

## "Emocijų ventiliavimas"

Tai jausmo išsakymas, išverkimas, iškalbėjimas, išrašymas ir t.t. Išventiliuotas jausmas (pyktis ar liūdesys) linkęs mažėti ir užleisti vietą kitiems jausmams, dažniausiai palengvėjimui ir ramumui.

Vienas iš paprastų pratimų:

- Sustok, nurimk, užsimerk (arba žiūrėk žemyn), sutelk dėmesį į save, į savo kvėpavimą, pajusk save;
- Stebėk savyje banguojančias emocijas, kokios jos, kokio stiprumo, įsivaizduok jų spalvą, vaizdą;
- Išsirink kokia emocija šiuo metu yra stipriausia, pamatyk ją, įsivaizduok jos spalvą, vaizdą (į ką ji galėtų būti panaši);
- Leisk šiai emocijai būti – PRIIMK ir IŠGYVENK JĄ (kaip bangą, kuri ateina, kyla, lūžta ir praeina...);
- Prisimink – tu nesi tavo emocija. Tai tik maža dalelė tavęs. Ji tuoj praeis. Neskubėk veikti, tuoj jausiesi kitaip, pastebėk ir kitus jausmus, kuriuos šiuo metu jauti...
- Priimk savo emociją su meile ir pagarba. Taip pat ir save – išgyvenantį šias emocijas. Nevertink emocijų, tiesiog priimk jas. Nereikia emocijos slopinti, pasinerk į ją, išgyvenk bangos kilimą ir nusileidimą. Neteisk savęs.

Jausmų požymis – JUOS reiškiant, greit praeina. Tą gerai įvaldę sveiki vaikai: čia "pykstu be galo", o čia - "myliu be galo"... Neįtikėtina, bet po išreikšto liūdesio, pykčio, išsakyto nesaugumo ateina ramybė ir net šypsena.

Parengė Raimonda Kalvėnienė

Šaltinis: Ieva Šidlauskaitė-Stripeikienė. Biomedicinos mokslų (visuomenės sveikatos) daktarė; Psichologinės paramos ir konsultavimo centro direktorė; LSMU Sveikatos psichologijos katedros lektorė/ <https://www.facebook.com/ieva.sidlauskaitestripeikiene> .

# BANGUOK JAUSMAIS

## IŠGYVENK JAUSMĄ

KAIP BANGĄ: KYLANČIĄ IR NUSLŪGSTANČIĄ;

NEBANDYK IŠVENGTI JAUSMO: LEISK JAM BŪTI;

NEBANDYK STABDYTI JAUSMO: PRIIMK JĮ;

NESISTENK SULAIKYTI JAUSMO: LEISK JAM KILTI;

NEBIJOK JAUSMO: LEISK JAM SUKILTI IR PRAEITI;

NEĮSIKABINK Į JAUSMĄ: ATŠISVEIKINK SU PRAĖJUSIU JUO....

