

Emocija – stipri, automatiškai, nervų sistemos sukeliama dvasinė būseną, įtakojanti malonias arba nemalonias fiziologines reakcijas.

Emocijos pasireiškia fiziškai, dažnai kyla iš žmogaus jausmų, suvokimų ar įsitikinimų apie tam tikrus realius arba įsivaizduojamus dalykus, jų sąryšį.

Žmogus sugeba atpažinti ir įvardinti savo emocijas, jis turi galimybę jas valdyti, nukreipti tinkama linkme. Kai žmogus sugeba atpažinti šalia esančiojo emocijas – jis mokės tinkamu metu pasakyti tinkamus žodžius, juk kiekvienas nori būti suprastas ir įvertintas.

Pagrindinės emocijos:

1. Džiaugsmas
2. Pyktis
3. Liūdesys
4. Baimė
5. Nuostaba
6. Pasibjaurėjimas

„5 pirštų taisyklė“

lenkiu vieną pirštą turiu pamatyti 5 daiktus,
lenkiu antrą turiu išgirsti 4 garsus,
lenkiu trečią turiu 3 daiktus paliesti,
lenkiu antrą turiu užuosti 2 kvapus,
lenkiu paskutinį turiu kai ko paragauti;

Keli nusiramavimo būdai:

Iškvėpti orą į saują;
Giliai kvėpuoti;
Apsikabinti, paprašyti paguodos;
Atsigerti vandens;
Apsiprausti veidą;
Išpiešti emociją ant lapo;
Glamžyti popierių;
Išeiti pasivaikščioti;
Paspardyti kamuolį;
Pabėgioti;
Paboksuoti pagalvę ir pan.

Medžiaga parengė Reda Jocienė,
Raseinių lopšelio-darželio „Saulutė“,
priešmokyklinio ugdymo mokytoja

2021 m.



PAGRINDINĖS EMOCIJOS



Džiaugsmas – tai maloni emocija, išreiškiamą pasitikėjimu, didžiavimusi savimi, meilės jausmu. Džiaugsmą sukeliantys potyriai ar būsenos: gerovė, linksmumas, žavėjimasis, klestėjimas, saugumas, meilė. Džiaugsmas išreiškiamas šypsena ir juoku.



Liūdesys – dvasinės kančios emocija, kylanti dėl netekties ar ko nors stokos. Liūdesio atmainos - nuobodulys, nusivylimas, ilgesys, neviltis, gedulas. Liūdesys visada pasyvi emocija. Verkimas, nuleisti lūpų kampučiai yra būdingi liūdesiui.



Pyktis – priešiška emocinė reakcija į asmenybės poreikių tenkinimo, tikslų įgyvendinimo kliūtis, asmenybės ribų pažeidimą. Pyktį gali sukelti įvairiausi veiksniai: draudimas, įžeidimas, kritika, vertimas daryti tai, ko nenori, apgaulė, nepritarimas. Pyktis gali priversti jaustis „ant ribos“, suraukti kaktą, antakius.



Baimė – emocija, kylanti jaučiant tikrą ar įsivaizduojamą pavojų. Yra prisitaikymo prie aplinkos reakcija. Ji parengia kūną gelbėtis nuo pavojaus. Baimė yra susijusi su įtampa, noru pasislėpti, įsitempusiu veidu.



Nuostaba – emocija, kylanti susidūrus su netikėtu ar nepažįstamu reiškiniu. Nuostaba skatina tyrinėti, provokuoja smalsumą, vertinimą. Nuostaba išreiškiamą pakeltais antakiais ir plačiai atmerktomis akimis, viršutiniai vokai šiek tiek pakilę, apatiniai neįtempti, kaip, beje, ir lūpos. Sakoma „žandikaulis atvėpo“.



Pasibjaurėjimas – emocija, kylanti, kai kažkas dvokia, neskanu, užkrečiama arba kelia šleikštulį perkeltine prasme. Pasibjaurėjimas skatina atsitraukimą nuo pasišlykštėjimą keliančio objekto. Kai žmogus jaučia pasišlykštėjimą jis šiek tiek nuleidęs antakius, jo suraukta nosis, kartais iškištas liežuvis ar viršutinė lūpa pakelta.

