

# EMOCIJOS IR JAUSMAI

Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“

Parengė mokytojos:

Rasa Barvainienė, Aistė Guobė, Monika Grendienė

# EMOCIJA

STIPRI, AUTOMATIŠKAI, NERVŲ SISTEMOS SUKELIAMA  
DVASINĖ BŪSENA, SAVO RUOŽTU ĮTAKOJANTI

TEIGIAMAS ARBA

NEIGIAMAS FIZIOLOGINES REAKCIJAS. EMOCIJOS  
IR JAUSMAI LAIKOMI SKIRTINGAIS DALYKAIS.

AŠTUONIOS PAGRINDINĖS EMOCIJOS: PYKTIS, BAIMĖ,  
LIŪDESYS, DŽIAUGSMAS, PASIBJAURĖJIMAS,  
NUOSTABA, SMALSUMAS, VILTIS.

# EMOCIJŲ PASKIRTIS

INFORMUOTI ŽMOGŲ APIE JO BŪSENĄ, LYGINANT SU  
JO POREIKIAIS, TIKSLAIS, NORAIS, VERTYBĖMIS.



# J AUSMAI

ŽMOGAUS SANTYKIŲ SU TIKROVĖS DAIKTAIS  
IR REIŠKINIAIS IŠGYVENIMAS. ŽMONIŲ  
JAUSMAI SKIRIASI SAVO GILUMU, PASTOVUMU  
BEI VEIKSMINGUMU. JAUSMAI ATLIEKA DVI  
PAGRINDINES FUNKCIJAS: SIGNALINĘ IR  
REGULIUOJANČIĄ.

# VAIKŲ MINTYS APIE EMOCIJAS

Kai kažką  
jauti.

Kai linksmas  
arba kai  
liūdi.



Kai kažką  
pamatai ir  
tada pajunti.

# BAIMĖ

EMOCIJA, KYLANTI JAUČIANT TIKRĄ AR ĮSIVAIZDUOJAMĄ PAVOJŲ.  
UŽPLŪDUS BAIMEI KRAUJAS SUTEKA Į DIDŽIUOSIUS SKELETO  
RAUMENIS, YPAČ KOJŲ, KAD LENGVIAU PABĖGTI, O VEIDAS IŠBLYKŠTA,  
NES IŠ JO KRAUJAS IŠTEKA. TUO PAT METU KŪNAS TRUMPAM  
ATVĖSTA, MATYT, LEISDAMAS PASVARSTYTI, AR NE GERIAU BŪTŲ  
PASISLĖPTI. GALI PRADĖTI DREBĖTI GALŪNĖS, YPAČ RANKOS. KŪNAS  
ĮSITEMPIA, KAD BŪTŲ VISKAM PASIRUOŠĘS, O DĖMESYS SUTELKIAMAS  
Į POTENCIALIĄ GRĖSMĘ.

# VAIKŲ BAIMĖS

**Bijau vilko.**

**Bijau didelio  
šunio.**

**Bijau  
pasiklysti.**

**Bijau vorų.**



**Bijau blogo  
sapno.**

**Bijau likti  
viena.**

**Aš labai bijau  
tamsos.**

KO BIJAI TU?





# KAS DAROSI SU MANIMI, KAI AŠ BIJAU

Užsidengiu  
rankomis  
veidą.

Pradedu  
verkti.

Mano akys  
pasidaro  
didelės.

Pradedu  
skaudėti  
pilvą.

Suprakaituoju.

Prisiglaudžiu  
prie mamos.

Dreba  
kojas.

Sušlampa  
delnai.



The image features a light gray background with several realistic water droplets of varying sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

KAS DAROSI SU TAVIMI,  
KAI TU BIJAI?

# BAIMĖ VAIKŲ PIEŠINIUOSE





# DRĄSA

## NETURĖJIMAS BAIMĖS, DRĄSUMAS.



KAIP TU GALVOJI,  
KAS YRA DRĄSA?



# DRĄSA

**Kai labai bijau, bet neverkiu.**

**Nebijau nieko, todėl esu drąsus.**

**Aš galiu apginti draugą.**

**Kai lipu labai, labai aukštai į medį.**

**Nebijau miegoti vienas.**

**Mano tėtis tai nieko nebijo, aš busiu kaip tėtis, kai užaugsiu.**

**Aš būnu drąsus, kai man taiso dantuką.**

**Galiu pabūti vienas namuose.**

# DŽIAUGSMAS

MALONI EMOCIJA, KYLANTI PATENKINUS TAM TIKRĄ POREIKĮ, PASIEKUS TIKSLĄ, ATLIKUS PRASMINGĄ DARBĄ, GYVENANT PAGAL SAVO VERTYBES. JAUČIAMAS PASITENKINIMAS SAVIMI IR (AR) APLINKINIAIS, PASITIKĖJIMAS SAVIMI, TEIGIAMAS SAVĖS VERTINIMAS. PATIRIANT DŽIAUGSMĄ, SMEGENYS SLOPINA NEIGIAMUS JAUSMUS, SUŽADINA ENERGIJĄ, RAMINA. TAČIAU FIZIOLOGIŠKAI YPATINGŲ POKYČIŲ NEBŪNA, IŠSKYRUS NEVEIKLUMĄ, PADEDANTĮ KŪNUI GREIČIAU ATSIGAUTI NUO SLEGIANČIŲ EMOCIJŲ. ŠI BŪSENA LEIDŽIA KŪNUI PAILSĖTI, PASIRENGTI ŽVALIAI VEIKLAI, SIEKTI TIKSLŲ, VĖL DARYTI TAI, KAS NEŠA DŽIAUGSMĄ.



# DŽIAUGSMAS



# VAIKŲ DŽIAUGSMAS.

**Kai vaikai su manim draugauja.**

**Kai gaunu dovanų.**

**Kai žaidžiu su mama.**

**Kai būnu su tėčiu ir mama.**

**Kai valgau saldinius.**

**Kai dalinasi žaislais.**

**Kai būna gimtadienis.**



KAIP TŪ GALVOJI KAS  
YRA DŽIAUGSMAS ?



# KAS DAROŠI SU MANIMI, KAI AŠ DŽIAUGIUOSI

Šokinėju iš  
laimės.

Ploju  
delnais.

Lakstau  
pirmyn,  
atgal.

Pradedu  
visus  
bučiuoti.

Šokinėju ir  
šaukiu  
„Valio!”

Šypsausi.



Dainuoju

Noriu kažką  
apsikabint.

KAS DAROSI SU TAVIMI,  
KAI TU DŽIAUGIESI?



# VAIKŲ DŽIAUGSMAS IŠREIKŠTAS SPALVOMIS



# LIŪDESYS

DVASINĖS KANČIOS EMOCIJA, KYLANČI DĖL NETEKČIŲ AR KO NORS STOKOS. LIŪDINTI SUMAŽĖJA MOTYVACIJA IR ENERGIJA, ATSIKANDAMA PASIVUMAS, VANGUMAS, NUOVARGIS, GALI SULĖTĖTI MEDŽIAGŲ APYKAITA. LIŪDESYS PATIRIAMAS SUSITAIKANT SU REALYBE, ATSIKAKIUS ILIUZIJŲ, PRIĖMUS NEMALONIĄ TIESĄ. LIŪDESYS PADĖDA PAJUSTI LAIKO TĖKME, SUPRASTI, KAS ŽMOGUI BRANGU IR REIKALINGA, „ATITRŪKTI“ NUO TO, PRIE KO YRA PRISIRIŠĘS, AUGTI, BRĖSTI. UŽGNIAUŽTAS AR IGNORUOJAMAS LIŪDESYS GALI PEREITI Į DEPRESIJĄ.

# KADA MUS APLANKO LIŪDESYS?

Man liūdna,  
kai niekas su  
manim  
nedraugauja.

Kai mama  
negali kažko  
nupirkti.

Kai pasilieku  
vienas.

Kai  
užsigaunu.

Kai brolis  
nedraugauja.

Kai netyčia  
sulaužau  
žaislus.

Kai mama ar  
tėtis mane  
bara.

Kai mama  
neleidžia  
filmukų.





# KADA JUS APLANKO LIŪDESYS?



# KAIP REAGUOJA MANO KŪNAS Į LIŪDEŠĮ?

Nieko nenoriu  
daryti.

Verkiu.

Galvoju apie liūdnius  
dalykus.

Gerklėj būna  
ašaros.

Byra ašaros.

Stipriai  
užsimerkiu.



KAIP REAGUOJA TAVO  
KŪNAS Į LIŪDEŠĮ?



# LIŪDĖSYS VAIKŲ PIEŠINIUOSE



# PYKTIS

PRIEŠIŠKA EMOCINĖ REAKCIJA Į ASMENYBĖS POREIKIŲ TENKINIMO, TIKSLŲ ĮGYVENDINIMO KLIŪTIS, ASMENYBĖS RIBŲ PAŽEIDIMA. PYKTĮ GALI SUKELTI ĮVAIRIAUSI VEIKSNIAI: DRAUDIMAS, ĮŽEIDIMAS, KRITIKA, VERTIMAS DARYTI TAI, KO NENORI, APGAULĖ, NEPRITARIMAS. PYKTIS PAPRASTAI REIŠKIASI ENERGIJOS ANTPLŪDŽIU, PADAŽNĖJUSIU ŠIRDIES RITMU, KRAUJO PLŪSTELĖJIMU Į GALŪNES, ADRENALINO IŠSISKYRIMU, SUSTIPRINANČIU ENERGIJOS PULSAVIMA. JI SUSTIPRINA PASITIKĖJIMĄ SAVO JĖGOMIS IR RYŽTĄ, TAČIAU SUSILPNINA SAVIKONTROLĘ.

# PYKTIS



# KADA MUS APLANKO PYKTIS?

Kai man  
neleidžia  
daryti ko aš  
noriu.

Pykstu, kai  
man meluoja.

Kai sako, kad  
aš nemoku.

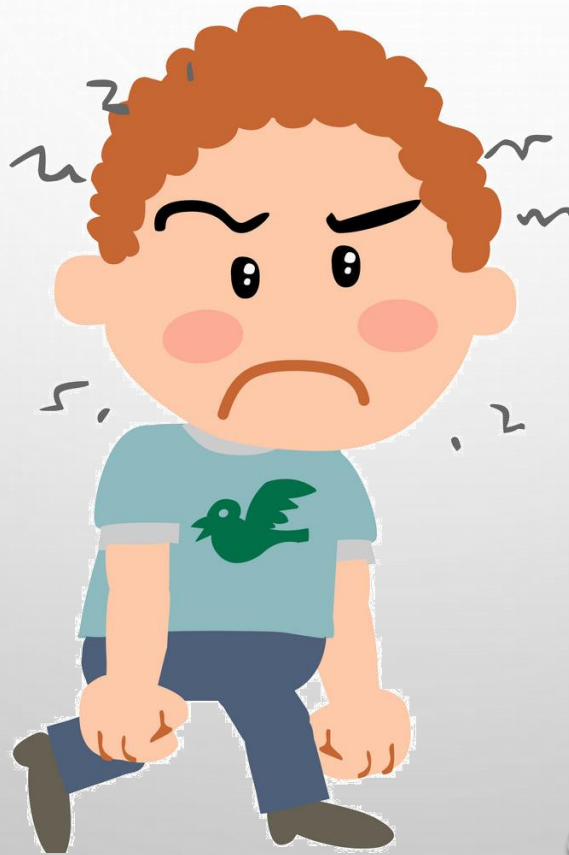
Kai mane  
įžeidžia.

Kai sako, kad  
aš neteigus.

Verčia daryti  
ko aš  
nenoriu.



KADA JUS APLANKO  
PYKTIS?





# KAIP REAGUOJA MANO KŪNAS Į PYKTĮ?

Mano  
širdis  
smarkiai  
plaka.

Baruosi



Susiraukiu.

Rėkiu ir  
trepsiu.

Noriu  
muštis.

Turiu daug  
jėgos.

# KAIP REAGUOJA TAVO KŪNAS Į PYKTĮ?



# NUOSTABA

EMOCIJA, KYLANTI SUSIDŪRUS SU NETIKĖTU AR NEPAŽIŪSTAMU REIŠKINIU. NUOSTABA SKATINA TYRINĖTI, PROVOKUOJA SMALSUMĄ, VERTINIMĄ. NUSTEBUS KILSTELI ANTAKIAI, TODĖL GALIME APŽVELGTI DIDESNĮ PLOTA, Į AKIŲ TINKLAINĘ PATENKA DAUGIAU ŠVIESOS. TAIP PAT GALI PAAŠTRĖTI IR KITI POJŪČIAI. TAI SUTEIKIA DAUGIAU INFORMACIJOS APIE NETIKĖTĄ ĮVYKĮ AR REIŠKINĮ, PADEDA GREIČIAU IŠSIAIŠKINTI, KAS VYKSTA, IR APSISPŪSTI, KAIP ELGTIS TOLIAU.

# KADA MUS APLANKO NUOSTABA?

Kai aš pamatau įdomų  
daiktą.



Kai gaunu ką nors  
netikėtai.

Kai netikėtai mane kas  
nors nustebina.

KADA TAVE APLANKO  
NUOSTABA?



# KAIP REAGUOJA MANO KŪNAS Į NUOSTABĄ?

Mano akys  
pasidaro  
labai  
didelės.

Sakau:  
Vau !



Visada  
išsižioju.

Kilnojasi  
antakiai

Nustembu  
ir sakau:  
O čia tai  
geras !

KAIP REAGUOJA TAVO  
KŪNAS Į NUOSTABĄ?



# PASIBJAURĖJIMAS

EMOCIJA, KYLANTI, KAI KAŽKAS DVOKIA, NESKANU,  
UŽKREČIAMA ARBA KELIA ŠLEIKŠTULĮ PERKELTINE PRASME.

PASIBJAURĖJIMAS SKATINA ATSITRAUKIMĄ NUO  
PASIŠLYKŠTĖJIMĄ KELIANČIO OBJEKTO AR ŽMOGAUS.  
PASIBJAURĖJIMĄ ATSPINDI VEIDO IŠRAIŠKA.



KADA TAVE APLANKO  
PASIBJAURĒJIMAS?



# KADA MUS APLANKO PASIBJAURĖJIMAS?

Kai  
pamatau  
kažką  
negražaus.

Kaip  
neskaniai  
kvepia  
arba  
smirda.



Kai  
pamatau  
šlykštų  
daiktą.

Kai būna  
neskanu.

# KAIP REAGUOJA MANO KŪNAS Į PASIBJAURĖJIMĄ?

Susiraukiu

Iškišu liežuvį

Suraukiu nosį.

Sakau: Fui



Pasišiaušia  
mano oda.

# KAIP REAGUOJA TAVO KŪNAS Į PASIBJAURĖJIMĄ?



O DABAR PRISIMINK VISAS EMOCIJAS.  
JAS PAVAIŽDUOK VEIDO MIMIKA IR  
NUPIEŠK SAVO EMOCIJAS.

