



SKYRIUS Karjeros įgyvendinimas

TEMA Perėjimas į naujas mokymosi ir laisvalaikio aplinkas

Emocijų žvejyba



Įsivaizduok save aprašytose situacijose. Kokias emocijas jos gali iššaukti?

Žvejys gaudo žuvelės, kurių kiekviena reiškia tavo išgyventą įsivaizduojamą situaciją. Padėk žvejui kiekvieną pagautą žuvelę sudėti į tinkamus emocijų/jausmų kibirelius.

Džiaugsmas

Nusivylimas

Stresas

Pavėlavau į mokyklą, nes įsėdau ne į tą autobusą.

Per pertraukas būnu vienas, niekas nenori su manimi bendrauti.

Skubėdamas į mokyklą, pargriuvau ir išsipurvinau (suplėšiau) uniformą.

Draugas pasidalino skanėstais, kuriuos aš labai mėgstu.

Buvau pamiršęs, kad šiandien kontrolinis.

Per klasės renginį susidraugavau su keletu klasiokų.

Pamiršau namie namų darbų sąsiuvinį.

Auklėtoja mane pirmąsyk pagyrė.

Po savarankiško darbo gavau neigiamą pažymį.

Man nepatinka naujasis suolo draugas.

Mano kontrolinis darbas įvertintas dešimtuku.

Klasės bėgimo varžybose atbėgau pirmas

Pakviestas prie lentos, pamiršau, kaip spręsti uždavinį.

Įveikęs užduotį, pagalvok:

- Kaip geriau pasielgti kiekvienoje situacijoje, kad nepasiduoti neigiamoms emocijoms?
- Kaip savo džiaugsmingomis akimirkomis pasidalinti su draugais, kad neiššaukti pavydo, o paskatinti džiaugtis kartu?