

ESI SVARBUS TIEK, KIEK KITUS
PADARI SVARBIAIS
• IŠLIKTI KARTU.



Šios knygutės yra skirtos mokyti vaikus apie santykius su kitais, su savimi ir su juos supančiu pasauliu. Jose aprašomos tikro gyvenimo situacijos ir problemos. Jos padeda vaikams įvairiose situacijose įvertinti tiek kito žmogaus, tiek ir savo elgesį. Jos skatina empatiją ir kritinį mąstymą. Svarbiausias knygelių tikslas yra padėti vaikams jų kelyje, tampant suaugusiais žmonėmis, kurie moka sukurti šiltus, saugius ir palaikančius santykius su juos supančiais žmonėmis ir pasauliu, kaip visuma. Mes rekomenduojame suaugusiems skaitymo metu aktyviai įsitraukti ir kartu su vaikais atsakinėti į klausimus.

Klausimai yra skirtingi, o kai kurie gal net per sudėtingi mažesniems vaikams. Lengvesni klausimai pažymėti mėlyna spalva, o sudėtingesni, labiau pažengusiems - žalia. Galite skaityti visą istoriją arba tik jos dalį, priklausomai nuo vaiko amžiaus ir brandos. Svarbiausia, kad pokalbiai tarp jūsų vyktų be įtampos ir su džiaugsmu.

ISTORIJA IR ILIUSTRACIJOS: Ida Marinić
TEKSTO REDAKCIJA: Sonja Yosifov
VERTIMAS: Roberta Rumbutienė

Vieną rytą, prieš einant į mokyklą, Una leido laiką valgydama sausainius ir piešdama. Vienu metu ji paėmė planšetinį kompiuterį, norėdama pažvelgti į tai, kas ją domina apie planetas. Staiga ekrane iššoko reklama, kurioje moteris švytavo savo ilgus, šviesius plaukus skirtingomis kryptimis, ir Unai pasakė: „Jeigu tu nori turėti tokius plaukus, tiesiog nusipirk tai...“.

Una pagalvojo: „Visos mano draugės turi tokius gražius tiesius plaukus... Jie tokie gražūs, pabandyčiau sušukuoti juos taip...“



Una bandė ištiesinti savo gražius, juodus, storus, garbanotus plaukus. Ji juos sušlapino, tada uždėjo plaukų želė, tada plaukų lako, tada vėl želė ir užpurškė vandens, tačiau plaukų procedūra buvo nesėkminga. Jos mieli garbanoti plaukai buvo labai užsispyrę ir tiesiog nepasidavė.

Kodėl Una norėjo pakeisti savo plaukus?



Tada į vonios kambarį įėjo Unos brolis Tedas: „Tu atro dai nusimini si. Kaip tu ruošiesi eiti į mokykla tokia?“ Una: „Palik mane ramybėje!“ Tedas: „Ir ką tu darai su savo plaukais? Jie tokie gražūs, kai leidi jiems natūraliai išdžiūti!“ Una: „Aš tau sakiau palikti mane ramybėje!“ Kodėl Una taip elgėsi su Tedu?



Una išėjo į mokyklą. Ji jautėsi nusivylusi, truputį liūdna ir truputį pikta, nors ir nežinojo, ant ko pyko. Ji paėmė pirmą pasitaikiusią skrybėlę ir užsidėjo sau ant galvos, kad paslėptų plaukus.

Kaip manai, kodėl Una yra pikta ir nusivylusi?



Pakeliui į mokyklą pūtė stiprus vėjas ir akimirksniu nupūtė skrybėlę į visas puses draikydamas jos juodus, storus, garbanotus plaukus. Una nebebuvo tik pikta ir nusivylusi, dabar ji jautėsi dar ir šiek tiek išsigandusi. Ji galvojo: „Kaip su tokia šukuosena aš eisiu į mokyklą?“



Vos tik Una atėjo į mokyklą, prie jos nedelsdama atėjo draugė Eva: „Labas, ar tau viskas gerai? Kas nutiko tavo plaukams?“ Una: „Nieko...“

Kaip manai, kodėl Una nenori pasakyti draugei, kas kas jai nutiko einant į mokyklą ir kaip ji iš tiesų jaučiasi?



Prie jų netrukus prisijungė kita draugė, Laura, kuri turėjo dvi ilgas šviesias kasas, kurios buvo susuktos ir susegtos ant galvos. Una pamačiusi draugę kandžiai pasakė: „Kas čia per juokinga šukuosena? Tu atrodai, kaip su dviem didelėm bandelėm ant galvos...“ Tuo tarpu Eva labai nustebo dėl tokio Unos komentaro, nes Una paprastai taip nekalbėdavo. Laura liūdnai ir tyliai atsakė: „Man mama supynė jas prieš mokyklą...“
Kodėl Una įžeidinėjo Laurą? Kas ją privertė taip elgtis?



Pakeliui namo Una jautėsi labai liūdna, nors ir jau nebebuvo tikra - kodėl... Ar dėl blogos šukuosenos, ar dėl Lauros, ar dėl jos pačios elgesio, o gal dėl pamestos skrybėlės? Smarkiai lijo lietus, tačiau Una namo neskubėjo. Ji ėjo lėtai, pasiklydusi savo mintyse, o lietaus lašai ištiesino jos žaismingas garbanas.

[Kodėl Una liūdna?](#)



Kai Una permirkusi nuo lietaus grįžo namo, jos mama apgobė ją sausais rankšluosčiais. Mama: „Una, kas nutiko? Kodėl tu neskubėjai grįžti namo? Pažiūrėk, kaip tu sušlapai...“ Una: „Man nerūpi...“. Mama: „Ar kažkas nutiko?“ Una tylėjo, o Tedas įitariai į ją žiūrėjo, žinodamas, kad kažkas ją neramina...



Staiga Una pradėjo verkti: „Šiandien aš maniau, kad esu bjauri... Ir tada aš labai labai bjauriai elgiausi su savo drauge... Aš labai ją įskaudinau, mama... Aš tikrai buvau jai labai nemaloni...” Mama: „Una... Kartais, kai mes jaučiamės maži ir nereikšmingi, išsigąstame, kad visi mus supantys žmonės yra labai dideli ir labai reikšmingi. Gražesni, geresni, protingesni... Ir tada iš to bejėgiškumo galvojame, kad vienintelis būdas nustoti jaustis mažu yra priversti kitus jaustis taip pat mažais... Pasikvieskime tėtį ir brolių, kartu pasikalbėsime. Kartu mes galime išspręsti bet kokią problemą”.

Į ką kreipiatės, kai jaučiatės nereikšmingi ar maži? Kodėl pasirinkote tą žmogų? Kaip tas žmogus jus padrąsina?



Una, Tedas, tėtis ir mama kartu kalbėjosi, kaip mes visi galime jaustis reikšmingi ir dideli, jeigu ir kitus taip vertiname. Kuomet mes padedame vienas kitam jaustis ypatingais, svarbiais, protingais ir gražiais, ir, svarbiausia iš visų, kai mes padedame vienas kitam būti gerais draugais, tik tada niekas nesijaučia nereikšmingas ir mažas. Pokalbio pabaigoje Una pasijuto geriau, saugiau ir žinojo, ką daryti.

Kaip manote, ką Una darys?



Kitą dieną mokykloje Una priėjo prie Lauros, kuri sėdėjo viena ant suoloelio. Una: „Laura, aš labai tavęs atsiprašau. Manau, kad tu esi nuostabi draugė ir kad tavo plaukai nuostabūs... Ir kad tu pati nuostabi, viduje ir išorėje!”

Laura: „Una, ačiū tau, žinau, kad tau prireikė daug drąsos tai man pasakyti...”

Kodėl Unos kreipimasis į Laurą drąsus?



Netrukus prie jų prisijungė ir Eva, ji apkabino abi drauges. Laura: „Ir kaip mes galime padėti viena kitai nesijausti nereikšmingomis ir mažomis?“

Una: „Padėdami kitiems jaustis ypatingiems, tokiems, kokie jie yra.“ Laura nusijuokė: „Ir jaustis tobulai, nesvarbu, esi su šviesiais ar tamsiais plaukais.“

Una: „Ką pasakysite, jeigu pakviestume kitus klasiokus ir kartu pasikalbėtume, kad nė vienas draugas neturi jaustis mažas?“ Eva: „Manau, tai fantastiška idėja!“

Kaip gali padėti savo draugams jaustis reikšmingais ir dideliais?



Una ir draugai sėdėjo pavėsyje po medžiu. Švietė saulė ir nebuvo nė vieno pilko debesėlio. Jie kalbėjosi kas nutinka, kai mes padedame vienas kitam būti svarbiais, reikšmingais, gerais draugais. Tada atsiveria visų širdys, kiekvienas jaučiasi saugus būti toks, koks jis yra, ir taip mes padedame kiekvienam tobulėti.

Ar norėtumėte apie tai pasikalbėti su savo draugais ir kodėl (taip ar ne)?



Aptarimo rate taisyklės:

1. Klausome vienas kito; nepertraukinėjame; klausome ką mūsų draugė (-as) nori pasakyti, net jeigu ir nesutinkame su ja (juo).
2. Kiekvienas yra vienodai svarbus: visos nuomonės (bet ir skirtingos) rate yra tiek pat vienodai reikšmingos, kiekvienas iš mūsų duoda ratui.
3. Mes kalbame viena tema: aptarimo metu visi kalbame tik išsikelta tema.
4. Kalbame trumpai: kuo trumpiau kalbame, tuo labiau leidžiame visiems draugams rate pasidalinti ką jie jaučia ir galvoja.



Aptarimas rate:

1. Pasidalinkite su savo draugais rate, ką atlikti jums sekasi ir kur esate gabus (piešimas, sportas, matematika...) Bet kas, kas jums puikiai sekasi?
2. Pasidalinkite su savo draugais kažkuo, ko jums nesiseka daryti?
3. Kiekvienam draugui, esančiam rate, visi kartu pasakykite kodėl jūs galvojate, kad ji/jis yra ypatingas, nepakeičiamas ir dėl ko ja/juo žavitės.
4. Kaip jūs jaučiatės dabar?
5. Kodėl kiekvienas iš mūsų yra labai reikalingas visuomenėje, klasėje, draugams?
6. Jei kas nors jaučiasi atstumtas, menkas, jei iš jo tyčiojasi, arba jei jis yra tas, kuris taip elgiasi su kitais, kaip mes visi galime jam padėti?
7. Padėkokime vienas kitam už aptarimą ir pagalbą kiekvienam pasijusti ypatingam.





DOWNLOAD REST OF THE STORYBOOKS
AND GAMES - en.spajalica.org

FOLLOW US ON INSTAGRAM
[stucktogether_zapelizajedno](https://www.instagram.com/stucktogether_zapelizajedno)

made by IDA MARINIĆ

