

Emocijos ir jausmai yra santykio su savimi ir aplinka išgyvenimai. Teigiami, malonūs jausmai kyla, kai daiktai ar reiškiniai tenkina žmonių poreikius. Jie gali būti žadinantys (aktyvinantys) arba slopinantys aktyvumą. Neigiami, nemalonūs jausmai kyla, kai emociniai išgyvenimai netenkina poreikių.

Skiriamos 6 bazinės emocijos:

pyktis, baimė, džiaugsmas, nuostaba, pasibjaurėjimas, liūdesys. Žmogaus kūnas į kiekvieną emociją reaguoja skirtingai.

Supykus, kraujas plūsteli į rankas (kad lengviau būtų griebtis ginklo arba smogti priešui); širdies ritmas padažnėja, padidėja energijos.

Baimė padeda sutelkti jėgas ginantis nuo pavojaus (realaus ir/arba įsivaizduojamo). Apėmus baimei, kraujas plūsteli į didžiuosius skeleto raumenis, ypač kojų (kad būtų lengviau pabėgti), o veidas išblyksta, nes kraujas išteka, tarsi „sustingsta“. Tuo pat metu kūnas akimirkai atvėsta, suteikdamas galimybę pasvarstyti, ar ne protingiau būtų pasislėpti.

Užplūdus džiaugsmui, svarbiausi biologiniai pokyčiai vyksta smegenų centre, kuris suaktyvėjęs slopina neigiamus jausmus, sužadina energiją ir ramina dirglias mintis sukeliančius jausmus. Neįvyksta jokių ypatingų fiziologinių permainų, išskyrus neveiklumą, kuris padeda kūnui greičiau atsigaivinti nuo slegiančių emocijų. Šis būvis leidžia kūnui pailsėti, pasirengti veikti žvaliai, siekti įvairiausių tikslų.

Nustebus antakiai kilsteli, todėl galime apžvelgti didesnį plotą, į tinklainę patenka daugiau šviesos. Tai suteikia daugiau informacijos apie netikėtą įvykį, padeda greičiau išsiaiškinti, kas vyksta, ir apsispręsti, ko griebtis būtų geriausia.

Visame pasaulyje **pasibjaurėjimo** išraiška yra panaši, visur iš jos supras, kad kažkas dvokia, neskanu arba kelia šleikštulį perkeltine prasme. Atspindinti pasibjaurėjimą veido išraiška – patempta viršutinė lūpa, truputį suraukta nosis – išliko iš seniausių laikų, kai, anot Čarlzo Darvino, tekdavo saugotis kenksmingo kvapo, išspjauti nuodingą maistą.

Liūdesio paskirtis – padėti prisitaikyti prie skaudžios netekties, mirties, kartaus nusivylimo ir pan. Liūdint silpsta žmogaus energija, dingsta noras ką nors veikti, džiaugtis, maloniai leisti laiką. Stiprėjantis liūdesys perauga į depresinę būseną, sulėtėja organizmo medžiagų apykaita. Toks užsisklendimas savyje, liūdint dėl praradimų arba palaidotų vilčių, leidžia įsisąmoninti jų pasekmes, sukaupti jėgų, sustiprėti. Grįžtant energijai, žmogus vėl tampa aktyvesnis.

Nėra gerų ar blogų emocijų, jos visos yra naudingos ir būtinos žmogui!

Svarbu yra mokėti atpažinti savo emocijas ir tinkamai jas išreikšti.

KAIP SUVALDYTI PYKTĮ?



- Kai jaučiate, kad jau nebegalite sulaikyti pykčio, sulaikykite kvėpavimą ir mintimis pasakykite sau „stop“. Sustabdykite ginčą dešimčiai sekundžių, tai padės jums nusiraminti.
- Įpykdytas žmogus kvėpuoja kur kas dažniau nei ramus. Kelis syk giliai įkvėpkite, tai padės atkurti ritmingą širdies veiklą.
- Įsivaizduokite save skriaudėjo vietoje. Tarkime, jus įskaudino klasės draugas. Pagalvokite, kodėl tas žmogus taip padarė? Galbūt jis turi problemų mokykloje ar šeimoje, ir tai nutiko netyčia.

Tas, kuris **nemoka supykti**, yra kvailys. Tas, kuris **moka nesupykti**, yra išminčius.

Geriau **tinkamai reikšti pyktį**, bet jokiu būdu **nekaupiti** jo savo viduje (jis turi tendenciją kaupintis ir prasiveržti dėl smulkmenos...).

MENO TERAPIJA

JEI JAUTIESI PAVARGĘS – piešk gėles;

PYKSTI – piešk linijas;

SKAUDA – lipdyk;

NUOBODU – užpildyk lapą įvairiomis spalvomis;

LIŪDNA – piešk vaivorykštę;

IŠSIGANDĘS – užsiimk mezgimu;

NERVINIESI – plėšyk popierių į smulkias skiautes;

NERIMAUJI – lankstyk origamį;

ESI ĮSITEMPĘS – piešk ornamentus;

NUSIVYLEI – nukopijuok portretą ar paveikslą;

SUTRIKĘS – nupiešk mandalą;

REIKIA GREITAI ATGAUTI JĖGAS – piešk peizažus;

NORI SUPRASTI SAVO JAUSMUS – piešk autoportretą;

REIKIA SUDĖLIOTI MINTIS – piešk šešiakampius arba kvadratus;

NORI SUPRASTI SAVE IR SAVO NORUS – padaryk koliažą;

REIKIA SUKONCENTRUOTI MINTIS – piešk taškeliais;

IEŠKAI OPTIMALIAUSIOS IŠEITIES – piešk bangas ir apskritimus;

JAUTI, KAD „ĮSTRIGAI“ IR REIKIA

JUDĖTI TOLIAU – piešk spirales;

NORI KAŽKĄ PRISIMINTI – piešk labirintus;

REIKIA IŠSKIRTI SVARBIAUSIĄ TIKSLĄ – piešk taikinius.

Dažnai neišreiškiant emocijų, ar jaučiant negatyvias, prisigalvojame neigiamų minčių: kad esame nemylimi, niekam nereikalingi, nesuprasti. Tai taip pat yra susiję ir su teigiamu savęs vertinimu – emocijas slopinti arba neadekvačiai jas reikšti yra linkę žmonės su pažemintu savęs vertinimu.

KAŲ DARYTI, KAI KYLA STIPRIOS EMOCIJOS?

1. **Išmok įvardinti emocijas** (paklausk savęs, ką aš jaučiu?);
2. **Kilus emocijoms, atlik tikslingą fizinį judesį** (emocija realizuojasi per veiksmą ir praeina);
3. **Pajausk, kurioje kūno vietoje susižadina emocija** (tą vietą pamasažuok, pašildyk);
4. **Pakalbėk apie kilusią emociją** (pasikalbėjus su kitu žmogumi ar su savimi, įtampa mažėja, atslūgsta);
5. **Naudok „greitosios pagalbos“ technikas** (gilus kvėpavimas, skaičiavimas iki 10 ir kt.).

Lankstinuką parengė:

Liana Brazdeikienė, Klaipėdos PPT psichologė
Eglė Kvietkauskaitė, Klaipėdos universiteto
Pedagoginės psichologijos magistrantūros
studijų programos studentė

Klaipėdos PPT
2016

MŪSŲ EMOCIJOS



Kada kyla emocijos?

Kodėl svarbu mokėti jas atpažinti?

Kaip jas tinkamai išreikšti?