



# EMOCIJOS

**Pagalba sau ir kitam**

9 klasė



# **VERTYBĖS**

K. Rogersas (1969) vertybes apibrėžė, kaip visų gyvų būtybių polinkį teikti pirmenybę vieniems ar kitiems veiksams, objektams

A UŽDUOTIS:  
**MANO VERTYBĖS**

# VERTYBIŲ SĄRAŠAS

- Lyderystė
- Draugystė
- Kūrybiškumas
- Smalsumas
- Gebėjimas prisitaikyti
- Atsargumas
- Racionalumas
- Paslaugumas
- Vaizduotė
- Meilė
- Gerumas
- Laisvė
- Atvirumas
- Atkaklumas
- Dėkingumas
- Nuotykių troškimas
- Drąsa
- Kantrybė
- Šeima
- Empatija
- Kompetencija
- Komfortas
- Lygybė
- Ištikimybė
- Žinios
- (Kita)



B UŽDUOTIS:  
**KAIP VERTYBĖS VEIKIA MANO SPRENDIMUS**

# 1 SITUACIJA

| Situacija   | Kaip jaučiuosi? | Ką darau? | Kokios mano vertybės turi įtakos mano jausmams ir elgesiui? |
|---|-----------------|-----------|---|
| Grįžtant iš mokyklos išgirstu šūksnius. Einant link viaduko tilto ima ryškėti penkių, gal šešių žmonių siluetai. Iš pradžių sunku suprasti, kas vyksta, bet priartėjusi(-ęs) prie jų girdžiu įžeidinėjimus, matau ant žemės gulinčią merginą, šaukiančią pagalbos. Vaikai, kurie atrodo pora metų jaunesni už mane, ant jos šaukia, pravardžiuoja, vis įspiria. |                 |           |   |

## 2 SITUACIJA

| Situacija   | Kaip jaučiuosi? | Ką darau? | Kokios mano vertybės turi įtakos mano jausmams ir elgesiui? |
|---|-----------------|-----------|---|
| Klasiokas, su kuriuo sėdžiu per pamokas, nėra geras mano draugas, bet, kai reikia, pabendraujam. Viename suole sėdim jau antri metai, bet paskutinį mėnesį jis yra kitoks. Pastebėjau, kad jis daug liūdnescnis, retai šypsosi, mokykloje per pertraukas nori būti vienas, nors anksčiau būdavom kartu. Kažkada paklausiau: „Kaip tu?“, jis atsakė: „Ai, nežinau, nieko nenoriu, viskas nusibodo“. Sklando gandai, kad kažkas jį užtiko verkiantį tualete. Be to, anksčiau jis buvo pirmūnas visada viską padarydavo, o paskutiniu metu niekad nepadaro namų darbų, gauna gerokai žemesnius pažymius. |                 |           |   |

## 3 SITUACIJA

| Situacija   | Kaip jaučiuosi? | Ką darau? | Kokios mano vertybės turi įtakos mano jausmams ir elgesiui? |
|---|-----------------|-----------|---|
| Turiu naują klasiokę(-ą), kuri(s) yra uždara(s), kiek atsiskyrusi(-ęs) nuo visų. Prieš kūno kultūros pamoką rūbinėje netyčia pastebėjau jos(-o) subraižytas kojas. Pirma mintis buvo, kad gal tai padarė katinas, bet įbrėžimai kitokie, lyg būtų kuo nors pjaustyta. |                 |           |   |



C UŽDUOTIS:  
**AKTYVUS KLAUSYMAS**



## AKTYVUS KLAUSYMAS

- **Žiūrėti į kalbančiojo akis**
- **Linksėti ir kartas nuo karto panaudoti mhm... techniką**
- **Klausti atvirų klausimų**

Jie prasideda žodžiais “Kas?”, “Ko?”, “Kam?”, “Ką?” ir pan. Į atvirus klausimus negalime atsakyti "Taip" arba "Ne".

- **Tikslintis**

Kai kalbantysis vartoja apibendrinimus: jie visi, nieko nenoriu, viskas nusibodo ir pan, svarbu pasitikslinti, pvz.: „Ką turi omenyje, kai sakai „jie visi“?“ ir pan.

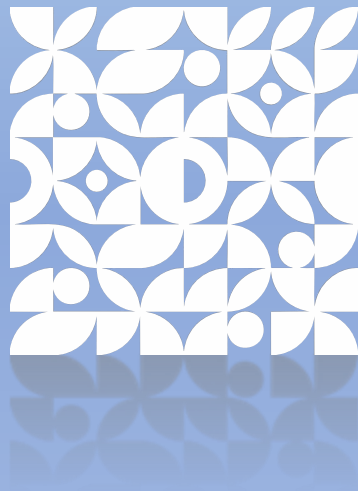
- **Būti dėmesingu**

Atkreipti dėmesį į kalbančiojo kūno kalbą, kaip jaučiasi atsiverdama(s) ir pan.

- **Atspindėti jausmus**

Pastebėti, kaip kalbantysis jaučiasi, ir tai įvardinti, pvz. “Atrodo, jog labai džiaugiesi dėl artėjančios kelionės”.

# REFLEKSIJA



**Ką aš veikiu?**

**Ko išmokau?**

**Kur panaudosiu?**

AČIŪ  
už dėmesį