**6 klasė.**

**Užsiėmimas. Stresas ir jo įveika.**

**Užduoties lapas Nr. 2.**

**Užduotis.** Atidžiai perskaitykite situacijas. Po kiekviena situacija parašykite bent vieną pozityvią mintį, kurią pasakius sau pasijaustumėte ramesni.

Skaitymas prieš klasę

Mokytoja paprašo tavęs garsiai prieš visą klasę perskaityti vieną pastraipą iš knygos. Tau nepatinka skaityti garsiai. Tau atrodo, kad tavo balsas skamba juokingai. Tau labai neramu, kad skaitant padarysi klaidų. Ką gali pasakyti sau, kad pasijaustum ramiau?

Šukuosena

Po apsilankymo kirpykloje tau atrodo, kad tave apkirpo per trumpai. Kitą dieną tu nenori eiti į mokyklą, nes nerimauji, kad kiti vaikai dėl to juoksis ir erzins. Ką gali pasakyti sau, kad pasijaustum ramiau?

Draugai

Tavo geriausias draugas/draugė pradėjo daugiau laiko leisti su kitu klasės draugu/drauge. Neseniai jie kartu žiūrėjo filmą ir tavęs nepakvietė. Tau neramu, kad gali parasti draugą/draugę. Ką gali pasakyti sau, kad pasijaustum ramiau?

Kūno kultūros pamoka

Kūno kultūros pamokoje per estafetes tave paskyrė į komandą su kitais vaikais, kurie moka bėgti greičiau negu tu. Tu nerimauji, kad dėl tavo kaltės komanda gali nelaimėti ir tuomet kiti komandos nariai ant tavęs supyks. Ką gali pasakyti sau, kad pasijaustum ramiau?