



PYKTIS

Parengė psichologė Živilė Kraujalė



**PYKTI YRA NORMALU.
PYKTIS INFORMUOJA MUS
APIE KILUSĮ PAVOJŲ MŪSŲ
NORAMS, SVEIKATAI**

**KARTAIS
AŠ LABAI
SUPYKSTU**



**AŠ MOKAUSI
PYKTĮ
IŠREIKŠTI
TINKAMAI
BŪDAIS**





KOKIE YRA TAVO
KŪNO POJŪČIAI
PYKČIO METU?



PYKTIS

**SURAUKTI
ANTAKIAI**

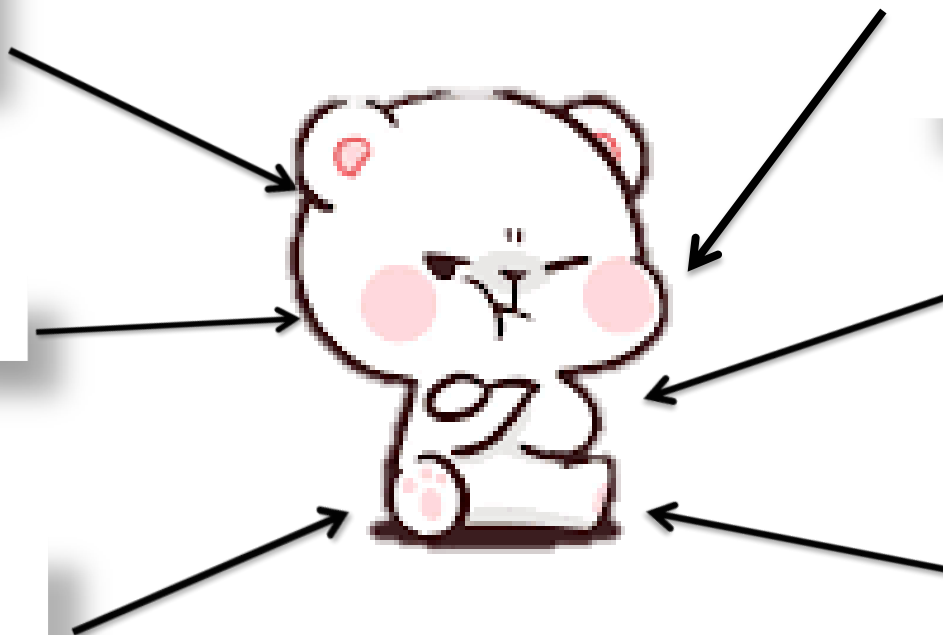
PŪSTI ŽANDAI

**SUKRYŽIUOTOS
RANKOS**

**SUGNIAUŽTI
KUMŠČIAI**

**GREITAI
PLAKANTI
ŠIRDIS**

**ĮTEMPTI
RAUMENYS**



PYKTIS



KAIP

ATRODO

TAVO

PYKTIS?



**JAUČIU PYKTĮ, KAI
NEGALIU EITI Į LAUKĄ**

**KARTAIS
AŠ LABAI
SUPYKSTU**

**ĮNIRŠTU, KAI
MAMA
NENUPERKA
LEDŲ**



PYKTIS

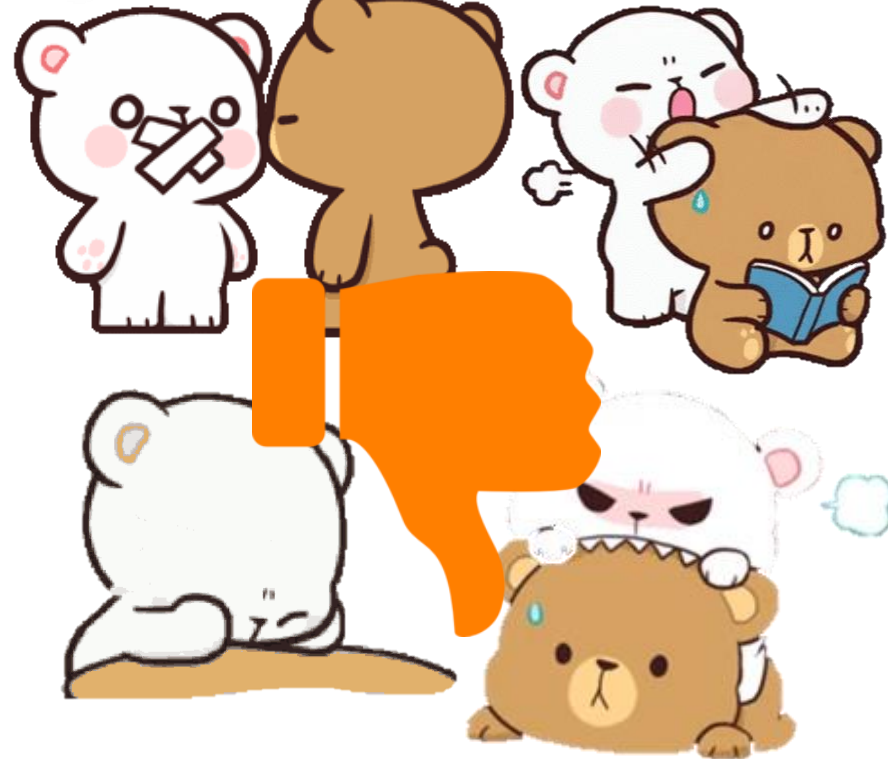


- PRISIMINK IR PAPASAKOK SAVO SITUACIJĄ, KURIOJE JAUTEI PYKTĮ.
- KOKIOS MINTYS TAU KILO SUPYKUS?
- KAIP TU ELGEISI, KAI SUPYKAI?





PYKTIS YRA
NORMALI EMOCIJA.
TURI TEISĘ JAUSTI
PYKTĮ.



NATŪRALU JAUSTI
PYKTĮ, TAČIAU NETURI
TEISĖS:

- SKRIAUSTI SAVE;
- SKRIAUSTI KITUS;
- GADINTI APLINKOJE
ESANČIUS DAIKTUS.



KAI JAUČIU PYKTĮ: GALIU ATLIKTI KVĖPAVIMO PRATIMUS



UŽSIMERKIU IR
ĮKVEPIU PER NOSĮ

SULAIKAU
KVĖPAVIMĄ IR
MINTYSE
ĮSIVAIZDUOJU
BALIONUS



IŠ VISŲ JĖGŲ IŠPUČIU ORA
IR NUVEJU BALIONUS

TRIS KARTUS
ĮKVĖPIU, IŠKVĖPIU
IR JAUČIUOSI
RAMIAI



KAI JAUČIU PYKTĮ:
GALIU NUPIEŠTI SAVO PYKTĮ IR
PYKČIO PIEŠINĮ SUPLĖŠYTI





GALIU ŽODŽIAIS IŠREIKŠTI PYKTĮ

PIKTAS

JAUČIANTIS ĮTAMPĄ

NEKENČIU

STRESUOJANTIS

SUSINERVINĘS

ĮSIŽEIDĘS

ERZINAMAS

UŽGAUTAS

NIRŠTANTIS

PASIIPIKTINĘS

ĮSIUTĘS

NUVILTAS

SUSIERZINĘS

ĮTŪŽĘS

ARŠUS

ĮPYKĘS

KONFLIKTIŠKAS

NUSIMINĘS



KOKIAS ŽODŽIAIS IŠREIŠKI
SAVO PYKČIO JAUSMUS?

GALIU PAMATUOTI PYKTĮ



JAUČIU ĮSIŪTĮ IR
NEBESIVALDAU



JAUČIU ĮNIRŠĮ



JAUČIU PYKTĮ



JAUČIU
SUSIERZINIMĄ

10 



1



GALIU SUKURTI PAGALBOS SAU PLANA



PAGALBOS PLANAS:

KAI AŠ SUPYKSIU:

PIRMIAUSIA AŠ KVĒPUOSIU IŠPŪSDAMAS PILVĀ;
TADA AŠ PABANDYSIU NUPIEŠTI SAVO PYKTĪ IR
PIEŠINĪ SUPLĒŠYSIU.

**KOKS TAVO
PAGALBOS SAU
PLANAS?**



SURASK PYKČIO JAUSMĄ



**PER DIENĄ MUS APLANKO DAUGYBĖ EMOCIJŲ.
NORMALU, KAD KARTAIS MUS APLANKO IR
PYKTIS.**

**TIKIUOSI, KAD SKAITYDAMA (-AS) ŠIĄ KNYGELĘ,
PAŽINAI SAVO PYKTĮ IR IŠMOKAI SU JUO
SUSIDRAUGAUTI.**

