

Įkvepiančių sakinių rinkinys Mokytojams

Parengė psichologė Inga Verbiejūtė – Vildė, 2019 m.



Mokytojai,

Jūsų žodžiai kartais yra svarbiausias ugdymo įrankis. Žodžiai, kuriuos tariate mokiniams ir sau sunkiose situacijose, yra nepaprastai svarbūs. Kartais tų žodžių, kuriuos esame įpratę naudoti, nepakanka. Apklausus daugiau nei 100 pedagogų ir pagalbos mokiniui specialistų buvo sudarytas įkvepiančių ir drąsinančių sakinių mokiniui ir sau rinkinys. Kviečiame naudotis!

Kalbant su mokiniais svarbu:

- neneigti mokinio jausmų, minčių, įsitikinimų;
- kalbėti asmeniškai, naudoti žodžius „aš“, „man“, „mes“;
- skatinti kalbėti patį mokinį;
- kalbėti nuoširdžiai.
- pajuokauti (bet tą daryti reikia labai atsargiai).



Drąsinimas – įrankis, padedantis kurti ryšį su vaiku ir didinantis vaiko motyvaciją tam tikrai veiklai.

Ką sakote mokiniui, kai jam nepavyksta pateikti sėkmingo atsakymo?

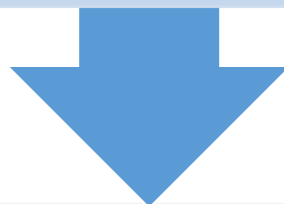
Nesėkmės patyrimas gyvenime yra neišvengiamas. Visgi, nereikia skubėti raminti suklydusio ar nuleisti juokais itin didelį suklydėlio nerimą. Atsižvelkite į bendravimo su vaiku istoriją ir bent kartą kiekvienam vaikui suklydus pasakykite padrąsinančią frazę.



- Ačiū už atsakymą. Dėkoju, kad bandei, tave išgirdau. Manau, mąstai originaliai, tačiau šį kartą pritrūko konkretumo.
- Pasakei dar tik dalį galimų variantų. Kartu paieškokime teisingo dar kartą.
- Kažką gero visada galima rasti net ir blogame atsakyme.
- Džiaugiuosi, kad esi drąsus ir atsakinėji, bet šįkart atsakymas ne toks.
- Neskubėk. Pabandyk dar kartą. Nedaug trūksta.
- Niekio tokio, mes čia ir susirinkome, kad išmoktume.
- Žinai, šiandien tu puikiai dirbai, o atlikdamas šią užduotį tu buvai toks susikaupęs, taip stengeisi - puiku! Gyvenime tu daug pasieksi.
- Pagalvok, koks dar galėtų būti atsakymas.

Ką sakote pakviestam atsiskaityti mokiniui, kai matote jo didelį nerimą?

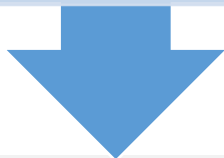
Pamatyti nerimą gana paprasta – apie jį signalizuoja mūsų kūnas: prakaituoja delnai, dreba rankos, raudonuoja veidas, užsikerta balsas, įsitempia raumenys. Kai kurie vaikai nerimavimą transliuoja padidėjusiu judrumu, kikenimu. Dažniausiai jiems patariame nurimti, susikaupti. Drąsinant svarbu parodyti, kad matome vaiko savijautą, ir atsižvelgiant į aplinkybes pasiūlyti pagalbą.



- Aš matau, kad Tu nerimauji. Tikiu, kad gali nurimti ir susikaupęs tęsti darbą.
- Kai buvau maža, mėgau filmuką apie tai, kaip drambliukas norėjo pamatyti vaivorykštę. Todėl noriu ir tau pasakyti "Drąsiau".
- Pasakau ką nors juokingo, kad atsipalaiduotų.
- Leidžiu pasirinkti bet kurią vietą klasėje, kurioje jis jaučiasi gerai ir atsiskaityti (pvz., deklamuoti).
- Jei labai didelis nerimas, galima pasakyti pusę žodžio ir pabaigą palikti pasakyti vaikui - vis vien jis iš dalies atsako ir tokiu būdu nepatiria visiško nusivylimo
- Giliai įkvėpk kartu su manim tris kartus ir stipriai papurtyk rankas. Jauti, kad geriau?
- Man svarbu žinoti, ar tu supranti, o ne tave "suvartyti". Tiesiog kalbėk.
- Žinau, kad labai stengiesi, ir manau, kad tau pavyks.
- Matau, kad nerimauji. Man taip pat taip būna, kai reikia ką nors pristatyti. Žinau, kad tu gali ir tau puikiai pavyks
- Pasakau, kad ir aš jaudinuosi, padarom atsipalaidavimo pratimą.
- Pažiūrėk pro langą. Atsakinėk kažkam už lango.

Ką sakote mokiniui, kuriam išvedėte neigiamą pažymį?

Neigiamas pažymys pusmetyje ar metiniame vertinime yra gana retas dalykas – dauguma apklausoje dalyvavusių teigė neturėję tokios patirties. Visgi, kartais taip nutinka, ir dažniausiai tai signalizuoja apie stiprų aplinkos ir vaiko vidinį savęs nuvertinimą. Individualus padaršinimas tokiais atvejais ypatingais svarbus.



- Turi progą įrodyti, kad čia tik nesusipratimas.
- Rezultatui pasiekti išnaudojai tik labai mažą savo galimybių dalį. Pasitarkim, kaip gali padaryti gerokai daugiau.
- Šį kartą yra būtent taip. Matau tavo pastangas, turi aibę puikių savybių. Tikiu, kad tau pavyks. Siūlau pagalbą.
- Gaudamas 2, tu gauni 20 % maksimalaus įvertinimo, panašiai, lyg iš viso torto būtum suvalgęs penktadalį.
- Labai gaila, kad man nepavyko tave prikalbinti. Ką darysime kitą pusmetį?
- Turime pasistengti pagerinti šią padėtį.
- Esi puikus draugas klasiokams, bet turi sunkumų su skaičiais, gal pamėginkim paprašyti jų pagalbos?
- Niekas neprarasta – šiek tiek pastangų, ir rezultatą turėsime teigiamą.
- Tikrai žinau, kad pradėsi stengtis ir tau pavyks.
- Esu tikra, kad rezultatas neatspindi tavo žinių ir jis neturėtų būti toks.
- Ką tau reiškia šis pažymys?

Ką sakote mokiniui, kai jis pažeidžia mokinio elgesio taisykles?

Labai nelengva motyvuoti save kurti santykius su žmonėmis, kurie elgiasi priešingai Jūsų pageidavimams. Kartais psichologai teigia, kad netinkamai elgiasi kažkada savo gyvenimo istorijoje labai nudrąsinti vaikai. Šalia taisyklių priminimo ir pasekmių taikymo (o gal pradžiai ir vietoj to) labai svarbu atskirti vaiką nuo jo elgesio, rodyti jam pagarbą, nepriimti pažeidimų asmeniškai. Svarbu pokalbius su vaiku organizuoti atskirai nuo kitų vaikų. Papildomo laiko investicijos dažnai atperka daug žuvusių nervų ląstelių tęsiant kovas pamokose.



- Tu gali pasirinkti, kaip elgtis. Ir aš tikiu, kad nuo šiol pasirinksi teisingai.
- Pagalvokim, kaip kitaip galėjai pasielgti?
- Turim pasikalbėti.
- Aš tikiu, kad tu gailiesi, jog taip atsitiko.
- Tu toks įdomus vaikas, o tavo elgesys nedera tau.
- Ieškokim priežasties, kodėl taip atsitiko
- Suprantu, kad kartais smagu laužyti taisykles, bet jos apsaugo nuo anarchijos.
- Negi tai tu?
- Pasižiūrėkime mūsų susitarimus. Ką galėtum padaryti kitaip, kad pavyktų šią taisyklę įgyvendinti, nenusižengti?
- Tu esi geras. Tu turi gėrį širdyje. Tau nereikia elgtis netinkamai.
- Žinau, kad gali elgtis kitaip!
- Kodėl tau nepasisėkė, kokios priežastys privertė taip pasielgti? (Užrašau gražią įvykio pradžią ir prašau parašyti tęsinį. Pabaiga visada būna teigiama. Aptariame).
- Tavo elgesys skaudina ne tik kitus, bet ir tave patį. Noriu, kad tu užaugtum doru žmogumi.
- Manau, kad dabar paaiškinsi, kodėl taip pasielgei, nes labai norėčiau tave suprasti.

Ką sakote mokiniui, kai jis viskam abejingas ir nereaguoja į jokus Jūsų kalbinimus?

Paklauskite saves, kas vyksta su Jumis, kai dedate pastangas, bet reikalai nesiklosto taip, kai tikėtės. Ar turite lūkestį, kad vaikai visada privalo vykdyti Jūsų nurodymus? Menas priimti vaiko savijautą, kokia ji šiandien yra, gali atverti kelius pokyčiams. Tik nenuleiskite rankų – abejingiesiems kaip niekam kitam reikalingas padaršinimas ir parodymas, kad jie mums rūpi.



- Žinau, kad mane girdi. Gerbiu tavo pasirinkimą, bet kai norėsi apie tai pasikalbėti...
- Tu blogai jautiesi? Gal galiu tau kuo nors padėti?
- Ir man būna dienų, kai baigiasi žodžiai.
- Patark man, kaip tau padėti.
- Ar kažkas nutiko, ar blogai jautiesi? (Pritūpti prie vaiko, kalbėti jo lygmenyje ramiau tonu - gana efektyvus metodas prakalbinti daugumą vaikų).
- Shall I text you?
- Matau, kad tau nesinori dabar kalbėti su manimi. Pabūk su savimi, o kai norėsi prisijungti - esi laukiamas.
- Vadas kviečia Žemę.
- Reikia leisti mokiniui ir tokiam pabūti, nesikabinėti, kai jis to nenori.
- Turi du pasirinkimus: užsiorėk ir daryk norėdamas (tada bus žymiai lengviau ir paprasčiau ir tau, ir man) arba daryk nenorėdamas (šitas kelias sunkesnis, bet ką padarysi).
- Pasikalbėsime vėliau. Jeigu ne šiandien, tai rytoj tikrai.
- Sakau tai tyliai, lyg paslaptį, kad kai norės pasikalbėti, duotų ženklą (pvz.: prieitų ir pasakytų, įdėtų į ranką laiškėlį, parašytų žinutę, nupieštų piešinėlj, mirkeltų akimi, nusišypsotų...).

Ką sakote mokiniui, kuris klasėje dažnai atsiskyręs ir vienišas?

Pastebėti liūdnesnius ar vienišus mokinius yra gana paprasta. Sunkiau atskirti savo atsakomybės dalį už jų savijautos gerinimą ir nusprendus būti atsakingais rasti būdų, kaip gi pagerinti jų būseną. Kartais tam nereikia jokių ypatingų žygių, draugysčių iniciavimo, psichologinių konsultacijų draugystės klausimais. Vienišas vaikas gali geriau pasijusti vien nuo Jūsų siunčiamo signalo, kad jis matomas, svarbus. Net jei užkalbinsite jį kartą per dvi savaites.



- Kaip gyveni?
- Pasiūlau būti mano pagalbininku.
- Parašyk man laišką.
- Matau, kad tu sunkiai randi bendrą kalbą su bendraklasiais. Kaip tu dėl to jautiesi? Gal aš tau galėčiau kuo pagelbėti?
- Tiesiog rodau ženklus, kad jį matau. Išlaukiu akių kontakto.
- Tu visada gali kreiptis į mane.
- Ežiai mėgsta vienvė, bet žiemą jiems kartu šilčiau.
- Paklausiu, kodėl toks liūdnas (kai esame vieni).
- Pasirink su kuria grupele praleisime šią pertrauką (kartu prie tos grupelės einu ir aš, žaidžiu kartu, dažnai po kelių pabandymų mokinys paprašo nebent palydėti).
- Pakalbinu, atrandu už ką nors jį pagirti.

Ką sakote mokiniui, kuris gavo prasčiausią įvertinimą klasėje ir tą žino?

Reitingavimas pagal mokymosi rezultatus yra dažnas procesas, bet jį naudojant visada kyla rizika skatinti tik išorinę motyvaciją. Prasčiausiai besimokantys vaikai dažnai žino apie savo vietą klasėje, mokykloje ir palaipsniui praranda viltį ir motyvaciją mokytis geriau. Nors ne visada būna paprasta tai įgyvendinti, bet dėmesys ugdymo individualizavimui ir vaiko pasiekimų lyginimas tik su to paties vaiko pasiekimais labai svarbus.



- Aš žinau, kad tu esu vertas aukštesnio įvertinimo.
- Tai - ne pasaulio pabaiga. Jei norėsi, stengsiesi, aplenksi šiandieninį save.
- Tai įvertinimas už tai, kiek žinai dabar. Tai nenusako, kas bus rytoj.
- Kas atsitiko?
- Kaip tau atrodo, ko pritrūko: sėkmės ar darbo?
- Sunku, tai dar nereiškia- neįveikiama.
- Tu gali geriau (ir iškeliu 📌). Mokinys pakartoja: Aš galiu geriau 📌).
- Net neabejoju, kad kitą kartą pasiseks geriau. Būna blogų dienų...

Ką sakote mokiniui, kuris turi specialiųjų mokymosi poreikių ir yra vertinamas bei ugdomas kitais metodais, nei bendraklasiai?

Kartais mokytojai teigia, jog jiems pavyksta pritaikyti programas mokiniams taikyti "slapta", neatkreipiant visos klasės dėmesio. Kartais net gi kyla minčių, kad sumažinus lūkesčius (palengvinus programas) mokiniai su specialiaisiais ugdymosi poreikiais praranda motyvaciją mokytis. Taip gali nutikti, jei mokymasis orientuotas tik į pažymį. Tiesos sakymas, dėmesys vaikų savijautai ir tikėjimas jų galiomis bei asmeninio tobulėjimo įžvelgimas yra kertiniai dalykai, padedantys vaikams integruotis ir išlaikyti mokymosi motyvaciją.



- Daryk tiek, kiek sugebi ir truputį daugiau. Tu juk gali.
- Džiaugiuosi, kad stengiesi atlikti tau skirtas užduotis.
- Žiūrėk, šitaip gal tau bus lengviau? Kiekvienas turime savo būdų, kaip lengviau įsiminti informaciją.
- Žinau, kad tau sunkiau sekasi kai kurie dalykai, bet tu gali taip pat sėkmingai mokytis ir patirti mokymosi sėkmę. Todėl mes dirbsime truputi kitaip nei kiti mokiniai ir įgysi visas reikalingas žinias.
- Turi savimi pasitikėti, aš tau padėsiu.
- Mes visi mokomės savitais būdais, norėčiau tau pasiūlyti ...
- Kaip tu jautiesi dėl to, kad tau pateikiu kitokius uždavinius?
- Visai nesvarbu, kokiais batais apsiavusi aš įveiksiu kilometrą. Taip ir tau - svarbiausia įveikti šią temą, o būdų tam mes paieškosime visokiausių.

Ką sakote mokiniui, kuris gavo 9 ir yra labai nusivylęs savo įvertinimu?

Mažiesiems perfekcionistams dažnai norisi pasakyti, kad toks pažymys labai geras, kad nėra ko jaudintis. Vargu, ar išsakydami savo nusivylimą jie laukia tokio patikinimo. Jų savijautos pastebėjimas, padrąsinimas ir išklausa gali sumažinti neigiamus jausmus arba padėti geriau suprasti, kas slypi už tokio "bambėjimo".



- Norėčiau tavęs išklausti, pabandyti suprasti tavo nusivylimą. Pasikalbėkime apie tai!
- Pasilikome truputėlį vietos tobulėti.
- Tu tikrai gali gauti 10, įvertink klaidas ir jų nekartok.
- Pažymys yra tik skaičius. Visada smagu gauti kuo geresnį įvertinimą, tačiau reikia stengtis ne tik dėl gero pažymio, bet ir žinių.
- Matau, kad esi nusivylęs pažymiu. Mačiau, kaip stengeisi, ruošeisi, puikiai dirbi - labai didžiuojuosi tavimi. Tokiomis pastangomis gyvenime labai daug pasieksi, tuo aš labai tikiu.
- Liepiu užsiimti nosį ir nekėpuoti, - kuo ilgiau. Įkvėpęs pralinksmeja, kad tikrai yra svarbiau žinios, o ne pažymys, - jis vienkartinis.
- Tu padarei viską, ką galėjai. Ir manau, kad ateityje viršysi savo galimybes.
- Kaip gerai, kad tu nusivylei! Vadinasi, dar yra kur tobulėti.

Ką sakote sau, kai nuovargis ir bejėgiškumas apima po sunkios darbo dienos?

Galima daug ką sakyti, daryti ar kaip tik- nedaryti.. Svarbiausia prieš tai pripažinti savo savijautą – įvardinti sau mintyse ar popieriuje, draugei ar katinui. Turite teisę jaustis prastai, keiktis, riamoti, nusivilti ar graudintis. Prasčiausiomis valandomis perkratykite savo vidinių įsitikinimų skyrius – tikėtina, kad ten per daug sakinių su žodžiais "privalau", "turiu", "visada". Čia net nereikia atskirų pavyzdžių, ką galima sau mintyse sakyti – puikiai tinka beveik viskas, ką patariame sakyti palaikant mokinius (peržvelkite dar kartą!). Ir tokių – vidinių padrąsinimų sau – mes suaugę nusipelnome kasdien. Svarbu tik nepamiršti jų prisipildyti patiems ir pripildyti kolegas.



- Gali būti ir taip. Galės būti ir kitaip.
- Primenu sau dienas, kai grįždavau po darbo kaip ant sparnų.
- Bet kiek aš valios ir kantrybės turiu!
- Aš susitvarkysiu, tik dabar šiek tiek pailsėsiu ...
- Verčiu kitą lapą - kita diena bus geresnė.
- Atsipalaiduok, dabar tu esi namie ir gali daryti tai, kas tau malonu.
- Ir tai praeis.
- Sąmoningai suvokiu, kur investavau savo energiją į asmenybės ugdymą ir vaikų ateitį. Svarbiausia -kokybiškas poilsis prieš rytdieną.
- Reikia gerai atsipūsti ir nieko daugiau nebedaryti... Mano savijauta svarbiau, negu darbas. Rytoj būsiu pailsėjusi.
- Apie problemas nekalbu, o stengiuosi veikti (imu teptuką į rankas, nors nemoku piešti, klausausi muzikos, einu pasivaikščioti).
- Turiu išmokti, kad tai tik darbas.
- Aš esu tik žmogus, natūralu, kad pavargstu.
- Nenešk atsakomybės už visą pasaulį. Brangink ir saugok save. Pailsėk.