



# Užduotis „Mano diena“

**TIKSLAS:** užduotis skirta ugdyti vaikų įgūdžius reflektuoti savo kasdieninius patyrimus, atpažinti savo galias ir sunkumus, stiprinti savivertę, gerinti tarpusavio santykius.

## KLAUSIMŲ APRAŠYMAS:

**Savijautą** reikia įvertinti balais nuo „0“ (ypatingai bloga savijauta) iki „10“ (puiki savijauta). Skiltį „Savijauta“ galima modifikuoti, kviečiant savijautą vertinti ne tik balais, bet įrašant, kokius jausmus (gal - ir kokio intensyvumo) vaikas tą dieną patyrė (pvz., džiaugsmas - „8“, pyktis - „2“ ir pan.);

**Kas man patiko arba suteikė džiaugsmo?:** vaikai raginami apgalvoti visus dienos įvykius, ieškant dalykų, kurie sukėlė jiems teigiamų išgyvenimų. Kartais būna labai sunku surasti tokius įvykius, tuomet galima paskatinti prisiminti visas smulkmenas, buitinius dalykus (skanus maistas, įdomus reginys, sudominęs dalykas per pamoką, draugo pokštas ir t.t.).

**Kas man nepatiko, nuliūdino arba suerzino?:** vaikai skatinami apgalvoti ir nuliūdinusius, nepatikusius ar supykdytus įvykius - svarbu juos aprašyti kuo konkrečiau. Esant platesnio aptarimo galimybei galima kartu su vaiku pasvarstyti, ką galima daryti, kai nutinka panašūs dalykai („Labai supykau, kai draugas ištepė mano piešinį“ - „Sugalvokim bent 5 dalykus (ir rimtus, ir juokingus), kaip galima reaguoti, kai taip nutinka“).

**Už ką savimi galiu pasidžiaugti / sau padėkoti?:** šis klausimas skirtas savivertės stiprinimui, savo stiprybių įsisąmonimui. Tiek suaugusiems, tiek vaikams gali atrodyti, jog savimi pasidžiaugti galima tik dėl kažkokių ypatingų nuopelnų. Jei vaikams labai sunkiai sekasi atsakyti į šį klausimą, skatinama apgalvoti įvairias smulkmenas, pradedant nuo batų raištelių užsirišimo, nepavėlavimo į pamokas ir pan.

**Ką šiandien būčiau daręs (-iusi) kitaip?:** pristatant šį klausimą galima remtis laiko mašinos analogija - „Jei būtų įmanoma sugrįžti į šią dieną iš naujo, ar kažką būtų daręs (-iusi) kitaip?“. Jei aptarime buvo kalbama apie nuliūdinusius, supykdytus įvykius ir aptartos įvairios reagavimo į juos galimybės, galima padiskutuoti, ar vaikas būtų bandęs rinktis kitą reagavimo būdą.

**Kas svarbaus / įdomaus laukia rytoj?:** paskutinis lentelės klausimas ugdo vaikų planavimo įgūdžius, skatina atrinkti svarbiausius laukiančius dalykus. Taip pat esant emociškai įtemptai situacijai, išgyvenant krizę, konkretus artimo laiko apgalvojimas padeda „įsižeminti“.

## UŽDUOTIES PANAUDOJIMO BŪDAI:

- **namuose** vaikas lentelę gali pildyti savarankiškai, aptariant ją su artimais žmonėmis kasdien ar kartą per savaitę; lentelę gali pildyti ir kiti namiškiai - suaugusiųjų pavyzdys, kaip įveikiami sunkumai, naudojamas savęs padrąšinimas, stiprina vaikų įgūdžius, be to, bendros užduotys gali pagerinti santykius, sustiprinti bendrumo šeimoje jausmą;
- **klasėje** ar grupinių užsiėmimų metu:
  - vaikai gali būti mokomi pildyti lentelę, aptariama, ką užpildyti sunkiausia, ieškoma bendrumų;
  - vaikai gali padėti sugalvoti vieni kitiems pagyrimus, teigiamus pastebėjimus apie vienas kito elgesį tą dieną;
  - dirbant porose vaikai gali bandyti užpildyti lentelę įsijausdami į kito vaiko asmenį - kas tą dieną mokykloje jam patiko, nepatiko, kuo jis savimi galėtų džiaugtis, vėliau apsikeitus lapais vyktų pasidalinimas, kaip vaikai jautėsi ir ką mąstė apie dienos įvykius iš tiesų;
  - modifikavus lentelę galima pildyti visos klasės vardu: pvz., kokie savaitės įvykiai mokiniams kėlė teigiamų, kokie - neigiamų jausmų, kokios buvo stebimos klasės stiprybės, ką buvo galima daryti kitaip ir pan. Lentelėje negalima fiksuoti netinkamo konkrečių mokinių elgesio.
- **psichologo kabinete** užduotis gali būti naudinga stebint negatyvias mintis, dirgiklus, ugdant pozityvų mąstymą, stiprinant savivertę. Vaikas kartu su psichologu gali sukurti individualią refleksijos lentelę.

# Mano diena



Data	Savijauta 0-10	Kas man patiko arba suteikė džiaugsmo?	Kas man nepatiko, nuliūdino arba suerzino?	Už ką savimi galiu pasidžiaugti / sau padėkoti?	Ką šiandien būčiau daręs (-iusi) kitaip?	Kas svarbaus / įdomaus laukia rytoj?