

Kviečiu kasdien taikyti **sąmoningą kvėpavimą**, padedantį sustabdyti mūsų reagavimo į stresą sistemos aktyvinimą, sumažinantį mūsų širdies plakimą. Reikia pasirinkti gerą laikyseną, nesvarbu, sėdint ar stovint. Labiau padeda kvėpavimas per nosį, nes kvėpavimas per burną dažniausiai yra greitesnis ir paviršutiniškas. Kai skaičiuojame savo įkvėpimus ar kvėpuodami kartojame raminančią frazę, atgauname pusiausvyrą ir kontrolę. **Galite kvėpuoti skaičiuodami iki dešimties: įkvėpkite 1/ iškvėpkite 1, įkvėpkite 2/ iškvėpkite 2 ir t.t. , kol pasieksite 10. Tada pakartokite.*

**Arba kvėpuokite kartodami jus raminančią frazę: Įkvėpdami jūs sakote „įeina...“, o iškvėpdami sakote „išeina“. Tada „giliai/lėtai“, „ramiai/lengvai“, „šypsokis/paleisk“. Pakartokite. Tyrimai rodo, kad kasdien po 15 min. šios praktikos gali teigiamai paveikti mūsų ryšį su artimaisiais, mūsų emocijas, atmintį, dėmesio sutelkimą, imuninę sistemą, psichinę sveikatą.*

Rekomenduojami žaidimai su vaikais/paaugliais:

- **Suvidink emociją be žodžių.** Lapeliuose surašote daug įvairių jausmų, užverčiate, sumaišote juos ir po vieną traukiate bei vaidinate. Kiti ar kitas turi atspėti kokia tai emocija. Arba atvirkščiai—jums kiti vaidina vien mimika, gestais, o jūs bandote atspėti, kokia tai emocija. Tinka žaisti poroje bei grupėje.
- **Sakinys sakomas skirtingomis balso intonacijomis.** Vaikas ir jūs išsakote tą patį sakinį vis kita emocija (piktai, susigėdęs, isteriškai, smalsiai ir pan.).
- **Emocijų lėlės arba paveikslėliai, piešinukai, foto.** Ištraukę vieną emocijų nuotrauką ar paveikslėlį, ar pasiėmę emociinę lėlę, atidžiai jį patyrinėjate ir supratę, kokia pavaizduota emocija, pasidalinate, kada jūs jaučiatės panašiai. Ko jūs bijote, kada jūs verkiate ir t.t., o tuomet klausiate vaiko to paties. Dalinatės, kaip jūs atrodote būdami šios nuotaikos.
- **„Kaukė“.** Delnais užsidenkite veidą, o po kurio laiko atsidenę demonstruokite veido išraišką, kuri atspindėtų tam tikrą emociją. Vaikas turi atkartoti tarsi veidrodis jūsų mimiką ir taip pat atpažinęs įvardinti, kokia tai emocija. Po to keičiatės su vaiku vietomis.

Pagal įvairią literatūrą lankstinuką parengė
Pasvalio r. sav. Švietimo pagalbos tarnybos
psichologė metodininkė Simona Stapulionienė



LEISKIME SAU IR VAIKAMS JAUSTI



- ♥ **Pripažinkime** kiekvienas sau, jog labai dažnai nekreipiame dėmesio į tai, kaip jaučiamės arba **neleidžiame sau ir vaikams jausti**. Vadinasi, gyvename emociniame karantine, tarsi išlikimo būsenoje.
- ♥ Emocinė būseną yra vienas svarbiausių mūsų gyvenimo aspektų, nes ji valdo visa kita. Jos įtaka didžiulė.
- ♥ **Leidimas jausti mums ir vaikams lems** tokią **sėkmę**, kokios net neįsivaizduojame.

2021

Mes visi kiekvieną akimirką, netgi sapnuodami ką nors jaučiame. Nustoti jausti neįmanoma, tai prilygtų kvėpavimo sustojimui.

Svarbiausia, kad mūsų požiūris į emocijas persiduoda vaikams, kurie seka mūsų pavyzdžiu. Vaikai iš suaugusiųjų – **tėvų, auklėtojų, mokytojų** - gauna labai aiškia žinutę ir tokiu būdu itin dažnai **išmoksta nuslėpti, užgniaužti net pačias svarbiausias** iš giliai kylančias emocijas.



Prisipažinkime kartais vengiantys nemalonaus pokalbio su kolega ar kaimynu, pratrūkstame bendraudami su šeimos nariais ir bejėgiškai sudorojame visą plytelę šokolado, net patys nesuvokdami kodėl.

Pasistengę išmokti **atpažinti, išreikšti ir panaudoti savo jausmus**, net ir pačius sudėtingiausius, tas emocijas galėsime pasitelkti, kurdami pozityvų, pasitenkinimą teikiančią gyvenimą.

Mūsų gyvenimas yra perpildytas emocijų: *liūdesio, nusivylimo, nerimo, dirglumo, entuziazmo, ramybės*. Paradoksalu, kad kuo labiau stengiamės savo jausmus ignoruoti ar slopinti, tuo jie dar labiau stiprėja. Jie kaupiasi tarsi skola.



Tyrinėdami savo ar vaiko jausmus, pasitelkite **Nuotaikos matuoklį**, kuris padeda ne tik *įsivaizduoti emocijas*, bet ir puikiai gelbsti *aiškinantis ir apibūdinant* kokias emocijas vaikas ar mes patys patiriame. Pvz.: „Kurioje raudonos dalyje esi? Esi įsiutęs ar paprasčiausiai nusivylęs? Išsigandęs ar tiesiog susirūpinęs?“



Emocinis protrūkis rodo, kad kažkas vyksta, bet vaikas nepasako kas. **Mes turime suteikti leidimą jausti**, o tada jau galime užduoti teisingus klausimus, jei norime sužinoti, kokia yra tikroji to protrūkio priežastis. **Vienintelis būdas suprasti emocijos reikšmę yra sužinoti kodėl.** Vien elgesys yra mįslės užuomina, o ne atsakymas. Kol nesuprasime emocijų priežasčių, mes taip niekada negalėsime iš tikrųjų padėti sau, vaikams ar kolegoms.

Aš negaliu sureguliuoti savo emocijos, kol nežinau, ką jaučiu. Mes turime siekti būti emocijų žinovais, o ne emocijų teisėjais!

Svarbu suprasti, kad **būtina plėsti savo ir vaikų žodyną!** Nes kitaip negalėsime apibūdinti savo emocijų ir negalėsime tinkamai jų suvokti. O emocijų apibūdinimas yra jau savaime jos reguliavimo forma.

Atlikta daugybė tyrimų, įrodančių, kad vaikai, galintys tiksliai apibūdinti savo jausmus, mėgaujasi socialiniu bendravimu labiau nei vaikai, kurie to negeba. Pastarieji dar ir patiria daugiau mokymosi bei elgesio sunkumų.

RULER sistemoje vaikai yra mokomi emocijų sąvokų su tikslu, kad iki vidurinės mokyklos kiekvienas vaikas išmoktų **mažiausiai aštuoniasdešimt keturis terminus**, kurie tiksliai apibūdina tai, ką jie jaučia.

Išsikelkime tokį tikslą ir mes, dėl savęs ir savo vaikų!

Apatinis kairysis kampas **mėlynas**, rodantis *žemą malonumo ir energijos lygį* – tai gali būti bet kas, nuo *liūdesio iki apatijos ar visiškos depresijos*, bet taip pat *empatija ir susirūpinimas*. Jūsų žvilgsnis gali krypti vis dažniau žemyn, galite būti susiraukę ir greičiausiai laikysena šiek tiek sudribusi. Jaučiatės taip, tarsi norėtumėte *atsitraukti ar pradingti*, arba trokštate *paguosti kitą*, patyrusį neteisybę.

Emocijų supratimas yra kelionė. Galbūt netgi nuotykis. Pasirenkime tam!

Žvelgdami į savo emocijomis pažymėtą kvadratą, paklauskime savęs, kad geriau suprastume savo ir kitų jausmus.

- Kas ką tik nutiko? Ką aš veikiau prieš šį įvykį?
- Kas galėjo sukelti tokius mano jausmus arba reakciją?
- Kas gi nutiko šįryt ar praeitą naktį ir galėtų sietis su tuo?
- Kas anksčiau įvyko su šiuo asmeniu ir galėtų būti susiję su šia situacija? (Jei emocija susijusi su santykiais.)
- Kokie man kyła prisiminimai apie šią vietą ar situaciją?



O vaikų galime paprašyti perskaityti istoriją, o tuomet jų paklausti:

- Ką šis veikėjas jaučia?
- Kodėl jis/ji taip jaučiasi? Kaip manai, kas galėjo paskatinti šį veikėją taip pasijusti?
- Kurie veikėjai nutikę įvykiai padeda tau suprasti jo/jos jausmus?
- Jeigu toks pats įvykis nutiktų tau, kaip, tavo manymu, jaustumėtis?

Emocijų supratimas tampa ieškojimu, tarsi detektyvine istorija.

Yra akivaizdu, kad mes negebame tinkamai elgtis su savo emociniu pasauliu: *paauglių tarpe vyrauja smurtas, alkoholis, rūkymas ir nutukimas; o studentai pripažįsta patiriantys didžiulį nerimą ir nemaža jų dalis serga depresija.*

Anot M. Brackett, mums tiesiog **būtinai RULER įgūdžiai:**

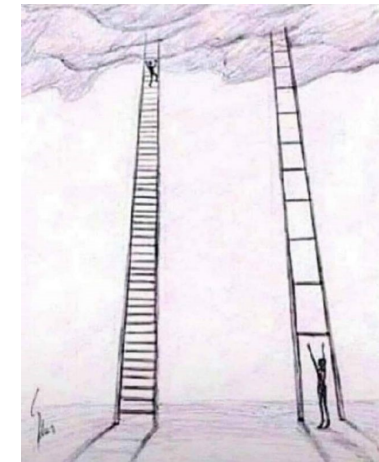
R: Pirmasis žingsnis – **atpažinti** tai, ką jaučiame.

U: Antrasis žingsnis yra **suprasti**, tai, ką išsiaiškinome – ką jaučiame ir kodėl.

L: Kitas žingsnis – tinkamai **apibūdinti** savo emocijas, o tai reiškia, kad ne tik vadinti save „laimingu“ ar „liūdnu“, bet pasigilinti ir išsiaiškinti savo jausmų niuansus ir subtilybes.

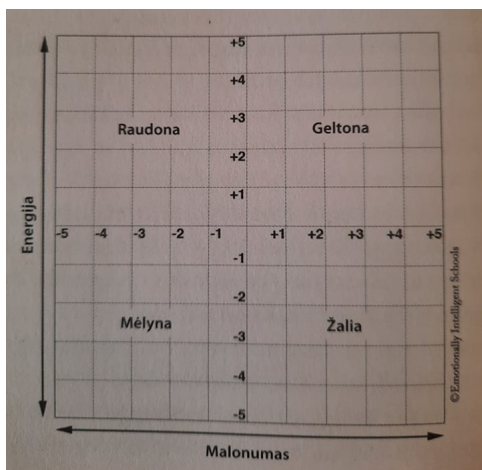
E: Ketvirtasis žingsnis – **išreikšti savo jausmus**, pirmiausia sau, o paskui, kai ateina tinkamas laikas, kitiems.

R: Paskutinis žingsnis yra **reguluoti emocijas**, t. y., ne slopinti ar jas ignoruoti, o protingai pasitelkus siekti norimų tikslų.



RULER pagrindu yra laikomas Nuotaikos matuoklis, kuris 2004 m. buvo aprašytas, o vėliau taikomas JAV ir Australijos, Kinijos, Anglijos, Italijos, Meksikos ir Ispanijos daugelyje mokyklų.

Nuotaikos matuoklis—įrankis, padedantis žmonėms atpažinti emocijas. Jis yra skirtas kiekvieno jausmo, kurį gali patirti žmogus, vaizdavimui grafike. Naudojantis šiuo įrankiu galima lengvai vizualizuoti šimtus emocijų: *nuo įniršio iki ramybės, nuo ekstazės iki nevilties, jų pasikartojimą ir viską, ką jaučiame tarp jų.*



Kairiajame horizontaliosios ašies krašte yra *aukščiausias nemalonumo laipsnis*, kurį mes vaizduojame -5; dešiniajame ašies krašte yra jo priešingybė – *labai aukštas malonumo laipsnis*, žymimas +5. Lygiai taip pat vertikaliuosios ašies viršuje yra *aukštas energijos lygis*, o apačioje – *priešingai*. Abiejose ašyse viską išmatuojame skaičiumi – pačiame grafiko centre būtume *neutralūs* tiek malonumo, tiek energijos atžvilgiu, ir tai yra vertinama 0.

Viršutinis dešinysis kvadratas yra **geltonas**. Ten patiriame daug malonumo ir energijos. Jei esate „**geltonos spalvos**“, vadinasi, jaučiatės **laimingi, susijaudinę, optimistiški**. Tikėtina, kad jūs vaikštote *švytinčiomis akimis, esate energingi*.



Viršutiniame kairiajame kampe yra **raudona** spalva. Šis kvadratas skirtas *nedideliam malonumo lygiui*, kaip ir *aukštam energijos lygiui*. Čia galite būti *pikti, neramūs, nusivylę ar išsigandę*, bet taip pat *aistringi, ryžtingi, linkę konkuruoti*. Jūs galite jaustis *įsitempę*, turbūt kvėpuojate paviršutiniškai, o širdis plaka gana greitai. Jūsų antakiai suraukti ar pakelti, priklausomai nuo to, ar pykstate, ar bijote. Ruošiatės kovoti ar bėgti; gal psichologiškai ruošiate save laimėjimui, o gal drąsinate kitą žmogų, kuriam reikia jūsų pagalbos. **Šiame kvadrate jus veikia kažkas tikrai stipraus.**

Apatinis dešinysis kvadratas yra **žalias**: *aukštas malonumo, tačiau žemas energijos lygis*. Čia jūs esate *taikus, patenkintas, ramus ir švelnus*. Kūnas greičiausiai yra *atsipalaidavęs*, kvėpuojate ramiai, švelniai šypsotės ir *jaučiatės saugūs*.