

# Visi mes turime jausmus

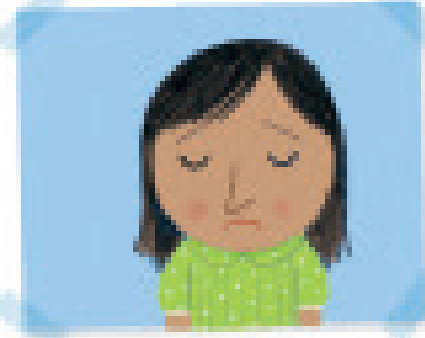
Kaip šiandien jautiesi? Laimingas? Alkanas? Galbūt tau liūdna? Visi pasaulio gyventojai nuolat ką nors jaučia, tačiau jausmų išraiška mums augant keičiasi.

Mažyčiai kūdikiai nemoka kalbėti ir net šypsotis. Savo jausmus jie gali išreikšti tik verkdami (arba neverkdami). Vadinasi, gali būti sunku suprasti, kas negerai.



Vaikščioti pradėję mažyliai puikiai išreiškia savo jausmus, bet nesupranta, iš kur šie atsiranda. Jie dar nežino, kad kiti žmonės (ir naminiai gyvūnėliai) taip pat turi jausmus.

Vyresni vaikai irgi geba gerai išreikšti jausmus ir gali išmokti pasakyti, kaip jaučiasi kitas, pažvelgę jam į veidą.



Kaip jaučiasi šie vaikai? Rask tinkamus žodžius jų veido išraiškoms apibūdinti.

piktas

susijaudinęs

susinervinęs

ramus

laimingas

liūdnas

išdidus

niurzgus

sunerimęs

Ar prisimeni, kada pats taip jauteisi?

# Kūno žinutės ir užuominos

Tavo kūnas taip pat turi būdų parodyti jausmus.

Kartais kūnas perduoda žinutę, kad jam ko nors reikia.



Tara jaučiasi PAVARGUSI.

Aizekas SERGA.

Hana jaučiasi ALKANA.



Holei KARŠTA.

Teo IŠTROŠKĖS.

Konorui ŠALTA.

Ar gali pasakyti kiekvienam vaikui, ko jam reikia, kad pasijustų geriau?  
Parink atsakymą kiekvienam vaikui.

Ko nors užkąsk.

Nusivilk megztinį.

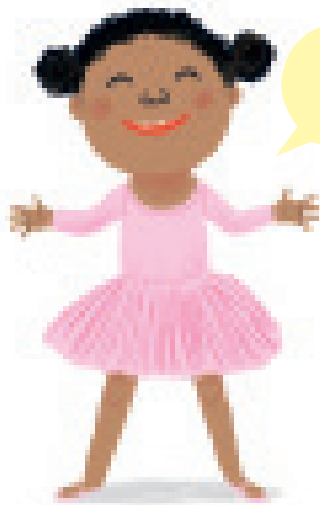
Pasnausk.

Išgerk vandens.

Pasakyk suaugusiajam, kad tau reikia vaistų ar gydytojo.

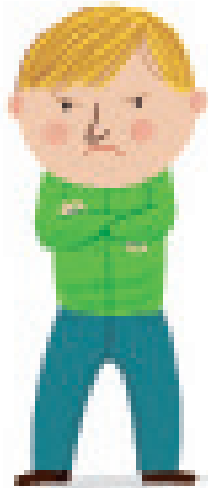
Apsirenk šiltesniais drabužiais.

Mūsų kūnai taip pat parodo jausmus, tūnančius mūsų galvose. Pažiūrėk, ar gali išsiaiškinti, kaip šie žmonės jaučiasi, pažvelgęs į jų kūno siunčiamus signalus.



Chi chi

Anė šypsosi ir garsiai juokiasi. Kaip ji jaučiasi?



Oskaras sukryžiuojo rankas ir patempė lūpą.

AAAAA!



Ponios Batler veidas raudonas. Ji šaukia ir trypia kojomis.



Šniurkšt!

Ašas visai nutilo ir pradeda verkti.



Sandipas nežiūri į kitus, nori pabėgti ir pasislėpti.



Marija nenustygs vietoje. Ji labai greitai kvėpuoja.

Kai kitą kartą kur nors išeisi, pažvelk į kitus žmones aplink. Ar gali pasakyti, kaip jie jaučiasi?

# Taigi, kaip tu jautiesi?

Į šį klausimą gali būti sunku atsakyti įvardijant savo jausmą, bet pabandyk pasakyti, į ką jis PANAŠUS. Gali net suteikti savo jausmui SPALVĄ.

Jaučiuosi, tarsi manyje virtų ugnikalnis,  
pasiruošęs



**IŠSIVERŽTI  
KARŠTOMIS  
RAUDONOMIS  
LIEPSNOMIS.**

BZZ

BZZ



Atrodo, kad man aplink galvą sukasi širšių spiečius.



Noriu **DUNKSĖTI**  
kaip dinosauros...



Aaaaa!

...ir **RĖKTI!**



Rrrrrrr!

Ir **RIAUMOTI** kaip tigras.

Jaučiuosi **PIKTAS**. Mano spalva yra **RAUDONA**.

„Jaučiuosi, lyg čiuožinėčiau nuo vaivorykštės!“



„Jaučiuosi taip, lyg bėgiočiau po gėlėtą pievą ir maudyčiausi saulės spinduliuose.“



Ooo! Noriu  
tave stipriai  
apkabinti!



Cha cha!



Noriu ŽAISTI...

...ir ŠOKINĖTI.

Ir APKABINTI kiekvieną!

Jaučiuosi LAIMINGAS! Mano spalva yra GELTONA.