GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA STRESAS IR JO ĮVEIKA (10 kl.)

A UŽDUOTIS: KRITIKUOJANTI IR MOTYVUOJANTI SAVIKALBA

Perskaitykite pavyzdį, kuo save kritikuojanti savikalba skiriasi nuo save motyvuojančios savikalbos. Perskaitę pavyzdžius, parašykite, kaip galėtų šiose situacijose skambėti save motyvuojanti savikal- ba. Pabaigoje parašykite, ką kritikuojančio sau sakote kokiose nors situacijose, pakeiskite tas mintis į save motyvuojančią savikalbą, kurią galėsite panaudoti atsidūrę stresą keliančioje situacijoje.



Kritikuojanti savikalba Motyvuojanti savikalba

Privalau tai padaryti. Neišsidirbinėk ir imkis darbo, nevykėle (-i)!

Aš nusprendžiau atlikti šią užduotį. Žinau, kad galiu tai padaryti, jei atidžiai atliksiu kiekvieną žingsnį.

Jau turėčiau būti pabaigusi(-ęs) šią užduotį. Jei negaliu padaryti net tiek, esu niekam tikusi (-ęs)!

Privalau tai pabaigti. Na gi, kvailele (-i)..., mąstyk!

Negaliu patikėti, kad dar nepradėjau. Aš visiška (-s) tinginė(-ys)!

Na gi! Kiti tikrai būtų padarę. Kokia (-s) aš nemokša!