

# Streso termometras

Pažvelk į šį termometrą ir įvertink savo streso lygį? (pvz., 0-1 - jaučiuosi ramiai; 2-4 - jaučiu įtampą; 5-6 - jaučiu stiprią įtampą, bet galiu valdytis; 7-8 - jaučiu labai stiprią įtampą ir sunku valdytis; 9-10 - esu taip įsitempęs, kad tuoj sprogsiu).



## PRIEMONĖS:

baltas popieriaus lapas (bet kokio formato, bet ne mažesnis nei A4)

spalvoti pieštukai ar kitos spalvinimo priemonės (skirtingų spalvų)

# MANO DIENA

## PASIIMK ŠVARŲ BALTO POPIERIAUS LAPĄ

ir nupiešk savo dieną nuo pat ryto iki vakaro (pvz., kada ir kaip keliesi, ką valgai, kada ir kaip eini į mokyklą, ką veiki mokykloje ir t.t.)

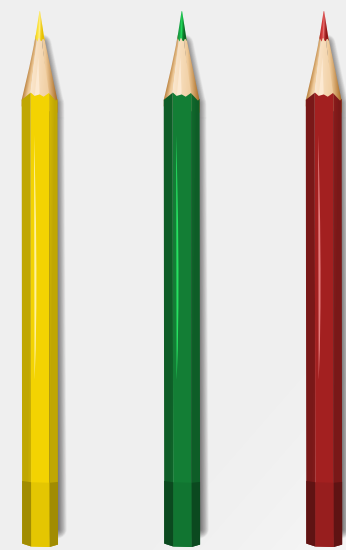
## JAU NUPIEŠEI?

Dabar piešinyje naudodamasis streso termometru įvertink kiekvieną piešinio dalį (pvz. kėlimasis iš ryto, pusryčiai, išėjimas į mokyklą, pamokos, buvimas su draugais ir kt.). Tada nustatyk, kurie dienos įvykiai sukėlė Tau didžiausią įtampą (daugiau nei 5-6 balai)?

## RADAI?

Pagalvok ir nuspręsk, kurį 1 dalyką norėtum pakeisti piešinyje, kas padėtų Tau sumažinti įtampą? Aptark tai su tėvais.

*Šią užduotį gali atlikti savarankiškai arba kartu su tėvais.*



ŠEIMOS SANTYKIŲ INSTITUTAS



MOKOMĖS BENDRAUTI

Būkime dėmesingi savo ir kito jausmams!



Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija