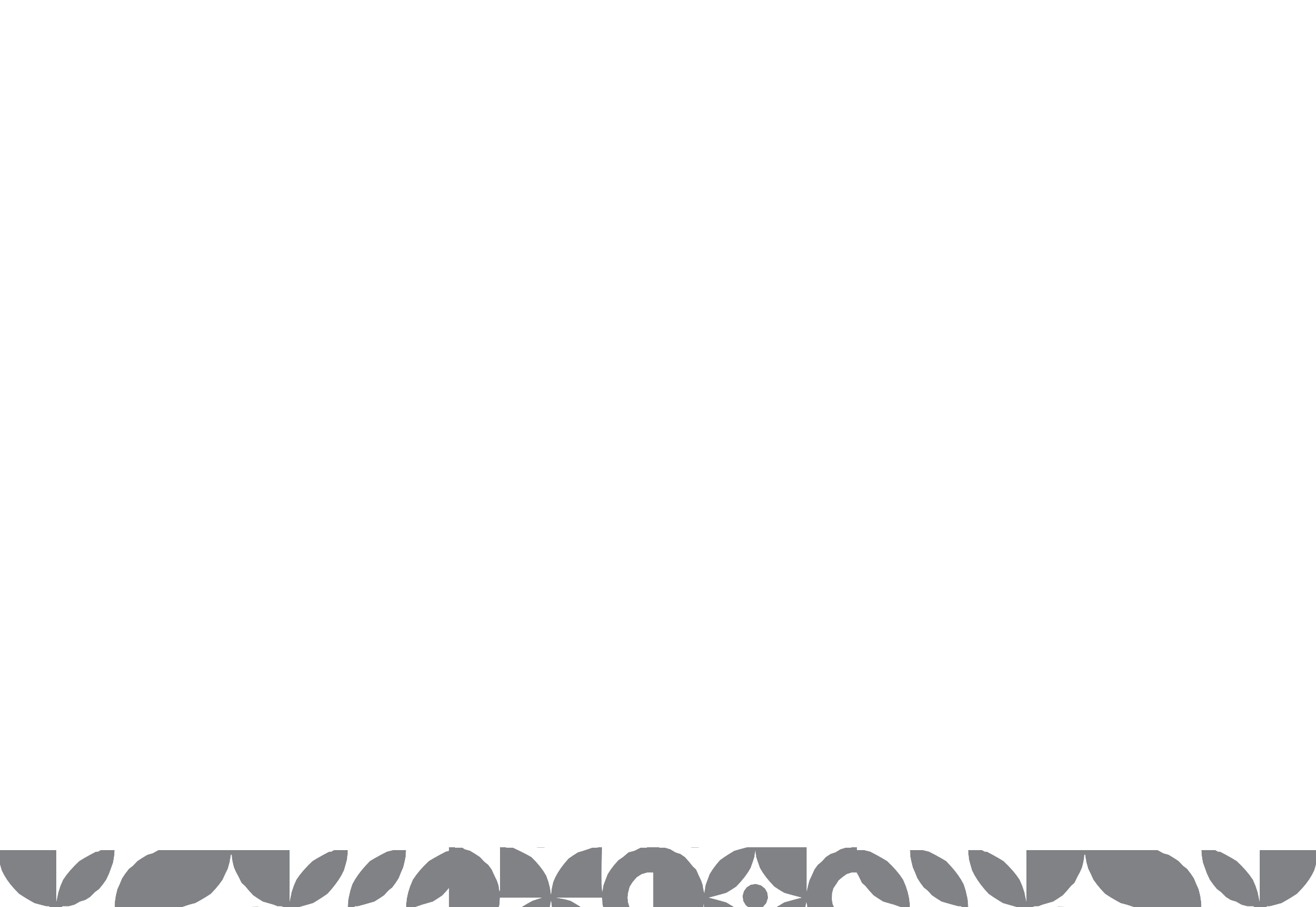
# GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA STRESAS IR JO ĮVEIKA (9 kl.)



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?