

Savivertė per santykį su savimi ir kitais

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (1 priedas)

Išdalinkite vaikams užduočių lapus. „Mūsų santykiai su savimi, požiūris į save labai lemia tai, kiek jaučiamės vertingi. Pasitikėjimą savimi ir savivertę stiprina įvairūs geri dalykai, kuriuos galime sau pasakyti ar sau padaryti. Pavyzdžiui, pagirdami patys save už tam tikrą gerą elgesį galime pasijausti stipresni. Išdalintuose lapuose 1-oje užduotyje pažymėkite tuos dalykus, kurie jūsų manymu, padėtų jums kelti jūsų savivertę ar tiesiog padėtų pasijausti geriau.“

Kai vaikai pažymi tinkamus variantus, paprašykite keleto pasidalinti, ką pažymėjo.

Teisingi variantai:

- Pasakyti sau komplimentą už gerai atliktą darbą.
- Kai kiti vaikai mane pravardžiuoja, pasakyti sau, kad tai nėra tiesa ir kad esu ne toks, koku jie mane vadina.
- Kai kyla konfliktas su draugu, stengtis išsiaiškinti situaciją ir pasistengti surasti mums abiems priimtina išeitį.

Toliau pratęskite užduotį, duodami vaikams atlikti antrą užduoties dalį – ką gero vaikai gali pasakyti patys sau.

„Įvardinimas ar pasakymas sau pačiam tam tikrų gerų dalykų padeda mums jaustis geriau ir tvirčiau, o taip pat padeda ne taip jautriai reaguoti į kitų vaikų replikas ar pašėpiančius pasakymus. Duosiu jums pora pavyzdžių:

- *Jei aš sau pasakau „aš niekada negalėsiu šito padaryti gerai...“ – aš nepadedu sau, nes toks pasakymas tik didina mano bejėgiškumą.*
- *Jei aš sau pasakau „Aš darysiu tai tol, kol padarysiu gerai“ – taip aš paskatinu save nenuleisti rankų.*
- *Jei kas nors ant manęs pasako „Tu esi žioplis ir nieko nesugebi normaliai padaryti“, aš galiu sau pasakyti „Ne, aš nesu žioplis. Kai kuriuos dalykus aš padarau gerai, o kai kuriuos – panašiai, kaip ir kiti vaikai.“ – tai padės man pasijausti stipriau. Jei aš sau pasakyčiau „O jis sako, kad aš žioplis – tikriausiai aš toks ir esu... Aš nieko nemoku gerai daryti...“ – tokiu būdu tik pasijusčiau blogiau.*

Paprašykite vaikų užduočių lape atlikti 2-ą užduotį ir iš pateiktų pavyzdžių išrinkti tuos pasakymus, kurie padeda pasijusti geriau. Kaip ir pirmame pratime, paprašykite keleto vaikų pasidalinti, ką jie pažymėjo.

Teisingi variantai:

- Man patinka piešti ir man gerai sekasi tai daryti.
- Kartais aš padarau klaidų, bet tai nieko baisaus. Aš ir toliau stengsiuos.

- Elzė sako, kad aš esu lėtapėdis (-ė). Bet aš neesu lėtapėdis (-ė). Aš tik šiek tiek ilgiau užtrunku, darydamas (-a) tam tikrus darbus, nes noriu, kad man gautųsi gerai. Gal aš ir nesu sporte pats geriausias, tačiau aš stengiuosi ir kai kurie dalykai man visai pavyksta.

Trečia užduoties dalis yra skirta savivertės stiprinimui per santykį su kitais žmonėmis. „Mes jaučiamės vertingi tuomet, kai ir kiti mus vertina ir sako mums gerus dalykus. Labai svarbu mokėti pastebėti ir pagirti kitą žmogų už tam tikrą draugišką ar malonų elgesį. Tokie dalykai, kaip komplimentai, pagyrimas, pagalba, kito žmogaus šypsena mums parodo, kad mus pastebi ir įvertina už tai, ką gero padarome. Užduočių lape atlikite 3-ą pratimą ir jame pažymėkite tuos pagyrimus ar komplimentus, kuriuos pasakė kitam žmogui, mes parodytume, kad vertiname jį.“

Kai mokiniai atlieka pratimą – prašykite keleto vaikų pasidalinti, ką pažymėjo. Kartais vaikai gali akcentuoti komplimentus apie išvaizdą – tuomet su vaikais padiskutuokite, kiek pagyrimai apie išvaizdą padeda jaustis vertingiems, kas labiau padeda kelti savivertę – išvaizdos gyrimas ar tam tikrų draugiškų savybių ar poelgių pastebėjimas ir pagyrimas.

Teisingi variantai:

- Kaip šauniai tu nupiešei!
- Tu puikiai suorganizavai mūsų klasės žiburėlį.
- Tavo rašinėlis labai įdomus – ypač man patiko jo veikėjai.

Apibendrinami atliktą užduotį galite pačių vaikų paklausti, kas jiems buvo svarbu šioje užduotyje, ką įdomaus patyras sau pastebėjo ar sužinojo. Iš savo pusės galite vaikams įvardinti, kad savos vertės pajautimas priklauso ir nuo mūsų pačių pastangų, ir nuo greta esančių žmonių. O kartu svarbu nepamiršti, kad šalia esantiems žmonėms taip pat svarbu jausti, kad mes juos vertinam – taip mes padedam kitiems jaustis vertingiems.

ŠALTINIS:

https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/kuriame_klase_be_patyciu.pdf

1 priedas

Savivertė per santykį su savimi ir kitais

1. „Kaip aš sutariu su savimi?“: Mūsų santykiai su savimi, požiūris į save labai lemia tai, kiek jaučiamės vertingi. Pasitikėjimą savimi ir savivertę stiprina įvairūs geri dalykai, kuriuos galime sau pasakyti ar sau padaryti. Iš žemiau surašytų dalykų išrink ir pažymėk tuos, kurie tavo manymu padėtų tau pasijausti vertingesniu ar pakelti tavo savivertę.

- Nusileisti kitiems.
- Tikėti, kad tai, ką kiti apie mane sako ar mano, yra tiesa.
- Pasakyti sau komplimentą už gerai atliktą darbą.
- Nuvertinti save ir savo atliekamus darbus.
- Kai kiti vaikai mane pravardžiuoja, pasakyti sau, kad tai nėra tiesa ir kad esu ne toks, kokiu jie mane vadina.
- Kai kyla konfliktas su draugu, stengtis išsiaiškinti situaciją ir pasistengti surasti mums abiem priimtina išeičių.

2. „Ką gero galiu pasakyti sau pačiam?“: Įvardinimas ar pasakymas sau pačiam tam tikrų gerų dalykų padeda mums jaustis geriau ir tvirčiau, o taip pat padeda ne taip jautriai reaguoti į kitų vaikų replikas ar pašėpiančius pasakymus. Iš žemiau surašytų pasakymų išrink tuos, kurie tau padėtų pastiprinti save.

- Visi mano klasiokai labai gerai žaidžia krepšinį, tik man niekada nesiseka gerai žaisti...
- Man patinka piešti ir man gerai sekasi tai daryti.
- Aleksas galvoja, kad aš durnas (-ė). Tikriausiai, aš toks (-ia) ir esu...
- Kartais aš padarau klaidų, bet tai nieko baisaus. Aš ir toliau stengsiuos.
- Elzė sako, kad aš esu lėtapėdis (-ė). Bet aš neesu lėtapėdis (-ė). Aš tik šiek tiek ilgiau užtrunku, darydamas (-a) tam tikrus darbus, nes noriu, kad man gautųsi gerai.
- Aš niekada nieko nesugebu padaryti normaliai.
- Gal aš ir nesu sporte pats geriausias, tačiau aš stengiuosi ir kai kurie dalykai man visai pavyksta.

3. Santykiai su kitais: komplimentai. Mes jaučiamės vertingi tuomet, kai ir kiti mus vertina ir sako mums gerus dalykus. Labai svarbu mokėti pastebėti ir pagirti kitą žmogų už tam tikrą draugišką ar malonų elgesį. Tokie dalykai, kaip komplimentai, pagyrimas, pagalba, kito žmogaus šypsena mums parodo, kad mus pastebi ir įvertina už tai, ką gero

padarome. Užduočių lape atlikite 3-ą pratimą ir jame pažymėkite tuos pagyrimus ar komplimentus, kuriuos pasakę kitam žmogui, mes parodytume, kad vertiname jį.

- *Kaip šauniai tu nupiešei!*
- *Man patinka tavo šukuosena.*
- *Tu puikiai sugebi tik nesąmones daryti!*
- *Tu puikiai suorganizavai mūsų klasės žiburėlį.*
- *Ar tu gali nors vieną dalyką padaryti gerai?*
- *Tavo rašinėlis labai įdomus – ypač man patiko jo veikėjai.*
- *Tu tikrai žaidi krepšinį ne itin gerai...*
- *Įsigijai naują suknutę? Atrodo puikiai!*