



EMOCINIS RAŠTINGUMAS: KAIP PAMATUOTI EMOCIJAS IR IŠMOKTI JAS REGULIUOTI?

Irma Liubertienė

2020 gruodžio 29 d.

Istorija apie dramblij



Emocinis raštingumas



Iki XX a. vidurio



XX a. vidurys - pabaiga



XXI a.

EIQ/ LAIMĒS/
PSICHOLOGINĒS SVEIKATOS

BANKAS

Protiniai
indēļiai

Dvasiniai
indēļiai

Fiziniai
indēļiai


Emociniai
indēļiai

KAS YRA EMOCINIS RAŠTINGUMAS







A man with dark hair and glasses, wearing a light-colored suit jacket, white shirt, and patterned tie, is speaking at a wooden podium. He is gesturing with his right hand. On the podium, there is a laptop and a microphone. The background is a blue screen with faint, illegible text.

“We must figure out how to create school environments, curricula, and other related tools to help students feel more positive emotions.”

MARC BRACKETT

Director, Yale Center for Emotional Intelligence

REFLEKSIJA

REFLEKSIJA

KAIP JAUČIUOSI?

SPALVA

FORMA

MUZIKA

GAMTOS REIŠKINYS



1 – Kas yra emocija?



Faktai apie emocijas

- Emocija - *lot. move* – judėti, energija
- Emocijos – tai fizinių pojūčių, minčių ir cheminių reakcijų kombinacija.



Faktai apie emocijas

- **Per valandą** išgyvename apie **30 emocijų**.
- **Kasdien** išgyvename apie **500** emocinių būsenų.



Fiziologija

- Intensyvus augimas
- Keičiasi nervų sistemos būklė – nervingumas, nesantūrumas, emocinių reakcijų nepastovumas
- “Hormonų audra” – jautrumas, verksmingumas, negatyvumas, abejingumas, agresyvumas
- Laikinas fizinis nusilpimas, temperatūros pakilimas, prakaitavimas
- Valgymas – daug ir dažnai.

Emocijos

- Džiaugsmas, pasitenkinimas savimi dažnai kaitaliojasi su nepasitenkinimu, neviltimi.
- Labai dažni jausmai: nerimas, įtampa, nusivylimas viskuo. Tai lemia: abejingumo ir tuštumos pojūtis. Šis jausmas kyla supratus, kad vaikystė jau baigėsi, o tu dar nesi suaugęs.

4 Emocinio sąmoningumo lygiai



1. Gerai/blogai/normaliai



2. Fizinio kūno pojūčiai



3. Emocinio/dvasinio kūno pojūčiai



4. Konkrečios emocijos/būsenos



5. Konkrečios emocijos/būsenos savo ir aplinkinių



Faktai apie emocijas

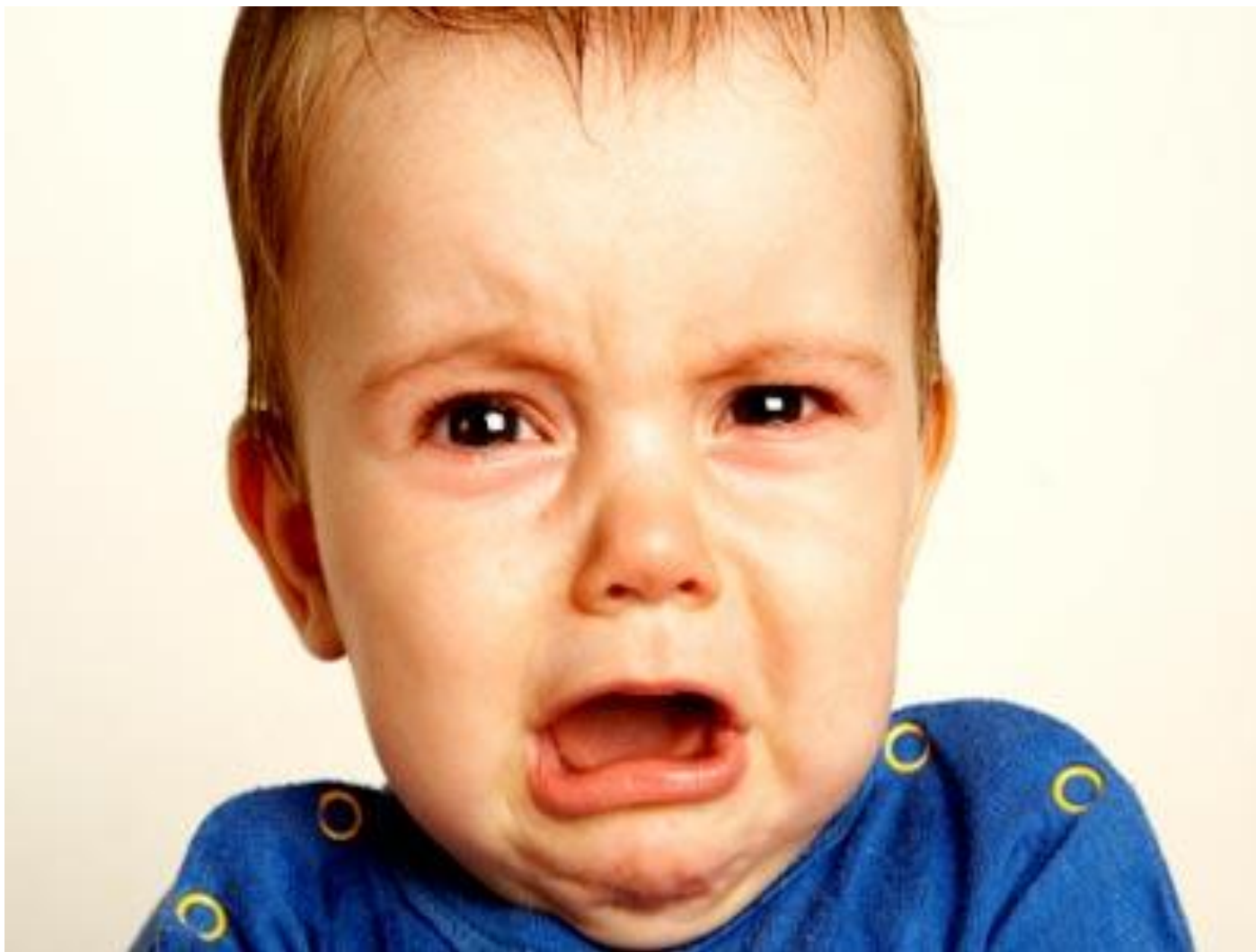
Robert Plutchik aštuonios pagrindinės emocijos:

- liūdesys
- baimė
- pasibjaurėjimas
- pyktis
- džiaugsmas
- nuostaba
- smalsumas
- viltis





LIŪDESYS





BAIMĚ





PASIBJAURĒJIMAS





PYKTIS





DŽIAUGSMAS



IŠVIRKŠČIAS PASAULIS















Užduotis „Mano emocijos“



Eil.Nr.	EMOCIJA	Eil. Nr.	EMOCIJA
1.		2.	
3.		4.	
5.		6.	
7.		8.	
9.		10.	
11.		12.	
13.		14.	
15.		16.	
17.		18.	
19.		20.	
21.		22.	
23.		24.	
25.		26.	
27.		28.	
29.		30.	





EMOCIJOS

Abejingumas
Abejonė
Aistra
Apatija
Apmaudas
Atjauta
Atvirumas
Baimė
Dėkingumas
Drąsa
Drovumas
Džiaugsmas
Ekstazė
Empatija
Entuziazmas
Euforija
Gėda
Geismas
Gėla
Gruožatis
Ilgesys
Irzlumas
Išdidumas
Išgąstis
Įniršis
Jaudrumas
Jausmingumas
Kaltė
Kančia
Kantrybė
Kerštas
Kuklumas
Laimė
Laisvumas
Linksmumas
Liūdesys
Meilė
Narsa

Neapykanta
Nepasitikėjimas
Nerimas
Neviltis
Nuobodulys
Nuoskauda
Nuostaba
Nusivylimas
Pagieža
Pakylėjimas
Palaima
Panieka
Pasibjaurėjimas
Pasididžiavimas
Pasitikėjimas
Pasyvumas
Pavydas
Piktdžiuga
Pyktis
Puikybė
Ramybė
Rimtis
Ryžtas
Siaubas
Sielvartas
Skausmas
Smalsumas
Susierzinimas
Susirūpinimas
Susižavėjimas
Širdgėla
Štykštėjimasis
Viltis

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kaip emocijos VEIKIA KŪNĄ?

„Dažnai galvojame, kad emocijos siaučia mūsų mintyse, tačiau drąsiai galime pasakyti, kad jos paliečia ir mūsų kūną“, – teigia tyrimo autorius Dr. L.Nummenmas ir jo kolegos iš Suomijos. Tam, kad išsiaiškintų, kaip kokybiškai, tarkime, pyktis skiriasi nuo laimės fiziniais kūno pojūčiais, mokslininkai atliko tyrimus, kuriuose dalyvavo 701 dalyvis (suomiai, švedai, taivaniečiai).



Eksperimentas

Jų buvo klausiama, ką jie jaučia savo kūnuose tuo metu, kai patiria pyktį, baimę, pasibjaurėjimą, laimę, liūdesį, nuostabą, nerimą, meilę, depresiją, panieką, išdidumą, gėdą, pavydą.

Iš viso tyrimo dalyviai atliko keturis eksperimentus, kurių pirmajame turėjo nurodyti, koks kūno pojūtis jiems asocijuojasi su tam tikra emocija. Kituose dviejuose eksperimentuose jie žiūrėjo Holivudo filmų ištraukas ir skaitė istorijas, kurios turėjo sužadinti specifinius jausmus.

Paskutinėje tyrimo dalyje dalyviams buvo rodomos kitų žmonių veidų išraiškos, kuriose atsispindėjo tam tikros emocijos. Dalyviams reikėjo nuspręsti, kokius fizinius jausmus savo kūnuose jaučia žmonės, pavaizduoti nuotraukose.

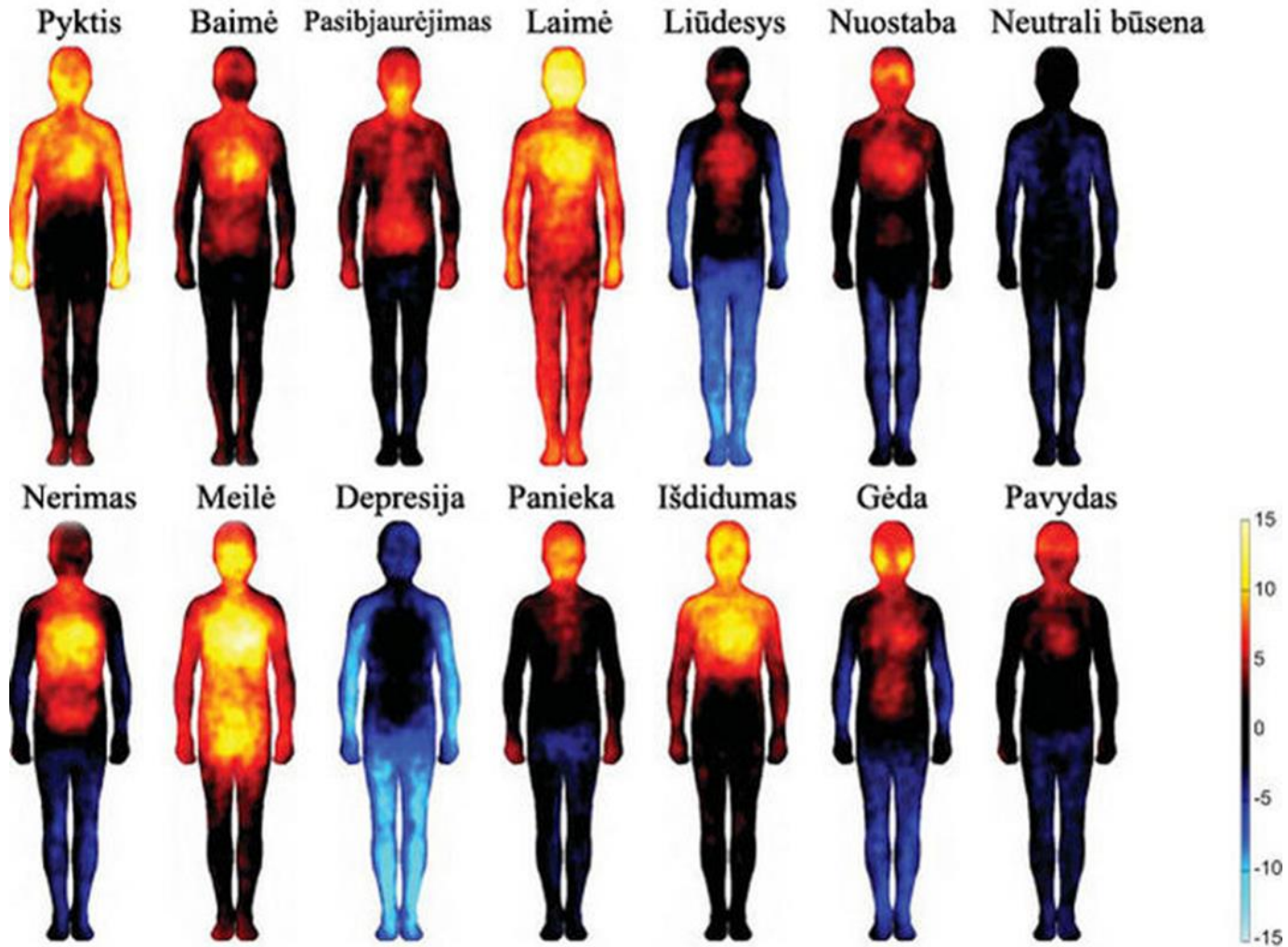
Galiausiai reikėjo šiltomis ir šaltomis spalvomis nuspalvinti dviejų žmogaus siluetų dalis, kuriose padidėjo ar sumažėjo tam tikra emocijų sukelta veikla.

Išvados

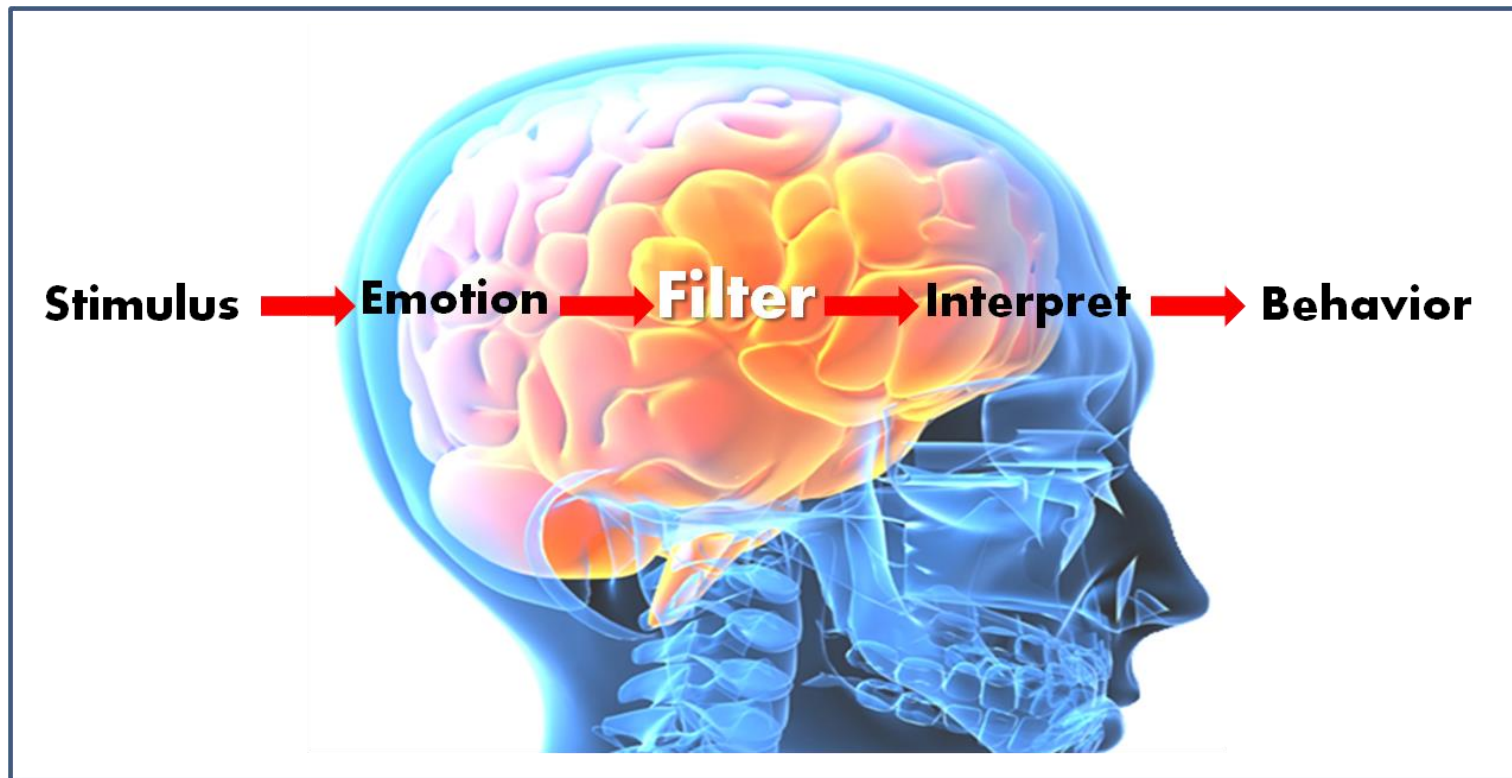
Tyrimai atskleidė, kad emocijos mus paruošia aplinkos pokyčiams, aktyvuoja širdies ir kraujagyslių, kaulų ir raumenų, neuroendokrininės, nervų sistemos veiklą.

Taip pat mokslininkai atskleidė, kad visų tiriamųjų emocijos kūne pasiskirstė vienodai – tai esą gali būti susiję su fiziologiniu kūno mechanizmu. Taigi, kokios išvados? Tokios emocijos kaip pyktis, baimė, pasibjaurėjimas, laimė, liūdesys ir nuostaba daugiausia paliečia viršutiniąją kūno dalį ir turi įtakos kvėpavimo ir širdies ritmo pokyčiams. Pyktis ir laimė taip pat veikia rankas ir kojas.

Kaip emocijos veikia kūną?



Kaip emocijos veikia elgesį?



Kaip mokytis reguliuoti emocijas?

„PAUZĖS MYGTUKAS“

- Atpažink
- Suprask
- Įvardink
- Išreikšk
- Reguluok

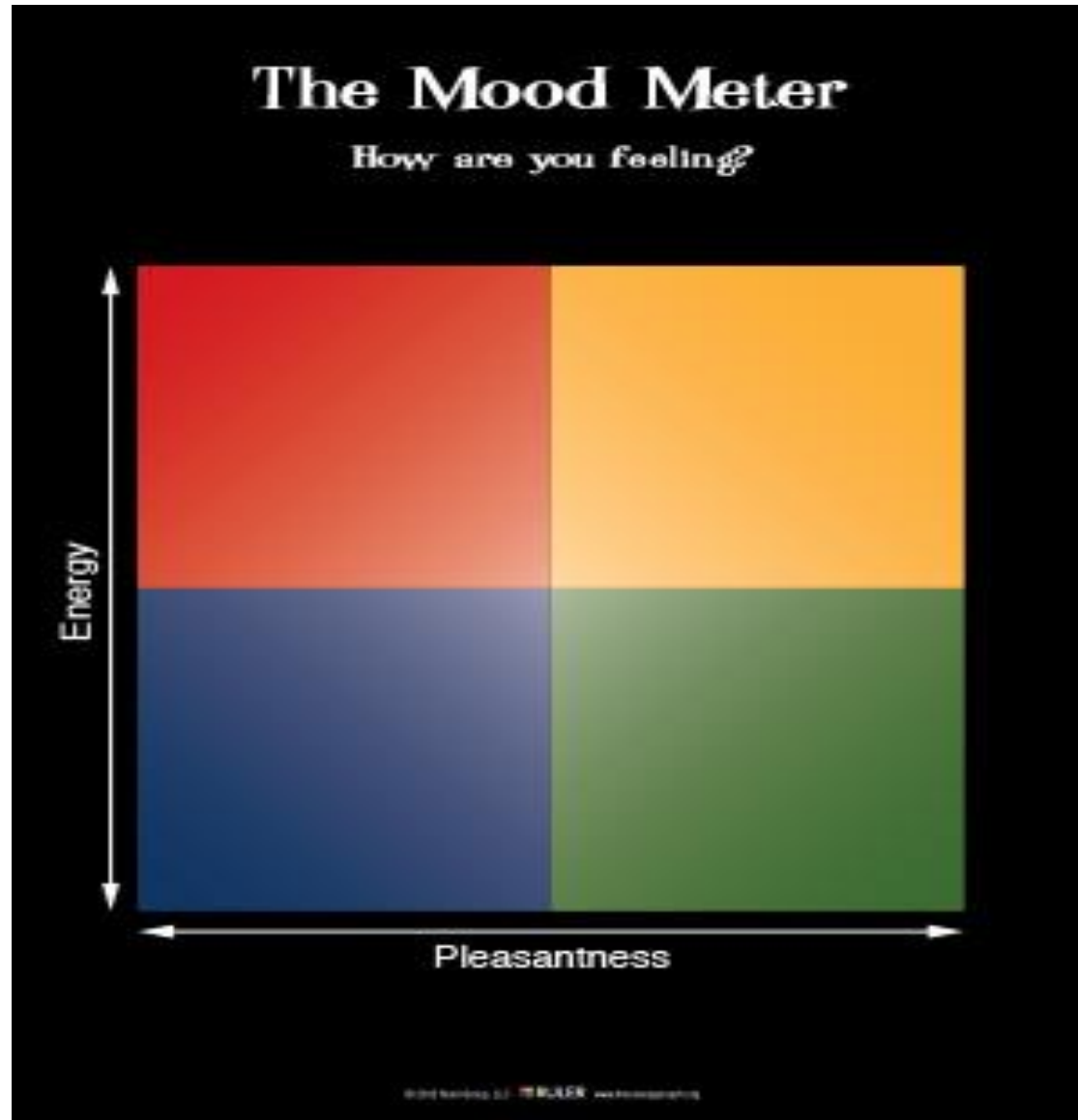


- Emometro (Moodmeter) autorius Prof. Dr. Marc Brackett, Yele University

Kaip veikia emometras?

- **Raudona** – Nemalonus, intensyvios emocijos
- **Geltona** – Malonus, intensyvios emocijos
- **Žalia** – Malonus, neintensyvios emocijos
- **Mėlyna** – Nemalonus, neintensyvios emocijos

Užduotis – Emometro sudarymas



EmoMetras© Kaip jautiesi?

Stipresnės ↑	Įtūžęs	Įsiutęs	Sukrėstas	Įskaudintas	E	Nustebintas	Neprilygstantis	Motyvuotas	Ekstazėje
	Įpykęs	Išsigandęs	Susinervinęs	Nenustygstantis	M	Žvalus	Džiugus	Įkvėptas	Pakylėtas
	Supykęs	Susirūpinęs	Sunerimęs	Įdirgintas	O	Energingas	Gyvybingas	Optimistiškas	Sužavėtas
	Atstumtas	Nerimastingas	Suvaržytas	Susierzinęs	M	Malonus	Smagus	Besididžiuojantis	Laimingas
	E	M	O	M	E	T	R	A	S
	Pasišlykštėjęs	Nusivylęs	Paniūręs	Sugėdintas	T	Palaimintas	Lengvas	Pasitenkinęs	Pilnatvėje
	Pažemintas	Nusavintas	Išsilgęs	Apatiškas	R	Pasitikintis	Saugus	Nurimęs	Dėkingas
	Susidrovėjęs	Atskirtas	Baikštus	Išsekęs	A	Ramus	Patenkintas	Atsipalaidavęs	Nerūpestingas
	Vienišas	Nusiminęs	Nuobodžiaujantis	Pavargęs	S	Laisvas	Besilisintis	Tylus	Harmoningas
Silpnės									

Pykčio reguliavimas

- **Atpažinkite pirmuosius pykčio požymius**
- **Pasigilinkite, kas slypi po jūsų pykčiu**
- **Išmokite atsipalaiduoti**



4-7-11



Kokia tai emocija?



Kokia tai emocija?



Kokia tai emocija?



Kokia tai emocija?



AČIŪ JUMS!!!

