

AŠ IR MANO JAUSMAI

Kaip pažinti savo jausmus ir gerai su jais sutarti

parengė mokyklos psichologė Nijolė Bendaravičiūtė



**Jausmai tiesiog atsiranda limbinėje
galvos smegenų dalyje. Mes nelabai
galime paveikti jų atsiradimą.
Svarbiausia jausmus atpažinti.
Jausmus jaučiame visą laiką.**

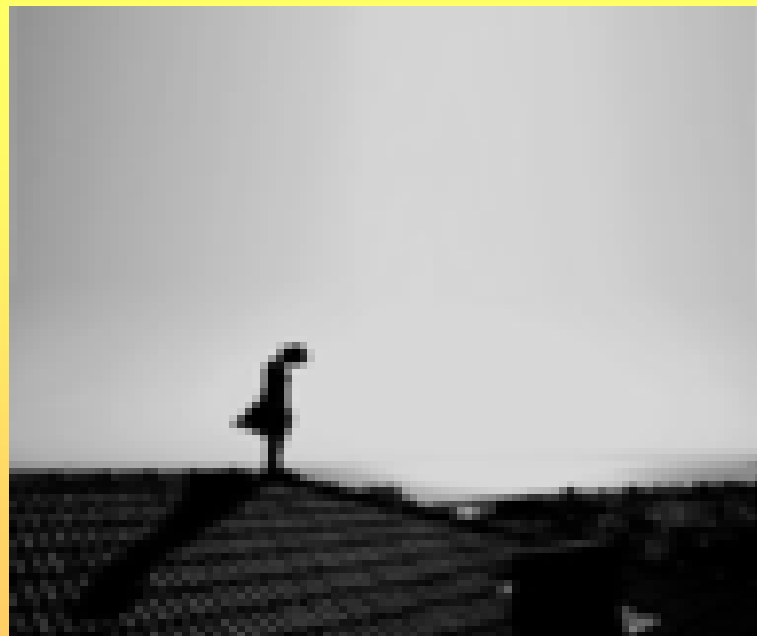
**Jausmus galima užregistruoti
smegenyse, tačiau juos jaučiame kūne.
Jei jums sunku suprasti ką jaučiate:
nuleiskite akis arba užsimerkite, giliai
įkvėpkite ir stebėkite savo kūną.**

Gal jūsu rankos šaltos ir lipnios? Ar jūsu širdis plaka stipriai? Gal skauda pilvą? Ar kvėpavimas negilus? Šie požymiai paprastai reiškia baimę. Gal jūsu raumenys įsitempę ir pasiruošę kovai? Ar sukandote stipriai dantis? Gal pilve deginantis jausmas? Tai gali būti pyktis. Ar jaučiatės palūžę, purvini, kyla pasibjaurėjimo jausmas? Tai gėda.

80 procentų jausmų išreiškama be žodžių



Kiekvienas jausmas, kurį jaučia žmogus yra geras. Kai kurie jausmai yra nemalonūs, bet “blogų” jausmų nėra. Visi žmogaus jausmai praneša jam kas su juo vyksta, kaip jam sekasi.



Saugumas, šiluma, priklausomybė



- Saugumo jausmas jaučiamas kaip šiluma. Saugus žmogus ramus.
- Gyvenime žmogus visada priklauso nuo kitų. Labai svarbu gebėti priklausyti, nes per didelė priklausomybė ir visai nepriklausomas žmogus susiduria su didelėmis problemomis.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Saugumas, šiluma, priklausomybė:**
Puiku, patogiu, gera, šaunu, jaučiuosi
atsipalaidavęs, artimas, intymu, saugu,
pagalba, remiamas, palaikomas,
globojamas, manęs paiso, jaučiu rūpestį.





Pyktis

- Pyktis yra būtinas riboms nustatyti ir apsisaugoti.
- Pyktį paprastai sukelia vienas iš švelnesnių jausmų – įskaudinimas, baimė arba gėda. Pyktį pajuntame vos tik grėsmė iškyla. Kartais pyktis yra blogas patarėjas, nes žmogus staiga įniršta ir gali pridaryti baisių dalykų.

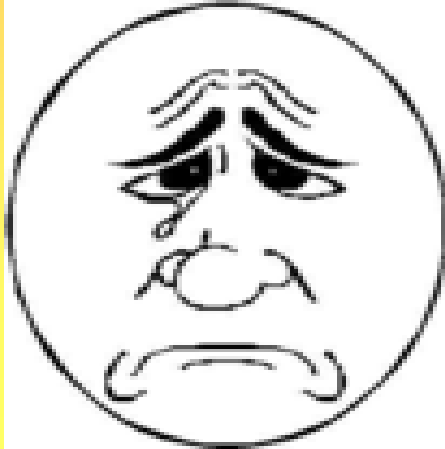


Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

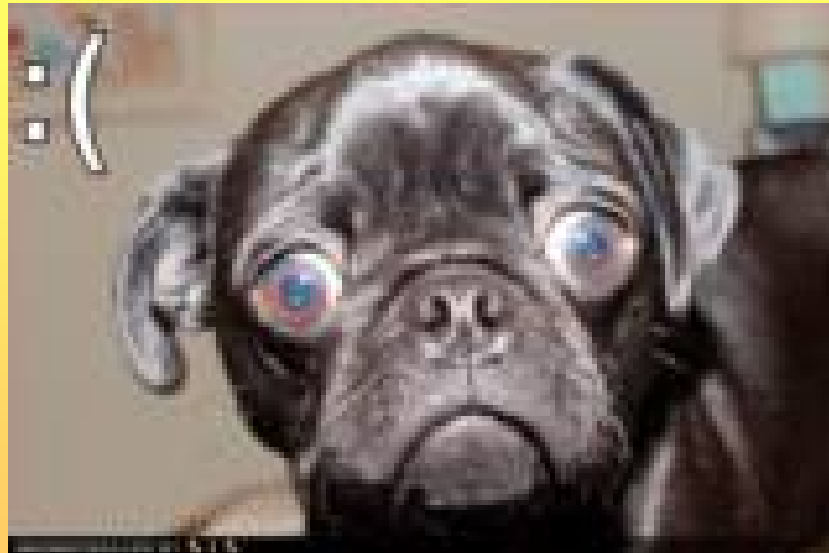
- **Pyktis:** pašėlęs, susierzinęs, nusivylęs, išsižeidęs, piktas, apgailestaujantis, įtūžęs, įniršęs, priešiškas, pašaipus, jaučiantis apmaudą, išvestas iš kantrybės, pagiežingas, kerštingas, pasipiktinęs, karingas, žiaurus, niekšiškas.



Liūdesys

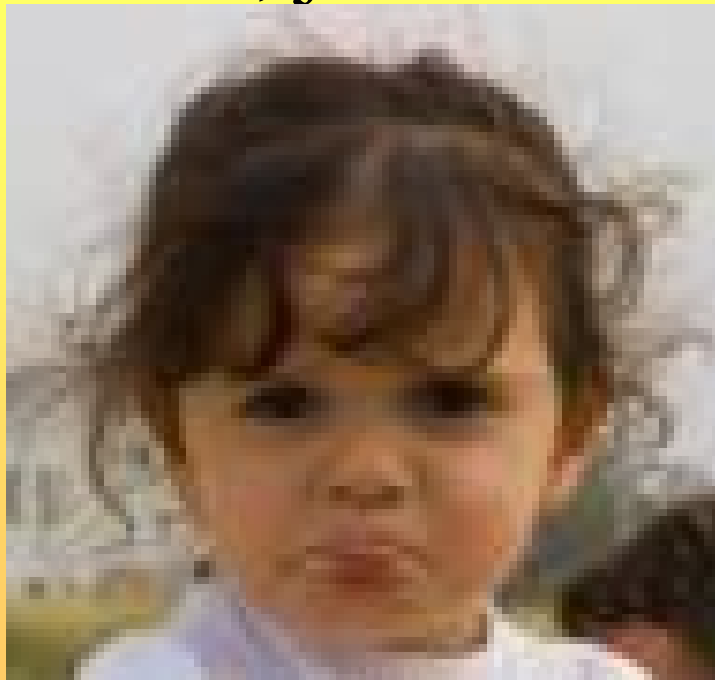


- Tai būtiniausias jausmas, kuris leidžia sveikti. Liūdesys gydo. Kai verkiame ar liūdime, reikia tik kad kas nors klausytų ir būtų šalia. Gebėjimas verkti padeda išsaugoti fizinę ir dvasinę sveikatą.



Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Liūdesys:** liūdnas, nusiminęs, prislėgtas, blogos nuotaikos, sielvartingas, graudus, nusivylęs, gedintis, nelinksmas, paniuręs, melancholiškas, jaučiantis širdgėlą.





Džiaugsmas, malonumas

- Galėdamos būti savimi žmogus išgyvena džiaugsmą ir malonumą. Būti priimtu labai svarbu. Jei kitiems svarbūs ir įdomūs jūsų jausmai, mintys ir norai, tai leidžia būti savimi ir džiaugtis gyvenimu. Džiaugsmas ir malonumas padeda išlikti fiziškai ir dvasiškai sveikiems.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Džiaugsmas ir malonumas:** laimingas, patenkintas, džiaugsmingas, džiugus, nurimęs, palaimingas, susižavėjęs, jaučiantis pasitenkinimą, linksmas, euforiškas, pašėlęs, išdidus, atsipalaidavęs.



Skausmas, įžeidimas

- Skausmas yra geras dalykas. Jis mus perspėja apie sužeidimą arba pavojų susižeisti. Jei nekreipsite dėmesio į įžeidimą, pastoviai pateksite į sunkias skaudinančias padėtis arba negalėsite suvaldyti pykčio ir nemokėsite išsivaduoti iš emocinio skausmo. Tai labai svarbu emocinei ir psichinei sveikatai.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Skausmas, įžeidimas:** kenčiantis, įžeistas, įskaudintas, sutriptas, atstumtas, palūžęs, sielvartaujantis, sužeistas.



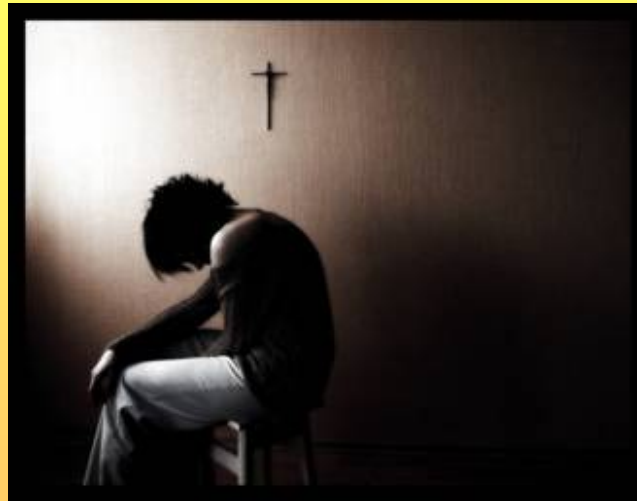


Gėda

- Visi žmonės kartais jaučia gėdą. Gėda tai jausmas – kad turite ydų, negerų bruožų. Gėda verčia žmogų būti atsakingu, už visokį taip pat ir negražų elgesį prisiimti atsakomybę. Gėda dažniausiai apima tada, kai esate išskiriami iš kitų kaip kitokie, pavyzdžiui, blogesni.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Gėda:** susigėdęs, sutrikęs, kvailas, neprotingas, bukaprotis, bjaurus, pažemintas, balta varna, palūžęs, nepadorus, niekm tikęs, nevykėlis, kitoks nei visi.





Kaltė

- Kaltė leidžia turėti sąžinę, jausmą kas yra gerai, o kas blogai. Ir kaltė ir gėda atsiranda tuo pačiu metu. Gėda praneša, kad turite ydų savo viduje, kurios kitus skaudina, o kaltė yra jausmas kylantis dėl netinkamo elgesio. Kaltės ir gėdos jausmai padeda ištaisyti savo klaidas, pavyzdžiui, atsiprašyti.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Kaltė:** kaltas, apgailestaujantis, smerktinas, atsakingas, atsiprašau, aš nenorėjau įskaudinti, mano elgesys netinkamas





Baimė

- Baimė padaro mus išmintingus. Baimė perspėja apie pavojų, apie netinkamo poelgio pasekmes. Kartais žmonės apsimitę bebaimiais pridaro kvailysčių, pavyzdžiui, neatsargiai vairuoja, arba maudosi audringoje jūroje. Pasekmės būna labai liūdnos.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Baimė:** įbaugintas, išgąsdintas, nerimaujantis, susirūpinęs, susinervinęs, įsitempęs, patyręs siaubą, mirtinai išgąsdintas.





Vienišumas

- Žmonės nori gyventi kartu. Žmonės, kurie turi artimųjų ir draugų galinčių jiems padėti, gyvena ilgesnį, prasmingesnį, sveikesnį gyvenimą. Vieniši žmonės vengia artimų santykių bijodami būti įskaudinti. Taip pasijunta dar vienišesni. Didžiausia bausmė žmogui –tai kalėjimo vienutė.

Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai

- **Vienišumas:** izoliuotas, vienišas, atskirtas, atstumtas, atsiribojęs, vienas, atskirtas, tolimas, besišalinantis.



Dėmesio!!!

- Kasdieninius reikalus geriausia tvarkyti tokia seka:
- JAUSK___GALVOK___VEIK

Aš supykstu, kai...

- Tu lendi prie mano daiktų
- Erzini mane
- Meluoji man
- Įžeidinėji, apkalbinėji mane
- Vėluoji
- Netesi pažadų



Aš liūdžiu, kai...

- Baigiasi atostogos
- Išvyksta draugas
- Pametų savo mėgstamą daiktą
- Pykstasi mano tėvai
- Matau pasaulyje vykstančius baisius dalykus



Aš laimingas, kai

- Kai sakai man labas
- Kai prasideda atostogos
- Kai gerai parašau testą
- Kai susitinku su draugais
- Kai šviečia saulė
- Kai dovanoju dovaną



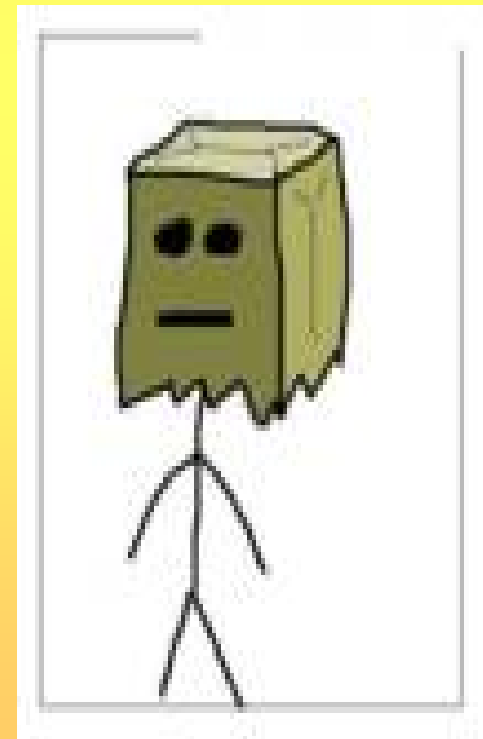
Aš įskaudintas kai...

- Tyčiojasi iš manęs
- Negerbia manęs
- Piktai kritikuoja
- Apgaudinėja mane
- Nuvilia mane
- Kalba netiesą apie mane



Man gėda, kai...

- Užmirštu žodžius
- Mane kritikuoja dėl mano išvaizdos
- Kai raudonuoju
- Kai neparuošiu namų darbų



Aš bijau....

- Kai nors rėkia ant manęs
- Piktų nepažįstamų žmonių
- Kad blogai parašysiu kontrolinį
- Atsakinėti prieš visą klasę
- Prašyti pagalbos
- Žaibo, gaisro
- Plaukti gilyn



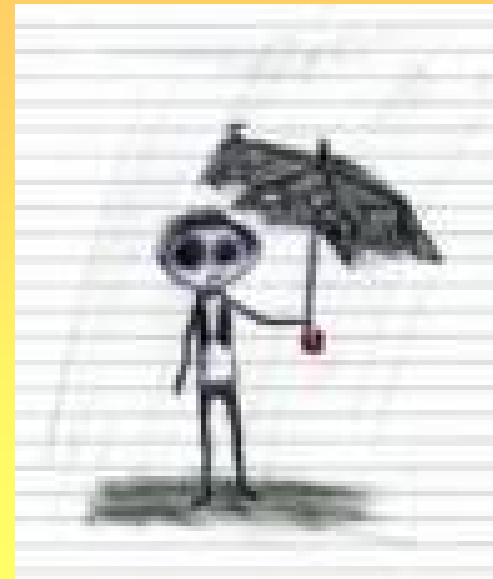
Aš jaučiuosi kaltas, kai...

- Kai nuviliu tave
- Rėkiu ant tavęs
- Imu nesiklausęs daiktus ar pinigus
- Nepasakau mamai kada grįšiu arba vėluoju
- Kai apkalbinėju kitus
- Meluoju



Jaučiuosi vienišas kai...

- Sergu ir esu vienas namie
- Susipykstu su draugu
- Bijau prisipažinti suklydęs
- Neturiu populiarių daiktų ar madingų drabužių
- Tėvai neturi man laiko
- Niekas man neparašo
- Pamiršo mano gimtadienį



Ačiū už dėmesį!!!

