

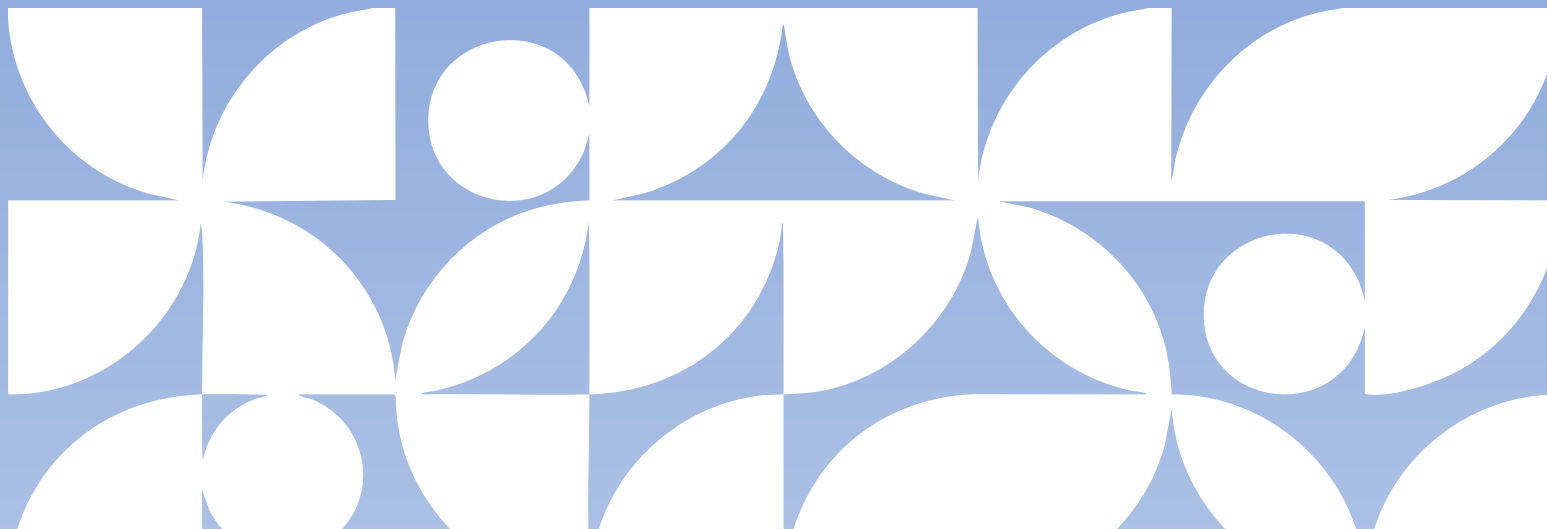


EMOCIJOS

Pagalba sau ir kitam

8 klasė

KOKIĄ EMOCIJĄ JAUČIATE ŠIUO METU?



EMOCIJOS IR JŲ SVARBA

- Emocijos yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Mes nuolat jaučiame įvairias emocijas. Visos emocijos yra svarbios ir reikalingos.
- Mūsų jaučiamos emocijos gali skirtis savo intensyvumu.

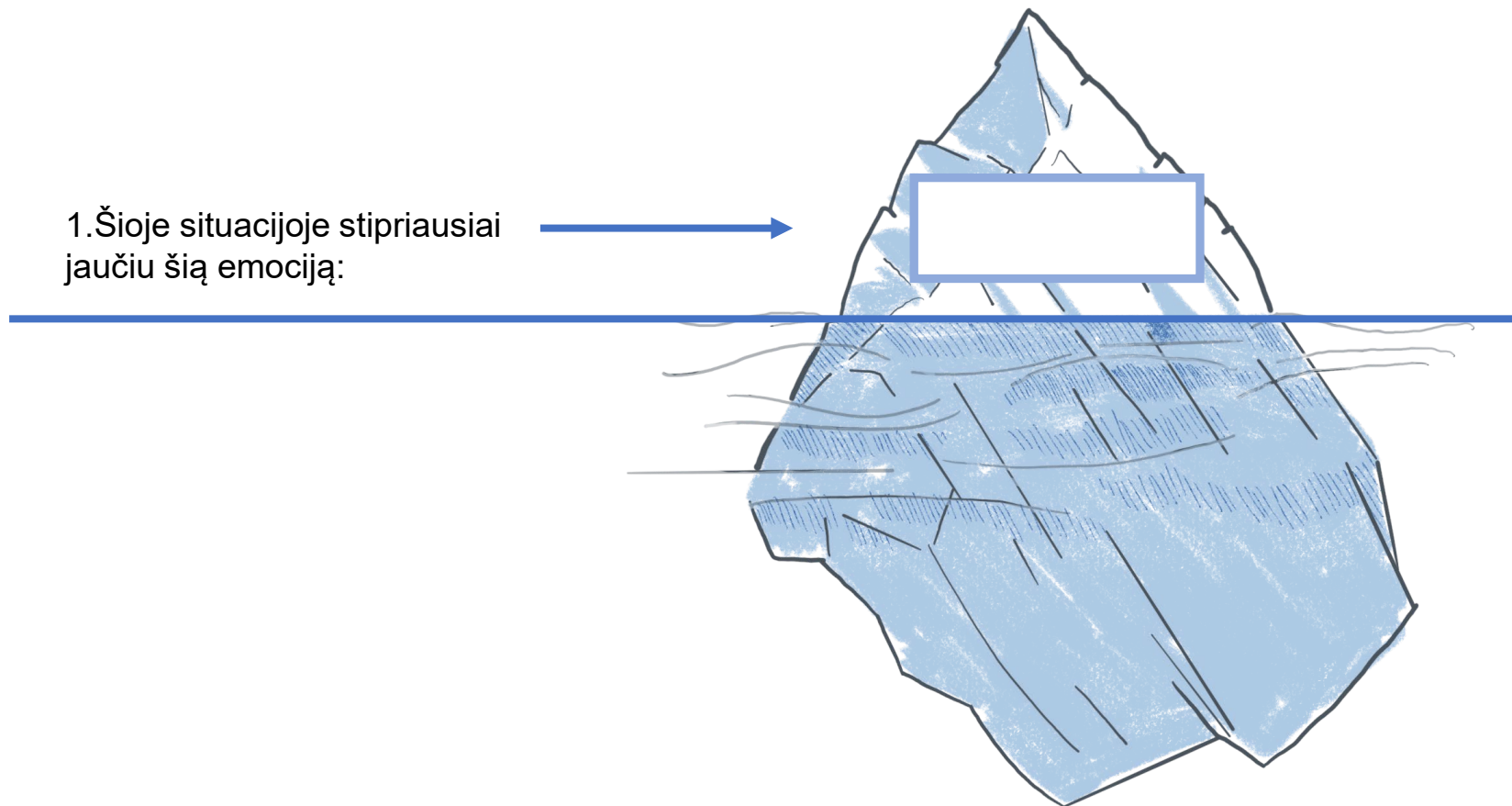
Pamokos metu sieksime **atpažinti** kylančias emocijas, **suprasti, kodėl jos kyla**, diskutuosime, kaip galime **saugiai jas išreikšti** ir sumažinti jų intensyvumą.



A UŽDUOTIS:
EMOCIJŲ LEDKALNIS

Situacija: Artėja tavo draugės(-o) gimtadienis. Kadangi pernai, kaip ir prieš porą metų, buvai pakviesta(s) į jo(s) gimtadienį, buvai įsitikinusi(-ęs), kad ir šiais metais ji(s) norės, kad dalyvautumei šventėje. Nieko nelaukusi(-ęs) ėmei galvoti, kaip galėtum ją(-į) nudžiuginti, ką galėtum padovanoti. Gimtadienis artėjo, tu jau buvai paruošusi(-ęs) jai(-am) dovaną, apie kurią spėjai papasakoti daliai jūsų bendrų draugų, tačiau pakvietimo į gimtadienį vis negavai. Likus savaitei iki gimtadienio, jūsų bendra draugė pasakė, kad ji(s) tavęs į gimtadienį nekvies. (Ledkalnio viršuje įrašyk stipriausiai jaučiamą emociją.)

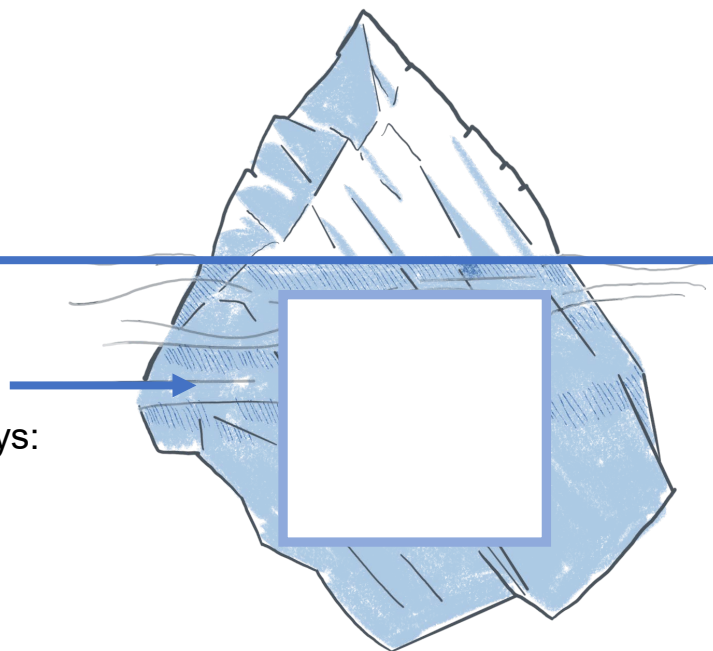
1. Šioje situacijoje stipriausiai jaučiu šią emociją:



Minčių ir jausmų sąrašas:

JAUSMAI	Jaučiuosi laiminga(s)	Man šlykštu	Jaučiuosi vieniša(s)	Jaučiuosi šokiruota(s)	Man nesaugu	Jaučiuosi neužtikrinta(s)
	Gailiuosi	Jaučiuosi suglumusi(-ęs)	Jaučiu susierzinimą	Man neramu	Jaučiuosi sukręsta(s)	Jaučiuosi pasimetusi(-ęs)
	Didžiuojuosi savimi	Man nemalonu	Esu apstulbusi(-ęs)	Jaučiu grėsmę	Jaučiu kaltę	Pavydžiu
MINTYS	Mane nuvertina	Aš nieko nesugebu	Mane nuvylė	Aš praradau	Manęs nesupranta	Esu nereikalinga(s)
	Mane pažemino	Mane paliko	Man nesiseka	Mane išdavė	Mane įskaudino	Esu svarbi(-us)
	Esu bejėgė(-is)	Esu mylima(s)	Mane atstūmė	Mane įžeidė	Manęs negerbia	Aš bloga(s)

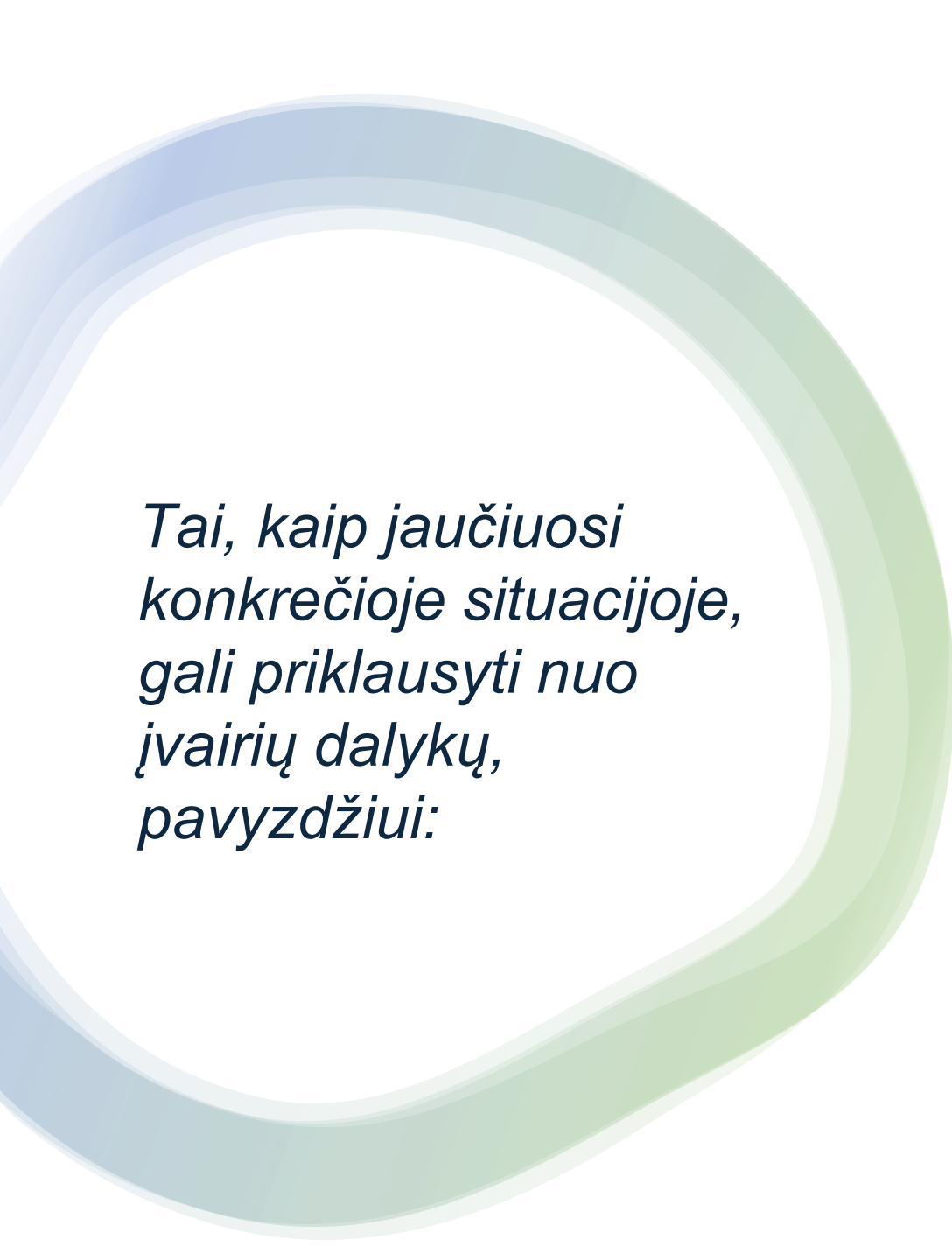
2. Šią mano emociją lydintys jausmai ir mintys:



KLAUSIMAI DARBUI GRUPĖJE

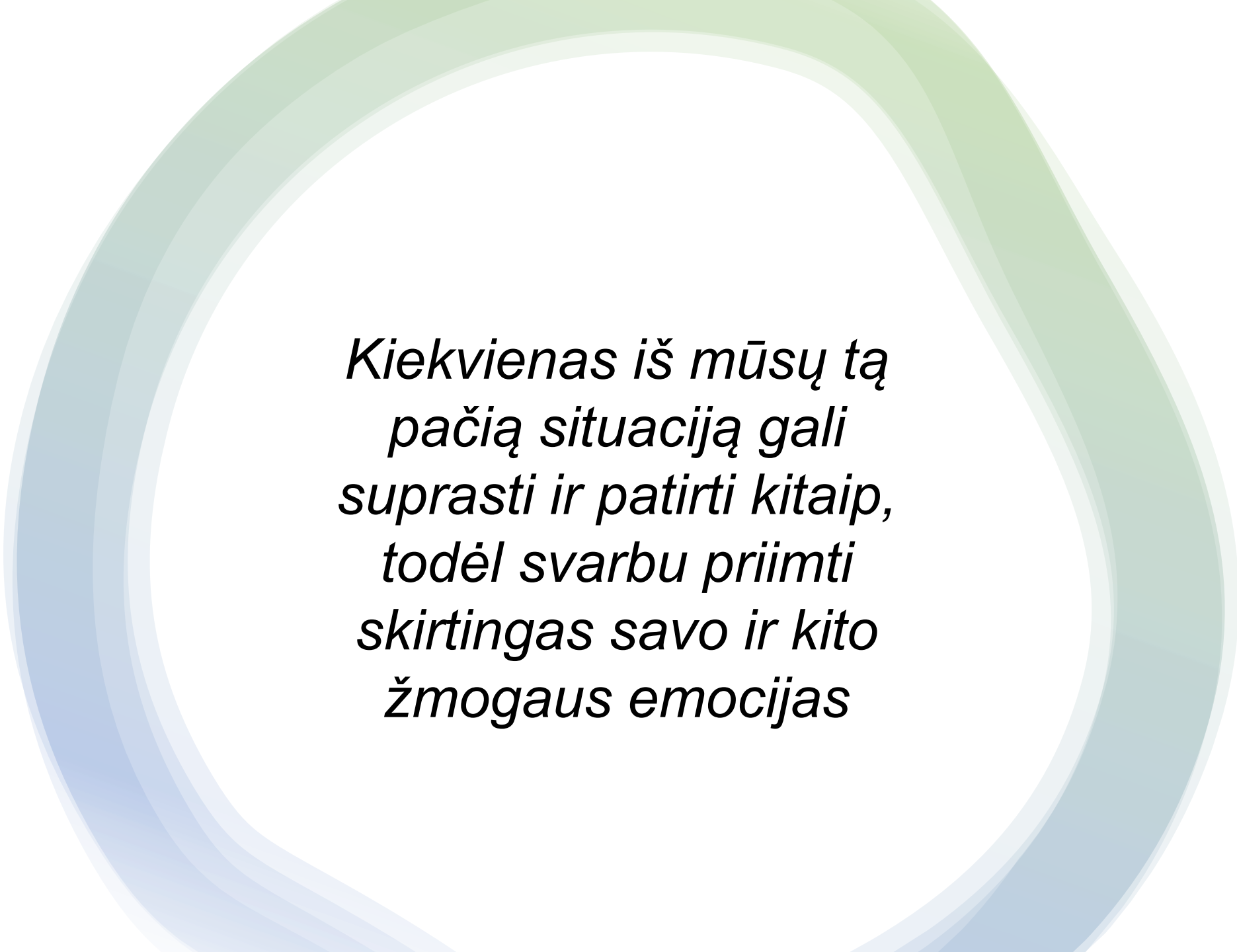


- Ar visi ledkalnio viršuje užrašėte tą pačią emociją? O gal skirtingas?
- Kokius jausmus ir mintis užrašėte ledkalnio apačioje?



*Tai, kaip jaučiuosi
konkrečioje situacijoje,
gali priklausyti nuo
įvairių dalykų,
pavyzdžiui:*

- Santykio su konkrečiu žmogumi (Ar tai man artimas, brangus žmogus?)
- Mano ankstesnės patirties (Ar praeitą kartą mane pakvietė į gimtadienį?)
- Nuotaikos (Gal esu paniurusi(-ęs), nerami(-us), o gal atsipalaidavusi(-ęs)?)
- Lūkesčių (Ko tikėjau, laukiau?)
- Fizinės savijautos (Gal esu pavargusi(-ęs), neišsimiegojusi(-ęs), alkana(s)?)
- Vertybių (Kas man yra svarbu, (ne)priimtina?)
- Nuomonės ar įsitikinimų vienu ar kitu klausimu
- ...



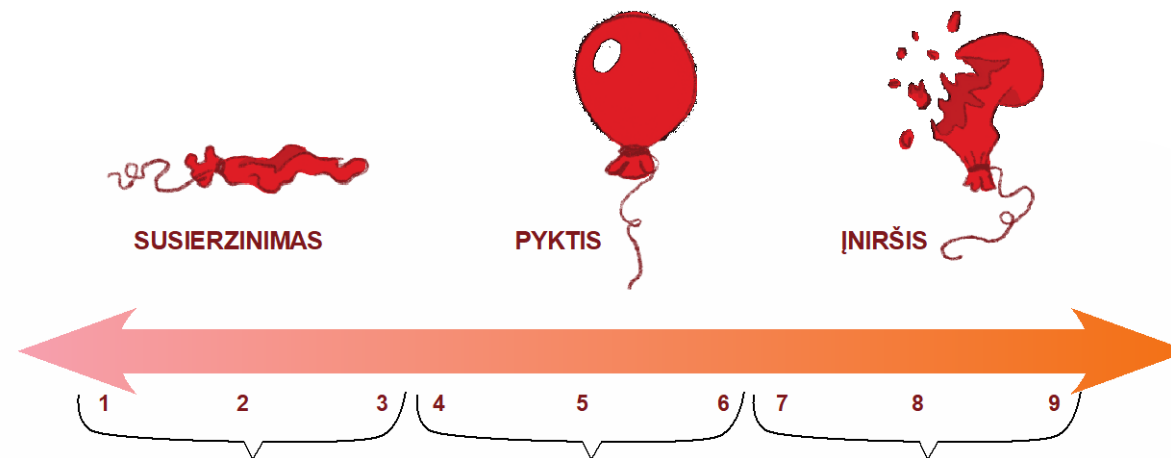
*Kiekvienas iš mūsų tą
pačią situaciją gali
suprasti ir patirti kitaip,
todėl svarbu priimti
skirtingas savo ir kito
žmogaus emocijas*

EMOCIJŲ SVARBA

- **Padedą geriau pažinti save** (pvz., suprasti, kas man yra svarbu, kas mane džiugina, kas gąsdina, kas man yra nepriimtina ir pan.).
- **Padedą priimti sprendimus** (pvz. artėjantis kontrolinis darbas kelia nerimą → skirsiu daugiau laiko pasiruošimui).
- **Padedą megzti ir išlaikyti draugystę** (pvz., kartu išgyvenamos emocijos gali kurti artumo, bendrystės jausmą).
- **Padedą veikti, siekti tikslų** (pvz., smalsumas, susidomėjimas skatina sužinoti, išbandyti ką nors naujo).
- **Padedą apsisaugoti** (pvz., stiprus baimės, nesaugumo jausmas sukelia „bėk-kovok-sustink“ reakciją ir padeda apsisaugoti).
- ...



B UŽDUOTIS:
PYKČIO PAŽINIMAS IR VALDYMAS



Kas man sukelia šį jausmą? (kokios situacijos; koks elgesys)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
Kokie kūno pojūčiai man padeda atpažinti šį jausmą?	1) 2)	1) 2)	1) 2)
Ką darau, kai jaučiu šį jausmą? <i>(rašyk bent du dalykus, ką darai, kai taip jautiesi. Atsakydama(s) į klausimus, apibrauk TAIP arba NE)</i>	1) <ul style="list-style-type: none"> Ar tai sumažina mano susierzinimą? TAIP / NE Ar tai yra saugu man ir kitam? TAIP / NE 2) <ul style="list-style-type: none"> Ar tai sumažina mano susierzinimą? TAIP / NE Ar tai yra saugu man ir kitam? TAIP / NE 	1) <ul style="list-style-type: none"> Ar tai sumažina mano pyktį? TAIP / NE Ar tai yra saugu man ir kitam? TAIP / NE 2) <ul style="list-style-type: none"> Ar tai sumažina mano pyktį? TAIP / NE Ar tai yra saugu man ir kitam? TAIP / NE 	1) <ul style="list-style-type: none"> Ar tai sumažina mano įniršį? TAIP / NE Ar tai yra saugu man ir kitam? TAIP / NE 2) <ul style="list-style-type: none"> Ar tai sumažina mano įniršį? TAIP / NE Ar tai yra saugu man ir kitam? TAIP / NE

KLAUSIMAI DARBUI POROSE

- Kokius skirtumus pastebėjote tarp skirtingo pykčio intensyvumo (susierzinimo, pykčio, įniršio)?
- Kaip saugiai išreiškiate pyktį, sumažinate jo intensyvumą?



KĄ DARYTI, KAI EMOCIJOS YRA LABAI STIPRIOS?

Pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, drauge(-u).

Paskambinti/parašyti į Vaikų, Jaunimo liniją.

Užsiimti kūrybine veikla (pvz., piešti; dainuoti, kurti eilėraščius).

Giliai ir ramiai kvėpuoti.

Skaičiuoti iki 10

Užrašyti, ką jaučiu, galvoju, patiriu.

Užsiimti mėgstama veikla (pvz., paklausyti muzikos, pažaisi, susitikti su draugais).

Užsiimti fizine veikla (pvz., pabėgioti, pavažinėti dviračiu, pašokti).

Įvardinti savo emocijas, taikant „Aš kalbos“ principus.

...

„AŠ KALBA“. KAS TAI?

Tai būdas aiškiai ir tvirtai pasakyti kitam žmogui, kaip tu jautiesi, jo nekaltinant ir prisiimant atsakomybę už savo jausmus.

Trys žingsniai:

1. Atpažink ir įvardink savo emociją (pvz., **aš jaučiuosi vieniša(s); aš jaučiu susierzinimą**).

2. Įvardink situaciją, kai tau kyla ši emocija (pvz., **kai visą savaitę su tavimi nesikalbame telefonu; kai tu sakai, jog aš tingiu**).

Svarbu įvardinti faktus, o ne kaltinti.

3. Įvardink, kaip konkreti situacija tave paveikia (pvz., **nes tada galvoju, kad esu nepakankamai gera(s) draugė(-as); nes tada man atrodo, kad tu nematai, kaip stipriai aš stengiuosi**).

„AŠ KALBA“

Kodėl tai svarbu?

- Kitas žmogus gali pamatyti situaciją iš tavo perspektyvos (kaip tu ją išgyveni, kaip jautiesi), geriau tave suprasti.
- Kai įvardini, ką jauti ir kas sukėlė vieną ar kitą emociją, imi geriau pažinti save, savo emocijas.
- Padeda išreikšti savo emocijas, sumažinti jų intensyvumą ir emocijų keliamą įtampą, taip pat padeda išvengti konflikto.

C UŽDUOTIS:
„KAIP IŠREIKŠTI SAVO EMOCIJAS?“

Situacija nr. 1. Anksčiau su savo drauge(-u) praleisdavote daug laiko. Aptardavote savo mėgstamą serialą, žaisdavote stalo žaidimus, važiuodavote dviračiu iki ežero. Šiais mokslo metais kažkas pasikeitė. Kelis kartus kvietei ją(-į) susitikti, bet ji(s) sakė, kad yra užimta(s) ir neturi laiko. Kai parašai jai(-am) žinutę, kartais ji(s) į ją sureaguoja tik kitą dieną. Paskutinį kartą, kai ji(s) atsisakė su tavimi susitikti, apimta(s) stiprių emocijų pasakei: „**Tu amžinai neturi laiko su manimi susitikti**“.

Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?

Galiu pasakyti:

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu _____, kai tu _____, nes

Situacija nr. 2. Pastaruoju metu tavo santykiai su jaunesne sese tapo įtempti, susipykus atrodo, kad tėvai labiau palaiko seserį, o ne tave. Vakar tėvai grįžo namo ir pamatė, kad svetainė apjaukta, o virtuvės kriauklė pilna nešvarių indų. Jie susierzino ir ėmė priekaištauti tau dėl netvarkos namuose, tačiau sėsei, kuri tuo metu savo kambaryje darė namų darbus, nepasakė nė žodžio. Apimta(s) stiprių emocijų jiems pasakei: „**Jūs visada kaltinat mane. Ji niekada nėra kalta**“.

Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?

Galiu pasakyti:

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu _____, kai jūs _____, nes

Situacija Nr. 3. Pastaruoju metu atrodo, kad tau niekas nesiseka: nesiseka mokslai, krepšinio treniruotės, susipykai su geriausiu draugu. O tėvai, atrodo, yra nusivylę tavimi. Paskutines kelias savaites praleidai daug pamokų. Atrodė, kad nuėjus į pamoką gausi blogą pažymį, net jeigu ir labai stengsiesi mokytis, todėl nusprendei apskritai į jas nenuieiti. Nematai jokios prasmės ką nors daryti. Tavo klasės auklėtoja(s), pasikvietė pasikalbėti. Pasakė, kad turi padaryti kelis papildomus darbus, kad ištaisytum blogus pažymius, nes kitaip bus problemų. Apimta(s) stiprių emocijų jai(-am) pasakė: „**Jūs nieko nesuprantat! Nieko aš nedarysiu, palikite mane ramybėj!**“.

Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?

Galiu pasakyti:

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu _____, kai jūs _____, nes

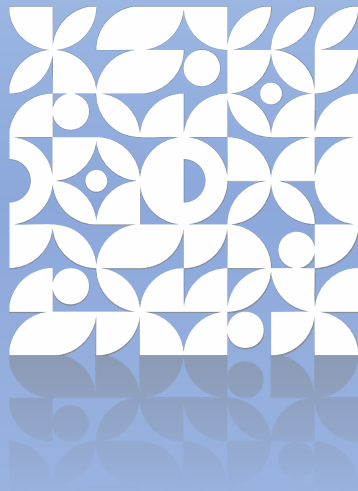
Situacija Nr. 4. Praeitą vasarą koncerte susipažinai su mergina. Ji tavo draugo kaimynė. Tą kartą smagiai praleidote laiką, todėl po koncerto apsikeitėte kontaktais, sutarėte susitikti dar kartą. Tau patiko su ja bendrauti, ji pasirodė nuoširdi, draugiška. Po kurio laiko pastebėjai, kad ji pasikeitė: yra dažnai paniurus, blogos nuotaikos, nuolat skundžiasi, kad jai viskas nusibodo, kad niekas jos nesuspranta, visi ją atstumia. Kasdien ėmė tau rašyti dešimtis žinučių apie tai, kad ji nežino, ką daryti, kad nemato prasmės ir tikslo gyvenime. Vieno pokalbio metu ji pasakė, kad be jos šiame gyvenime visiems būtų lengviau, kad ji galvoja apie savižudybę. Tu pasakei, kad ji turi apie tai pasikalbėti su savo tėvais, galbūt jie galėtų jai padėti, tačiau ji nesutiko ir liepė niekam apie tai neprasitarti. Apimta(s) stiprių emocijų pasakei: „**Tada daugiau man nerašyk ir neskambink!**“.

Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?

Galiu pasakyti:

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu _____, kai tu _____, nes

REFLEKSIJA



Kaip galiu padėti sau pasijausti geriau?

Kaip galiu padėti kitam pasijausti geriau?

AČIŲ
už dėmesį