



Nemokamas gidas tėvams

Kaip kalbėtis apie jausmus

Kaip padėti 7–12 metų vaikui atpažinti, pavadinti ir suvaldyti savo jausmus

Su trimis Emocijų detektyvo kortelėmis, kurias galite išbandyti jau šį vakarą.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“
Panevėžys

KODĖL TAI SVARBU

Pavadink – ir prisijaukinsi

„Man blogai.“ „Nežinau.“ „Tiesiog
piktas.“ Dažnai tai viskas, ką vaikas gali
pasakyti apie tai, kas vyksta jo viduje.

7–12 metų vaikai jaučia labai daug, bet
žodžių jausmams turi mažai. Kai jausmas
neturi vardo, jis tampa didelis ir baisus, todėl
išlenda per ašaras, trenktas duris ar pilvo
skausmą.

Kai vaikas išmoksta pasakyti „man pavydu“
ar „aš nusivyliau“, jausmas tampa mažesnis.
Jį jau galima apžiūrėti, suprasti ir ieškoti, kas
padės.



Ką tai duoda vaikui

Vaikai, kurie moka kalbėti apie jausmus, **lengviau nusiramina, rečiau sprogsta ir
drąsiau prašo pagalbos.** Tai įgūdis, kurio mokomasi kaip skaityti: po truputį ir
kartu su suaugusiuoju.

**Nėra blogų jausmų.
Yra netinkami veiksmai.**

Daugiau žodžių – tikslesnis jausmas

Vietoj „gerai“ ir „blogai“ pasiūlykite vaikui tikslesnių žodžių. Pakabinkite šį puslapį matomoje vietoje.



Kai gera

džiaugsmas
ramybė
pasididžiavimas
dėkingumas
smalsumas
palengvėjimas



Kai liūdna

liūdesys
nusivylimas
vienatvė
ilgesys
skaudulys
bejėgiškumas



Kai pikta

pyktis
susierzinimas
pavydas
nuoskauda
neteisybės
jausmas
įniršis



Kai baisu

baimė
nerimas
gėda
sumišimas
kaltė
nepasitikėjimas

Žaidimas prie vakarienos

Kiekvienas pasirenka vieną žodį iš lentelės ir papasakoja, kada šiandien taip jautėsi. Suaugusieji irgi! Taip vaikas girdi, kad jausmus turi visi.

5 klaidos, kurias darome norėdami paguosti

Norime, kad vaikui greičiau praeitų. Bet kartais būtent šie žodžiai išmoko jausmus slėpti.

1. „Nėra ko liūdėti“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas girdi, kad jo jausmas neteisingas. Liūdesys nepraeina, tik pasislepia.

KAS VIETOJ TO

„Matau, kad tau liūdna. Papasakok, kas nutiko.“

2. „Berniukai neverkia“ / „Mergaitės nepyksta“

KODĖL NESUVEIKIA

Jausmai neturi lyties. Vaikas išmoksta, kad dalies savęs reikia gėdytis.

KAS VIETOJ TO

„Verkti galima. Ašaros padeda, kai sunku.“

3. „Nebijok, čia nieko baisaus“

KODĖL NESUVEIKIA

Baimė nedingsta nuo paliepimo. Vaikas lieka su ja vienas.

KAS VIETOJ TO

„Tau baisu. Aš čia. Ką galėtume padaryti, kad būtų drąsiau?“

4. Klausime „Kodėl?“ vieną po kito

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas dažnai pats nežino, kodėl taip jaučiasi. „Kodėl“ skamba kaip kaltinimas.

KAS VIETOJ TO

Klauskite „kas“ ir „kaip“: „Kas buvo sunkiausia?“ „Kaip tai jautėsi kūne?“

5. Iškart sprendžiame už vaiką

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas negauna progos pats pagalvoti, kas jam padėtų.

KAS VIETOJ TO

Pirmiausia išklausykite, tada paklauskite: „Ką tau norėtusi padaryti?“

Būk jausmų detektyvas

Vaikų dienos centre „Saulės vaikai“ jausmus tiriamo kaip detektyvai. Kiekviena situacija yra „byla“, kurią išnarpiojame keturiais žingsniais:

1 Ką jaučiu?

Išsirenkame vieną ar kelis jausmus. Jų gali būti keli vienu metu, ir tai normalu.

2 Kur jaučiu kūne?

Galvoje, pilve, krūtinėje, rankose? Kūnas dažnai pajunta anksčiau nei galva.

3 Kas man padeda?

Ką galiu sau pasakyti, su kuo pasikalbėti, kaip nusiraminti.

4 Ką galiu padaryti?

Vienas mažas žingsnis, kurį galima žengti jau dabar.

Kodėl detektyvas?

Detektyvas nesako „teisinga“ ar „neteisinga“, jis **tyrinėja**. Taip vaikui saugiau kalbėti apie sunkius jausmus: jis ne kaltinamasis, o tyrėjas. Kituose trijuose puslapiuose rasite tikras kortelių „bylas“, kurias galite išbandyti namie.

Kai tavęs nepriima į žaidimą



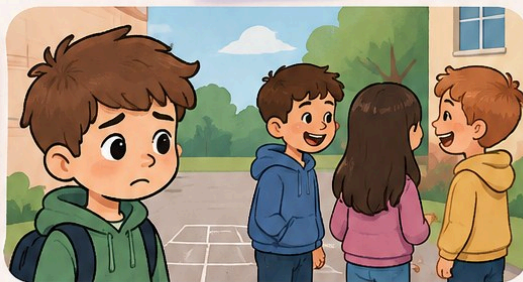
EMOCIJŲ DETEKTYVAS

Pastebiu. Suprantu. Randu sprendimą.

Byla Nr. 07

„Manęs nepakvietė“

Per pertrauką keli vaikai pradėjo žaisti kartu. Tu priėjai prie jų, bet išgirdai: „Mes jau žaidžiame.“



1 Ką šioje situacijoje gali jausti vaikas?

Pažymėk vieną ar kelias emocijas.

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Liūdesį | ☐ Gėdą | |
| ☐ Pyktį | ☐ Vienatvę | ☐ Kita: _____ |
| ☐ Nusivylimą | ☐ Pavydą | |

Nėra gerų ar blogų jausmų – visi jausmai yra svarbūs!



2 O dabar pagalvok:



Ką galėtum sau pasakyti?



Ką galėtum pasakyti kitiems vaikams?



Ką galėtum daryti toliau?



Detektyvo įžvalga:

Kartais kiti vaikai tiesiog nepastebi, kad tu nori prisijungti. Tai nereiškia, kad su tavimi kažkas negerai. Būna sunku, bet tu gali rasti būdą, kaip jaustis geriau ir bandyti dar kartą.

Tu esi svarbus!



Emocijų detektyvas

Maži žingsniai – dideli pokyčiai!

07

Perskaitykite situaciją kartu. Pirmiausia leiskite vaikui pažymėti jausmus, net jei jų daug. Paklauskite: „Ar tau taip yra buvę?“

Kai draugas žaidžia su kitu



EMOCIJŲ DETEKTYVAS

Pastebiu. Suprantu. Randu sprendimą.

Byla Nr. 3

„PAVYDAS“

Per pertrauką visi vaikai žaidė naują stalo žaidimą. Mano geriausia draugė žaidė su kitu vaiku ir juokėsi. Man pasidarė liūdna, o viduje – keistas dyglys. Atrodė, kad mane pamiršo. Norėjosi, kad draugė būtų tik su manimi. Tada supratau – aš jaučiu pavydą.



1 Ką šioje situacijoje gali jausti?

Pažymėk vieną ar kelias emocijas.

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ Pavydą | ☐ Nerimą | ☐ Skaudulį |
| ☐ Liūdesį | ☐ Atstūmimą | ☐ Neapibrėžtumą |
| ☐ Pyktį | ☐ Vienatvę | ☐ Kita: _____ |

2 Kur jauti šią emociją savo kūne?

Pažymėk arba nupiešk.



- | |
|--------------------------------------|
| ☐ Galvoje |
| ☐ Kakle |
| ☐ Krūtinėje |
| ☐ Pilve |
| ☐ Rankose |
| ☐ Kojose |
| ☐ Kita: _____ |

3 Kas padeda susitvarkyti su pavydu?

Pažymėk vieną ar kelis dalykus.

- | | |
|--|--|
| ☐ Pasikalbėti su draugu ar suaugusiuoju | |
| ☐ Pasakyti, ką jaučiu | |
| ☐ Prisiminti, kad draugų gali būti keli | |
| ☐ Užsiimti man patinkančia veikla | |
| ☐ Įkvėpti giliai ir nurimti | |
| ☐ Pagalvoti, kas man iš tikrųjų svarbu | |
| ☐ Kita: _____ | |

4 Ką galiu padaryti, kai jaučiu pavydą?

Pasirink vieną ar kelis veiksmus.

- | | |
|--|--|
| ☐ Sustoti ir pastebėti, ką jaučiu. | |
| ☐ Pasakyti sau: „Aš taip jaučiu, ir tai normalu.“ | |
| ☐ Paklausti draugo, ar galime vėl žaisti kartu. | |
| ☐ Pasidžiaugti, kad mano draugas yra laimingas. | |
| ☐ Užsiimti tuo, kas man smagu. | |
| ☐ Būti kantriam – draugystė turi daug vietos visiems. | |
| ☐ Kita: _____ | |



Detektyvo išvada:

Pavydas yra natūrali emocija. Ji parodo, kad tau rūpi kiti žmonės ir kad nori būti jiems svarbus. Svarbu apie tai kalbėti, rasti sau veiklą ir prisiminti, kad draugystė nereiškia, jog turi būti vienas. Yra vietos visiems!

Aš vertingas toksis, koks esu!



Emocijų detektyvas

Maži žingsniai – dideli pokyčiai!

3

Pavydas – vienas sunkiausiai įvardijamų jausmų. Jei vaikas pasako „man pavydu“, pagirkite: tai labai drąsu.

Kai pasikeičia planai



EMOCIJŲ DETEKTYVAS

Pastebiu. Suprantu. Randu sprendimą.

Byla Nr. 09

„Pasikeitė planai“

Tu labai laukėi išvykos ar susitikimo, bet staiga sužinojai, kad jis atšauktas. Nuplanuota veikla neįvyks. Tu nusivylei ir jautiesi nuliūdęs.



1 Ką šioje situacijoje gali jausti?

Pažymėk vieną ar kelias emocijas.

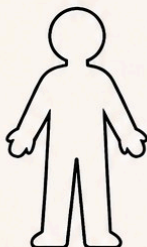
- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Liūdesį | ☐ Skausmą | ☐ Palengvėjimą |
| ☐ Nusivylimą | ☐ Bejėgiškumą | ☐ Kita: _____ |
| ☐ Pyktį | ☐ Nuobodulį | |

Visos emocijos yra svarbios. Jos parodo, kad tau rūpi.



2 Kur jauti šią emociją savo kūne?

Pažymėk arba nuspalvink.



- | |
|--------------------------------------|
| ☐ Galvoje |
| ☐ Kakle |
| ☐ Krūtinėje |
| ☐ Pilve |
| ☐ Rankose |
| ☐ Kojose |
| ☐ Kita: _____ |

3 Ką galėtum sau pasakyti?

Pasirink vieną sakinį arba parašyk savo.

- | | |
|--|--|
| ☐ Nors dabar liūdna, tai praeis. | |
| ☐ Kartais planai pasikeičia. | |
| ☐ Galiu rasti ką nors kito smagaus. | |
| ☐ Aš moku prisitaikyti. | |
| ☐ Viskas bus gerai. | |
| ☐ Kita: _____ | |

4 Ką galiu padaryti dabar?

Pasirink vieną ar kelis veiksmus.

- | | |
|---|--|
| ☐ Rasti kitą smagią veiklą. | |
| ☐ Pasikalbėti su artimu žmogumi. | |
| ☐ Padaryti tai, ką seniai norėjau, bet atidėlioju. | |
| ☐ Leisti sau pabūti liūdnam. | |
| ☐ Parašyti arba nupiešti, ką jaučiu. | |
| ☐ Kita: _____ | |



Detektyvo išvada:

Planai gali keistis, bet tai nereiškia, kad diena bus bloga. Aš galiu rasti naują būdą, kaip padaryti ją gerą!

Esu lankstus ir kūrybiškas!



Emocijų detektyvas

Maži žingsniai – dideli pokyčiai!

09

Tinka tą dieną, kai kas nors buvo atšaukta. Kartu išsirinkite vieną veiksmą iš 4-o žingsnio ir jį padarykite.

Ką pasakyti, kai...

Sunkią akimirką žodžiai į galvą neateina. Todėl čia jie surašyti iš anksto.

„Nežinau, ką jaučiu.“

X Vietoj: „Kaip gali nežinoti?“

✓ **Pabandykite:** „Taip būna. Pažiūrėkim į jausmų žodyną – gal kuris nors tinka?“

„Man nusispjaut.“

X Vietoj: „Nekalbėk taip.“

✓ **Pabandykite:** „Atrodo, kad kažkas labai nuvylė. Kai norėsi, papasakosi.“

Verkia ir nesako kodėl

X Vietoj: „Nustok verkti ir pasakyk normaliai.“

✓ **Pabandykite:** Pabūkite šalia tyloje. „Aš čia. Galim pakalbėti vėliau.“

„Aš jo nekenčiu!“

X Vietoj: „Negražu taip sakyti.“

✓ **Pabandykite:** „Tau labai pikta ant jo. Kas nutiko?“

„Aš visada viską sugadinu.“

X Vietoj: „Nesąmonė, nekalbėk kvailysčių.“

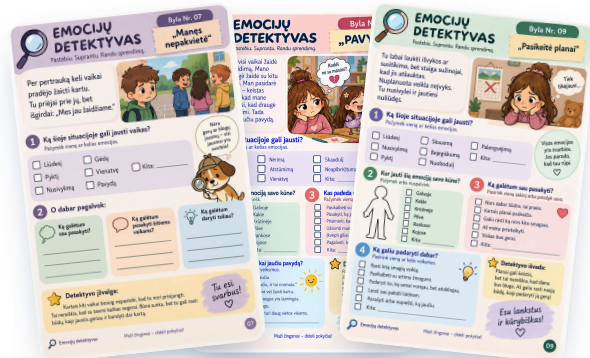
✓ **Pabandykite:** „Tau dabar labai sunku. Prisimenu, kaip vakar tau puikiai pavyko...“

TOLIAU

Visas Emocijų detektyvas

Šiame gide – tik trys bylos. Visame rinkinyje jų **30**: nuo drąsos ir smalsumo iki gėdos, kaltės ir atleidimo.

Rinkinį taip pat papildė **vedančiojo gidas** ir **36 puslapių darbo sąsiuvinis** su jausmų termometru, kūno žemėlapiu ir iškerpamomis kortelėmis.



Norite viso rinkinio?

Parašykite mums Facebook žinutę „Detektyvas“ – papasakosime, kaip jį gauti šeimai, mokyklai ar centrui.

Kada verta pasitarti

Pasikalbėkite su mokyklos psichologu ar socialiniu pedagogu, jei vaikas ilgiau nei dvi savaites dažnai liūdnas, užsidaręs ar nerimastingas, o pokalbiai nepaveda.

Tėvų linija 8 800 90012 · Vaikų linija 116 111 · Pavojus gyvybei: 112

📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys 📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

📱 Daugiau gidų ir užduočių: saules-kuprine.vercel.app

Su meile,

Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ ☀️