

„Zipio draugų“ užduotys vaikams su tėvais



Apie „Zipio draugus“

Jūsų vaikas dalyvauja programoje „Zipio draugai“, kurioje vaikai mokosi, kaip spręsti problemas, susirasti draugų ir padėti kitiems. Joje aptariamos šešios temos: „Jausmai“, „Bendravimas“, „Draugystė“, „Problemų sprendimas“, „Pokyčiai“ ir „Mes galime įveikti“. Programą sudaro 24 valandėlės, kurios vedamos beveik visus vienerius mokslo metus.

Ko mokysis mano vaikas?

Jūsų vaikas mokysis sugalvoti įvairių problemos sprendimų ir pasirinkti geriausią išeitį. Ieškodamas geriausio sprendimo, vaikas turės vadovauti dviem Gero sprendimo taisyklėmis:

Geras sprendimas:



padeda man pasijusti geriau



nekenkia nei man, nei kitiems žmonėms

Vaikui patekus į probleminę ar konfliktinę situaciją, galite jam padėti primindami Gero sprendimo taisykles. Pasistenkite surasti išeitį drauge, prižiūrėdami, kad vaikas visuomet vadovautųsi šiomis taisyklėmis.

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 „Zipio 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 „Zipio 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 kasdiniame 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 „Zipio draugų“ veikla!

„Zipio draugų“ 1 dalies užduotis vaikams su tėvais

(atliekama po 1 dalies 4 valandėlės)



„Zipio draugų“ 1 dalyje kalbamės apie tai, kaip padėti sau ir kitiems pasijusti geriau apėmus sunkiems jausmas (pvz., kai liūdime, pykstame, pavydime ar esame susierzinę ar susinervinę). Susėdę su vaiku pasikalbėkite apie besibaigiančią dieną, pasipasakodami apie šią dieną išgyventus gerus ir sunkius jausmus. Po to atlikite šias dvi užduotis:

Pažymėkite šiandien išgyventus jausmus ir pasipasakokite vienas kitam, kodėl jautėtės būtent taip:



Linksmas



Liūdnas



Apimtas pavydo



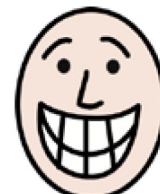
Piktas



Išsigandęs



Susinervinęs



Susijaudinęs

Kai mane apima sunkūs jausmai,
aš galiu padėti sau pasijusti geriau šiais būdais:

Svarbu:
nepamirškite
vadovautis
Gero sprendimo
taisyklėmis!



Šį užpildytą lapą vaikas turi atsinešti į darželį/mokyklą.

Parašai:

Mama/tėtis

Vaikas

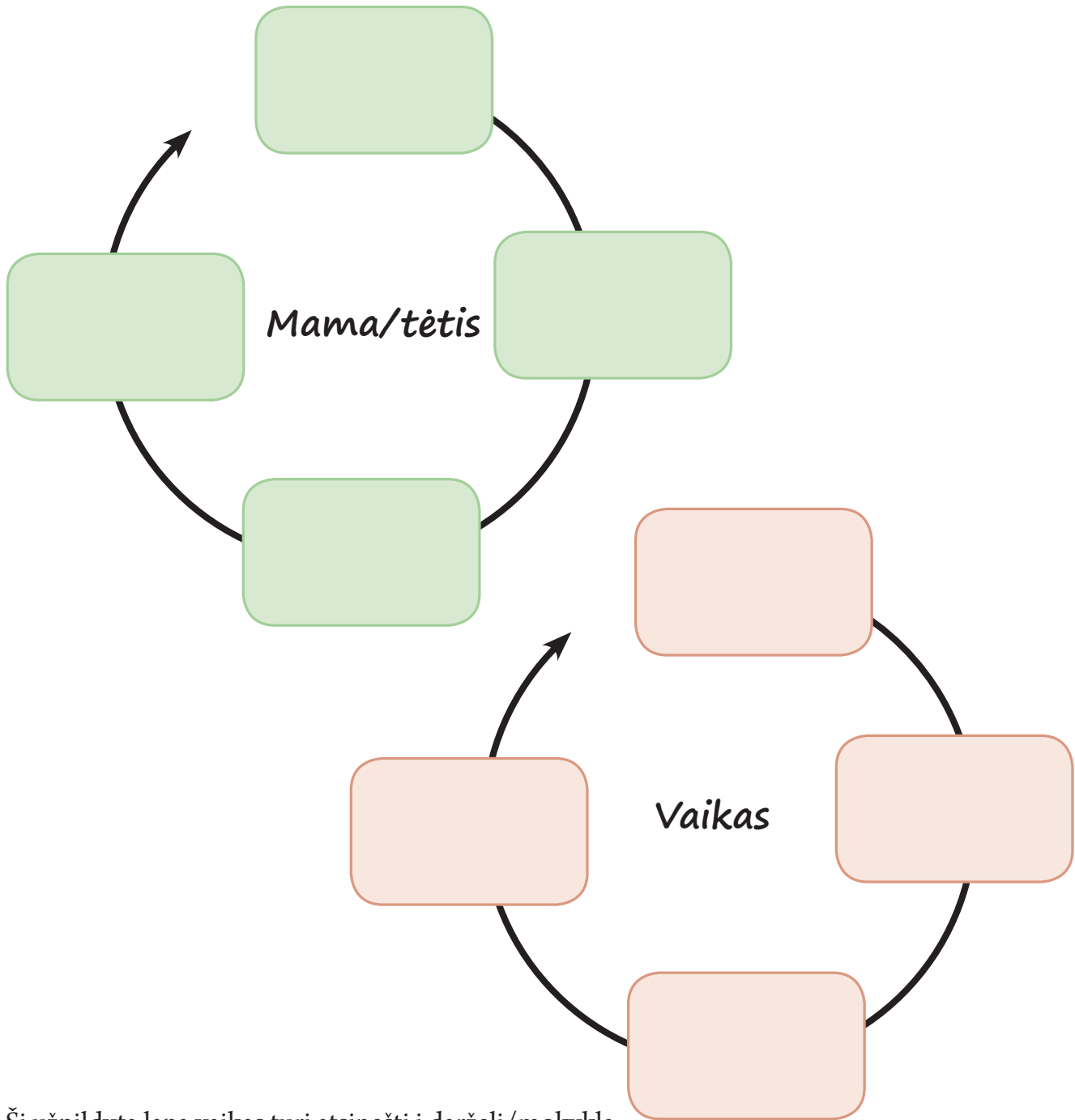
„Zipio draugų“ 2 dalies užduotis vaikams su tėvais
(atliekama po 2 dalies 4 valandėlės)



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.



Šį užpildytą lapą vaikas turi atsinešti į darželį/mokyklą.

Parašai:

Mama/tėtis

Vaikas

„Zipio draugų“ 3 dalies užduotis vaikams su tėvais (atliekama po 3 dalies 4 valandėlės)



Geras draugas

„Zipio 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?

Mano draugas/draugė

Man jis/ji patinka, nes

Abu su vaiku nupieškite po savo gerą draugą/draugę. Kodėl jie yra jūsų draugai?

Mama/tėtis

Mano draugė/draugas

Man ji/jis patinka, nes

Šį užpildytą lapą vaikas turi atsinešti į darželį/mokyklą.

Parašai:

Mama/tėtis

Vaikas

„Zipio draugų“ 4 dalies užduotis vaikams su tėvais (atliekama po 4 dalies 4 valandėlės)

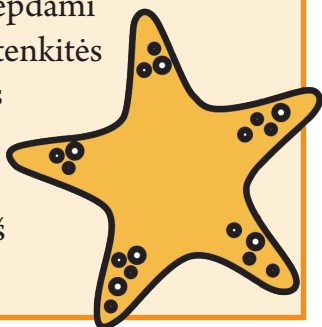


Atsipalaidavimo idėjos

„Zipio 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.

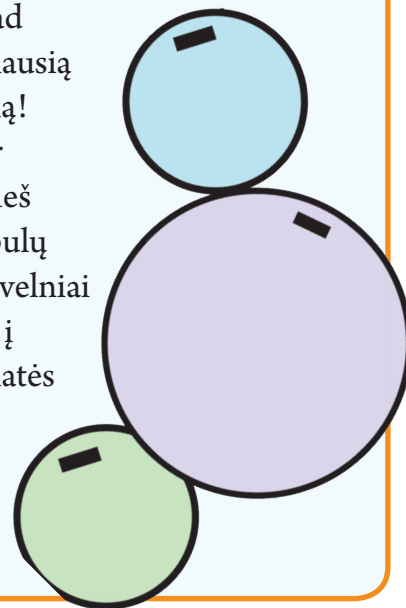
Mieganti jūros žvaigždė

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 /guminė juosta

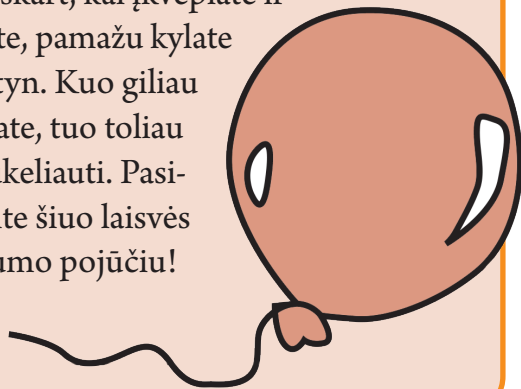
Atsigulkite ir užsimerkite, gulėkite labai ramiai ir įsivaizduokite, kad jūsų kūnas yra tampa elastinė/guminė juosta. Atpalaiduokite kojas, rankas, pilvą, kaklą ir galvą. Visas kūnas suglebęs ir atsipalaidavęs. Dabar įsivaizduokite, kad kažkas labai švelniai tuo pačiu metu traukia jūsų galvą aukštyn, o kojas žemyn. Todėl elastinė/guminė juosta pamažu išitempia. Išitempia 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!



Šį užpildytą lapą vaikas turi atsinešti į darželį/mokyklą.

Parašai:

Mama/tėtis

Vaikas

„Zipio draugų“ 5 dalies užduotis vaikams su tėvais
(atliekama po 5 dalies 4 valandėlės)



Pokyčiai mano gyvenime

„Zipio 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. Pasikalbėkite, kaip jaučiatės galvodami apie pokyčius.

Vaikas	
Kai buvau mažesnis/mažesnė	Dabar

Mama/tėtis	
Kai buvau jaunesnė/jaunesnis	Dabar

Šį užpildytą lapą vaikas turi atsinešti į darželį/mokyklą.

Parašai:

Mama/tėtis

Vaikas

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



Išmėginkite ką nors nauja

„Zipio 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

Šį užpildytą lapą vaikas turi atsinešti į darželį/mokyklą.

Parašai:

Mama/tėtis

Vaikas