

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA  
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)**

**C UŽDUOTIS: KAIP IŠREIKŠTI SAVO EMOCIJAS?**

**Pirmas variantas.**

**Užduotis grupėje. 1 dalis.** Perskaitykite žemiau pateiktą situaciją, įsijauskite į ją. Įsivaizduokite, kad esate paauglė(-ys), kuriai(-am) taip nutiko. Pagalvokite, kokių emocijų gali kilti aprašytoje situacijoje, pasitarkite tarpusavyje ir parašykite, kaip galima įvardinti ir išreikšti emocijas, remiantis „Aš kalbos“ principais.

**Pavyzdys:**

- *Artėja atostogos. Girdėjai, kad kino teatre rodo gerą filmą, norėtum jį pasižiūrėti su draugais, todėl pasiūlei jiems per atostogas nueiti kartu į kiną. Draugai sutiko, viskas sutarta. Dieną prieš atostogas iš tėvų išgirdai, kad rytoj visi važiuosite pas senelius į kitą miestą ir ten būsite visą savaitę. Tai reiškia, kad pas senelius būsi ir tą dieną, kai suplanavai eiti į kino teatrą. Apimta(s) stiprių emocijų pasakai tėvams: „Jums niekada nerūpėjo ir nerūpi, **ką aš galvoju ar planuoju**“.*

Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?

*Galiu pasakyti: „**Aš jaučiuosi** supykusi(-ęs), **kai jūs** nepaklausiat, ar turiu planų atostogoms, **nes** tada man atrodo, kad aš jums nesvarbi(-us), kad mano planai yra mažiau svarbūs nei jūsų.“*

**Situacija nr. 1.** Anksčiau su savo drauge(-u) praleisdavote daug laiko. Aptardavote savo mėgstamą serialą, žaisdavote stalo žaidimus, važiuodavote dviračiu iki ežero. Šiais mokslo metais kažkas pasikeitė. Kelis kartus kvietei ją(-į) susitikti, bet ji(s) sakė, kad yra užimta(s) ir neturi laiko. Kai parašai jai(-am) žinutę, kartais ji(s) į ją sureaguoja tik kitą dieną. Paskutinį kartą, kai ji(s) atsisakė su tavimi susitikti, apimta(s) stiprių emocijų pasakei: „**Tu amžinai neturi laiko su manimi susitikti**“.

Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?

*Galiu pasakyti:*

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu \_\_\_\_\_, kai tu \_\_\_\_\_, nes

---

---

---

---

---



**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**  
**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)**  
**C UŽDUOTIS: KAIP IŠREIKŠTI SAVO EMOCIJAS?**

**Antras variantas.**

**Užduotis grupėje. 1 dalis.** Perskaitykite žemiau pateiktą situaciją, įsijauskite į ją. Įsivaizduokite, kad esate paauglė(-ys), kuriai(-iam) taip nutiko. Pagalvokite, kokių emocijų gali kilti aprašytoje situacijoje, pasitarkite tarpusavyje ir parašykite, kaip galima įvardinti ir išreikšti emocijas, remiantis „Aš kalbos“ principais.

**Pavyzdys:**

- *Artėja atostogos. Girdėjai, kad kino teatre rodo gerą filmą, norėtum jį pasižiūrėti su draugais, todėl pasiūlei jiems per atostogas nueiti kartu į kiną. Draugai sutiko, viskas sutarta. Dieną prieš atostogas iš tėvų išgirdai, kad rytoj visi važiuosite pas senelius į kitą miestą ir ten būsite visą savaitę. Tai reiškia, kad pas senelius būsi ir tą dieną, kai suplanavai eiti į kino teatrą. Apimta(s) stiprių emocijų pasakai tėvams: „Jums niekada nerūpėjo ir nerūpi, **ką aš galvoju ar planuoju.**“*

*Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?*

*Galiu pasakyti: „**Aš jaučiuosi** supykusi(-ęs), **kai jūs** nepaklausiat, ar turiu planų atostogoms, **nes** tada man atrodo, kad aš jums nesvarbi(-us), kad mano planai yra mažiau svarbūs nei jūsų.*

**Situacija nr. 2.** Pastaruoju metu tavo santykiai su jaunesne sese tapo įtempti, susipykus atrodo, kad tėvai labiau palaiko seserį, o ne tave. Vakar tėvai grįžo namo ir pamatė, kad svetainė apjaukta, o virtuvės kriauklė pilna nešvarių indų. Jie susierzino ir ėmė priekaištauti tau dėl netvarkos namuose, tačiau sesei, kuri tuo metu savo kambarielyje darė namų darbus, nepasakė nė žodžio. Apimta(s) stiprių emocijų jiems pasakei: „**Jūs visada kaltinat mane. Ji niekada nėra kalta.**“

*Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?*

*Galiu pasakyti:*

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu \_\_\_\_\_, kai jūs \_\_\_\_\_, nes

---

---

---

---

---



**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**  
**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)**  
**C UŽDUOTIS: KAIP IŠREIKŠTI SAVO EMOCIJAS?**

**Trečias variantas**

**Užduotis grupėje. 1 dalis.** Perskaitykite žemiau pateiktą situaciją, įsijauskite į ją. Įsivaizduokite, kad esate paauglė(-ys), kuriai(-iam) taip nutiko. Pagalvokite, kokių emocijų gali kilti aprašytoje situacijoje, pasitarkite tarpusavyje ir parašykite, kaip galima įvardinti ir išreikšti emocijas, remiantis „Aš kalbos“ principais.

**Pavyzdys:**

- *Artėja atostogos. Girdėjai, kad kino teatre rodo gerą filmą, norėtum jį pasižiūrėti su draugais, todėl pasiūlei jiems per atostogas nueiti kartu į kiną. Draugai sutiko, viskas sutarta. Dieną prieš atostogas iš tėvų išgirdai, kad rytoj visi važiuosite pas senelius į kitą miestą ir ten būsite visą savaitę. Tai reiškia, kad pas senelius būsi ir tą dieną, kai suplanavai eiti į kino teatrą. Apimta(s) stiprių emocijų pasakai tėvams: „Jums niekada nerūpėjo ir nerūpi, **ką aš galvoju ar planuoju**“.*

*Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?*

*Galiu pasakyti: „**Aš jaučiuosi** supykusi(-ęs), **kai jūs** nepaklausiat ar turiu planų atostogoms, **nes** tada man atrodo, kad aš jums nesvarbi(-us), kad mano planai yra mažiau svarbūs nei jūsų.“*

**Situacija Nr. 3.** Pastaruoju metu atrodo, kad tau niekas nesiseka: nesiseka mokslai, krepšinio treniruotės, susipykai su geriausiu draugu. O tėvai, atrodo, yra nusivylę tavimi. Paskutines kelias savaites praleidai daug pamokų. Atrodė, kad nuėjus į pamoką gausi blogą pažymį, net jeigu ir labai stengsiesi mokytis, todėl nusprendei apskritai į jas nenuieiti. Nematai jokios prasmės ką nors daryti. Tavo klasės auklėtoja(s), pasikvietė pasikalbėti. Pasakė, kad turi padaryti kelis papildomus darbus, kad ištaisytum blogus pažymius, nes kitaip bus problemų. Apimta(s) stiprių emocijų jai(-am) pasakei: „**Jūs nieko nesuprantat! Nieko aš nedarysiu, palikite mane ramybėje!**“.

*Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?*

*Galiu pasakyti:*

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu \_\_\_\_\_, kai jūs \_\_\_\_\_, nes

---

---

---

---

---



**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**  
**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)**  
**C UŽDUOTIS: KAIP IŠREIKŠTI SAVO EMOCIJAS?**

**Ketvirtas variantas**

**Užduotis grupėje. 1 dalis.** Perskaitykite žemiau pateiktą situaciją, įsijauskite į ją. Įsivaizduokite, kad jūs esate paauglė(-ys), kuriai(-iam) taip nutiko. Pagalvokite, kokių emocijų gali kilti aprašytoje situacijoje, pasitarkite tarpusavyje ir parašykite, kaip galima įvardinti ir išreikšti emocijas, remiantis „Aš kalbos“ principais.

**Pavyzdys:**

- *Artėja atostogos. Girdėjai, kad kino teatre rodo gerą filmą, norėtum jį pasižiūrėti su draugais, todėl pasiūlei jiems per atostogas nueiti kartu į kiną. Draugai sutiko, viskas sutarta. Dieną prieš atostogas iš tėvų išgirdai, kad rytoj visi važiuosite pas senelius į kitą miestą ir ten būsite visą savaitę. Tai reiškia, kad pas senelius būsi ir tą dieną, kai suplanavai eiti į kino teatrą. Apimta(s) stiprių emocijų pasakai tėvams: „Jums niekada nerūpėjo ir nerūpi, **ką aš galvoju ar planuoju**“.*

*Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?*

*Galiu pasakyti: „**Aš jaučiuosi** supykusi(-ęs), **kai jūs** nepaklausiat, ar turiu planų atostogoms, **nes** tada man atrodo, kad aš jums nesvarbi(-us), kad mano planai yra mažiau svarbūs nei jūsų.*

**Situacija Nr. 4.** Praeitą vasarą koncerte susipažinai su mergina. Ji tavo draugo kaimynė. Tą kartą smagiai praleidote laiką, todėl po koncerto apsikeitėte kontaktais, sutarėte susitikti dar kartą. Tau patiko su ja bendrauti, ji pasirodė nuoširdi, draugiška. Po kurio laiko pastebėjai, kad ji pasikeitė: yra dažnai paniurus, blogos nuotaikos, nuolat skundžiasi, kad jai viskas nusibodo, kad niekas jos nesupranta, visi ją atstumia. Kasdien ėmė tau rašyti dešimtis žinučių apie tai, kad ji nežino, ką daryti, kad nemato prasmės ir tikslo gyvenime. Vieno pokalbio metu ji pasakė, kad be jos šiame gyvenime visiems būtų lengviau, kad ji galvoja apie savižudybę. Tu pasakei, kad ji turi apie tai pasikalbėti su savo tėvais, galbūt jie galėtų jai padėti, tačiau ji nesutiko ir liepė niekam apie tai neprasitarti. Apimta(s) stiprių emocijų pasakei: „**Tada daugiau man nerašyk ir neskambink!**“.

*Kaip galiu išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus?*

*Galiu pasakyti:*

Aš jaučiuosi/Aš jaučiu \_\_\_\_\_, kai tu \_\_\_\_\_, nes

---

---

---

---

---

