

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (10 kl.)

**A UŽDUOTIS: KRITIKUOJANTI IR
MOTYVUOJANTI SAVIKALBA**

Perskaitykite pavyzdį, kuo save kritikuojanti savikalba skiriasi nuo save motyvuojančios savikalbos. Perskaityę pavyzdžius, parašykite, kaip galėtų šiose situacijose skambėti save motyvuojanti savikalba. Pabaigoje parašykite, ką kritikuojančio sau sakote kokiose nors situacijose, pakeiskite tas mintis į save motyvuojančią savikalbą, kurią galėsite panaudoti atsидūrę stresą keliančioje situacijoje.

Kritikuojanti savikalba	Motyvuojanti savikalba
Privalau tai padaryti. Neišsidirbinėk ir imkis darbo, nevykėle (-i)!	Aš nusprendžiau atlikti šią užduotį. Žinau, kad galiu tai padaryti, jei atidžiai atliksiu kiekvieną žingsnį.
Jau turėčiau būti pabaigusi(-ęs) šią užduotį. Jei negaliu padaryti net tiek, esu niekam tikusi (-ęs)!	
Privalau tai pabaigti. Na gi, kvailele (-i)...., mąstyk!	
Negaliu patikėti, kad dar nepradėjau. Aš visiška (-s) tinginė(-ys)!	
Na gi! Kiti tikrai būtų padarę. Kokia (-s) aš nemokša!	

