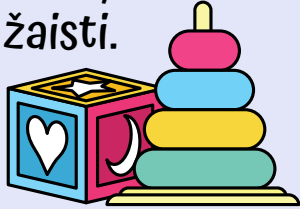


KAS TAVE LIŪDINA?

Liūdesį jaučiame visi – nuo mažų iki didelių. Šią emociją jausti nėra lengva, nes dažniausiai ją sukelia situacijos, kai kažko netenkame ar užklumpa kiti sunkumai. Visgi svarbu mokytis įvardyti situacijas, kai Tau kyla liūdesys, ir atskirti šią emociją nuo kitų slegiančių emocijų, tokių kaip pyktis ar baimė.

Liūdesį gali atpažinti iš šių požymių:

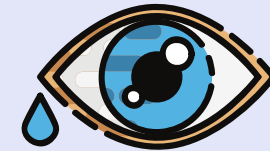
- Mažiau įsitrauki į mėgstamas veiklas, pavyzdžiui, mažiau norisi žaisti.



- Daugiau miegi arba kaip tik blogiau miegi.



- Norisi verkti, kartais net nežinai, kodėl.



- Mažiau bendrauji su kitais, norisi daugiau laiko leisti vienam.



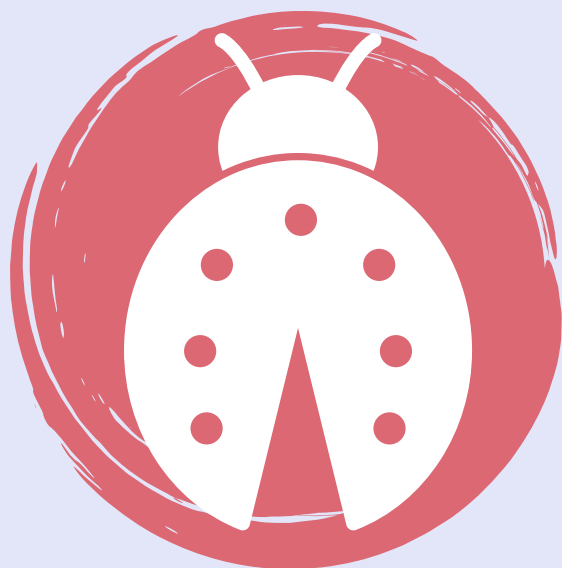
- Gali jausti gniužulą gerklėje, jausti pilvo skausmą, dažniau eiti į tualetą ar jausti kitus nemalonius pojūčius kūne.



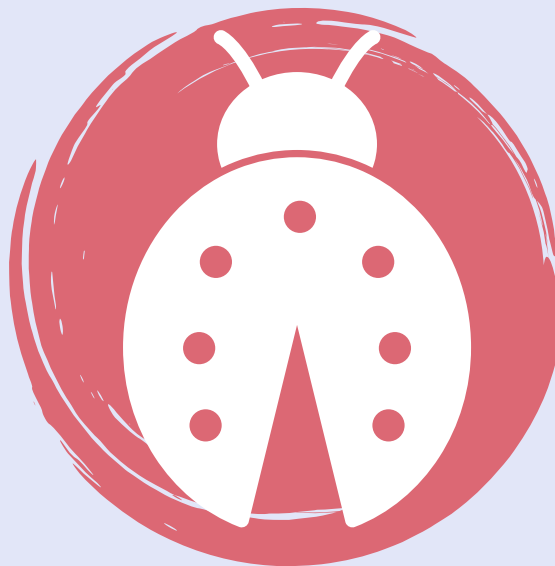
Užduotyje yra laisva piešimo užduotis, kurią su vaiku galite aptarti, remdamiesi patarimais „Kaip padėti liūdinčiam vaikui“. Aptariant rekomenduojama pabrėžti, kad jaučiant liūdesį svarbu šiuo jausmu pasidalyti su kitais, kuriais pasitiki, pavyzdžiui: mama, tėčiu, auklėtoja, ir kartu ieškoti būdų, kaip pasijauti geriau.

KAS TAVE LIŪDINA?

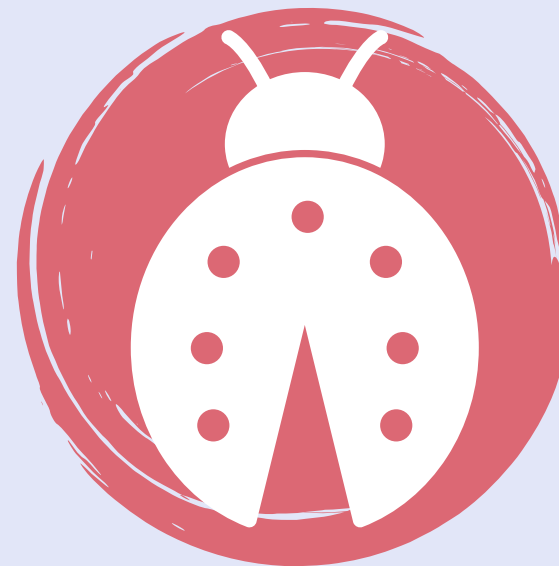
Nuspalvink boružėles, prie kurių aprašytos situacijos, kurios Tau keltų liūdesį, o nespalvotas palik, kurios Tau keltų kitus jausmus.



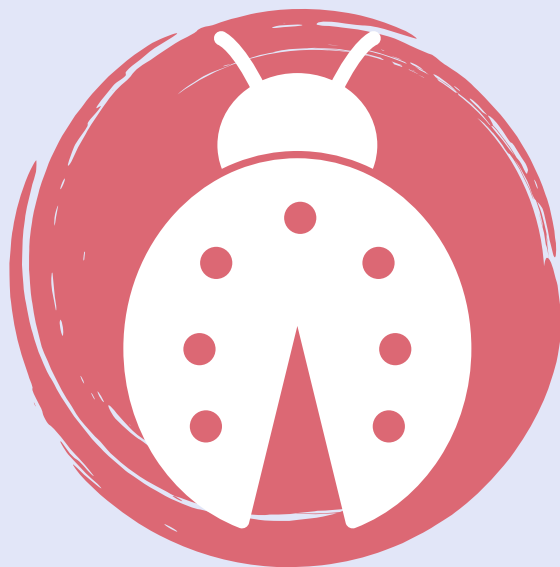
Pameti savo mylimą žaislą.



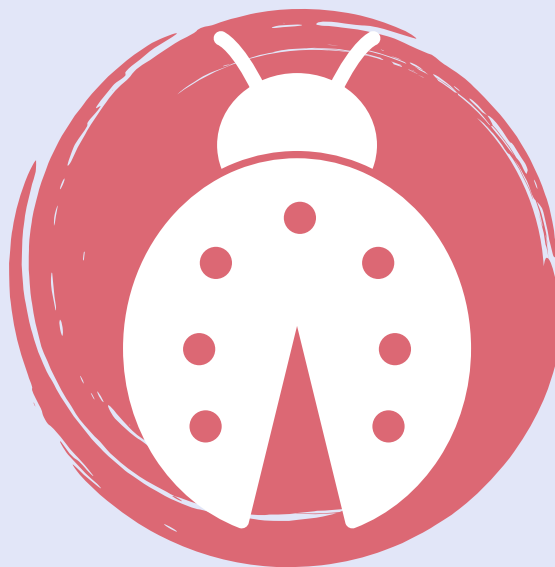
Tau neištėsi pažado.



Tave kitas vaikas pastumia į balą.



Ilgai nesimatai su savo draugu / drauge.



Negali išeiti į lauką, nes sergi.



Nupiešk situaciją, kai Tau buvo liūdna. Papasakok apie ją savo tėvams.