

Vienaragio Gastono patarimai, kaip valdyti

Emocijas

Emocijos yra dalis tavęs, dalis mūsų visų. Bet kartais jos užima labai daug vietos tavo mintyse. Ne visada žinai, kaip jas pavadinti, kaip jų atsikratyti, kai tau būna liūdna. Šį kartą, pas tave atkeliaus į svečius draugas Gastonas, kuris tap pat patiria įvairias emocijas ir patars tau kaip nugalėti pyktį, liūdesį, baimę, kaltę, drovumą, pavydą. Visada atsiminki, kad tai tik emocija ir tu ją gali įveikti, kad širdelė galėtų nušvysti visomis vaivorykštės spalvomis ir būti laimingas kaip tavo draugas Gastonas. Štai toks ☺



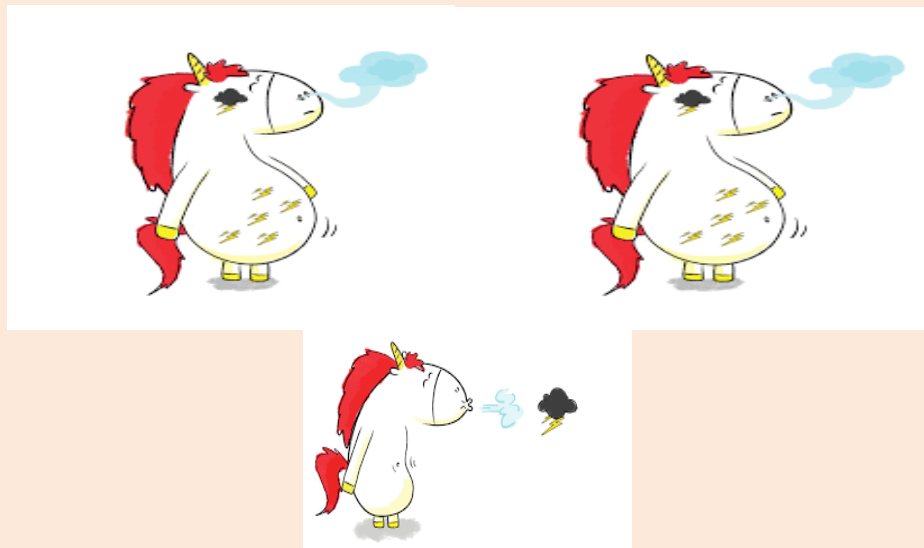
Kai jis jaučiasi gerai, plaukai spindi vaivorykštės spalvomis. Kitais atvejais jų spalva keičiasi pagal emocijas. Štai taip:



Ką gi, pradedam mokintis!!!! ☺

1. **Kai pas tave atplaukia pykčio debesis,** tu gali nuginti jį šalin kvėpuodamas. Štai kaip daro Gastonas:

Jis užsimerkia, įsivaizduoja, kad galvoje kabo didžiulis debesis. Tuomet sulaiko kvėpavimą, kelis kartus pakelia ir nuleidžia pečius, galiausiai vienu kartu stipriai išpučia orą iš burnos, išvydamas pykčio debesį.



2. **Kai tau labai liūdna ir atplaukia liūdesio debesis,** tu irgi gali jį nuvyti šalin. Štai ką siūlo tavo draugas Gastonas:

Užsimerki, mintyse įsivaizduok didelį debesį, įkvėpk per burną, išpūsdamas pilvą, trumpam užspausk nosį pirštais ir tuomet iš visų jėgų išpūsk orą per nosį - taip nuvydamas liūdesio debesį...



3. **Kai tu pajunti, kad tave apima baimė,** gali pasidaryti šarvus ir tą baimę suvaldyti taip, kaip daro Gastonas:

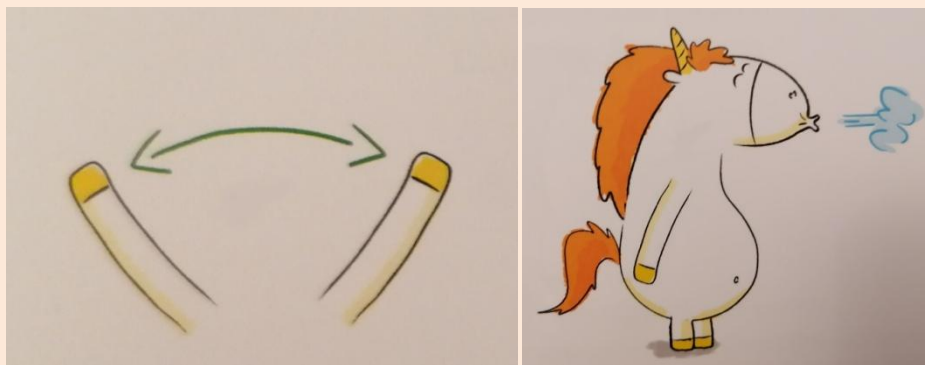
Užsimerki, įkvėpk per nosį ir sulaikyk kvėpavimą. Tuomet virš galvos iškelk abi rankas ir įsivaizduok, kad tave saugo dailūs šarvai. Apsišarvavęs, stipriai iškvėpk orą per burną ir taip atsikratysi savo baimės.



4. **Kai jautiesi kaltas.** Jeigu iškrėtei kokią kvailystę, dėl kurios gali tavo tėvai nusiminti, bet jiems nedrįsti prisipažinti, bijai, kad tave išbars, graužiesi, jautiesi sutrikęs, tartum klaidžiotum jausmų rūke. Štai tau patarimai, kaip surasti kelią iš šito rūko:

Užsimerki, įsivaizduok, kad tave supa rūkas. Įkvėpk per nosį, išpūsk pilvą ir ištiesęs rankas pakelk priešais save. Sulaikyk kvėpavimą, rankytes iškėlęs į viršų, kelis kartus jas išskleisk ir suglausk, lyg vaikytum rūką. Galiausiai iškvėpk per burną ir nuleiski rankas prie šonų. Taip tavo mintys taps aiškesnės ir žinosi ką daryti.





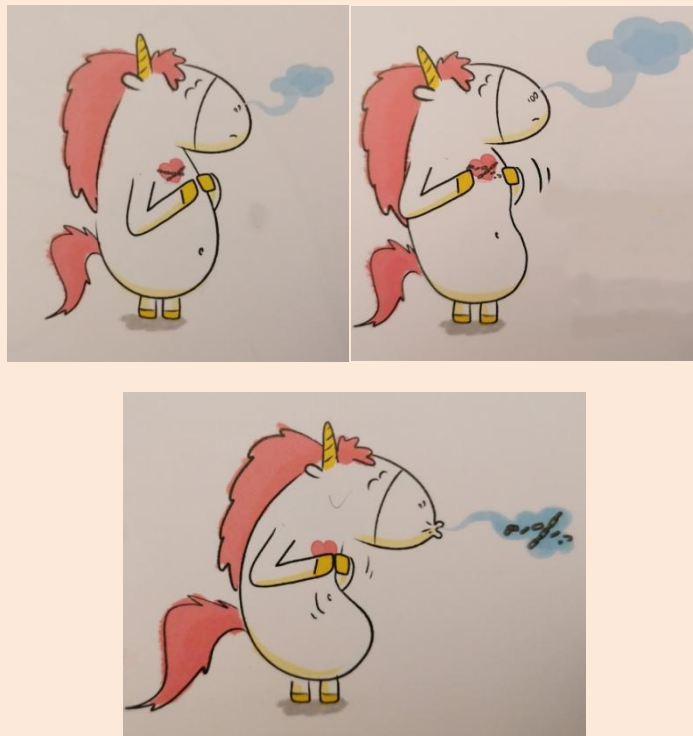
5. **Kai esi drovus.** Kai pasijunti drovus ir tau norisi nuo visų pasislėpti, tu gali įsivaizduoti esąs stiprus kaip tigras ir įveikti drovumą.

Užsimerki, įsivaizduok gražų tigro kostiumą, įkvėpk per nosį, išpūsk pilvą ir ištiesk rankas priešais save. Sulaikyk kvėpavimą, sugriebk kostiumą, tarsi turėtum aštrius nagus ir prisitraukęs, jį apsivilk. Tapęs stiprus kaip tigras iškvėpk orą per burną, atpalaiduok pečius ir rankas. Galvok apie jėgą, kurią tau suteikė kostiumas. Apsivilkęs stebuklingą tigro kostiumą, pasijusi stiprus, pasitikintis savimi 😊



6. **Kai apima pavydas.** Kai tavo širdelė prislėgta pavydo ir tau atrodo lyg ją juostų daugybė nedidelių grandinių, trukdančių džiaugti, atlik šį pratimą, kad mintyse vėl šviestų saulė.

Užsimerki, įsivaizduok kaip tavo širdelę juosia daugybė grandinėlių. Padėk rankas ant krūtinės, įkvėpk per nosį, išpusk viršutinę kūno dalį. Giliai kvėpuok, išpūsdamas krūtinę pajusk, kaip rankos viena nuo kitos nutolsta ir įsivaizduok, kad kartu išsipučia širdis, sutraukydama grandinėles. Pamažu iškvėpk orą per burną, rankas vėl priartink viena prie kitos ir išpūsk paskutines sutrauktų grandinėlių dalis. Iškart pajusi kaip pradedi kvėpuoti ramiai, o širdelė prisipildė džiaugsmo, o mintyse vėl šviečia saulė.



Parengė:

Vilniaus miesto l/d „Puriena“

Socialinė pedagogė

Violeta Kisielė

(remiantis informacija : Aurelie Chien Chow Chine „Mano jausmai)