Kiekvienas esame pilnas įvairiausių jausmų. Kai susiduriame su sunkumais ar nutinka kas nors netikėto, kai kurie mūsų jausmai sustiprėja.

Drauge su Barborėliu keliauk emocijų žemėlapiu ir atrask būdų, kaip išbūti su skirtingais jausmais.

JAUSMŲ ŽEMĖLAPIS

Liūdesys

- Pasakyk sau, kad dabar liūdna, pabūk su liūdesiu
- Apkabink save, naminį gyvūną, žaislą, pagalvę ar artimąjį
- Klausykis ramios muzikos, pašok, palinguok
- Pasivaikščiok lauke, pakvėpuok
- Išpiešk, išrašyk, išlankstyk popieriuje, išminkyk plastilinu tai, kas susikaupė
- Leisk sau nieko neveikti, pagulinėti, pažiūrėti mėgstamą filmuką
- Pasikalbėk su artimaisiais arba paskambink, parašyk į „Vaikų liniją“

Pyktis

- Pasakyk kitiems ir sau, kad dabar pyksti, surask saugią erdvę, kurioje gali ramiai pabūti
- Glamžyk, gniaužyk popierių, mėtyk pagalvę, spardyk kamuolį
- Giliai įkvėpk ir iš lėto iškvėpk, padėk ranką ant pilvo ir kvėpuok taip, kad pilvelis pakiltų įkvėpus oro
- Ištrepsėk, išbėgiok, išvaikščiok pyktį, pašokinėk ir išpurtyk pykčio likučius
- Pasipasakok „Vaikų linijai“

Ramybė

Kad ir kaip jautiesi, visuomet gali pasiekti ramybės būseną.

Nerimas

- Giliai įkvėpk vieną kartą ir iškvėpk per kelis kartus
- Patogiai atsigulk ir klausykis, kas vyksta aplink
- Vaikščiok, trepsėk, bėgiok, prasimankštink, pašokinėk, gniaužk rankose kumštukus daug kartų
- Skaičiuok kambaryje esančius tos pačios spalvos daiktus
- Išsikalbėk artimam žmogui arba „Vaikų linijos“ savanoriui

Džiaugsmas

- Džiaugsmą pastebime rečiau nei kitus jausmus – svarbu pasakyti sau, kad džiaugiesi, esi patenkintas, laimingas
- Džiugia nuotaika pasidalink su kitais: paruošk malonią staigmeną, padėkok ar pagirk šalia esantį žmogų
- Džiaugsmas padeda jaustis gerai, nuveikti daug įdomių dalykų, pastebėti stebuklus, esančius šalia – leisk džiaugsmui pabūti ilgiau, pasimėgauk juo

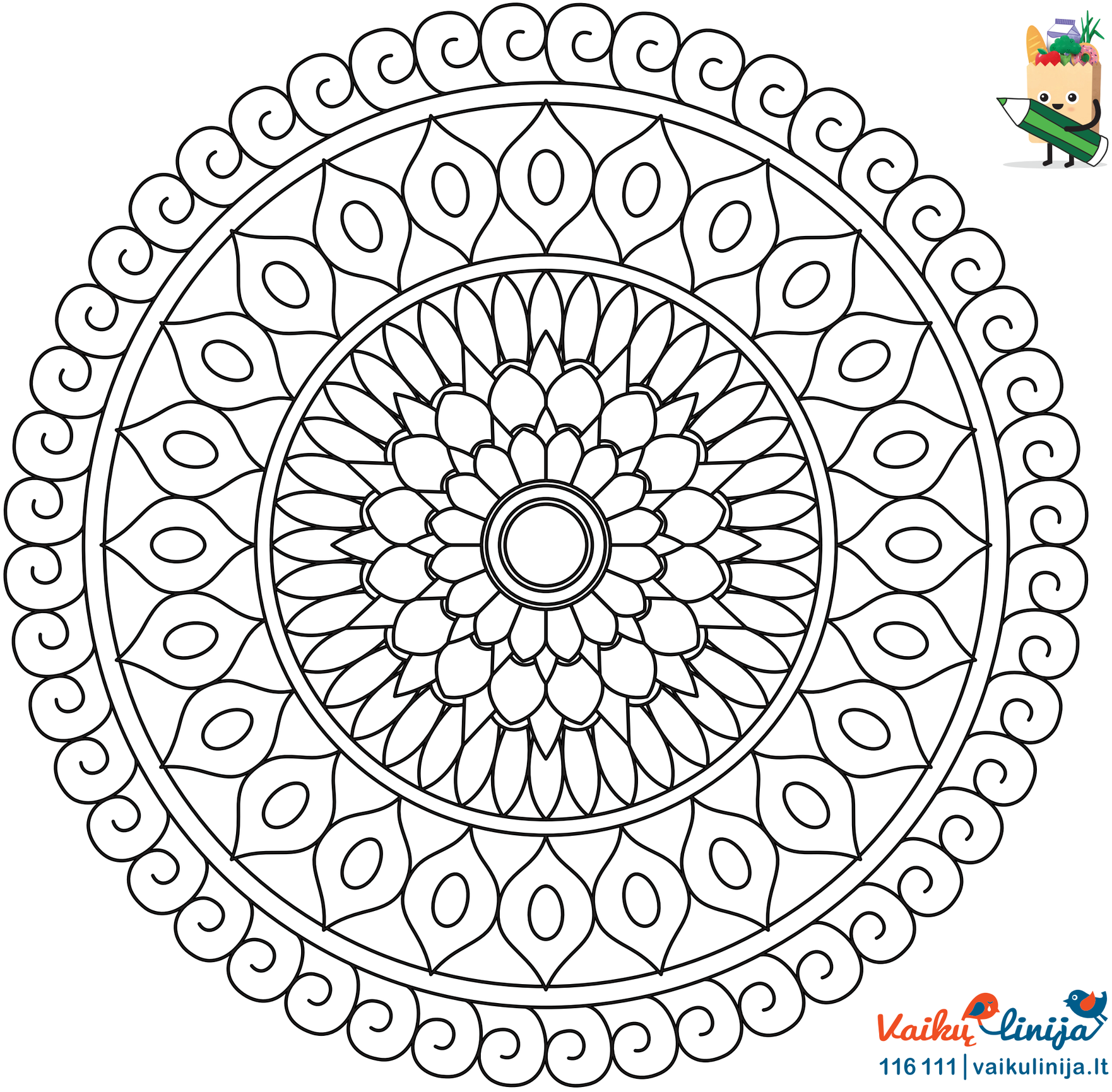
BARBORA

Vaikų linija

116 111 | vaikulinija.lt

Skirtingas emocijas simbolizuoja skirtingos spalvos.

Pažink jas!
Spalvink šiuos paveikslėlius pamažu, prisėsdamas ir nuspalvindamas po 1-2 lapelius per dieną.
Po kurio laiko pamatysi, kokių spalvų yra tavo jausmai.



Jei šiuo metu tau liūdna, nėra nuotaikos – spalvink paveikslėlius **mėlynai**

Jei jautiesi piktas, suirzęs – rinkis **raudoną** spalvą

Jei nerimauji, pinasi mintys ir jausmai – spalvink **violetine** spalva

Jei jautiesi laimingas – rinkis **geltoną** spalvą

Jei esi ramus – spalvink **žalia** spalva

Vaikų linija
116 111 | vaikulinija.lt