

## „Obuolio draugų“ užduotys vaikams su tėvais

Obuolys namie Obuolys namie



### Apie „Obuolio draugus“

Jūsų vaikas dalyvauja programoje „Obuolio draugai“, kurioje vaikai mokosi, kaip spręsti problemas, susirasti draugų ir padėti kitiems. Joje įtvirtinami „Žipio draugų“ programoje, kurią jūsų vaikas galbūt lankė pernai, įgyti įgūdžiai ir aptariamoms šešios temos: „Jausmai“, „Bendravimas“, „Draugystė“, „Problemų sprendimas“, „Pokyčiai“ ir „Mes galime įveikti“. Programą sudaro 26 valandėlės, kurios vedamos nepilnus vienerius mokslo metus.

### Ko mokysis mano vaikas?

Jūsų vaikas mokysis sugalvoti įvairių problemos sprendimų ir pasirinkti geriausią išėitį. Ieškodamas geriausio sprendimo, vaikas turės vadovauti dviem „Aukšinėmis taisyklėmis“:

### Geras sprendimas:



padeda man pasijusti geriau



nekenkia nei man, nei kitiems žmonėms

### Užduotys vaikams su tėvais

Programoje numatytos šešios užduotys (po vieną kiekvienoje temoje), kurias vaikai turės atlikti kartu su tėvais. Lapą su bendra užduotimi jūsų vaikas parsineš namo. Skirkite laiko ramiai praleisti su vaiku, kad jūsų sūnus ar dukra papasakotų jums apie „Obuolio draugų“ valandėles ir su jumis aptartų atitinkamą užduotį. Praleisti laiką su savo vaiku ir pasikalbėti apie užduotį yra ne mažiau svarbu, negu atlikti pačią užduotį. Užduotys neilgos – užtruks 10-20 minučių, o jas atlikti turėtų būti smagu ir jums, ir jūsų vaikui.

### Kam reikalingos užduotys namie?

Per „Obuolio draugų“ valandėles jūsų vaikas įgis daug įgūdžių, tačiau šie įgūdžiai bus iš tiesų naudingi tik tuo atveju, jeigu vaikas galės juos pritaikyti už savo klasės ribų – namie, su draugais ir kasdieniame gyvenime. Atlikdami užduotis kartu su savo vaiku, jūs įtvirtinsite tai, ko jis mokosi per valandėles, ir padėsite jam praktiškai pritaikyti naujuosius gebėjimus namie. Gali būti, kad šios užduotys bus naudingos ir jums patiems!

**Svarbiausia, kad jums su vaiku būtų smagu užsiimti „Obuolio draugų“ veikla!**

# „Obuolio draugų“ 1 dalies užduotis vaikams su tėvais

(atliekama po 1 dalies 2 valandėlės)

Obuolys namie Obuolys namie

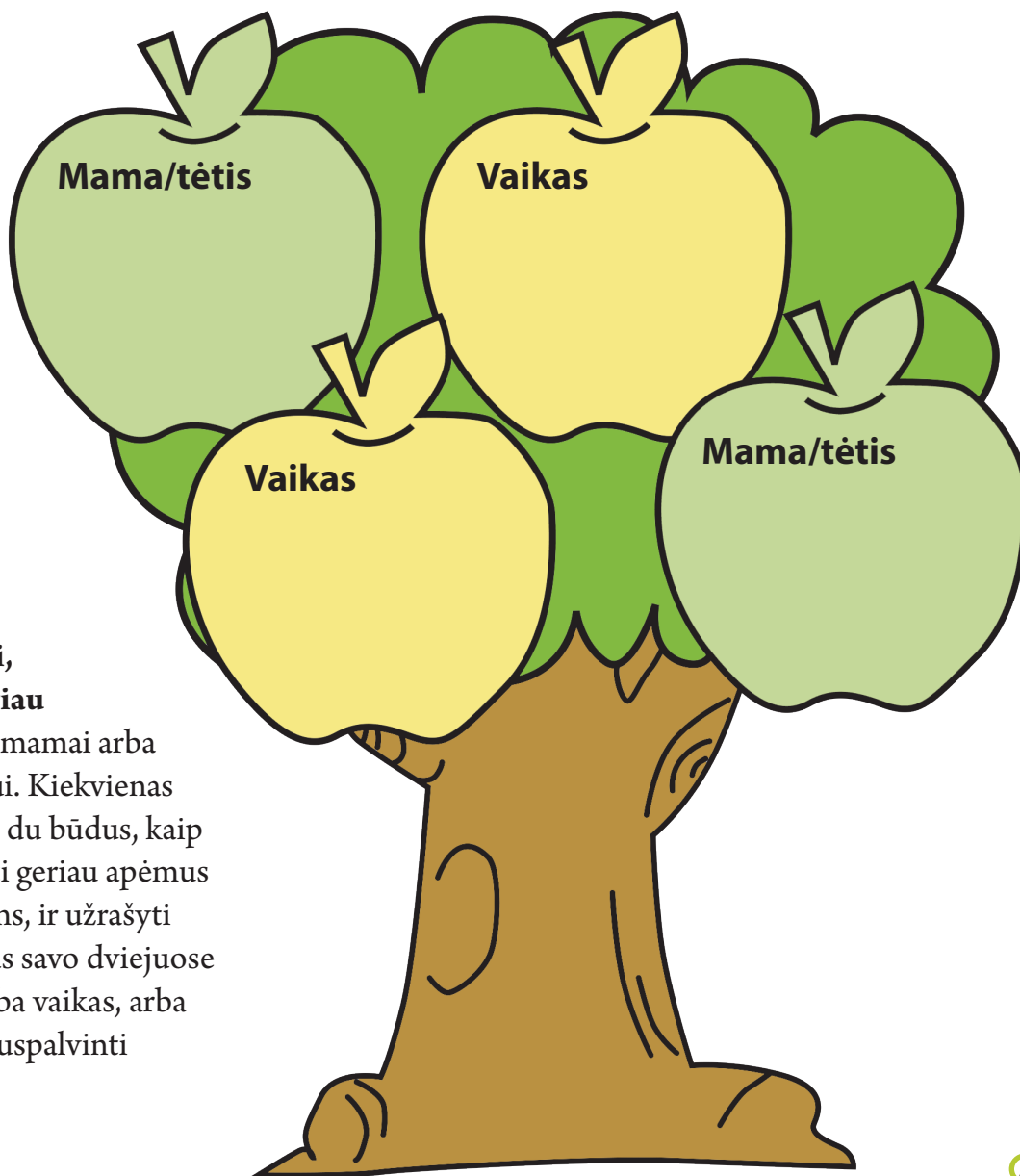


## Mūsų obelis

„Obuolio draugų“ 1 dalyje kalbamės apie tai, kaip padėti sau ir kitiems pasijusti geriau apėmus sunkiems jausmas (pvz., kai liūdime, pykstame ar esame susierzinę). Atsisėskite su vaiku ir pasikalbėkite apie besibaigiančią dieną, pasipasakodami apie šią dieną išgyventus jausmus.

**Mama/tėtis:** Šiandien aš jaučiausi gerai, nes \_\_\_\_\_  
Šiandien aš jaučiausi blogai, nes \_\_\_\_\_

**Vaikas:** Šiandien aš jaučiausi gerai, nes \_\_\_\_\_  
Šiandien aš jaučiausi blogai, nes \_\_\_\_\_



### Mano pasiūlymai, kaip pasijusti geriau

Du obuoliai skirti mamai arba tėčiui ir du – vaikui. Kiekvienas turite sugalvoti po du būdus, kaip padėti sau pasijusti geriau apėmus sunkiems jausmams, ir užrašyti arba nupiešti idėjas savo dviejuose obuoliuose. Jūs arba vaikas, arba abu kartu, galite nuspalvinti medį ir obuolius.

**Parašai:**

Mama/tėtis .....

Vaikas .....

# „Obuolio draugų“ 2 dalies užduotis vaikams su tėvais

(atliekama po 2 dalies 2 valandėlės)

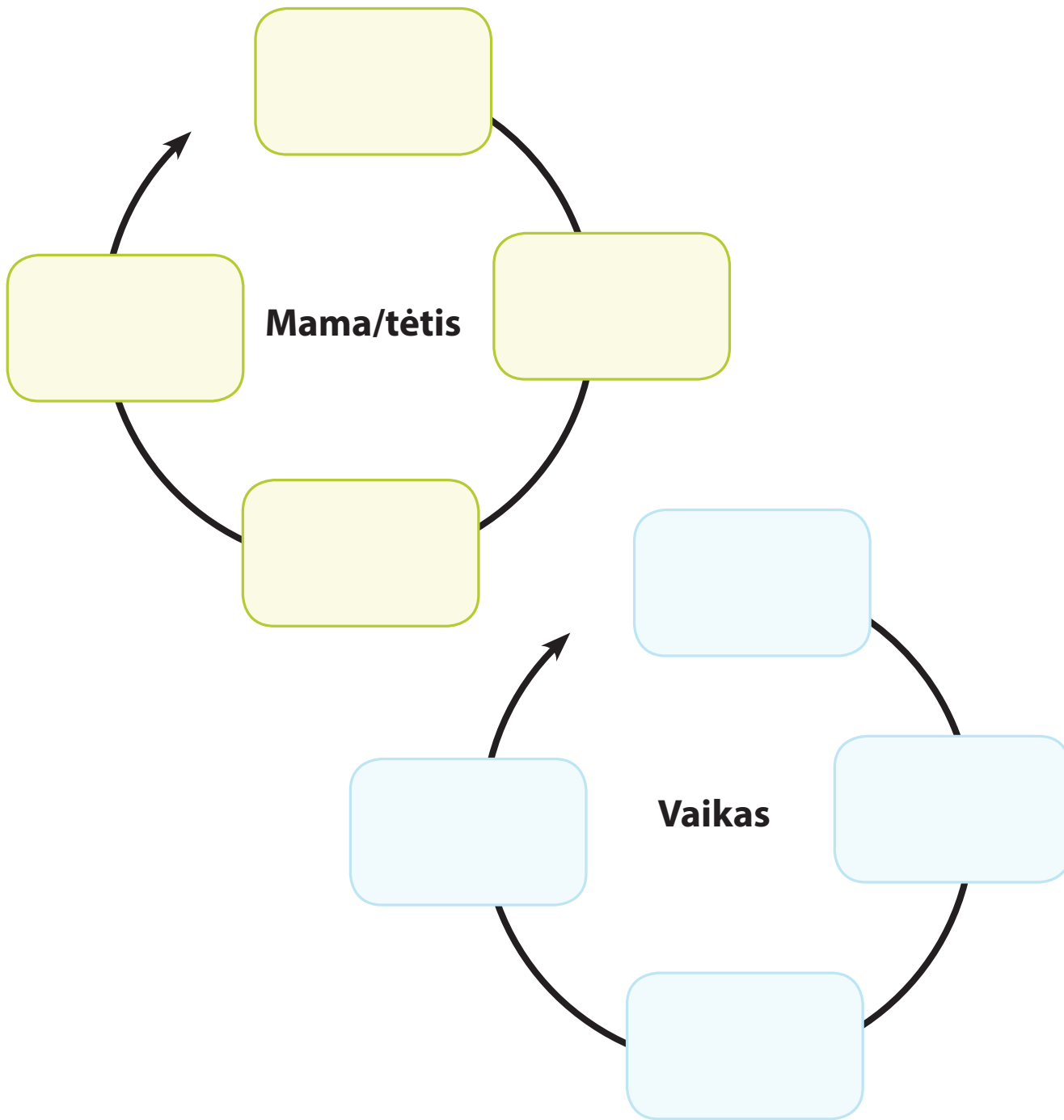
Obuolys namie Obuolys namie



## Mūsų pagalbos ratai

### Mano pagalbos ratas

Abu su vaiku užpildykite savo pagalbos ratus. Kiekvienas pagalvokite, į kokius keturis žmones galėtumėte kreiptis pagalbos, ir juos įrašykite arba nupieškite keturiuose langeliuose. Pasikalbėkite, kodėl pasirinktumėte būtent šiuos žmones ir kaip jie galėtų judviem padėti.



Parašai:

Mama/tėtis .....

Vaikas .....

## „Obuolio draugų“ 3 dalies užduotis vaikams su tėvais (atliekama po 3 dalies 1 valandėlės)

Obuolys namie Obuolys namie



### Geras draugas

„Obuolio draugų“ 3 dalyje kalbamės apie tai, kas yra geras draugas. Aptarkite su savo vaiku, kokios yra gero draugo savybės. Kaip patys galime būti geri draugai kitiems žmonėms?

**Gero draugo savybės**

**Kaip galiu būti geras draugas/draugė kitiems žmonėms?**

Jūsų vaikas parsineš namo savo gero draugo piešinį.  
Dabar jūsų eilė! Nupieškite savo gerą draugą ar draugę:

**Mano draugas/draugė**

**Man patinka šis žmogus, nes**

Atiduokite šį lapą vaikui, kad jis atsineštų jį į klasę.

**Parašai:**

Mama/tėtis .....

Vaikas .....

## „Obuolio draugų“ 4 dalies užduotis vaikams su tėvais (atliekama po 4 dalies 2 valandėlės)

Obuolys namie Obuolys namie

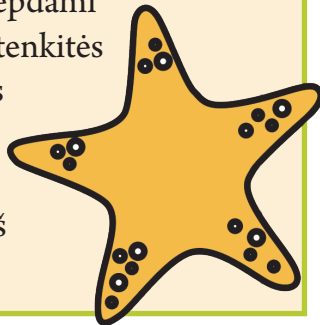


### Atsipalaidavimo idėjos

„Obuolio draugų“ 4 dalyje kalbamės apie tai, kaip spręsti problemas. Prieš pradėdami ieškoti sprendimų, naudinga nurimti ir atsipalaiduoti. Šiai užduočiai su vaiku skirkite bent jau dešimt minučių. Išmėginkite įvairius atsipalaidavimo būdus. Kurie judviem labiausiai patiko? Nuspalvinkite patikusio pratimo simbolį.

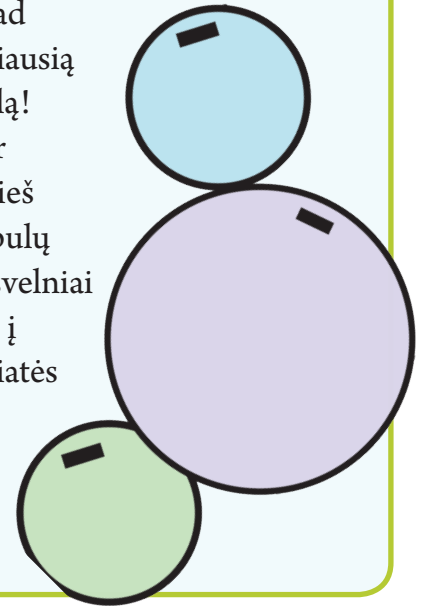
#### Mieganti jūros žvaigždė

Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite į šonus, kojas plačiai pražerkite. Gulėkite labai ramiai ir įsivaizduokite, kad esate jūros žvaigždė, besiilsinti jūros dugne. Įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite rankas. Vėl įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite kojas, įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite galvą. Stenkitės būti kuo ramesnė jūros žvaigždė jūros dugne. Kartokite sau „Aš ramus/rami, aš ramus/rami...“



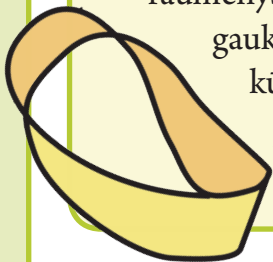
#### Pučiamo burbulus

Įsivaizduokite, kad pučiate patį didžiausią gyvenime burbulą! Giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite prieš save indą su burbulų skysčiu. Lėtai ir švelniai pūskite burbulus į kambarį. Ar jaučiatės ramus?



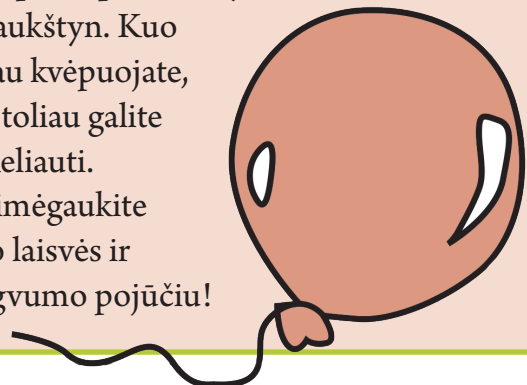
#### Elastinė/gumos juosta

Atsigulkite ir užsimerkite, gulėkite labai ramiai ir įsivaizduokite, kad jūsų kūnas yra tampri elastinė/guminė juosta. Atpalaiduokite kojas, rankas, pilvą, kaklą ir galvą. Visas kūnas suglebęs ir atsipalaidavęs. Dabar įsivaizduokite, kad kažkas labai švelniai tuo pačiu metu traukia jūsų galvą aukštyn, o kojas žemyn. Todėl tampri elastinė/guminė juosta pamažu ištempia. Ištempia jūsų raumenys. Visas kūnas ilgėja. Pasimėgaukite šiuo nuostabiu jausmu, kai kūnas tempiasi. O tada – op – paleidžiame juostą, ir vėl visi raumenys atsipalaiduoja.



#### Didelis balionas

Užsimerkite, nejudėkite ir įsivaizduokite, kad turite didžiulį balioną. Jis labai lengvas. Labai švelnus. Balionas jūsų mėgstamos spalvos. Dabar įsivaizduokite, kad apglėbiate balioną už apačios ir kartu su juo kylate į orą. Kaskart, kai įkvepiate ir iškvepiate, pamažu kylate vis aukštyn. Kuo giliau kvėpuojate, tuo toliau galite nukeliauti. Pasimėgaukite šiuo laisvės ir lengvumo pojūčiu!



Parašai:

Mama/tėtis .....

Vaikas .....

**„Obuolio draugų“ 5 dalies užduotis vaikams su tėvais**  
(atliekama po 5 dalies 2 valandėlės)

Obuolys namie Obuolys namie



## Pokyčiai mano gyvenime

„Obuolio draugų“ 5 dalyje kalbamės apie pokyčius ir apie tai, kad pokyčiai turi ir gerą, ir blogą puses. Su vaiku prisiminkite kai kuriuos jūsų gyvenimuose įvykusius pokyčius.

Kiekviename lange parašykite arba nupieškite, kas pasikeitė laikui bėgant ir kas gali pasikeisti ateityje. Pasikalbėkite, kaip jaučiatės galvodami apie pokyčius.

<b>Vaikas</b>	<b>Mama/tėtis</b>
<b>Kai buvau mažas/maža, aš galėjau</b>	<b>Kai buvau maža/mažas, aš galėjau</b>
<b>Dabar aš galiu</b>	<b>Dabar aš galiu</b>
<b>Kai būsiu vyresnis/vyresnė, norėčiau [kažką padaryti]</b>	<b>Kai būsiu vyresnė/vyresnis, norėčiau [kažką padaryti]</b>

**Parašai:**

Mama/tėtis .....

Vaikas .....

**„Obuolio draugų“ 6 dalies užduotis vaikams su tėvais**  
(atliekama po 6 dalies 2 valandėlės)

Obuolys namie Obuolys namie



**Išmėginkite ką nors nauja**

„Obuolio draugų“ 6 dalyje kalbamės apie lūkesčius ir apie tai, kaip pasijusti geriau, jei reikalai nesiklosto taip, kaip tikėjomės. Kartu su vaiku padarykite ką nors tokio, ko nei vienas nesate daręs anksčiau. Galite nueiti į naują vietą, išmėginti naują receptą, pažaisiti naują žaidimą – padaryti bet ką naujo. Po to aptarkite, ar naujoji veikla atitiko jūsų lūkesčius ir kartu užpildykite šiuos langus:

**Ką mes veikėme**

**Prieš veiklą mes tikėjomės, kad**

**Po veiklos mes manome, kad**

**Parašai:**

Mama/tėtis .....

Vaikas .....