



Savanorišką veiklą organizuojanti organizacija VšĮ „Ne imti, bet duoti“

Pasakykite tai, ką jūs matote:

1. Čia tai bent! Matau kambarį susitvarkei!
2. Oho! Pats (pati) pasiklojai lovą!
3. Matau, kad knygas (žaislus) gražiai sudėjai į lentynas!
4. Aš matau, kad tau labai patinka piešti!
5. Kokiom ryškiom spalvom 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 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.

Parodyk 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 gėriaus už mane.

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 (padėdi), 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.

Padėkokite už kartu praleistą laiką:

1. Man labai patinki ką nors su tavimi kartu veikti.
2. Nekantraudama (-as) laikiu, kada vėl galėsime kartu pažaisiti.
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 (pastangų) dėka!

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 norėtusi, kad būtų?

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

Ramiai pasakyk „Pažiūrėk įdėmiai čia; Pažiūrėk štai čia.“ Vietoje „Kur tu žiūri? Nesiblaškyk, sėdėk, susikaupk! 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 (pasakyk konkrečius pasiūlymus).
2. Išsirink, kokio daikto (žaislo) tu nori, šito ar ano (prieš tai susitarius už kokią sumą bus perkamas daiktas);
3. Išsirink, ką nori apsirengti – šitą ar tą drabužį.

„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 sakytų vaikams tėvai, mokytojai, auklėtojai“.

*Jekaterina Kes
vaikų ir šeimų psichologė, psichoterapeutė*