

2023 SAUSIO NAUJIENLAIŠKIS MOKYKLOS BENDRUOMENEI

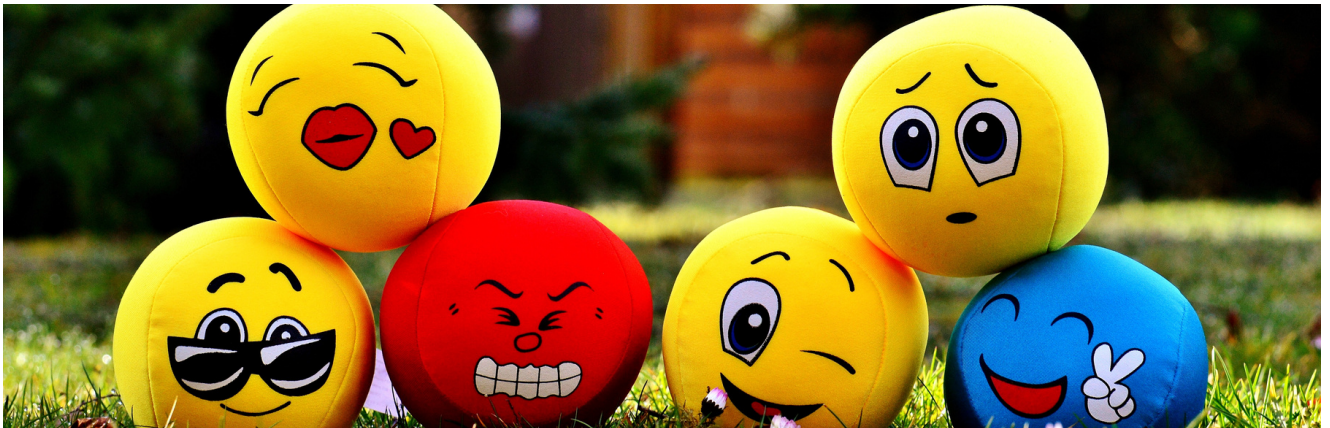
# PAKALBĖKIME APIE EMOCIJAS!



Labas!

Kaip šiandien jautiesi? Ar lengvai ir greit galėtum atsakyti į šį klausimą ne tik vienu žodžiu „gerai“ arba „normaliai“? Ar visuomet supranti savo kūno siunčiamus signalus ir būseną? Kad į visus šiuos klausimus galėtum lengviau atsakyti, o ir save geriau pažinti, šio mėnesio naujienlaiškis bus skirtas emociniam raštingumui gerinti.

# Emocijos ir jų paskirtis



**Emocijas jaučia visi** – ir vaikai, ir suaugę žmonės, jos vaidina labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime: padeda užmegzti santykį su mus supančia aplinka, parodo, kaip vertiname konkrečią situaciją, ar yra patenkinami mūsų poreikiai. Ir nors emocijas jaučiame kasdien, kartais gali kilti sunkumų jas atpažinti ir tinkamai išreikšti.

**Emocijų spektras yra labai platus ir sudėtingas.** Jos dažnai būna persipynusios tarpusavyje. **Bazines emocijas galima išskirti šias:** pyktis, baimė, liūdesys, džiaugsmas, nuostaba, pasibjaurėjimas.

Labai dažnai žmonės emocijas skirsto į „geras“ ir „blogas“ arba „teigiamas“ ir „neigiamas.“ Jeigu emocija maloni – ji atrodo „gera“, „teigiama“, jeigu emocija nemaloni – ji „bloga“, „neigiama“.

Viskas, ką jaučiame – visos mūsų emocijos – yra vienaip ar kitaip naudinga informacija, tik reikia jos neignoruoti, mokėti ją iššifruoti ir į ją atsižvelgti. Teisinga būtų emocijas klasifikuoti ne į „geras, blogas“ ar „teigiamas, neigiamas“, bet į „malonias, nemalonias“.



# Pagrindinės emocijos

**Džiaugsmas** - maloni emocinė būseną, kuriai būdingi pasitenkinimo, malonumo, sėkmės ir gerovės jausmai. Džiaugsmas išreiškiamas pakeltais žandais, šypsena, išoriniuose akių kampučiuose matomos raukšlės, akys primerktos, apatiniai vokai pakelti, tačiau neįtempti ir po jais matomos raukšlelės. Apibūdinant laimingus žmones minima, kad jie patenkinti esama padėtimi, jaučiasi savimi pasitikintys ir saugūs.



**Pyktis** - priešiška emocinė reakcija į asmenybės poreikių tenkinimo, tikslų įgyvendinimo kliūtis, asmenybės ribų pažeidimą. Pyktį gali sukelti įvairiausi veiksniai: draudimas, įžeidimas, kritika, vertimas daryti tai, ko nenori, apgaulė, nepritarimas. Pyktis paprastai reiškiasi energijos antplūdžiu, padažnėjusiu širdies ritmu, kraujo plūstelėjimu į galūnes, adrenalino išsiskyrimu, sustiprinančiu energijos pulsavimą. Jis sustiprina pasitikėjimą savo jėgomis ir ryžtą, tačiau susilpnina savikontrolę.



**Nuostaba** - emocija, kylanti susidūrus su netikėtu ar nepažįstamu reiškiniu. Nustebus kilsteli antakiai, todėl galime apžvelgti didesnę plotą, į akių tinklainę patenka daugiau šviesos. Taip pat gali paaštrėti ir kiti pojūčiai. Tai suteikia daugiau informacijos apie netikėtą įvykį ar reiškinį, padeda greičiau išsiaiškinti, kas vyksta, ir apsispręsti, kaip elgtis toliau.



**Liūdesys** - dvasinės kančios emocija, kylanti dėl netekties ar ko nors stokos. Liūdint sumažėja motyvacija ir energija, atsiranda pasyvumas, vangumas, nuovargis, gali sulėtėti medžiagų apykaita. Liūdesys patiriamas susitaikant su realybe, atsisakius iliuzijų, priėmus nemalonią tiesą. Liūdesys padeda pajusti laiko tėkmę, suprasti, kas žmogui brangu ir reikalinga, „atitrūkti“ nuo to, prie ko yra prisirišęs.



**Baimė** - emocija, kylanti jaučiant tikrą ar įsivaizduojamą pavojų. Ji parengia kūną galbėtis nuo pavojaus. Užplūdus baimei kraujas suteka į didžiuosius skeleto raumenis, ypač kojų, kad būtų lengviau pabėgti, o veidas išblykšta, nes iš jo kraujas išteka. Gali pradėti drebėti galūnės, ypač rankos. Kūnas įsitempia, kad būtų viskam pasiruošęs, o dėmesys sutelkiamas į potencialią grėsmę.



**Pasibjaurėjimas** - emocija, kylanti, kai kažkas dvokia, neskanu arba kelia šleikštulį perkeltine prasme. Pasibjaurėjimas skatina atsitraukimą nuo pasiūlykštėjimą keliančio objekto ar žmogaus. Ši emocija išreiškiama pakelta viršutine lūpa, raukšlėmis ant nosies, šiek tiek nuleistais antakiais.



# Kaip tinkamai išreikšti jausmus?

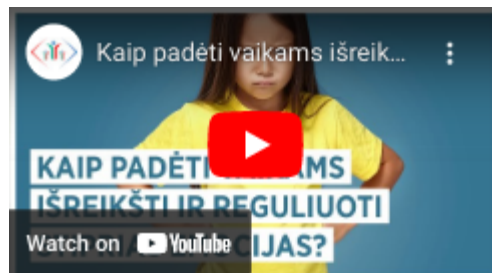
1. **Atpažinkite, koks jausmas Jums kilo bei koks konkretus aplinkos veiksnys ar elgesys jį sukėlė.** Pavyzdžiui, ar Jums neramu, nes laukia sunkus pokalbis? O gal pikta ir liūdna, nes kažkas pasakė skaudžius žodžius? Gal bijote susirgti? Jaučiate gėdą ar kaltę dėl vakarykščio poelgio?
2. **Pastebėkite savo kūno reakcijas.** Pavyzdžiui: gal įsitempėte? Gal širdis plaka tankiau? Pakito kvėpavimas? Išpylė prakaitas? Gal pasikeitė veido spalva (pvz., paraudote)?
3. **Atraskite sau malonius ir jums priimtinus nusiramino būdus.** Galite giliai ir ramiai pakvėpuoti, išeiti pasivaikščioti, užsiimti savo mėgstama veikla.
4. **Apgalvokite, kokių veiksmų imsitės konkrečioje situacijoje:** kas jums priimtina, ko jūs norėtumėte, kaip tai padarysite, kad neįskaudintumėte kito, bet gautumėte tai, kas jums svarbu.
5. **Imkitės veiksmų !**



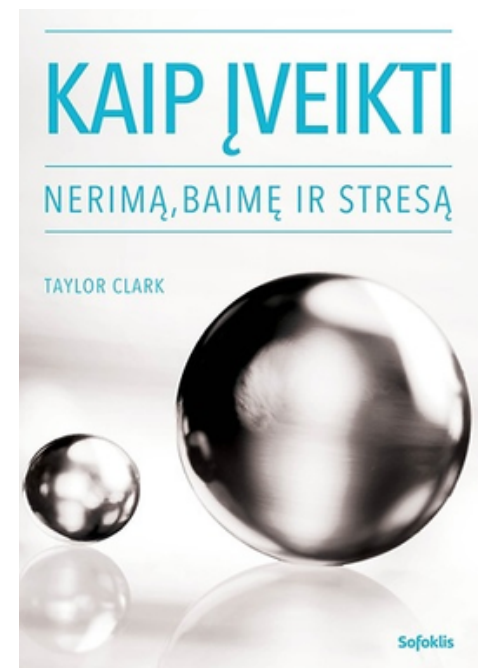
## ŽINIŲ PAGILINIMUI

Žinias apie bazines mūsų emocijas kviečiame pagilinti žiūrint eukacinį trumpą filmuką:

Mokinių tėvus kviečiame pažiūrėti vaizdo įrašą, kuriame Dr. Julius Neverauskas pateikia efektyvius būdus, padedančius vaikams išreikšti ir reguliuoti savo emocijas:



## Mėnesio knyga



## AR ŽINOJAI?

Ar teko girdėti, kad už kiekvieno mūsų jausmo slypi nepatenktinti poreikiai?!

Paimta iš: <https://www.facebook.com/EQhub.lt>

