

SAVIVERTĖ

*„Baisiausias netikėjimas yra netikėjimas savimi.“
Tomas Karlailis*



NAUJIENOS

MIEGO SVARBA MOKYMUISI

Kovo 18 d. vyks nuotolinis, mokamas (5 eur) seminaras, kurio metu neuromokslų daktarė Laura Bojarskaitė papasakos, kodėl miegas toks svarbus mokymuisi.

Nuoroda: [Miego svarba mokymuisi](#)

PAGALBA SAU

Ši mobilioji aplikacija ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos. Išbandykite!

Nuoroda: [Pagalba sau](#)

MC ŽIRMŪNAI KVIEČIA MOKYTIS

Kovo 16 d. 15h vyks 8 kl. mokinių susitikimas su Žirmūnų profesinio mokymo centro atstove. Jei domina galimybė įgyti vidurinį išsilavinimą kartu su profesiniu, registruokis susitikimui iki **kovo 10 d.** ir sužinok apie tai daugiau.

Nuoroda registracijai:
[Susitikimas su Žirmūnų MC](#)

VAIKO SAVIVERTĖ: KODĖL SVARBU MATYTI IR GIRDĖTI

Nuoroda: [Paramos vaikams centro vadovė, psichologė psichoterapeutė Aušra Kuriienė kalbasi su LRT žurnaliste Giedre Čiužaitė.](#)

Kas padeda formuotis vaiko savivertei, o kas skatina nepasitikėjimą savimi? Kaip vaiko savivertę veikia šalia esančių suaugusiųjų reakcijos, nuomonės ir vertinimai? Atsakymus į šiuos klausimus rasite paspaudę ant nuorodos ir pasiklausę pokalbio.



KOMPLIMENTAI VAIKUI

Komplimentai yra vienas iš būdų stiprinti ne tik vaiko savivertę, bet ir motyvaciją, nes taip vaikas supranta, kad daro kažką gerai ir nori tai kartoti. Pagirti galima už pačius mažiausius, bet svarbius dalykus. Populiariausias pagyrimas yra šaunuolis, bet ar vienas žodis apima viską ir tinka visose situacijose? Siūlome atsidaryti žemiau esančią nuorodą ir pasisemti įkvėpimo įvairesniems komplimentams bei jų negailėti!

NUORODA: [85 komplimentai vaikui](#)



SAVIGARBOS DEKLARACIJA

NUORODA: [Virginia Satir Savigarbos deklaracija](#)

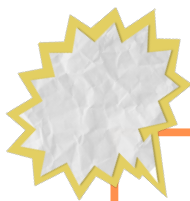
Virdžinija Satir – visam pasauliui žinoma psichoterapeutė. Jos specializacija - šeimos terapija. Satir pabrėžia šeimos santykių bei savęs vertinimo svarbą asmenybės savijautai, elgesiui. Jos savigarbos deklaracija yra tarsi mantra, kurią galima kartoti, norint sustiprinti savo savivertę. „*Aš priklausau sau, todėl galiu save kurti. Aš esu aš. Ir viskas su manimi yra gerai.*“ (tęsinys nuorodoje)

REKOMENDACIJOS

NUORODA: [Filmas "Gerumo stebuklas"](#)

Režisieriaus Stephen Chbosky filmas „**Gerumo stebuklas**“ rekomenduojamas 5–10 kl. mokiniams. Tai pamokanti istorija apie tai, jog tikrasis grožis slypi ne išorėje, bet viduje. Nuorodoje pateikiamos filmo aptarimo gairės, kurias parengė „Vaikų linijos“ specialistai.

Jei savivertės tema Jums yra įdomi ir aktuali, siūlome perskaityti Christophe André knygą „Netobuli, laisvi, laimingi“, kurioje autorius talentingai nagrinėja plačią savivertės temą.



Kaip stiprinti savo savivertę ir pasiekti tai, apie ką svajojate?
Mintimis dalinasi profesionalus sportininkas, fizinio ugdymo mokytojas bei šių metų „Lietuvos balso“ dalyvis
Artūras Janauskas:

„Varžybose pasitikiu savimi kai žinau, jog pilnai atsidaviau tikslui ir nuosekliai, kryptingai bei atkakliai ir sunkiai dirbau. Tad mano patarimas būtų atrasti tą veiklą, kuri Jums nuoširdžiai patinka ir atkakliai dirbti, nes toks ir yra tas kelias į tvirtą pasitikėjimą savimi.“