

„Aš noriu pateikti frazes, kurias turėtumėt sakyti vaikui, ypač tais momentais, kai jam yra sunku, neramu, kai atrodo nėra jėgų... Labai svarbu, kad šiuos žodžius saktų vaikams tėvai, mokytojai, auklėtojai“.

*Jekaterina Kes*

*vaikų ir šeimų psichologė, psichoterapeutė*

#### **Pasakykite tai, ką jūs matote:**

1. Čia tai bent ! Matau kambarį susitvarkei!
2. Oho! Pats (pati) pasiklojai lova!
3. Matau, kad knygas (žaislus) gražiai sudėjai į lentynas!
4. Aš matau, kad tau labai patinka piešti.
5. Kokiom ryškiai spalvoms tu pieši!
6. Aš matau, tu labai stengiesi tai gerai atlikti!
7. Aš matau, tu pats (pati) išsirinkai rūbus!
8. Aš matau, kaip gražiai tu sulankstei savo rūbelius!
9. Aš matau, tu pats (pati) susitvarkei stalą!

#### **Pasakykit tai, ką jūs jaučiate:**

1. Man taip gera būti tvarkingame kambaryje.
2. Aš labai mėgstu su tavimi žaisti ir ką nors veikti.
3. Kai žiūriu į tavo ryškius burbulus piešinyje – mane tai džiugina.
4. Aš taip džiaugiuosi, kai tu namie.
5. Aš jaučiu, kad mes kaip viena komanda.
6. Man labai malonu, kai tu taip kalbi.
7. Aš tokia laiminga, kad turiu tave.
8. Man labai malonu, kai tu man padedi.

#### **Parodykit vaikui, kad juo tikit ir pasitikit:**

1. Aš tavimi pasitikiu.
2. Aš tikiu tavimi.
3. Aš gerbiu tavo pasirinkimą.
4. Tai nelengva užduotis, bet tau tikrai pavyks.
5. Tau viskas pavyksta, kai tik pats (pati) to užsimanai.
6. Tu viską teisingai darai.
7. Tu viską teisingai supranti.
8. Kaip tau tai pavyko?
9. Pasidalink su manim, kaip tau taip pavyko.
10. Tu tai darai geriau už mane.

#### **Padėkokite už kartu praleistą laiką:**

1. Man labai patinka ką nors su tavimi kartu veikti.
2. Nekantraudama (-as) laukiu, kada vėl galėsime kartu pažaisti.
3. Su tavimi labai įdomu žaisti.
4. Man labai patiko ši diena, nes ją praleidome kartu su tavimi.

#### **Atkreipkit dėmesį į pastangas:**

1. Aš matau, kaip tu stengiesi (pasistengei)!
2. Aš matau, kiek tu daug darbo įdėjai į tai!
3. Tu pasistengei ir kaip puikiai tau pavyko!
4. Įsivaizduoju, kiek laiko tau prireikė, kad taip pavyktų!
5. Tai, ką tu pasiekei - tik tavo darbo (pastangu) dėka!

#### **Dėkokite už pagalbą ir indelį:**

1. Ačiū tau už tai, kad tu (įvardinti konkretų padarytą darbą).
2. Ačiū už tavo pagalbą.
3. Ačiū už tavo supratingumą.
4. Tu man labai padėjai (padedi), ačiū tau už tai.
5. Tavo dėka aš greičiau viską užbaigiau.
6. Tavo dėka pas mus taip švaru.
7. Tavo dėka visi daiktai dabar savo vietose.

#### **Padedame vaikui įvertinti savo rezultatą:**

1. Ką tu pats (pati) galvoji apie tai?
2. Įsivaizduoju kaip tau pačiam (-iai) malonu!
3. Kas tau čia labiausiai patinka?
4. O kaip tu pats (pati) pasielgtum toje situacijoje?
5. O ką tu pats (pati) manai apie tai?
6. O kaip tau pačiam (-iai) atrodo?
7. O tau pačiam (-iai) kaip norėtūsi kad būtų?

Jei vaikas išsiblaškęs (nes jo nervų sistema pavargę, jis nori pertraukos, jam sunku susikaupti):

ramiai pasakyti „Pažiūrėk įdėmiai čia; Pažiūrėk štai čia.“ Vietoje „Kur tu žiūri? Nesiblaškyk, sėdėk, susikaupt! Na ką tu laiką tempi.“

#### **Jei vaikas sako „Aš nemoku, aš nežinau kaip“:**

1. Pasiūlykit vaikui įsivaizduoti, kad jis jau moka ir žino ir pažiūrėti, kas įvyks.
2. Pasakyk, kuri vieta tau sunki?
3. Kokia vieta tau suprantama?
4. Pasakyk, kaip tu tai padarytum?
5. Pagalvok, kaip būtų galima tai surasti (išspręsti)?

Kad vaikas pats priimtų sprendimą, būtų aktyvus, pats valdytų situaciją, jaustų savo atsakomybę - siūlykit vaikui pasirinkti iš 2-3 variantų. Vaikas pats tegu nusprendžia ką pasirinkti ir kaip pasielgti:

1. Pasakyk, kaip tu norėtum kad būtų - taip ar kitaip (pasakyti konkrečius pasiūlymus).
2. Išsirink, kokio daikto (žaislo) tu nori, šito ar ano (prieš tai susitarus už kokią sumą bus perkamas daiktas);
3. Išsirink, ką nori apsirengti - šitą ar tą drabužį.