Kartais mūsų galvoje vienu metu yra daugiau nei viena, dvi ar trys mintys vienu metu. Vieną mintį gali pakeisti kita mintis. Kai kurios mintys būna apie tai, kas vyksta aplink mus, kitos – apie mus pačius.

MINTYS GALI BŪTI:

Aš turiu draugų

„Nežinau, ką veiksiu namuose, kai grįšiu iš mokyklos“

„Aš nesutariu su savo klasioku/-e“

Įvairios mintys mums gali sukelti malonius ir nemalonius jausmus – džiaugsmą, liūdesį, baimę ar pyktį.



ATPAŽINK! Kai džiaugiesi, esi liūdnas ar piktas, Tavo kūnas tai irgi jaučia. Kai supyksti, rankos susigniaužia į kumščius, susirauki, kartais būna sunku kalbėti arba norisi kalbėti nesustojant.



PRISIMINK! Sveikiausias būdas išreikšti jausmams yra apie juos pasakyti kam nors, kaip jautiesi.

😊 „Aš džiaugiuosi“

😡 „Aš esu piktas“

😞 „Aš jaučiuosi liūdnas“

GALI! Pasikalbėti apie savo jausmus su savo tėvais ar draugais, ar pagalbą teikiančiais suaugusiaisiais (mokyklos socialinė /-is pedagogė/-as ir / ar psichologė / - as ir kt.).



TAU PADĖS! Jausmo atpažinimas ir įvardijimas („Aš pykstu“) ramina jausmus ir tuomet galėsi susikaupti ir ramiai kalbėtis su mama ar tėčiu, broliu ar sese, draugu ar mokytoju dėl Tau svarbių dalykų.

