Turinys

Mes skirtingi! 6
Olivija (kartais **ūmi**, kartais **drąsi**) 8
Tomas (kartais **jautrus**, kartais **pastabus**) 12
Matilda (kartais **nepaklusni**, kartais **energinga**) 16
Andrius (kartais **drovus**, kartais **santūrus**) 20
Kristina (kartais **plepi**, kartais **bendraujanti**) 24
Hubertas (kartais **ginčijasi**, kartais **tariasi**) 28
Klara (kartais **užsispyrusi**, kartais **aktyvi**) 32
Ričardas (kartais **užsisvajojęs**, kartais **susikaupęs**) 36
Liepa (kartais **valdinga**, kartais **lyderė**) 40
Danielius (kartais **šykštus**, kartais **atsargus**) 44
Taigi, kokie, kokios esame iš tikrųjų? 48





MES SKIRTINGI!

Kokia, koks tu esi?

Įsivaizduok, kad reikia apibūdinti save keliais žodžiais. Gana sudėtinga, tiesa? Nors galime labai daug apie save pasakoti, mums vis pritrūksta žodžių, kad tiksliai save apibūdintume. Bet jei norime išsakyti savo jausmus ir poreikius, suprasti artimuosius ir draugus, turime gebėti atpažinti ir įvardinti skirtingas žmogaus charakterio savybes.



Tu toks, tokia vienintelė

Nors žmonės gali būti panašaus charakterio, kiekvienas gimstame tik su mums būdingomis savybėmis ir gebėjimais. Ir tie ypatumai išryškėja dar vaikystėje.





Geros ar blogos charakterio savybės?

Charakterio savybės savaime nėra nei geros, nei blogos. Svarbu, kaip jos pasireiškia. Kiekviena savybė gyvenime gali būti naudinga arba, priešingai, skatinti pasielgti netinkamai. Ir tai yra normalu.

Visi keičiamės

Iš gyvenimo pamokų sukaupiame patirtį. Šios patirtys veikia mus ir toliau. Jos keičia įgimtas mūsų savybes – stiprina jas arba slopina. Kodėl kartais elgiamės savanaudiškai, nesąžiningai, esame grubūs ar pavydūs? Greičiausiai todėl, kad tuo metu jaučiamės nemaloniai ir nežinome, ką daryti. Jausmai užplūsta netikėtai, sunku juos greitai suvaldyti. Tačiau išmokę elgtis įvairiose situacijose gebėsime susitvarkyti.






Pažinkime vienas kitą

Šioje knygoje supažindinsime jus su įvairiomis žmogaus charakterio savybėmis ir gebėjimais. **Mums padės tokie vaikai kaip tu.** Visi jie skirtingi ir mokosi tuos skirtumus atpažinti bei suprasti. Kartais pavyksta geriau, kartais prasčiau. Mus visus kartais užvaldo geros emocijos, o kartais – nemalonios. Pamatysite, kaip panašūs jausmai gali nuvesti skirtingais keliais.



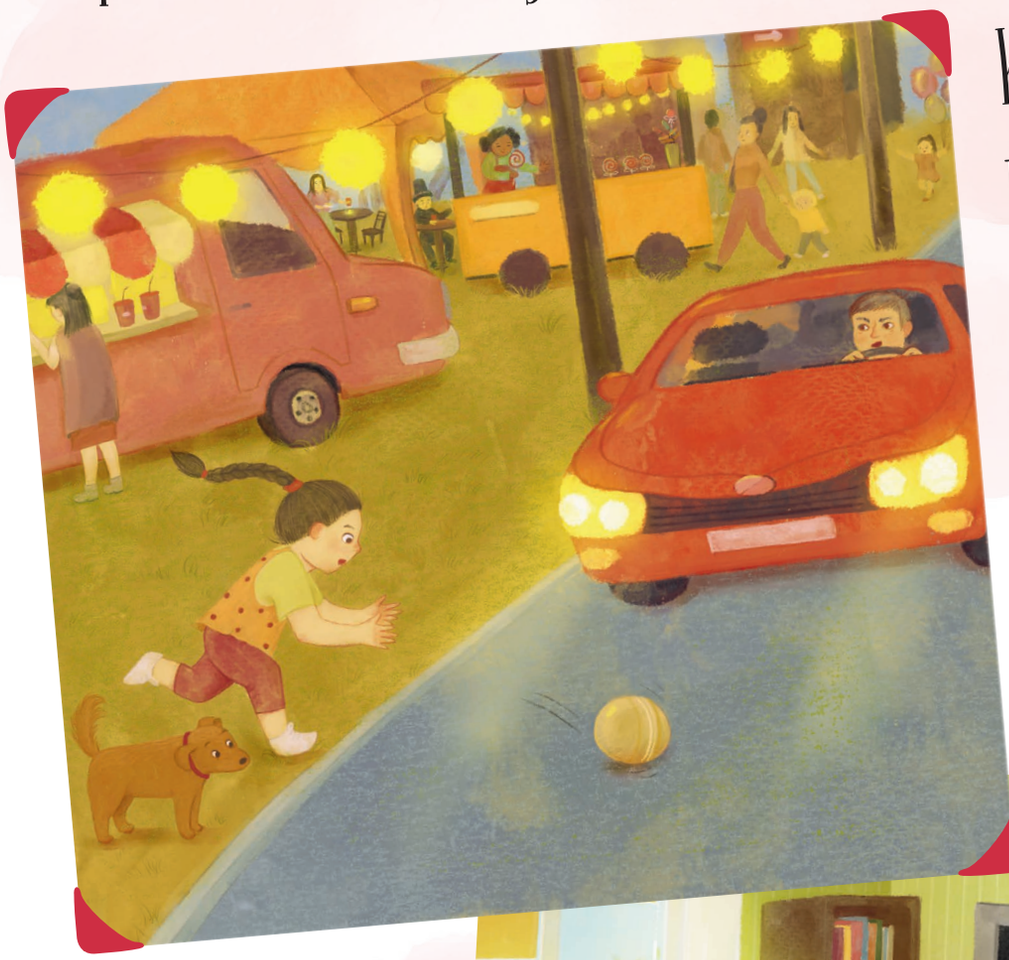

Tačiau pirmiausia turime išsiaiškinti, kas yra charakterio savybė, kas yra gebėjimas ir ką parodome emocijomis.

...KAS TA CHARAKTERIO SAVYBĖ.
Charakterio savybė – tai mūsų asmenybės dalelė, parodanti, kokie esame, koks elgesys mums būdingas, kaip reaguojame į kitus ir kaip išreiškiame save. Keletas charakterio savybių: jautrumas, atkaklumas, pasitikėjimas.

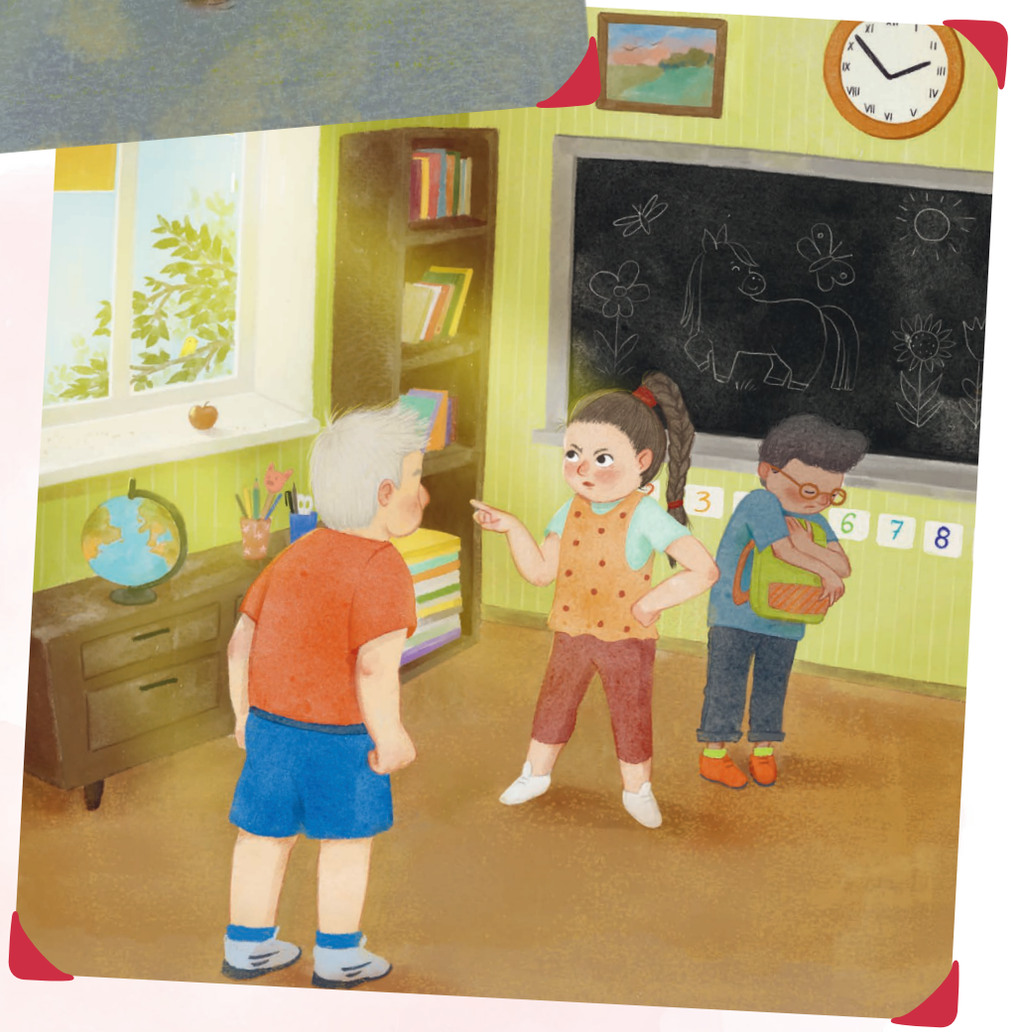
...KAS YRA GEBĖJIMAS.
Kai praktikuojiesi, lavini įgūdžius ir mokaisi to, kas padeda geriau atlikti užduotis, – įgyji tam tikrų gebėjimų. Žmonės turi skirtingų gebėjimų, pavyzdžiui: gebėjimą susikaupti, suprasti, kaip jaučiasi kitas, gebėjimą spręsti problemas.

...KAS YRA EMOCIJA.
Emocija yra stiprus jausmas, veikiantis mūsų elgesį. Emocijomis parodome, kaip jaučiamės skirtingomis situacijomis. Emocijų pavyzdžiai: baimė, meilė, pyktis ir džiaugsmas.

Susipažinkime - Olivija



Kartais Olivija
ŪMI



Kartais Olivija
DRĄSI



Maksas taip ūmiai puolė laukan, kad Olivija net nespėjo atverti vartų.



Tomas panoro pats nusikirpti plaukus, bet dabar supranta, kad tai buvo neapgalvotas sprendimas.



Ugniagesiai turi būti drąsūs gesindami gaisrą.



Nors mama labai bijo aukščio, gelbėdama Rainę ji drąsiai įlipo į medį.

Kai elgiesi ūmiai

Kartais Olivija **pasielgia ar ką nors pasako neapgalvotai.** Pavyzdžiui, aplankiusi pusseserę Agotą, išrėžė:
– Tavo sugalvoti žaidimai – patys kvailiausi!
Tai išgirdusi, Agota nebenorėjo su ja žaisti.

Olivija daro ir sako tai, kas pirmiausia šauna į galvą, ir tik paskui suvokia, kad blogai pasielgė.
Taigi Olivija suirzo, nes jai nepatiko Agotos sugalvotos žaidimo taisyklės, ir skaudūs žodžiai Olivijai tiesiog išsprūdo.

Dažnai taip ir elgiamės: pirmiausia padarom ar pasakom ir tik paskui pagalvojam. Bet pamažu mokomės pirma galvoti, o tik paskui veikti. Ne visada lengva...
Neapgalvotas elgesys ne visuomet baigiasi blogai – juk gali ir pasisekti.

KAIP ATPAŽINTI ŪMŲ IR NEAPGALVOTĄ ELGESĮ?

→ Net nepagalvojęs darai tai, kas pirmiausia šauna į galvą.

→ Neįvertini to, kad tavo veiksmai gali būti pavojingi.

→ Jeigu stabteltum ir apgalvotum savo veiksmus, tikrai rastum geresnį sprendimą.

→ Padarai, o paskui gailiesi.



Savo gimtadienio išvakarėse Olivija atidarė šaldytuvą... ir neatsispyrė norui paragauti torto.



Kai suprato, ką padarė, buvo jau per vėlu.

Bet mus ne visada lydi sėkmė, tiesa? Jei elgiesi skubotai, vadinasi, net **nepagalvoji, kad tavo veiksmai gali pakenkti**. Kadangi pirma į galvą šovusi mintis nebūtinai pati protingiausia, vėliau gailimės savo poelgio.

Neverta labai nerimauti – visi kartais pasielgiame neapgalvotai. Paklausk tėvų ar vyresnių draugų, ar jie kada taip elgėsi. O tu? Kada pastarąjį kartą pasielgei neapgalvotai?



Ūmaus elgesio priešingybė – atsargumas. Kai Pauliaus sesutės kamuolys išriedėjo į gatvę, jis pirma įsitikino, kad aplink nėra mašinų, ir tik tuomet nuėjo paimti kamuolio.

Kai elgiesi drąsiai

Žaibišką reakciją ne visada galime vadinti neapgalvota. Drąsūs ir ryžtingi žmonės veikia greitai, net jei yra išsigandę ar jaučia pavojų. Kodėl jų nevadiname ūmiais? Nes jie akimirksniu įvertina galimus pavojus ir pasirenka saugiausią būdą veikti.



Reikia daug drąsos, kad ką nors išgelbėtum.

Jie bent akimirką apsvarsto, kas gali nutikti, ir nusprendžia, kaip elgtis geriausia.

Policininkai ir ugniagesiai mokosi ir praktikuojasi neišsigąsti pavojingose situacijose. Be to, egzistuoja auksinė taisyklė: kuo dažniau įveiki baimę, tuo lengviau nebebijoti kitą kartą. Drąsą galima išsiugdyti!

Drąsa – tai ne tik didingi žygdarbiai. Drąsus, drąsi esi ir tada, kai išdrįsti žengti į tamsų močiutės rūsį paimti uogienės! Esi drąsi, drąsus, kai įveiki savo baimę.



Alisa labai jaudinosi, kai pirmąkart turėjo pristatyti savo projektą visai klasei. Visgi sutelkusi visą drąsą pasirodė puikiai. Jos pristatymas patiko visiems klasės draugams.



Sutelkęs šiek tiek drąsos ir lydimas patikimo draugo net tamsią naktį nebijosi išeiti paieškoti pamesto žaislo.

Susipažinkime - Tomas

Kartais Tomas

JAUTRUS



Kartais
Tomas

PASTABUS



Ema iškart susinervina, kai kas nors pamini pasišiaušusius jos plaukus.



Pilypas nusiminęs. Šiandien visą dieną nesisekė ir jam sunku tai ištverti.



Adelės naujoji mokytoja yra pastabi. Ji mato, kad visi šiek tiek nervinasi, nes pradeda mokytis naują temą.



Pranciškus suprato, kad jo mama serga ir pamanė, kad karšta arbata padės pasijusti geriau. Jis labai pastabus berniukas.

Kai reaguoji itin jautriai

Tomą labai trikdo tai, kad jis itin jautriai į viską reaguoja: į nepažįstamųjų žvilgsnius troleibuse, draugų kivirčus, į skaitomą jaudinančią istoriją ar išgirstą kvailą juokelį. Labiausiai glumina, kad jo draugai, regis, visai nesuka dėl tokių dalykų galvos, o jis tarytum **įkrenta į jausmų sūkurį**. Ar Tomui kas nors negerai?



Tomas ir vėl apsiverkė kine. Kodėl daugiau niekas kino teatre neverkia?

Tomui tikrai nėra ko nerimauti. Jis tiesiog **labai jautrus** ir **viską išgyvena stipriau**. Kartais reaguoja taip stipriai, kad kitiems gali atrodyti **pernelyg jautrus**, bet taip yra todėl, kad jis viską per daug ima į širdį. Visi gimstame skirtingo jautrumo ir įvairius dalykus priimame skirtingai. Būti jautriam yra visiškai normalu.

Visgi kartais Tomas norėtų būti ne toks jautrus. Perdėtas jautrumas išmuša iš vėžių – tuomet jis pasijunta bejėgis, liūdnas ir nelaimingas. Išmokti susigyventi su savo jautrumu įmanoma, nors ir nelengva. Kai to išmoksi, suprasi, kad turi ypatingą dovaną – **pasaulį matai daug ryškiau**. Visi turime teisę jaustis liūdni, nelaimingi, ir priešingai – kupini džiaugsmo bei šviesiausių jausmų. Visi taip pat turime teisę saugiai išreikšti savo jausmus.



Vaikystėje ypač sunku ramiai susitvarkyti su liūdesiu ir nusivylimu. Užtenka mažos smulkmės – sprogusio balionėlio, ir jau raudi.

KĄ DARYTI, JEI NENORI PASIRODYTI PER DAUG JAUTRUS?

→ Atmink, kad liūdesys ar pyktis, kuriuos tuo metu jauti, greitai praeis.

→ Įsidėmėk: draugai greičiausiai įžeidė tave netyčia. Bandyk jiems paaiškinti, kodėl jautiesi įskaudintas.

→ Supratęs, kad apimtas stiprių jausmų pasielgei neteisingai, išdrįsk atsiprašyti.



Kartais reikia apkabinimo, gerų žodžių, kartais užtenka pasiūlyti pagalbą ir tiesiog nusišypsoti.

Kai esi pastabus, pastabi

Gal jautriems žmonėms geriau užsidaryti nuo viso pasaulio? Kokia nesąmonė! Ką darytume be jautriųjų pastabumo? Šis gebėjimas ypatingas. Kai suprantame kito žmogaus jausmus, galime su juo **elgtis taip, kaip norėtume, kad visi tokioje situacijoje elgtųsi su mumis**. Ar gali įsivaizduoti pasaulį, kuriame visi žmonės būtų tokie atidūs?

Kad galėtume gerai **suprasti draugų ir šeimos narių jausmus**, reikia patirti ir išmokti įvairių dalykų. Visi pamažu **mokomės geriau pažinti** vieni kitus. Tam tikra prasme pastabumas yra įgimtas, o jautrūs žmonės paprastai būna labai atidūs ir pastabūs.



Net jei kas nors nepavyksta, nenuleisk rankų ir nepasiduok liūdesiui – galiausiai tau vis tiek pavyks.



Nuostabu, kai yra šalia žmogus, galintis mums padėti susidoroti su savo jausmais.

Jei tavo draugas susižeidė koją į akmenį, žinai, kad jam skauda. Bet jis gali jausti ne tik skausmą – gali jausti gėdą, nes kiti žmonės matė, kaip jis užsigavo; nusivylimą, nes tikėjosi, kad jam, kaip ir broliui, pavyks naujas triukas paspirtuku; galiausiai gal net pyktį, kad didžiulis akmuo jam pasitaikė kelyje. Žinodamas, žinodama tai galėsi tinkamai nuspręsti, kaip geriausiai padėti draugui.

Suprasti kitą yra sunku ir mes nuolat to mokomės. Jei suprasi, kaip kitas žmogus jaučiasi, lengviau susidraugausi su juo ar ja, todėl verta to mokytis. Bet kartu svarbu nepamiršti ir savęs – savo poreikių ir jausmų.

Susipažinkime - Matilda



Kartais Matilda
NEPAKLUSNI



Kartais
Matilda
ENERGINGA



Šiandien Martynas nejaučia ribų. Kodėl jis taip neklauso?



Samuelis ir Marija visai pametę galvas – tikėkimės, nieko nesudaužys.



Lauke vaikams visada labai linksma. Kartu jie žaidžia daug judrių žaidimų!



Nors jau nebejaunas, senelis kupinas energijos. Jis be galo mėgsta kepti pyragus anūkams.

Kas esi nepaklusni, nepaklusnus

Matilda visada buvo **judri** mergaitė. **Susikaupusią energiją jai būtina išlieti.** Ramiai sėdėti prie stalo – taip nuobodu. Ji bėgioja, šokinėja, verčiasi kūliais ir kelia daug triukšmo. Bet jei linksmai šėlioja kieme ar žaidimų aikštelėje, niekam netrukdo.



Tėtis nuvedė Matildą į polikliniką ir ten ji sukėlė tokią sumaištį, kad tėtis nežinojo, ką daryti.

Vis dėlto kartais Matilda užsimiršta ir išsilieja netinkamoje vietoje ar netinkamu laiku. Jeigu jai nepavyksta laiku susitvardyti, ji nebepajėgia savęs suvaldyti – nieko neklauso, negirdi, kas jai sakoma, nesupranta, kad jos elgesys gali būti nemalonus aplinkiniams. Tik spėk nusisukti, o ji jau siautėja dailės klasėje. Visiška makalynė!