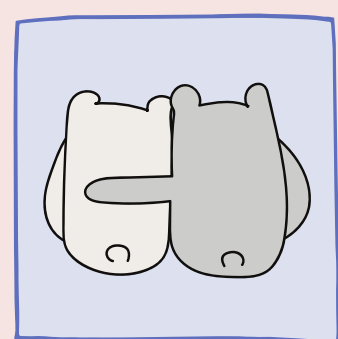


KAIP UŽJAUSTI KITA?

Kai kitas jaučia slegiančius jausmus, tokius kaip liūdesį, pyktį, nerimą, sielvartą, baimę, gėdą, svarbu jį užjausti. Gebėjimas užjausti ir įsijausti į kitą yra vadinamas empatija. Kartais žmonės nežino, kaip tinkamai užjausti kitą. Tokiu atveju siūlome pagalvoti, kaip norėtume, kad su mumis elgtųsi, jei mes jaustumė panašius jausmus. Elgesį, kuris galėtų padėti kitam pasijusti geriau, suvesk su liūdinčiu begemotu, o elgesį, kuris savijautą tik pablogins, palik nesuvestą. Atlikęs užduotį pasikalbėk apie ją su mokytoju ar vienu iš tėvų ar globėjų.



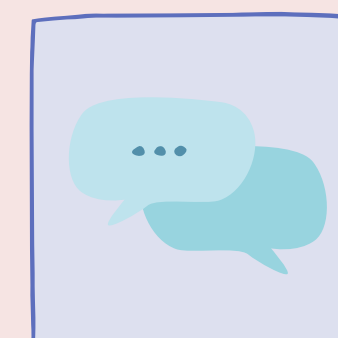
Apkabinimas



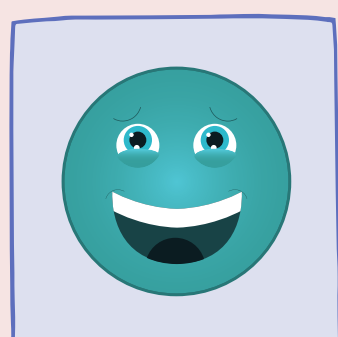
Kvietimas žaisti ar užsiimti kita malonia veikla



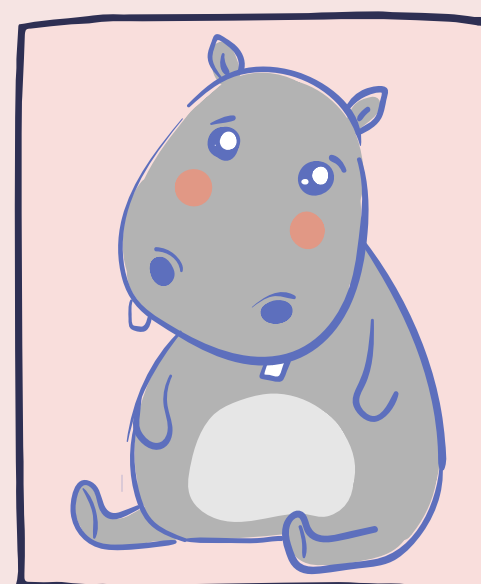
Pravardžiavimas



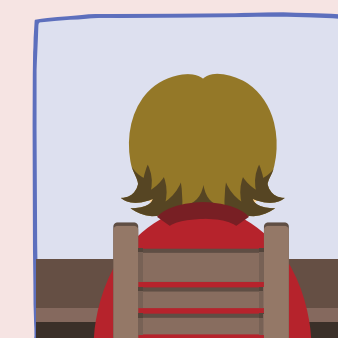
Klausimas apie tai, kaip kitas jaučiasi



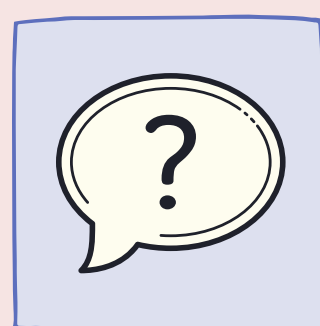
Pašaipa iš liūdesio



Kaip manai, kas man galėtų padėti?



Dėmesio nekreipimas



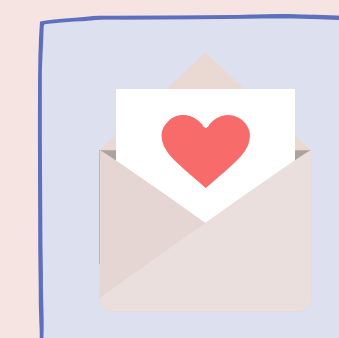
Jausmų nuneigimas. Sakymas, kaip kitas turėtų jaustis



Sakymas, kad nėra, dėl ko liūdėti.



Išklausymas



Dovana (atvirukas, saldainis, gražus žodis)