

Sveiki!

Ši knyga yra apie TAVE ir apie tai, kaip tu jautiesi.

Visiškai normalu patirti daugybę skirtingų emocijų. Kartais gali jaustis laimingas, pasitikintis savimi, pakylėtas, o kartais – išsigandęs, piktas ar neramus. Kartais gali išgyventi visas šias emocijas vienu metu! Tavo jausmai, mintys ir svajonės yra dalis to, kas tave daro nuostabų ir ypatingą.

Šios knygos puslapiuose rasi įdomios informacijos ir linksmy užduočių, padėsiančių tau suvokti savo mintis bei emocijas ir jas užrašyti. Tomis akimirkomis tave gali užplūsti stiprūs ar trikdantys jausmai. Pagalvok, su kuo galėtum apie tai pasikalbėti. Galbūt norėtum pasikviesti ką nors, kuo pasitiki, kartu su tavim atlikti šias užduotis. Taip pat paprašyk suaugusio žmogaus, kad paaiškintų visus tau nesuprantamus žodžius ar sąvokas.

Čia gali aprašyti savo mintis ir jausmus taip, kaip tau patinka – nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. Tai tavo knyga – smagiai praleisk laiką.





„Nenoriu,
kad kiti spręstu,
kas aš esu.
Noriu pati
tai nuspręsti.“

EMMA WATSON
AKTORĖ IR AKTYVISTĖ

Tai aš

Užrašyk keletą faktų apie save ir kas tau sukelia gerus jausmus.

Vardas

Amžius

Su kuo gyvenu

Kokią mokyklą lankau



Gerai jaučiuosi, kai...

Jaučiu pasitikėjimą savimi, kai...

Man sekasi...

Rūpinuosi savimi...

Kaip šiandien jautiesi?

Nuspalvink visus žodžius, kurie apibūdina, kaip jautiesi šiandien, arba pats įrašyk emocijas į tuščius plotelius. Nėra gerai ar blogai išgyventi bet kurią iš šių emocijų, be to, vienu metu galima jausti kelias iš jų.

Kūrybiškas

Atsipalaidavęs

Energingas

Laimingas

Liūdnas

Sunerimęs

Nuobodžiaujantis

Ramus

Susierzinęs

Piktas

Susijaudinęs

Švelnus

Kivirčnus

Pasitikintis

Sutrikęs

Pasirink vieną iš emocijų, kurias dabar jauti. Pagalvok, kas privertė tave taip jaustis. Parašyk vieną ar kelis sakinius apie tai.

Skirtingos emocijos

Kartais tau gali atrodyti, kad **nekontroliuoji** savo jausmų. Tačiau mes visi ne tik **skirtingai** atrodome, bet ir **nevienodai** reaguojame į tuos pačius dalykus.

Štai pavyzdys... Bilis, Džazmina ir Samira nusiuntė žinutę Rafui, klausdami, gal jis norėtų susitikti. Rafas nė vienam iš jų neatsakė ir visiems tai sukėlė **skirtingas emocijas**.

Bilis jaučiasi įžeistas. Jis galvoja: „Rafas manęs nemėgsta. Nemanau, kad jis nori su manim draugauti.“

Samira yra rami ir atsipalaidavusi. Ji galvoja: „Tikriausiai Rafas užsiėmęs. Esu tikra, kad jis man parašys, kai turės laiko.“

Džazmina jaučia nerimą. Ji galvoja: „Galbūt kas nors atsitiko ir Rafas negali man atsakyti. Tikiuosi, kad jam viskas gerai.“

Dažnai mes vienaip ar kitaip jaučiamės ne dėl mums nutikusių dalykų, o dėl savo **požiūrio** į tuos dalykus.

Perskaityk sakinį, kurį užrašė šalia esančiame puslapyje. Ar įsivaizduoji, kokios emocijos panašioje situacijoje apimtų kitus žmones? Ar galėtum į tą pačią situaciją žiūrėti kitaip?



Kontroliuok savo mintis

Mes ne tik jaučiame, bet ir mąstome. Kartais tavo galvoje ima knibždėti per daug minčių arba jos tampa per daug įkyrios, tačiau gali jas kontroliuoti ir pasirinkti, kurias klausytis.



Maksas galvoja apie rytojų. Jo liūdniausia mintis: „Nelaukiu rašybos testo.“ Jo linksmiausia mintis: „Negaliu sulaukti savo gimtadienio vakarėlio!“



Tai, kokios minties Maksas klausys, paveiks jo jausmus ir pasirinkimus. Jeigu jis klausysis liūdnos minties, jo nerimas gali sustiprėti. Jeigu klausysis linksmos minties, jo nerimas gali sumažėti.

Atlik minčių eksperimentą. Įsivaizduok parke žaidžiančius vaikus – atrodo, kad jie smagiai leidžia laiką, ir tu norėtum prie jų prisidėti.

Nupiešk save tarp dviejų minčių burbulų ir perskaityk, kokios dvi skirtingos mintys gali šauti tau į galvą.

Galbūt aš jiems nepatiksiu. Kas, jei jie mane atstums?

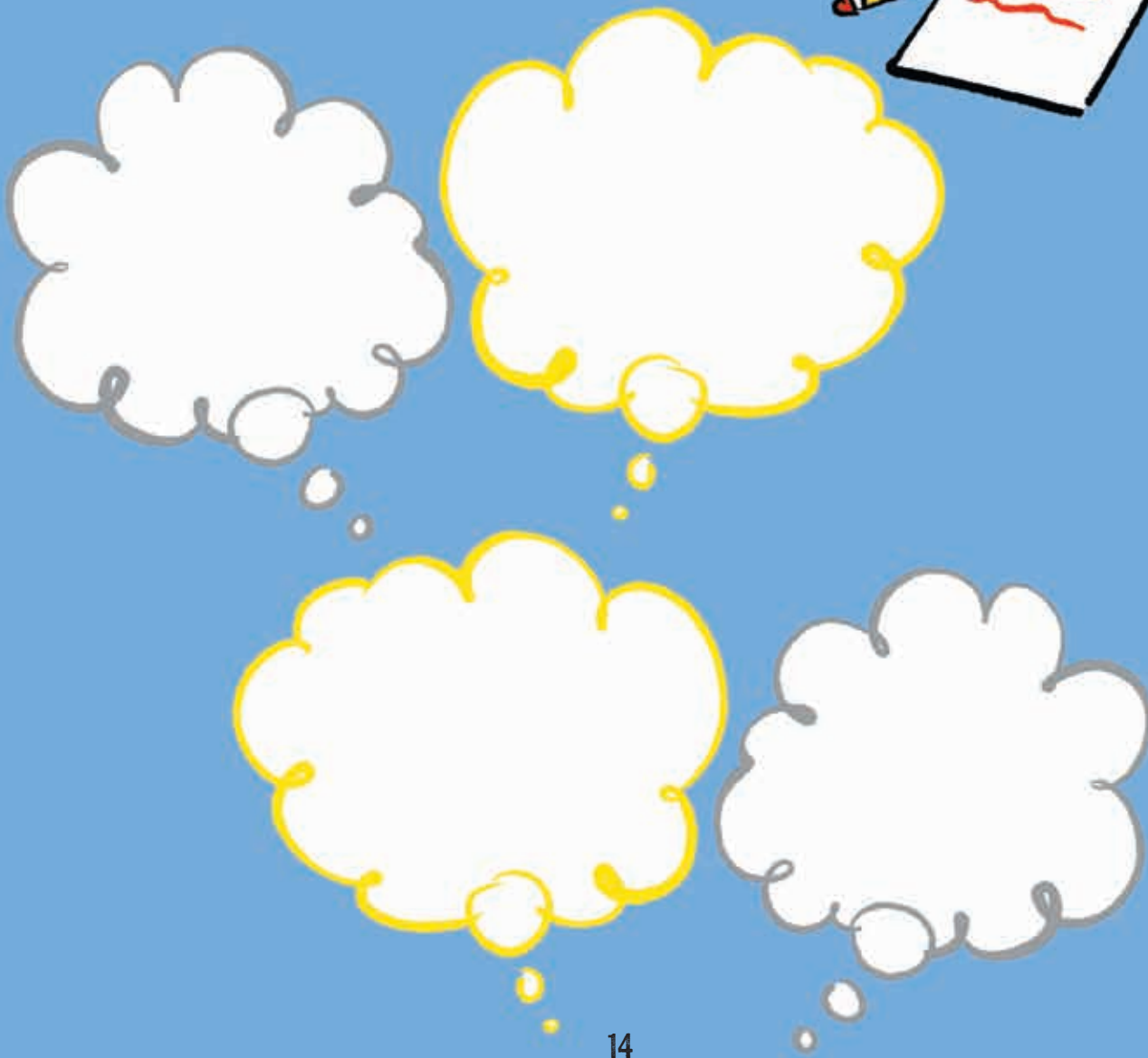
Man tereikia jų paklausti. Jeigu jie neleis prisijungti, NIEKO TOKIO. Rasiu, ką veikti.

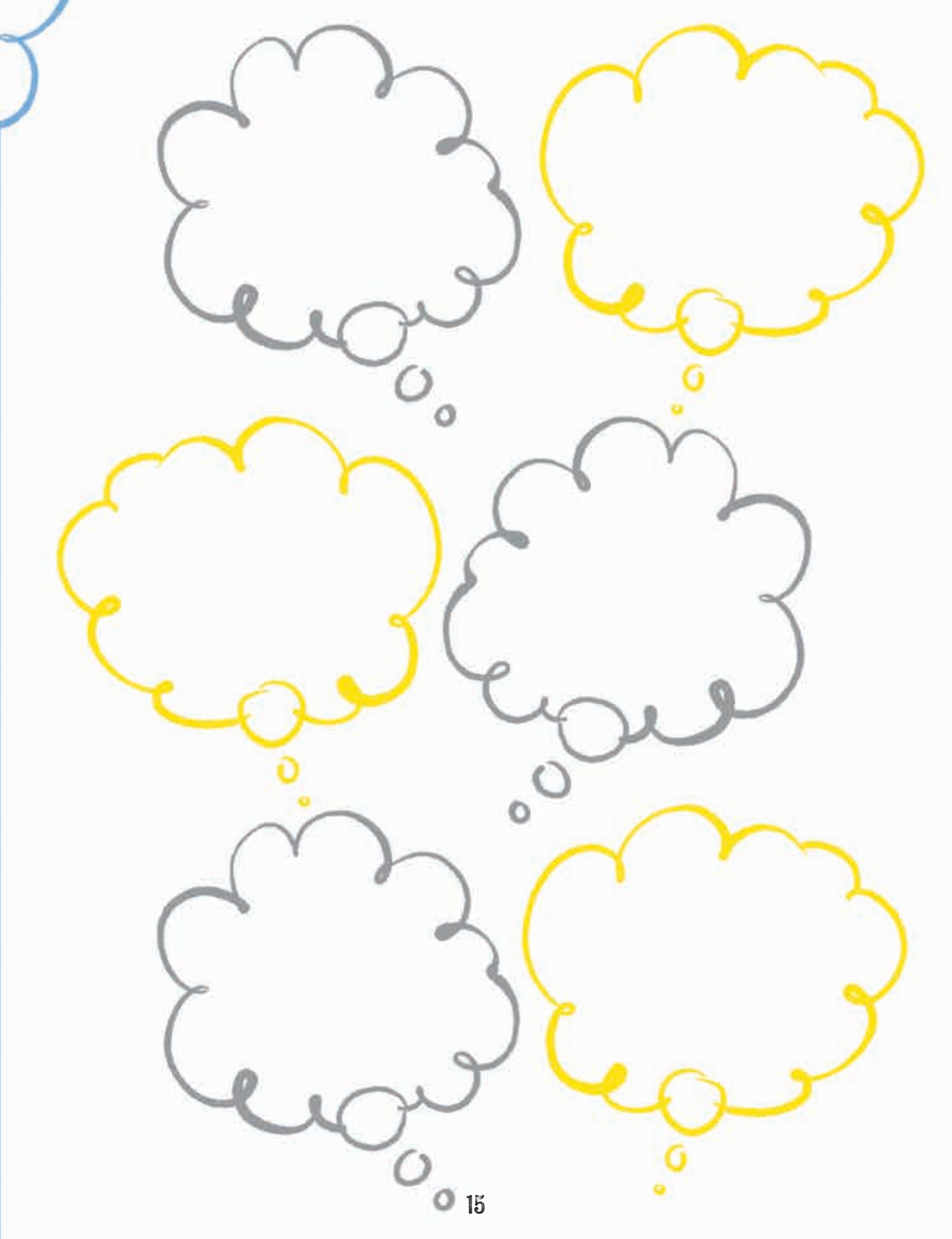
Kaip jausiesi, jei paklausysi liūdno minties? Greičiausiai nuspręsi neklausti vaiky, ar gali prie jų prisidėti, praleisi progą pasilinksminti ir tavo nuotaika dar labiau suges!

Kas nutiktų, jei klausytum pozityvios minties?

Minčių burbulai

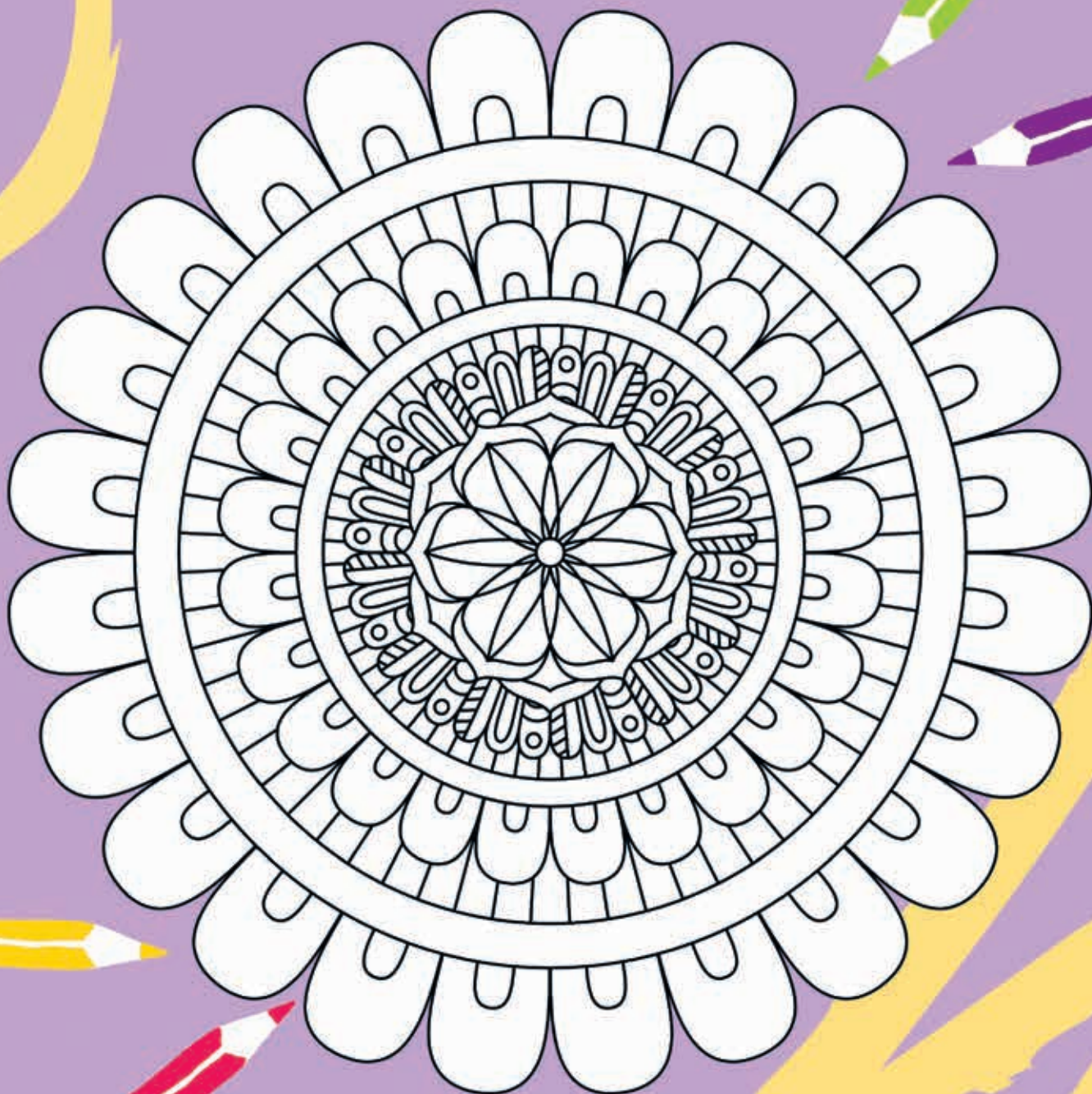
Ankstesniame puslapyje perskaitei apie minčių valdymą. Kai imsi dėl ko nors nerimauti, surašyk į šiuos minčių burbulus savo liūdnas ir linksmas mintis. Prisimink, kad gali rinktis, į kokias mintis kreipti dėmesį. Nuo to priklausys, kaip jausiesi ir ką darysi.





Dēmesingumo akimirka

Rask laiko ir nuspalvink šj raminantj paveikslēj.



Atsikvėpk

Jauti įtampą? Šis kvėpavimo pratimas padės atsipalaiduoti...
tau tereikia savo penkių pirštų.

1. Priglausk dešinės rankos smiliaus galiuką prie kairės rankos nykščio pagrindo.

2. Palei išorinį nykščio kraštą vesk smiliumi aukštyn iki nykščio galiuko. Lėtai įkvėpk.

3. Kai pasieksi nykščio galiuką, stabtelk ir lėtai iškvėpk, vesdamas smiliumi žemyn vidine nykščio puse.

4. Dabar lėtai įkvėpk ir brėžk liniją aukštyn palei kairės rankos smilių, kol pasieksi jo galiuką.

5. Padaryk pauzę ir lėtai iškvėpk, vesdamas dešiniuoju smiliumi žemyn palei kitą kairiojo smiliaus kraštą.

6. Lėtai kvėpuodamas, vesk smiliumi aplink kiekvieną pirštą, viršuje stabtelk. Tą patį padaryk ir kita ranka.



Šį pratimą gali atlikti mokykloje. Jei per pamoką pajusi įtampą, pakišk ranką po suolu ir apvesk pirštus. Tai padės nusiraminti ir atsipalaiduoti.

Pakeisk istoriją

Tundė rengė mokyklinį projektą. Iš papjė mašė jis padarė nuostabų ugnikalnį, galintį išsiveržti. Projekto pristatymo išvakarėse, dailindamas maketą, berniukas netyčia pastūmė puodelį su dažais ir apliejo ugnikalnį. Katastrofa! O gal ne? Perskaityk Tundės istoriją ir pasakyk, ką apie tai manai, kad jam palengvėtų.



Ar tai tiesa? Perskaityk, kas rašoma įžangoje. Sugalvok, ką Tundė galėtų pasakyti, paguosdamas save?

Visi kartais suklysta. Ką Tundė galėtų pasakyti, kad pasijustų geriau?

Ar manai, kad klasei rūpės, jog ugnikalnis išteptas dažais? Apačioje, tuščiame plotelyje parašyk, ką, tavo manymu, Tundė turėtų sau pasakyti, kad pasijustų ramesnis ir vėl imtų pasitikėti savimi.

