

# Nepamesk galvos!

## IV PATARIMAS

### Kaip susirasti draugų?

Turėti draugą yra gerai. O turėti gerą draugą – dvigubai geriau. O jeigu jų ne vienas – tada visai šaunu. Turint draugų:

- ✦✦ Negresia nuobodulys;
- ✦✦ Galima susigalvoti nesuskaičiuojamą galybę įvairiausių žaidimų;
- ✦✦ Yra su kuo aptarti matytus filmus;
- ✦✦ Yra su kuo pasikalbėti;
- ✦✦ Yra kam pasiguosti, jei susipykai su broliu, sese, tėvais arba jei nesiseka mokykloje;
- ✦✦ Yra su kuo kurti ir saugoti paslaptis;
- ✦✦ Yra kas padeda ištikus bėdai.

### Kaip jautiesi, jei neturi draugų?

Jautiesi pats nelaimingiausias? Gali taip nutikti. Tada neretai aplanko ne patys smagiausi jausmai ir mintys:

- ❖ Vienatvė. Aš toks vienišas ir niekam nereikalingas...
- ❖ Nuobodulys. Ką man veikti? Viskas nusibodo...
- ❖ Liūdesys. Visi aplink džiaugiasi, tik man vienam niekas nesiseka...
- ❖ Baimė. Negi visada ir liksiu toks vienišas?
- ❖ Nusivylęs savimi. Turbūt aš ne toks kaip visi: nemoku gerai žaisti futbolo, neturiu gražių drabužių. Manęs niekas nemėgsta, aš niekam tikęs...
- ❖ Pyktis. Ir nereikia man tų draugų, aplink visi kvailiai ir nevykėliai...
- ❖ Pavydas. Kodėl visi turi draugų, o aš ne? Kaip norėčiau būti tokia populiari kaip Laura ar turėti tiek draugų kaip Kipras...

Kai gyvenime ko nors trūksta, jaučiamės nelaimingi, pikti, išsigandę. Taip jaustis visiškai normalu. Ir suaugusieji kartais ilgai neranda draugų, su kuriais galėtų pasidalyti savo džiaugsmais ir liūdesiu, kartu leisti laiką. Bet toks žmogus tikrai yra. Juk pasaulyje yra milijonai žmonių, kiekvienas iš jų skirtingas ir kiekvienas nori turėti savąjį draugą. Vadinasi, **kažkur slepiasi ir tavasis draugas ar draugai – tik tu to nepastebi.** O galbūt dar neradai.

Kad būtų lengviau ieškoti draugų, parašyk, kaip įsivaizduoji gerą draugą

Draugas tas, kuris:

Draugas neturėtų:

---

---

---

---

---

---

Pamatei bendraamžį, kuris atrodo labai draugiškas ir malonus, be to, turi nemažai gerų savybių iš tavo sudaryto sąrašo? Tačiau nežinai, kaip su juo susidraugauti? **NEPAMESK GALVOS** ir drąsiai keliauk susipažinti.

## Tau gali padėti penkių žingsnelių planas

**1 Nusišypsok.** Nustebsi, kokius stebuklus daro šypsena! Dar net neištare pirmųjų žodžių mes pradėdame bendrauti kūno kalba. Šypsena, kaip saulės spindulys, parodo, kad esi šiltas ir draugiškai nusiteikęs. Taigi, norėdamas susipažinti, iš pradžių pažvelk į akis ir nusišypsok.

**2 Užkalbink.** Kartais gali būti nedrąsu užkalbinti kitą pirmam, tai visai normalu, bet nepamiršk, kad pusę darbo jau nuveikė tavo šypsena. Tad paprasčiausiai pasisveikink. Pradėk kalbėti gana garsiai, kad tave išgirstų.

**3 Prisistatyk.** Trumpai papasakok, kas esi, pasakyk savo vardą. Pavyzdžiui, „Aš esu tavo nauja klasės draugė Laura, kuo tu vardu?“

**4 Pasišnekučiuokite.** Pirmam pokalbiui tiks įvairios paprastos temos, pvz., apie mėgstamą filmą, muzikos grupę.

**5 Pasiūlyk bendrą veiklą.** Susidraugauti padeda smagi bendra veikla, gali pasiūlyti savo mėgstamą žaidimą.

Bet kas bus, jei tau atšaus: „Aš nenoriu su tavimi draugauti!“ Žinoma, skaudu, bet nenusimink, taip kartais nutinka.

## Įsidėmėk!

- Tai ne tavo kaltė, juk tu buvai draugiškas ir drąsus;
- Nepamiršk, kad ne visi vaikai moka draugauti. Reikia atrasti sau tinkantį draugą, o jei šis vaikas piktas ir nedraugiškas, greičiausiai ir draugas būtų ne koks;
- Nenuleisk rankų ir tęsk savo kelionę į Draugystės šalį.

## Jei žmogus nenori būti tavo draugu

Kaip susipažinti, jau žianai. O kaip išsaugoti ar sutvirtinti draugystę, kai jau esate truputį pažįstami? Kelios vertingos draugystės idėjos!

- **Nuoširdžiai domėkis.** Kiekvienam patinka, kai jam rodomas nuoširdus dėmesys. „Kaip gyveni?“, „O, nusikirpai plaukus!“, „Kaip tau sekėsi kontrolinis darbas?“ – tinka patys įvairiausi klausimai. Tik nepamiršk, jeigu nuoširdžiai klausi, turi draugą ir išklausyti, pasistengti įsiminti jo išsakytas mintis.
- **Būk malonus.** Su kuo labiau norėtum draugauti: su tuo, kuris padėkoja, atsiprašo, ar su tuo, kuris visada pikta atšauka: „Nelisk“, „Ko čia trukdai?“ Turbūt atsakymas akivaizdus, tad ir pats pasistenk būti malonus.

## Pasvarstyk, kokios asmeninės savybės padėtų draugauti, o kokios trukdytų?

Padėtų:

---

---

---

---

Trukdytų:

---

---

---

---

- **Stebėk, kaip jaučiasi draugas.** Kartais pabandyk apsimesti aiškiaregiu ir nuspėti, kaip jaučiais kitas. Gali paklausti: „Šiandien atrodo liūdnas, ar kas nutiko?“, „Atrodo, kad nuobodžiauji?“
- **Pasidalyk ir išklausk.** Svarbu ne tik dalytis savo mintimis, bet ir paklausti draugo nuomonės. Pavyzdžiui: „Ar tau patiko vakar matytas filmas apie „Iksmenus“?“ Tik nepersistenk – nereikia įsijausti į policininko vaidmenį ir pradėti tardyti draugą apie kiekvieną smulkmeną.
- **Nekalbėk vien apie save.** Smagu išsipasakoti draugui, kaip tau sekasi, ką veikei, matei, girdėjai... tačiau kartais gali taip įsiajsuti ir nepastebėti, jog be perstojo kalbi jau visą pusvalandį, o kiekviename sakinyje atsiranda žodeliai „aš“, „man“. Draugui nebelieka vietos įsiterpti. Kai kalbi neskubėk, leisk pasidalyti kilusiomis mintimis ir draugui.
- **Siūlykite veiklas paėiliui.** Kartais draugams sunku susitarti, ką veikti. Žaisti lėlėmis ar piešti? Mėtyti kamuolį ar žaisti badmintoną? Leiskite vienas kitam siūlyti veiklas paėiliui. Ir veikos bus daugiau, ir visi jausitės išklaustyti.
- **Žaisk, bet laikykis taisyklių ir nebijo pralaimėti.** Žaisdamas neretai gali taip įsijausti, kad atrodo, jog nėra nieko svarbiau už laimėjimą, o pralaimėjęs pasirodysi prastesnis, nusizėminęs... tačiau žaidimas tuo ir įdomus, kad kartais laimi, o kartais pralaimi. Pralaimint staiga gali kilti pagunda pakeisti taisykles savo naudai, slapta sukčiauti arba nutraukti žaidimą. Turbūt ir

tave erzintų toks draugų elgesys, tad stenkis žaisti sąžiningai ir džiaugtis pačiu žaidimu, o ne rezultatu.

- **Sportuokite kartu.** Krepšinis, tenisas, plaukimas, karatė, futbolas, šokiai... Sąrašas gali tęstis ir tęstis. Gal yra tokia sporto šaka, kuri patiktų ir tau, ir tavo draugui? Sportuojant kartu, galima ir arčiau susibičiulianti, ir sutvirtinti draugystę.
- **Būk kūrybingas.** Pasitelk fantaziją ir nebijok draugams siūlyti savo idėjų. Gal tau šiandien į galvą šovė pagaminti aitvarą? Kodėl gi ne, pasikviesk į komandą draugų. O gal lėlėms reikia naujų apdarų? Įkurkite siuvimo saloną. Tereikia nebijoti išsakyti savo minčių.
- **Pasakyk komplimentą.** Išmok sakyti gražius žodžius draugams, bendraklasiams. Puikiausiai tinka ir patys paprasčiausi komplimentai: „Šiandien buvo labai smagu žaisti kartu“, „Tu taikliai mėtei kamuolį“, „Linksmą žaidimą sugalvojai“ ir t.t. Taip praskaidrinsi nuotaiką ir draugui, ir sau.



## 9 m. Vaida:

Nežinau kodėl, bet man niekaip nesiseka susirasti draugų. Gyvenu toli nuo mokyklos, šalia gyvena vien suaugusieji arba visai mažyliai. Mokykloje lyg ir sutariu su visais, bet jaučiuosi vieniša. Per pertraukas berniukai tik laksto, mergaitės žaidžia lėlėmis, o man tai neįdomu. Aš mėgstu piešti, skaityti, todėl per pertraukas sau viena ir sėdžiu. O norėčiau turėti draugę. Ką daryti?

Vienatvė, kurią patiria Vaida, kartais aplanko net ir daug draugų turinčius žmones. O prie mergaitės namų gyvena vien suaugusieji su mažais vaikais. Kad Vaida jaustųsi geriau, ji galėtų pasinaudoti penkių žingsnelių planu ir susipažinti su labiausiai patinkančia klases drauge ar draugu. Galima sugalvoti kūrybiškų idėjų, pavyzdžiui, surengti spektaklį su lėlėmis pagal Vaidos perskaitytą knygą ar nupiešti gražiausios lėlės paveikslą. Vaida mėgsta piešti ir skaityti, todėl draugų galima ieškoti ne tik klaseje, bet ir bibliotekoje ar dailės būrelyje. Gali būti nedrąsu žengti pirmą žingsnį, bet už pastangas gali būti atsiderkoma nuoširdžia draugyste.

### Kur ieškoti draugų?

Jau žinai, kaip pradėti pokalbį ir išsaugoti draugystę, tačiau, kur ieškoti draugų ir viską išbandyti? Gera žinia, kad vietų yra be galo daug. Įprasta susipažinti mokykloje, kieme, vietose, kur lankosi daug bendraamžių. Lengviausia susidraugauti su tais, kurie mėgsta tai, ką ir tu. Tuomet pokalbis užsimezga savaime ir daug lengviau sugalvoti užsiėmimą.





## Užduotis

Jei nori sužinoti keletą vietų, kuriose galima susirasti draugų, atlik šią užduotį. Skaičius pakeisk abėcėlės raidėmis taip, kad susidarytų atsakymai į klausimus.

Sporto mėgėjų sambūrio vieta

24	26	1	6	13	21	20	1	24

Čia rasi ne tik draugų, bet ir išmoksi užkurti laužą

24	26	21	30	15	17	18	1

Vieta, kurioje sužinosi apie istoriją

19	27	31	13	7	16	27	24

O čia karaliauja šalčio ir ledo gerbėjai

5	13	27	21	32	15	17	18	1

Šioje vietoje surasi draugų, kurie gerai plaukioja

3	1	24	7	13	20	1	24

- 1 – A
- 2 – Ą
- 3 – B
- 4 – C
- 5 – Č
- 6 – D
- 7 – E
- 8 – Ę
- 9 – É
- 10 – F
- 11 – G
- 12 – H
- 13 – I
- 14 – J
- 15 – Y
- 16 – J
- 17 – K
- 18 – L
- 19 – M
- 20 – N
- 21 – O
- 22 – P
- 23 – R
- 24 – S
- 25 – Š
- 26 – T
- 27 – U
- 28 – Ū
- 29 – Ū
- 30 – V
- 31 – Z
- 32 – Ž

**Iki!!!**



(Informaciją psichologė Nijolė paruošė pagal praktinį vadovą vaikams, kaip elgtis įvairiose situacijose „Nepamesk galvos!“).