



## LABAS!

Tavo rankose knyga, kuri moka urgėti, piktai šnypšti, krizenti ir net šiek tiek sušlapti nuo ašarų, kai liūdna. Jausti įvairius jausmus nuo ryškaus džiaugsmo iki tamsaus liūdesio yra normalu. Mes visi tai jaučiame, o kai susipažįsti su savo jausmais, tampa šiek tiek lengviau su jais susigyventi, todėl visas būrys monstrų atėjo tau į pagalbą susikalbėti su pačiu savimi. Patirkime pasaulį kartu.



## Mieli suaugusieji,

šios knygos tikslas – padėti vaikams pažinti ryškų ir kartais šiek tiek gąsdinantį savo emocijų pasaulį, patyrinėti savo jausmus. Dienoraščio užduotis vaikai gali atlikti vieni, tačiau jei prisijungsite ir jūs, tai gali tapti jaukiu vakaro ritualu ir prasmingu pokalbiu.





# TURINYS



Mano emocijos	6	Mano svajonių gyvenimas	28
Kodėl taip jaučiuosi?	7	Neįveikiamas tavo unikalumo skydas	29
Nerimo gaudyklė!	8	Nenustok tobulėti!	30
Giliai pakvėpuokim!	9	Tingiu...	31
Visokių emocijų žaidimas	10	Prastų įpročių sunaikinimo misija	32
Menkas mažmožis ar didelė tragedija?	12	Atsakomybė? Kas čia per dalykas?	33
Pokalbis visada padeda	13	Kur gyvena pyktis?	34
Ar ši problema monstriško dydžio?	14	Kas mane pykdo?	35
Būtybė vardu VisadaAlkana	15	MUR MUR savo pykčiui	36
Išmok atpalaiduoti kūną ir mintis	16	Kaip kvepia ramybė?	37
Laimingas karalius MIEGAS!	17	Tu – savo kūno valdovas	38
Ramybės monstriukas	18	Saugus ir nesaugus prisilietimas	39
Pūkuotas nusiramavimo kamuoliukas	19	Mano saugumo kampelis	40
Mylimukų galerija	20	(Ne)mėgstamiausių dalykų sala	41
Tikros draugystės receptas	21	Saugus internetas	42
Kaip susidraugauti?	22	Misija „Apsisaugoti“	43
KDGD? (Ką darytų geras draugas?)	23	Netektis	44
Sustabdyk patyčių virusą!	24	Gerų prisiminimų vitaminai	45
Ar iš manęs šaiposi?	25	Pagalba kitam – didžiulė dovana	46
Kiek tavyje Kipšio?	26	Dar daugiau gerų darbų idėjų!	47
Gerų minčių afirmacijos	27	Pagalbos numeriai	48

# ★ MANO EMOCIJOS ★

**„K**as ta emocija?“ – klausia dažnas monstras ir kažkas jiems atsako, kad emocija – tai jausmas, kurį jaučiame savo kūne. Nėra blogų ar gerų emocijų. Jos visos reikalingos, nes praneša ką nors svarbaus apie mus arba mus supantį pasaulį. Pavyzdžiui, kai Sriūbei pasidaro taip liūdna, kad norisi visą pagalvę priverkti, ji žino, kad pasijaustų geriau, jei būtų apkabinta.

Ar žinai, ką reiškia šie jausmai? Kai kitą kartą tave aplankys kokia nors emocija, paklausk savęs, ką ji bando tau pasakyti.



## Stresas ir įtampa

Tai reiškia, kad vieną metu darai per daug darbų. Metas sustoti ir pasirūpinti savimi.



## Liūdesys

Tai reiškia, kad tau norisi daugiau meilės. Kas galėtų pakelti tau nuotaiką?



## Laimė

Viskas puiku! Dalinkis šia emocija su esančiais šalia.



## Sutrikimas

Tai reiškia, kad nežinai, ką daryti. Paprašyk aplinkinių pagalbos.

Linijomis sujunk veidelius su emocijų apibūdinimais.

Linksmas

Pasišlykštėjęs

Nuobodžiaujantis

Sutrikęs

Pavargęs

Nusiteikęs švęsti

Išsigandęs



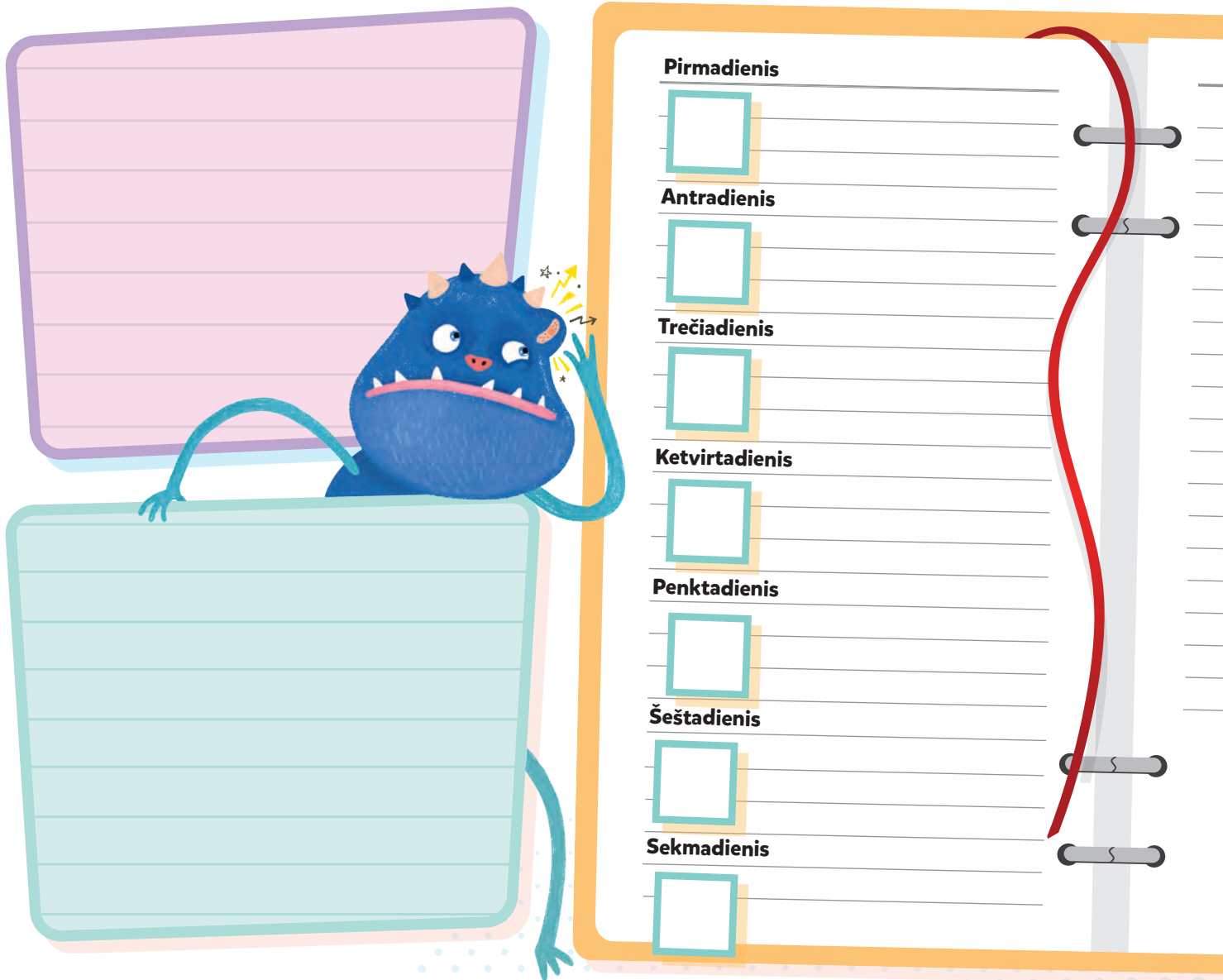
## KODĖL TAIP JAUČIUOSI?

Pažvelk į emocijų paveikslėlius 6 puslapyje ir išsirink du. Prisimink, kada taip jautėsi. Su kuo tada buvai? Ką veikei? Nupiešk arba aprašyk apačioje.

Jausmai ateina ir išeina. Vieną dieną Spinčius jaučiasi laimingas („Puikiai parašė kontrolinį darbą!“), kitą liūdnas („Jo geriausias draugas

persikraustė į kitą spintą.“). Po savaitės jis jau nenustygsta vietoje iš nekantrumo („Gimtadienis!“), o paskui jaučiasi labai pavargęs („Naktį per ilgai žaidė kompiuterinius žaidimus.“). Negana to, tą pačią dieną dar ir labai supyko, kai apsimiegojęs kakta trenkėsi į spintos duris.

Šią savaitę stebėk save ir pildyk emocijų dienoraštį. Lentelėje įrašyk, kokia buvo pagrindinė tavo dienos emocija.



Pirmadienis
<input type="checkbox"/>
Antradienis
<input type="checkbox"/>
Trečiadienis
<input type="checkbox"/>
Ketvirtadienis
<input type="checkbox"/>
Penktadienis
<input type="checkbox"/>
Šeštadienis
<input type="checkbox"/>
Sekmadienis
<input type="checkbox"/>

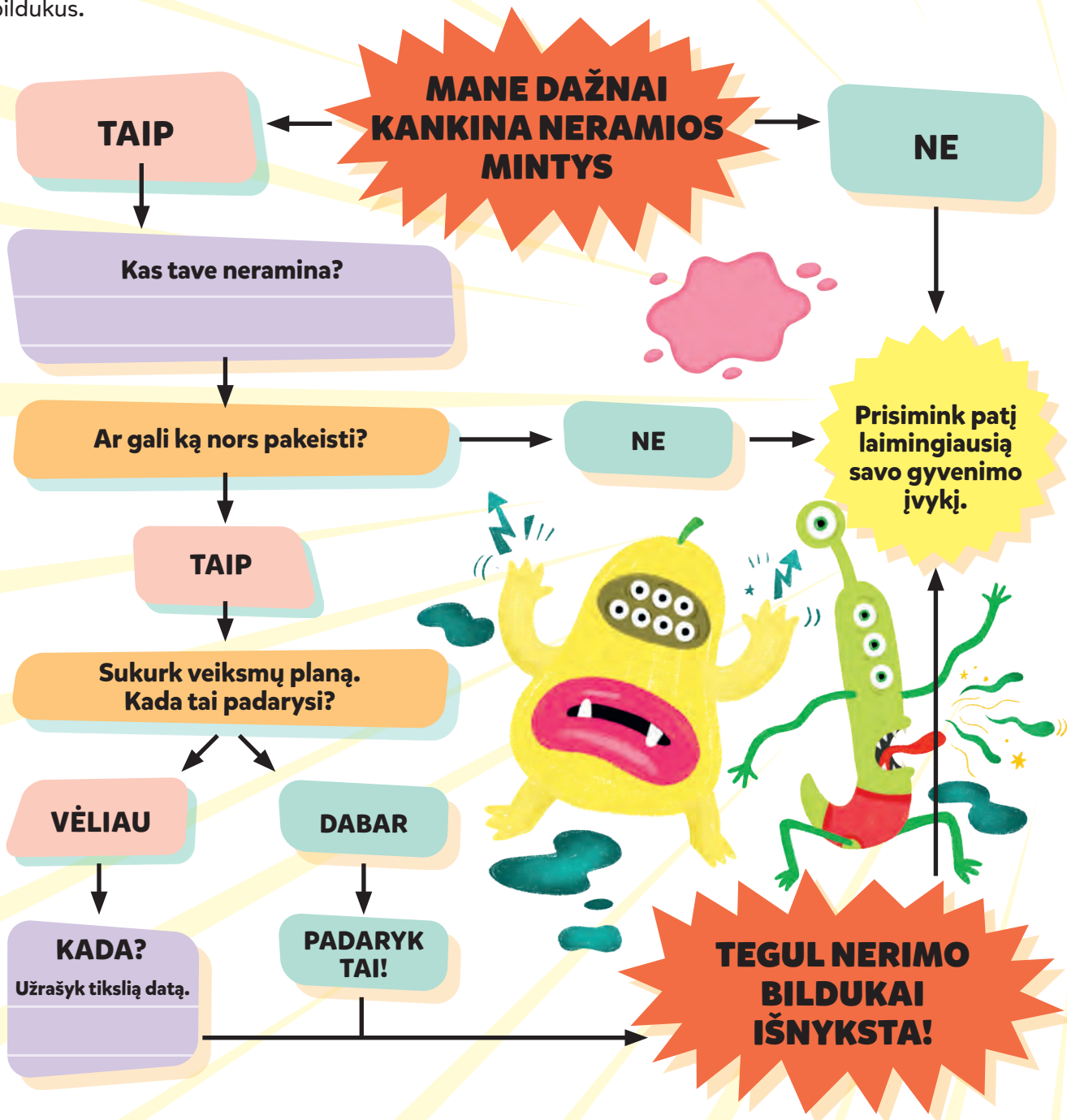
Jei pastebėjai, kad per savaitę dažnai jautei pyktį, nerimą ar liūdesį, pasikalbėk apie tai su suaugusiuoju, kuriuo pasitiki.



# NERIMO GAUDYKLĖ!

**N**erimą keliančios mintys – tarsi paniurę bildukai, kurie dieną ir naktį bilda galvoje ir neleidžia mintims pailsėti. Jie mėgsta tamsą ir nori, kad manytum, jog jie ir visos problemos daug didesni, nei yra iš tikrųjų. Ir dar jie nevaikšto po vieną – renkasi gaujomis!

Ši nerimo bildukų gaudyklė padės lengviau savo mintyse surasti šviesų sprendimą ir taip nugalėti bildukus.



## GILIAI PAKVĒPUOKIM!

Kai Bolis ko nors išsigąsta, o taip nutinka gana dažnai, nes jis labai drovus, ima kvėpuoti greičiau arba išvis sulaiko kvėpavimą.

Greičiausias būdas nusiraminti, kai ko nors bijai ar labai jaudiniesi, yra sustoti ir giliai įkvėpti. Štai keli smagūs būdai, kaip tai padaryti. Pabandyk!

1. Įsivaizduok, kad laikai puodelį, pilną karšto šokolado (skanumėlis!). Iškvėpk taip, tarsi bandytum atvėsinti gėrimą, ir įkvėpk, lyg norėtum jį pauostyti.



2. Plačiai išskėsk rankos pirštus, tarsi ji būtų jūrų žvaigždė. Kitos rankos pirštu lyg pieštuku vesk aplink išskėstus pirštus. Įkvėpk, kai pirštu judi į viršų, sustok jo viršuje ir iškvėpk slysdamas žemyn.

3. Įsivaizduok, kad pūti į vėjo malūnelį. Kaip greit ir kaip ilgai gali priversti jį sukstis? Toks ilgas iškvėpimas padės tau nusiraminti.



# VISOKIŲ EMOCIJŲ ŽAIDIMAS

**D**alintis savo jausmais su žmonėmis, kuriais pasitiki, – labai naudinga. Šis žaidimas, kurį sukūrė monstrų mokytoja Gurguolė, padės tai padaryti.

## Žaidimo taisyklės

Kaip žaidimo figūrėles gali naudoti monetas arba bet kokius smulkius daiktus. Mesk kauliuką ir eik pirmyn tiek langelių, kiek taškų išridenai. Kai sustoji ant emocijos langelio, pasitikrink, ar žinai jos pavadinimą, ir papasakok istoriją, kada ją jautei.

PRADŽIA

AR  
ŽINAI ŠIAS  
EMOCIJAS?



Nuostaba



Sutrikimas



Pyktis



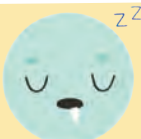
Nuobodulys



Pasididžiavimas



PABAIGA



Nuovargis



Laimė



Pasišlykštėjimas



Nerimas



Susižavėjimas



Liūdesys