

KAIP ATPAŽINTI SAVO JAUSMUS?

1. Paklausk savęs:
Kaip aš jaučiuosi?

2. Pastebėk kūno ženklus.
Gal norisi verkti,
stipriai plaka širdis ar
gniaučiasi kumščiai?

3. Pagalvok, kas nutiko.
Gal susipykai su draugu,
kažko išsigandai ar
sulaukei staigmenos?

4. Pavadinink savo jausmą.
„Aš džiaugiuosi“, „man
liūdna“, „aš pykstu“,
„man baisu“ ir kita.

5. Jei sunku suprasti – pasikalbėk.
Tau gali padėti
mokytojas,
tėvai ar draugai.



VISI TAVO JAUSMAI YRA TIKRI IR SVARBŪS.

Vieni malonūs, kiti sunkūs. Kartais gali jausti net kelis jausmus
vieni metu – tai normalu. Kai su savo jausmais sunku būti
vienam, pasikalbėk su žmogumi, kuriuo pasitiki.