



EMOCIJOS

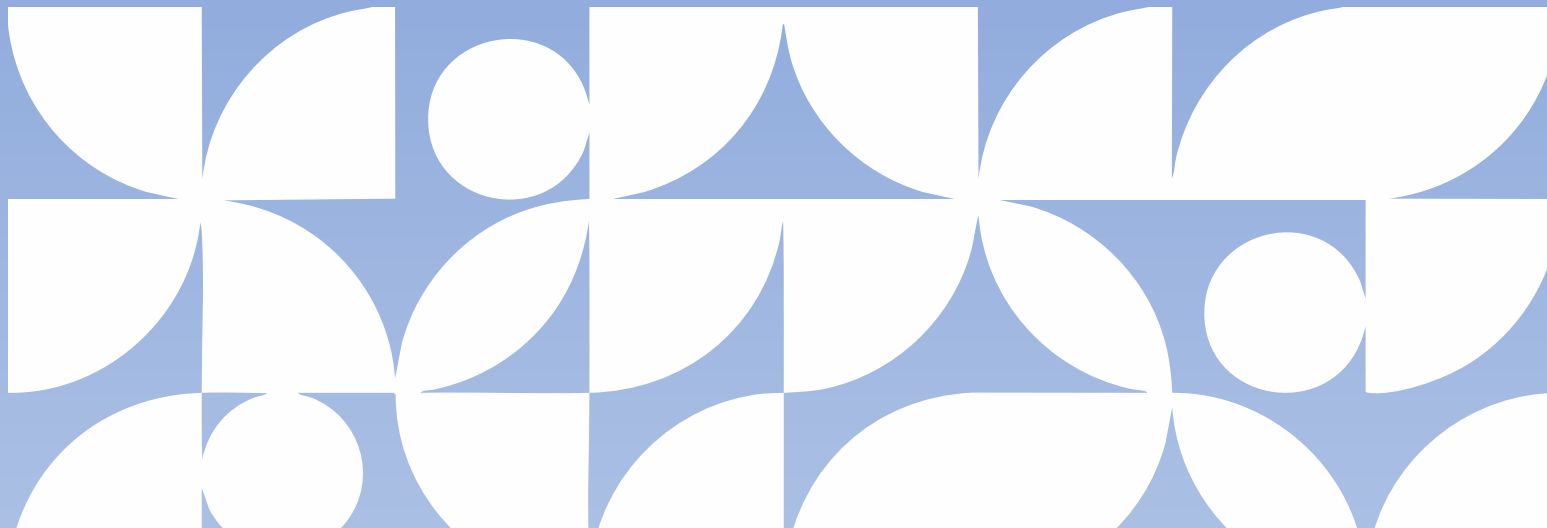
Pagalba sau ir kitam

10 klasė

POREIKIAI

Poreikiai – tai gyvybei palaikyti reikalingi resursai.

(Marshallas b. Rosenbergas, 2015)



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

A UŽDUOTIS:
SVARBIAUSI POREIKIAI

Pagrindiniai poreikiai (pagal M. B. Rosenberga)

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

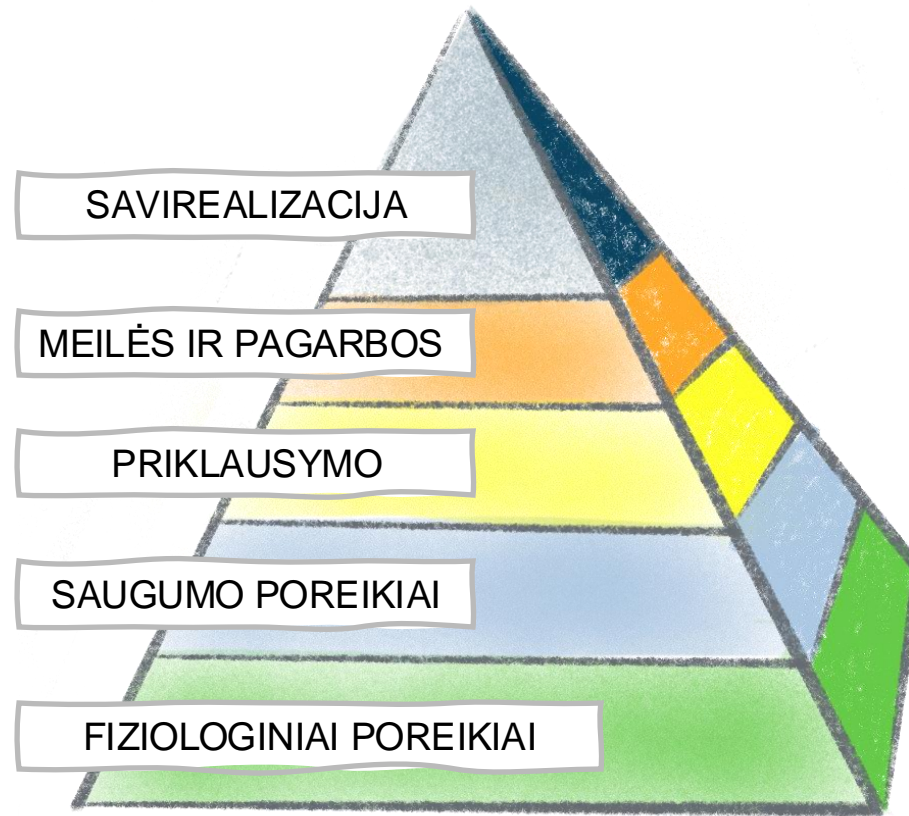
SVARBŪS ĮVYKIAI

- ☐ Gyvenimo ir svajonių išsipildymo
- ☐ Netekčių (gedėjimas)

TARPUSAVIO RYŠIAI

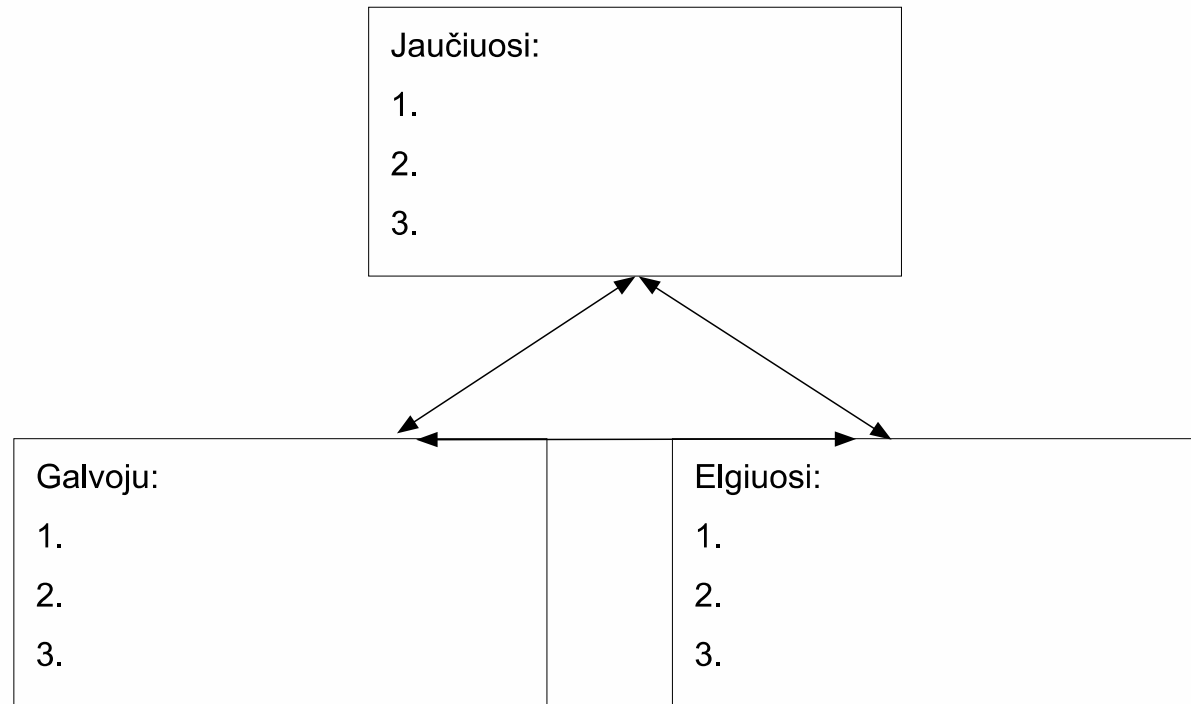
- ☐ Priėmimas
- ☐ Įvertinimas
- ☐ Artumas
- ☐ Bendrystė
- ☐ Dėmesys
- ☐ Emocinis saugumas
- ☐ Empatija
- ☐ Sąžinė
- ☐ Meilė
- ☐ Nuraminimas
- ☐ Pagarba
- ☐ Parama
- ☐ Pasitikėjimas
- ☐ Supratimas

ŽMOGAUS POREIKIAI (PAGAL A. H. MASLOWĄ)



B UŽDUOTIS:
PATENKINTI IR NEPATENKINTI POREIKIAI

KAI MANO POREIKIAI YRA PATENKINTI/NEPATENKINTI, AŠ:



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

KAIP REAGUOTI, DRAUGEI(-UI) PRIREIKUS PAGALBOS:

Emocijos

Kaip draugė(-as) jaučiasi? (įrašykite)

1.
2.

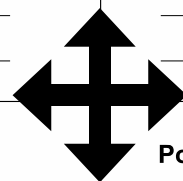
Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, kaip ji(s) jaučiasi?
(suformuluokite, ką pasakytumėte)

Mintys

Ką draugė(-as) galvoja? (įrašykite mintis)

1.
2.

Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, ką ji(s) galvoja?
(suformuluokite, ką pasakytumėte)



Elgesys

Kaip draugė(-as) elgiasi? (įrašykite)

1.
2.

Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad matote, kaip ji(s) elgiasi, kad toks jo(s)
elgesys jums kelia susirūpinimą? (suformuluokite, kaip tai pasakytumėte)

Poreikiai

Koks draugės(-o) poreikis gali būti nepatenkintas?
(įrašykite vieną arba daugiau poreikių)

1.
2.

Kaip galėtumėte draugei(-ui) parodyti, kad suprantate, ko jai(-am) reikėtų?
(suformuluokite, kaip tai pasakytumėte)

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>

Situacija nr. 2. Prieš du mėnesius draugė išsiskyrė su savo vaikinų, 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 atsisbodo, 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>



PAGALBOS GALIMYBĖS

- Pagalbos specialistai mokykloje
- Emocinės paramos linijos (Vaikų linija, Jaunimo linija, kt.)
- Psichologai, dirbantys Psichikos sveikatos centre, Visuomenės sveikatos biure ar kitoje įstaigoje
- Daugiau apie pagalbos galimybes:
- www.tuesi.lt
- www.pagalbasau.lt



NEMOKAMA PAGALBA TELEFONU

- **Jaunimo linija**
8 800 28888. Visą parą.
Telefonu ir internetu.
- **Vaikų linija**
116111. Kasdien nuo 11 iki 23 valandos.
Telefonu ir internetu.
- **Linija “Doverija”**
8 800 77277. Kasdien nuo 6 iki 19 val.
Rusakalbiams paaugliams ir jaunimui.

PAGALBOS GALIMYBĒS



Psichikos sveikatos sunkumai ▾

Krizinės situacijos ▾

Paaugliams ▾

Pažink save

Gauk pagalbą

Apie projektą

**Kad ir kokia tamsi atrodytų naktis, kad ir koks
apsiniaukęs dangus – rytas visada ateina, saulė visada
pasirodo. Svarbu nepamiršti – tu nesi vienas.**



PAGALBOS GALIMYBĖS



REFLEKSIJA

Aš

Kai jausiuosi prislėgta(s), aš

- kreipsiuosi pagalbos į (įrašyk bent vieną patikimą suaugusį žmogų):

- patikimam žmogui, į kurį kreipsiuosi, pasakyčiau (įrašyk, ką pasakysi):

Kitas

Kai matysiu, kad draugė(-as) jaučiasi prislėgta(s), aš:

- patarsiu jai(-am) kreiptis į (įrašyk bent vieną patikimą suaugusį žmogų):

- padrąsinsiu kreiptis pagalbos šiais žodžiais (įrašyk, ką pasakysi):

AČIŪ
už dėmesį