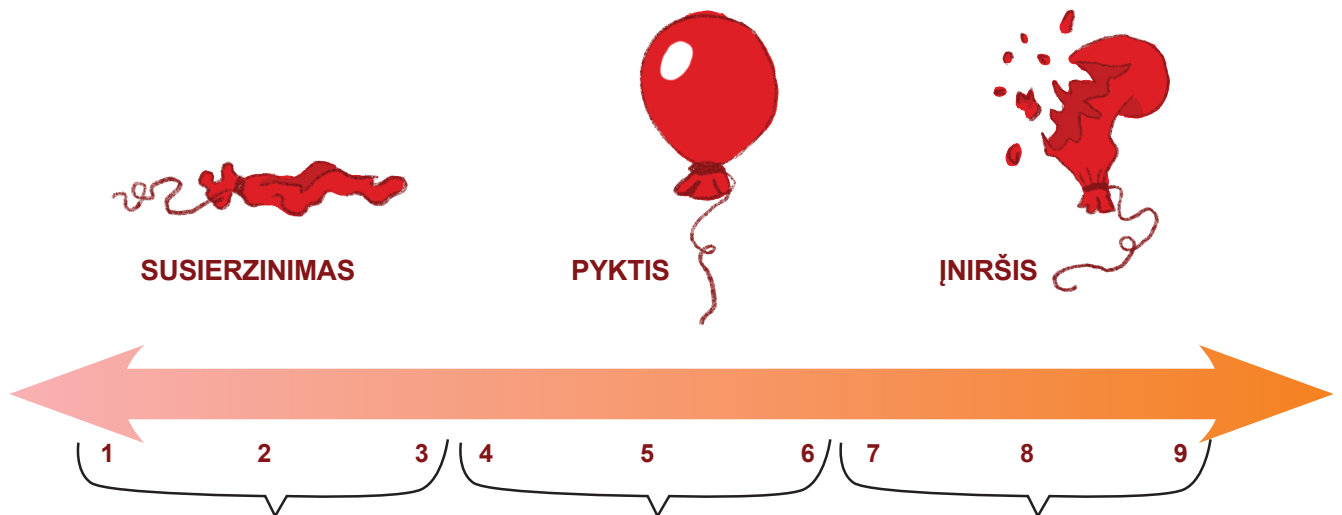


**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA**  
**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM (8 kl.)**

# B UŽDUOTIS: PYKČIO PAŽINIMAS IR VALDYMAS

**Užduotis.** Žemiau pateikta lentelė yra apie pyktį ir skirtingą jo intensyvumą: nuo mažiausiai intensyvaus – susierzinimo, iki didžiausio jo intensyvumo – įniršio. Prisimink situacijas, kuriose tu jauteisi susierzinusi(-ęs), supykusi(-ęs), įniršusi(-ęs) ir pabandyk atsakyti į kairėje pusėje pateiktus klausimus. Jeigu neprisimeni konkrečių situacijų, kai taip jauteisi, pabandyk įsivaizduoti, kas būtų, jeigu taip jaustumėsi.



Kas man sukelia šį jausmą? (kokios situacijos; koks elgesys)	1) 2)	1) 2)	1) 2)
Kokie kūno pojūčiai man padeda atpažinti šį jausmą?	1) 2)	1) 2)	1) 2)
Ką darau, kai jaučiu šį jausmą? <i>(įrašyk bent du dalykus, ką darai, kai taip jautiesi. Atsakydama(s) į klausimus, apibrauk TAIP arba NE)</i>	1) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar tai sumažina mano susierzinimą? <b>TAIP / NE</b></li> <li>Ar tai yra saugu man ir kitam? <b>TAIP / NE</b></li> </ul> 2) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar tai sumažina mano susierzinimą? <b>TAIP / NE</b></li> <li>Ar tai yra saugu man ir kitam? <b>TAIP / NE</b></li> </ul>	1) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar tai sumažina mano pyktį? <b>TAIP / NE</b></li> <li>Ar tai yra saugu man ir kitam? <b>TAIP / NE</b></li> </ul> 2) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar tai sumažina mano pyktį? <b>TAIP / NE</b></li> <li>Ar tai yra saugu man ir kitam? <b>TAIP / NE</b></li> </ul>	1) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar tai sumažina mano įniršį? <b>TAIP / NE</b></li> <li>Ar tai yra saugu man ir kitam? <b>TAIP / NE</b></li> </ul> 2) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar tai sumažina mano įniršį? <b>TAIP / NE</b></li> <li>Ar tai yra saugu man ir kitam? <b>TAIP / NE</b></li> </ul>

