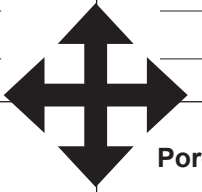


GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (10 kl.)

C UŽDUOTIS: KAIP REAGUOTI, KAI DRAUGEI(-UI) REIKIA PAGALBOS?

Užduotis. Perskaitykite pateiktą situaciją, išanalizuokite ją pagal žemiau pateiktus klausimus.

Situacija nr. 1. Vieną draugę(-ą) kartais būna sunku suprasti. Kartais ji(s) būna linksma(s), juokauja. Tada atrodo, kad jai(-am) viskas sekasi, niekas per daug nerūpi. Vis dėlto kartais jo(s) nuotaika būna ir kitokia. Tada ji(s) būna liūdna(s), paniurusi(-ęs), slepiasi po džemperio kapišonu, nenori kalbėtis. Sykį pamačiau žaizdas ant jo(s) rankų – lyg būtų įbrėžimai. Paklausus „Kas čia?“, atsakė, kad „Nieko čia tokio“, nusijuokė ir uždengė rankas. Po kurio laiko pastebėjau didesnių įbrėžimų, kuriuos draugė(-as) ir vėl bandė paslėpti.

<p>Emocijos</p> <p>Kaip draugė(-as) jaučiasi? (įrašykite)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, kaip ji(s) jaučiasi? (suformuluokite, ką pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Mintys</p> <p>Ką draugė(-as) galvoja? (įrašykite mintis)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, ką ji(s) galvoja? (suformuluokite, ką pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	
<p>Elgesys</p> <p>Kaip draugė(-as) elgiasi? (įrašykite)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad matote, kaip ji(s) elgiasi, kad toks jo(s) elgesys jums kelia susirūpinimą? (suformuluokite, kaip tai pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Poreikiai</p> <p>Koks draugės(-o) poreikis gali būti nepatenkintas? (įrašykite vieną arba daugiau poreikių)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, ko jai(-am) reikėtų? (suformuluokite, kaip tai pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

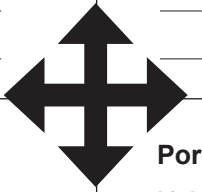


GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (10 kl.)

C UŽDUOTIS: KAIP REAGUOTI, KAI DRAUGEI(-UI) REIKIA PAGALBOS?

Užduotis. Perskaitykite pateiktą situaciją, išanalizuokite ją pagal žemiau pateiktus klausimus.

Situacija nr. 2. Prieš du mėnesius draugė išsiskyrė su savo vaikinui, nuo to laiko pasikeitė jos nuotaika ir elgesys. Draugė tapo labai užsidariusi, retai paskambina, retai juokiasi, praleido paskutinius klasės draugų susitikimus. Paklausus, kaip sekasi, atsako, kad niekaip, nieko gero, kad viskas atsibodo, nenori nieko daryti, tik gulėti lovoje. Arba sako išvis nieko neklausinėti. Pradėjo piešti mirtį, klausytis labai liūdnų dainų.

<p>Emocijos</p> <p>Kaip draugė(-as) jaučiasi? (įrašykite)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, kaip ji(s) jaučiasi? (suformuluokite, ką pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Mintys</p> <p>Ką draugė(-as) galvoja? (įrašykite mintis)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, ką ji(s) galvoja? (suformuluokite, ką pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	
<p>Elgesys</p> <p>Kaip draugė(-as) elgiasi? (įrašykite)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad matote, kaip ji(s) elgiasi, kad toks jo(s) elgesys jums kelia susirūpinimą? (suformuluokite, kaip tai pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Poreikiai</p> <p>Koks draugės(-o) poreikis gali būti nepatenkintas? (įrašykite vieną arba daugiau poreikių)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, ko jai(-am) reikėtų? (suformuluokite, kaip tai pasakytumėte)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

