

Laba diena, šios savaitės darbelis vaikams – susipažinti su emocija „nuostaba“ bei (pagal galimybes) atlikti paruoštas užduotėles. Aptarkite, kada išgyvename nuostabą, kaip atrodo ją jaučiantis žmogus. Ar mums maloni ši emocija.

Užduotis tėveliams. Perskaityti paruoštą straipsnį „pozityvus mąstymas“ ir pasistengti mąstyti pozityviai. Sėkmės!



Šios savaitės emocija – NUOSTABA

Nuostaba - emocija, kylanti susidūrus su netikėtu ar nepažįstamu reiškiniu. Ją gali lydėti sukrėtimas, susidomėjimas, pagyvėjimas. Nuostaba priverčia sustoti tiek kūną, tiek protą, kelioms sekundėms dėmesys būna skirtas mus nustebinusiam dalykui, atsitikimui. Taip pat, nuostaba skatina tyrinėti, provokuoja smalsumą, vertinimą.

Nuostaba išreiškiama pakeltais antakiais ir plačiai atmerktomis akimis, viršutiniai vokai šiek tiek pakilę, apatiniai neįtempti, kaip, beje, ir lūpos. Nuostaba susijusi su dabartimi ir gali peraugti į kitas emocijas – baimę, pyktį, džiaugsmą, sumišimą.

Kada aplanko nuostaba?

- Kai pamatau įdomų daiktą, objektą;
- Kai netikėtai kas nors nustebina, padaro staigmeną;
- Kai nutinka nelauktas, neplanuotas įvykis.

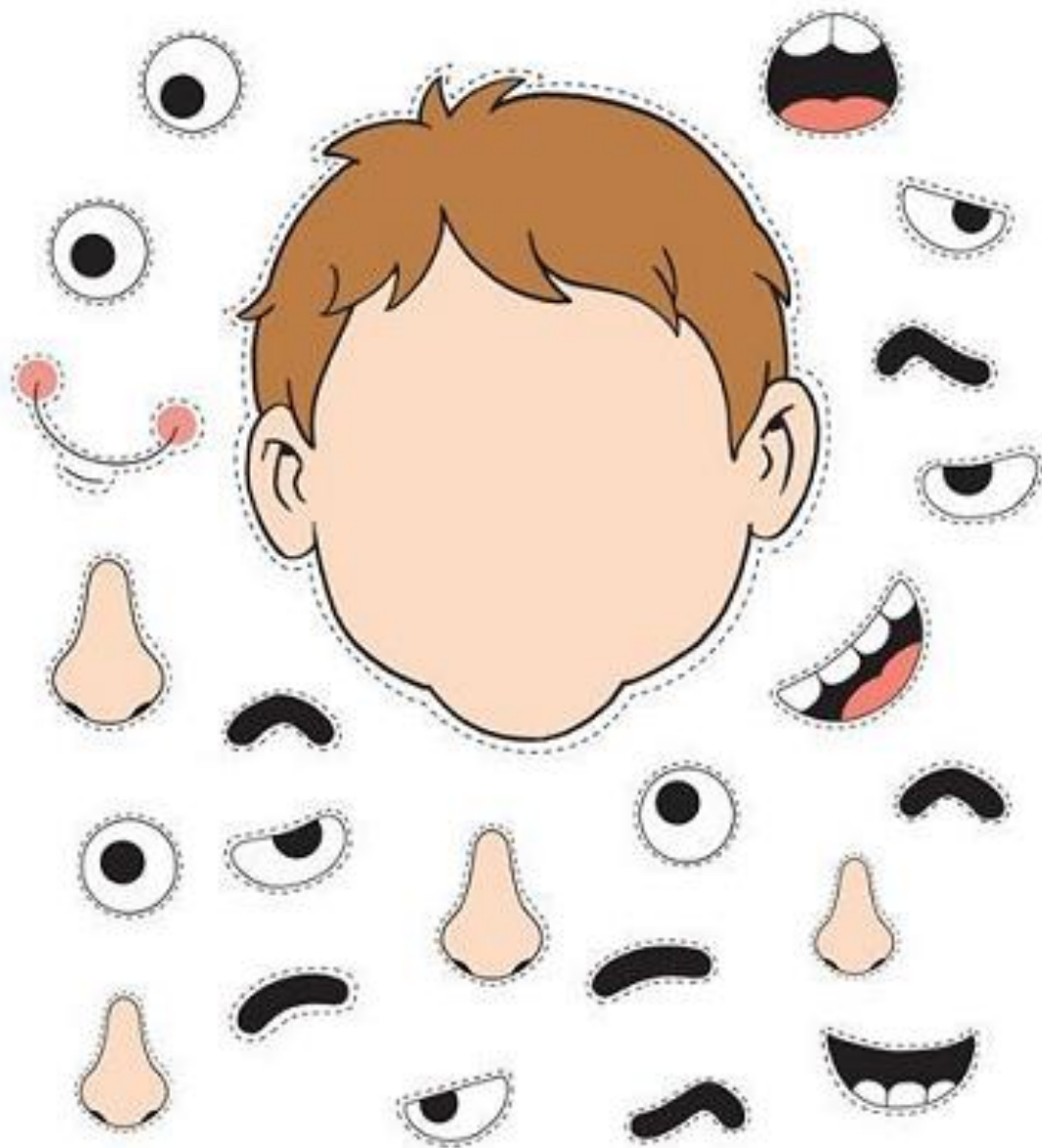
Kaip reaguoja mano kūnas į nuostabą?

Pakelti antakiai. Praverta burna. Padidėjusios akys. Sakau „vaaaau“ arba „ooo“

Atsistok prieš veidrodį ir parodyk savo nustebusį veidą ☺

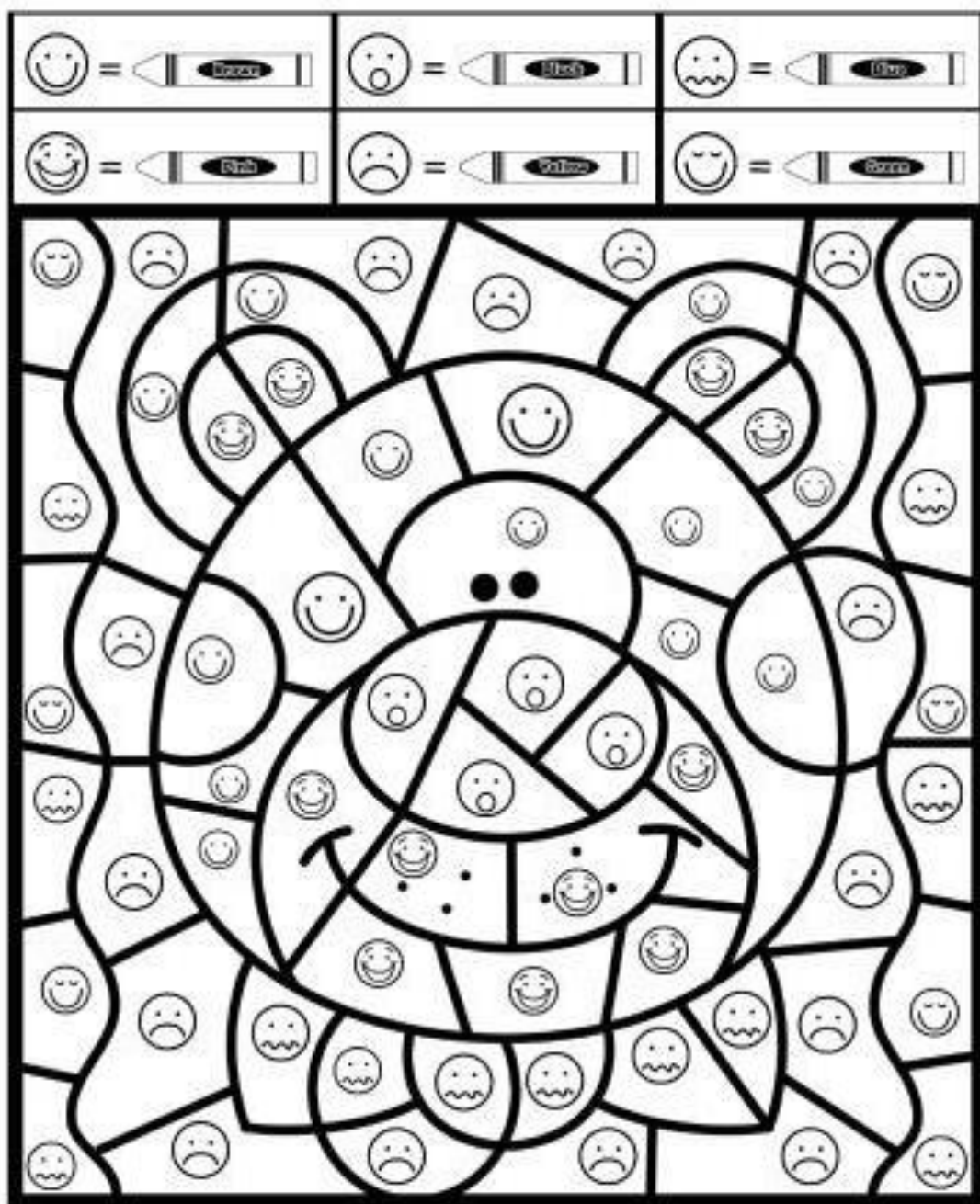


Berňukas nustebo. Suklijuok jo nustebusį veidą.

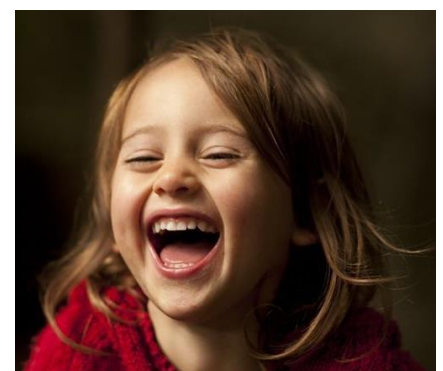
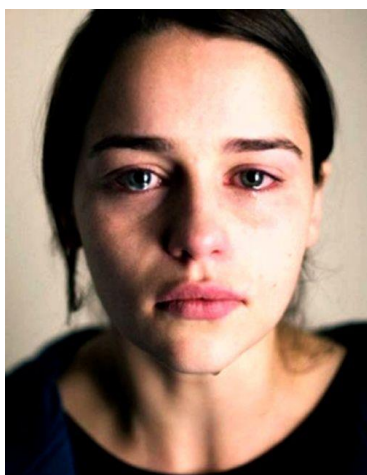


Nuspalvink pagal emociukus

Prisimink, koks emociukas kokią emociją vaizduoja. Atkreipk dėmesį, kiek yra emociukų, kurie jaučiasi laimingi?



Kas kam tinka? Suvesk veidų nuotraukas su tinkančiais emociukais



Pozityvus mąstymas

Pozityvus mąstymas – tikėjimasis laimės, džiaugsmo, sveikatos, sėkmės kiekvienoje situacijoje.

Neigiamo mąstymo pasekmės:

- ✚ Neigiamas mąstymas užkrečiamas;
- ✚ Riboja žmogaus galimybes;
- ✚ Trukdo džiaugtis gyvenimu.

Pozityvaus mąstymo privalumų yra labai daug. Keletas jų:

- ✚ Pasitikėjimas savimi;
- ✚ Savikontrolė;
- ✚ Kūrybiškumas;
- ✚ Gera nuotaika;
- ✚ Atkaklumas ir kt.

Pozityviai mąstantis žmogus orientuojasi į sprendimų paieškas, o ne problemas; privalumus, o ne trūkumus; ką galima padaryti, o ne į tai, kas neįmanoma.

Kaip atsisveikinti su negatyvumu?

- ✚ Pripažinti neigiamas emocijas;
- ✚ Išlieti susikaupusį negatyvumą: išpiešti, išrašyti, iškalbėti, išverkti.
- ✚ Sustabdyti neigiamas mintis. Pavyzdžiui, kai tik įkyrios, neigiamos mintys ateina į galvą – pradėti niūniuoti patinkančią dainą;

Pozityvaus mąstymo lavinimas:

- ✚ Būti čia ir dabar;
- ✚ Vertinti tai, ką turi dabar;
- ✚ Įvertinti praeities džiaugsmus ir pamokas;
- ✚ Svajoti ir užsibrėžti tikslus;
- ✚ Teigiamai vertinti kitus;
- ✚ „Kalbėti“ su savimi teigiamai;
- ✚ Nusiteikti „šiandien yra geriausia mano gyvenimo diena“;
- ✚ Džiaukitės atliktu rezultatu. Atlikus darbą sugniaužkite kumščius ir išmeskite rankas į viršų (į priekį ar kitaip, kaip jums patogiau) ir sušukite „taip!“ arba „aš tai padariau!“, „aš šaunuolis!“.

- ✚ „Pasitikėjimo savimi mygtukas“. Prisiminkite situaciją, kai jautėtės be galo savimi pasitikintis. Šią akimirą „išvyskite“, ką tada matėte, girdėjote ir bandykite pajusti tą jausmą.
- ✚ „STOP“ negatyvumui.

„STOP“ negatyvumui. Kokia tai technika?

- ✚ Sukoncentruokite dėmesį į jus slegiančią mintį;
- ✚ Po 3 minučių sušukite „stop“ (atsistodami, suplodami rankomis ar pan.);
- ✚ Išlaisvinkite savo protą ir pasistenkite 30 sekundžių nieko negalvoti;
- ✚ Pasirinkite teigiamą mintį ar vaizdą, kuris jus nuramina;
- ✚ Išmokite sustabdyti neigiamas mintis, sakydami „stop“ normaliu balso tonu, tyliai ir galiausiai mintyse.

Elgesys, skatinantis pozityvų mąstymą:

- ✚ Šypsena ir juokas;
- ✚ Dainavimas ir šokimas;
- ✚ Pozityvi kūno kalba;
- ✚ Teigiamų žinių rinkimas bei skleidimas;
- ✚ Dėkojimas kitiems;
- ✚ Gerų darbų darymas kitiems, nesitikint atpildo;
- ✚ Bendravimas naudoti pozityvius žodžius;
- ✚ Neigiamų frazių pakeitimas teigiamomis (Šiandien buvo bloga diena – Šiandien buvo iššūkių pilna diena. Viskas man nesisekė – Ne viskas man sekėsi taip kaip norėjau. Vos nepadariau avarijos, nes visi lėkė kaip išprotėję – Labai džiaugiuosi, kad pavyko išvengti avarijos, nors kai kurie vairuotojai vairavo neatsakingai).

Gera nuotaika nuo pat ryto!

- ✚ Atsibudus nusišypsoti ir pasiražyti;
- ✚ Iškart atsibudus mąstyti teigiamai;
- ✚ Susikurti idealios dienos viziją;
- ✚ Klausyti muziką, kuri Jums kelia nuotaiką;
- ✚ Daryti mankštą;
- ✚ Šypsotis veidrodžiui bent 2 minutes (galite ir trumpiau, bet pabandyti verta ☺)

Pozityvių minčių ir laimingos savaitės,

Soc. pedagogė Ilona ☺

Parengta remiantis lektorės Irmos Suraučiūtės paskaita