GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (9 kl.)

B UŽDUOTIS: KAIP VERTYBĖS VEIKIA MANO SPRENDIMUS

**Užduotis.** Perskaitykite kiekvieną situaciją ir padiskutavę nuspręskite, kaip atsidūrę kiekvienoje iš šių situacijų jaučiatės, kaip elgiatės, kokios asme- ninės vertybės turi įtakos būtent tokioms emocijoms ir elgesiui.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. |  |  |  |
| Klasiokas, su kuriuo sėdžiu per pamokas, nėra ge- ras mano draugas, bet, kai reikia, pabendraujam. Viename suole sėdim jau antri metai, bet paskutinį mėnesį jis yra kitoks. Pastebėjau, kad jis daug liūdnesnis, retai šypsosi, mokykloje per pertrau- kas nori būti vienas, nors anksčiau būdavom kar- tu. 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 padaryda- vo, o paskutiniu metu niekad nepadaro namų dar- bų, gauna gerokai žemesnius pažymius. |  |  |  |
| Turiu naują klasiokę(-ą), kuri(s) yra uždara(s), kiek atsiskyrusi(-ęs) nuo visų. Prieš kūno kultūros pa- moką rūbinėje netyčia pastebėjau jos(-o) subrai- žytas kojas. Pirma mintis buvo, kad gal tai pada- rė katinas, bet įbrėžimai kitokie, lyg būtų kuo nors pjaustyta. |  |  |  |