EMOCIJŲ REGULIAVIMO GEBĖJIMAI

LOGOPEDINĖS IR PEDAGOGINĖS PAGALBOS CENTRAS

1 Emocijų atpažinimas



Mokausi atpažinti džiaugsmą, liūdesį, pyktį, nerimą ir jaudulį.

2 Emocijų stiprumo įvertinimas



Įvertinu emocijos stiprumą pagal skalę, spalvas ar vaizdinius ženklus.

3 Ramybės pertraukėlės paprašymas



Paprašau pertraukėlės dar prieš emocijoms užplūstant.

4 Sensorinių priemonių naudojimas



Pasitelkiu ausines ar antistresinius žaislus, kad nusiraminčiau.

5 Gilus kvėpavimas



Kvėpuoju lėtai ir giliai, kad kūnas nurimtų.

6 Skaičiavimas



Skaičiuoju iki dešimties, kad suvaldyčiau stiprias emocijas.

7 Palaikantis vidinis dialogas



Sakau sau: „Aš galiu. Aš pasistengsiu.“

8 Nusiraminimo kortelės



Pasirenku kortelėje pavaizduotą strategiją, kai man sunku.

9 Prisitaikymas prie veiklos pokyčių



Naudoju tvarkaraštį ar laikmatį, kad lengviau pereičiau prie kitos veiklos.

10 Atsakymo „ne“ priėmimas



Įšlieku ramus, kai išgirstu „ne“ arba turiu palaukti.

11 Gebėjimas palaukti norimo dalyko



Palaukiu norimos veiklos, daikto ar apdovanojimo.

12 Savarankiškas laukimas



Ramiai laukiu be nuolatinių priminimų ar pagalbos.

13 Frustracijos valdymas



Pasitelkiu tinkamas strategijas, kai užduotis atrodo sunki.

14 Nusivylimo valdymas



Priimu, kad ne viskas vyksta taip, kaip tikiuosi.

15 Mokymasis iš klaidų



Suprantu, kad klysti normalu, ir ramiai bandau dar kartą.

16 Prisitaikymas prie dienotvarkės pokyčių



Prisitaikau, kai netikėtai pasikeičia planas ar įprasta tvarka.

17 Tinkamas pagalbos prašymas



Ramiai paprašau paguodos, paaiškinimo ar pagalbos.

18 Savistaba



Pastebiu savo savijautos pokyčius ir suprantu, kada reikia pagalbos.

19 Dirgiklių atpažinimas



Atpažįstu situacijas, garsus ar įvykius, kurie sukelia įtampą.

20 Nusiraminimo rutinos laikymasis



Laikausi nusiraminimo sekos, kad kūnas ir mintys nurimtų.

Stiprios emocijos yra normalios. Žinau, kas man padeda. Galiu įveikti sunkumus.