GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)

# A UŽDUOTIS: EMOCIJŲ LEDKALNIS

Šią užduotį sudaro dvi dalys. Pirmiausia atlik pirmąją užduoties dalį, po to antrąją.

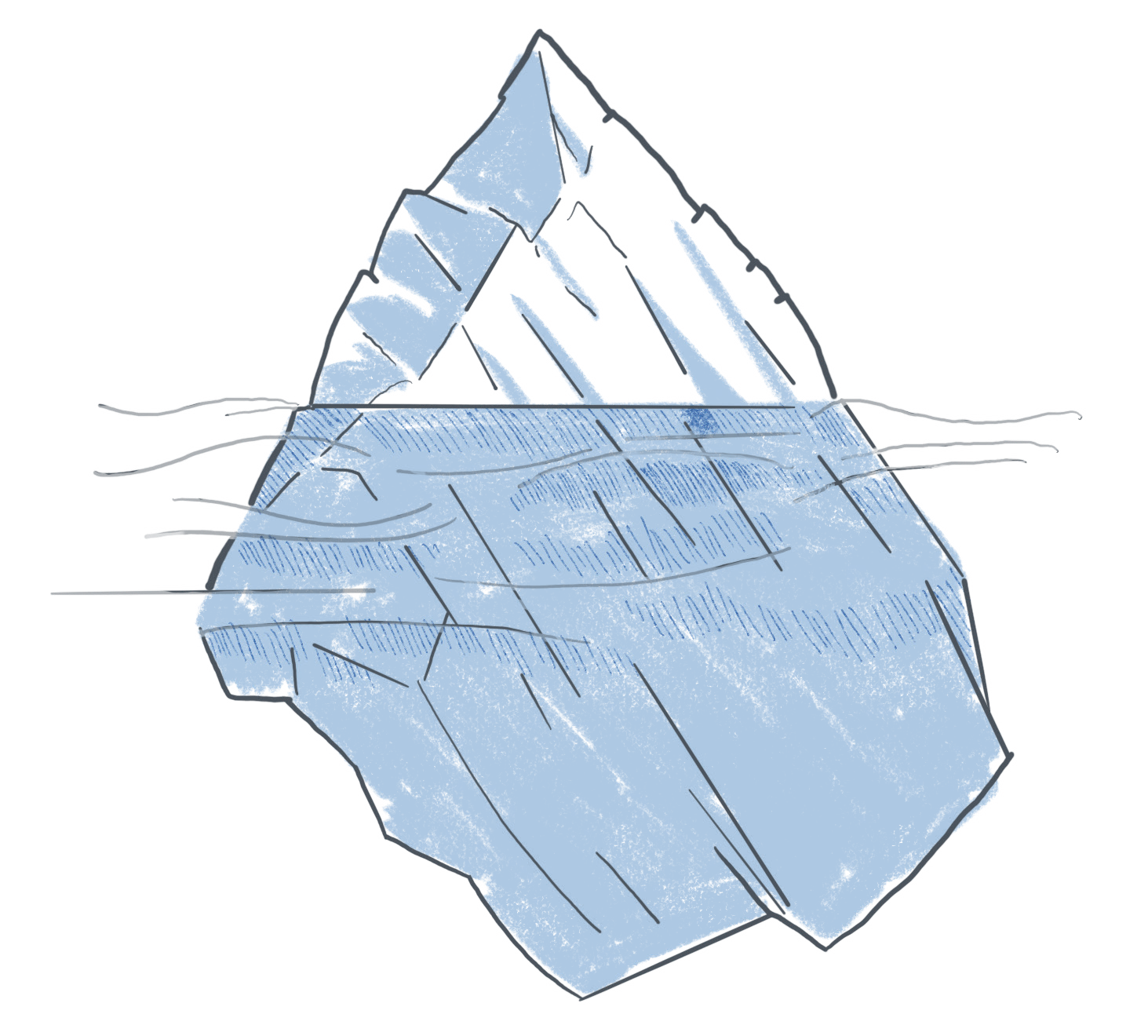
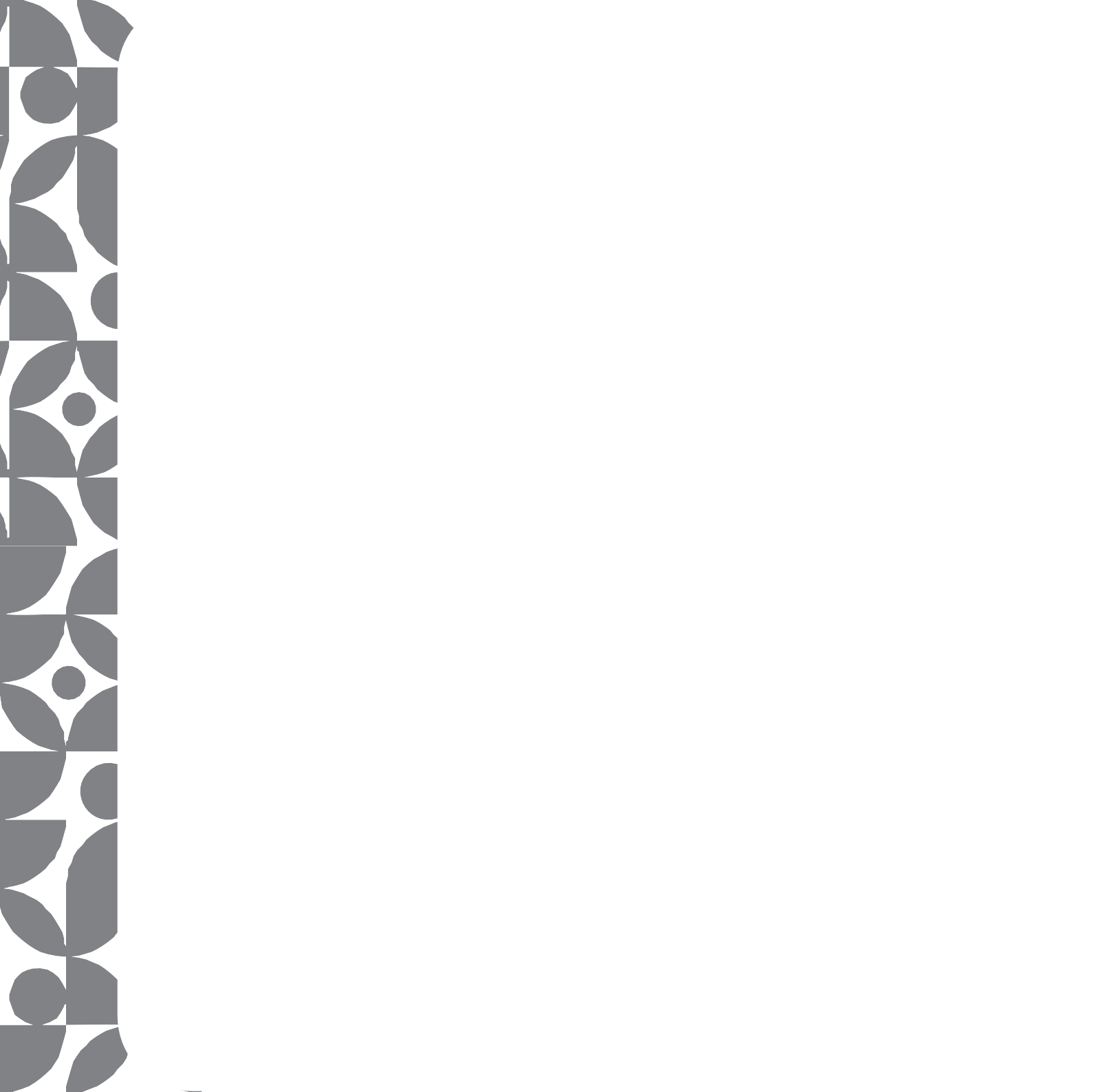
**Pirmoji dalis:** Perskaityk žemiau pateiktą situaciją ir pabandyk į ją įsijausti. Žemiau nupiešto ledkalnio viršu- je esančiame tuščiame laukelyje įrašyk vieną stipriausiai jaučiamą emociją: pyktį, džiaugsmą, liūdesį, baimę, nuostabą, pasibjaurėjimą arba gėdą.

**Situacija:** Artėja tavo draugės(-o) gimtadienis. Kadangi pernai, kaip ir prieš porą metų, buvai pakviesta(s) į jo(s) gimtadienį, buvai įsitikinusi(-ęs), kad ir šiais metais ji(s) norės, kad dalyvautumei šventėje. Nieko nelaukusi(-ęs) ėmei galvoti, kaip galėtum ją(-į) nudžiuginti, ką galėtum padovanoti. Gimtadienis artėjo, tu jau buvai paruošusi(- ęs) jai(-am) dovaną, apie kurią spėjai papasakoti daliai jūsų bendrų draugų, tačiau pakvietimo į gimtadienį vis negavai. Likus savaitei iki gimtadienio, jūsų bendra draugė pasakė, kad ji(s) tavęs į gimtadienį nekvies. (Led- kalnio viršuje įrašyk stipriausiai jaučiamą emociją.)

***Antroji dalis*.** Jau įrašei stipriausiai jaučiamą emociją. Greičiausiai, galvojant apie šią situaciją, tau kilo dau- giau jausmų, minčių. Pagalvok ir ledkalnio apačioje esančiame laukelyje įrašyk, kokios dar mintys ir jausmai lydėjo tavo stipriausią emociją. Atlikdama(s) šią užduoties dalį, gali pasinaudoti žemiau lentelėje pateiktu minčių ir jausmų sąrašu.

**Minčių ir jausmų sąrašas:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAUSMAI** | Jaučiuosi laiminga(s) | Man šlykštu | Jaučiuosi vieniša(s) | Jaučiuosi šokiruota(s) | Man nesaugu | Jaučiuosi neužtikrinta(s) |
| Gailiuosi | Jaučiuosi su- glumusi(-ęs) | Jaučiu susierzinimą | Man neramu | Jaučiuosi sukrėsta(s) | Jaučiuosi pasimetusi(-ęs) |
| Didžiuojuosi savimi | Man nemalonu | Esu apstulbusi(-ęs) | Jaučiu grėsmę | Jaučiu kaltę | Pavydžiu |
| **MINTYS** | Mane nuvertina | Aš nieko nesugebu | Mane nuvylė | Aš praradau | Manęs nesupranta | Esu nereikalinga(s) |
| Mane pažemino | Mane paliko | Man nesiseka | Mane išdavė | Mane įskaudino | Esu svarbi(-us) |
| Esu bejėgė(-is) | Esu mylima(s) | Mane atstūmė | Mane įžeidė | Manęs negerbia | Aš bloga(s) |



GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)

A UŽDUOTIS: EMOCIJŲ LEDKALNIS

1. Šioje situacijoje stipriau- siai jaučiu šią emociją:
2. Šią mano emociją lydintys jausmai ir mintys: