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

A UŽDUOTIS: SVARBIAUSI POREIKIAI

**Užduotis.** Pabrauk tris poreikius, kurie tau yra svarbiausi.

Pagrindiniai poreikiai (pagal M. B. Rosenbergą)

# FIZINIAI

* Oras
* Maistas
* Vanduo
* Judėjimas
* Apsauga nuo grėsmių (virusų, bakterijų, nuodingų vabzdžių, pavojingų gyvūnų)
* Poilsis
* Seksualumas
* Prisilietimas
* Pastogė

# AUTONOMIŠKUMAS

* Svajonių/tikslų/vertybių pasirinkimas
* Pasirinktų svajonių/tikslų/vertybių įgyvendinimo planai

# ŽAIDIMAS

* Malonumas
* Juokas

# ASMENYBĖS VIENTISUMAS

* Autentiškumas
* Kūrybiškumas
* Prasmė
* Savivertė

# DVASINGUMAS

* Grožis
* Harmonija
* Įkvėpimas
* Tvarka
* Taika

# SVARBŪS ĮVYKIAI

* Gyvenimo ir svajonių išsipildymo
* Netekčių (gedėjimas)

# TARPUSAVIO RYŠIAI

* Priėmimas
* Įvertinimas
* Artumas
* Bendrystė
* Dėmesys
* Emocinis saugumas
* Empatija
* Sąžinė
* Meilė
* Nuraminimas
* Pagarba
* Parama
* Pasitikėjimas
* Supratimas