

EMOCIJOS: ATPAŽINTI – ĮVARDINTI– IŠREIKŠTI

Sunku nustatyti, kiek tiksliai ir kokias emocijas gali reikšti ir atpažinti žmogus. Dažnai apibūdiant emocijas atsižvelgiama į du požymius: *hedonistinį*, arba *malonumo*, įvertį (pav., maloni ar nemaloni emocija) ir *fiziologinį sužadinimą* (silpnai ar stipriai išreikšta emocija). Dažniausiai kalbama apie **6 universalias** veido išraiškas: *džiaugsmą, nuostabą, baimę, pyktį, liūdesį ir pasibjaurėjimą*. Kiekviena emocija yra apibūdinama specifiniais veido judesiais, kurie aktyvuoja atitinkamus raumenis. Žinoma emocijų ir jausmų yra kur kas daugiau nei šešios, tad žmogus gali parodyti apie 10 000 skirtingų mimikų.

Emocijų pažinimas yra labai svarbus kasdieniniam neverbaliniam komunikavimui.

Veidas žmogaus gyvenime dažnai gali pasakyti daugiau nei tūkstančiai žodžių. Tam tikrą emociją perteikiantis veidas, nesąmoningai užfiksuoja mūsų dėmesį ir per kelis šimtus milisekundžių informuoja mus apie to veido emocinę prasmę.

Tyrimai parodė, kad veiduose lengviausia atpažinti laimę. Jos atpažinimo tikslumas dažnai siekia 100%. Žinoma, visų emocijų atpažinimas geresnis kai veide emocija išreikšta stipriai.

Neurobiologijoje emocijos dažnai yra siejamos su empatija - sugebėjimas atpažinti ir pajauti kitų žmonių emocines būsenas. Žmonės, kuriems sudėtinga atpažinti kitų emocijas ar reikšti savas, paprastai patiria įvairių psichinių ir psichologinių sunkumų, tokių kaip depresija, nerimas, valgymo ir asmenybės sutrikimai.

Nors pats gebėjimas jausti mums yra įgimtas, tačiau **atpažinti, įvardinti ir išreikšti tai, ką jaučiame, vaikai mokosi augdami, bendraudami su tėvais, mokytojais, draugais, artimaisiais.**

Tačiau tiek tėvams, tiek mokytojams svarbu suprasti, kad ne visi vaikai emocijų atpažinimo gali išmokyti savaime, automatiškai, ne retai reikalingas kryptingas mokymas.

Vaikai geriausiai ir greičiausiai visko ir mokosi žaisdami, tad pasitelkite žaidimą mokydami vaikus suprasti kaip atrodo vienokią ar kitokią emociją reiškiantis veidas, kaip ta emocija yra pavadinta, kaip tinkama ją reikšti.

Galimi žaidimai:

- **Atspėk emociją.** Ant lapelių nusipieškite įvairių emocijų. Užverskit, sumaišykite, traukit po vieną ir vaidinkit. Priešininkas turi atspėti kokia tai emocija. Kita žaidimo versija – bandyti atspėti emocijas ne iš veido išraiškos, o iš balso tono. Pabandykite pasakyti tą pačią frazę, pavyzdžiui, „viso gero“ liūdnai, linksmai, piktai, išdidžiai, droviai, pavydžiai ir pan. – lai kiti atspėja, ką jaučiate. Vėliau susikeiskite vaidmenimis.

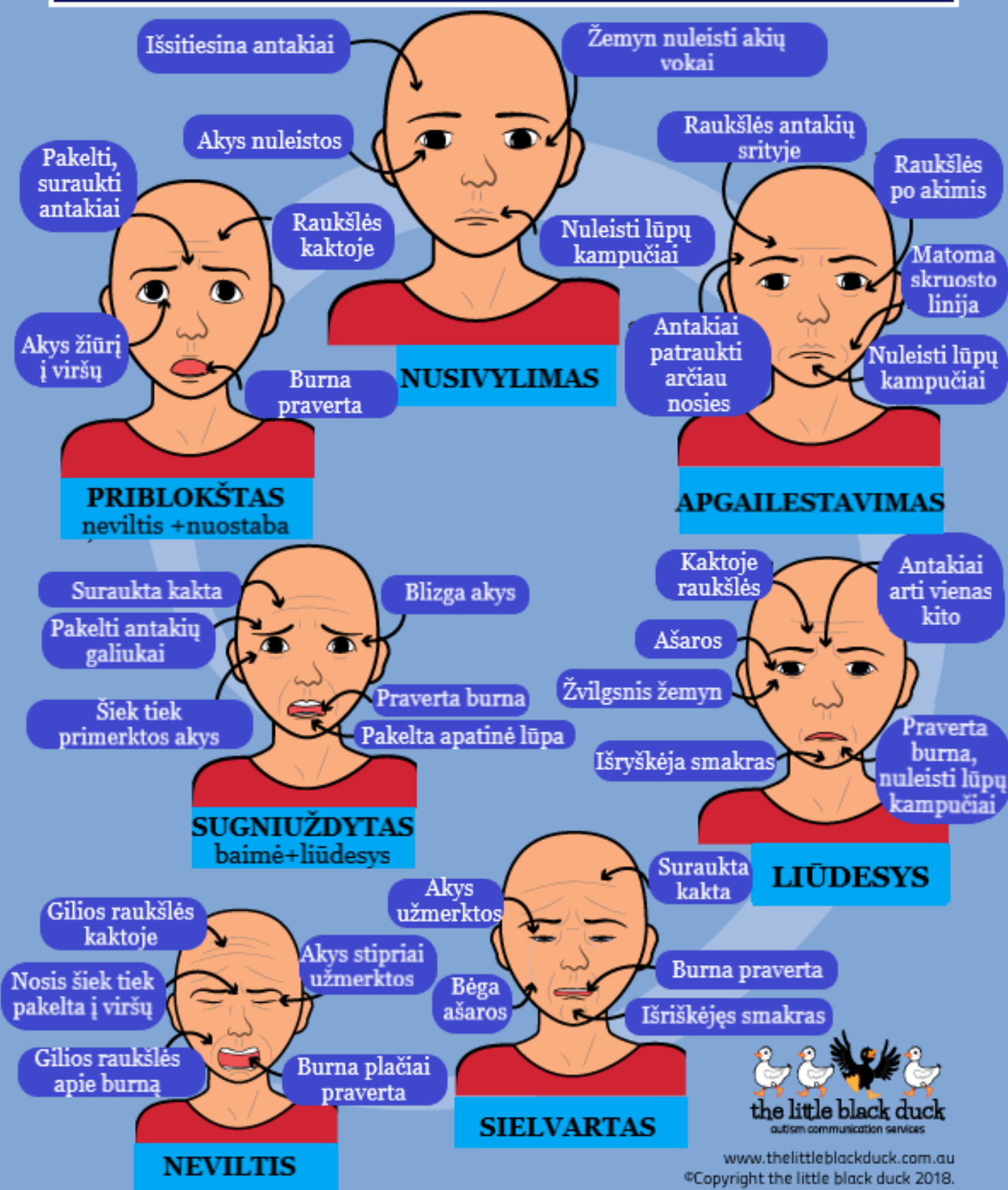
- **Suvaidink emociją.** Suaugęs įvardina emociją, o vaikas turi pavaizduoti kaip jis atrodo išgyvendamas šią emociją (žaidimas tinkamas ir patiems mažiausiems).

- **Emocija veide.** Rankomis užsidenkite veidą, o patraukus rankas nustatykite veido išraišką, atitinkančią kokią nors emociją. Vaikas turi atspėti kokia tai emocija. Apsikeiskite su vaiku vietomis, vaikas vaidina, jūs spėliojat.

- **Emocijų kaleidoskopas.** Užrašykite ant lapo keletą emocijų, o vaikas lai suranda jas atitinkančias nuotraukas žurnale, iškerpa ir priklijuoja. Dar vienas žaidimo variantas – pasiūlykite vaikui iškirpti daug įvairių nuotraukų iš žurnalų ir sugrupuoti jas į malonias ir nemalonias emocijas, vėliau bandyti tiksliau nustatyti kiekvieno nuotraukoje vaizduojamo žmogaus emociją.

Paruošė: psichologė Žaneta Simutytė-Jogminienė

Kaip *liūdesys* atsispindi veide?

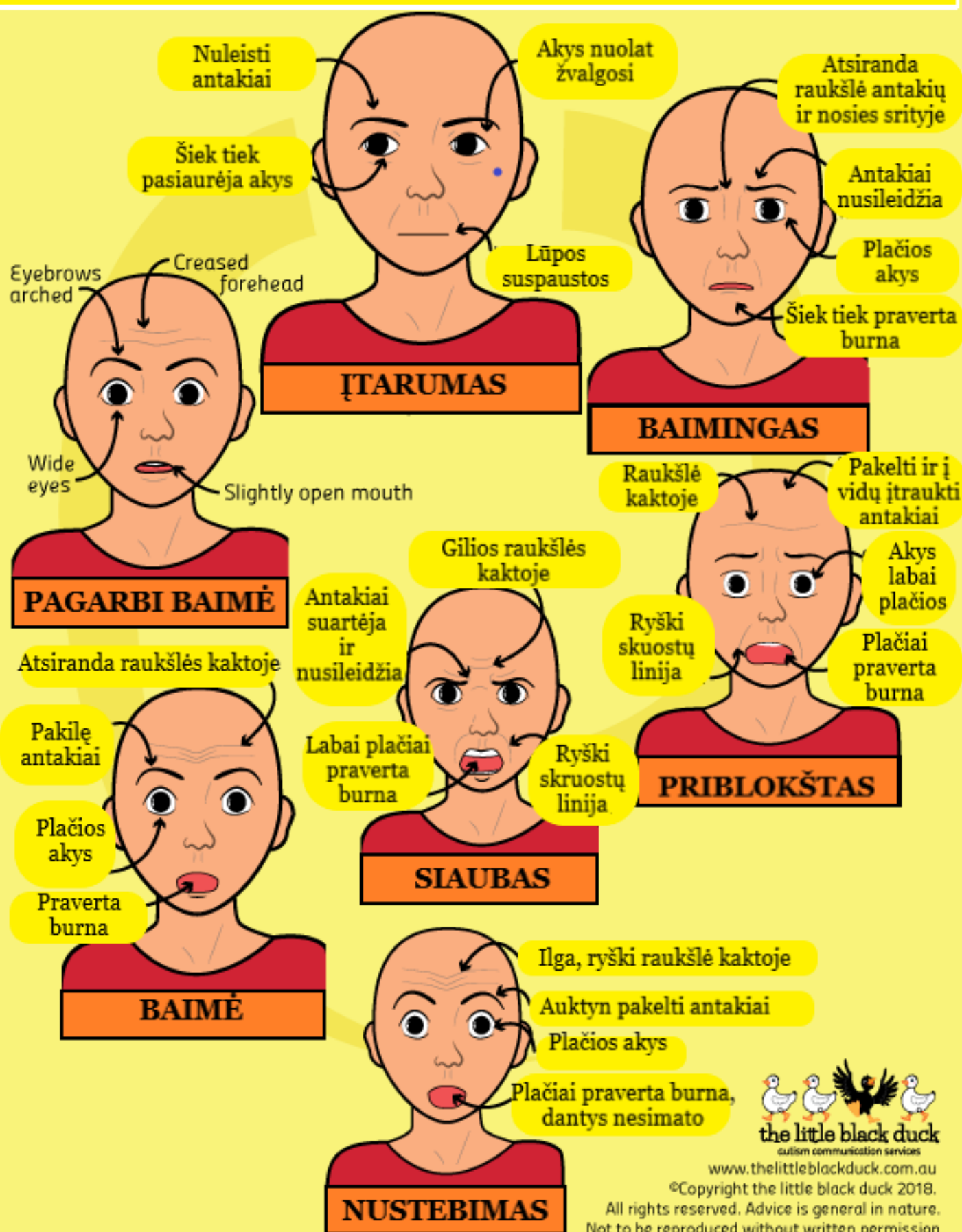


www.thelittleblackduck.com.au

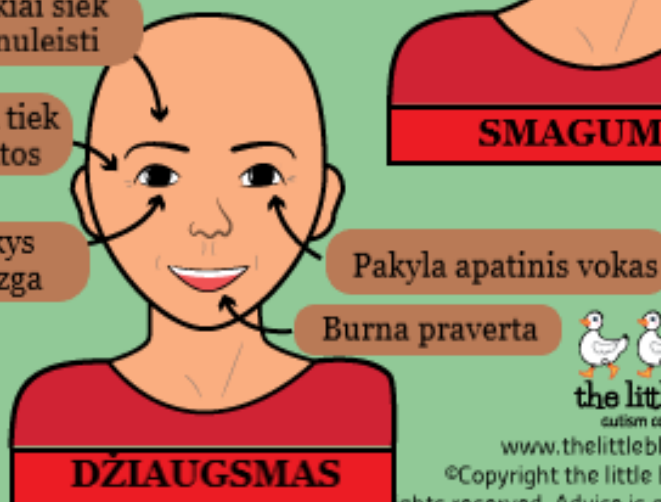
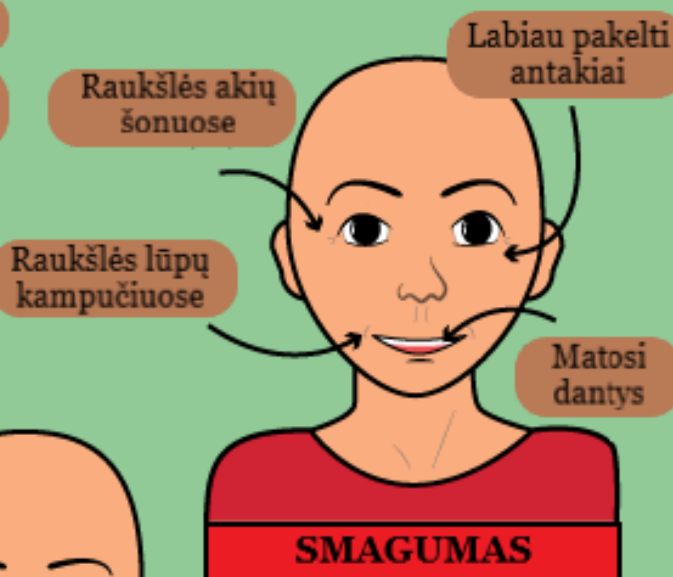
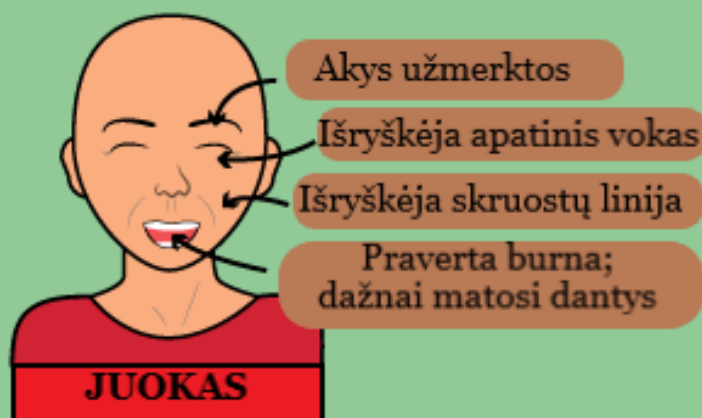
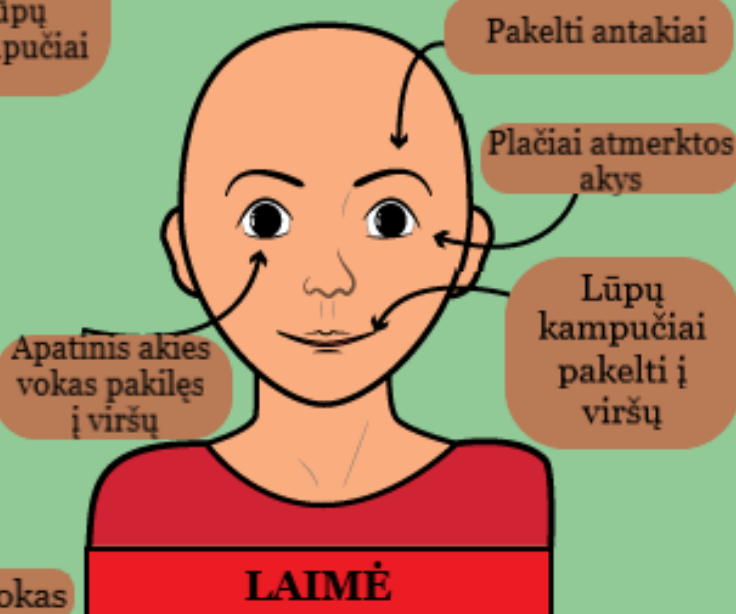
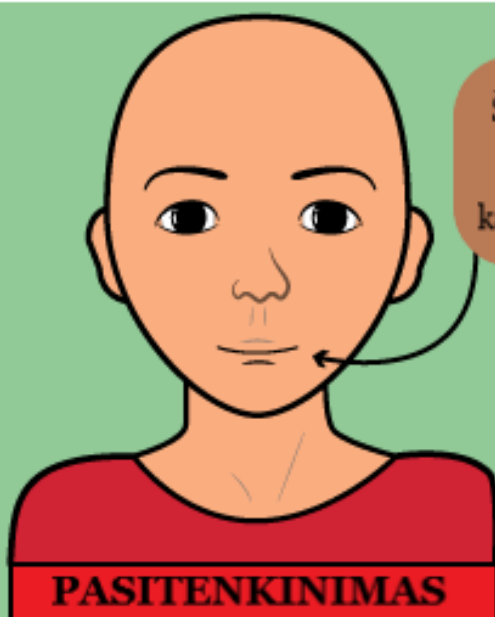
©Copyright the little black duck 2018.

All rights reserved. Advice is general in nature.
Not to be reproduced without written permission

Kaip *baimė* atspindi veide?



Kaip *laimė* atspindi veide?

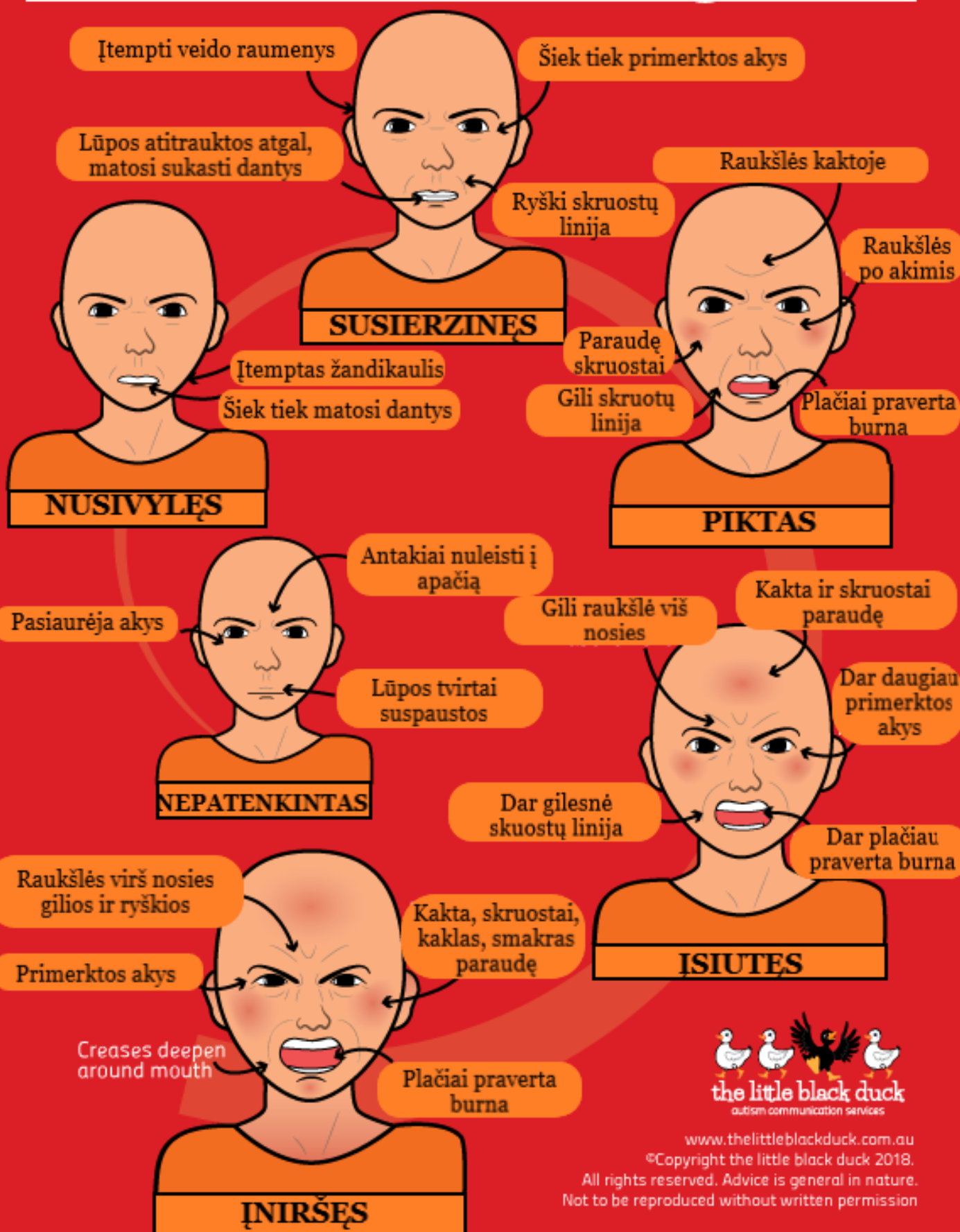


www.thelittleblackduck.com.au

©Copyright the little black duck 2018.
All rights reserved. Advice is general in nature.

Not to be reproduced without written permission

Kaip *pyktis* atspindi veide?



Kaip *pasibjaurėjimas* atsispindi veide?



www.thelittleblackduck.com.au

©Copyright the little black duck 2018.

All rights reserved. Advice is general in nature.
Not to be reproduced without written permission

