

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (10 kl.)
A UŽDUOTIS: SVARBIAUSI POREIKIAI

Užduotis. Pabrauk tris poreikius, kurie tau yra svarbiausi.

Pagrindiniai poreikiai (pagal M. B. Rosenbergą)

FIZINIAI

- ☐ Oras
- ☐ Maistas
- ☐ Vanduo
- ☐ Judėjimas
- ☐ Apsauga nuo grėsmių (virusų, bakterijų, nuodingų vabzdžių, pavojingų gyvūnų)
- ☐ Poilsis
- ☐ Seksualumas
- ☐ Prisilietimas
- ☐ Pastogė

AUTONOMIŠKUMAS

- ☐ Svajonių/tikslų/vertybių pasirinkimas
- ☐ Pasirinktų svajonių/tikslų/vertybių įgyvendinimo planai

ŽAIDIMAS

- ☐ Malonumas
- ☐ Juokas

ASMENYBĖS VIENTISUMAS

- ☐ Autentiškumas
- ☐ Kūrybiškumas
- ☐ Prasmė
- ☐ Savivertė

DVASINGUMAS

- ☐ Grožis
- ☐ Harmonija
- ☐ Įkvėpimas
- ☐ Tvarka
- ☐ Taika

SVARBŪS ĮVYKIAI

- ☐ Gyvenimo ir svajonių išsipildymo
- ☐ Netekčių (gedėjimas)

TARPUSAVIO RYŠIAI

- ☐ Priėmimas
- ☐ Įvertinimas
- ☐ Artumas
- ☐ Bendrystė
- ☐ Dėmesys
- ☐ Emocinis saugumas
- ☐ Empatija
- ☐ Sąžinė
- ☐ Meilė
- ☐ Nuraminimas
- ☐ Pagarba
- ☐ Parama
- ☐ Pasitikėjimas
- ☐ Supratimas

