

→ **TURINYS**

**IŽANGA 6**

**ISTORIJA. „Ažuolas ir rožė“ 8**

**UŽDUOTIS TĖVAMS 10**

Jūsų vaikas – ypatingas augalas 10

**YPATINGO VAIKO GEBĖJIMŲ DEŠIMTUKAS 12**

Pasitikėjimas 13

Bendravimas 26

Savikontrolė 45

Tinkama emocijų raiška 58

Tyrinėjimas ir atradimai 69

Savarankiškumas 79

Atsakomybė 85

Sunkumų sprendimas 97

Prisitaikymas prie pokyčių 107

Kūrybingumas 121

**ŽINUTĖ PUOSELĖJANTIEMS SAVO SODĄ 129**

**NAUDOTOS LITERATŪROS SĄRAŠAS 130**

**REKOMENDACIJOS TĖVAMS 135**

Tikriausiai kada nors teko matyti žmogų, su didele meile ir atsidavimu puoselėjantį savo sodą. Tomis akimirkomis galėjome žavėtis jo nuoširdžiu darbštumu, kantrybe bei atidumu kiekvienam augalui. Toks sodininkas, be abejonės, buvo ne tik puikiai ištyręs kiekvieną savo žemės lopinėlių, bet ir pažinojo jame augantį medį, krūmą, gėlę ar tik ką prasikalusį daigelį. Tačiau nuostabiausia, kad toks žmogus galėjo lengvai apibūdinti kiekvieno savo augalo ypatingas savybes, jo unikalius bruožus, tuo pat metu gerai žinodamas jo jautriąsias ir silpnąsias vietas, reikalaujančias išskirtinio dėmesio ir atidaus rūpesčio.

Gaila, tačiau augindami vaikus neretai pamirštame, kad jiems turime būti kur kas labiau atsidavę nei minėtas sodininkas. Juk auginame ŽMONES... Jautrius. Unikalius. Nepakartojamus. Ypatingus.

Vaikas visuomet jaučiasi svarbus ir ypatingas, kai pastebi ženklus, kad jį mylime, gerbiame, išklausome, padrąsiname, kad juo pasitikime ir didžiuojamės, kad žinome ne tik jo trūkumus, bet ir išskirtinius gebėjimus, stipriąsias puses. Todėl kiekvienas mūsų privalome apgaubti savo vaiką meile, rūpestingumu, švelnumu ir tikėjimu, kad jis yra unikalus, gebantis ir galintis. Ko ir kiek – jis pats parodys. Belieka būti kantriems laukiant kiekvieno jo brandos, augimo ir skleidimosi etapo. Kartais padėti. Visuomet saugoti. Kantriai sušildyti, kai jis, pakąstas šalnos, suklumpa. Būti šalia, kai svarbu paguosti ir atjausti. Drąsiai ir išdidžiai augti kartu. Stiebtis aukštyn, nes kito tokio tikrai niekur nerasime.

Tvirtai tikime, kad kiekvienas vaikas yra ypatingas ir vertingas augalas, kad ir koks keistas ar spygliuotas iš pradžių išdygtų. Teikia derlingos žemės, atsakingo rūpinimosi, daug meilės, didžiulės kantrybės, vilties... Ir ypatingo sodininko, kuriuo tikrai kiekvienas galime tapti.

Besidalydamos šioje knygoje pateiktomis žiniomis ir asmeninėmis išvalgomis tikimės prisidėti prie jūsų sode augančių augalų puoselėjimo. Siekiame, kad jų turimas potencialas ir stiprybės padėtų jiems pražysti, džiugintų praeivių akis ir šildytų sodininko širdį, o silpnosios pusės nesumenkintų ilgai laukto ypatingo derliaus...

Sode tarp medžių, krūmų, gėlių ir kvepiančių lysvių augo ažuolas ir rožė.

Ažuolas buvo didingas medis, plačios jo šakos tarsi karūna valdingai kilo virš kuklios sodo augmenijos.

Rožė tebuvo stiebelis su keliais žaliais lapais ir daugybe aštrių tamsių dyglių. Ji atrodė leisgyvė, regis, tuoj tuoj nuvys.

Vešlusis galiūnas mėgavosi ją žemindamas: „Tu tik jausminga dygi šakelė.“

Pakilus vėjui didysis medis mokėjo taip virpinti savo nesuskaičiuojamą lapiją, kad išgaudavo garsus, kerintį negirdėtą šnaresį ir grakščius sąskambius.

Ažuolas tuo didžiavosi.

„Aš esu orkestras! – garsiai skelbė. – Užlieju dangaus skliautą nuostabiomis simfonijomis. Ne taip, kaip šis sudžiūvęs stagaras, kuris nieko negali padaryti! Kokia nauda iš rožės?“

Drovi ir įbauginta rožė tylėjo.

Tačiau atėjus gegužei ji pražydo.

Visas sodas pratrūko ilgais, nuoširdžiais, karštais plojimais.

*Daugelis žmonių jaučia poreikį apsimesti esą kitokie, atrodyti stipresni, nei yra iš tikrųjų. Nori būti tas, kas nėra.*

*O gėlės paprasčiausiai ima ir pražysta.*

## Kaip stiprinti vaiko pasitikėjimą savimi

- › **Būkite pasitikinčio žmogaus pavyzdys** – tai įkvepia labiau nei pamokymai, kad gyvenime reikia pasitikėti savimi.
- › **Ieškokite įkvepiančių pavyzdžių**, kurie motyvuotų vaiką siekti savo svajonių.
- › **Stiprinkite asmeninį pasitikėjimą savimi** remdamiesi vaiko įžvalgomis apie jus bei pastebėjimais, ką galite daryti geriau.
- › **Kartu su vaiku įvertinkite** jo esamas **galimybes** ir **kelkite realius lūkesčius**.
- › **Atsisakykite požiūrio „viskas arba nieko“**, nes norėdami džiaugtis tik tobulu paveikslu galite jo niekada ir nesukurti.
- › **Padrąsinkite vaiką imtis veiklos**, leisdami pažinti aplinką ir joje būti kūrėju bei atradėju.
- › **Būkite pasirengę padėti**, jei tik prireiks.
- › **Suteikite** vaikui **tinkamą grįžtamąjį ryšį**.
- › **Lyginkite savo vaiką su juo pačiu**: kaip jam sekėsi anksčiau ir kaip dabar.
- › **Padėkite vaikui atrasti veiklą, kuri jam padėtų** ne tik išreikšti save ir pasiekti norimus rezultatus, bet ir **patirti gerų emocijų**.
- › **Skatinkite** vaiką **būti fiziškai ir socialiai aktyvų**.



## Drąsinamųjų frazių pavyzdžiai

- › **Tu gali... / Tau pavyks...** (*Įvardykite kas.*)
- › **Aš tikiu, kad tau pavyks...** (*Nurodykite kas.*)
- › **Atrodo, kad tau patinka... / Atrodo, kad tau smagu...** (*Nurodykite kas.*)
- › **Tau jau geriau sekasi... / Tu darai pažangą...** (*Apibūdinkite, kokį pokytį pastebite.*)
- › **Pabandyk pats**, o kai reikės pagalbos, pasakyk man.
- › **Nepasiduok! Pabandyk dar kartą... / Pabandykime kartu...** (*Įvardykite ką.*)
- › **Tikrai verta siekti to, ko nori. Nagi, dar kartelį!**
- › **Aš tave myliu**, tačiau man nepatinka, kai tu... (*Nurodykite, koks elgesys jums nepriimtinas.*)
- › **Prašau...** (*Įvardykite, kokio elgesio tikėtės.*)
- › **Aš tavimi labai didžiuojuosi!**
- › **Mane džiugina tai, kad tu stengeisi**, o rezultata visuomet galima pakeisti.
- › **Atrodo, padarei viską, ką galėjai / tiek, kiek galėjai.**
- › **Tikiu tavimi! / Tikėk savimi!**

