

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA

EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)

A UŽDUOTIS: EMOCIJŲ LEDKALNIS

Šią užduotį sudaro dvi dalys. Pirmiausia atlik pirmąją užduoties dalį, po to antrąją.

Pirmoji dalis: Perskaityk žemiau pateiktą situaciją ir pabandyk į ją įsijausti. Žemiau nupiešto ledkalnio viršuje esančiame tuščiame laukelyje įrašyk vieną stipriausiai jaučiamą emociją: pyktį, džiaugsmą, liūdesį, baimę, nuostabą, pasibjaurėjimą arba gėdą.

Situacija: Artėja tavo draugės(-o) gimtadienis. Kadangi pernai, kaip ir prieš porą metų, buvai pakviesta(s) į jo(s) gimtadienį, buvai įsitikinusi(-ęs), kad ir šiais metais ji(s) norės, kad dalyvautumei šventėje. Nieko nelaukusi(-ęs) ėmei galvoti, kaip galėtum ją(-į) nudžiuginti, ką galėtum padovanoti. Gimtadienis artėjo, tu jau buvai paruošusi(-ęs) jai(-am) dovaną, apie kurią spėjai papasakoti daliai jūsų bendrų draugų, tačiau pakvietimo į gimtadienį vis negavai. Likus savaitei iki gimtadienio, jūsų bendra draugė pasakė, kad ji(s) tavęs į gimtadienį nekvies. (Ledkalnio viršuje įrašyk stipriausiai jaučiamą emociją.)

Antroji dalis. Jau įrašei stipriausiai jaučiamą emociją. Greičiausiai, galvojant apie šią situaciją, tau kilo daugiau jausmų, minčių. Pagalvok ir ledkalnio apačioje esančiame laukelyje įrašyk, kokios dar mintys ir jausmai lydėjo tavo stipriausią emociją. Atlikdama(s) šią užduoties dalį, gali pasinaudoti žemiau lentelėje pateiktu minčių ir jausmų sąrašu.

Minčių ir jausmų sąrašas:

JAUSMAI	Jaučiuosi laiminga(s)	Man šlykštu	Jaučiuosi vieniša(s)	Jaučiuosi šokiruota(s)	Man nesaugu	Jaučiuosi neužtikrinta(s)
	Gailiuosi	Jaučiuosi suglumusi(-ęs)	Jaučiu susierzinimą	Man neramu	Jaučiuosi sukrėsta(s)	Jaučiuosi pasimetusi(-ęs)
	Didžiuojuosi savimi	Man nemalonu	Esu apstulbusi(-ęs)	Jaučiu grėsmę	Jaučiu kaltę	Pavydžiu
MINTYS	Mane nuvertina	Aš nieko nesugebu	Mane nuvylė	Aš praradau	Manęs nesupranta	Esu nereikalinga(s)
	Mane pažemino	Mane paliko	Man nesiseka	Mane išdavė	Mane įskaudino	Esu svarbi(-us)
	Esu bejėgė(-is)	Esu mylima(s)	Mane atstūmė	Mane įžeidė	Manęs negerbia	Aš bloga(s)



GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)
A UŽDUOTIS: EMOCIJŲ LEDKALNIS

