

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA  
STRESAS IR JO ĮVEIKA (9 kl.)**

## C UŽDUOTIS: PAKEISTI TAI, KĄ GALIU, PRIIMTI TAI, KO NEGALIU PAKEISTI

Pasirinkite dvi situacijas iš ankstesnės užduoties – vieną, kur manote, kad galite ką nors pakeisti, kitą, kur pakeisti nieko negalima. Įrašykite į žemiau esančius laukelius, atsakykite į pateiktus klausimus.

**Situacija nr. 1 (kai galiu pakeisti):**

---

---

---

**Situacija nr. 2 (kai negaliu pakeisti):**

---

---

---

**Kas kelia stresą šioje situacijoje?**

---

---

---

**Kas kelia stresą šioje situacijoje?**

---

---

---

**Ką ir kodėl galiu pakeisti šioje situacijoje?**

---

---

---

**Ko ir kodėl negaliu pakeisti šioje situacijoje?**

---

---

---

**Ką galiu padaryti, kad pokytis įvyktų?**

---

---

---

**Kaip galiu padėti sau?**

---

---

---

