

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (9 kl.)**

B UŽDUOTIS: KAIP VERTYBĖS VEIKIA MANO SPRENDIMUS

Užduotis. Perskaitykite kiekvieną situaciją ir padiskutavę nuspręskite, kaip atsidūrę kiekvienoje iš šių situacijų jaučiatės, kaip elgiatės, kokios asmeninės vertybės turi įtakos būtent tokioms emocijoms ir elgesiui.

Situacija	Kaip jaučiuosi?	Ką darau?	Kokios mano vertybės turi įtakos mano jausmams ir elgesiui?
Grįžtant iš mokyklos išgirstu šūksnius. Einant link viaduko tilto ima ryškėti penkių, gal šešių žmonių siluetai. Iš pradžių sunku suprasti, kas vyksta, bet priartėjusi(-ęs) prie jų girdžiu įžeidinėjimus, matau ant žemės gulinčią merginą, šaukiančią pagalbos. Vaikai, kurie atrodo pora metų jaunesni už mane, ant jos šaukia, pravardžiuoja, vis įspiria.			
Klasiokas, su kuriuo sėdžiu per pamokas, nėra geras mano draugas, bet, kai reikia, pabendraujam. Viename suole sėdim jau antri metai, bet paskutinį mėnesį jis yra kitoks. Pastebėjau, kad jis daug liūdnesnis, retai šypsosi, mokykloje per pertraukas nori būti vienas, nors anksčiau būdavom kartu. Kažkada paklausiau: „Kaip tu?“, jis atsakė: „Ai, nežinau, nieko nenoriu, viskas nusibodo“. Sklando gandai, kad kažkas jį užtiko verkiantį tualete. Be to, anksčiau jis buvo pirmūnas visada viską padarydavo, o paskutiniu metu niekad nepadaro namų darbų, gauna gerokai žemesnius pažymius.			
Turiu naują klasiokę(-ą), kuri(s) yra uždara(s), kiek atsiskyrusi(-ęs) nuo visų. Prieš kūno kultūros pamoką rūbinėje netyčia pastebėjau jos(-o) subraižytas kojas. Pirma mintis buvo, kad gal tai padarė katinas, bet įbrėžimai kitokie, lyg būtų kuo nors pjaustyta.			

