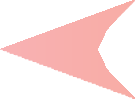
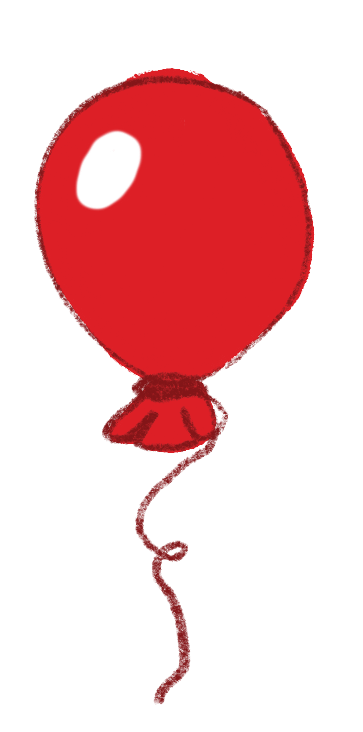
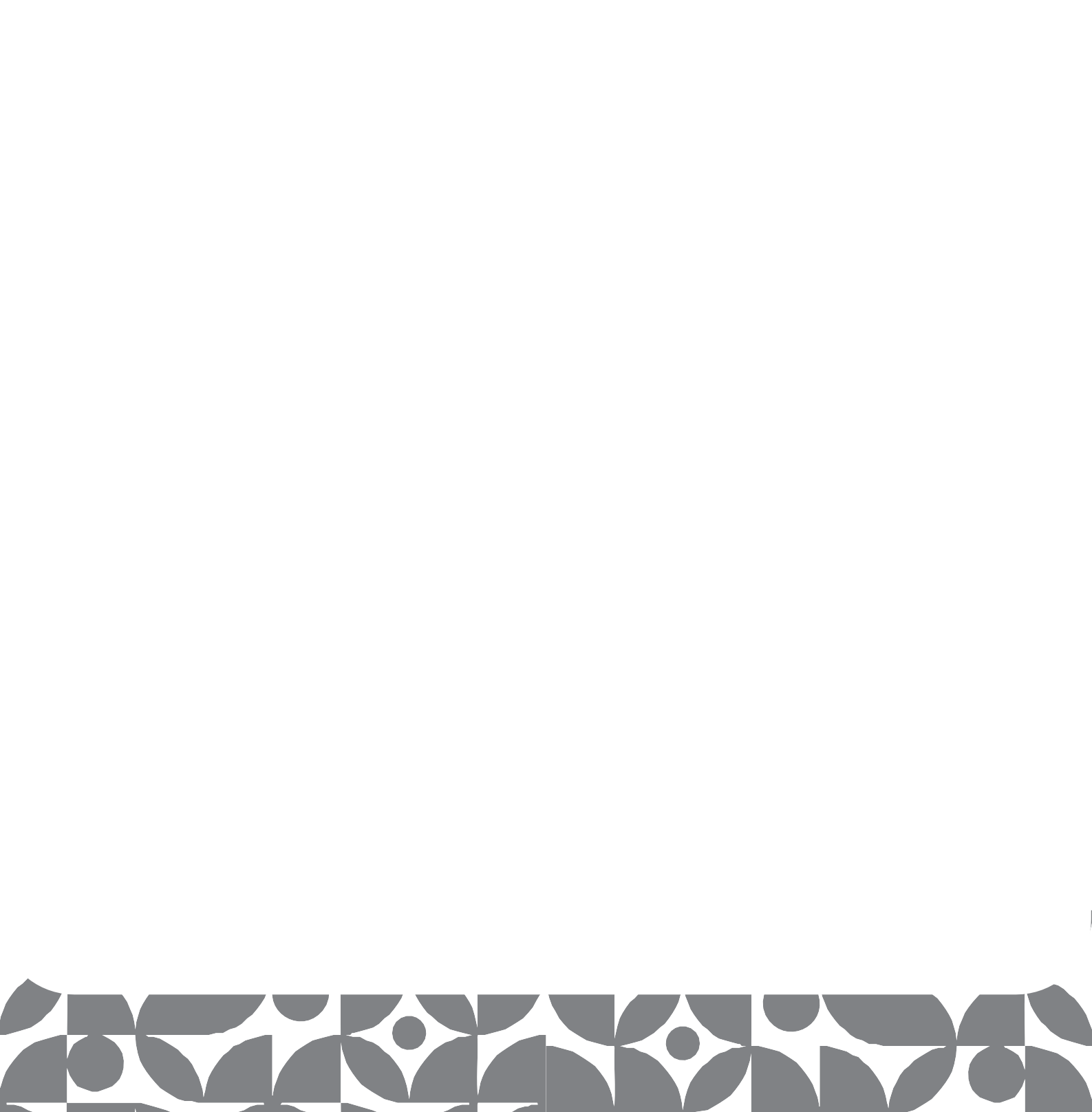
GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)



B UŽDUOTIS: PYKČIO PAŽINIMAS IR VALDYMAS

**Užduotis.** Žemiau pateikta lentelė yra apie pyktį ir skirtingą jo intensyvumą: nuo mažiausiai intensyvaus – susierzinimo, iki didžiausio jo intensyvumo – įniršio. Prisimink situacijas, kuriose tu jauteisi susierzinusi(-ęs), supykusi(-ęs), įniršusi(-ęs) ir pabandyk atsakyti į kairėje pusėje pateiktus klausimus. Jeigu neprisimeni kon- krečių situacijų, kai taip jauteisi, pabandyk įsivaizduoti, kas būtų, jeigu taip jaustumeisi.

**SUSIERZINIMAS PYKTIS ĮNIRŠIS**

**1 2 3 4 5 6 7 8 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kas man sukelia šį jausmą? (kokios situ- acijos; koks elgesys) | 1)  2) | 1)  2) | 1)  2) |
| Kokie kūno pojūčiai man padeda atpažinti šį jausmą? | 1)  2) | 1)  2) | 1)  2) |
| Ką darau, kai jaučiu šį jausmą? (*įrašyk bent*  *du dalykus, ką darai, kai taip jautiesi. Atsaky- dama(s) į klau- simus, apibrauk TAIP arba NE)* | 1)   * Ar tai sumažina mano susierzinimą? **TAIP / NE** * Ar tai yra saugu man ir kitam? **TAIP / NE**   2) | 1)   * Ar tai sumažina mano pyk- tį? **TAIP / NE** * Ar tai yra saugu man ir kitam? **TAIP / NE**   2) | 1)   * Ar tai sumažina mano įniršį? **TAIP / NE** * Ar tai yra saugu man ir kitam? **TAIP / NE**   2) |
|  | * Ar tai sumažina mano susierzinimą? **TAIP / NE** * Ar tai yra saugu man ir kitam? **TAIP / NE** | * Ar tai sumažina mano pyk- tį? **TAIP / NE** * Ar tai yra saugu man ir kitam? **TAIP / NE** | * Ar tai sumažina mano įniršį? **TAIP / NE** * Ar tai yra saugu man ir kitam? **TAIP / NE** |