Psichinė sveikata
Emocijos

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

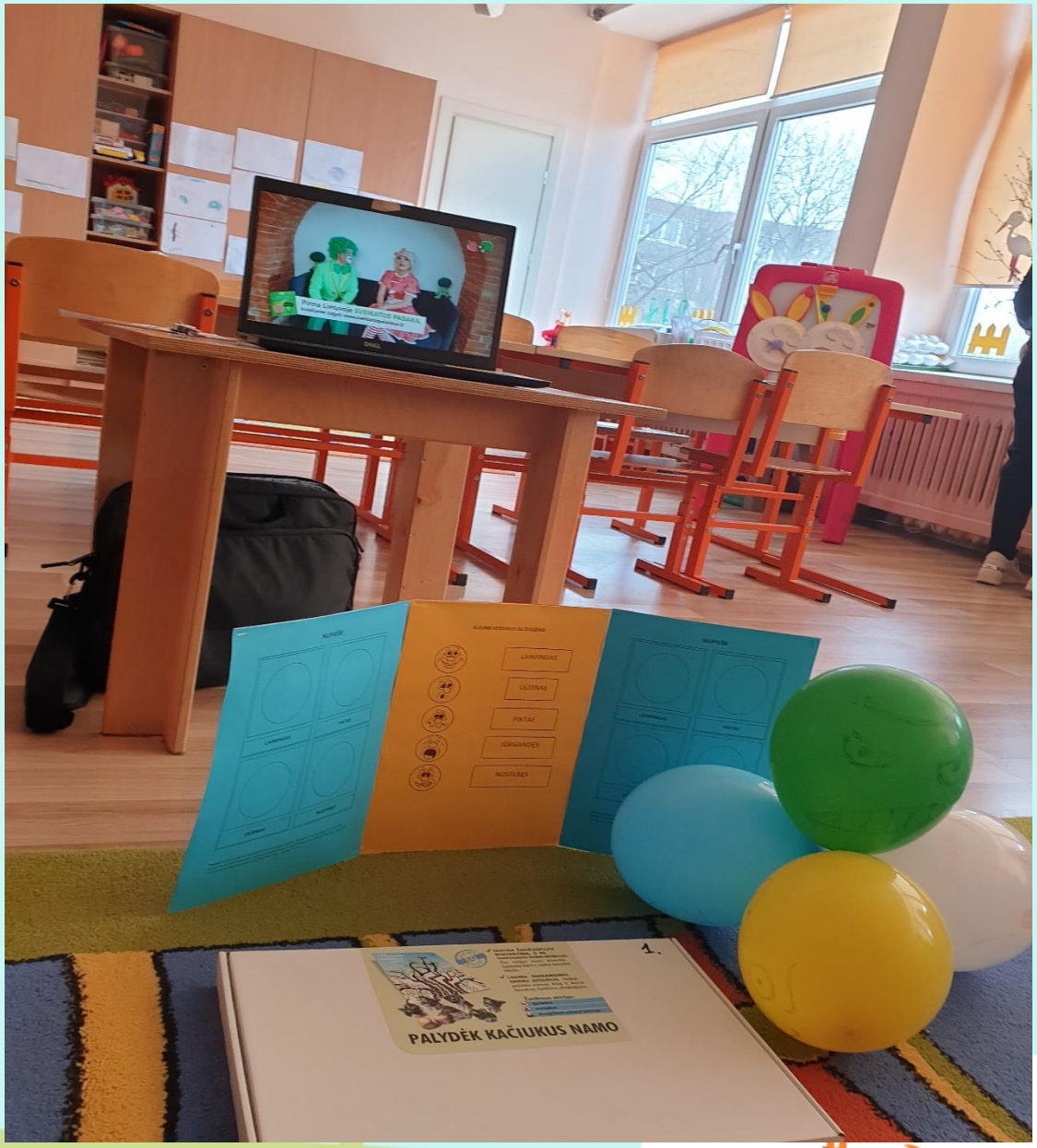
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Kas yra emocijos?

Kartais atrodo, kad **emocijos** valdo mūsų gyvenimus. Mes priimame sprendimus, kai esame laimingi, liūdni, pikti, nuobodžiaujantys ar nusivylę. Mes renkamės veiklas ir pomėgius pagal tai, kokios emocijos mus skatina taip elgtis.

Emocijos yra trumpalaikė, tačiau stipri būsena.

Emocijos susiformuoja per tam tikrą laiką: nuo kelių sekundžių iki kelių minučių.



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

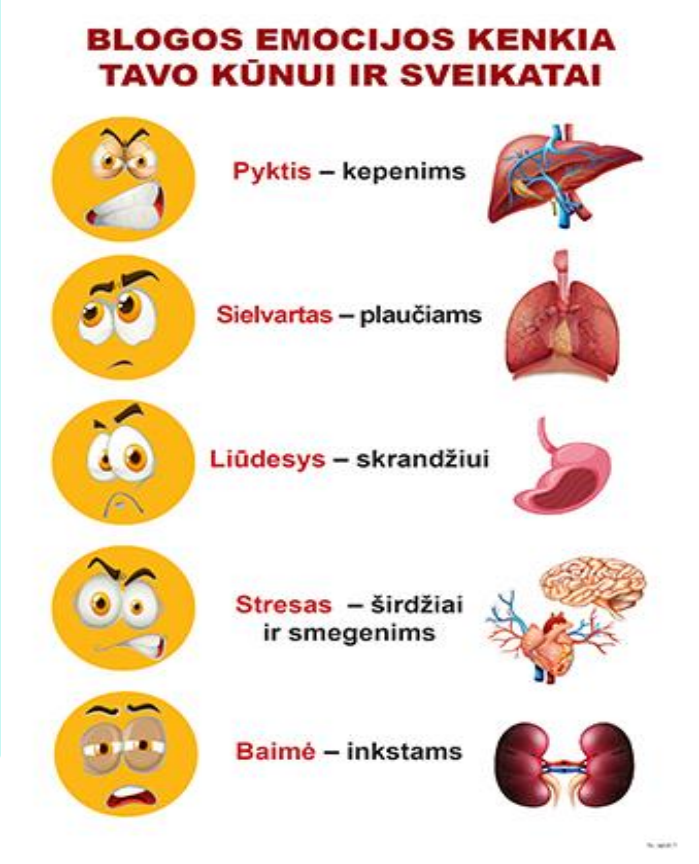
Lopšelyje-darželyje„Alksniukas“

su vaikučiais mokėmės atpažinti žmonių emocijas ir jų išraiškas. Sprendėme, kaip išreikštas pyktis, mandagumas, liūdesys, o kur – baimė ir laimė. Vaikams buvo paaiškinta, kad kitų žmonių emocijas mums atpažinti padeda veido mimika, akių žvilgsnis, šypsena ir t. t. vaikai stebėjo filmuką apie emocijas, patys vaidino skirtingas emocijas bei žaidė žaidimus: „ Pilies labirintas“, „Palydėk kačiukus namo“. Šių žaidimų pagalba vaikai išmoksta įvairių nusiraminimo, bei savikontrolės būdų bei komandinio darbo ir bendradarbiavimo. Veiklos pabaigoje vaikai sukūrė savo grupės ‚Emocijų girliandą“, bei atliko mankštą skirtą emocijų reguliacijai gerinti.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

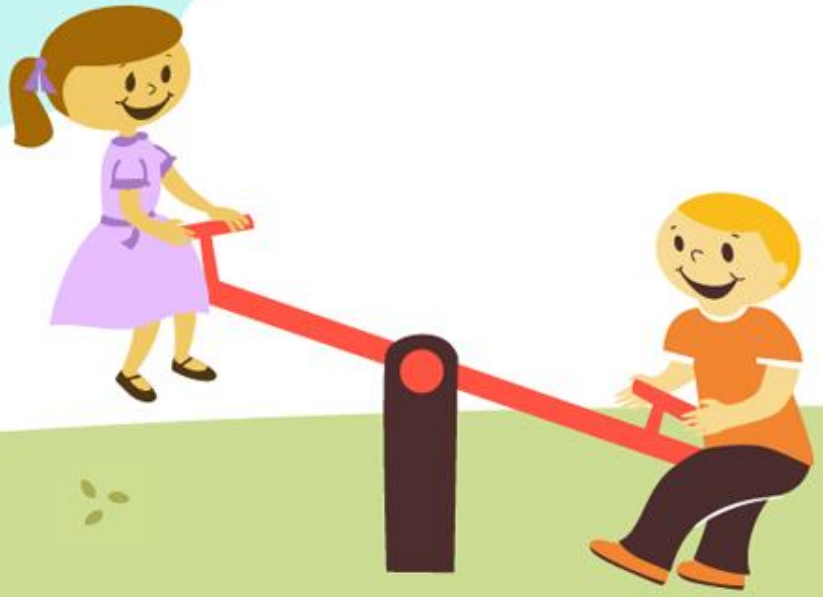
Kaip šiandien jaučiatės?

Blogos emocijos kenkia sveikatai



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Norint išmokti valdyti ir tinkamai reikšti emocijas ir jausmus, pirmiausia juos reikia išmokti gerai pažinti.

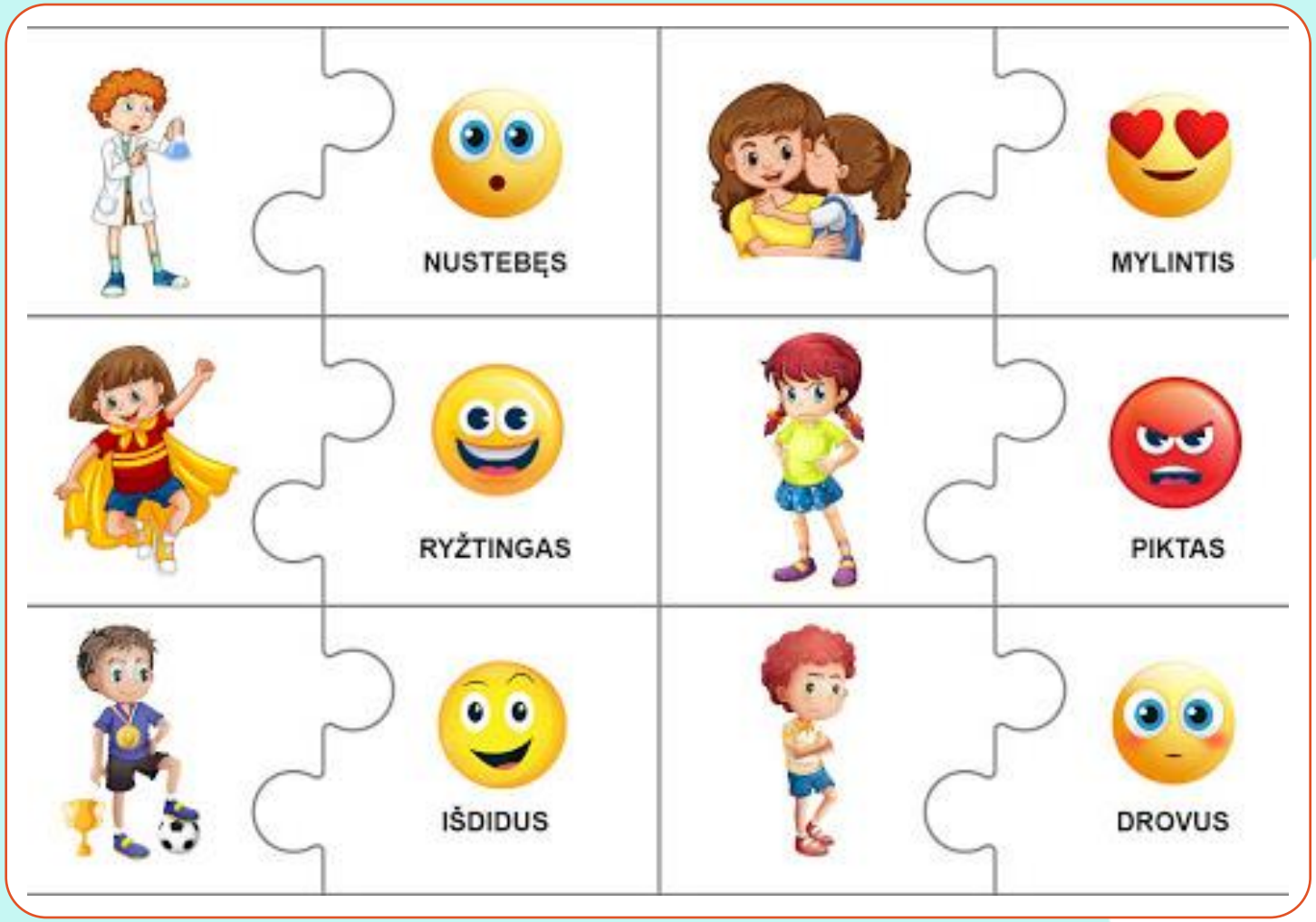


KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Mūsų Šešios Emocijos – YouTube

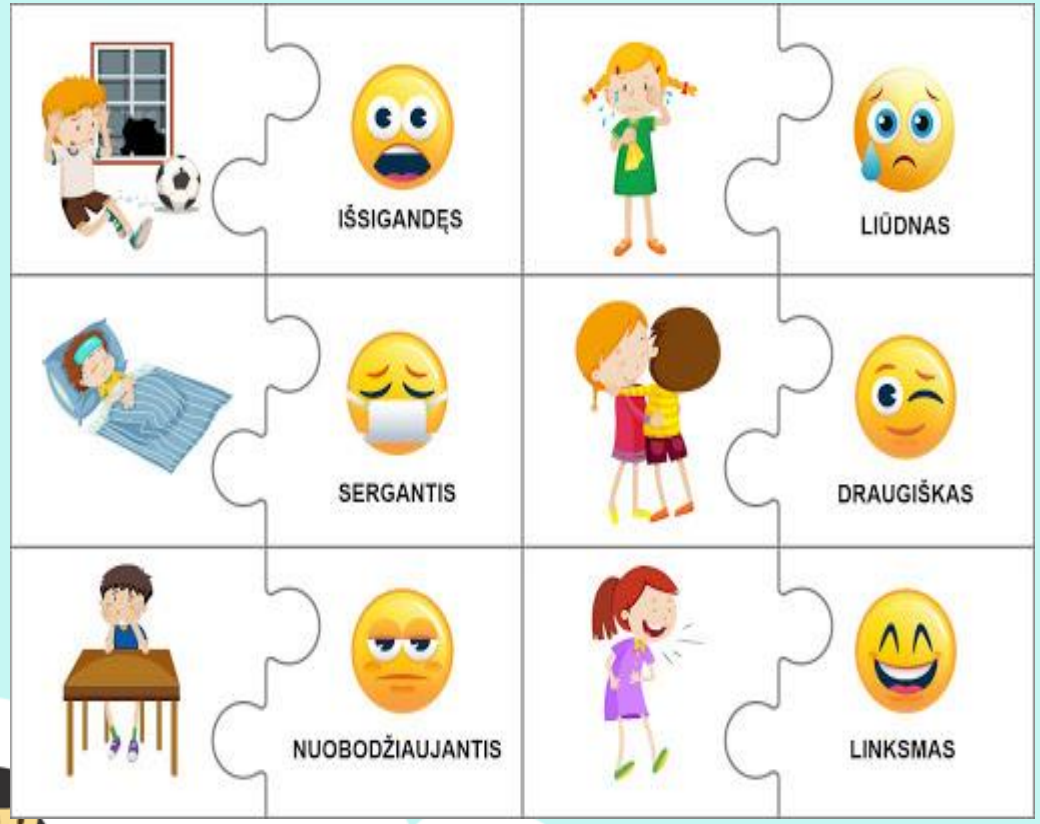
Brokoliukas ir Braškytė – Emocijos - YouTube

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Aptarkime emocijas

Emocijos



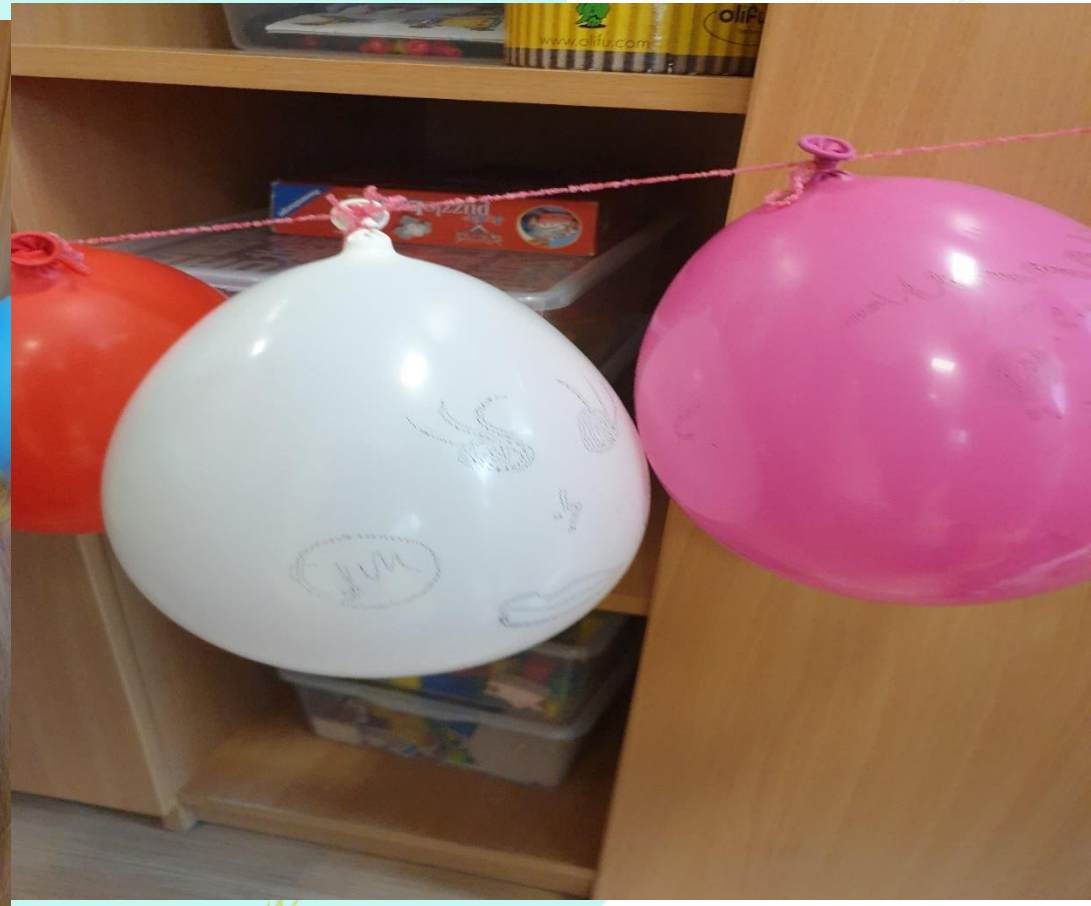
Aptarkime

- Kada jūs jaučiatės laimingi?
- Kada jūs jaučiatės liūdni?

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Nupieškime emociją

Pavaidinkime emocijas



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Filmuko pagalba mokomės atpažinti skirtingas emocijas

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pažaiskime pilies labirinto žaidimą

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pilies labirintas

Žaidimas „Palydėk kačiukus namo“

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

1. Pyktis
1) Antakiai suraukti.
2) Išsiplėtusios šnervės.
3) Lūpos stipriai sučiauptos arba rodomi dantys.

2. Baimė
1) Antakiai suraukti.
2) Išpūstos akys.
3) Praverta burna, ryškios raukšlės aplinkui.

3. Pasišlykštėjimas
1) Antakiai suraukti.
2) Akys primerktos.
3) Lūpos sučiauptos arbapakilęs vienas lūpų kampas.

4. Liūdesys
1) Antakiai nuleisti į apačią.
2) Akių kampučiai nuleisti į apačią arba
užmerktos akys.
3) Lūpų kampučiai nuleisti į apačią

5. Džiaugsmas
1) Antakiai pakilę.
2) Akys primerktos.
3) Lūpų kampai pakilę į viršų.

6. Nuostaba
1) Stipriai pakilę antakiai.
2) Išpūstos akys.
3) Praverta burna.

7 MINUČIŲ MANKŠTA VAIKŲ EMOCIJŲ REGULIACIJAI GERINTI

1. VARLĖS ŠUOLIUKAI
Op op op! Šuoliuok aukštyn žemyn, kaip varlė
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

2. MEŠKOS VAIKŠČIOJIMAS
Pasivaikščiok rankomis ir kojomis tvirtai atsirėmęs į žemę
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

3. GORILOS LINGAVIMAS
Pritūpk, atpalaiduok rankas ir linguodamas pasisukinėk po kambarį
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

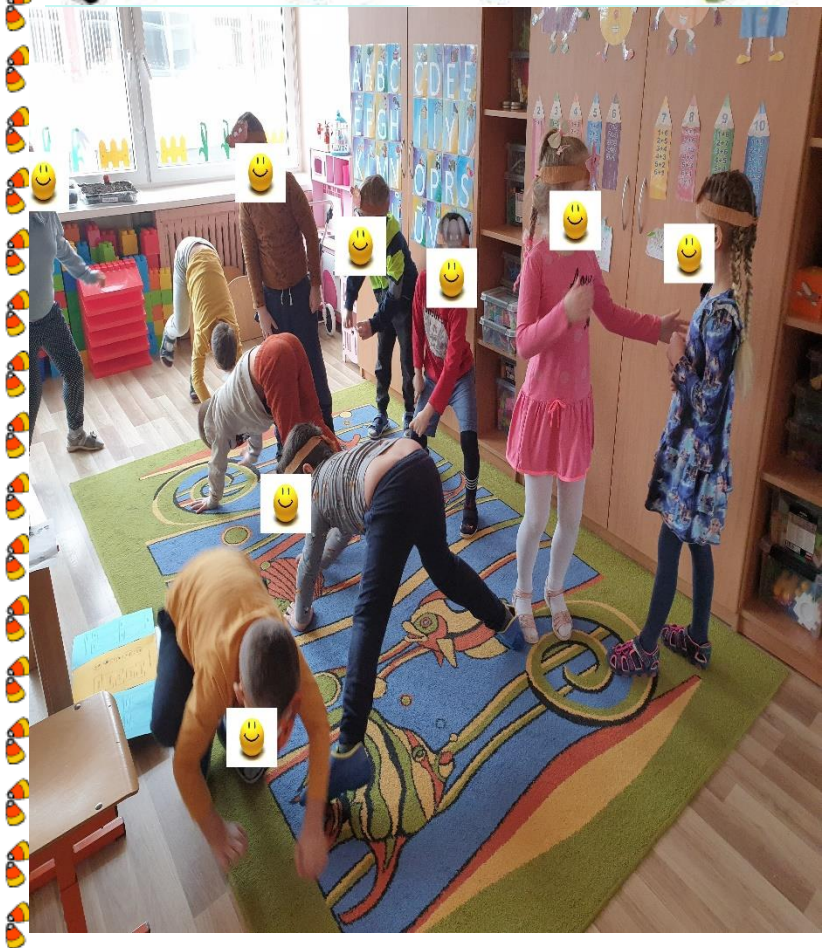
4. JŪRŲ ŽVAIGŽDĖS ŠUOLIUKAI
Šokinėk išskėsdamas rankas ir kojas
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

5. GEPARDO BĖGIMAS
Bėk, kaip greičiausias gyvūnas, bet lik vietoje
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

6. KRABO ĖJIMAS
Atsisėsk ant žemės, ištiestas rankas atremk į grindis, pakelk tai, ant ko sėdi, ir rėpliok
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

7. DRAMBLIO ŽINGSNIAI
Žygiuok vietoje – kuo stipriau ir kuo tiesesnėmis kojomis
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

©hes-extraordinary.com



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS