

## „Zipio draugų“ užduotėlės vaikams su tėvais

### „Zipio draugai“. Kas tai?

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 kas savaitinės, 45 minučių trukmės valandėlės, kurios vedamos vienus mokslo metus.

Ši programa įgyvendinama vaikų darželiuose ir pradinėse mokyklose daugiau nei 30 pasaulio valstybių. Neseniai ji buvo pritaikyta ir vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių. Pritaikyta, kad tiktų įvairių gebėjimų ir poreikių skirtingo amžiaus vaikams, kurie ugdomi specialiosiose mokyklose.

### Ko mokysis mano vaikas?

Jūsų vaikas mokysis sugalvoti įvairių problemos sprendimo būdų ir pasirinkti geriausią išeitį. Ieškodamas geriausio sprendimo, vaikas mokomas vadovautis dviem Gero sprendimo pasirinkimo taisyklėmis:



### Geras sprendimas



- padeda man pasijusti geriau
- neskaudina nei manęs, nei kitų žmonių

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

### Užduotėlės vaikams su tėvais. Kas tai?

„Zipio draugų“ programoje yra 6 temos. Kiekvienos temos pabaigoje vaikas iš darželio ar mokyklos parsineš namo lapą su dviem konkrečiai temai skirtomis užduotimis. Prašome jūsų skirti laiko ramiai praleisti su vaiku, kad jūsų sūnus ar dukra galėtų papasakoti jums apie „Zipio draugų“ valandėles ir atlikti užduotį. Pasikalbėti ir praleisti laiką su savo vaiku yra ne mažiau svarbu, negu atlikti pačią užduotį. Užduotėlės neilgos – užtruks 10-20 minučių, o jas atlikti bus smagu ir jums, ir jūsų vaikui.

### Kam reikalingos užduotėlės namie?

Per „Zipio draugų“ valandėles jūsų vaikas įgis daug gebėjimų, tačiau šie gebėjimai bus iš tiesų naudingi tik tuo atveju, jeigu vaikas gebės / mokės juos pritaikyti už savo klasės ribų – namie, su draugais ir kasdieniame gyvenime. Atlikdami užduotėlę kartu su savo vaiku, jūs įtvirtinsite tai, ko jis mokosi per valandėles darželyje ar mokykloje, ir padėsite jam praktiškai pritaikyti naujuosius gebėjimus namie. Gali būti, kad šios užduotėlės bus naudingos ir jums patiems!

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



## 1 dalis „Jausmai“. Pirma užduotėlė vaikams su tėvais

„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 kurią nors vieną užduotėlę:

**1 užduotėlė: suporink žodį ir atvaizdą ARBA**

**2 užduotėlė: nukopijuok jausmą išreiškiantį veiduką.**

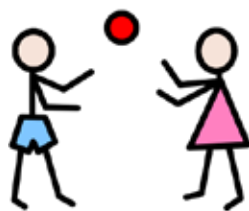
### 1. Suporink žodį ir atvaizdą

Panaudodami pieštuką ar rašiklį, padėkite savo vaikui suporinti kiekvieną žodį su atvaizdu.



Šypsena

Barasi



Verkia

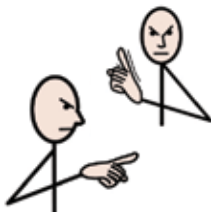


Žaidžia

Piktas



Apsikabina



#### Geras sprendimas

- padeda man pasijusti geriau
- neskaudina nei manęs, nei kitų žmonių



**Pasikalbėkime...**  
apie situaciją, kurioje buvai apimtas sunkių jausmų. Ką darei, kad geriau pasijustum? Ar tavo sprendimai atitiko gero sprendimo taisykles?

Mes atlikome pirmos dalies 1-ąją namų užduotį „Suporink žodį ir atvaizdą“

Parašai:

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 1 dalis „Jausmai“.

### Antra užduotėlė vaikams su tėvais

#### 2. Nukopijuok jausmą išreiškiantį veiduką

- Iškirpkite veidelių paveikslėlius ir padėkite juos ant stalo apverstus atvaizdu žemyn.
- Imkite po vieną paveikslėlį ir drauge su vaiku pasipraktikuokite patys veido mimika išreikšti jausmą, kurią vaizduoja paveikslėlis („nukopijuoti“ emociją / jausmą).
- Pasinaudokite veidrodžiu arba nufotografuokite, kad galėtumėte parodyti vaikui.
- Tai darykite pasikeisdami: pirma jūs, paskui vaikas, paskui vėl jūs, ...
- Paklauskite vaiką: „Kas (kokie įvykiai, veiksmai) sukeltų tau jausmą, kuris yra atvaizduotas paveikslėlyje?“
- Paieškokite iliustruotame žurnale žmonių veidų su aiškiai išreikštomis emocijomis. Paprašykite vaiką atpažinti / įvardinti šią emociją. Jei vaikas sugeba, paprašykite jį nupiešti popieriaus lape iš žurnalo iškirpto žmogaus veido reiškiamą emociją (-as).



Linksmas



Piktas



Apimtas pavydo



Liūdnas



Sužavėtas



#### Geras sprendimas

- padeda man pasijusti geriau
- neskaudina nei manęs, nei kitų žmonių



**Pasikalbėkime...**  
apie situaciją, kurioje buvai apimtas sunkių jausmų. Ką darei, kad geriau pasijustum?  
Ar tavo sprendimai atitikto gero sprendimo taisykles?

Mes atlikome pirmos dalies 1-ąją namų užduotį „Nukopijuok jausmą išreiškiantį veiduką“

Parašai:

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 2 dalis „Bendravimas“. Pirma užduotėlė vaikams su tėvais

„Zipio draugų“ 2 dalyje kalbamės apie bendravimą ir apie tai, kas gali mums padėti, kai bendraujant iškyla sunkios situacijos.

Susėdę su vaiku atlikite kurią nors vieną užduotėlę:

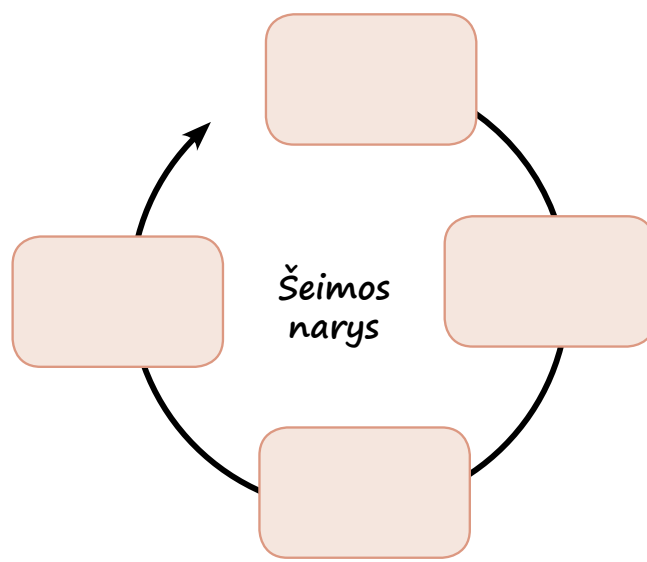
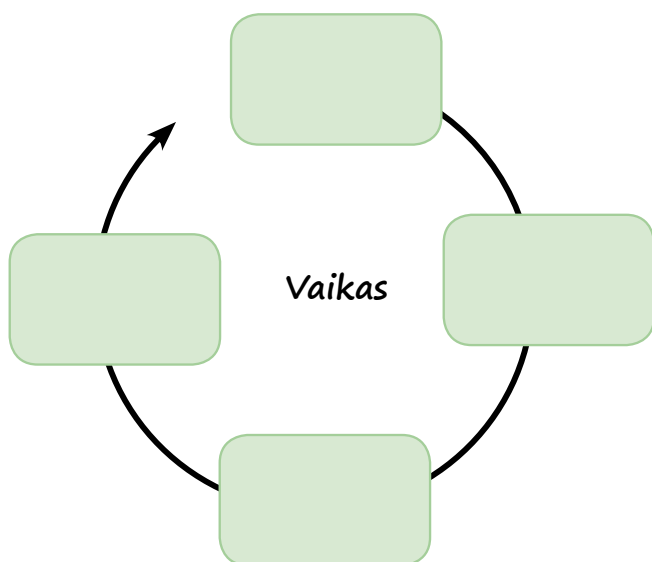
**1 užduotėlė: mano pagalbos ratai ARBA**

**2 užduotėlė: pasirink tinkamą momentą**

### 1. Pagalbos ratas

#### Mano pagalbos ratai

- Užduotėlės lape yra du pagalbos ratai. Vieną ratą reikia užpildyti vaikui, o kitą ratą – šeimos nariui, kuris atlieka užduotėlę drauge su vaiku.
- Kiekvienas turi pagalvoti ir rasti 4 žmones, į kuriuos kreiptųsi pagalbos. Įrašykite šių žmonių vardus arba juos nupieškite kvadratėliuose.



#### Geras sprendimas

- padeda man pasijusti geriau
- neskaudina nei manęs, nei kitų žmonių



**Pasikalbėkime...**  
Kodėl tu pasirinkai kreiptis  
pagalbos būtent į šiuos  
žmones?

Mes atlikome antros dalies 1-ąją namų užduotį „Mano pagalbos ratai“

Parašai:

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 2 dalis „Bendravimas“. Antra užduotėlė vaikams su tėvais

### 2. Pasirink tinkamą momentą

- Drauge su vaiku pasižiūrėkite paveikslėlius ir juose atvaizduotas situacijas.
- Kurios situacijos yra tinkamos pradėti pokalbį?
- Kurios ne?
- Jei žmogus, į kurį tu kreipiesi, yra labai užsiėmęs ir negali išklaudyti, pagalvok apie kitą žmogų, į kurį galėtum kreiptis.



Mamytė skaito knygą prieš miegą.

**TAIP NE**



Mamytė kalbasi telefonu.

**TAIP NE**



Tėvelis žiūri televizorių.

**TAIP NE**



Išėjote su tėveliu pasivaikščioti.

**TAIP NE**

Mes atlikome antros dalies 2-ąją namų užduotį „Pasirink tinkamą momentą“

Parašai:

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.



### 3 dalis „Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas“. Pirma užduotėlė vaikams su tėvais

„Zipio draugų“ 3 dalyje kalbamės apie draugystę ir kaip būti geru draugu. Aptarkite su savo Susėskite ir abu su vaiku atlikite kurią nors vieną užduotėlę:

**1 užduotėlė: mokomės pasakyti komplimentą ARBA**

**2 užduotėlė: kaip susitaikyti su draugais**

#### 1. Mokomės pasakyti komplimentą / ką nors malonaus

- Pasipraktikuokite drauge su vaiku pasakyti ką nors malonaus vienas kitam ar šeimos nariui. Komplimentą galima pasakyti žodžiais, nupiešti ar panaudoti paveikslėlius. Žemiau „balionėliuose“ pateikti keli pavyzdžiai.
- Padėkite vaikui pasakyti komplimentą / ką nors malonaus, tada padėkokite „Labai ačiū“.

*Tu esi puikus draugas.*

*Tavo gražūs plaukai.*

*Man patinka tavo marškinėliai.  
Ir aš panašius turiu.*

Mums labiausiai patikęs komplimentas:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Į komplimentą visada atsakyk:  
„Labai ačiū“  
arba „Ačiū.“*

Mes atlikome trečios dalies 1-ąją namų užduotį „Mokomės pasakyti komplimentą“

**Parašai:**

**Šeimos atstovas** .....

**Vaikas** .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

### 3 dalis „Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas“. Antra užduotėlė vaikams su tėvais

#### 2. Kaip susitaikyti su draugais

- Mes visi kartais susipykstame su mūsų draugais, šeimos nariais ar kitais žmonėmis.
- Žemiau pateikti keli patarimai, kaip galima susitaikyti su žmogumi, su kuriuo susipykai.
- Perskaitykite juos savo vaikui ir aptarkite. Gal jūs abu rasite daugiau būdų susitaikyti? Pasi-praktikuokite su vaiku kuo dažniau įvairius susitaikymo būdus.



Pasakyk, kad



tu



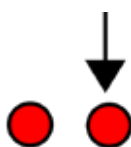
apgailestauji.



Pasikalbėk



su



kitu



draugu.



Paprašyk

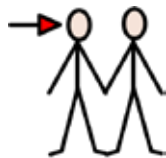
suaugusiojo



pagalbos.



Duok



jiems



ką nors



malonaus.

Mes atlikome trečios dalies 2-ąją namų užduotį „Kaip susitaikyti su draugais“

Parašai:

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 4 dalis „Konflikto sprendimas“. Pirma užduotėlė vaikams su tėvais

Ketvirtoje „Zipio draugų“ dalyje kalbamės apie tai, kaip spręsti problemas. Susėskite ir abu su vaiku atlikite kurią nors vieną užduotėlę:

**1 užduotėlė: atsipalaidavimo idėjos ARBA**

**2 užduotėlė: išeičių debesėlis**

### 1. Atsipalaidavimo idėjos

- Problemas sekasi spręsti sėkmingiau, jei prieš tai nusiraminame ir atsipalaiduojame.
- Kartu su vaiku išbandykite atsipalaidavimo idėjas, pateiktas žemiau.
- Kuri atsipalaidavimo idėja labiausiai padėjo ir patiko jums ir jūsų vaikui? Nuspalvinkite kartu su vaiku šią idėją iliustruojantį paveikslėlį.

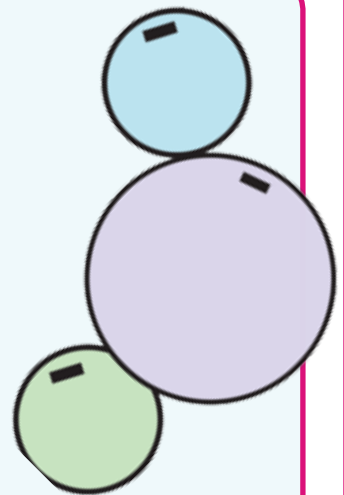
#### Mieganti jūros žvaigždė

Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite į šonus, kojas plačiai pražerkite. Gulėkite labai ramiai ir įsivaizduokite, kad esate jūros žvaigždės, besiilsinčios jūros dugne. Įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite rankas. Vėl įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite kojas. Įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite galvą. Stenkitės būti kuo ramesnės jūros žvaigždės jūros dugne.



#### Pučiamo burbulus

Įsivaizduokite, kad turite indą su burbulų skysčiu. Giliai įkvėpkite, tada lėtai ir švelniai pūskite burbulus į kambarį. Besijausdami nurimę ir atsipalaidavę, pūskite didžiausią gyvenime burbulą!



#### „Zipi, atsipalaiduok“

Atsigulkite ir užsimerkite, gulėkite suglebę labai ramiai. Lėtai įkvėpdami, įtempkite visus raumenis. Padarykite trumpą pauzę sulaukę kvėpavimą. Dabar iškvėpkite ir atpalaiduokite visus raumenis. Pakartokite kelis kartus.



#### Nuo 1 iki 10

Užsimerkite ir nurimkite. Labai lėtai skaičiuokite nuo 1 iki 10. Būdamas užsimerkęs, įsivaizduokite ką nors, kas jus nuteikia itin maloniai. Po 15 – 20 sekundžių atsimerkite ir pasakykite vienas kitam, apie ką jūs galvojote ir kaip jūs jaučiatės dabar.



Mes atlikome ketvirtos dalies 1-ąją namų užduotį „Atsipalaidavimo idėjos“

**Parašai:**

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

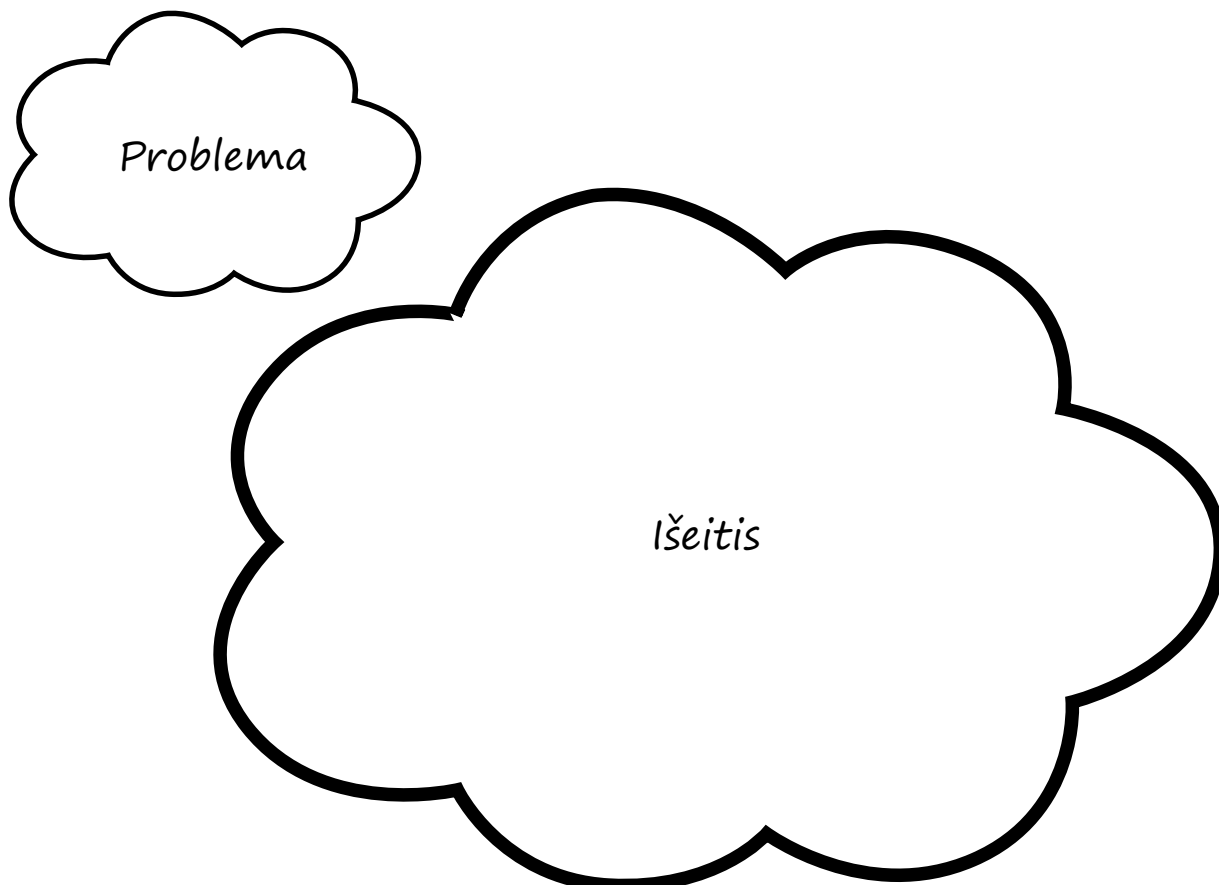
Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.



## 4 dalis „Konflikto sprendimas“. Antra užduotėlė vaikams su tėvais

### 2. Išeičių debesėlis

- Pagalvokite kartu su vaiku apie jo neseniai patirtą problemą darželyje, mokykloje ar namie.
- Drauge nupieškite ar aprašykite ją mažesniame debesėlyje žemiau.
- Nepamiršdami gero sprendimo taisyklių, kartu su vaiku pagalvokite, kokios išeitys padėtų šią problemą išspręsti



#### **Geras sprendimas**

- padeda man pasijusti geriau
- neskaudina nei manęs, nei kitų žmonių



**Pasikalbėkime...**  
apie situaciją, kurioje buvai apimtas sunkių jausmų. Ką darei, kad geriau pasijustum? Ar tavo sprendimai atitiko gero sprendimo taisykles?

Mes atlikome ketvirtos dalies 2-ąją namų užduotį „Išeičių debesėlis“

**Parašai:**

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 5 dalis „Pasikeitimų ir netekties išgyvenimas“. Pirma užduotėlė vaikams su tėvais

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

Susėskite ir abu su vaiku atlikite kurią nors vieną užduotėlę:

**1 užduotėlė: geros ir blogos pasikeitimų pusės ARBA**

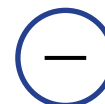
**2 užduotėlė: pasikeitimai mano gyvenime**

### 1. Geros ir blogos pasikeitimų pusės

- Pasikalbėkite su vaiku kokie geri, o kokie blogi pasikeitimai įvyko jam pereinant iš vienos klasės į kitą.
- Žemiau esančioje lentelėje įrašykite arba nupieškite blogus ir gerus pasikeitimus.
- Nepamiršdami „Gero sprendimo taisyklių“, pagalvokite, ką mes galime daryti, kad pasijustumė geriau?



Palikau senus draugus  
Trupuči baugu  
Sunkesnės užduotys  
....



Didesnė klasė  
Suradau naują draugą  
Labai gera mokytoja  
....



#### Geras sprendimas

- padeda man pasijusti geriau
- neskaudina nei manęs, nei kitų žmonių



Mes atlikome penktos dalies 1-ąją namų užduotį „Geros ir blogos pasikeitimų pusės“

Parašai:

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.



## 5 dalis „Pasikeitimų ir netekties išgyvenimas“. Antra užduotėlė vaikams su tėvais

### 1. Pasikeitimai mano gyvenime

- Pasikalbėkite abu su vaiku apie jo ir jūsų gyvenime įvykusius ar vykstančius pasikeitimus.
- Žemiau esančioje lentelėje įrašykite, įklijuokite paveikslėlius / nuotraukas arba nupieškite kas pasikeitė vaiko ir jūsų gyvenime laikui bėgant (pvz. persikėlėte į naują būstą, gimė broliukas / sesutė, užaugau aukštesnis, ...).
- Pasikalbėkite, kaip jaučiatės galvodami apie pasikeitimus.

**VAIKAS**

Kai buvau mažesnis/mažesnė

**DABAR**

**MAMA/TĒTIS**

Kai buvau jaunesnė/jaunesnis

**DABAR**

#### **Pasikalbėkime...**

*Pasikeitimai gali turėti gerų ir blogų pusių. Pasikalbėkite su vaiku, kaip jūs abu jaučiatės, kai vyksta pasikeitimai jūsų gyvenime.*

Mes atlikome penktos dalies 2-ąją namų užduotį „Pasikeitimai mano gyvenime“

**Parašai:**

Šeimos atstovas .....

Vaikas .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 6 dalis „Įveikiame“. Pirma užduotėlė vaikams su tėvais

„Zipio draugų“ 6 dalyje kalbamės apie tai, ko išmokome dalyvaujant programoje: apie jausmus, bendravimą, draugystę, apie pasikeitimus ir netektis.

Susėskite ir abu su vaiku atlikite kurią nors vieną užduotėlę:

**1 užduotėlė: ką mes išmokome ARBA**

**2 užduotėlė: prisistatyk**

### 1. Ką mes išmokome

- Žemiau esančioje lentelėje įrašykite ar nupieškite, ką jūs abu su vaiku išmokote drauge atlikdami šias „Zipio draugų“ užduoteles namuose.

**VAIKAS**

Aš išmokau .....

**TĖTIS / MAMA:**

Aš išmokau .....

**Tai paskutinė „Zipio draugų“ namų užduotis.**

**Dėkojame, kad skyrėte laiko jas atlikti drauge su vaiku!**

Mes atlikome šeštos dalies 1-ąją namų užduotį „Ką mes išmokome“

**Parašai:**

**Šeimos atstovas** .....

**Vaikas** .....

Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## 6 dalis „Iveikiame“. Antra užduotėlė vaikams su tėvais

### 2. Prisistatyk

- Pasakykite vaikui, kad kartais prisistatyti nepažystamam žmogui sunku tiek suaugusiam, tiek vaikui.
- Pasakykite, kad jūs dabar abu pažaisite žaidimą, kurio metu vienas kitam pristatysite savo žaisliuką (meškutį, šuniuką) ar lėlytę.
- Paašškinkite vaikui, kad dabar abu užpildysite „balionėlius“, kuriuos naudosite pristatyti kiekvienas savo žaisliuką / lėlytę. Padėkite vaikui užpildyti „balionėlius“.
- Kiekvienas pasiimkite savo žaisliukus ir, naudodami „balionėlius“, pakaitomis pristatykite vienas kitam savo žaisliuką.

Mano vardas

\_\_\_\_\_

Man \_\_\_\_\_ metai.

Man patinka

\_\_\_\_\_

Man sekasi

\_\_\_\_\_

O kas tau patinka?

\_\_\_\_\_

**Tai paskutinė „Zipio draugų“ namų užduotis.**

**Dėkojame, kad skyrėte laiko jas atlikti drauge su vaiku!**

Mes atlikome šeštos dalies 2-ąją namų užduotį „Prisistatyk“

Parašai:

Šeimos atstovas ..... Vaikas .....



Šią pasirašytą užduočių lapo dalį paprašykite vaiką atsinešti į darželį/mokyklą.

## **PARTNERSHIP FOR CHILDREN** **programų „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“ kūrėjai**

„Partnership for Children“ (PFC) yra nepriklausoma labdaros organizacija, kuri savo veikla siekia puoselėti vaikų ir jaunų žmonių psichinę sveikatą bei emocinę gerovę visame pasaulyje. „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“ yra svarbiausios PFC įgyvendinamos programos. PFC ruošia „Zipio draugų“ ir „Obuolio draugų“ medžiagą ir rengia konsultantų bei pedagogų pirminius mokymus. Tokiu būdu programos paplito daugelyje pasaulio šalių, pasiekdamos daugybę tūkstančių vaikų.

PFC rengia priemones, skirtas tėvams ir pedagogams padėti mažiems vaikams įveikti sunkias situacijas, tokias kaip netektis, patyčios, skyrybos ar išsiskyrimas. Nemažai šių priemonių, taip pat išsami informacija apie programas „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“ pateikta PFC tinklalapyje: [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)



*Kontaktai susiekti su „Partnership for Children“:*

„Partnership for Children“  
26-27 Market Place  
Kingston upon Thames  
Surrey KT1 1JH, United Kingdom  
El. paštas [caroline.egar@partnershipforchildren](mailto:caroline.egar@partnershipforchildren)

## **VIEŠOJI ĮSTAIGA „VAIKO LABUI“ –** **programų „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“ vykdytojai Lietuvoje**

Viešoji įstaiga „Vaiko labui“ yra nevyriausybinė ne pelno organizacija, kurios tikslas – padėti Lietuvos vaikams ir jaunimui išsiugdyti emocinių ir socialinių sunkumų įveikimo gebėjimus, siekiant vaikų ir jaunimo emocinės ir psichikos sveikatos gerovės.

Jau beveik dvidešimt metų mes dirbame siekdami padėti vaikams augti linksmiems ir laimingiems, stengdamiesi daryti poveikį ir kurti jiems emociškai saugesnę aplinką, kad mūsų vaikai užaugtų emociškai sveiki ir būtų laimingi jau šiandien. Mūsų darbas grindžiamas mintimi, jog labai svarbu nuo mažų dienų rūpintis vaiko emocine gerove ir stiprinti jo psichikos sveikatą, kad ateityje nereikėtų spręsti rimtų psichologinių ar kitokių problemų, įveikti priklausomybių.

Mes įgyvendiname tarptautinę dvejų metų ankstyvosios prevencijos programą (pirmoji dalis programa „Zipio draugai“ ir antroji dalis programa „Obuolio draugai“), sukūrėme ir vykdomė vaikų emocinių ir elgesio problemų prevencijos programą „Įveikiame kartu“. Mes kuriame, inicijuojame ir įgyvendiname pedagogų bei psichologų kvalifikacijos tobulinimo, tėvų švietimo, savanorių mokymo bei kitas programas ir projektus.



*Kontaktai susiekti su mumis:*

Viešoji įstaiga „Vaiko labui“  
Šv. Ignoto g. 5, 01144 Vilnius  
Tel. + 370 5 212 1407 ir +370 699 20 223  
El. paštas [info@vaikolabui.lt](mailto:info@vaikolabui.lt)  
Interneto svetainė [www.vaikolabui.lt](http://www.vaikolabui.lt)