

"Pasitikėjimo savimi stiprinimas": kaip ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi

*Jūsų lektorius
Evaldas Karmaza*

Pasitikėjimas savimi – tai žodis, kurį šiandien girdime beveik visur: per televiziją, socialiniuose tinkluose, net ant marškinėlių. „Tikėk savimi!“, „Pasitikėk savo jėgomis!“, „Tu gali!“ – šios frazės mus lydi kaip foninė muzika šiuolaikiniame pasaulyje. Bet ar kada sustojome ir paklausėme: **o kas iš tikrųjų slepiasi po tuo pasitikėjimu savimi?**

Kai kurie atrodo pasitikintys savimi – jie garsiai kalba, žino atsakymus, dominuoja kambaryje. Bet viduje slepiasi nerimas būti nepakankamu, troškimas būti garbinamam. Tai – **narcisistinis pasitikėjimas**: iš pirmo žvilgsnio tvirtas, bet trapus kaip veidrodis.

Kiti gi sėdi tyliai, vengia žvilgsnių, vis atsiprašinėja... Jų viduje – stiprus noras būti vertinamam, bet įsitikinimas, kad jie neverti. Tai – **žemas pasitikėjimas savimi**, tylus sielos ilgesys būti pamatytam.

Ir yra dar trečias kelias. Tai pasitikėjimas, kuris leidžia suklysti, priimti save netobulą, džiaugtis kitų sėkme ir kurti ryšius. Tai – **optimizuotas, brandus pasitikėjimas**, kuris nekviečia į sceną, bet kviečia į gyvenimą.

Šiandien keliausime per šias skirtingas pasitikėjimo kaukes. Atpažinsime jas kituose, o gal – ir savyje. Nes tik pažinę šias formas, galime sąmoningai pasirinkti, **kokį pasitikėjimą norime perduoti vaikams.**

 **Kas slypi po
žodžiu
„pasitikėjimas“?**



♦ **Savivertė** (Tai, kaip **vaikas jaučiasi būdamas savimi**. Ar jis jaučiasi vertas meilės, net kai klysta?)

♦ **Pasitikėjimas savimi** (Tai, kiek **vaikas tiki savo gebėjimais** – kad gali išmokti, pabandyti, įveikti sunkumus)

♦ **Savigarba** (Tai, kiek **vaikas gerbia save** – savo jausmus, ribas, kūną, nuomonę. Tai pagarba sau, o ne puikybė.)

♦ **Identiškumas** (arba **tapatumas**) (Tai, **kas aš esu?** Mano vertybės, pomėgiai, priklausomybės (šeima, lytis, tauta).
Paauglystėje – labai aktualu)

♦ **Ego** (Tai **aš vaizdas**, kurį kuriame pasauliui: „Aš esu toks žmogus.“ Gali būti sveikas, o gali būti per daug „užsikėlęs“)

♦ **Sąmoningumas apie save** (*savimonė*) (Vaiko gebėjimas **pastebėti save iš šono**: „Kaip jaučiuosi? Kodėl taip pasielgiau?“)

♦ **Vidinis kritikas** (Balsas galvoje, kuris **bara, gėdina ar žemina**. Jei per garsus – vaikas tampa savikritiškas ir bijantis bandyti.)

♦ **Vidinis gynėjas** (Balsas, kuris **primena vaikui jo vertę**: „Tu stengeisi. Tu vertas meilės. Tu neprivalai būti tobulas.“)

■ **Žodynėlis tėvams: kaip kalbėti apie vaikų vidinį pasaulį**



Pasitikintis savimi žmogus vs. Nepasitikintis savimi žmogus

1. 👁️ Palaiko akių kontaktą vs. 👁️ Vengia akių kontakto
2. 🗣️ Išsako savo nuomonę, net jei ji nepopuliari vs. 😬 Nutylį, kad neįžeistų ar neatrodytų kvailai
3. 🙌 Nebijo klysti – pripažįsta klaidas vs. 😓 Slapsto klaidas, bijo kritikos
4. ✂️ Priima sprendimus ir prisiima atsakomybę vs. 🌀 Dažnai dvejoja ir laukia kitų pritarimo
5. 🤝 Lengviau užmezga santykius vs. 🚫 Bijot atstūmimo, todėl vengia artumo
6. 🗑️ Eina tiesiai, išlaikydamas laikyseną vs. 🙈 Kūprinasi, vengia dėmesio
7. 💬 Naudoja „aš“ kalbą („Aš manau“, „Man atrodo“) vs. 🗣️ Vartoja dviprasmišką kalbą („Gal...“, „Nežinau...“)
8. 🖐️ Gina savo ribas be agresijos vs. 🙄 Pataikauja ar susigūžia, kai kas nors juos peržengia
9. 🎯 Keliasi tikslus ir siekia jų nuosekliai vs. ⌚ Abejoja, ar verta bandyti – „vis tiek nepavyks“
10. ❤️ Priima save su trūkumais vs. 💔 Stengiasi paslėpti, kuo nepatenkintas

🕒 **Kaip atpažinti pasitikintį ir nepasitikintį žmogų?**



 **Optimalus
(sveikas)
pasitikėjimas
savimi**

Žmogus žino savo ribas ir vertę, atviras mokymuisi, moka kurti santykius.

Asmuo	Elgesio požymiai	Tipinės frazės
Mama (37 m.)	Atsakinga, bet leidžia sau klysti, priima pagalbą	„Padariau, ką galėjau, o ko nežinau – išmoksiu.“
Tėtis (39 m.)	Klausosi, moka priimti kritiką, palaiko šeimos narius	„Kartais sunku, bet mes mokomės kartu.“
Močiutė (67 m.)	Dalijasi išmintimi neprimetant, palaiko be sąlygų	„Man gera stebėti, kaip jūs augate – ir jūs rasite savo kelią.“
Vaikas (10 m.)	Nebijo klaidų, džiaugiasi progresu, smalsus	„Nepavyko iš pirmo karto, bet aš jau mokausi!“

 **Žemas
pasitikėjimas
savimi**

Nuolatinė savikritika, baimė suklysti, troškimas įtikti visiems.

Asmuo	Elgesio požymiai	Tipinės frazės
Mama (36 m.)	Abejoja sprendimais, nuolat atsiprašinėja, negina savo nuomonės	„Nežinau, gal klystu, bet gal geriau tu nuspręsk.“
Tėtis (40 m.)	Nedrąsus išsakyti poreikius, dažnai jaučiasi nepakankamas	„Aš turbūt niekada nebūsiu geras tėtis.“
Močiutė (70 m.)	Bijo būti našta, slepia savo norus	„Ai, man nieko nereikia, svarbiausia, kad jums būtų gerai.“
Vaikas (9 m.)	Bijosi dalyvauti, nedrįsta klysti, dažnai sako „nemoku“	„Geriau nedarysiu, nes vistiek nesigaus.“

Narcisistinis pasitikėjimas

Išorinis blizgesys, vidinis trapumas – žmogus trokšta būti garbinamas, bet bijo atstūmimo.

Asmuo	Elgesio požymiai	Tipinės frazės
Mama (35 m.)	Visada tobulai atrodanti, daug kalba apie savo nuopelnus, pavydi kitų moterų sėkmės	„Aš viską darau viena – be manęs niekas nesusitvarkytų.“
Tėtis (38 m.)	Reikalauja dėmesio, kritikuoja kitus, bet pats jautrus kritikai	„Šito niekas kitas negali padaryti taip gerai kaip aš.“
Močiutė (65 m.)	Visada pabrėžia savo aukas, laukia nuolatinės padėkos	„Aš viską dėl jūsų paukojau – būtų gražu bent padėkoti.“
Vaikas (8 m.)	Vengia pralaimėjimų, giriasi, mėgsta būti dėmesio centre	„Aš viską padariau pats, man nereikėjo jokios pagalbos.“



💡 Ištakos: graikų mitas apie Narcizą

Graikų mituose **Narcizas** buvo stulbinančio grožio jaunuolis. Visi jį įsimylėdavo – bet jis nieko nemylėjo. Vieną dieną pažvelgęs į savo atvaizdą vandenyje, **įsimylėjo pats save...** ir taip liko žiūrėti, kol mirė nuo ilgesio.

🌸 Iš jo kūno išaugo gėlė – narcizas.

🔍 Ką šis mitas simbolizuoja?

- **Egocentriškumą** – žmogus įsimylėjęs save labiau nei kitus.
- **Skausmingą tuštumą po paviršiumi** – Narcizas nebuvo laimingas, nors atrodė tobulas.

🧠 **Šiuolaikiniame kontekste: narcisizmas yra ne meilė sau, o nesugebėjimas mylėti kitų.**

Narcizai atrodo *pasitikintys savimi*, bet jų vidus – trapus kaip stiklas. Jiems reikia kitų pripažinimo – kaip veidrodžio, kad patvirtintų savo vertę.

Narcizas – kas jis toks ir kodėl apie jį kalbame iki šiol?



Narcisistinio asmenybės sutrikimo (NPD) požymiai (pagal DSM-5):

- Perdėtas savo svarbos pojūtis („Aš ypatingas!“)
- Troškimas būti garbinamam
- Mažas empatijos jausmas
- Išnaudojimas santykiuose
- Pavydas (arba įsitikinimas, kad kiti jam pavydi)
- Didybės klaidės – dažnai susiję su galia, protu ar sėkme

TLK-10 *narcisistinio asmenybės sutrikimo kaip atskiro diagnozės kodo nepateikia*. Jis nėra įvardytas kaip savarankiškas sutrikimas – vietoj to gali būti klasifikuojamas kaip:

- **F60.8** – *Kiti specifiniai asmenybės sutrikimai*
- arba **F60.9** – *Asmenybės sutrikimas, neapibrėžtas kitaip*

TLK-10 daugiausiai dėmesio skiria bendroms asmenybės sutrikimų grupėms ir tik keliems jų tipams pateikia atskiras kategorijas (pvz., paranojinis, šizoidinis, antisocialinis, ribinis, histrioninis).

TLK-11 atsisako konkrečių asmenybės sutrikimų tipų (pvz., „narcisistinis“), ir pereina prie dimensinio modelio

Kaip atpažinti narcisizmą?



Tai *patologinis įsitikinimas*, kad esi visagalis, neklystantis, išskirtinis.

➤ Terminas dažnai naudojamas apibūdinti autoritarinius lyderius.

Pavyzdžiai iš pasaulio (galimi bruožai, ne diagnozės):

-  *Kai kurie įtakingi influenceriai* – manipuliuoja auditorija, kad gautų susižavėjimą.
-  *Politikai su "išgelbėtojo sindromu"* – „Tik aš galiu išgelbėti šalį“.
-  *Istoriniai lyderiai* – pvz., **Josephas Stalinas, Adolfas Hitleris** – megalomaniniai tikėjimai savo misija ir galia (dažnai lydimi paranojos).

Bet prisiminkime:

Kai kuriems žmonėms būdingi narcisistiniai bruožai, bet tai **nėra liga**, kol tai netrukdo jų (ir kitų) gyvenimui.

 **Kai narcisizmas tampa kraštutinis – pasireiškia megalomanija**



(Atsakykite atvirai – čia ne pažymių knygelė, o žvilgsnis į save su šypsena.)

Pažymėkite, kas jums **atpažįstama** iš vaikystės. Kuo daugiau „✓“, tuo labiau verta pagalvoti apie tai, **kaip tai veikia jūsų auklėjimą šiandien**.

✓	TEIGINYS
■	Mano tėvai dažnai sakydavo: „Ką žmonės pasakys?“
■	Pagarba buvo reikalaujama, bet retai rodoma atgal
■	„Tu turi būti geriausias“ skambėjo dažniau nei „Tu esi pakankamas“
■	Tėvų nuomonė apie mane svyravo priklausomai nuo mano pasiekimų
■	Buvau giriamas už rezultatą, bet ne už pastangas
■	Mano jausmai dažnai buvo ignoruojami arba pašiepiami („Nesidramatizuok!“)
■	Tėvai dažnai naudojo frazę „Aš geriau žinau“ net tada, kai kalbėdavau apie save
■	Buvo daug kalbų apie tai, kaip aš „turiu atrodyti“ ir „elgtis“, kad „neapsijuoktume“
■	Kai man buvo sunku – girdėjau: „Tu stiprus, susitvarkysi“ vietoj „Kaip galėčiau padėti?“
■	Dažnai jaučiausi „atspindys“, o ne žmogus – kaip „tėvų projektas“, o ne aš pats

„Ar aš augau narcisistinėje aplinkoje?“



🧠 Rezultatų interpretacija:

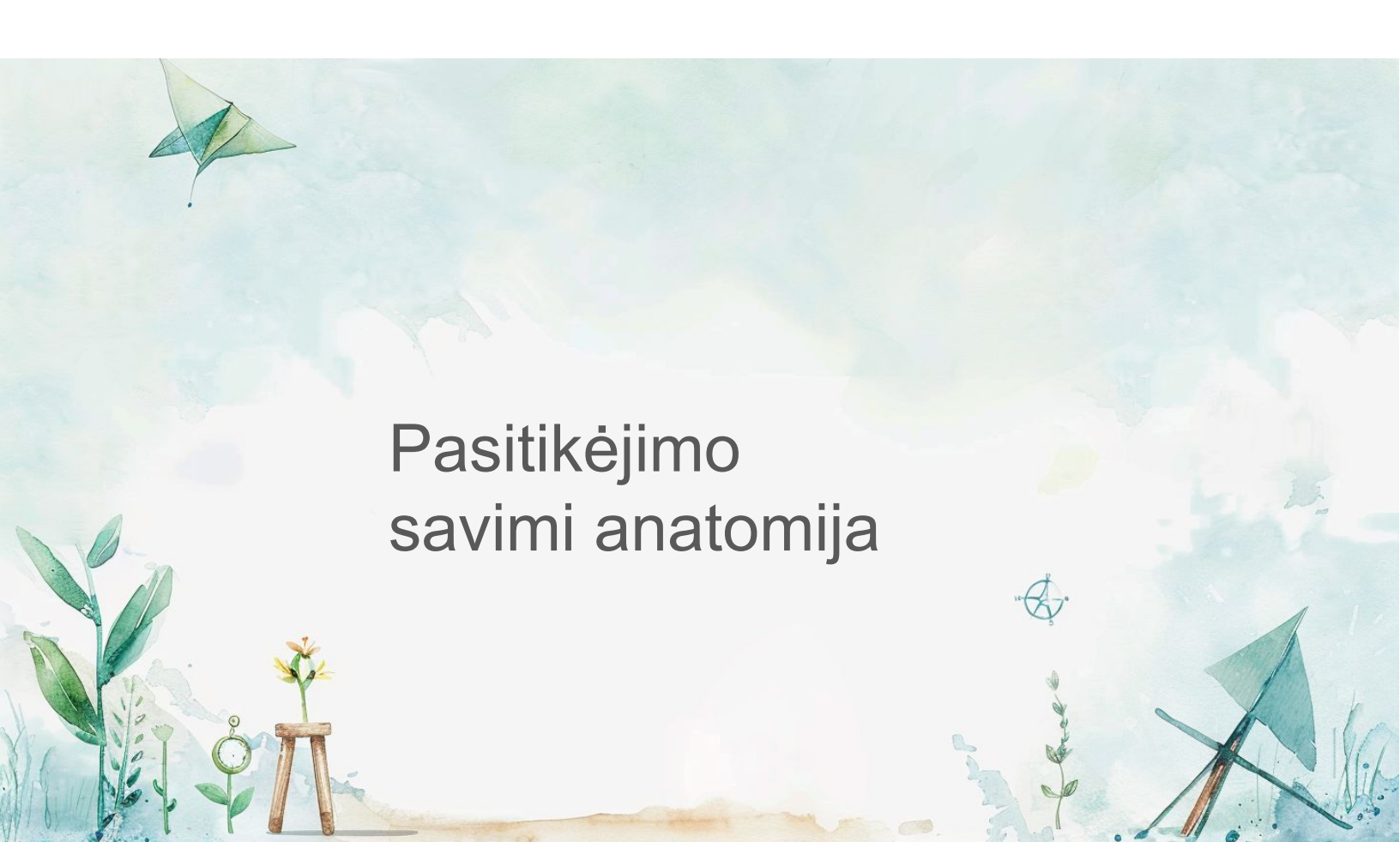
- **0–3 ✓** – Turėjai gana saugią ir palaikančią aplinką. Pasitikėjimas savimi turbūt formavosi natūraliai.
- **4–6 ✓** – Tavo pasitikėjimas galėjo būti priklausomas nuo kitų vertinimo. Laikas jį „išlaisvinti“!
- **7–10 ✓** – Galbūt augai narcisistinėje ar labai vertinimo orientuotoje aplinkoje. Dabar gali būti tas žmogus, kuris nutraukia šį ciklą.

Gal apsitarkime mažose grupelėse:

pasirinkite **vieną teiginį**, kuris jiems „užkliuvo“, ir **pasikalbėti, kaip tai galėjo paveikti jūsų kaip tėvų elgesį šiandien**.

„Ar aš augau narcisistinėje aplinkoje?“





Pasitikėjimo savimi anatomija

Pasitikėjimas savimi – tai ramus tikėjimas savo gebėjimais, sprendimais ir vertybėmis (ne visažinystė, o vidinė ramybė bandant ir mokantis)

Tikras pasitikėjimas savimi yra lankstus ir atviras tobulėjimui (skirtingai nuo trapios ego, kurį reikia nuolat ginti)

Narcisistinis pasitikėjimas yra gynybinis – jis slepia gilią nesaugumo jausmą (po išorine puikybe dažnai slepiasi vidinis netikrumas)

Sveikas pasitikėjimas savimi pripažįsta tiek stiprybes, tiek ribotumą (kaip Sokratas sakė: "Žinau, kad nieko nežinau")

Pasitikintys savimi vaikai sugeba pripažinti klaidas ir jas ištaisyti (jie nebijo prašyti pagalbos, nes tai nereiškia silpnumo)

 Kas yra tikras pasitikėjimas savimi?



Migdolinis kūnas – mūsų baimės centras – aktyvuojasi, kai jaučiamės nesaugūs (pasitikėjimo savimi trūkumas yra smegenų "pavojaus signalas")

Prefrontalinė žievė padeda mums valdyti emocijas ir racionaliai vertinti situacijas (ji vystosi iki 25 metų amžiaus)

Oksitocinas – "pasitikėjimo hormonas" – stiprėja per teigiamą bendravimą (šilti santykiai biochemiškai stiprina pasitikėjimą savimi)

Smegenų plastiškumas leidžia sustiprinti pasitikėjimo savimi "takus" (nuolatinė praktika keičia smegenų struktūrą)

Kiekviena sėkmės patirtis sukuria dopamino pliūpsnį, kuris motyvuoja toliau bandyti (taip formuojasi "galiu tai padaryti" neuronų jungtys)

1. **Savivertė atsakinėja į klausimą "Ar esu vertingas?"** (tai mūsų emocinė nuostata apie save)
2. **Saviveiksmingumas klausia "Ar aš galiu tai padaryti?"** (tai tikėjimas savo gebėjimu veikti konkrečioje situacijoje)
3. **Savęs priėmimas sako "Man gerai su savimi, net jei nesu tobulas"** (tai mūsų santykis su savo trūkumais)

Sveikas pasitikėjimas savimi remiasi visais trimis komponentais (kaip trikojis - be vienos kojos sugrius)

Vaikams labiausiai padeda suaugusieji, kurie patys demonstruoja visus tris elementus (vaikai mokosi stebėdami, ne klausydami)

 **Mūsų smegenys ir pasitikėjimas savimi**



 **Pasitikėjimo savimi "triškojis"**



Vaikai su sveiku pasitikėjimu savimi lengviau įveikia mokymosi iššūkius (jie mato kliūtis kaip laikinas, ne kaip įrodymą, kad "nesugeba")

Pasitikėjimas savimi padeda vaikams kurti sveikesnius santykius su bendraamžiais (jie mažiau priklausomi nuo kitų pritarimo)

Carol Dweck tyrimai rodo, kad "augimo mąstysena" yra galingesnė už įgimus gabumus (svarbiau, kaip reaguojame į nesėkmes, nei kiek esame talentingi)

Pasitikintys savimi vaikai drąsiau išbando naujus dalykus ir kuria originalias idėjas (jie rečiau nusišalina nuo iššūkių)

Ilgalaikiai tyrimai rodo, kad ankstyvas pasitikėjimas savimi tiesiogiai siejasi su geresne psichine sveikata vėlesniame gyvenime (tai tarsi "emocinės imuniteto sistemos" dalis)

 **Pasitikėjimo savimi dovanos vaikui**



Dweck & Leggett (1988) – „*Growth mindset*“ teorija ➤ Vaikai, tikintys, kad gebėjimai gali augti, pasitiki savimi labiau nei tie, kurie mano, kad viskas priklauso nuo talento.

Bandura (1977) – *Saviveiksmingumo teorija* ➤ Žmonės, tikintys savo gebėjimu veikti, lengviau pasiekia tikslus ir atlaiko stresą.

Orth, Robins & Widaman (2012) ➤ Aukštesnė savivertė vaikystėje prognozuoja geresnius santykius, išsilavinimą ir pajamas suaugus.

Zimmerman (2000) ➤ Mokiniai, kurie patys planuoja mokymąsi ir tiki savimi, pasiekia geresnių akademinių rezultatų.

Baumeister et al. (2003) ➤ Tikras pasitikėjimas savimi gerina savikontrolę – tai siejama su mažesniu polinkiu į agresiją ir rizikingą elgesį.

Deci & Ryan (1985) – *Savaderminacijos teorija* ➤ Vaikai, kuriems leidžiama spręsti, ugdo vidinę motyvaciją ir pasitikėjimą savimi.

Twenge & Campbell (2001) ➤ Per didelis „tu ypatingas“ stilius gali auginti narcisizmą, bet ne tikrą pasitikėjimą savimi.

Masten & Tellegen (2012) – „*Psichologinis atsparumas*“ ➤ Pasitikintys savimi vaikai geriau susidoroja su traumomis ir nesėkmėmis.

Harter (1999) – *Vaikų savivertės raida* ➤ Vaiko savęs vertinimas itin priklauso nuo tėvų emocinio prieinamumo ir palaikymo.

Miller & Moran (2007) ➤ Vaikai, kurie reguliariai patiria padrąšinimą ir pripažinimą, turi geresnę emocinę sveikatą paauglystėje.

Tyrimai, kurie parodo pasitikėjimo savimi galią



"Pastebėjau, kiek daug pastangų įdėjai"

"Matau, kad bandai, nors tau sunku"

"Tu gali nuspręsti, kaip šį kartą bandysi"

"Įdomu, ką dar galėtum išbandyti"

"Kaip jautiesi, kai tau pavyko?"

"Tavo pastangos duoda rezultatų"

"Tau nepavyko? Ką išmokai šį kartą?"

"Aš tikiu tavimi, net kai tau nepavyksta"

"Kokią strategiją norėtum išbandyti?"

"Prisimeni, kaip anksčiau įveikei panašų iššūkį?"

"Tu mokaisi ir tobulėjai kiekvieną dieną"

"Man patinka, kaip tu išsprendei šią problemą"

"Kokios pagalbos tau reikia?"

"Tu turi teisę daryti klaidas"

"Tavo nuomonė svarbi"

"Aš matau tavo unikalius talentus"

"Net kai bijai, tu vis tiek bandai"

"Sprendimai, kuriuos priimi, rodo tavo brandą"

"Man patinka, kaip tu išreiški save"

"Net kai nesutinku, gerbiu tavo požiūrį"



Pasitikėjimo savimi raidos kelias



Saugus prierašumas pirmaisiais gyvenimo metais padeda formuoti bazinį pasitikėjimą pasauliu (kai kūdikio poreikiai patenkinami, jis išmoksta, kad pasaulis yra patikimas)

Jautrus globėjų reagavimas formuoja vaiko smegenų emocinio reguliavimo sistemas (tėvų atliepimas į kūdikio signalus kuria biocheminius kelius smegenyse)

Žaidimo ir tyrinėjimo balansas su saugumo jausmu ugdo autonomiją (vaikas drįsta tyrinėti tik tada, kai žino, kad turi saugų "uostą")

Ankstyvasis prierašumo stilius veikia santykius visą gyvenimą (John Bowlby tyrimai rodo, kad pirmieji santykiai tampa vidiniais modeliais ateities santykiams)

Niekada nėra per vėlu sukurti saugaus prierašumo patirtis vaikui (smegenų plastiškumas leidžia keisti ankstyvuosius patyrimus per naujus santykius)

Kiekvienas iš mūsų vaikystėje turėjome „**savo žmogų**“ – tą, kuris buvo šalia, kai mums buvo baisu, kai skaudėjo ar kai tiesiog reikėjo apkabinimo. Kartais tai buvo mama, tėtis, močiutė ar net mokytoja. Jei tas žmogus mus matė, girdėjo, ramino – mūsų širdyse susiformavo **saugus prierašumas**.

💡 **Prierašumo teorija (John Bowlby)** sako labai paprastą dalyką:

Jei vaikystėje jautėmės saugūs santykiuose, vėliau pasaulyje jaučiamės verti meilės ir gebame pasitikėti savimi.

🔒 Bet jei tas ryšys buvo nepatikimas – jei mus atstumdavo, gąsdindavo ar nuvertindavo – mes galėjome išmokti slėpti jausmus, „neapkrauti kitų“, viską spręsti vieni arba per daug kabintis į kitus. Tai vadinama **nesaugiu prierašumu**, ir jis paliečia mūsų pasitikėjimą savimi iki pat suaugusiųjų gyvenimo.

🧠 **Ankstyvasis prierašumas – pasitikėjimo pamatas**



❤️ **Kodėl vaikams reikia mūsų – ne tik kai jie maži: prierašumo teorija**





Prierašumo stiliai ir pasitikėjimas savimi

Saugus prierašumas

- Vaikas jaučiasi laisvai tyrinėti aplinką, žinodamas, kad suaugusysis bus šalia, kai prireiks (kaip alpinistas su patikima sauga)
- Tėvai jautriai reaguoja į vaiko poreikius, parodydami, kad jo jausmai yra svarbūs (nei ignoruoja, nei perdėtai globoja)
- Poveikis pasitikėjimui savimi: vaikas išmoksta, kad yra vertas dėmesio ir galintis įveikti iššūkius (sukuria psichologinį saugumą bandyti naujus dalykus)

Vengiantis prierašumas

- Vaikas atrodo labai savarankiškas ir retai rodo poreikį gauti pagalbą (išorinė nepriklausomybė slepia vidinį pažeidžiamumą)
- Tėvai dažnai skatina ankstyvą savarankiškumą arba atmeta emocinius poreikius ("nesikabink", "būk didelis")
- Poveikis pasitikėjimui savimi: išorinė "stiprybės kaukė" su vidiniu nepilnavertiškumo jausmu (sunku pripažinti savo ribotumą ir prašyti pagalbos)

Nerimastingas prierašumas

- Vaikas nuolat ieško patvirtinimo ir nenori atsiskirti nuo tėvų (vidinis netikrumas, ar bus pasirūpinta)
- Tėvai rodo meilę, bet nenuosekliai – kartais atsiliepia, kartais ne (nepastovaus dėmesio patirtis)
- Poveikis pasitikėjimui savimi: formuojasi perdėtas savikritiškas vidinis balsas (nuolatinė abejonė savimi ir ieškojimas patvirtinimo iš išorės)



Dezorganizuotas prierašumas

- Vaikas rodo prieštarinę elgesį – tai artėja, tai tolsta nuo tėvų (vidinis saugumo kompasas sumaišytas)
- Tėvai gali būti gąsdinantys arba patys išsigandę/traumuoti (vaikas negauna nuoseklaus saugumo signalo)
- Poveikis pasitikėjimui savimi: vidinis chaosas ir sunkumai pasitikėti tiek savimi, tiek kitais (pasaulis atrodo nenuspėjamas ir grėsmingas)

1. Kai vaikas **verkia, supyksta, nusivilia** – svarbiausia ne pamokyti, o pabūti šalia. Tada jo galvoje formuojasi mintis: „Aš svarbus net kai man sunku.“
2. Kai **palaikome, girdime, bet ir leidžiame vaikui tyrinėti** – jis ima tikėti: „Galiu pats, bet kai reikia – turiu į ką atsiremti.“
3. O kai **nuolat kritikuoame, spaudžiame ar lyginame su kitais** – jis išmoksta: „Pasitikėti galima tik tada, kai būsiu tobulas.“

Kaip auga pasitikėjimas savimi?

Prierašumas yra lyg nematomas dirvožemis, kuriame auga vaiko „pasitikėjimo medis“. Jei jis gauna:

1.  **Saugią aplinką** (be baimės būti atstumtam),
2.  **Emocinį atliepimą** („Aš tave girdžiu“),
3.  **Laisvę tyrinėti**, žinodamas, kad sugrįžus – bus apkabintas, ...tuomet jo pasitikėjimas savimi – ne grėsmingas, ne trapus, o **ramus ir tvirtas**.

 **Ką tai reiškia mūsų vaikams šiandien?**



- **2-4 metai: autonomijos vs. gėdos laikotarpis** (kai vaikas mokosi sakyti "aš pats" ir priimti savų pajėgumų ribas)
- **5-7 metai: kompetencijos jausmo formavimasis** (pradėjęs lankyti mokyklą vaikas lygina save su kitais ir formuoja akademinę savivertę)
- **8-11 metai: socialinio pripažinimo svarba** (bendraamžių vertinimas tampa stipriu savivertės šaltiniu)
- **12-18 metai: tapatybės formavimasis** (paauglystėje ieškoma atsakymo į klausimą "kas aš esu?" už šeimos ribų)

Kiekvienas raidos etapas kuria pasitikėjimo savimi "sluoksnius" (ankstesni sluoksniai tampa pagrindu vėlesniems – todėl raidos spragos gali reikalauti dėmesio vėliau)

Ikimokykliniame amžiuje svarbiausia leisti bandyti ir klysti saugioje aplinkoje (apsaugoti nuo didelių pavojų, bet ne nuo mažų nesėkmių)

Pradinėje mokykloje kritiškai svarbus gebėjimas įveikti akademinius iššūkius (mokymosi sėkmės ir nesėkmės formuoja požiūrį į save kaip mokinį)

Vidurinėje mokykloje identiteto paieškos reikalauja eksperimentavimo laisvės (paaugliai turi išbandyti įvairius "aš", kad atrastų tikrąjį)

Perėjimai tarp etapų (pvz., darželis→mokykla) yra jautriausias metas pasitikėjimui savimi (sėkmingi perėjimai stiprina, nesėkmingi - silpnina)

Raidos krizės įveikimas kiekviename etape augina psichologinį atsparumą (iššūkiai nėra problema, jei suteikiame įrankius su jais tvarkytis)

 **Kritiniai pasitikėjimo savimi formavimosi laikotarpiai**



 **Raidos etapų iššūkiai ir galimybės**



Įgimtas temperamentas nulemia, kiek pastangų reikės pasitikėjimui savimi ugdyti (kai kurie vaikai gimsta drąsesni, kiti – jautresni)

Jautrūs vaikai gali turėti gilesnį savęs suvokimą, bet jiems labiau reikia saugios aplinkos (jautrumas nėra silpnumas, o savita asmenybės savybė)

Ekstravertiški vaikai gauna daugiau teigiamo grįžtamojo ryšio iš aplinkos (visuomenė dažnai labiau vertina socialumą nei introversiją)

Kiekvienas temperamento tipas turi savo stiprybes pasitikėjimo savimi kontekste (intravertams būdingas gilesnis savirefleksijos gebėjimas, ekstravertams – socialinis lankstumas)

Tėvų užduotis – ne keisti vaiko temperamentą, o padėti jam klestėti su savo unikaliu charakteriu (kiekvienas temperamentas gali tapti pasitikėjimo savimi šaltiniu)

 **Temperamentas, asmenybė ir pasitikėjimas savimi**



♦ Klasikiniai 4 temperamentai

Temperamentas	Aprašymas	Būdingos savybės
 Cholerikas	Valdo geltonoji tulžis	Veiklus, impulsyvus, greitai supyksta, energingas
 Sangvinikas	Valdo kraujas	Linksmas, bendraujantis, aktyvus, greitai užsidega
 Flegmatikas	Valdo gleivės	Ramus, pastovus, susikaupęs, sunkiai susierzina
 Melancholikas	Valdo juodoji tulžis	Gilus, jautrus, linkęs į liūdesį, mąslus, kūrybiškas

Ar tai vis dar aktualu?

Šiandien šie keturi temperamentai nebelaikomi mokslškai tikslia asmenybės sistema, bet jų pagrindas buvo itin įtakingas **asmenybės psichologijos pradžioje**.

Modernesnės teorijos, kaip **Big Five (penkių bruožų modelis)** ar **Eysencko dimensijos**, remiasi panašiomis savybėmis – tik su tvirtesniu moksliniu pagrindu.

Tačiau **temperamentų tipai vis dar naudojami** edukacijoje ir populiariojoje psichologijoje kaip **paprastas būdas kalbėti apie skirtingus elgesio stilius** – ypač dirbant su tėvais, vaikais ar klasės valdymu.

Kaip tai pritaikyti tėvams?

- „Jūsų vaikas kaip sangvinikas – jam reikia išsijudinti prieš mokymąsi.“
- „Melancholikas dažnai giliai jaučia – leiskime jam neskubėti.“

 **Temperamentas, asmenybė ir pasitikėjimas savimi**



Bruožas	Kas tai reiškia?	Kaip tai pasireiškia vaikystėje
1. Atvirumas patirčiai (<i>Openness</i>)	Kūrybiškumas, vaizduotė, noras pažinti nauja	Mėgsta fantazuoti, eksperimentuoti, domisi naujovėmis
2. Sąžiningumas / pareigingumas (<i>Conscientiousness</i>)	Tvarkingumas, atsakingumas, valios kontrolė	Laiku atlieka užduotis, susikaupęs, mėgsta taisykles
3. Ekstraversija (<i>Extraversion</i>)	Socialumas, energija, atvirumas kitiems	Kalbus, nori būti dėmesio centre, greitai užmezga ryšius
4. Sutarumas (<i>Agreeableness</i>)	Empatija, noras padėti, šiluma	Padedą draugams, dalijasi, rūpinasi kitais
5. Emocinis stabilumas (priešingybė – neurotiškumas) (<i>Neuroticism</i>)	Vidinė ramybė ar nerimo lygis	Ar vaikas greitai susierzina, ar lengvai susitvarko su stresu

 **Big Five (Didysis penketas)** – tai šiuolaikinis asmenybės modelis, kuris padeda suprasti žmogaus elgesio stilių. Jį naudoja ir psichologai, ir darbdaviai, ir tyrėjai.

 Ką tai reiškia tėvams?

Nėra „gerų“ ar „blogų“ bruožų – kiekvienas turi savo **stiprybes ir rizikas**. Tėvų užduotis – ne keisti vaiką, o padėti jam **išmokti su savo savybėmis elgtis brandžiai**.

 **Hans Eysenck** pasiūlė paprastesnį, bet labai praktišką modelį, paremtą **dviem pagrindinėmis dimensijomis**:

Dimensija	Priešingybės	Ką tai reiškia?
Ekstraversija – Introversija	Kalbus ir bendraujantis ↔ Ramus ir susitelkęs į vidų	Ekstravertai nori dėmesio, introvertai mėgsta stebėti
Neurotiškumas – Emocinis stabilumas	Greitai susierzina ↔ Išlaiko ramybę stresinėse situacijose	Neurotiški vaikai jautresni triukšmui, įtampai

 **Vėliau pridėta trečia dimensija – Psichotiškumas**: – šaltumas, impulsyvumas, mažas empatijos lygis. Ši dimensija labiau taikoma klinikinėje praktikoje.

 Didysis penketas – kaip suprasti savo vaiką (ir save)



 Eysencko asmenybės dimensijos – greitas žvilgsnis į vaiko elgesį



Temperamentas ir charakteris – koks skirtumas?

 **Temperamentas** – tai *kaip mes atėjome į pasaulį*.
Jis **įgimtas**, paveldėtas – vaikas su juo gimsta.

Kai kurie vaikai – ugnelės: greitai reaguoja, drąsūs, energingi.

Kiti – švelnūs bangelės: jautrūs, apgalvoti, lengvai išsiderinantys nuo per didelio triukšmo.

 Savybės:

- Aktyvumas
- Reagavimo greitis
- Jautrumas
- Prisitaikymas
- Nuotaikų pastovumas

 (Pavyzdys) Vienas vaikas nuo mažens drąsiai lipa ant scenos, kitas – nori stebėti iš toliau.

 **Charakteris** – tai *kaip mes išmokome būti pasaulyje*.
Jis formuojasi **per patirtį, auklėjimą, santykius**.

Tai vertybės, įpročiai, savitvarda, sąžiningumas, pagarba kitiems – visa, ką galime padėti vaikui auginti.

 Savybės:

- Atsakingumas
- Sąžiningumas
- Valia
- Emocinis brandumas
- Empatija

 (Pavyzdys) Drąsus vaikas gali išmokti būti pagarbus, o jautrus – atkaklus ir drąsus.



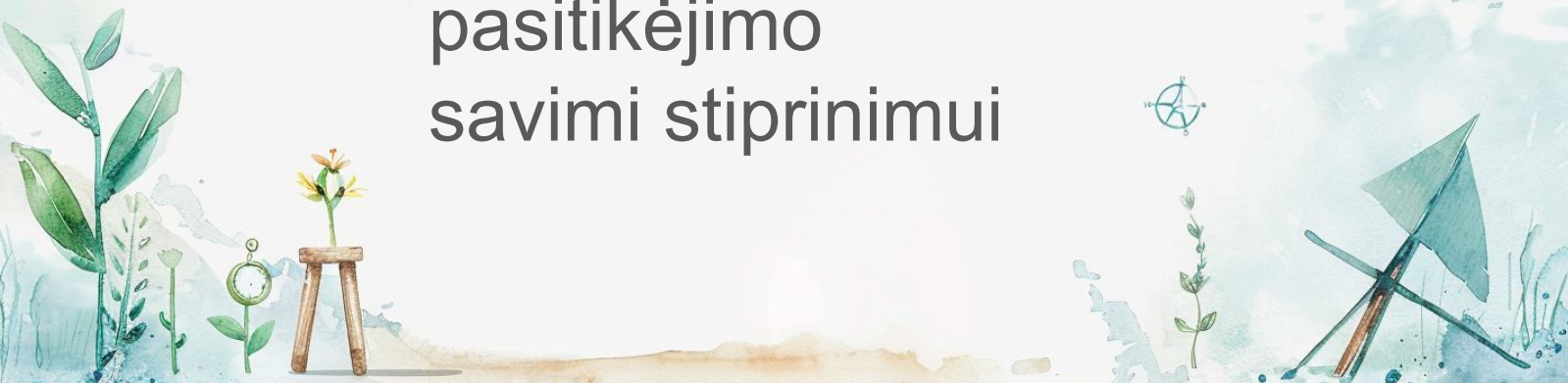
20 raidos signalų, rodančių sveiką pasitikėjimą savimi

1. Geba paguosti save po nedidelės nesėkmės
2. Drįsta prašyti pagalbos, kai jos reikia
3. Išbando naujus dalykus be nuolatinio suaugusiųjų padrąsinimo
4. Sugeba priimti konstruktyvią kritiką nesugriūdamas
5. Gali išsakyti savo nuomonę, net jei ji skiriasi nuo kitų
6. Priima atsakomybę už savo klaidas
7. Džiaugiasi kitų sėkme be pavydo
8. Turi bent vieną sritį, kurioje jaučiasi kompetentingas
9. Atpažįsta ir įvardija savo emocijas
10. Sugeba nusistatyti realius tikslus
11. Patirdamas frustraciją, ieško sprendimų, o ne kaltų
12. Turi bent keletą artimų draugysčių
13. Išreiškia savo poreikius ir norus aiškiai
14. Rodo atsparumą bendraamžių spaudimui
15. Drįsta kelti klausimus ir išsakyti abejones
16. Gali pasirodyti pažeidžiamas, kai to reikia
17. Priima komplimentus natūraliai
18. Sugeba "atsikelti" po nusivylimų
19. Parodo empatiją kitų sunkumams
20. Planuoja ateitį su viltimi, o ne baime





Kasdienės strategijos pasitikėjimo savimi stiprinimui



Girkite pastangas, strategijas ir procesą, ne įgimus gebėjimus ("Matau, kaip atkakliai bandei išspręsti šį uždavinį", ne "Tu toks protingas!")

Būkite konkretūs ir autentiški – vaikai greitai atpažįsta netikriems pagyrimams (vietoj "Puiku!" sakykite "Man patiko, kaip tu sugalvojai padėti savo draugui")

Venkite perteklinio gyrimo, kuris sukuria priklausomybę nuo išorinio patvirtinimo (jei giriate už viską, pagyrimas praranda vertę)

Pagiriamasis grįžtamasis ryšys turi būti proporcingas iššūkio dydžiui (didesnės pastangos nusipelno didesnio pripažinimo)

Pagirti vaiką privačiai dažnai turi didesnę poveikį nei viešas pagyrimas (tai padeda jam internalizuoti pasiekimą, o ne siekti aplodismentų)

 **Efektyvaus
gyrimo menas**



☀ 30 autentiškų ir sveiką pasitikėjimą ugdančių pagyrimų:

„Mačiau, kaip nenuleidai rankų, nors pradžioje nesisekė.“

„Man patiko, kaip ieškojai sprendimo, o ne greito atsakymo.“

„Tau pavyko, nes daug kartų bandei.“

„Pastebėjau, kaip ramiai sureagavai, kai draugas supyko.“

„Tavo sprendimas man pasirodė labai išmintingas.“

„Matai, kiek daug išmokai nuo pirmo karto.“

„Tavo klausimas buvo tikrai įdomus – parodė, kad mąstai giliau.“

„Man svarbu, kad tu stengeisi net tada, kai tai buvo sunku.“

„Tu taip kantriai laukei savo eilės – tai reikalauja daug savikontrolės.“

„Labai vertinu, kad pasakei tiesą, net jei buvo nedrąsu.“

„Tavo idėja sugalvoti planą B man labai patiko.“

„Pastebėjau, kad mokaisi iš savo klaidų – tai stiprybė.“

„Tai buvo labai kūrybiškas sprendimas – netikėtas ir įdomus.“

„Tu labai gražiai išsakei savo mintis – aiškiai ir ramiai.“

„Mane sužavėjo, kaip susitelkei ir užbaigai darbą.“

„Tu padėjai savo sesei be prašymo – tai buvo labai gražu.“

„Tavo mintis man atvėrė naują požiūrį.“

„Kaip gerai, kad pats nusprendei pabandyti dar kartą.“

„Tai, kaip dabar tvarkaisi su nusivylimu, rodo tavo augimą.“

„Tavo sprendimas atsitraukti ir pagalvoti – labai brandus.“

„Smagu matyti, kaip tu pats sau išsikėlei iššūkį.“

„Labai vertinu, kaip gerbi kitų ribas.“

„Tai, ką padarei, rodo, kad gebi mąstyti strategiškai.“

„Matai, kiek toli nueita – prieš savaitę tai atrodė neįmanoma.“

„Dėkoju už pastangas prisidėti prie komandos.“

„Tavo reakcija parodė, kad mokaisi valdyti savo jausmus.“

„Tau pavyko, nes pats sugalvojai, kaip geriau daryti.“

„Girdžiu, kaip tu mokaisi paaiškinti save be pykčio.“

„Smagu, kad dabar pats pasakai, ko išmokai.“

„Ačiū, kad pabandei, net jei buvo baisu – tai drąsa.“

Pristatykite smegenų plastiškumo koncepciją vaikams suprantama kalba ("Tavo smegenys auga kaip raumenys – kuo daugiau treniruojiesi, tuo stipresnės jos tampa")

Pakeiskite "Aš negaliu" į "Aš dar negaliu" (vienas papildomas žodelis dramatiškai keičia požiūrį į mokymąsi)

Atskleiskite savo pačių mokymosi istoriją – įskaitant nesėkmes ir jų įveikimą (vaikai turi matyti, kad ir suaugusieji nėra tobuli ir nuolat mokosi)

Švenčiant laimėjimus, pabrėžkite kelią, kuris atvedė iki tikslo ("Prisimeni, kaip iš pradžių tau nesisekė? Pažiūrėk, kiek išmokai per šį laiką")

Naudokite knygų ir filmų istorijas kaip "augimo mąstysenos" modelius (atkreipkite dėmesį į personažus, kurie nepasiduoda ir galų gale pasiekia tikslą)

🌱 "Augimo mąstysenos" ugdymas kasdienybėje



Tėvų (ypač mamų) augimo mąstysenos pavyzdžių (aptarkime grupelėse)

1. **Nuo "Aš nemoku" iki "Išmokau":** "Kai gimė pirmasis vaikas, net nemokėjau tinkamai vystyti. Po penkių bandymų ir dviejų YouTube vaizdo įrašų vėliau – tapo antrąja prigimtimi. O su antruoju vaiku jau vysčiau užsimerkusi!"

2. **Technologijų iššūkiai:** "Visada galvojau, kad esu 'ne techninių dalykų žmogus'. Kai vaikas pradėjo mokyklą nuotoliniu būdu, turėjau išmokyti naudotis 5 skirtingomis programomis. Dabar aš – šeimos IT specialistė, padedanti net savo tėvams!"

3. **Automobilio priežiūra:** "Rato keitimas atrodė 'vyriškas darbas', kol vieną lietingą vakarą su dviem vaikais užmiestyje prakiuro padanga. YouTube + flashlight + ryžtas = dabar moku ne tik ratą pakeisti, bet ir oro filtrą!"

4. **Finansinis raštingumas:** "Po skyrybų turėjau perimti visą šeimos finansų tvarkymą. Pradėjau nuo paprasčiausio biudžeto sudarymo, o dabar jau investuoju į akcijų rinką ir mokau vaikus apie pinigų valdymą."

5. **Kulinarinė kelionė:** "Pirmieji mano bandymai virtuvėje buvo katastrofa – netgi makaronai prisvildavo! Pradėjau nuo paprasčiausių receptų, mokiausi iš klaidų. Šiandien kepu duoną, gaminu namines pastas ir net sushi – mano vaikai dabar mane vadina 'šeimos šefe'."

6. **Namų remontas:** "'Vinies įkalimas' man buvo sinonimas 'skambučiui tėčiui'. Dabar, po kelių YouTube vaizdo įrašų ir sugadintų sienų, aš pati surinkau vaikų lovas, pakabinau lentynas ir netgi sutvarkiau varvantį čiaupą!"

7. **Sporto įgūdžiai:** "Niekada nebuvo sportiška – mokykloje visada paskutinė būdavau pasirenkama į komandą. Kai dukra panorėjo žaisti futbolą, pradėjau mokytis kartu su ja. Dabar mes abi žaidžiame mamų ir dukrų lygoje, ir aš net įmušiau įvartį praėjusį sekmadienį!"

8. **Kalbų mokymasis:** "Buvau įsitikinusi, kad 'neturiu gabumų kalboms'. Kai sūnus pradėjo mokytis anglų, negalėjau jam padėti. Pradėjau mokytis kartu – po truputį, kasdien. Dabar jau skaitau knygas angliškai ir netgi padedu jam ruošti namų darbus."

9. **Konfliktų sprendimas:** "Visada vengdavau konfliktų – užaugau šeimoje, kur niekas nekalbėdavo apie problemas. Kai vaikai pradėjo nuolat ginčytis, supratau, kad turiu išmokyti būti geru mediatoriumi. Pradėjau nuo paprastų mediacijų namuose, skaičiau knygas – dabar net mokytoja kviečia mane padėti klasės konfliktų sprendimo užsiėmimuose."

10. **Viešasis kalbėjimas:** "Kolegų susirinkime pasakyti tris sakinius būdavo košmaras. Kai tapau tėvų komiteto pirmininke (nes niekas kitas nenorėjo!), turėjau prisistatyti 80 žmonių. Pradėjau nuo mažų pasisakymų, praktikavausi prieš veidrodį – dabar vedu tėvų seminarus mokykloje ir netgi kalbėjau miesto švietimo konferencijoje!"

Ar kada nors girdėjote vaiką sakant: „Aš tiesiog nemoku matematikos“ arba „Aš nesu iš tų, kuriems sekasi“?

O dabar įsivaizduokime, kad vaikas pasakytų: „Kol kas dar nemoku“ arba „Galiu išmokyti, jei treniruosiuosi.“

Skirtumas tarp šių dviejų požiūrių gali nulemti visą gyvenimo trajektoriją. Šį skirtumą aiškiai išryškino psichologė **Carol Dweck** – Stanfordo universiteto profesorė, kuri daugiau nei 30 metų tyrinėjo, kodėl vieni žmonės klesti iššūkiuose, o kiti greitai pasiduoda.

„Didžiausias vaiko potencialas atsiskleidžia ne kai jis viską moka, o kai **nebijo nemokėti**.“

Mąstysena	Pagrindinis įsitikinimas	Tipinės frazės
Statiška mąstysena (<i>Fixed mindset</i>)	„Gebėjimai yra įgimti ir nekintantys.“	„Aš tiesiog toks esu.“, „Man nelemta.“
Augimo mąstysena (<i>Growth mindset</i>)	„Gebėjimus galima ugdyti per pastangas, klaidas ir mokymąsi.“	„Dar nemoku.“, „Kaž galiu iš to išmokyti?“

 Augimo mąstysena

magiškas žodis DAR





20 praktinių frazių, ugdančių "augimo mąstyseną"

1. "Tavo smegenys auga, kai susiduri su sunkumais"
2. "Klaidos yra būdas sužinoti, ką dar reikia išmokti"
3. "Augimas vyksta ne per naktį – reikia kantrybės"
4. "Pabandyk kitą strategiją – kartais reikia kelių bandymų"
5. "'Dar nemoku' yra daug tikslesnis nei 'negaliu'"
6. "Ar pastebėjai, kaip pasikeitė nuo praėjusio mėnesio?"
7. "Ieškokime būdų, kaip tai padaryti lengviau"
8. "Paklausk savęs: kokį vieną mažą žingsnį galiu žengti dabar?"
9. "Kaip tavo draugas (vardas) įveiktų šį iššūkį?"
10. "Ką šis sunkumas bando tave išmokyti?"
11. "Pamėgink pažiūrėti į tai iš kito kampo"
12. "Kartais mūsų didžiausi mokytojai yra mūsų didžiausios klaidos"
13. "Atmink, kaip sunku tau buvo (kitas įgūdis), o dabar tu tai darai lengvai"
14. "Ką darytum, jei žinotum, kad negali nepavykti?"
15. "Aš nesakau, kad tai bus lengva – sakau, kad tai bus verta pastangų"
16. "Pagalvok, ką jau žinai, kas galėtų padėti šioje situacijoje"
17. "Smalsumas dažnai yra vertingesnis už žinojimą"
18. "Atkaklumas – tai raumuo, kurį galima treniruoti"
19. "Paklausk savęs: ar šis sunkumas vis dar svarbus bus po savaitės? Po mėnesio?"
20. "Kiekvienas ekspertas kažkada buvo pradedantysis"

Mažiems vaikams (3-6 m.) mokykite paprastų savęs padrąsinimo frazių ("Aš galiu pabandyti", "Klaidos padeda man mokytis")

Pradinukams (7-10 m.) padėkite atpažinti ir pervadinti "minčių gaudykles" ("Aš nevykėlis" → "Šį kartą man nepasisekė, bet kitą kartą gali būti kitaip")

Paaugliams (11+ m.) pristatykite kognityvinės terapijos principus (padėkite jiems atpažinti iškraipytą mąstymą: katastrofizavimą, juoda-balta mąstymą)

Modeliuokite pozityvų vidinį dialogą garsiai mąstydami apie savo iššūkius ("Man sunku suprasti šias instrukcijas, bet jei skaitysiu lėčiau, tikriausiai suprasiu")

Paprašykite vaikų įsivaizduoti, ką jie saktų draugui panašioje situacijoje (dažnai esame žymiai malonesni kitiems nei sau)

 **Pozityvaus vidinio dialogo formavimas**



Įtraukite "laimėjimų dienoraštį" į šeimos rutiną (vakarais paminėkite po vieną dalyką, kurį kiekvienas padarė gerai)

Sukurkite "gebėjimų kalendorių", kad vizualizuotumėte progresą (kiekvieną dieną pažymėkite mažus žingsnelius link tikslo)

Atraskite ir akcentuokite "pirmąjį blyną" (pirmasis bandymas beveik niekada nebūna tobulas – tai normalu ir vertinga)

Kartu su vaiku nustatykite "proceso tikslus" vietoj "rezultato tikslo" ("Šiandien skaitysiu 15 minučių" vietoj "Perskaitysiu visą knygą")

Švenčiant pasiekimus, atkreipkite dėmesį į vidinį pasitenkinimą, ne tik išorinį atlygį ("Kaip jautiesi, kai tau pavyko?")

 **Mažų laimėjimų atpažinimas ir šventimas**



Patarimai tėvams naudojant laimėjimų dienoraštį/kalendorių:

Leiskite vaikui pačiam pasirinkti, kuriuos laimėjimus jis nori sekti – tai sustiprina autonomijos jausmą

Įtraukite ir mažus, kasdienes laimėjimus, ne tik didelius – tai kuria nuolatinio tobulėjimo įprotį

Kartu reflektuokite apie procesą, ne tik rezultatą – klauskite "Kaip tu to pasiekei?" ir "Ką išmokai?"

Vizualizuokite progresą – naudokite lipdukus, spalvas ar simbolius pažymėti pasiekimus

Dalinkitės ir šeimos laimėjimais – kai vaikai mato, kad ir suaugusieji švenčia savo pasiekimus, jie mokosi vertinti mokymosi procesą visą gyvenimą

Kasdieniai įgūdžiai ir savarankiškumas 🏠

1. Pirmą kartą savarankiškai pasiklojo lovą
2. Visą savaitę savarankiškai prisiminė išsivalyti dantis
3. Išmoko užsirišti batų raištelius
4. Pirmą kartą pats/pati pasiruošė paprastus pusryčius
5. Savarankiškai susitvarkė savo kambarį be priminimų
6. Išmoko naudotis peiliu ir šakute tinkamai
7. Pirmą kartą savarankiškai išsimaudė/nusiprausė
8. Pats/pati pasirinko tinkamus drabužius pagal orą
9. Pirmą kartą pats/pati užrakino/atrakino duris
10. Savarankiškai prižiūrėjo augalą/gyvūną visą savaitę
11. Pirmą kartą išmoko naudotis namų įrenginiu (pvz., skalbimo mašina)
12. Pirmą kartą savarankiškai suplanavo kelionės maršrutą

Socialiniai laimėjimai ir santykiai 👥

13. Pakvietė naują draugą žaisti/bendrauti
14. Išreiškė savo jausmus žodžiais konfliktinėje situacijoje
15. Paprašė pagalbos, kai jos reikėjo
16. Atsiprašė be priminimo, kai suprato klaidę
17. Pasidalino žaislu/maistu, nors iš pradžių nenorėjo
18. Padėjo draugui/šeimos nariui be prašymo
19. Pagudė nuliūdusį draugą/brolį/seserį
20. Pirmą kartą pasakė nuomonę grupėje, nors jaudinosi
21. Prisijungė prie naujos socialinės veiklos/būrelio
22. Suplanavo ir suorganizavo veiklą draugams/šeimai
23. Išlausė kitą asmenį, nors turėjo skirtingą nuomonę
24. Išstojo už save ar kitą kultūringai, bet tvirtai

Akademiniai ir kognityviniai pasiekimai 📚

25. Perskaitė pirmą knygą savarankiškai
26. Išmoko naują matematinį veiksmą/sąvoką
27. Užbaigė sudėtingą projektą, nepasidavęs po pirmų sunkumų
28. Pagerino rezultatą sudėtingame dalyke
29. Pirmą kartą paruošė pristatymą klasėje
30. Išmoko naują žodį užsienio kalba ir jį panaudojo
31. Atrado naują mokymosi strategiją, kuri padeda
32. Savarankiškai atliko namų darbus be priminimų
33. Apmastė savo klaidą ir išsiaiškino, kaip ją ištaisyti
34. Suformulavo įdomų klausimą, rodantį gilesnį suvokimą
35. Sukūrė originalų rašinį/istoriją/projektą
36. Padėjo kitam išmokti tai, ką pats jau moka

Fiziniai pasiekimai ir judėjimas 🏃

37. Pirmą kartą nuvažiavo dviračiu be pagalbinių ratukų
38. Išmoko plaukti/šokinėti per virvutę/važiuoti paspirtuku
39. Padarė pirmą salto/stovėjimą ant rankų/ratą
40. Užkopė į medį/kalną/čiuožykla, kurios anksčiau bijojo
41. Pagerino savo asmeninį rekordą bėgime/plaukime
42. Išmoko naują sportinį žaidimą ir žaidė jį su kitais
43. Dalyvavo fiziniame iššūkyje, nors iš pradžių dvejojo
44. Ištverė ilgą žygį/kelionę nesiskundžiant
45. Išmoko naują šokio judesį/kombinaciją
46. Pirmą kartą įveikė baimę (aukščio, vandens, etc.)
47. Pralaimėjo žaidimą ir reagavo brandžiai
48. Pabandė naują fizinę veiklą, nors nebuvo tikras, ar seksis

Bendruomeniškumas ir pilietiškumas 🌍

73. Pirmą kartą dalyvavo savanoriškoje veikloje
74. Pasirūpino aplinka (surinko šiukšles, rūšiavo atliekas)
75. Pasidalino idėja, kaip pagerinti mokyklos/kiemo aplinką
76. Padėjo kaimynui/bendruomenės nariui
77. Paaukojo žaislus/knygas/drabužius tiems, kam jų reikia
78. Dalyvavo bendruomenės projekte/iniciatyvoje
79. Gynė silpną/atstumtą vaiką
80. Išsakė savo nuomonę bendruomenės susirinkime
81. Inicijavo mažą pokyčių projektą savo aplinkoje
82. Domėjosi ir diskutavo apie visuomenei svarbius klausimus

Technologinės kompetencijos 💻

83. Išmoko naudotis nauja programa/aplikacija
84. Sukūrė pirmą skaitmeninį projektą (prezentacija, video)
85. Savarankiškai išsprendė techninę problemą
86. Išmoko saugaus elgesio internete taisykles ir jų laikėsi
87. Subalansavo ekrano laiką su kitomis veiklomis
88. Išmoko programavimo/kodavimo pagrindų
89. Kūrybiškai panaudojo technologijas mokymosi tikslams
90. Padėjo šeimos nariui išspręsti technologinę problemą

Kūrybiškumas ir saviraiška 🎨

49. Sukūrė originalų meno kūrinį nauja technika
50. Pirmą kartą atliko muzikinį kūrinį prieš publiką
51. Išmoko naują rankdarbių techniką
52. Sukūrė ir užrašė originalią istoriją/eilėraštį
53. Improvizavo muzikos instrumentu/dainavo/šoko
54. Sukūrė originalų žaidimą ir išmokė kitus žaisti
55. Savarankiškai suplanavo ir pagamino dovaną
56. Išsprendė problemą kūrybišku, nestandartiniu būdu
57. Užbaigė sudėtingą kūrybinį projektą, kuris truko ilgą laiką
58. Priėmė konstruktyvią kritiką savo kūriniai ir jį patobulino
59. Eksperimentavo naujoje meno/muzikos/raiškos srityje
60. Pasidalino savo kūryba su kitais, nors jaudinosi

Emociniai laimėjimai ir savireguliacija ❤️

61. Įvardijo sudėtingą jausmą, kurį anksčiau buvo sunku atpažinti
62. Susitvarkė stiprių emocijų akivaizdoje
63. Nusiramino savarankiškai po nusivylimo
64. Pakeitė neigiamą vidinį dialogą į pozityvesnį
65. Pripažino klaidą ir prisiėmė atsakomybę
66. Išreiškė poreikius aiškiai ir ramiai, užuot pykęs/verkęs
67. Pakentė frustraciją ir tęsė sudėtingą užduotį
68. Paguodė save po nesėkmės pozityviais žodžiais
69. Atpažino ir įvardijo kito žmogaus jausmus
70. Pasidalino jausmais su patikimu asmeniu, užuot juos slėpęs
71. Įveikė baimę ir atliko veiksmą, kurio bijojo
72. Priėmė pokytį/netikėtumą neprarandant pusiausvyros

Finansinis raštingumas 💰

91. Pirmą kartą savarankiškai apsipirko ir teisingai paskaičiavo grąžą
92. Sutaupė pinigų išsikeltam tikslui
93. Priėmė apgalvotą sprendimą, ką pirkti už savo pinigus
94. Uždirbo pirmą pajamų (iš mažo verslo, paslaugų)
95. Sudarė paprastą asmeninį biudžetą
96. Suprato ir paaiškino taupymo/investavimo principus
97. Atsisakė impulso pirkti vardan ilgalaikio tikslo
98. Paaukojo dalį savo pinigų labdarai/kitam žmogui

Sveikatos ir gerovės įgūdžiai 🌿

99. Savarankiškai pasirinko sveikesnį maistą
100. Išbandė naują maisto produktą, kurio anksčiau vengė
101. Laikėsi dienos tvarkės/rutinos be priminimų
102. Atpažino nuovargio ženklus ir pasirūpino poilsiu
103. Praktikavo mindfulness/atsipalaidavimo techniką
104. Įveikė baimę apsilankyti pas gydytoją/odontologą
105. Rūpinosi savo higiena be priminimų
106. Pasirinko aktyvią veiklą vietoj pasyvios pramogos
107. Išreiškė dėkingumą už kasdienius dalykus
108. Savarankiškai praktikavo streso valdymo techniką

Vertybių ir charakterio ugdymas 🌟

109. Pasakė tiesą, nors tai buvo sunku
110. Laikėsi pažado, nors buvo pagunda jo nesilaikyti
111. Atpažino ir pasipriešino negatyviam bendraamžių spaudimui
112. Išreiškė ir apgynė savo vertybinę poziciją
113. Parodė atkaklumą, susidūręs su sunkumais
114. Atidėjo momentinį malonumą dėl ilgalaikio tikslo
115. Parodė dėkingumą be priminimo
116. Parodė užuojautą kam nors, kas kentėjo
117. Prisiėmė atsakomybę už savo veiksmus
118. Išliko ištikimas sau, nepaisant socialinio spaudimo
119. Įvertino situaciją iš kito žmogaus perspektyvos
120. Parodė drąsą išbandyti kažką nepaisant baimės

Darbo ir karjeros įgūdžiai (vyresniems vaikams) 📁

121. Parengė pirmą CV/motyvacinį laišką
122. Dalyvavo pokalbyje dėl savanorystės/darbo/stažuotės
123. Laiku atliko visus prisiimtus įsipareigojimus
124. Išsprendė darbo/mokyklos konfliktą profesionaliai
125. Priėmė konstruktyvią kritiką ir jos pagrindu tobulėjo
126. Efektyviai suplanavo ir paskirstė laiką sudėtingam projektui
127. Prisiėmė lyderystę grupiniame darbe
128. Išsiaiškino karjeros galimybes domėjimo srityje
129. Susisiekė su profesionalu, kad sužinotų daugiau apie jo karjerą
130. Savarankiškai susirado informaciją apie studijų galimybes

Bendrieji pasiekimai 🌈

131. Išlaikė ryžtą po nesėkmės ir bandė dar kartą
132. Pabandė kažką visiškai naujo ir neįprasto
133. Išreiškė nuomonę, kuri skyrėsi nuo daugumos
134. Užbaigė ilgą projektą, kuris reikalavo kantrybės
135. Padėjo kitam pasiekti jo tikslą
136. Atrado naują aistrą ar susidomėjimo sritį
137. Pakeitė požiūrį į situaciją iš neigiamo į pozityvų
138. Pripažino savo ribas ir paprašė pagalbos
139. Pasidžiaugė kito žmogaus sėkme be pavydo
140. Priėmė apgalvotą sprendimą ir prisiėmė atsakomybę už pasekmes

Kompetencijos jausmas formuojasi tik per realią patirtį, ne per pagyrimą (vaikas turi pats patirti "aš sugebu")

Leiskite darbus atlikti netobulai – tobulumas nėra savarankiškumo tikslas (netobulai paklota lova vis tiek yra laimėjimas)

Pradėkite nuo atsakomybių, kuriose garantuota sėkmė, palaipsniui judėkite link sudėtingesnių (3-4 metų vaikas – žaislų tvarkymas, 5-6 metų – stalo padengimas, 7-9 metų – paprastų patiekalų gamyba)

Žiūrėkite į namų ruošą ne kaip į "darbą", o kaip į gyvenimo įgūdžių laboratorijas (vaikai mokosi ne "padėti namie", o "valdyti savo gyvenimą")

Didžiausia klaida – perdaryti vaiko atliktą darbą jo akivaizdoje (taip perduodame žinutę "tu nesugebėjai")

 **Amžiui tinkamų atsakomybių suteikimas**





Savarankiškumo ir kompetencijos jausmo ugdymas



Stiprybė – tai veikla, kuri teikia energijos, o ne atima ją (stebėkite, po kokių veiklų vaikas atrodo "įkrautas", ne išsekęs)

Skirtumas tarp talento ir stiprybės – talentas yra tai, ką darai gerai; stiprybė – tai, kas tave "uždega" (ne visi talentai yra stiprybės, ne visos stiprybės yra talentai)

Leiskite vaikui išbandyti daug skirtingų veiklų, bet neverčiamas leiskite koncentruotis į tai, kas labiausiai traukia (platumas, o paskui – gylis)

Stiprybės dažnai pasireiškia spontaniškose veiklose, ne organizuotose užsiėmimuose (stebėkite, ką vaikas renkasi laisvalaikio be jūsų pasiūlymų)

Padėkite vaikui atpažinti ne tik ką jis daro gerai, bet ir koku būdu (ar patinka dirbti komandoje ar individualiai? sistemiškai ar kūrybiškai?)

 **Unikalių stiprybių
ir talentų atradimas**



Sprendimų priėmimas yra raumuo – stiprėja praktikuojantis (vaikas, kuris nepriima sprendimų vaikystėje, sunkiai juos priims suaugęs)

Pradėkite nuo mažų, kontroliuojamų pasirinkimų ("Nori raudonus ar mėlynus marškinėlius?") ir plėskite su amžiumi

Padėkite vaikui apgalvoti pasirinkimų pasekmes, bet leiskite patirti natūralias pasekmes ("Jei eisime į parką dabar, nespėsime paskaityti prieš miegą – ką renkiesi?")

Mokykite PAUSE metodikos sprendimų priėmimui (P – pauzė, A – alternatyvų apgalvojimas, U – užklauskimas savęs apie pasekmes, S – sprendimo priėmimas, E – efekto įvertinimas)

Šeimos susirinkimai – puiki erdvė įtraukti vaikus į sprendimus apie bendrus reikalus (net mažas vaikas gali padėti nuspręsti, ką gaminti sekmadienio vakarienei)

Sprendimų priėmimo įgūdžių ugdymas



1. Rūbų pasirinkimas (2-4 metai)

Situacija: mama ištraukia dvejus marškinėlius ir leidžia Lukui pasirinkti.

Mama: "Lukai, šiandien gali dėvėti arba šiuos mėlynus su mašinyte, arba žalius su dinozauru. Kuriuos norėtum?"

Vystomas įgūdis: paprastas pasirinkimas iš aiškių alternatyvų, pirmoji sprendimų patirtis.

Augimas: po kelių mėnesių Lukas jau gali pasirinkti iš trijų variantų, o vėliau – savarankiškai pasirinkti iš viso komodos stalčiaus, atsižvelgdamas į orą.

2. Užkandžio pasirinkimas (3-5 metai)

Situacija: tėtis pasiūlo levai pasirinkti popietinius užkandžius.

Tėtis: "Ieva, užkandžiui gali rinktis obuolį su jogurtu arba morką su humusu. Ką norėtum?"

Ieva: "Noriu šokoladinio sausainio!"

Tėtis: "Šiandien galiu pasiūlyti arba obuolį, arba morką. Iš jų ką renkiesi?"

Vystomas įgūdis: pasirinkimas iš pateiktų sveikų alternatyvų, ribų priėmimas.

Augimas: vėliau Ieva gali padėti sudarinėti savaitės užkandžių planą, atsižvelgdama į mitybos balansą.

3. Laisvalaikio planavimas (4-6 metai)

Situacija: šeštadienio rytą tėvai aptaria su Matu dienos planus.

Tėtis: "Mate, šiandien turime dvi valandas laisvai veiklai. Galime eiti į parką, žaisti stalo žaidimus namuose arba aplankyti biblioteką. Ką manai?"

Matas: "Noriu į parką!"

Tėtis: "Puiku. Bet atkreipk dėmesį, kad lauke lynoja. Ar vis tiek nori į parką, ar galbūt persigalvojai?"

Vystomas įgūdis: pasirinkimas atsižvelgiant į aplinkybes, lankstumas.

Augimas: ilgainiui Matas išmoksta savarankiškai planuoti laisvą popietę, įvertindamas orus, laiką ir energijos lygį.

4. Taupymas ir išlaidos (5-8 metai)

Situacija: Gabrielė gavo 10 eurų dovanų ir nori juos išleisti.

Mama: "Tu turi 10 eurų. Gali nusipirkti vieną didesnę žaislą dabar arba sutaupyti dalį pinigų didesniai žaislai vėliau. Kaip norėtum pasielgti?"

Gabrielė: "Noriu nusipirkti lėlę dabar!"

Mama: "Gera. Prisimink, kad artėja mugė, kurioje norėjai įsigyti rankinę. Ar vis tiek nori išleisti visus pinigus dabar?"

Vystomas įgūdis: ilgalaikių tikslų ir momentinių norų derinimas.

Augimas: Laikui bėgant Gabrielė pradeda savarankiškai taupyti ir planuoti išlaidas, suvokdama pinigų vertę.

5. Namų darbų planavimas (7-9 metai)

Situacija: Jonas turi atlikti projektą mokyklai per savaitę.

Tėtis: "Jonai, tavo projektas turi būti baigtas iki penktadienio. Ar norėtum dirbti po truputį kiekvieną dieną, ar skirti tam daugiau laiko savaitgalį?"

Jonas: "Geriau savaitgalį!"

Tėtis: "Tai įmanoma. Pagalvok – jei kas nors netikėtai įvyktų savaitgalį arba užtruktų ilgiau nei planuoja, ar turėsi atsarginį planą?"

Vystomas įgūdis: laiko planavimas, rizikos vertinimas.

Augimas: Jonas pradeda naudoti užrašų knygelę ar kalendorių projektams planuoti, įtraukdamas papildomą laiką nenumatytiems atvejams.

6. Konfliktų sprendimas (6-10 metai)

Situacija: Milda susiginčijo su drauge dėl žaislo.

Mokytoja: "Milda, matau, kad abi norite to paties žaislo. Kaip galėtum išspręsti šią situaciją?"

Milda: "Ji turi man atiduoti, nes aš pirma paėmiau!"

Mokytoja: "Suprantu tavo nusivylimą. Pagalvok apie kelis skirtingus būdus, kaip galėtumėte pasidalinti arba rasti kompromisą. Ką galėtum pasiūlyti?"

Vystomas įgūdis: Konfliktų sprendimas, empatija, kompromisų paieška.

9. Mokyklinio projekto pasirinkimas (10-13 metai)

Situacija: Lukas turi pasirinkti mokyklinį mokslo projektą.

Mokytojas: "Lukai, gali rinktis iš trijų temų arba pasiūlyti savo. Kaip apsispręsi?"

Lukas: "Nežinau, man visos neįdomios..."

Mokytojas: "Pagalvok, kuri tema labiausiai siejasi su tavo pomėgiais? Arba kuriai turėtum daugiau šaltinių? Gal norėtum pasiūlyti savo temą, susijusią su tuo, kas tau įdomu?"

Augimas: Lukas išmoka reflektuoti savo interesus ir priimti akademinius sprendimus, kurie padeda jam labiau įsitraukti į mokymosi procesą.

10. Savarankiška socialinė veikla (12-15 metai)

Situacija: Emilija nori savarankiškai nueiti į kino filmą su draugėmis.

Mama: "Emilija, papasakok savo planą – kaip nueisite, kada grįšite ir kaip užtikrinsite savo saugumą?"

Emilija: "Važiuosime autobusu, filmas baigiasi 19:00, tada iškart grįšime."

Mama: "Gerai. Kas būtų, jei filmas vėluotų arba paskutinis autobusas išvyktų anksčiau nei planuojate?"

Augimas: Emilija mokosi kurti detalius planus, numatyti galimas kliūtis ir turėti atsarginius variantus – esminiai savarankiško gyvenimo įgūdžiai.

7. Dienos rutinos planavimas (8-11 metai)

Situacija: Tomas pradeda mokytis planuoti savo vakaro rutiną.

Mama: "Tomai, iki miego liko dvi valandos. Per tą laiką turi pabaigti namų darbus, nusiprausti ir pasiruošti rytojui. Kaip paskirstysi šias užduotis?"

Tomas: "Pirma žiūrėsiu televizorių, tada greitai viską padarysiu."

Mama: "Tai vienas iš variantų. Pagalvok – jei pradėsi nuo televizoriaus, ar tikrai spėsi viską atlikti? Koks būtų kitas planas?"

Vystomas įgūdis: Prioritetų nustatymas, laiko planavimas.

Augimas: Tomas pradeda naudoti paprastą dienotvarkę ir išmoka realistiškai įvertinti, kiek laiko užima įvairios užduotys.

8. Atsakomybė už mažesnius šeimos narius (9-12 metai)

Situacija: Vaiva prašo leisti jai prižiūrėti mažesnį brolių žaidimų aikštelėje.

Tėtis: "Vaiva, tu norėtum prižiūrėti Matą aikštelėje? Kokios taisyklės būtų svarbios jo saugumui užtikrinti?"

Vaiva: "Neleisčiau jam lipti aukštai ir stebėčiau, kad niekur nenueitų."

Tėtis: "Gerai mąstai. O ką darytum, jei jis pradėtų verksti arba susižeistų?"

Augimas: Vaiva tampa patikima pagalbininke, gebanti savarankiškai spręsti nedideles problemas ir žinanti, kada kreiptis į suaugusiuosius

Progresas nuo paprastų link sudėtingesnių sprendimų – pradedama nuo pasirinkimo tarp dviejų aiškių alternatyvų ir judama link sudėtingesnių, daugiasluoksnių sprendimų

Natūralių pasekmių patyrimas – vaikai mokosi iš savo sprendimų rezultatų, tiek pozityvių, tiek negatyvių

Pagalba apmąstant, bet ne nusprendžiant už vaiką – tėvai užduoda klausimus, skatinančius vaikus įvertinti pasekmes, bet galutinį sprendimą palieka vaikui

Didėjantis savarankiškumas ir mažėjanti kontrolė – su amžiumi sprendimų erdvė plečiasi, o suaugusiųjų įsitraukimas mažėja

Rizikos ir atsakomybės balansas – kiekviename etape rizika atitinka vaiko gebėjimą ją valdyti, bet vis tiek yra pakankamai reali, kad mokytų atsakomybės

Rizikų vengiantys vaikai tampa rizikų vengiančiais suaugusiais (saugus vystymasis reikalauja dozuotos rizikos)

Skirkite fizinį pavojų (kurį reikia eliminuoti) nuo vystymosi rizikos (kurią reikia skatinti) (važiavimas dviračiu be šalmo – pavojus; važiavimas su šalmu statesniu nuolydžiu – vystymosi rizika)

Suteikite "parašiutą", o ne "narvą" – būkite šalia, bet ne kontroliuokite (leiskite vaikui pačiam užlipti į medį, bet būkite netoliese)

Pagirkite drąsą bandyti, ne tik sėkmę ("Man patinka, kaip tu išdrįsai pabandyti, nors jauteisi nesaugus")

Paklauskite "Kas blogiausia galėtų nutikti?" ir padėkite realistiškai įvertinti riziką (vaikai dažnai pervertina nesėkmės pasekmes)

 **Rizikos prisiėmimo skatinimas saugioje aplinkoje**



2-3 metai: Pirmieji savarankiškumo žingsniai

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Lipimas ant žemų paaukštinių** (nedidelių uolų, kelmų, laiptelių)
- **Bėgimas nedideliais nuolydžiais** (su tinkama avalyne ir suaugusiajam esant netoliese)
- **Bandymas patiems naudoti buką peilį** (pvz., bananui supjaustyti ar sviestui užtepti)
- **Patiems pilti gėrimą iš mažo ąsotėlio** (su nedideliu skysčio kiekiu)
- **Nešti trapius daiktus** (pvz., kiaušinį iš šaldytuvo)
- **Bandymas šokinėti nuo žemų paviršių** (sofos, pirmo laiptelio)
- **Patiems nusiprausti rankas** (net jei iššlakstys vandenį)

Saugos "parašiutas":

- Būti pakankamai arti, kad galėtumėte sugauti/padėti, bet netrukdyti bandyti
- Pasirūpinti minkštu paviršiumi po lipimo zonomis
- Mokyti teisingos technikos, bet leisti praktikuotis savarankiškai
- Turėti šluostę ar rankšluostį netoliese išsiliejimams

4-5 metai: Aktyvus pasaulio tyrinėjimas

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Lipimas į medžius** (iki saugaus aukščio, su geromis atramomis kojoms)
- **Žaidimas su lazdomis ir akmenimis** (statant, kasant, konstruojant)
- **Važiavimas dviračiu su pagalbinais ratukais** kalneliais
- **Naudojimasis tikrais įrankiais** (mažu plaktuku, atsuktuvu su priežiūra)
- **Žaidimas su ugnimi** (pvz., uždegant žvakę suaugusiajam padedant)
- **Patys įsipilti karšto gėrimo** (silpnos arbatos iš ne per karšto puoduko)
- **Visai dienai savo žaidimų planavimas** lauke
- **Ėjimas pirma suaugusiojo nedideliu atstumu** parke ar pažįstamoje aplinkoje

Saugos "parašiutas":

- Aiškos fizinės ribos, kur vaikas gali eiti savarankiškai
- Tinkama apsauginė įranga (šalmas, antkeliai)
- Stebėjimas iš atstumo, kuris leidžia įsikišti jei reikia
- Diskusija apie saugos principus prieš pradėdant veiklą

6-7 metai: Išplėsta autonomija

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Važiavimas dviračiu be pagalbinių ratukų** įvairiomis dangomis
- **Naujų fizinių triukų bandymas** (stovėjimas ant rankų)
- **Naudojimasis virtuvės prietaisais** (mikrobangų krosnele, skrudintuvu)
- **Savarankiškos nakvynės pas draugą planavimas**
- **Nedidelių pinigų sumų tvarkymas** ir apsipirkimas
- **Gaminti paprastus patiekalus** su minimalia priežiūra
- **Eiti į mokyklą savarankiškai** (jei atstumas ir aplinka saugi)
- **Atlikti eksperimentus** su namų apyvokos daiktais (su aptartomis ribomis)

Saugos "parašius":

- Išankstinis maršrutų aptarimas
- Aiškus susitarimas dėl reguliaraus susisiekiimo
- Telefono naudojimas nenumatytais atvejais
- Paaiškinimas apie eksperimentus, kurie gali būti pavojingi

10-11 metai: didėjantis pasitikėjimas

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Savarankiški projektai naudojant įrankius** (medžio darbai, elektronika)
- **Planavimas ir maisto gaminimas** visai šeimai
- **Savarankiški susitarimai su draugais** už bendruomenės ribų
- **Lengvas alpinizmas ar žygiai** su bendraamžiais (suaugusiajam esant netoliese)
- **Dviračių išvykos** į tolimesnius taškus (su ryšio priemone)
- **Prižiūrėti jaunesnį vaiką** trumpą laiką
- **Internetinių projektų kūrimas** su aptartomis privatumo taisyklėmis
- **Savarankiškas pinigų valdymas** (taupymas, planavimas išlaidoms)

Saugos "parašius":

- Reguliarūs susisiekiimo taškai, bet ne nuolatinis sekimas
- Atsakingo elgesio internete aptarimas
- Veiksmų planas nenumatytiems atvejams
- Pasitikėjimo, bet ne kontrolės santykis

8-9 metai: Didėjanti socialinė nepriklausomybė

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Savarankiškas keliavimas viešuoju transportu** gerai žinomais maršrutais
- **Nakvynė palapinėje kieme** ar sode
- **Plaukimas gilesnėje baseino dalyje** (jei moka plaukti)
- **Savarankiškas konfliktų sprendimas** su bendraamžiais
- **Sudėtingesnių projektų planavimas** (nuo pradžios iki pabaigos)
- **Naudojimasis tikra virykle** su priežiūra
- **Savarankiškas kontaktavimas su mokytojais** dėl klausimų
- **Mažų buitinių remontų atlikimas** (su tinkamais įrankiais)

Saugos "parašius":

- Taškinis patikrinimas, ne nuolatinė priežiūra
- Patarimai, bet ne komandos, kaip spręsti problemas
- Telefonas kaip saugumo priemonė
- Praktika saugioje aplinkoje prieš bandant realiame pasaulyje

12-13 metai: jaunas paauglys

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Savarankiškos išvykos su draugais į miesto centrą/kino teatrą**
- **Eksperimentavimas su išvaizda** (plaukų stilius, apranga)
- **Savarankiškas namų darbų ir projektų planavimas**
- **Ekstremalesni sporto užsiėmimai** (riedlentės, BMX)
- **Diskusijos apie jautrias socialines temas**
- **Trumpalaikis darbas** (pvz., kaimynų augintinių priežiūra)
- **Savarankiška kelionė viešuoju transportu** į naujas vietas
- **Technologijų naudojimas kūrybiniais projektams**

Saugos "parašius":

- Aiškus komunikacijos planas išvykų metu
- Tinkama apsauginė įranga ekstremaliam sportui
- Atvirų pokalbių erdvė jautrioms temoms
- Pagalba, kai jos paprašoma, bet ne kontrolė

Realus pavojus, kurį reikia eliminuoti:

- Neaptartos socialinės rizikos (alkoholis, rūkymas, patyčios)
- Kontaktai su nepažįstamaisiais internete be saugos taisyklių
- Per sudėtingi fiziniai iššūkiai be tinkamo pasirėngimo

14-15 metai: Ankstyva paauglystė

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

- **Savarankiškos kelionės ar stovyklos** su bendraamžiais
- **Dalyvavimas visuomeninėje veikloje** be tėvų dalyvavimo
- **Rimtesni savanorystės projektai** už bendruomenės ribų
- **Darbas nepilnamečiams leidžiamose vietose**
- **Savarankiškas kelionių planavimas** (maršrutai, biudžetas)
- **Sudėtingesni namų remonto projektai**
- **Dalyvavimas diskusijose apie socialines/politines temas**
- **Asmeninių santykių tyrinėjimas** (su aptartomis vertybėmis)

Saugos "parašius":

- Retesni, bet prasmingi pokalbiai apie svarbius sprendimus
- Pasidalijimas kontaktais kelionių metu
- Informacija apie saugių santykių principus
- Pasitikėjimu grįstas finansinis planavimas

Iš nekomforto zonos į komforto zoną – tai, kas iš pradžių kelia nerimą, per praktiką tampa įprasta (pvz., važiavimas dviračiu)

Trys erdvės – vaikas turėtų turėti:

- **Saugią erdvę**, kur jis visiškai kontroliuoja aplinką
- **Rizikos erdvę**, kur jis gali eksperimentuoti prižiūrimas
- **Draudžiamą erdvę**, kuri aiškiai apibrėžta kaip "dar ne"

Laipsniškumas – kiekviena rizika didinama mažais žingsneliais, ne šuoliais

Refleksija – po kiekvienos rizikingos patirties aptariama:

- Kas pavyko?
- Kas buvo sudėtinga?
- Ką darytum kitaip?
- Koks bus kitas žingsnis?

Stebėjimas be įsikišimo – leiskite patirti mažas nesėkmes, kad išmokyti iš jų

Pasitikėjimo demonstravimas – jūsų nerimo nerodymas padeda vaikui jaustis kompetentingam

Tinkamas įgūdžių mokymas – prieš riziką, išmokykite pagrindinių įgūdžių (pvz., kaip saugiai nultipti iš medžio)

Rizikos laipsniškumas pagal smegenų raidą – pvz., sprendimų priėmimo centrai smegenyse visiškai subręsta tik apie 25-uosius metus, todėl vyresnių paauglių "pavoingos" rizikos dažnai reikalauja aktyvesnio suaugusiųjų dalyvavimo

16-17 metai: Vėlyva paauglystė

Vystymosi rizikos, kurias verta skatinti:

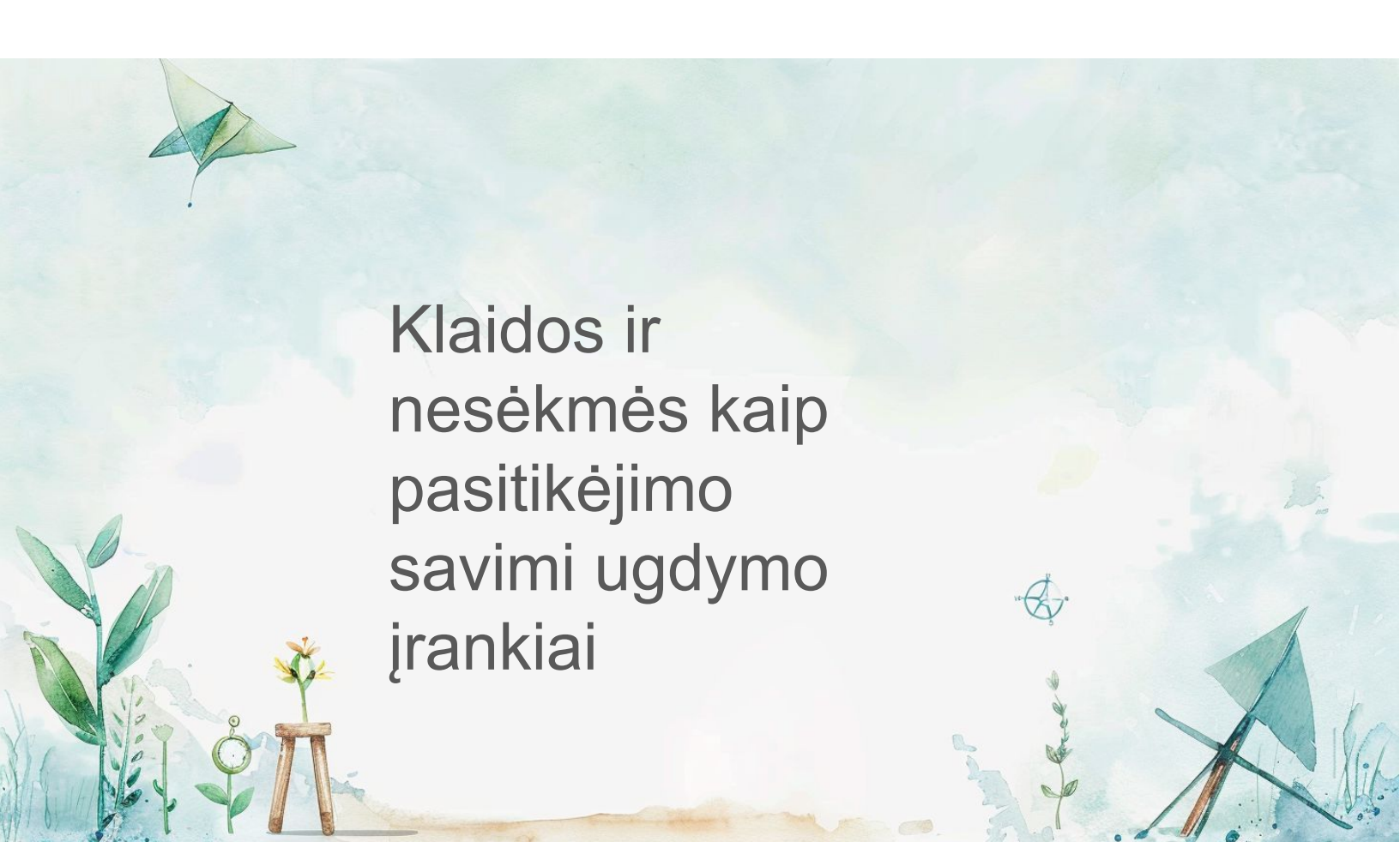
- **Vairavimo mokymas ir praktika** (su tinkama priežiūra)
- **Tarptautinės kelionės** su bendraamžiais ar mainų programomis
- **Savarankiškas gyvenimas trumpais periodais**
- **Finansiniai sprendimai** (taupymas studijoms, pirmi investavimai)
- **Karjeros planavimas** ir savarankiška praktika
- **Savarankiškas dalyvavimas pilietinėse iniciatyvose**
- **Sudėtingesni projektai** reikalaujantys ilgalaikio įsipareigojimo
- **Asmeninių vertybių ir įsitikinimų formavimas**

Saugos "parašius":

- Mentorstė, ne kontrolė
- Pagarba didėjančiam privatumui
- Konsultavimas sudėtingais klausimais, kai paprašoma
- Atvirumas diskusijai apie sudėtingas temas

Vystymosi rizikų
priėmimo principai
tėvams:





Klaidos ir nesėkmės kaip pasitikėjimo savimi ugdymo įrankiai

Klaidų pavyzdžiai – paverčiame nesėkmes pamokomis

👤 10 Vaikų klaidų pavyzdžių (4-11 metų)

1. Išpylė pieną visoje virtuvėje bandydamas pats įsipilti
2. Nupiešė "meno kūrinį" ant svetainės sienos
3. Pamiršo pasiimti namų darbus į mokyklą
4. Sudaužė mėgstamiausią močiutės vazą
5. Paleido vonioje vandenį ir užmiršo užsukti – užtvindė vonios kambarį
6. Bandė "sušukuoti" šunį tėčio skutimosi mašinėle
7. Pasakė garsiai nepatogią tiesą apie svetimą žmogų parduotuvėje
8. Mėgino "patobulinti" naują telefoną lipdukais ir piešiniais
9. Užmigo su šokoladiniu saldiniu burnoje – išteršė visą patalynę
10. Atsidarė kaimynų vartelius, norėdamas paglostyt šunį, ir šis pabėgo

👤👤 10 Paauglių klaidų pavyzdžių (12-17 metų)

1. Neišlaikė svarbaus kontrolinio, nes pasiruošimą paliko paskutinei nakčiai
2. Pasidalino gėdingu draugo momentu socialiniuose tinkluose, manydamas, kad bus juokinga
3. Pirmą kartą paragavo alkoholio draugo gimtadienyje ir smarkiai apsvaigo
4. Paskolino pinigus klasiokui ir jų nebeatgavo
5. Praleido paskutinį autobusą namo po vakarėlio
6. Nuslėpė informaciją apie klasėje vykstančias patyčias
7. Išleido visą vasaros darbui sutaupytą sumą per vieną savaitgalį su draugais
8. Paskelbė pernelyg asmenišką/intymią informaciją socialiniuose tinkluose
9. Nusirašinėjo kontrolinio metu ir buvo pagautas
10. Melagingai apsimetė sergantis, kad išvengtų sporto pamokos, ir įsivėlė į vis didesnę melų tinklą

Klaidos yra ne tik neišvengiamos – jos būtinos smegenų vystymuisi (neuromokslininkai patvirtina, kad smegenys auga būtent įveikiant klaidas, ne vengiant jų)

Evoliuciniu požiūriu, mokymasis iš klaidų buvo svarbesnis už tobulą veikimą (žmonės išgyveno ne todėl, kad neklydo, o todėl, kad greitai mokėsi iš klaidų)

Kiekvienas meistras savo srityje padarė daugiau klaidų nei pradedantysis (jie tapo meistrais ne išvengdami klaidų, o darydami jas atkakliai ir mokydamiesi)

Vaikai, kurie bijo klysti, praleidžia daugiausiai mokymosi galimybių (jie renkasi tik tai, kas saugu ir žinoma – taip apribodami savo potencialą)

"Klaidos raštingumas" – gebėjimas atpažinti, analizuoti ir mokytis iš klaidų – yra vienas vertingiausių gyvenimo įgūdžių (ir vienas mažiausiai mokykloje mokamų dalykų)

 **Nesėkmės kaip mokymosi įrankis**



20 frazių, padedančių vaikui mokytis iš klaidų ir nesėkmių

1. "Įdomu, ką sužinojai iš šios patirties?"
2. "Visi meistrai pradėjo kaip pradedantieji – ir daug klydo"
3. "Pastebėjau, kad nepasitraukei, kai buvo sunku – tai rodo tavo stiprybę"
4. "Kas buvo sunkiausia? Kaip tu su tuo susitvarkei?"
5. "Tai nėra nesėkmė – tai pirmasis bandymas mokantis"
6. "Įdomu, ką kitą kartą darytum kitaip?"
7. "Kartais klaidos moko geriau nei lengva sėkmė"
8. "Ar žinotai, kad smegenys auga labiausiai tada, kai darai klaidas?"
9. "Aš taip pat darau klaidas. Štai kaip aš iš jų mokausi..."
10. "Didžiuojuosi tavimi ne dėl rezultato, o dėl tavo pastangų ir drąsos"
11. "Visa tai yra dalis proceso – taip ir turi būti kelyje į meistriškumą"
12. "Papasakok, kaip tau pavyko susitvarkyti su nusivylimu – tai tikrai nebuvo lengva"
13. "Kartais nesėkmė parodo naują kelią, kurio anksčiau nematėme"
14. "Tobulėjimas vyksta mažais žingsneliais – pastebėjau, kad šį kartą tu jau..."
15. "Patikėk, aš irgi neišmokau to iš pirmo karto"
16. "Tavo smegenys dabar tikriausiai kuria naujus neuronų ryšius!"
17. "Šis 'dar ne' yra daug arčiau tikslo nei 'niekada'"
18. "Pagalvok, ką dabar žinai, ko nežinojai prieš šį bandymą"
19. "Noriu išgirsti tavo mintis – kaip vertini šią patirtį?"
20. "Pastebėjau, kad po nesėkmės tu nepasiduodi – tai yra tikra superžmogaus galia"

Vaikai seka ne jūsų lūpas, o jūsų veidą – neverbali reakcija į nesėkmę svarbesnė už žodžius (susiraukimas ar atsidusimas gali "nušauti" žodinį padaršinimą)

"Gelbėjantys" tėvai ugdo bejėgiškumą, "palaikantys" tėvai – pasitikėjimą (tėvai, kurie skuba išspręsti vaikų problemas, neduoda jiems pasitikėjimo savo gebėjimais)

Jūsų santykis su savo klaidomis tiesiogiai modeliuoja vaiko santykį su savomis (savikritiškas tėvas ugdo savikritišką vaiką)

Neigiama reakcija į nesėkmę kuria "vengimo mąstyseną", teigiama – "tobulėjimo mąstyseną" (vaikas mokosi, ar klaidos yra galimybė, ar grėsmė)

Tėvų perfekcionizmas dažnai perleidžiamas vaikams kaip baimė rizikuoti (vaikai perima ne jūsų žodžius, o jūsų vidines nuostatas)

Atsparumas nėra įgimta savybė – tai įgūdis, kurį galima ugdyti kaip raumenį (nuolatinis "sunkių daiktų kilnojimas" emocinėje sferoje)

Vaikai, kurie anksti susiduria su įveikiamais sunkumais, vėliau gyvenime yra emociškai stipresni (psichologas G. Stanley Hall: "lengviausiai lūžta tie, kurie niekada nebuvo lenkiami")

Tiesus kelias į tikslą rečiau skatina augimą nei kelias su kliūtimis (neurologiniai tyrimai rodo, kad smegenys intensyviausiai vystosi įveikiant kliūtis)

Atsparumas formuojasi "atsparumo zonoje" – tarp komforto ir panikos (per lengvi iššūkiai nestiprina, per sunkūs – traumuoja)

Stiprus pasitikėjimas savimi kyla ne iš nuolatinės sėkmės, o iš gebėjimo atsikelti po nesėkmės (vaikai turi išmokti frazę "dar ne" vietoj "aš negaliu")

Tėvų reakcijos ir jų poveikis



Atsparumo (resilience) ugdymas





Pasitikėjimas savimi skaitmeniniame amžiuje



Socialiniai tinklai pateikia "tobulą pasaulį", kuris neegzistuoja realybėje (filtrai, pasirinkti kadrai, ir paruoštos nuotraukos užmaskuoja tikrovę)

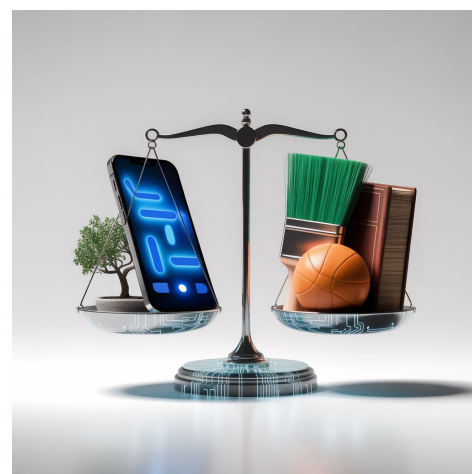
"Palyginimų kultūra" nuolat skatina vaikus lyginti save su kitais (smegenys ypač jautrios socialiniams palyginimams – tai evoliucinis mechanizmas)

Patiktukų ir komentarų skaičius tampa išorinės vertės matu (vaikai išmoksta, kad jų vertė priklauso nuo kitų reakcijų)

"FOMO" (Fear Of Missing Out) fenomenas kelia nerimą ir menkina pasitenkinimą savo gyvenimu (nuolatinis jausmas, kad kažkur vyksta kažkas geresnio)

Negatyvūs komentarai ir kibernetinės patyčios gali sukelti gilią žalą besivystančiam identitetui (skaitmeninės erdvės "permanentiškumas" sustiprina traumą)

 Socialinių tinklų
įtaka savivertei:
iššūkiai



Internetinės bendruomenės gali padėti vaikams su specifiniais interesais rasti "savo gentį" (ypač svarbu vaikams, kurie jaučiasi kitoniški savo aplinkoje)

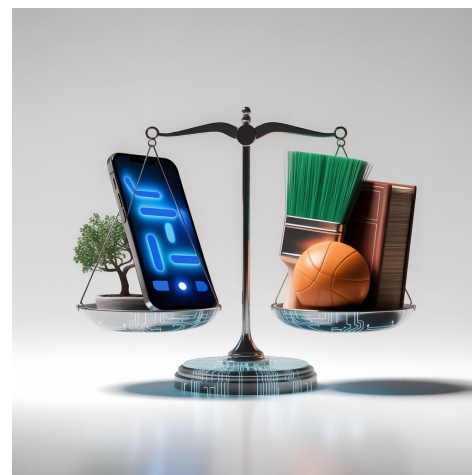
Skaitmeninė saviraiška leidžia eksperimentuoti su tapatybe saugioje erdvėje (kūrybiškumas per video, tekstą, muziką ir pan.)

Vaikams su socialine nerimo forma, internetas gali būti "treniruočių zona" socialiniams įgūdžiams (lengviau bendrauti raštu nei akis į akį)

Pozityvios, į augimą orientuotos internetinės bendruomenės gali skatinti tobulėjimą (YouTube mokymosi kanalai, kūrybiniai iššūkiai, mentorystės programos)

Skaitmeninės technologijos suteikia balsą ir jėgą tiems, kurie tradicinėje aplinkoje būtų mažiau girdimi (pvz., tylūs lyderiai, kūrėjai su unikaliu požiūriu)

 **Socialinių tinklų potencialas: galimybės**



20 praktinių patarimų skaitmeninei gerovei

1. Įrenkite "bekranę zoną" namuose, kur visi palieka įrenginius
2. Įveskite "skaitmeninės ramybės valandą" prieš miegą
3. Valgykite bent vieną valgį per dieną be telefonų
4. Kartu su vaiku peržiūrėkite jo sekamų profilių sąrašą ir aptarkite, kaip jie verčia jaustis
5. Išjunkite pranešimus, kad būtų mažiau pertraukimų
6. Įdiekite programėles, padedančias sekti ekrano laiką
7. Kartu žiūrėkite reklamas ir aptarkite jų manipuliacijos technikas
8. Sukurkite šeimos susitarimą dėl skaitmeninių įrenginių naudojimo
9. Praktikuokite "skaitmeninį šabą" – viena diena per savaitę be ekranų
10. Mokykite vaiką fotografuoti be filtrų ir vertinti natūralų grožį
11. Aptarkite, kodėl kai kurie žmonės elgiasi internete kitaip nei realybėje
12. Analizuokite populiarius influencerius: kaip jie uždirba pinigus?
13. Skatinkite vaiką sekti įkvepiančius, autentiškus žmones internete
14. Pasidalinkite savo paties iššūkiais valdant ekranų laiką
15. Sukurkite specialų skaitmeninių projektų laiką, kai technologijos naudojamos kūrybiškai
16. Ieškokite subalansuotų skaitmeninių hobijų – žaidimai, kurie moko programavimo, ar platformos, skatinančios kūrybiškumą
17. Pasirašykite "skaitmeninį kontraktą" su vaikais, įtraukdami ir save
18. Paskatinkite vaiką tapti "skaitmeninio pilietiško" ambasadoriumi
19. Aptarkite, kaip atpažinti patikimus informacijos šaltinius internete
20. Mokykite, kad ne visas virtualus bendravimas yra kokybiškas bendravimas

Ne visi ekranų laiko tipai vienodi – skirtingų veiklų poveikis skiriasi (pasyvus scrollinimas vs. kūrybiniai projektai vs. bendravimas)

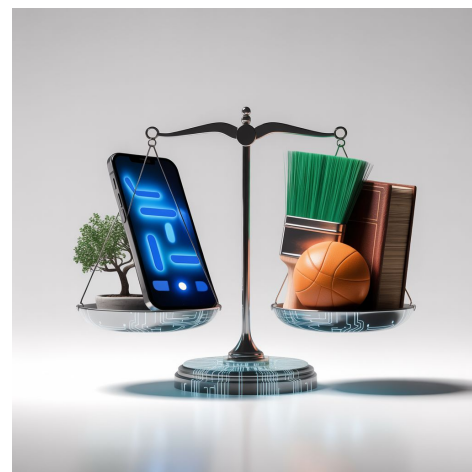
Savireguliacija svarbesnė už griežtus laiko apribojimus (tikslas – vaikas, kuris geba savarankiškai balansuoti skaitmeninį gyvenimą)

"Skaitmeninės detoksikacijos" periodai padeda susigrąžinti ryšį su realiu pasauliu (stovyklos be telefonų, savaitgaliai be ekranų)

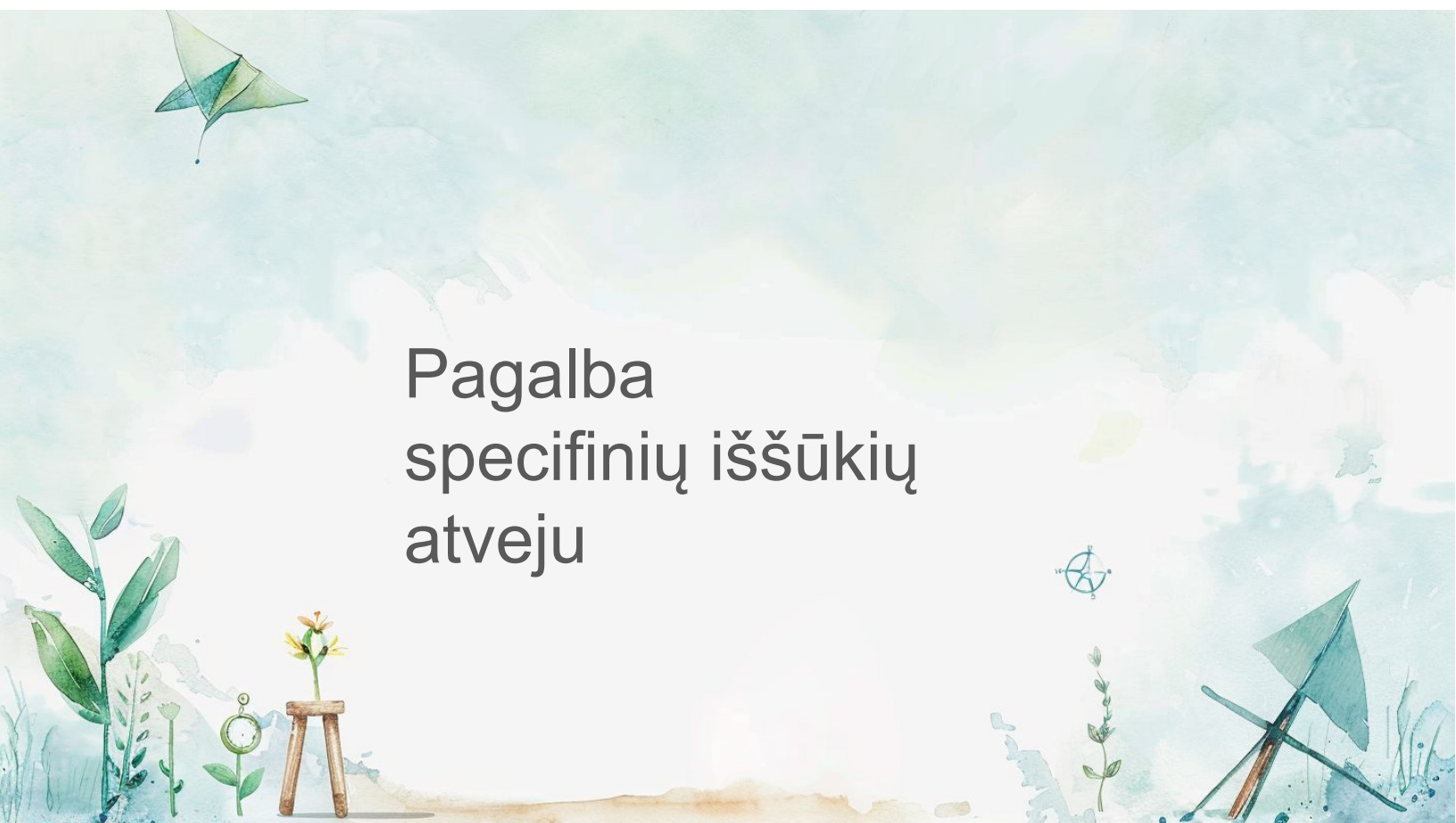
Aptarkite "apdovanojimų sistemos" efektą smegenyse (socialiniai tinklai sukurti išnaudoti dopamino išsiskyrimą – taip kaip kazino automatas)

"Skaitmeninės mitybos" modelis: kaip ir su maistu, svarbi ne tik kiekybė, bet ir kokybė (prioritetas turėtų būti turinio kokybė, ne tik laiko ribojimas)

 **Ekranų laiko valdymas ir pasitikėjimas savimi**



Pagalba
specifinių iššūkių
atveju



Vaikai su mokymosi sunkumais dažnai patiria "dvigubą iššūkį" – pačius sunkumus ir aplinkinių nuostatas (jei aplinkiniai sutelkia dėmesį tik į sunkumus, vaikas pradeda tapatintis su jais)

Atskirti vaiką nuo jo sunkumų – "Tu nesi disleksija, tu esi Tomas, kuris turi disleksiją" (kalba, kurią naudojame, formuoja vaiko savęs suvokimą)

"Dvigubo pripažinimo" principas: pripažinkite sunkumą, bet pabrėžkite stiprybes ("Taip, matematika tau sudėtinga, BET tu turi neįtikėtiną erdvinį mąstymą")

Sėkmės apibrėžimo pakeitimas – nuo "būti geriausiu" į "tobulėti savo tempu" (vizualizuokite ir švenčiate progresą, ne tik galutinį rezultatą)

Padėkite vaikui tapti savo mokymosi ekspertu – žinančiu, kaip jis mokosi geriausiai (mokymosi strategijos, pritaikytos individualiems poreikiams, didina savarankiškumą)

ADHD vaikai dažnai turi unikalius privalumus: kūrybiškumą, energiją ir gebėjimą giliai įsitraukti į dominančias sritis (Stephen Hinshaw tyrimai rodo šių vaikų ypatingus talentus)

"Stiprybių profilio" sukūrimas padeda atkreipti dėmesį į sėkmes, ne tik iššūkius (surinkite pavyzdžius, kada vaikas buvo susikaupęs ir sėkmingas)

Klasikinės instrukcijos ("susikaupk", "sėdėk ramiai") dažnai neveikia – vietoj jų siūlykite struktūrą ir vizualines pagalbas (tvarkaraščiai, žingsnių sąrašai, vizualiniai priminimai)

Fizinio aktyvumo integravimas į mokymąsi ir kasdienybę – ne bausmė, o poreikis (judėjimas padeda smegenims efektyviau veikti)

"Maži žingsneliai, dideli šventiniai šokiai" – skaidykite užduotis į mažas dalis ir švęskite kiekvieną progresą (ADHD vaikai ypač jautrūs motyvacijos svyravimams)

 **Pasitikėjimas savimi ir mokymosi sunkumai**



 **Strategijos hiperaktyviems ir dėmesio sutrikimų turintiems vaikams**



Aukšto jautrumo vaikai (apie 15-20% populiacijos) giliau apdoroja informaciją ir emocijas (tai yra neurobiologinė savybė, ne pasirinkimas ar silpnybė)

Jautrumo "galios": empatija, detalių pastebėjimas, giluminis apmąstymas, intensyvus grožio pajautimas (Elaine Aron tyrimai rodo, kad šie vaikai turi ypatingų stiprybių)

Tradicinės ugdymo aplinkos dažnai orientuotos į žemesnio jautrumo vaikus (triukšmingos, intensyvios, greitai keičiančios veiklas)

Perdėta apsauga tik sustiprina jautrumą – vietoj to, padėkite vaikui valdyti stimuliacijos lygį (mokykite atpažinti perkrovos ženklus ir susigrąžinti pusiausvyrą)

Jautrūs vaikai dažnai priima kritiką labai asmeniškai – mokykite atskirti elgesį nuo asmenybės ("tai, kad kažkas nepatiko tavo piešinyje, nereiškia, kad kažkas negerai su tavimi")

Trauma paveikia pamatinį pasaulio suvokimą – vaikas nebesuvokia pasaulio kaip saugaus (traumos specialistai pabrėžia, kad pirmiausia reikia atkurti saugumo jausmą)

Po traumos smegenys veikia "išgyvenimo režimu" – mažiau resursų mokymuisi ir socialiniams įgūdžiams (Bruce Perry tyrimai rodo, kad reikia pirmiausia sureguliuoti nervų sistemą)

Nuspėjamumas ir rutina sukuria saugumo jausmą – tai pamatas pasitikėjimui atstatyti (aiškos dienvakės, ritualai ir tradicijos veikia raminančiai)

"Terapinis santykis" tarp tėvų ir vaikų yra galingiausias gydymo įrankis (saugus, empatiškas ryšys su suaugusiuoju yra svarbiausias atsparumo veiksnys)

Padėkite vaikui sukurti naują pasakojimą apie save – nuo "auka" prie "išgyventojas" (trauma nėra vaiko tapatybė, o tik vienas jo gyvenimo skyrius)

 **Aukšto jautrumo vaikų pasitikėjimo savimi ypatumai**



 **Pasitikėjimo savimi atkūrimas po traumuojančių patirčių**



Vaikas nėra jo diagnozė ar iššūkis – venkite "etiketičių" kalbos (vietoj "ADHD vaikas" sakykite "vaikas, turintis ADHD")

Orientuokitės į stiprybių identifikavimą – kiekvienas vaikas turi unikalių gebėjimų (Dr. Howard Gardner "daugialypių intelektų" teorija padeda atrasti netradicinius talentus)

Suteikite "metastrategijas" – įrankius, kaip spręsti problemas savarankiškai (principus, kurie tinka įvairioms situacijoms)

Bendradarbiaukite su specialistais, bet išlikite ekspertu savo vaiko atžvilgiu (terapeutai ir pedagogai turi žinių apie sunkumus, bet jūs geriausiai pažįstate savo vaiką)

Atsisakykite tobulybės siekio – sveikieji taip pat klęsta ir susiduria su iššūkiais (realistiški lūkesčiai yra psichologinės sveikatos pagrindas)

☀️ **Bendrieji principai specifiniams iššūkiams**



20 strategijų, stiprinančių visų vaikų pasitikėjimą savimi, nepriklausomai nuo iššūkių

1. Sukurkite "Aš galiu" knygą, kurioje fiksuojamos sėkmės istorijos
2. Mokykite atpažinti ir įvardinti savo jausmus – tai pirmas žingsnis valdant juos
3. Išbandykite įvairius mokymosi metodus – vaizdinius, garsinius, kinestetinius
4. Sukurkite žodynėlį, padedantį vaikui paaiškinti savo stiprybes ir iššūkius
5. Kartu su vaiku nustatykite realius, trumpalaikius tikslus
6. Naudokite vizualinius priminimus apie strategijas, kurios padeda įveikti sunkumus
7. Integruokite reguliarias judesio pertraukėles į mokymosi procesą
8. Kurkite saugią "atsitraukimo erdvę", kur vaikas gali nusiraminti
9. Pasiūlykite "įrankių dėžę" streso valdymui (kvėpavimo pratimai, stresiniai kamuoliukai)
10. Parodykite sąsajas tarp pastangų ir rezultatų – brėžiant progreso grafiką
11. Suteikite vaikui galimybę mokytis kitus to, ką jis moka geriausiai
12. Sukurkite įpročių stebėsenos sistemą, kuri padėtų sekti mažus laimėjimus
13. Nustatykite konkrečius signalus, padedančius vaikui atpažinti perkrovos ženklus
14. Naudokite istorijas apie žymius žmones, kurie įveikė panašius iššūkius
15. Padėkite vaikui rasti bendraminčių bendruomenę su panašiais interesais
16. Pritaikykite aplinką taip, kad ji minimalizuotų trukdžius ir maksimizuotų sėkmę
17. Mokykite vaiką savarankiškai užsiprašyti reikalingos pagalbos
18. Kartu kurkite "križių planą" – ką daryti, kai situacija tampa pernelyg sudėtinga
19. Reguliariai peržiūrėkite ir atnaujinkite strategijas, atsižvelgiant į vaiko augimą
20. Dalinkitės savo paties istorijomis apie iššūkių įveikimą ir mokymąsi iš klaidų

Nesėkmės yra neišvengiama sėkmės dalis – tai ne stabdžiai, o mokymosi įrankiai

Tikras pasitikėjimas kyla ne iš tobulo kelio, bet iš gebėjimo atsikelti po kritimo

Išoriniai trukdžiai dažnai tampa vidinės stiprybės katalizatoriais

Pasitikėjimas savimi nėra įgimtas – jis ugdomas per iššūkius ir atkaklumą

Kiekvienas žmogus turi unikalią istoriją – ir būtent jos pripažinimas suteikia autentiško pasitikėjimo

*"Savo vaikams
duodame du dalykus:
šaknis ir sparnus" –*

Johanna Schopenhauer

Skaidres (ir daugiau informacijos) rasite:

<https://mopsis.info/susirinkimas/tevams-apie-vaiku-pasitikjima-savimi>

slaptažodis - **tikiu**

