IŠGIRSK MANE

Socialinė akcija
Tarptautinei šeimos dienai paminėti

Vilniaus miesto savivaldybė

Vilniaus miesto socialinių pedagogų metodinis būrelis

VILNIAUS PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA

2020

Minint Tarptautinę šeimos dieną dalijamės mokinių mintimis, išgyvenimais apie tai, kas jiems labai svarbu santykiuose su tėvais.

Socialinėje akcijoje **„Išgirsk mane“** dalyvavo Vilniaus miesto ugdymo įstaigų mokiniai. Siekta drąsinti mokinius išreikšti savo mintis, jausmus ir lūkesčius tėvams. Mokinių buvo prašoma užbaigti sakinius: „Man labai norėtųsi, kad tėvai žinotų...“, „Norėčiau su tėvais pasikalbėti apie...“, „Jaučiuosi saugus, kai šeimoje...“

Akcijoje **„Išgirsk mane“** gautos žinutės liudija, kad vaikai labai brangina kartu su tėvais praleistą laiką, tikisi tarpusavio supratimo, palaikymo ir džiaugiasi šiltais santykiais. Vis dėlto šeimose ne visada atvirai bendraujama, dalijamasi jausmais, mintimis. Neretai vaikai ir tėvai bendraudami vieni su kitais daug ką nutyli saugodamiesi patys arba saugodami kitus. Kartais trūksta laiko jautriam nuoširdžiam pokalbiui, pasidalinimui apie tai, kas iš tiesų svarbu.

TIKIMĖS, KAD VAIKŲ MINTYS PASIEKS TĖVELIUS IR KIEKVIENAS IŠ JŲ ATRAS ŽINUTĘ SAU

LABAI NORĖTŲSI, KAD TĖVAI ŽINOTŲ...

„Kad mokykloje man labai sunku ir aš stengiuosi ir, kad aš nemeluoju, kad sergu.“

„KAD ESU ATSAKINGA IR GALIU PRIŽIŪRĖTI ŠUNĮ.“

„Kad esu homoseksualus.“

„Kad pavydžiu broliui.“

„KAIP AŠ NENORIU EITI Į MOKYKLĄ.“

„AŠ STENGIUOSI MOKYTIS, TAIP PAT, KAD JIE DIDŽIUOTŲSI MANIMI IR MANO PAŽYMIAIS BEI PASIEKIMAIS.”

„KAIP MOKYKLOJE ESAME MOKOMI, GĄSDINAMI, GRĄSINAMI DVEJETAIS.“

„Kad kiekvieną vakarą mano brolis ir aš verkiame dėl tėvų pykčių ir bijome, kad jie išsiskirs.“

„KAI KURIE VAIKAI MANE STUMDO.“

KAD NEREIKIA DAUG KARTŲ SAKYTI KĄ TURIU DARYTI.

„Kada man sunku.“

LABAI NORĖTŲSI, KAD TĖVAI ŽINOTŲ...

„Kad jie viską žino ir man dėl to gera“

LABAI NORĖTŲSI, KAD TĖVAI ŽINOTŲ...

„Kad labai mėgstu nesveiką maistą.“

„KAD MANO MAŽOJI SESĖ VISADA MANE MUŠA.“

„Kad mokykloje iš manes tyčiojasi.“

„Kad aš irgi turiu jausmus.“

„KAD AŠ NETIKIU KALĖDŲ SENELIU IR JAU LABAI SENAI.“

„KAD AŠ NORIU KITOS PLAUKŲ SPALVOS.“

„KAD MAN KASDIEN LABAI LABAI LIŪDNA.“

„KAD AŠ JUOS MYLIU, GERBIU IR JUOS SUPRANTU.”

„Kad namuose yra nuobodu ir noriu praleisti daugiau laiko su draugais.“

„Daugiau apie mano drabužių stilių.“

LABAI NORĖTUSI, KAD TĖVAI ŽINOTŲ...

„Kad aš ant jų supykusi vis tiek juos myliu.“

„KAD AŠ IMU IŠ JŲ PAVYZDĮ.“

„KAD JIE MANE PALAIKO LABIAUSIAI IR AŠ UŽ TAI JIEMS LABAI DĖKINGA.“

„Kad jie man rūpi ir, kad aš juos myliu.“

„KAD ESU LAIMINGAS.“

LABAI NORĖTŲSI, KAD TĖVAI ŽINOTŲ...

„Apie pasivaikščiojimus garažuose.“

„Kad aš juos myliu ir nenoriu su jais pyktis dėl pažymių, tvarkos.“

„Kad naktimis nemiegu, negaliu užmigti.“

„KAD MAN NELABAI LENGVA MOKYTIS. AŠ NERODAU SAVO SUNKUMŲ.“

„KAIP MAN SEKASI, AR VISKAS GERAI.“

„KAD MAN SUNKU PRITAPTI.“

„Mano charakterį, asmenybę, jausmus, kad kai man bloga ir aš nenoriu kalbėti jie neįstų ir paliktų mane ramybėje, tada mes nesipyktume.“

„KAIP MAN SUNKU BŪTI ŠIUOLAIKINIU PAAUGLIU.“

„Kad aš irgi turiu svarbių planų, reikalų.“

„Kaip aš jaučiuosi.“

„KAD MAN SUNKU SUSIKALBĖTI SU KITAIS ŽMONĖMIS.“

LABAI NORĖTŲSI, KAD TĖVAI ŽINOTŲ...

„KAD DEDU VISAS PASTANGAS, NET KAI MAN NESISEKA.“

„KAIP AŠ JAUČIUOSI IR GALĖČIAU PASIPASAKOTI.“

„JEI GAUNU GERĄ PAŽYMĮ, TAI NEREIŠKIA, KAD MAN KAŽKAS PADĖJO.“

„Kaip sunku man mokykloje su kai kuriais mokytojais.“

„APIE MANO SUNKIAS DIENAS, KAD AŠ JUOS MYLIU.“

„KAD AŠ NORIU PRIVAČIOS ERDVĖS.“

„Kad telefono atėmimas nepaskatins pažymių augimo.“

„KAD PABLOGĖJO REGĖJIMAS IR GALBŪT MAN REIKIA AKINIŲ.“

„KAD KARTAIS IR MAN SUNKU.“

„Kad reikia pasibelsti įeinant į mano kambarį.“

NORĖČIAU SU TĖVAIS PASIKALBĖTI APIE...

„APIE DIDESNĮ PASITIKĖJIMĄ, APIE SANTYKIUS SU VAIKINAIS, APIE ATEITĮ.“

„Kad mane jie myli mažiau, nei brolį.“

„NENORIU SU JAIS KALBĖTIS, NES JIE MANĘS NESUPRANTA.“

„DRAUDIMĄ MAN MATYTIS SU KITA ŠEIMOS DALIMI.“

„APIE GYVENIMĄ.“

„Kartais aš nenoriu, kad jie kažką žinotų, nes aš irgi turiu turėti paslapčių ir jie tai turi suprasti.“

NORĖČIAU SU TĖVAIS PASIKALBĖTI APIE...

„Jų praleistą dieną ir, kad esu kitokia, ir nereikia manęs lyginti su kitais.“

„SAVO IR JŲ BLOGUS SPRENDIMUS IR KAIP AŠ GALĖČIAU JŲ IŠVENGTI.“

„APIE MŪSŲ ŠEIMĄ IR MANO JAUSMUS.“

„Apie paauglystę ir brendimą.“

„KAS YRA SĄŽINĖ IR KANTRYBĖ.“

„TAI, KAS MAN PATINKA IŠ KLASĖS BERNIUKŲ.“

„Apie seksą ir gyvenime svarbius dalykus.“

„KAD ESU NAKVOJUSI PAS DRAUGĄ.“

„ŽMONES, KURIE DARO BLOGĄ ĮTAKĄ.“

NORĖČIAU SU TĖVAIS PASIKALBĖTI APIE...

„Apie visų mano šeimos narių norus.“

„SAVO JAUSMUS, JŲ PATIRTĮ, SAVO PATIRTĮ.“

„APIE MANO NORUS IR SVAJONES.“

„Mano priklausomybę.“

„MANO NESĖKMES IR SĖKMES.“

„MANO PSICHOLOGINĘ PADĖTĮ.“

„MANO NUOMONĘ APIE TAM TIKRUS DALYKUS.“

„Apie save, aš noriu, kad jie suprastų, kad aš jau ne vaikas ir man reikia savo asmeninės zonos.“

„Ateities planus, jų problemas.“

„APIE BRENDIMĄ IR SAVO ELGESĮ.“

„APIE MANO PROBLEMAS.“

„GALIMYBĘ TURĖTI DAUGIAU LAISVIŲ.“

„Telefono naudojimą, mokslus.“

JAUČIUOSI SAUGUS, KAI ŠEIMOJE...

„Kai tėvai nesipyksta ir nelygina manęs su kitais...“

- „nuo manęs atstoja ir palieka ramybėje“
- „kai nekyla ginčai ir galime pasikalbėti“
- „kai viskas ramu ir nėra jokių paslapčių“
- „yra stabilumas, visi namuose“
- „nėra pykčių, rami atmosfera“
- „kai joje vyrauja geros emocijos“

- „kai šeimoje tėvai nesusipykę, jauku ir yra pagarba“
- „kai nesijuokia iš mano šokių“
- „kai yra meilės, draugiškumo ir kai tavęs išklauso“
- „kai kalbame apie mūsų jausmus, kaip jaučiamės, kas nutiko ar nereikia pagalbos“

- „kai visi užsiimame bendra veikla“
- „kai šeimoje ant manęs nepyksta“
- „kai įsiklausoma į kiekvieno nario interesus“
- „kai galima pajuokauti, padiskutuoti, pasidžiaugti vienas kitu“

JAUČIUOSI SAUGUS, KAI ŠEIMOJE...

„Kai yra visi nariai, kai nesimuša ir yra draugiški, kai džiaugiasi viskuo ir nešaukia ant visų.“

„KAI ŠEIMOJE PASIKALBAME IR KAI MANE APSIKABINA IR PAGUODŽIA.“

„Kai šeimoje esu pripažinta.“

„TĖVAI IR BROLIAI SU SESE BŪNA IŠVAŽIAVĘ.“

„Kai šeimoje mane myli, apkabina, užjaučia, veikiame kažką kartu.“

„KAI NĖRA PYKČIŲ, RĖKAVIMŲ, SKUBĖJIMŲ.“

„ Jaučiuosi saugus šeimoje, kai blogos situacijos išsiaiškinamos labai ramiai, kai tariamasi ir daugiau laiko praleidžiama kartu...“