

"Mano jausmai, mano žodžiai". Emocijų išreiškimo būdai



Jūsų
pagalbininkas
Evaldas
Karmaza

Pradinukams

Renginio taisyklės



- 🎧 Išjungiamo telefonus ir kitus elektroninius prietaisus, nebent jų reikia pamokai.
- 🗣️ Norint kalbėti ar užduoti klausimą, pakeliame ranką.
- 👂 Kai kalba kitas, atidžiai klausome ir nepertraukinėjame.
- 🤝 Gerbiame visų nuomones, net jei su jomis nesutinkame.
- 😊 Būname draugiški ir mandagūs vieni su kitais.
- 🤫 Kalbame ramiai balsu, kad netrukdytume kitiems.
- 🧠 Aktyviai dalyvaujame pamokoje - užduodame klausimus ir dalijamės mintimis.
- 🚻 Į tualetą einame tik būtiniais atvejais, stengdamiesi netrukdyti pamokai.
- ⌚ Gerbiame laiką - į pamoką ateiname punktualiai ir neskubame išeiti.
- 🧹 Paliekame klasę tvarkingą - sutvarkome savo darbo vietą pamokos pabaigoje.

Emocinēs sveikatos pagrindai



Populiariojoje psichologijoje - EQ (emocinis intelektas) tapo patogiu terminu apibūdinti gebėjimą suprasti ir valdyti emocijas

Neuromokslo požiūriu - tai smegenų dalių (ypač limbinės sistemos ir prefrontalinės žievės) koordinuotas darbas apdorojant emocinę informaciją

Raidos psichologijoje - vadinama "emocine kompetencija" ir "socialiniu-emociniu brendimu", apimančiu gebėjimą atpažinti, suprasti ir reguliuoti emocijas

Kognityvinėje psichologijoje - apibrėžiama kaip "emocinė savireguliacija" ir "emocijų valdymo įgūdžiai"

Emocinis intelektas -
kas tai mokslo
požiūriu?



Meilės ir prisirišimo hormonas - oksitocinas (Išsiskiria per apsikabinimus, glaudimąsi; stiprina tėvų ir vaikų ryšį)

Laimės hormonai - dopaminas ir serotoninas (Dopaminas suteikia malonumo jausmą pasiekus tikslą, serotoninas kuria bendrą gerovės būseną)

Streso hormonai - kortizolis ir adrenalinas (Kortizolis padeda pabusti ryte, bet per daug jo sukelia nerimą; adrenalinas paruošia kūną veiksmui)

Ramybės hormonas - GABA (Natūralus kūno "stabdis", padedantis nusiraminti po streso)

Džiaugsmo hormonai - endorfinai (Natūralūs skausmo malšintojai, išsiskiriantys per juoką ir fizinį aktyvumą)

Praktinė išvada tėvams: kai suprantame, kad emocijos turi biocheminį pagrindą, lengviau priimame jas kaip natūralią organizmo reakciją, o ne "blogą elgesį"

Emocijos hormonų kalba



Emocija - greita, automatinė organizmo reakcija į situaciją ar dirgiklį (Pavyzdžiui, išgąstis išgirdus garsų trenksmą)

Pojūtis - kūno reakcija, kurią galime fiziškai jausti (Širdies plakimas, prakaitavimas, įtampa raumenyse)

Jausmas - sąmoningas emocijos išgyvenimas ir jos interpretavimas (Kai suprantame ir galime įvardinti, kad jaučiame pyktį ar džiaugsmą)

Nuotaika - ilgalaikė emocinė būseną, trunkanti valandas ar dienas (Pavyzdžiui, prislėgta nuotaika po nesėkmės)

Emocinė būseną - bendras emocinis fonas tam tikru momentu (Apima ir emocijas, ir fiziologines reakcijas, ir mintis)

Bazinės emocijos - įgimtos, universalios emocijos, būdingos visiems žmonėms (Džiaugsmas, liūdesys, pyktis, baimė, nuostaba, pasišlykštėjimas)

Sudėtinės emocijos - kelių bazinių emocijų derinys (Pavyzdžiui, pavydas = baimė + pyktis + liūdesys)

Emocinis reguliavimas - gebėjimas valdyti savo emocijas ir jų intensyvumą (Nusiraminimo būdai, minčių peržiūrėjimas)

Empatija - gebėjimas atpažinti ir suprasti kitų žmonių emocijas (Kai vaikas pastebi, kad draugas liūdi, ir bando jį paguosti)

Emocinė atmintis - praeities patirčių suformuotos emocinės reakcijos (Kai tam tikros situacijos automatiškai sukelia konkrečias emocijas)

Emocijų žodynas - pagrindiniai terminai



Pavydas = Baimė (prarasti) + Pyktis (dėl neteisybės) + Liūdesys (dėl neturėjimo)

Kaltė = Liūdesys (dėl poelgio) + Baimė (dėl pasekmių) + Gėda (dėl neatitikimo standartams)

Meilė = Džiaugsmas + Pasitikėjimas + Prisiiršimas + Baimė (prarasti)

Ilgės = Liūdesys + Meilė + Nostalgija

Nerimas = Baimė + Netikrumas + Susirūpinimas

Nusivylimas = Liūdesys + Pyktis (ant savęs ar situacijos) + Bejėgiškumas

Gėda = Baimė (būti atstumtam) + Liūdesys + Savęs menkinimas

Pasididžiavimas = Džiaugsmas + Pasitenkinimas + Savęs vertinimas

Nostalgija = Džiaugsmas (dėl prisiminimų) + Liūdesys (dėl praeities)

Susižavėjimas = Džiaugsmas + Nuostaba + Susijaudinimas

Pavargimas = Liūdesys + Frustracijos + Bejėgiškumas

Įniršis = Stiprus pyktis + Bejėgiškumas + Frustracijos

Užuojauta = Liūdesys (dėl kito) + Meilė + Rūpestis

Dėkingumas = Džiaugsmas + Nuolankumas + Prisiiršimas

Viltis = Džiaugsmas (dėl galimybių) + Baimė (dėl netikrumo) + Optimizmas

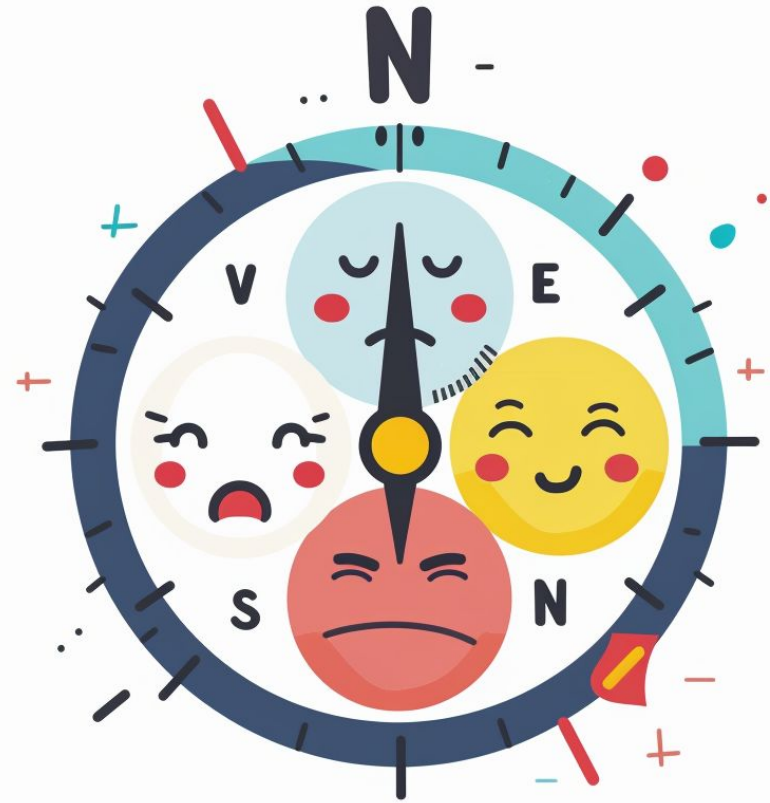
Sudėtinės emocijos ir jų formulės

Šis sudėtinių emocijų skirstymas remiasi kelių teoretikų darbais:

- Robert Plutchik (Emocijų rato teorija)
- Paul Ekman (Bazinių emocijų teorija)
- Carroll Izard (Diferencinių emocijų teorija)
- Antonio Damasio (Emocijų neurobiologiniai tyrimai)

Svarbu paminėti, kad šis skirstymas yra supaprastintas modelis, skirtas geriau suprasti emocijų kompleksiskumą. Realybėje emocijos yra dar sudėtingesnės ir individualesnės.





Emocijų pažinimas ir atpažinimas

- **Jausmai yra mūsų vidiniai signalai**
(Jie padeda mums suprasti, kas vyksta aplink mus ir mūsų viduje)

- **Kiekvienas jausmas turi svarbią žinutę** (Pyktis gali rodyti, kad kažkas neteisinga, džiaugsmas - kad kažkas labai gerai)

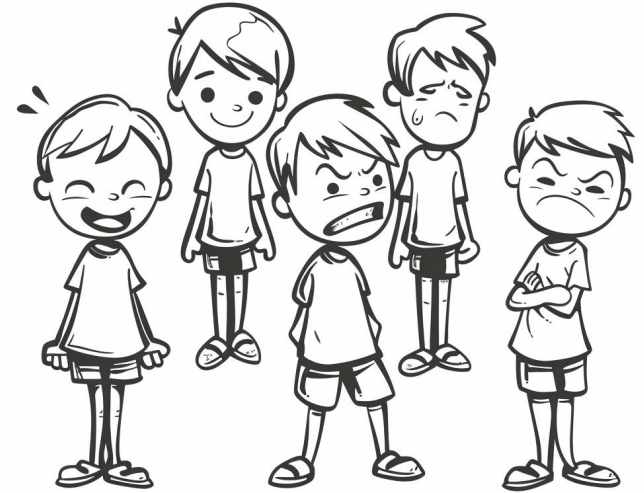
- **Visi jausmai yra normalūs ir reikalingi** (Net sunkūs jausmai padeda mums augti ir mokytis)

Pažinkime savo
jausmus



- **Džiaugsmas: šypsena, energija, norisi šokinėti** (Kai džiaugiamės, mūsų kūnas būna lengvas ir energingas)
- **Liūdesys: norisi būti tyliai, kartais verkiame** (Kai liūdimė, mūsų pečiai nusvyra, kartais neturime energijos)
- **Pyktis: karšta, įtempta, norisi judėti** (Kai pykstame, mūsų širdis plaka greičiau, o raumenys įsitempia)
- **Baimė: išplėstos akys, pagreitėjęs kvėpavimas, noras bėgti** (Kai bijome, mūsų širdis plaka greičiau, o rankos gali drebėti)
- **Nuostaba: pakylantys antakiai, prasižiojusi burna, sustingimas** (Kai nustembame, kartais net sulaikome kvėpavimą, kūnas staiga sustoja)
- **Pasibjaurėjimas: raukoma nosis, atsitraukimas, raumenų įtampa** (Kai bjaurimės, kūnas instinktyviai traukiasi, norisi nusisukti)

Pagrindiniai jausmai
ir mūsų kūnas



- **Išrinkite emociją iš sąrašo**
(Matysite tuoj visą sąrašą)
- **Parodykite šią emociją be žodžių**
(Naudokite veidą, kūną, bet nekalbėkite)
- **Klasės draugai spėja, kokią emociją rodote** (Kas atspėja, tampa kitu "emocijų aktoriumi")

Praktinė užduotis
"Emocijų detektyvai"



Pagrindinės emocijos

Emocija	Emocija	Emocija
Džiaugsmas	Liūdesys	Pyktis
Baimė	Nuostaba	Pasibjaurėjimas

Emocija	Kaip ją atpažįstame	Kur jaučiame kūne
Džiaugsmas	Šypsena, juokas, žibančios akys	Krūtinėje, veide, visame kūne
Liūdesys	Nukaręs žvilgsnis, ašaros, sulinkusi poza	Krūtinėje, gerklėje, pečiuose
Pyktis	Suraukta kaktą, suspausti kumščiai, įtemptas kūnas	Krūtinėje, raumenyse, galvoje
Baimė	Išplėstos akys, drebulys, noras trauktis	Pilve, krūtinėje, gerklėje
Nuostaba	Pakelti antakiai, prasižiojusi burna, staigus atsitraukimas	Veide, krūtinėje, kartais visame kūne
Pasibjaurėjimas	Suraukta nosis, atsitraukimas, grimasa	Skrandyje, gerklėje, veide

Pasirinkite, ir parodykite veidu ir visu kūnu

Papildomos emocijos

Emocija	Emocija	Emocija
Pavydas	Pasididžiavimas	Nerimas
Nusivylimas	Susižavėjimas	Dėkingumas
Viltis	Meilė	Gėda
Kaltė	Susidomėjimas	Palengvėjimas

O dabar prieikite ir parodykite, kurias galite paaiškinti

Emocijų lentelė 5×10

Džiaugsmas	Liūdesys	Pyktis	Baimė	Nuostaba
Pasibjaurėjimas	Pavydas	Pasididžiavimas	Nerimas	Nusivylimas
Susižavėjimas	Dėkingumas	Viltis	Meilė	Gėda
Kaltė	Susidomėjimas	Palengvėjimas	Ilgesys	Nuobodulys
Įniršis	Pasitikėjimas	Sumaištis	Užuojauta	Pasitenkinimas
Džiūgavimas	Desperacija	Susierzinimas	Panika	Sužavėjimas
Pasišlykštėjimas	Konkurencija	Ambicingumas	Baikštumas	Apgailestavimas
Euforija	Melancholija	Frustracija	Siaubas	Sumišimas
Drovumas	Švelnumas	Ramybė	Aistra	Nusiminimas
Entuziazmas	Nostalgija	Apmaudas	Nerimas	Palaimingumas

Šiandien aš jaučiuosi... (mergaitėms)

Laiminga	Liūdna	Pikta	Išsigandusi	Nustebusi
Susijaudinusi	Išdidi	Nervinga	Nusivylusi	Mylima
Pavargusi	Susidomėjusi	Rami	Patenkinta	Susierzinusi
Dėkinga	Sutrikusi	Susigėdusi	Viltinga	Nuobodžiaujanti
Žaisminga	Vieniša	Drąsi	Suglumusi	Entuziastinga

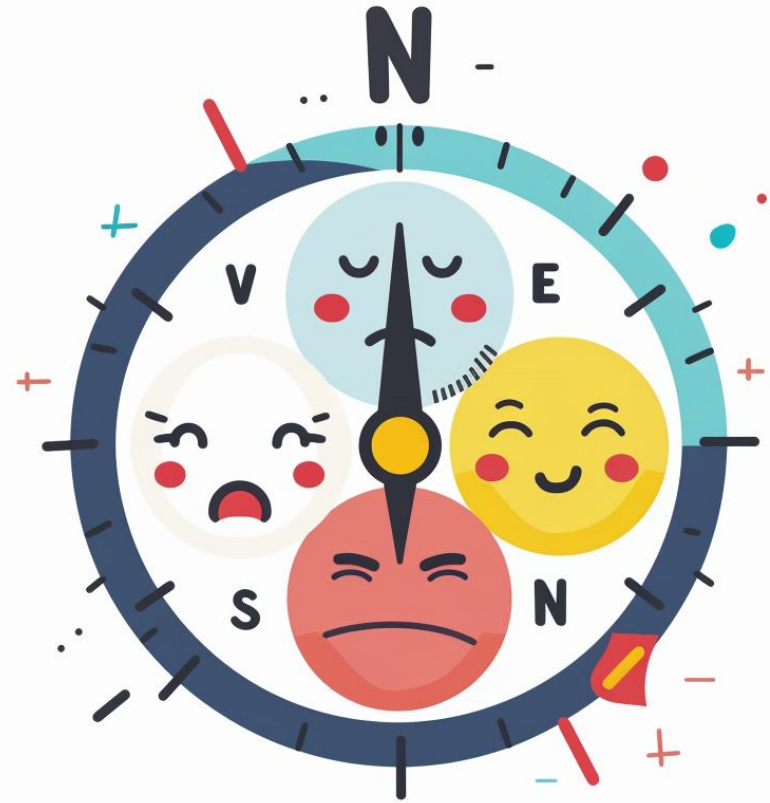
Šiandien aš jaučiuosi...

Laimingas	Liūdnas	Piktas	Išsigandęs	Nustebęs
Susijaudinęs	Išdidus	Nervingas	Nusivylęs	Mylimas
Pavargęs	Susidomėjęs	Ramus	Patenkintas	Susierzinęs
Dėkingas	Sutrikęs	Susigėdęs	Viltingas	Nuobodžiaujantis
Žaismingas	Vienišas	Drąsus	Suglumęs	Entuziastingas

- **Liūdesio šeima: nusiminęs, prislėgtas, vienišas** (Liūdesys gali būti lengvas kaip debesėlis arba sunkus kaip akmuo ant širdies)
- **Nuostabos šeima: nusteбęs, apstulбęs, priblokštas** (Nuostaba gali trukti tik akimirką arba palikti mus be žodžių ilgesniam laikui)
- **Pasibjaurėjimo šeima: šlykštu, atgrasu, neskinga** (Pasibjaurėjimas padeda mums atpažinti, ko geriau vengti ar nuo ko atsitraukti)

Jausmų žodynas (tęsinys)





Jausmų įvardijimas ir priėmimas

- **"Aš" sakiniai padeda kitiems suprasti** (Kai sakome "Aš jaučiuosi...", kiti geriau išgirsta mūsų jausmus)
- **"Tu mane..." sakiniai gali įskaudinti** (Kai sakome "Tu mane erzini", kiti gali pasijusti puolami)
- **Bandyk sakyti "Aš jaučiuosi liūdnas" vietoj "Tu mane nuliūdinau"** (Tai padeda išsaugoti draugystę ir išspręsti problemas)

Kaip pasakyti, ką
jaučiu



- **Jausmai gali būti silpni, vidutiniai arba stiprūs** (Kaip termometras rodo temperatūrą, taip mes galime pamatuoti savo jausmus)
- **Nuo 1 (labai silpnas) iki 10 (labai stiprus)** (Pavyzdžiui, šiek tiek susierzinęs – 2, labai įsiutęs – 9)
- **Žinoti jausmo stiprumą padeda jį valdyti** (Kai jausmas stiprėja, galime imtis veiksmų anksčiau)

Jausmų stiprumo termometras



- **Net sunkūs jausmai turi svarbiā paskirtj** (Pyktis padeda apsiginti, baimē – būti atsargiems)
- **Jausmai yra kaip oro prognozē – jie keičiasi** (Po lietaus visada išlenda saulē, po liūdesio sugrįžta džiaugsmas)
- **Bandymas slēpti jausmus juos tik sustiprina** (Kaip suspaustas balionas – jis gali sprogti)

Visi jausmai yra reikalingi



Mokytoja pakvietė atsakinėti prieš visą klasę (*Galimi jausmai: nerimas, baimė, pasididžiavimas, jaudulys*)

Gavai geresnį pažymį, nei tikėjaisi (*Galimi jausmai: džiaugsmas, nuostaba, pasididžiavimas*)

Pamatei, kad draugai žaidžia be tavęs per pertrauką (*Galimi jausmai: liūdesys, pavydas, atstūmimas, vienišumas*)

Kažkas paskolino tau savo pieštukus, kai tavieji dingo (*Galimi jausmai: dėkingumas, palengvėjimas, džiaugsmas*)

Kiti vaikai juokiasi iš tavo atsakymo pamokoje (*Galimi jausmai: gėda, pyktis, sumišimas, liūdesys*)

Tavo geriausias draugas/draugė papasakojo kitiems tavo paslaptį (*Galimi jausmai: išdavystė, nusivylimas, pyktis, liūdesys*)

Tau patinkantis berniukas/mergaitė nusišypsojo tau (*Galimi jausmai: džiaugsmas, jaudulys, drovumas*)

Pamiršai namų darbus namuose, kai reikia juos pristatyti (*Galimi jausmai: panika, nerimas, gėda, baimė*)

Kitas vaikas pakvietė tave į savo gimtadienį (*Galimi jausmai: džiaugsmas, susijaudinimas, dėkingumas*)

Pavyko išspręsti labai sunkų uždavinį (*Galimi jausmai: pasididžiavimas, džiaugsmas, palengvėjimas*)

Mano intensyvumas



Iš tavęs atėmė tavo mėgstamiausią daiktą mokykloje (*Galimi jausmai: pyktis, liūdesys, bejėgiškumas*)

Mokytojas pagyrė tavo darbą prieš visą klasę (*Galimi jausmai: pasididžiavimas, džiaugsmas, drovumas*)

Pirmą kartą eini į naują būrelį, kur nieko nepažįsti (*Galimi jausmai: jaudulys, baimė, susidomėjimas, nerimas*)

Tavo komanda laimėjo sporto varžybas (*Galimi jausmai: džiaugsmas, euforija, pasididžiavimas*)

Turi sakyti eilėrašį išmokęs atmintinai, bet staiga užmiršti žodžius (*Galimi jausmai: panika, gėda, sumišimas, baimė*)

Klasės draugas pasidalino su tavimi savo pietumis, kai tu pamiršai savus (*Galimi jausmai: dėkingumas, palengvėjimas, džiaugsmas*)

Nesupratai naujos temos matematikoje, o visi kiti, atrodo, suprato (*Galimi jausmai: frustracija, liūdesys, nusivylimas, nerimas*)

Pastebėjai, kad kažkas tyčiojasi iš jaunesnio mokinio (*Galimi jausmai: pyktis, neteisybė, užuojauta, nerimas*)

Mokytojas pakeitė sėdėjimo tvarką ir tave pasodino šalia vaiko, kurio nepažįsti (*Galimi jausmai: nerimas, susidomėjimas, susierzinimas, viltis*)

Per pertrauką radai pamestą piniginę su pinigais (*Galimi jausmai: nuostaba, sumišimas, susijaudinimas, nerimas dėl sprendimo*)

Mano intensyvumas





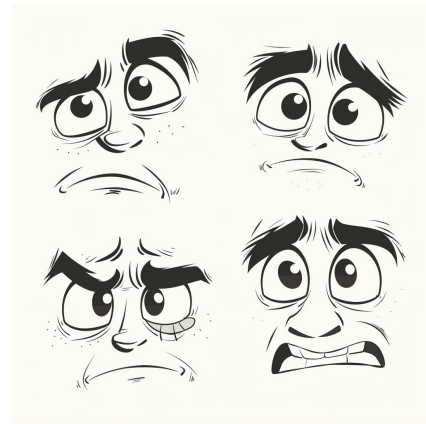
Neverbalinė jausmų išraiška

- **Mūsų veidas pasako daug apie jausmus** (Akys, antakiai, burna ir net nosis parodo, ką jaučiame)

Jausmai be
žodžių -
veidas

- **Pagrindiniai jausmai turi vienodas veido išraiškas visame pasaulyje** (Džiaugsmo, liūdesio, pykčio ir baimės išraiškas atpažįsta visi)

- **Galime mokytis "skaityti" kitų jausmus iš jų veidų** (Atidžiai stebėdami galime geriau suprasti, kaip jaučiasi draugai)



- **Mūsu kūnas taip pat parodo jausmus**
(Pečiai, rankos, nugara ir net kojos kalba)

Jausmai be
žodžių - kūnas

- **Laimingas kūnas atrodo kitaip nei liūdnas** (Laimingi žmonės stovi tiesiai, liūdni - susikūprinę)

- **Kūno kalba kartais pasako net daugiau nei žodžiai** (Net kai bandome paslėpti jausmus, kūnas gali juos išduoti)



Ta pati melodija - skirtingos emocijos



Džiaugsmas (linksmi, šokinėjantys judesiai, rankos aukštyn)

Pyktis (stiprūs, kampuoti judesiai, galima trepsėti)

Liūdesys (lėti, sunkūs judesiai, galva ir pečiai nuleisti)

Baimė (susigūžę, drebantys judesiai, tarsi slėptumėtės)

Susižavėjimas (plačiai atmerktomis akimis, ištiestomis rankomis judesiai)

Energingumas (greiti, spyruokliuojantys judesiai, daug erdvės užimant)

Ramybė (lėti, taikūs, banguojantys judesiai, gilus kvėpavimas)

Nerimas (neramūs, blaškymosi judesiai, žvilgsnis į šalis)

Išdidumas (eisena tiesiai, galva pakelta, dideli, užtikrinti judesiai)

Drovumas (maži, uždari judesiai, tarsi norėtumėte būti nepastebimi)

O dabar - parodykite, kad mokate išreikšti skirtingas emocijas šokių:



- **Piešimas padeda parodyti tai, ko nemokame pasakyti žodžiais** (Spalvos, linijos ir formos gali parodyti mūsų vidines emocijas)

- **Muzika gali perduoti įvairius jausmus** (Greita muzika dažnai rodo džiaugsmą, lėta - ramybę ar liūdesį)

- **Lipdydami, kurdami galime "išlieti" savo jausmus** (Minkant molį ar tešlą, išleidžiame pyktį ar nerimą)

Išreiškiame
jausmus per
meną





Sunkių emocijų valdymas ir išraiška

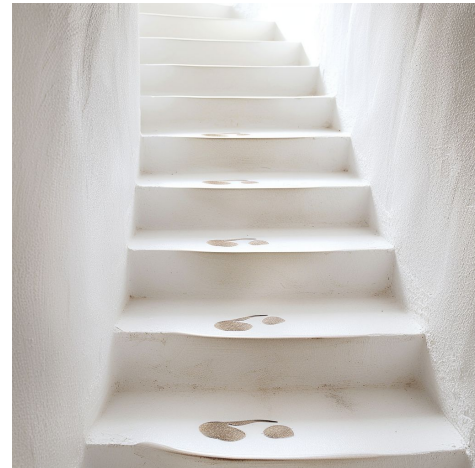
- **Atpažink pykčio ženklus savo kūne**
(Karšta, įtempta, greitas širdies plakimas)
- **Sustok ir giliai įkvėpk 5 kartus** (Įkvėpk per nosį, iškvėpk per burną kaip pučiant balioną)
- **Pasirink tinkamą būdą išreikšti pyktį**
(Žodžiais pasakyti, ką jauti, nueiti į ramią vietą, piešti ar rašyti)

Ką daryti, kai
pyktis
užvaldo?



- **Baimė yra normali, ji padeda mus apsaugoti** (Visi kartais bijo, net suaugusieji)
- **Kalbėk apie savo baimes su žmonėmis, kuriais pasitiki** (Pasidalinta baimė tampa mažesnė)
- **Drąsos žingsneliai: judėk link baimės po truputį** (Vieną dieną padaryti mažą žingsnelį, kitą – dar vieną)

Kaip
susitvarkyti su
baime ir
nerimu



- **Skaičiuok iki 10 lėtai, kai jauti stiprų jausmą** (Tai duoda laiko smegenims nusiraminti)

- **"Meškiuko kvėpavimas"** – padėk žaislą ant pilvo ir stebėk kaip kyla ir leidžiasi (Lėtas, gilus kvėpavimas padeda nusiraminti)

- **"Raumenų atpalaidavimas"** – įtempk ir atpalaiduok vieną po kito (Pradėk nuo kojų pirštų ir kilk aukštyn iki veido)

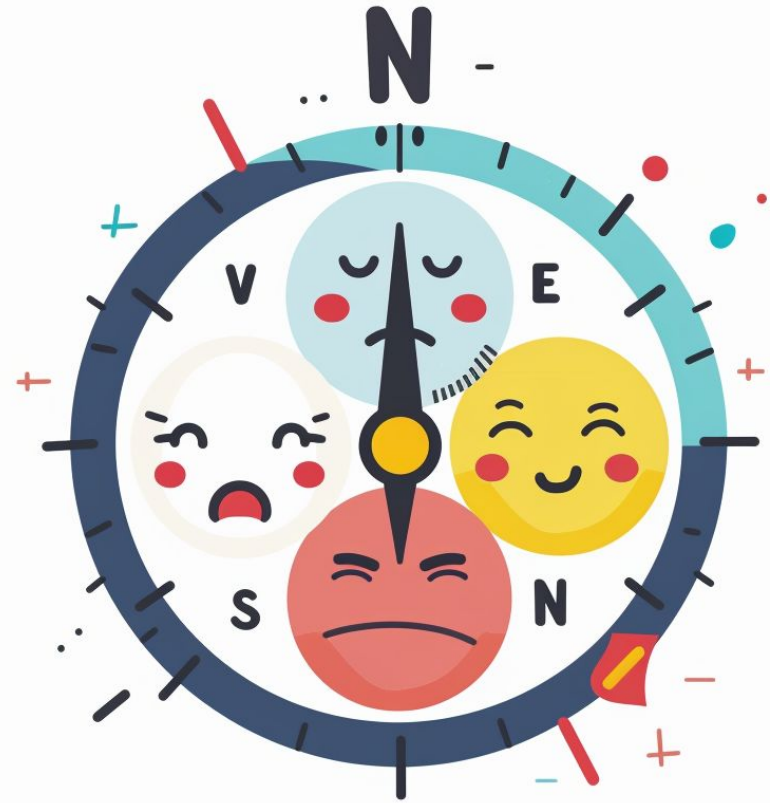
Nusiramavimo
būdai



- **Pagalvok, kas tau padeda nusiraminti**
(Mėgstama daina, žaislas, nuotrauka, minkštas daiktas)
- **Nupiešk arba užrašyk šiuos dalykus ant popieriaus** (Sukurk savo "nusiramavimo įrankių" sąrašą)
- **Pasidalink vienu būdu su klase** (Taip visi išmoksime daugiau būdų, kaip nusiraminti)
- **Išbandysime nekvėpuoti** (5,10,15,20,25,30)

Mano
raminančių
dalykų dėžutė





Emocijos skaitmeniniame pasaulyje

- **Internete nematome veidų ir kūno kalbos** 🙄

(Be veido išraiškų ir balso tono sunkiau suprasti, kaip jaučiasi kiti)

- **Žodžiai gali būti suprasti kitaip, nei norėjome** 🤔 (Tai, ką parašome, kartais skamba ne taip, kaip kalbant gyvai)

- **Emotikonai padeda parodyti, kaip jaučiamės** 😊 (Jie prideda jausmų atspalvius prie mūsų žodžių)

- **Lietuviškai sakome “jausmaženklis”, “jaustukas”, “emociukas”** 😊

Kaip
suprantame
jausmus
internete? 🙄



- **Emotikonai kaip trumpas jausmų žodynas** 📖 (Jie padeda greitai parodyti, ką jaučiame)

- **Skirtingi emotikonai skirtingiems jausmams** 😊 😓 😡 😮 (Yra šimtai emotikonų įvairioms emocijoms išreikšti)

- **Vieni žmonės supranta emotikonus skirtingai nei kiti** ? (Pavyzdžiui, 😊 vieniems reiškia draugiškumą, kitiems – sarkazmą)

Emotikonų kalba 🗣️



- **Ne visas emocijas verta dalintis su visais** 🤔 (Pagalvok, ar norėtum, kad tavo mokytojai ar tėvai matytų)

Saugus
emocijų
dalijimasis
internete 🛡️

- **Stiprios emocijos – geriau kalbėti tiesiogiai** 📞 (Kai esi labai liūdnas ar piktas, geriau paskambink ar susitik)

- **Pagalvok prieš spausdamas "siųsti"** ⌚
(Duok sau laiko atvėsti, jei jautiesi susijaudinęs)



• **Pasirinkite jausmą ir suraskite 3 skirtingus emotikonus jam išreikšti** 
(Pavyzdžiui, džiaugsmui: 😊, 😄, 🥰)

• **Sukurkite trumpą žinutę su šiais emotikonais**  (Pavyzdžiui: "Šiandien buvo puiki diena mokykloje! 😊")

• **Pabandykite suprasti kitų žinutes tik iš emotikonų**  (Ar galite atspėti, ką jautė rašantysis?)

Praktinė
užduotis
"Emotikonų
vertėjas" 



Žaidimo taisyklės:

1. Mokytojas pasako koordinates (pvz., "3-5")
2. Mokinys turi parodyti šį emotikoną veidu ir kūnu
3. Kiti mokiniai bando žodžiais apibūdinti, kokią emociją išreiškia šis emotikonas
4. Galima diskutuoti, kokiose situacijose šis emotikonas būtų tinkamas

Alternatīvus žaidimo būdas:

1. Mokinys išsirenka emotikoną, bet neatskleidžia jo kitiems
2. Jis pavaizduoja šį emotikoną savo veidu ir kūnu
3. Kiti mokiniai bando atspėti, kuris emotikonas iš lentelės yra vaizduojamas
4. Kas atspėja, gauna teisę būti kitas "aktorius"

Emotikonų lentelė: "Parodyk ir įvardink jausmą"

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Emocijų kategorijos:

Mokiniai grupėse suranda ir išvardija visus emotikonus, kurie išreiškia:

Laimę/džiaugsmą

Pyktį/nepasitenkinimą

Nuostabą/nustebimą

Meile/šiltus jausmus

Aptarkite, kodėl
priskyrėte būtent tuos
emotikonus šioms
kategorijoms

Išplėstinė emotikonų lentelė: "Išraiškų įvairovė"

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

1. Dviprasmiški emotikonai

- **Emotikonai su paslėpta reikšme** (Kai kurie emotikonai gali turėti kitokią reikšmę, nei vaikai mano)

- **Pavyzdžiai:** 🍎, 🍆, 💧, 🍷, 😏

Šie emotikonai dažnai naudojami suaugusiųjų pokalbiuose su užslėptomis, nepageidaujamomis reikšmėmis

Emotikonai,
kurių reikėtų
vengti

2. Pernelyg intensyvūs emotikonai

- **Labai neigiamūs ar agresyvūs** (Gali sustiprinti neigiamas emocijas ar pasirodyti grasinantys)

- **Pavyzdžiai:** 🗡️, 💣, 🤬, 🙌, 💀

Šie emotikonai gali būti suprasti kaip grasinimas ar pernelyg stiprių neigiamų emocijų išraiška.



Praktiniai patarimai mokiniams:

1. Prieš siunčiant emotikoną pagalvoti: "Ar norėčiau, kad mano mokytojai ar tėvai matytų šį emotikoną mano žinutėje?"
2. Jei neesi tikras dėl emotikono reikšmės, geriau jo nenaudok
3. Prisiminti, kad skirtingų amžiaus grupių žmonės gali skirtingai suprasti tuos pačius emotikonus
4. Geriau naudoti aiškius, paprastus emotikonus, kurie tiksliai perteikia norimas emocijas

Jausmai ir santykiai



- **Dalijimasis jausmais mus suartina** (Kai pasakome, ką jaučiame, kiti gali mus geriau suprasti)
- **Kai išklausome kitų jausmus, tampame geresniais draugais** (Jausmai padeda mums rūpintis vieni kitais)
- **Jausmai veikia kaip žemėlapis mūsų santykiuose** (Jie parodo, kas mums svarbu ir ką vertiname)

Jausmai kaip
tiltai tarp mūsų



- **Draugystėje išgyvename daug skirtingų jausmų** (Džiaugsmą, pasitikėjimą, kartais nusivylimą ar pavydą)
- **Geri draugai priima visus mūsų jausmus** (Net kai jaučiamės liūdni ar pikti, tikri draugai lieka šalia)
- **Kalbėjimas apie jausmus padeda draugystei augti** (Kuo daugiau dalinamės, tuo stipresnė draugystė)

Draugystės
jausmų
spalvos



- **Konfliktai kyla, kai jausmai lieka neišsakyti** (Nesupratimas auga, kai nežinome, ką kitas jaučia)

- **"Aš jaučiuosi..." sakiniai padeda spręsti konfliktus** (Vietoj kaltinimų sakyk, kaip jautiesi)

- **Po konflikto svarbu atkurti gerus jausmus** (Atsiprašymas ir atleidimas padeda vėl jaustis gerai kartu)

Jausmai
padeda
spręsti
nesutarimus



- **Susėskite poromis ir užbaikite sakinius:** (Kai tu... aš jaučiuosi... nes man svarbu...)

- **Kai kitas kalba – tik klausykitės, nepertraukinėkite** (Išsiklausykite į draugo jausmus atidžiai)

- **Aptarkite, kaip pasikeitė jūsų supratimas apie vienas kitą** (Ar sužinojote ką nors naujo?)

Praktinė
užduotis
"Jausmų
tiltas"



1. Kai tu mane pakvieti žaisti per pertrauką, aš jaučiuosi laiminga(s), nes man svarbu būti įtrauktam.
2. Kai tu pasidalini savo pieštukais, kai pametu savus, aš jaučiuosi dėkinga(s), nes man svarbu turėti draugų, kurie padeda.
3. Kai tu juokiesi iš mano klaidos, aš jaučiuosi liūdna(s), nes man svarbu, kad klasėje jaustumėmės saugūs klysti.
4. Kai tu išklausai mano idėją grupės darbe, aš jaučiuosi vertinama(s), nes man svarbu, kad mano mintys būtų išgirstos.
5. Kai tu pasiūlai man prisijungti prie tavo komandos, aš jaučiuosi džiugiai, nes man svarbu, kad mane pastebėtų.
6. Kai tu nelauki manęs po pamokų, nors buvome susitarę, aš jaučiuosi nusivylęs(usi), nes man svarbu, kad laikytumėmės pažadų.
7. Kai tu pasidalini savo sėkme su manimi, aš jaučiuosi artima(s) tau, nes man svarbu švęsti gerą draugų nuotaiką.
8. Kai tu gini mane, kai kiti vaikai tyčiojasi, aš jaučiuosi saugus(i), nes man svarbu turėti ką nors, kas mane palaiko.
9. Kai tu atsiprašai po mūsų ginčo, aš jaučiuosi pagerbta(s), nes man svarbu, kad abiem rūpėtų mūsų draugystė.
10. Kai tu pasikvieti mane į savo gimtadienį, aš jaučiuosi ypatinga(s), nes man svarbu žinoti, kad esu tavo draugas.

Išbandykite
tinkamą
sakinį



- **"Ačiū, kad pasidalinai su manimi, kaip jautiesi. Man svarbu žinoti, ką tu išgyveni."**
- **"Aš dėkoju tau už atvirumą. Dabar geriau suprantu, kodėl tau tai svarbu."**
- **"Man labai padeda, kai tu pasakai, kaip jautiesi. Taip galiu būti geresniu draugu."**
- **"Nežinojau, kad taip jautiesi. Ačiū, kad man pasakei – kitą kartą atkreipsiu dėmesį."**
- **"Vertinu, kad pasidalinai savo jausmais. Tai padeda man tave geriau suprasti."**
- **"Suprantu, kad kartais nelengva kalbėti apie jausmus. Dėkoju, kad manimi pasitikėjai."**
- **"Ačiū, kad pasakei. Dabar pagalvosiu, kaip galėčiau padėti, kad jaustumėmės geriau abu."**
- **"Man svarbu žinoti, kaip tu jautiesi. Dėkui, kad pasakei – dabar galėsime kartu tai išspręsti."**

Kaip
padėkoti už
išreikštus
jausmus

