

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (10 kl.)

B UŽDUOTIS: PATENKINTI IR NEPATENKINTI POREIKIAI

Užduotis. Pasirinkite, jūsų nuomone, svarbiausią poreikį, atsakykite į toliau pateiktus klausimus.

Poreikis: _____

Situacija, kai šis mano poreikis yra patenkintas (trumpai aprašykite situaciją):

Situacija, kai šis mano poreikis yra nepatenkintas (trumpai aprašykite situaciją):

Kai šis poreikis yra patenkintas, aš (įrašykite po tris dalykus kiekviename iš žemiau pateiktų kvadratų):

Jaučiuosi: 1. 2. 3.	
Galvoju: 1. 2. 3.	Elgiuosi: 1. 2. 3.

Kai šis poreikis yra nepatenkintas, aš (įrašykite po tris dalykus kiekviename iš žemiau pateiktų kvadratų):

Jaučiuosi: 1. 2. 3.	
Galvoju: 1. 2. 3.	Elgiuosi: 1. 2. 3.

