

# SAVĖS PAŽINIMAS

## Rekomendacijos tėvams, globėjams, rūpintojams

### Kodėl yra svarbu kalbėti su vaikais apie savęs pažinimą?

Tinkamas savęs pažinimas yra vienas iš pagrindinių aspektų, lemiančių gerą vaikų emocinį vystymąsi bei prisitaikymą, tarpusavio bendravimą ir sprendimų priėmimą. Edukuodami vaikus apie savęs pažinimą, padedame jiems priimti save kaip unikalius asmenis, kurie supranta, kad kiekvienas žmogus turi skirtingų charakterio bei išvaizdos bruožų ar pomėgių. Taip skatinama empatija, savęs priėmimas, padidėja savigarba ir vaikai gali priimti savo išskirtinumą. Tinkamai savęs nepažįstantys moksleiviai gali susidurti su destruktiviu elgesiu, bendravimo sunkumais, netinkama emocijų įveika ar neigiamu požiūriu į save.

### Koks yra tėvų, globėjų, rūpintojų vaidmuo?

Prisiminkite, kad vaikai mokosi stebėdami Jus ir savo aplinką. Todėl yra rekomenduojama:

- stengtis atkreipti dėmesį į tinkamą savo emocijų išraišką bei įveiką – pavyzdžiui, užplūdus pykčiui, rinkitės tinkamą pykčio priėmimo būdą, nemėtykite daiktų ar nešaukite ant šeimos narių, neslėpkite liūdesio ar kitų kylančių jausmų;
- padėti vaikams ugdyti savo savarankiškumą – skatinkite juos priimti sprendimus, tyrinėti aplinką ir save;
- kalbėtis su vaiku tiek apie savo, tiek apie jo patiriamas emocijas – nebijokite įvardinti, kaip jaučiatės, teiraukitės apie vaiko išgyvenimus;
- stengtis kurti kuo šiltesnį ir atviresnį santykį su vaiku – skirti pakankamai laiko pokalbiams, bendroms veikloms;
- demonstruoti mandagų elgesį su įvairiais žmonėmis, priimti žmonių skirtumus – skatinkite toleranciją namų aplinkoje.

### Klausimai, kurie galėtų paskatinti prasmingus pokalbius su vaiku savęs pažinimo tema.

- Kaip tu jautiesi? Kaip tau sekasi mokykloje?
- Kas yra tavo geriausi draugai ir kodėl išsirinkai būtent šiuos žmones? Ką mėgsti su jais veikti?
- Kokie yra tavo didžiausi pomėgiai? Kodėl tau patinka būtent šios veikos?
- Kokia yra tavo didžiausia svajonė?
- Ką naujo norėtum išmokti ar išbandyti?
- Kokia pamoka mokykloje tau patinka labiausiai ir kodėl?
- Ar žinai, ką reikia daryti, kai tau būna liūdna ar pikta?
- Kokios pagalbos iš manęs norėtum? Apie ką norėtum kartu pasikalbėti?

