**6 klasė.**

**Užsiėmimas. Stresas ir jo įveika.**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Perskaitykite situacijas. Pagalvokite, kaip jaustumėtės šių vaikų vietoje. Nuspręskite ir pažymėkite, kokią – pozityvią ar negatyvią – savikalbą panaudojo vaikai.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 . Gera Kotrynos draugė sėdi su kitais vaikais mokyklos valgykloje ir nepakviečia Kotrynos prisijungti.  *„Ji manęs nebemėgsta. Turbūt padariau kažką ne taip“*   * Pozityvi savikalba * Negatyvi savikalba | 2. Kitas berniukas persirengimo kambaryje pagriebia vieną Mato sportbatį ir įmeta į šiukšliadėžę.  *“Jis tik bando mane supykdyti ir nori, kad patekčiau į bėdą. Turiu išlikti ramus”*   * Pozityvi savikalba * Negatyvi savikalba |
| 3 . Gabija gavo ištaisytą savo matematikos kontrolinį darbą su prastu pažymiu. Ji labai nusiminė.  *„Hmm. Atrodo, kad nepakankamai pasimokiau. Kitą kartą tam reikės skirti daugiau laiko. Žinau, kad galiu geriau“*   * Pozityvi savikalba * Negatyvi savikalba | 4 . Kitas mokinys staiga atsiranda Domo kelyje, kai šis bėga mokyklos kiemo taku link autobuso. Domas užkliūva ir stipriai užsigauna kelį, jis supyksta.  *„Tai jis kaltas kad taip nutiko. Aš jam atkeršysiu“*   * Pozityvi savikalba * Negatyvi savikalba |