

daug gerų emocijų, leis geriau pažinti savo vaiką, bet ir įtvirtins vaiko gebėjimus rasti tinkamas išėitis kebliose situacijose. Atminkite, kad programa vaikus moko, jog gera arba tinkama išėitis turi dvi savybes: pirmą, ji padeda vaikui pasijusti geriau, antra, ji nekenkia aplinkiniams;

- kai kurie vaikai patys veda „tikras“ „Obuolio draugų“ valandėles savo namiškiams: susodina visą šeimą, duoda jai užduotėles, liepia piešti ar vaidinti įvairias situacijas. Paskatinkite vaikus tai daryti, pagirkite jų gebėjimus. Jei norite, kad vaiko „vedamos valandėlės“ neliktų tik žaismingu laiko praleidimu, pasitarkite su programą įgyvendinančiu vaiko pedagogu, kaip jums derėtų elgtis – ko paklausti, kaip subtiliai nukreipti vaiko minčių eigą, kaip jam padėti ieškoti tinkamų išėičių;
- jei jūsų vaikas yra uždaresnio būdo, vengiantis atsiverti, jums sunkiai sekasi jį prakalbinti, padovanokite jam žaislinį žiurkėną Obuolį (kartu nupirkite, pasiūkite ar numegzkite), kad jis turėtų šį asmeninį „draugą“, kuris galės būti judviejų pokalbių tarpininkas ir „aktyvus dalyvis“: Jūs galėsite paklausti Obuolio, kodėl jis sunerimęs, nusiminęs, nekalbus, ... ir vaikui bus lengviau kalbėti už savo draugą žiurkėniuką, negu kad už save;
- Jūsų su vaiku pokalbio ar valandėlės metu atsivėręs vaikas gali pavirkti ar labai nuliūsti. Nereikėtų nerimauti ar išsigąsti: tai ne Jūs ir ne „Obuolio draugų“ programa nuliūdino vaiką, bet kažkada buvusi sunki situacija, kuri dar ir šiandien jaudina vaiką, o dalyvaudamas valandėlėse ar kalbėdamas su jumis vaikas pagaliau gavo galimybę išlieti susikaupusias emocijas – pasikalbėkite su juo, pabandykite abu paieškoti būdų, kurie jam padėtų pasijusti geriau, arba tiesiog pabūkite kartu su vaiku, patikindami, kad sunkūs jausmai laikui bėgant atlėgsta;
- labai tikėtina, kad savo sūnaus ar dukros elgesyje pastebėsite pokyčių – vaikai taps mažiau konfliktiški, dėmesingesni ir kantrūs aplinkiniams, lengviau spręš savo problemas ir bus linkę padėti kitiems. Leiskite vaikui suprasti, kad matote ir vertinate šiuos jo naujus gebėjimus ir pasikeitimus;
- tikėtina, kad vaikas lengviau pritaps prie klasės draugų, lengviau tvarkysis su mokymosi sunkumais, o, reikalui esant, drąsiai kreipsis pagalbos į Jus arba į pedagogą. Palaikykite vaiko norą būti savarankiškam bei atpažinti, kada reikia kito pagalbos, ir ją pasinaudoti;
- būkite pasiruošę tam, kad Jūsų vaikas daugiau kalbės ir daugiau klausinės – o Jūs turėtumėte būti pasiruošę klausytis ir atsakyti!

Nereikėtų tikėtis, kad programa „Obuolio draugai“ išspręš visas vaiko problemas, nes gyvenime yra situacijų, kai nieko pakeisti neįmanoma (pavyzdžiui, netekus vaiko mylimo naminio gyvūnėlio), tačiau ji tikrai padės vaikui daug ko išmokti ir lengviau rasti būdų, kaip pasijusti geriau.

Linkime Jums ir Jūsų šeimai kuo geriausios kloties!



Programų „Zipio draugai“ ir jos tęsinio „Obuolio draugai“

autorių teisės priklauso programos iniciatoriams ir kūrėjams – tarptautinei ne pelno siekiančiai organizacijai, reziduojančiai Londone

Partnership for Children

<http://www.partnershipforchildren.org.uk>

PFC rūpinasi tarptautine abiejų programų plėtra ir koordinuoja programos įgyvendinimą pasauliniame lygmenyje.



Lietuvoje programą „Zipio draugai“ ir jos tęsinį „Obuolio draugai“ įgyvendina nevyriausybinė, ne pelno siekianti organizacija **viešojo įstaiga „Vaiko labui“**.

VšĮ „Vaiko labui“ kasmet pasirašo bendradarbiavimo sutartį su PFC, suteikiančią išimtinę licenciją įgyvendinti šias abi programas Lietuvoje.

Jeigu Jūs norėtumėte sužinoti daugiau apie programas „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“ ar tapti jų dalyviu, savanoriu ar rėmėju, paskambinkite mums arba apsilankykite mūsų būstinėje.

Mus rasite:

Viešojo įstaiga „Vaiko labui“
Šv. Ignoto g. 5, 01144 Vilnius
tel.: (+370 5) 21 21 407; faks.: (+370 5) 21 21 403
mob.tel.: +370 (699) 20 223
el. paštas: info@vaikolabui.lt
interneto svetainė: www.vaikolabui.lt
a/s LT37 7044 0600 0044 5729
AB SEB bankas



Programa

Obuolio draugai

Rekomendacijos tėvams



Visi mes norime, kad mūsų vaikai augtų laimingi ir sveiki, kad džiugtųsi gyvenimu patys ir džiugintų artimuosius. Stengiamės kurti jiems saugią emocinę ir fizinę aplinką namuose, nerimąjame išleidami juos pro namų duris.

Vaikų, kaip ir suaugusiųjų, pasaulis nėra toks paprastas – tenka mokytis susidraugauti ir išsaugoti draugystę, spręsti nesutarimus ir konfliktus, pasipriešinti patyčioms, įveikti vienišumą, atsispirti rizikingo elgesio pasiūlymams, susidoroti su nesėkmėmis, išgyventi tėvų skrybas, emigracijos sąlygotą ilgalaikį atsiskyrimą, išsaugoti orumą skurdo bei atskirties sąlygomis... Įvairiausi gyvenimo iššūkiai, pasikeitimai ir netektys kelia skirtingus jausmus. Kartais gerus ir džiuginančius, o kartais slegiančius ir neraminančius.

Sunkumai, kylantys vaikui, tėvams kartais atrodo neverti dėmesio, „vaikiški“, atrodo, kad vaikų gyvenimas yra be jokių rūpesčių. Vaikų barnis ir po jo mesta frazė „Tu man ne draugas“, tėvams neatrodo reikšmingas įvykis. Tačiau vaikus, patiriančius tiek kasdienes, tiek ir sunkesnius išbandymus, lydi panašios, kaip ir suaugusiųjų, emocijos: vaikai ne tik džiaugiasi, bet ir liūdi, išgyvena pavydą, pyktį, nusivylimą, neviltingą, emocinį skausmą. Skirtingi tik mūsų gebėjimai susitvarkyti su sunkiomis, slegiančiomis emocijomis.

Iš sunkios ir slegiančios būsenas vaikai, kaip ir suaugusieji, išsėina tuo lengviau, kuo daugiau žino išiečių ar sunkumų įveikimo būdų. Suaugusiajam čia padeda gyvenimiška patirtis, tuo tarpu vaikui patirties labai stinga.

Kita vertus, tyrimais įrodyta, jog jau 5–6 metų vaikas geba suprasti, kad problemos sprendimas yra ne vienas, ir vaikui galima padėti išmokyti pasirinkti tinkamiausią sprendimą, t.y. tokį, kuris padėtų vaikui pasijusti geriau ir neišskaudintų aplinkinių. Kuo anksčiau pradėsime ugdyti šiuos vaiko gebėjimus – ikimokykliniame ar pradiniam mokykliniame amžiuje, - tuo sėkmingiau vaikas tvarkysis su gyvenimo iššūkiais ir problemomis.

Padėti vaikui įgyti socialinių ir emocinių sunkumų įveikimo gebėjimų gali ugdymo įstaigoje įgyvendinamos specialiai tam mokslininkų sukurtos ir įvertintos programos. Šiuo lankstinuku pristatome vieną iš jų – *tarptautinę ankstyvosios prevencijos programą „Obuolio draugai“*.

Programa „Obuolio draugai“ yra jau antrą dešimtmetį Lietuvoje įgyvendinamos programos „Zipio draugai“ tęsinys arba antroji dalis, skirta vyresniems nei „Zipio draugų“ programoje dalyvaujantiems vaikams.

Abi šios programos skirtos ugdyti vaikų socialinius ir emocinių sunkumų įveikimo gebėjimus. Dalyvaudami programose vaikai mokosi susivokti savo jausmuose ir apie juos kalbėti; įdėmiai išklausti kita, suprasti jo jausmus bei ketinimus; susidraugauti ir išsaugoti draugystę; įveikti nesėkmes, vienišumą, atstūmimą, patyčias ar priekabiavimą; spręsti konfliktus; kreiptis pagalbos ir padėti aplinkiniams; lengviau išgyventi pasikeitimus, netektis ir kasdienes sunkumus.

Programa „Obuolio draugai“ skirta 7 – 9 metų vaikams. Ji įgyvendinama mokyklose – darželiuose, pradinėse mokyklose, vaikų globos namuose ir dienos centruose.

Programą „Obuolio draugai“ sudaro 24 valandėlės, kurių kiekvienos trukmė – 45 minutės. Specialiai apmokytas vesti programą vaikų klasės ar grupės pedagogas paprastai vienus mokslo metus veda vieną kas savaitinę valandėlę.

Programą sudaro šešios dalys arba temos: „Jausmai“, „Bendravimas“, „Draugystė“, „Problemų sprendimas“, „Pokyčiai“ ir „Mes galime įveikti“.

Pirmoji tema „Jausmai“: vaikai pradeda programą mokymiesi atpažinti savo ir kitų jausmus – pavydą, jaudulį, pyktį, liūdesį, džiaugsmą ir kt. - ir kalbėtis apie juos. Vaikai visi kartu ieško tinkamų būdų sumažinti ar įveikti sunkių jausmų keliamą įtampą sau pačiam ir kitiems.

Antroji tema „Bendravimas“: šioje temoje vaikai ugdo savo praktinius gebėjimus bendrauti – išklausti kitus, pasakyti tai, ką nori pasakyti ir, svarbiausia, jie mokosi kalbėti esant sudėtingai ar konfliktinei situacijai.

Trečioji tema „Draugystė“ itin vaikų mėgstama ir jiems aktuali. Šios temos valandėlėse kalbama apie tai, kaip spręsti konfliktus tarp draugų, mokomasi, kaip įveikti vienišumo ir atstūmimo jausmus, ugdoma vaikų empatija (gebėjimas įsijausti į kito emocinę būseną, suprasti kito jausmus). Vaikai apmąsto ir bendrai diskutuoja, kokios yra gero draugo savybės.

Ketvirta tema „Problemų sprendimas“: čia vaikai mokosi žingsnių, padedančių priimti gerą sprendimą, o jo neradus, prašytis pagalbos. Taip pat mokomasi siūlyti pagalbą bei padėti kitiems. Vaikai svarsto, ką daryti, kad jų klasė ar grupė būtų geresnė, ir pasirašo savo sukurtą bendrą klasės/grupės susitarimą/sutartį dėl elgesio be patyčių.

Penkta tema „Pokyčiai“: šioje temoje vaikai mokosi suprasti, kad pokyčiai yra neišvengiama gyvenimo dalis ir jie būna įvairūs - „geri“ ir „blogi“, tokie, kuriuos galima pakeisti/įtakoti, ir tokie, kurių paveikti negalima. Vaikai mokosi rasti būdų pasijusti geriau, kai išgyvena jiems nemalonius pokyčius ir netektis.

Šešta tema „Mes galime įveikti“ yra paskutinė programos tema, kurioje vaikai mokosi būdų, kaip įveikti tokius sunkius jausmus, kaip nusivylimas ir nerimas. Šioje baigiamąjoje programos dalyje apibendrinamos vaikų dalyvaujant programoje įgytos žinios ir gebėjimai. Paskutinė temos valandėlė – šventė. Joje vaikai pasidžiaugia tuo, ko išmoko per visus metus, kiekvienam vaikui įteikiama „Obuolio draugų“ programos diplomas.

Kiekvienai temai skirtos 4 valandėlės. Kiekviena valandėlė turi savo tikslą – padėti vaikams įgyti vienokių ar kitokių gebėjimų. Šio tikslo siekiama atliekant praktines užduotis: valandėlės pradžioje paprastai prisimenama prieš tai buvusi valandėlė, aptariama, ko vaikai jos metu išmoko ar ką sužinojo; paskui atliekamos kelios

praktinės užduotys – vaikai grupelėmis ar poromis vaidina, diskutuoja, piešia. Valandėlė užbaigiama pedagogo parinkta refleksijos užduotėle.

Per valandėles vaikai nekonkuruoja, jų atsakymai nėra vertinami pažymiais, vaikai skatinami dalintis idėjomis ir padėti vienas kitam. Siekiama geros vaikų savijautos, gero mikroklimato klasėje bei gebėjimų, padedančių susidoroti su kasdienėmis ir sudėtingomis situacijomis, ugdytosi.

Dalyvaudami programoje „Obuolio draugai“ vaikai išmoka:

- atpažinti savo ir kitų jausmus, apie juos kalbėti;
- pasakyti tai, ką nori pasakyti,
- išklausti kitą;
- susidraugauti ir išsaugoti draugystę;
- kreiptis pagalbos ir padėti aplinkiniams;
- įveikti nerimą, nusivylimą, vienišumą, atstūmimą ar priekabiavimą;
- lengviau išgyventi pasikeitimus, netektį ir netgi mirtį;
- prisitaikyti prie naujų aplinkybių;
- priimti tinkamą sprendimą sudėtingose situacijose;
- spręsti konfliktus;
- vaikai ugdomi empatiją.

Programos „Obuolio draugai“ valandėles veda tik programos pedagogo kvalifikaciją įgiję mokytojai. Tačiau kiekvienas tėtis, mama ar seneliai gali padėti vaikui sustiprinti jo gebėjimus, įgytus dalyvaujant programoje, ir taip padidinti programos teikiamą naudą vaikui:

- domėkitės programa nuo pat jos įgyvendinimo pradžios: paprašykite vaiko pedagogą pristatyti programą ir leisti pavartyti programos metodinę medžiagą, atneikite į tėvų susirinkimą, kuriame prieš jos įgyvendinimą pristatoma programa; apsilankykite programos vykdytojų internetiniame puslapyje www.vaikolabui.lt
- visada pasiteiraukite pedagogo savaitės valandėlės temos - taip Jūs galėsite pasiruošti galimiems sūnaus ar dukros klausimams arba galėsite patys pradėti su juo pokalbį. Jūsų nuširdus pokalbis su vaiku sustiprins valandėlės metu įgytas žinias ir gebėjimus;
- valandėlių metu vaikai dažnai piešia, kartais atlieka užduoteles raštu, o šiuos savo darbelius parsineša namo. Pasidomėkite jais: paprašykite vaiko papasakoti, ką jis pavaizdavo, padiskutuokite apie piešinį/užduotelę raštu, paklauskite, ką jis jautė piešdamas/rašydamas, kas jo manymu sukėlė šiuos jausmus;
- per valandėles vaikai vaidina įvairias situacijas ir jas aptaria, bendroje diskusijoje ieškodami visiems priimtinių išiečių, kurios nieko neišskaudintų. Vaikai labai mėgsta šiuos vaidmenų žaidimus. Jei vaikas pasiūlytų jums ar visiems šeimos nariams namuose pažaisti vaidmenų žaidimą, neatsisakykite – tai suteiks ne tik