**5 klasė.**

**Užsiėmimas „Emocijos. Pagalba sau ir kitam.“**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Parašykite, kokios emocijos, kūno reakcijos, mintys ir elgesio būdai būdingi žmonėms, išgyvenantiems emocinių sunkumų.

|  |  |
| --- | --- |
| **KAI SUNKU** | |
| **Emocijos:**  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………… | **Kūno reakcijos:**  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………….  …………………………………………………………………………….  …………………………………………………………………………….  …………………………………………………………………………….  ……………………………………………………………………………. |
| **Mintys:**  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………… | **Elgesys:**  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………… |