

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

ŠIANDIEN SUŽINOJAU IR IŠMOKAU:

---

---

---

---

---

---

---

---

KAI JAUSIU INTENSYVIAS, ILGAI TRUNKANČIAS NEMALONIAS EMOCIJAS, AŠ...  
*(Irašyk bent 2 būdus, kaip padėsi sau pasijusti geriau)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

KAI MANO DRAUGAS JAUS INTENSYVIAS, ILGAI TRUNKANČIAS NEMALONIAS EMOCIJAS, AŠ...  
*(Irašyk bent 2 būdus, kaip padėsi draugui pasijusti geriau)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

