

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**  
**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (10 kl.)**  
**REFLEKSIJOS UŽDUOTIS**

**Refleksija.** Atsakyk į žemiau pateiktus klausimus.

<b>Aš</b>	<b>Kitas</b>
<p>Kai jausiuosi prislėgta(s), aš</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kreipsiuosi pagalbos į (įrašyk bent vieną patikimą suaugusį žmogų):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• patikimam žmogui, į kurį kreipsiuosi, pasakyčiau (įrašyk, ką pasakysi):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div>	<p>Kai matysiu, kad draugė(-as) jaučiasi prislėgta(s), aš:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• patarsiu jai(-am) kreiptis į (įrašyk bent vieną patikimą suaugusį žmogų):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• padrąsinsiu kreiptis pagalbos šiais žodžiais (įrašyk, ką pasakysi):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div>

**Refleksija.** Atsakyk į žemiau pateiktus klausimus.

<b>Aš</b>	<b>Kitas</b>
<p>Kai jausiuosi prislėgta(s), aš</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kreipsiuosi pagalbos į (įrašyk bent vieną patikimą suaugusį žmogų):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• patikimam žmogui, į kurį kreipsiuosi, pasakyčiau (įrašyk, ką pasakysi):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div>	<p>Kai matysiu, kad draugė(-as) jaučiasi prislėgta(s), aš:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• patarsiu jai(-am) kreiptis į (įrašyk bent vieną patikimą suaugusį žmogų):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• padrąsinsiu kreiptis pagalbos šiais žodžiais (įrašyk, ką pasakysi):</li></ul> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div>

