

Įvadas į programą

„Zipio draugai”



Generalinis rėmėjas



ĮVADAS Į PROGRAMĄ „ZIPIO DRAUGAI“

ĮŽANGA

Čia rasite informaciją apie programą „Zipio draugai“ (anksčiau ši programa buvo vadinama „Jaunoji Europa“):

- Sužinosite, kokia tai programa, kaip ji įgyvendinama, trumpai susipažinsite su programos medžiaga ir išsiaiškinsite, kaip gauti daugiau informacijos.
- Sužinosite pagrindinius jos įgyvendinimo principus ir tikslus, trumpai supažinsite su įvertinimu ir dabartiniu jos plėtros etapu Lietuvoje.
- Susipažinsite su vienos valandėlės medžiaga. Tai padės geriau įsivaizduoti, kaip vykdoma programa.
- Galėsite perskaityti keturis straipsnius. Pirmasis, „*Įveikimo samprata*“, pristato „Zipio draugų“ teorinį pagrindą. Kituose dviejuose straipsniuose – „*Mokykimės atsisveikinti*“ ir „*Linksmi žmonės, liūdni žmonės*“, aprašoma keletas programos įgyvendinimo epizodų.
- Susipažinsite su programos įvertinimo rezultatų santrauka.
- Rasite informaciją apie organizaciją, parengusią programą „Zipio draugai“, ir organizaciją, kuri įgyvendina programą „Zipio draugai“ Lietuvoje.

Tikimės, kad ši informacija Jums bus naudinga.

„Zipio draugai“

Idėja

Pagrindinė programos „Zipio draugai“ idėja labai paprasta: jei vaikus išmokysime įveikti sunkumus, jie lengviau susidoros su kebliomis ir kritinėmis situacijomis paauglystėje ir suaugę.

Pradedama nuo mažens

Programa parengta specialiai penkerių – septynerių metų amžiaus normaliai besivystantiems vaikams. Jie mokomi įveikti kasdienius sunkumus, atpažinti savo jausmus, juose susivokti, apie juos kalbėti bei išreikšti juos sau ir kitiems priimtinais būdais. Taip pat vaikai skatinami padėti kitiems, turintiems sunkumų.

Kas tai?

Programa „Zipio draugai“ skirta darželiams, darželiams - mokykloms arba pradinėms mokykloms. Jos trukmė – 24 savaitės: kartą per savaitę vaikai dalyvauja vienoje 45 minučių valandėlėje.

Programa remiasi šešių pasakojimų ciklu, pavadintu „Zipio draugai“. Zipis yra vabaliukas, o jo draugai – keletas mažų vaikų. Pasakojimuose jie susiduria su daugumai vaikų pažįstamais dalykais: draugyste, bendravimu, vienatve, priekabiavimu, pasikeitimų ir netekties, susidūrimo su dar nepatirtais dalykais išgyvenimu. Kiekvienas pasakojimas ryškiai spalvingai iliustruotas.

24 valandėlės padalytos į šešias dalis, skirtas kokiai nors vienai temai. Pavyzdžiui, pirmojoje dalyje kalbama apie jausmus. Ją sudaro tokios valandėlės:

<i>Pirmoji valandėlė:</i>	<i>„Liūdesys ir džiaugsmas“</i>
<i>Antroji valandėlė:</i>	<i>„Pyktis arba susierzinimas“</i>
<i>Trečioji valandėlė:</i>	<i>„Pavydas“</i>
<i>Ketvirtoji valandėlė:</i>	<i>„Jaudulys“</i>

Kiekvienos valandėlės pradžioje pedagogas perskaito pasakojimo ištrauką, o paskui vaikai atlieka įvairias užduotis, pavyzdžiui, piešia, diskutuoja, vaidina. Šių užduočių tikslas – padėti vaikams pažinti ir suprasti savo jausmus ir elgesį.

Programa „Zipio draugai“ dalyvaujantiems vaikams nenurodoma, ką jie turi daryti, nesakoma: „Šis elgesio būdas yra geras, o anas – blogas“. Jie skatinami patys aiškintis ir galvoti.

Programos tikslas – ne tik padėti vaikams įveikti juos ištikusius sunkumus, bet ir parodyti, kaip svarbu kalbėtis su kitais žmonėmis, kai apima liūdesys ar pyktis, ir kaip svarbu išklausyti kitus, kai jiems liūdna ar pikta. Skiriama daug dėmesio vaiko gebėjimui priimti ir suteikti pagalbą.

Mažų vaikų ugdymuisi labai daug įtakos turi kartojimas. Kiekvienos valandėlės pradžioje pakartojama, kas buvo išmokta praeitą savaitę, o patys svarbiausi dalykai nuolat primenami per visą programos įgyvendinimo laikotarpį. Be to, vaikai gali parsinešti valandelių metu nupieštus piešinius namo, kad galėtų aptarti „Zipio draugų“ valandėles su tėvais.

Pedagogų vaidmuo

Pedagogų vaidmuo programoje „*Žipio draugai*“ itin svarbus.

Programos įgyvendinimui atrinkti pedagogai dalyvauja keturių dienų seminare, kurio metu apibūdinamas „*Žipio draugų*“ teorinis pagrindas, aiškinama įveikimo sąvoka ir jo svarba gerai vaikų savijautai, aptariama programos struktūra ir loginis pagrindas. Pedagogai susipažįsta su visomis šešiomis programos dalimis ir aptaria įvairias užduotis. Daug laiko skiriama diskusijoms.

Ypač svarbu iš anksto parengti pedagogus tam, kad „*Žipio draugų*“ valandėlių metu vaikai gali atskleisti labai asmeniškų dalykų apie save ar savo šeimą. Pedagogams patariama aptarti šiuos dalykus po valandėlės: individualiai pasikalbėti su vaiku arba susisiekti su tėvais ar mokyklos socialiniu darbuotoju.

Programos įgyvendinimo metu pedagogams teikiama parama. Jie skatinami kiekvieną valandėlę aptarti su savo kolegomis ir kreiptis į programos koordinatorius bei konsultantus, kai reikia patarimo ar pagalbos. Keletą kartų programos įgyvendinimo laikotarpiu skirtingose įstaigose dirbantys pedagogai susirenka į vienos dienos metodinį konsultacinį seminarą pasidalyti savo patyrimu.

Pedagogai skatinami patalpa, kurioje vyksta „*Žipio draugų*“ valandėlės, šiai veiklai paruošti specialiai. Pavyzdžiui, jei įmanoma, vaikai turėtų susėsti ratu, o ne už stalų. Ant sienos pakabinamas taisyklių sąrašas:

- *Jeji nori kalbėti, pakelk ranką.*
- *Vienu metu gali kalbėti tik vienas.*
- *Klausykis kito.*
- *Nekalbėk negražiai.*
- *Pasakyk kitam ką nors malonaus.*
- *Neprivalai kalbėti, jei to nenori.*

Labai svarbi paskutinioji taisyklė: jei vaikas apie ką nors kalbėti nenori, jis turi teisę tylėti. Ir tylint per valandėlę galima išmokti labai daug.

Daugelis pedagogų pastebėjo, kad programa naudinga ne tik vaikams, bet ir jiems patiems – ji moko naujų darbo metodų ir netgi padeda asmeniniame gyvenime.

Įvertinimas

Jau du kartus atliktas išsamus ir profesionalus programos „*Žipio draugai*“ įgyvendinimo ir poveikio įvertinimas.

Profesorius Brianas Mishara iš Kvebeko universiteto Monrealyje ir Mette Ystgaard iš Oslo Universiteto, vadovavę abiem tyrimams, teigia: „Mums nėra žinoma jokia panaši šio amžiaus vaikams skirta programa, kuri būtų taip nuodugniai ir griežtai vertinama.“

Pirmą kartą programa „*Žipio draugai*“ buvo išbandyta Danijoje 1998 m. – 1999 m. balandį. Joje dalyvavo 264 vaikai iš Kopenhagos bei Fiūno apygardos darželių bei pirmųjų ir antrųjų mokyklos klasių.

Vertinimo duomenys parodė, kad programa galėtų būti sėkmingai taikoma, kad jos dėka gerokai išaugo vaikų socialiniai įgūdžiai, empatija, atkaklumas ir pasitikėjimas savimi. Tyrėjai rašė: „Didelį įspūdį daro tai, kad tokį reikšmingą poveikį turėjo pirmąkart įgyvendintas visiškai naujos programos bandomasis variantas“. Tačiau nebuvo duomenų, įrodančių, kad programa lavina vaikų sunkumų įveikimo įgūdžius, tad tyrėjai rekomendavo programos medžiagą kiek pataisyti.

Atlikus reikiamas pataisas, programa 2000 m. rugsėji – 2001 m. balandį buvo išbandyta antrą kartą, šįkart – Danijoje ir Lietuvoje. Programoje dalyvavo 322 Danijos mokyklų vaikai bei 314 Lietuvos darželių vaikų.

Tyrėjai pažymėjo, kad antrąją kartą programa buvo išbandyta skirtingomis kalbomis, skirtingose klasėse bei grupėse ir labai skirtingomis ugdymo sąlygomis. Jie priėjo išvadą, kad programa buvo sėkmingai įgyvendinta ir Lietuvoje, ir Danijoje, ir nustatė, kad abiejų šalių vaikų sunkumų įveikimo įgūdžiai pastebimai patobulėjo. Programa turėjo vienodą poveikį ir berniukams, ir mergaitėms.

Tyrėjai ataskaitą baigė teigdami, jog „Šie rezultatai įtikinamai rodo, kad programa sėkmingai pasiekė savo tiesioginius tikslus“.

Programos „Zipio draugai“ įgyvendinimas ir plėtra Lietuvoje

Skiriami keturi tarptautinės programos „Zipio draugai“ plėtros Lietuvoje etapai. *Parengiamasis etapas* (1999–2000 m. birželis). Šiame etape programa vadinosi „Jaunoji Europa“. Lietuvoje konkurso būdu buvo atrinkti programos įgyvendinimo partneriai – Jaunimo psichologinės paramos centras (JPPC) ir Pedagogikos institutas (PI; dabartinis Švietimo plėtotės centras; ŠPC). Atlikti visi būtini programos įgyvendinimo parengiamieji darbai: į lietuvių kalbą išversta ir išleista metodinė medžiaga „Zipio draugai“, Lietuvos švietimo ir kultūrinei situacijai pritaikyta pedagogų parengimo kvalifikacinė programa, išversta ir adaptuota programos įgyvendinimo kokybės ir jos poveikio vaikams tarptautinio įvertinimo metodika.

Bandomasis etapas (2000–2001 m.). Šio etapo tikslas – išmėginti programą ikimokyklinėse ir priešmokyklinėse grupėse darželiuose, įvertinti jos įgyvendinimo kokybę ir poveikį vaikams. Programa buvo įgyvendinama 11 Vilniaus miesto darželių, joje dalyvavo 300 šešiamečių. Buvo atliktas tarptautinis programos poveikio vaikams įvertinimas, kuriame dalyvavo ir 100 kontrolinės grupės vaikų. Buvo vertinamas tėvų ir pedagogų požiūris į programą ir jos poveikis vaikams.

Pritaikymo skirtingiems vaikų ugdymo(si) poreikiams ir formoms etapas (2001–2002 m.). Jo tikslas – išmėginti programą kuo įvairesnėmis ugdymo sąlygomis. Sudarytos galimybės į programą įsitraukti ikimokyklinių įstaigų grupėms, darželių-mokyklų ir mokyklų priešmokyklinėms grupėms bei pirmosioms klasėms; vieno amžiaus ir mišraus amžiaus grupėms. Programa buvo įgyvendinama dideliuose miestuose (Vilniuje ir Kaune) ir kaimo vietovėje (Trakų rajonas). Programoje dalyvavo 1930 vaikų ir 159 pedagogai iš 64 įstaigų. Buvo atliekamas tarptautinis trumpalaikio ir ilgalaikio programos poveikio vaikams įvertinimas, programoje dalyvavusių vaikų adaptacijos mokykloje tyrimas. Remiantis labai pozityviais programos poveikio vaikams rezultatais, programos įgyvendinimo Lietuvoje partneriai – JPPC ir Švietimo plėtotės centras (buvęs PI) – 2002 m. balandžio 3 d. pasirašė bendradarbiavimo sutartį su Lietuvos Švietimo ir mokslo ministerija. Eksperimentinis programos statusas perėjo į intensyvios plėtros statusą.

Intensyvioji regioninės plėtros ir programos vadybos modelio keitimo etapas. Jis pradėtas 2002 m. ir tebetęsiamas. Šio etapo tikslai:

- tarptautinę programą „Zipio draugai“ išplėsti į atskirus Lietuvos regionus, regionams parengti programos konsultantus, įkurti programos metodinius centrus, koordinuojančius programos plėtrą regione;

- įgyvendinti programą kuo įvairesniame socialiniame-kultūriniame kontekste, t.y. miesto-rajono-kaimo sąlygomis; darželiuose ir mokyklose; lietuvių ir nelietuvių kalba veikiančiose įstaigose bei dvikalbystės sąlygomis; didelės socialinės atskirties ir bedarbių vietovėse; vaikų su negale grupėse;

- didinti programos patrauklumą tėvams ir pedagogams – parengti ir patrauklia forma skleisti esminę informaciją, atlikti tėvų ir pedagogų nuomonės apie programą tyrimus ir skelbti įvairiais būdais; atlikti programos trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio įvertinimo organizacinius darbus;

- užtikrinti programos įgyvendinimo kokybę, kvalifikuotai rengiant programos konsultantus ir pedagogus, teikiant jiems konsultacinę ir kitokią paramą, kuriant programos įgyvendinimo monitoringo sistemą.

Prasidėjus regioninės plėtros etapui 2002 – 2003 mokslo metais į programą įsiliejo Klaipėdos ir Šiaulių apskritys bei Kauno rajonas. 2003 – 2004 m.m. programa apėmė jau penkias apskritis: tai Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Vilniaus apskritis bei naujai įsitraukusi Panevėžio apskritis. Nuo 2005 – 2006 m.m. programoje dalyvauja visų dešimties Lietuvos apskričių vaikai ir pedagogai.

2009 metais programa atšventė įgyvendinimo dešimtmetį Lietuvoje. Nuo jos įgyvendinimo pradžios programoje dalyvavo beveik 63 tūkstančiai vaikų, parengti 2.458 pedagogai, 59 konsultantai ir virš 80 pedagogų-konsultantų padėjėjų.

Atsižvelgiant į naujus uždavinius, buvo keičiamas programos vadybos modelis – programai „Zipio draugai“ įgyvendinti įsteigta viešoji įstaiga „Vaiko labui“ (steigėjai – JPPC ir ŠPC). Informacija apie programos vykdytoją Lietuvoje – VšĮ „Vaiko labui“, kontaktiniai duomenys pateikiami 4 skyriuje.

Programos rezultatų įvertinimo būdai ir priemonės. 2000 - 2001 ir 2001 - 2002 metais buvo atliktas programos trumpalaikio, o 2002 metais ilgalaikio poveikio vaikams tarptautinis vertinimas. Įvertinimo metodologiją parengė Kvebeko universiteto Monrealyje (Kanada) profesorius Brian Mishara ir Oslo (Norvegija) universiteto docentė Mette Ystgaard. Jie atliko duomenų analizę ir apibendrino rezultatus. Tyrimą Lietuvoje organizavo ir koordinavo Pedagoginio psichologinio centro psichologė Vida Gudauskienė. Tarptautinio įvertinimo išvados: padidėjo programoje dalyvavusių vaikų pasitikėjimas savimi ir savo gebėjimais; jautrumas kito emocinei būsenai (empatija); patobulėjo bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai, savikontrolė. Ypač reikšmingi rezultatai, rodantys, jog programa turėjo teigiamą poveikį sunkumų įveikimo gebėjimams (vaikai pradėjo naudoti daugiau pozityvių ir mažiau negatyvių sunkumų įveikimo būdų), padidėjo vaikų asmeninė atsakomybė už savo sprendimus ir veiksmus. Programos ekspertai tyrinėja tėvų, pedagogų bei ugdymo įstaigų vadovų nuomonę bei požiūrį į programą, jos poveikį vaikų gebėjimui įveikti kasdieninius sunkumus namuose ir vaikų grupėje.

Programos ekspertės psichologės Onos Monkevičienės ir VPU magistrančių atliktas tyrimas patvirtino, kad programą „Zipio draugai“ lankiusių vaikų adaptacija mokykloje buvo žymiai sėkmingesnė už programoje nedalyvavusių vaikų adaptaciją. Vaikų, dalyvavusių

programoje, emocinė savijauta adaptacijos laikotarpiu buvo geresnė, nei kitų vaikų: jie buvo linksmesni, greitai susirado naujų draugų, savarankiškiau įveikdavo sunkumus, padėdavo sunkumus įveikti kitiems.

Svarbiausia informacija apie programą „*Zipio draugai*“:

- Programos „*Zipio draugai*“ tikslas – suteikti vaikams įgūdžių, padėsiančių jiems lengviau įveikti sunkumus paauglystėje ir suaugus.
- Programa moko vaikus atpažinti savo jausmus ir kalbėti apie juos bei skatina prirėikus kreiptis pagalbos. Ji išplečia vaikų sunkumų įveikimo įgūdžių įvairovę ir moko vaikus padėti kitiems.
- Pedagogų vaidmuo programoje „*Zipio draugai*“ nepaprastai svarbus. Kiekvienas programoje dalyvaujantis pedagogas yra specialiai parengiamas šiam darbui.
- Programa „*Zipio draugai*“ unikali tuo, kad sunkumų įveikimo įgūdžiai lavinami ikimokykliniame amžiuje, taip pat ir pirmose klasėse, kai šie vaikų įgūdžiai dar tik formuojasi.

Medžiaga

Pristatome „*Zipio draugų*“ metodinės medžiagos pavyzdžių, kurie padės geriau susipažinti su programa.

Pasirinkome pirmąją dalį, kuri vadinasi „Jausmai“. Po titulinio puslapio pateiktas pirmasis iš šešių pasakojimų – „*Kupinas jausmų*“. Tai pirmasis pasakojimas, kurį pedagogas skaito vaikams. Pridedamos ir pasakojimo iliustracijos.

Toliau – keturių šios dalies valandėlių tikslingumo teorinis pagrindimas ir pirmosios valandėlės aprašymas pedagogui. Pastebėsite, kad šios valandėlės metu pristatomos taisyklės ir pateikiamos dvi užduotys vaikams.

Pagaliau jūs rasite grįžtamojo ryšio anketą, kurią vaikai užpildo kiekvienos valandėlės pabaigoje, ir diplomą, kuris vaikams įteikiamas baigus programą.

Prašome atkreipti dėmesį į tai, kad visos šiame skyriuje pateikiamos medžiagos autorinės teisės priklauso organizacijai „Partnership for Children“. Šios medžiagos negalima kopijuoti, kitaip dauginti ar adaptuoti, negavus raštiško šios organizacijos ar programą „*Zipio draugai*“ pagal licenciją Lietuvoje vykdančios viešosios įstaigos „*Vaikei labui*“ sutikimo.



1DALIS

JAUSMAI

1 pasakojimas Kupinas jausmų

Pirmoji valandėlė Liūdesys ir džiaugsmas

Antroji valandėlė Pyktis arba susierzinimas

Trečioji valandėlė Pavydas

Ketvirtoji valandėlė Jaudulys

Kupinas jausmų

Šis pasakojimas apie tris bičiulius. Lila ir Tigas yra sesuo ir brolis. Jų geriausia draugė vardu Sendi. Jie gyvena mažame miestelyje ant didelės upės kranto. Visiems trims vaikams labai patinka būti drauge.

Tigas ir Lila yra dvynukai, o tai reiškia, kad abu jie yra gimę tą pačią dieną, turi tą pačią mamą ir tą patį tėtį. Lila gimė anksčiau už Tigą, todėl mėgsta sakyti, kad yra už jį vyresnė. Tačiau Tigas mano, kad šitaip sakyti kvaila, nes Lila gimė vos valanda anksčiau. Kartais jie net susiginčija dėl to.

Dvynukai su mama ir tėčiu gyvena miestelio pakraštyje. Kaimynystėje gyvena Sendi su mama ir broliu Finu. Sendi labai retai mato savo tėtį, nes jis gyvena kitame mieste, iki kurio tenka ilgai važiuoti autobusu.

Nuo pat gimimo draugai žaidžia kartu. Kol Sendi mama dirba, mergaitę prižiūri Tigo ir Lilos mama. Kartais savaitgaliais Sendi mama arba dvynukų tėtis visus tris vedasi į baseiną ar kiną. Kartais, kai atvažiuoja Sendi tėtis, visi eina pažaisti į parką.

Tigas, Sendi ir Lila lanko tą pačią darželio (mokyklos) grupę (klasę). Darželį (mokyklą) lankyti jie pradėjo tą pačią dieną. Pirmąją dieną darželyje (mokykloje) auklėtojas Robertas kiekvienam grupės (klasės) vaikui prisegė po ženkliuką su jo vardu.

Visi grupės (klasės) vaikai susėdo ratu, kiekvienas iš eilės sakė savo vardą ir ką nors įdomaus apie save.

Kai atėjo Tigo eilė, jis pasakė:

Aš esu Tigas ir turiu vabaliuką Zipį, jis gyvena dėžutėje mano kambaryje.

Lila buvo susijaudinusi, bet pasakė:

Mano vardas Lila, o mano brolis Tigas nuolatos deda Zipį ant mano pagalvės. Man labai nepatinka, kad jis taip daro.

Tuomet auklėtojas (mokytojas) visai grupei (klasei) paaiškino:

Lila ir Tigas gimė tą pačią dieną, o tai reiškia, kad jie dvyniai.

Taip, pridūrė Lila, bet mes, priešingai negu kiti dvynukai, ne visuomet mėgstame tuos pačius dalykus.

Ar jums patinka būti dvyniais? paklausė auklėtojas (mokytojas) Robertas. Lila ir Tigas susižvalgė. Lig šiol jie niekada nebuvo apie tai pagalvoję.

Na, kartais visai neblogai, pasakė Tigas. Visada yra su kuo žaisti.

Tuo tarpu Lila galvojo visai apie ką kita. Ji prisiminė praėjusią vasarą, kai Tigas sirgo ir gulėjo lovoje, o mama visą laiką rūpinosi tik juo! Tuomet ji jam pavydėjo, nes visas dėmesys buvo skiriamas Tigui.

Atėjo eilė Sendi. Ji prisistatė taip:

Aš Sendi, gyvenu netoli Tigo ir Lilos ir turiu didelį brolių Finą.

Ačiū, Sendi, pasakė auklėtojas (mokytojas) Robertas.

Ar jau visi prisistatėte? Šiandien, grįžę namo, susiraskite ką nors savo labai mėgstamo ir, jei galite, rytoj atsineškite. Tik ne gyvūnėlius, nes mes juk negalime čia atidaryti žvėryno, ar ne?

Tigas galvojo apie savo vabaliuką, kurį be galo mylėjo, ir pyko, kad auklėtojas (mokytojas) Robertas neleidžia į darželį (mokyklą) atsinešti gyvūnėlių.

Aš noriu parodyti Zipį savo naujiesiems draugams, galvojo jis. Tai neteisinga. Būtų smagu, jei visi į grupę (klasę) galėtume atsinešti savo katytes, šuniukus ar ką nors kita. Auklėtojas (mokytojas) yra neteisus.

Kai dvyniai keliavo namo, Lila juto, kad Tigą kažkas slegia. Jo veidas buvo persimainęs. Brolis nebuvo toks smagus, nuolat juokaujantis ir besišypsantis kaip paprastai.

Kas yra, Tigai? paklausė Lila.

Nieko, burbtelėjo šis.

Tačiau Lila vis tiek jautė, kad kažkas negerai. Ką jai daryti? Jei to paties namuose paklaustų dar kartą, gal Tigas jai viską ir papasakotų, o gal tik dar labiau supyktų ir lieptų Lilai dingti iš akių. Lila visai nenorėjo, kad taip atsitiktų.

Kai Tigo ir Lilos tėtis grįžo iš darbo, visa šeima sėdo prie stalo vakarieniauti. Tėtis paklausė, kaip praėjo pirmoji vaikų diena darželyje (mokykloje).

Buvo šaunu, pasidžiaugė Lila. Mes dainavome, ir aš mokėjau beveik visų dainų žodžius.

O kaip tau, Tigai? pasidomėjo tėtis. Ar nuveikei ką gero?

Ne, nieko, teištare Tigas. Darželis (mokykla) jam nepatiko, ir jis nebenorėjo ten eiti. Po vakarienės jis pakilo į savo kambarį ir atsigulė.

Kodėl tu negali su manimi eiti į darželį (mokyklą), Zipi? garsiai paklausė vabaliuko Tigas. Tačiau Zipis kietai miegojo ant dėžutėje įtaisytos medžio šakelės.

1 DALIS. JAUSMAI

1 dalies tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti neigiamas emocijas ir rasti tinkamų būdų jas valdyti.

1 dalies teorinis pagrindas

Kad geriau susidorotume su kasdieniais sunkumais, turime įgyti keletą esminių įgūdžių. Vienas pagrindinių gebėti pažinti savo jausmus ir žinoti, kaip valdyti neigiamas emocijas. Kai kuriems vaikams sunku tiksliai apibūdinti, ką jaučia vienoje ar kitoje situacijoje.

Neturėdami tokio gebėjimo jie negali rasti tinkamų įveikimo būdų. Nepajėgdami išsakyti savo jausmų šie vaikai turi daug mažiau galimybių paprašyti pagalbos ir ją gauti. Kartais jie neįstengia suteikti pagalbą ir kitiems.

Esminis pirmosios dalies tikslas – lavinti vaikų gebėjimą atpažinti keturis pagrindinius jausmus:

**liūdesį ir džiaugsmą,
pyktį arba susierzinimą,
pavydą,
jaudulį.**

Kadangi kalbame apie įveikimą, mums labiau rūpi neigiamos emocijos. Išvardyti jausmai pridaro nemalonumų visuose mūsų gyvenimo etapuose.

Pajėgę juos įsisąmoninti suprantame, jog privalome ko nors imtis, kad rastume išeitį iš keblios situacijos.

Šnekėdamiesi apie neigiamus jausmus, aiškinamiesi, kaip juos atpažinti, natūraliai pereiname prie klausimo, kaip į juos reaguoti ir ką daryti, kad pasijustumė geriau. Šitaip pradėdame kalbėti apie įveikimą.

Per pirmąją valandėlę vaikai mokosi atpažinti savo ir kito liūdesį bei džiaugsmą. Pateikiamos užduotys taip pat padeda jiems išsiaiškinti, kaip tinkamai reaguoti į liūdesį.

Antrosios valandėlės tikslas – atpažinti pyktį ir susierzinimą kalbant apie pasakojimų veikėjus ir kasdienę pačių vaikų patirtį. Stengiamasi rasti ir išbandyti įvairius pykčio nuraminimo būdus.

Trečioji valandėlė – skirta pavydai ir kaip ją įveikti.

Per ketvirtąją valandėlę kalbama apie jaudulį, jam būdingus fiziologinius pojūčius ir veiksmingiausias įveikimo būdus.

Per kiekvieną valandėlę daug kartojama, kad susiformuotų įgūdžiai. Tyrimai parodė, jog kartodami vaikai daug geriau įsisavina tai, ko išmoko.

1 dalis: JAUSMAI

Pirmoji valandėlė Liūdesys ir džiaugsmas

1 dalies tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti neigiamus jausmus ir rasti tinkamų būdų į juos reaguoti.

Pirmosios valandėlės tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti liūdesį ir rasti būdų tinkamai į jį reaguoti.

1) Įžanga

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: taisyklių plakatas.

Eiga

- n Pasakykite vaikams, kad skaitysite pasakojimus apie tokio paties amžiaus vaikus kaip jie. Pagrindiniai veikėjai Tigas, jo sesuo dvynė Lila ir jų draugė Sendi. Pasakojimai įdomūs, tačiau jų veikėjams kartais kyla sunkumų. Kiekvieną savaitę žaisdami žaidimus ir kitais būdais bandysite išsiaiškinti, kaip jiems elgtis susidūrus su sunkumais. Taip pat kalbėsite, ką daryti, kai kyla problemų patiems užsiėmimo dalyviams.
- n Pasakykite vaikams, kad per valandėles turėsime laikytis tam tikrų taisyklių, kurios padės dirbti kartu. Paklauskite, gal ir patys jų sugalvotų. Galite paraginti pasakydami taisyklę apie rankos kėlimą.
- n Parodykite vaikams taisyklių plakatą ir lėtai po vieną jas perskaitykite. Paprašykite vaikus pakartoti. Po kiekvienos taisyklės paklauskite, kuo ji naudinga. Paskui pasakykite, kad šias taisykles priminsite kiekvienos valandėlės pradžioje.

**Jeigu nori kalbėti, pakelk ranką
Vienu metu gali kalbėti
tik vienas
Klausykis kito
Nekalbėk negražiai
Pasakyk kitam
ką nors malonaus
Neprivalai kalbėti, jei to nenori**

2) Pasakojimas

Trukmė: 10 minučių.

Priemonės: šios dalies iliustracijos.

Eiga

- n Perskaitykite pirmąjį pasakojimą apie Lilą, Tigą ir Sendi. Tai užtruks apie 5 minutes. Atitinkamose pasakojimo vietose parodykite vaikams iliustracijas. Skaitydami padarykite pauzę po 3 puslapio 1 pastraipos.
- l 3 puslapio 1 pastraipa: *Auklėtojas (mokytojas) yra neteisingas.*
Paklauskite: Kaip jautėsi Tigas? (Nusiminęs, supykęs.)
Kodėl jis nusiminęs? Kodėl supyko?

Tada perskaitykite pasakojimą iki galo.

3) 1 pratimas Kas mane džiugina ir liūdina?

Trukmė: 10 minučių.

Priemonės: piešimo popierius, spalvotos kreidelės.

Eiga

- n Paaiškinkite vaikams, kad mus, kaip Tigą ir Lilą, kai kurie dalykai liūdina ar džiugina.
- n Paprašykite vaikų nupiešti ką nors, kas kažkada juos nudžiugino arba nuliūdino.
- n Pasakykite, kad piešimui skirsite tik kelias minutes, o paskui kiekvienas turės parodyti savo piešinį kitiems ir papasakoti, ką pavaizdavo.

4) 2 pratimas Ką man daryti, kai jaučiu liūdesį?

Trukmė: 15 minučių.

Priemonės: popieriaus lapai vaikų pasiūlymams užrašyti.

Eiga

- n Dabar paprašykite vaikų trumpai papasakoti kitiems, ką nupiešė.
- n Susodinę vaikus ratu liepkite pasidėti piešinius priešais save.
- n Kvieskite vaikus po vieną parodyti savo piešinį ir trumpai paaiškinti, kas jame pavaizduota. Kiekvieną paklauskite, kodėl pavaizduotas dalykas jį nudžiugino ar nuliūdino.
- n Kai visi bus baigę, paklauskite: Ką daryti, kai liūdesys apima namuose? Ką daryti, kai liūdesys apima darželyje (mokykloje)? Ką daryti, kai liūdesys apima būnant su draugais?

Rekomenduojame per valandėlę vaikų pateiktus pasiūlymus surašyti dideliame popieriaus lape ir pakabinti pratybų kambaryje. Juos galima arba užrašyti žodžiais, arba pavaizduoti paprastais piešinėliais (tai priklauso nuo vaikų skaitymo igūdžiu).

5) Grįžtamasis ryšys

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: grįžtamojo ryšio anketos (1 priedas).

Eiga

- n Paaiškinkite vaikams, kad kiekvienos valandėlės pabaigoje jie turės kelias minutes pagalvoti, ką darė ir kaip jautėsi.
- n Pasakykite vaikams, kad išdalysite popieriaus lapus su dviem klausimais, į kuriuos jie turės atsakyti. Pirmasis ar jiems patiko valandėlė? Jei patiko, tegu nuspalvina saulę, o jei nepatiko, debesį. Antrasis kaip jautėsi valandėlės metu? Jei buvo linksma, tegu nuspalvina besišypsantį veidą, jei liūdna, nusiminusį.
- n Išdalykite lapus.
- n Paklauskite vaikus, kas šioje valandėlėje labiausiai patiko ir kas nepatiko. Jei neuzteks laiko pakalbėti apie visų vaikų jausmus, pasakykite, kad pratęsite valandėlei pasibaigus.

1 dalis: JAUSMAI

Antroji valandėlė Pyktis arba susierzinimas

1 dalies tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti neigiamus jausmus ir rasti būdų tinkamai į juos reaguoti.

Antrosios valandėlės tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti pyktį bei susierzinimą ir rasti būdų tinkamai į juos reaguoti.

1) Įžanga

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: taisyklių plakatas.

Eiga

- n Priminkite taisykles: parodykite jų sąrašą ir perskaitykite. Galite paprašyti vaikus kiekvieną taisyklę pakartoti ir paaiškinti.
- n Pasakykite, kad šiandien kalbėsime apie labai stiprų jausmą, dažnai kylantį, kai esame nelaimingi, *pyktį*.
- n Pasakykite, kad pykdami dažniausiai nežinome, kaip pataisyti savo nuotaiką, bet šiandien bandysite tai išsiaiškinti.

2) Pirmosios valandėlės kartojimas

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: nereikia.

Eiga

- n Trumpai priminkite vaikams, kad praėjusį kartą jie sužinojo, jog Tigas nusiminė, nes negalėjo atsinešti į darželį (mokyklą) Zipio.
- n Paklauskite vaikus, iš ko jie suprato, kad Tigas nusiminęs. Kaip jis išreiškė savo liūdesį?

- n Pasakykite, kad dabar žaisite žaidimą, kuris padės prisiminti, kaip galima reaguoti į liūdesį.

- n Paprašykite vaikus susėsti ratu.

- n Paaiškinkite, kad užduosite klausimą ir visi vaikai paeiliui turės į jį kuo greičiau atsakyti stengdamiesi nekartoti to, kas jau buvo pasakyta.

- n Kiekvieną vaiką paklauskite:

Kaip galime pataisyti savo nuotaiką, kai jaučiamės liūdni namie? Darželyje (mokykloje)? Būdami su draugais?

Klausimo pabaigą atsitiktine tvarka formuluokite skirtingai: namie, darželyje (mokykloje) arba būdami su draugais. Jei vaikui nesiseka greitai atsakyti, grupės (klasės) draugai gali jam padėti pašnabždėdami atsakymą į ausį.

3) 1 pratimas „Jaučiu pyktį, kai...“

Trukmė: 15 minučių.

Priemonės: nereikia.

Eiga

- n Pasakykite vaikams, kad dar sykį perskaitysite pasakojimo, kurį jie girdėjo praėjusį kartą, ištrauką.
- n Perskaitykite ištrauką nuo 2 puslapio 10 pastraipos: *Ar jau visi prisistatėte?* iki pasakojimo pabaigos.
- n Paaiškinkite, kad normalu kartais jausti pyktį.

- n Paklauskite vaikų, ar jie kada nors buvo supykę namuose, darželyje (mokykloje) ar būdami su draugais. Kodėl?
- n Paklauskite, ką galima daryti, kad pyktis praeitų.

Berniukai gali pasiūlyti fizinių elgesio būdų, pavyzdžiui, primušti kitą. Jei siūlomi veiksmai yra blogi, žalojantys, kaip antai sulaužyti žaislą, muštis ar įžeidinėti, paprašykite vaikus apibūdinti jų pasekmes. Paklauskite, ar negalėtų būti geresnių išeičių tokių, kurios neturėtų neigiamų pasekmių vaikui ar aplinkiniams.

4) 2 pratimas Žaidimas jausmų kortelėmis

Trukmė: 15 minučių.

Priemonės: *tam tikrus jausmus keliančių situacijų kortelės (2a priedas, 2b priedas), paslaptingoji dėžė (paruoškite kartoninę maždaug batų dėžės dydžio dėžę, galite papuošti, kad ji virstų tikra paslaptinąja dėže. Ji bus nuolat naudojama valandėlių metu, kai vaikams reikės traukti korteles).*

Eiga

- n Pasakykite, kad žaisite žaidimą apie jausmus.
- n Paprašykite vaikus susėsti ratu.
- n Paaiškinkite, kad išrinksite kelis vaikus, kurie turės traukti korteles, kuriose surašytos situacijos. Kiekvienas privalės garsiai perskaityti kortelę (arba paprašyti tai padaryti jus), o paskui suvaidinti jausmą, kurį jam sukeltų toji situacija.
- n Pasakykite, kad kita grupės dalis turės stengtis atpažinti, koks tai jausmas, ir pasiūlyti būdų jį reaguoti.

Galite užsirašyti pasiūlymus vėlesniam aptarimui.

- n Išrinkite kelis vaikus ir maždaug 5 minutes žaiskite žaidimą.

Jei vaikai siūlo netinkamas išeitis ką nors sulaužyti, mušti ar įžeidinėti, išsiaiškinkite su jais šių veiksmų pasekmes. Paklauskite, ar nėra geresnių išeičių tokių, kurios neturėtų neigiamų pasekmių vaikui ar aplinkiniams.

- n Paaiškinkite vaikams, kad gali būti įvairių išeičių. Pasakykite, kad kartais galima bandyti pakeisti padėtį.
- n Paprašykite pateikti pavyzdžių (atsiprašyti ar padaryti ką nors kita, kad padėtis pasitaisytų). O kartais, sakykite, tiesiog bandome padėti sau pačiam (išsiverkiame, piešiame ar klausomės muzikos). Paaiškinkite, kad abi išeitys yra vienodai geros. Svarbiausia, kad jos padėtų mums pasijusti geriau ir nekenktų kitiems.

5) Grįžtamasis ryšys

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: grįžtamojo ryšio anketos (1 priedas).

Eiga

- n Pasakykite vaikams, kad, kaip ir praėjusį kartą, išdalysite grįžtamojo ryšio anketas. Kiekvienas turės nuspalvinti saulę ar debesį atsakydamas, ar patiko šios valandėlės darbas, ir linksmą arba liūdną veidą parodydamas, kaip jis jautėsi.
- n Išdalykite anketas ir paprašykite kiekvieną atsakyti savarankiškai.
- n Paklauskite, kas šioje valandėlėje jiems labiausiai patiko ir kas nepatiko.

1 dalis: JAUSMAI

Trečioji valandėlė Pavydas

1 dalies tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti neigiamus jausmus bei rasti būdų tinkamai į juos reaguoti.

Trečiosios valandėlės tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti pavydą ir išmokyti būdų tinkamai į jį reaguoti.

1) Įžanga

Trukmė: 2 minutės.

Priemonės: taisyklių plakatas.

Eiga

- n Priminkite vaikams taisykles: garsiai jas perskaitykite.
- n Pasakykite, kad šiandien išmoksime atpažinti ypatingą jausmą pavydą. Paaiškinkite, kad visi vaikai ir suaugusieji kartais jaučia pavydą, todėl nereikia jo gėdytis.
- n Pasakykite, kad kai pavydime, dažnai nežinome, kaip reaguoti ir ką daryti, kad palengvėtų, todėl šiandien visi kartu stengsimės tai išsiaiškinti.

2) Antrosios valandėlės kartojimas

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: nereikia.

Eiga

- n Priminkite vaikams, kad praėjusį kartą jie sužinojo, jog Tigas supyko, nes negalėjo atsisėsti į darželį (mokyklą) Zipio.

- n Paklauskite vaikus, iš ko jie suprato, kad Tigas pyksta. Ką jis padarė ar pasakė, kad išreikštų, ką jaučia?

3) 1 pratimas Lila jaučia pavydą

Trukmė: 10 minučių.

Priemonės: iliustracija, kurioje pavaizduota pavydinti Lila.

Eiga

- n Paaiškinkite, kad dabar kalbėsime apie pavydą.
- n Parodykite iliustraciją, kurioje pavaizduota Lila, pavydinti savo broliui.
- n Paklauskite vaikus, ar jie atsimena, kas nutiko.
- n Iš naujo perskaitykite pasakojimo ištrauką 2 puslapyje nuo 5 pastraipos: *Ar jums patinka būti dvyniais?..* iki 8 pastraipos: *Tuomet ji jam pavydėjo, nes visas dėmesys buvo skiriamas Tigui.*
- n Paklauskite vaikus, ar jie žino, kas yra pavydas.
- n Paaiškinkite, kad pavydą jaučiame tuomet, kai labai norime to, ką turi kitas: galbūt žaislo ar kokios ypatingos dovanos, o gal dėmesio ar meilės, kurią tas kitas galbūt mažesnis broliukas ar sesutė gauna.
- n Paprašykite vaikus papasakoti situacijų, kuriose jie jautė pavydą. Paklauskite, kodėl.

4) 2 pratimas „Ką darau, kai jaučiu pavydą?”**Trukmė:** 25 minutės.**Priemonės:** piešimo popieriaus lapai
ir spalvotos kreidelės.**Eiga**

- n Paaiškinkite vaikams, kad dabar jie pieš, o paskui susės ratu ir papasakos, ką piešiniuose pavaizdavo.
- n Tegu kiekvienas vaikas nupiešia kokią nors situaciją, kurioje jautė pavydą, galbūt darželyje (mokykloje), namie ar su draugais.

Jei vaikams sunku sugalvoti situaciją, galite pateikti pavyzdžių: draugui nupirko naują žaislą, o man ne, brolis laimėjo prizą, mama daugiau dėmesio skyrė mano jaunesniam broliui ir seseriai.

- n Išdalykite vaikams popieriaus lapus.
- n Pasakykite, kad piešti galės tik 5 minutes.
- n Po 5 minučių pasakykite vaikams, jog nieko blogo, jei jie ir nespėjo baigti piešti, ir kad jei nori, jie gali piešinius baigti namuose. Tada paprašykite juos susėsti ratu ir pasidėti piešinius priešais save.
- n Kiek užtenka laiko, paprašykite tiek vaikų po vieną trumpai papasakoti, ką nupiešė. Kas vyko? Ką vaikas darė, kad palengvėtų?

Jei vaikai pasirinko tokius veiksmus, kaip atimti žaislą, laužyti daiktus, mušti ar įžeidinėti kitą, visi kartu išsiaiškinkite jų pasekmes. Kas atsitiko, kai vaikas šitaip pasielgė? Paklauskite, ar nebuvo geresnių išeičių tokių, kurios nebūtų turėjusios neigiamų pasekmių vaikui ar aplinkiniams.

5) Grįžtamasis ryšys**Trukmė:** 3 minutės.**Priemonės:** grįžtamojo ryšio anketos
(1 priedas).**Eiga**

- n Pasakykite vaikams, kad, kaip ir praėjusį kartą, išdalysite grįžtamojo ryšio anketas. Kiekvienas turės nuspalvinti saulę ar debesį atsakydamas, ar patiko valandėlė, ir linksmą ar liūdną veidą parodydamas, kaip jautėsi.
- n Išdalykite anketas ir paprašykite vaikus atsakyti savarankiškai.
- n Paklauskite, kas šioje valandėlėje jiems labiausiai patiko ir nepatiko.

1 dalis: JAUSMAI

Ketvirtoji valandėlė Jaudulys

1 dalies tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti neigiamus jausmus bei rasti būdų tinkamai į juos reaguoti.

Ketvirtosios valandėlės tikslas

Lavinti vaikų gebėjimą atpažinti jaudulį bei rasti būdų tinkamai į jį reaguoti.

1) Įžanga

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: taisyklių plakatas.

Eiga

- n Garsiai vaikams perskaitykite taisykles.
- n Pasakykite, kad šiandien mokysitės atpažinti jaudulį.
- n Paašškinkite, kad kai kuriuos jausmus galime atpažinti iš to, kokius pojūčius jie sukelia mūsų kūne. Pasakykite, kad kalbėsime apie tam tikrus fizinius požymius, kurie rodo, kad jaudinamės.
- n Dar pasakykite, kad visi kartu bandysite išsiaiškinti, kaip galima tinkamai reaguoti į jaudulį.

2) Trečiosios valandėlės kartojimas

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: iliustracija, kurioje pavaizduota Lila, pavydinti savo broliui dvyniui.

Eiga

- n Priminkite vaikams, kad praėjusį kartą jie sužinojo, jog Lila kartais pavydėdavo sergančiam broliui, nes visas dėmesys būdavo skiriamas jam.

n Parodykite iliustraciją, kurioje pavaizduota pavydinti Lila.

n Paklauskite, ar vaikai prisimena, kas yra pavydas. Iš naujo apibūdinkite šį jausmą.

n Paprašykite pasiūlyti būdų pavydui įveikti.

3) 1 pratimas „Kas vyksta mano kūne, kai jaudinuosi?“

Trukmė: 10 minučių.

Priemonės: jaudulio požymių kortelės (**4 priedas**), plakatas: žmogaus kontūrai, prie kurio jas galima prilipdyti (**3 priedas**).

Eiga

- n Pasakykite vaikams, kad dabar kalbėsime apie jaudulį.
- n Iš naujo perskaitykite pasakojimo ištrauką nuo pradžios iki 2 puslapio 2 pastraipos: *Man labai nepatinka, kad jis taip daro.*
- n Paklauskite vaikus, kodėl Lila jaudinasi. Paašškinkite, kad mes dažnai jaudinamės, kai reikia ką nors daryti kitų žmonių aki-vaizdoje.
- n Paklauskite vaikus, ar jie kada nors jaudinasi kaip Lila. Kodėl?
- n Pasakykite, kad jaudulys veikia mūsų kūną.
- n Paklauskite, ką vaikai jaučia kūne, kai jaudinasi.

Jei jie nežino, galite pateikti pavyzdžių: mus gali išpilti karštis, atsirasti keistų pojūčių pilve arba prakaituoti rankos.

- n Pakabinkite ant sienos plakatą su žmogaus kontūrais.
- n Paaiškinkite, kad dabar žaisite žaidimą: jūs išrinksite vaikus, ištrauksiančius po kortelę, kurioje įrašytas koks nors jaudulio požymis, ir šie bandys jį parodyti.
- n Pasakykite, kad kita grupės (klasės) dalis turės atpažinti parodytąjį požymį. Paaiškinkite, kad paskui vaikai turės prilipdyti savo kortelę prie žmogaus kontūrų toje vietoje, kurioje pasireiškia šis požymis.

4) 2 pratimas „Žinau, ką daryti, kai mane apima nemalonūs jausmai“

Trukmė: 20 minučių.

Priemonės: didelė žvaigždė, kortelė šiukšlių dėžė **(5 priedas)**, išeičių kortelės **(6a priedas, 6b priedas)**, paslaptingoji dėžė kortelėms traukti.

Eiga

- n Pakabinkite ant sienos žvaigždę ir kortelę šiukšlių dėžė **(5 priedas)**.
- n Pasakykite vaikams, kad dabar žaisite žaidimą.
- n Paprašykite vaikus prisiminti atvejų, kai jie išgyveno nemalonius jausmus, pvz., tuos, apie kuriuos kalbėjo per praėjusias valandėles, liūdesį, pyktį, susierzinimą, pavydą ar jaudulį. Jei reikės, padėkite jiems pateikdami pavyzdžių: turiu dainuoti prieš daugelį žmonių, sesuo pasiėmė mano mėgstamiausią žaislą, sudaužiau gražiausią mamos lėkštę.
- n Paprašykite vaikus pasakyti, kokią jausmą sukelia kiekviena situacija.
- n Pasakykite vaikams, kad prašysite traukti korteles iš paslaptingosios dėžės. Kiekvienoje užrašyta kokia nors išeitis.

- n Paaiškinkite, kad visi vaikai po vieną turės pakabinti kortelę, kurioje nurodyta išeitis **(6a priedas, 6b priedas)** po tam tikro jausmo pavadinimu, ir paaiškinti, kodėl aprašytasis būdas padeda pasijusti geriau.
- n Jei ta išeitis atitinka situaciją ir jausmą, vaikas turėtų kortelę pakabinti ant sienos po žvaigžde ir paaiškinti, kodėl ta išeitis gali padėti pasijusti geriau.
- n Pasakykite, kad jei ištrauktasis būdas netinka jausmui, tegu pakabina jį po kortele su šiukšlių dėže ir paaiškina, kodėl ši išeitis tam jausmui netinka.
- n Laukite, kol visi vaikai pakabins savo korteles.
- n Jei turite laiko, vaikų paklauskite, ar jie negalėtų pasiūlyti kitokių išeičių. Jei taip, užrašykite jas ant tuščių kortelių ir paprašykite pakabinti arba po žvaigžde, arba po šiukšlių dėže.

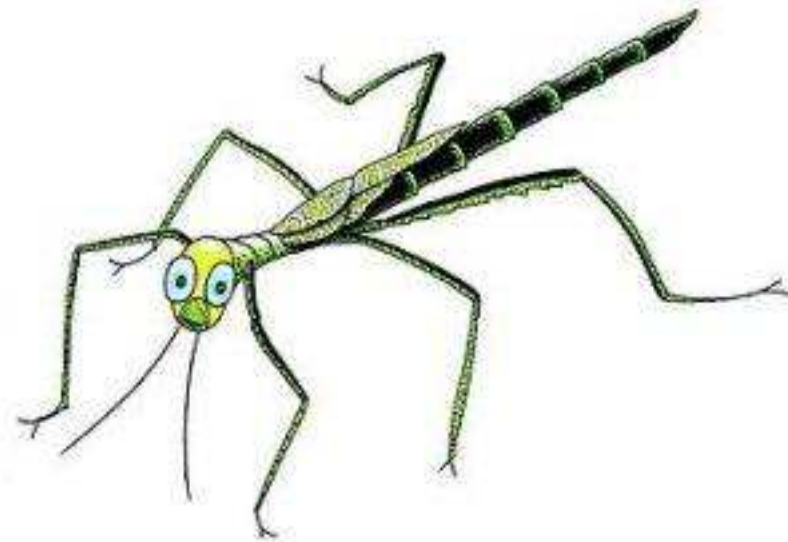
5) Grįžtamasis ryšys

Trukmė: 5 minutės.

Priemonės: grįžtamojo ryšio anketos **(1 priedas)**.

Eiga

- n Pasakykite vaikams, kad, kaip ir praėjusį kartą, išdalysite grįžtamojo ryšio anketas. Kiekvienas turės nuspalvinti saulę ar debesį atsakydamas, ar patiko šios valandėlės darbas, ir linksmą ar liūdną veidą parodydamas, kaip jautėsi.
- n Išdalykite anketas ir paprašykite atsakyti savarankiškai.
- n Paklauskite vaikus, kas šioje valandėlėje jiems labiausiai patiko ir kas nepatiko.







Diplomas

sėkmingai baigė programą
„Zipio draugai“



Data _____

Parašas _____



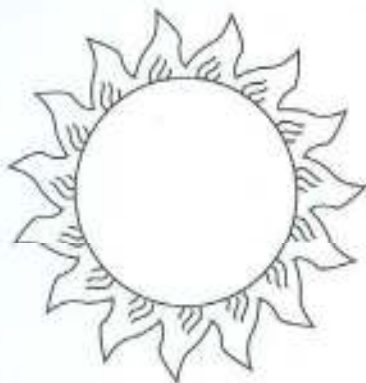
1 priedas

Grižtamojo ryšio anketa

_____ dalis

_____ valandėlė

1) Ar man patiko valandėlė?



Patiko



Nepatiko

2) Kaip jaučiausi valandėlės metu?



Gerai



Blogai

Straipsniai

Penki spausdinami straipsniai suteikia papildomos informacijos apie „Žipio draugas“.

Pirmasis straipsnis, „*Iveikimo samprata*“, supažindina su teorija, kuria remiasi programa.

Kiti du straipsniai – „*Mokykimės atsisveikinti*“ ir „*Linksmi žmonės, liūdni žmonės*“ – tai trumpos dalyvių ataskaitos apie pirmą bandomąjį tyrimą Danijoje.

Ketvirtajame straipsnyje – „*Reikšmingas veikimo įgūdžių pagerėjimas*“ – pateikiama naujausiojo programos įvertinimo ataskaitos santrauka.

Prašome atkreipti dėmesį į tai, kad straipsnių „*Iveikimo samprata*“, „*Mokykimės atsisveikinti*“ ir „*Linksmi žmonės, liūdni žmonės*“ autorinės teisės priklauso organizacijai „Partnership for Children“. Jų negalima kopijuoti, kitaip dauginti ar adaptuoti, negavus raštiško šios organizacijos sutikimo.

Įveikimo samprata

Brian L. Mishara, filosofijos mokslų daktaras
Savižudybių ir eutanazijos tyrimų bei intervencijos centro vadovas
Kvebeko (Monrealis) universiteto Psichologijos fakulteto profesorius

Svarbiausia programos „*Žipio draugai*“ sąvoka – *įveikimas*.

Egzistuoja daugybė įveikimo teorijų, tačiau „*Žipio draugai*“ grindžiami visuotinai pripažįstamomis sunkumų įveikimo teorijomis. Viena įtakingiausių – Richard'o Lazarus'o ir Susan Folkman teorija¹. Jų nuomone, įveikimas – tai „mąstymo ir elgesio keitimas prisitaikant prie tam tikrų reikalavimų, kurie asmens vertinami kaip sunkus išbandymas ar viršijantys jėgas“.

Atsidūrę sudėtingoje ar stresinėje gyvenimo situacijoje, mes reaguojame nevienodai – stengiamės pataisyti situaciją arba sušvelninti kilusį stresą bei neigiamus jausmus. Kiekviena šių reagavimo būdų galima pavadinti „įveikimu“.

Žmonės yra skirtingi ir reaguoja savaip. Pavyzdžiui, vieni susipykę su artimu draugu ar giminaičiu stengiasi prasiblaškyti – galvoja apie ką nors kita, eina apsipirkti, skaito knygą ar kitaip vengia keisti susiklosčiusią situaciją. Kiti bando nusiraminti fiziniu būdu – maudosi vonioje, vartoja alkoholį, raminauosius vaistus, bėgioja. Dar kiti kreipiasi pagalbos į draugus, prašo patarimo, kaip elgtis tokioje situacijoje, arba imasi aktyviai spręsti konfliktą.

Akivaizdu, jog ne visi minėti įveikimo būdai yra vienodai veiksmingi. Pavyzdžiui, kino filmas ar alkoholis po konflikto gali kuriam laikui pataisyti nuotaiką, tačiau mažai tikėtina, kad ilgam. Vis dėlto būtų klaidinga vienus būdus laikyti visiškai gerais, o kitus – visiškai blogais. Pavyzdžiui, įprasta manyti, kad neigti tikrovę – prastas būdas įveikti sunkumus, tačiau tam tikromis aplinkybėmis jis gali būti labai efektyvus. Tiriant asmenis, kuriems atliekamos gyvybei pavojingos širdies kraujagyslių operacijos, nustatyta, kad tie, kurie nepripažįsta operacijos rizikingumo, patiria mažiau nerimo ir turi geresnes galimybes pasveikti.

Pastaraisiais metais įveikimo būdai buvo nagrinėjami šimtuose mokslo darbų. Tyrimai parodė, jog vaikai ir suaugusieji, žinantys daugiau įveikimo būdų, sunkumus bei stresą keliančius įvykius išgyvena patirdami mažiau neigiamų pasekmių – tiek trumpalaikių, tiek ilgalaikių. Nuo asmens gebėjimo įvertinti, kokie įveikimo būdai tinka susiklosčiusiai situacijai, ir pasirinkti „geresnius“, priklauso sėkminga adaptacija įvairiais jo gyvenimo tarpsniais.

Programa „*Žipio draugai*“ remiasi tiriamaisiais darbais, parodžiusiais, kad vaikystėje, paauglystėje bei jaunystėje patirtų problemų pasekmės susijusios su įveikimo įgūdžiais. Jeigu vaikystėje išmokstama sąmoningai naudotis įvairiais įveikimo būdais (ypač kreiptis į kitus pagalbos ir ją priimti), šie įgūdžiai išlieka ir padeda įveikti sudėtingas situacijas paauglystėje ir suaugus.

Nuostata streso įveikimo įgūdžius lavinti ankstyvuojų gyvenimo tarpsniu grindžiama tyrimais, parodžiusiais, kad jau 4–5 metų vaikai moka rasti alternatyvių susidorojimo su kasdieniais sunkumais būdų. Tiriant mažų vaikų gebėjimą spręsti bendravimo problemas nustatyta, kad nuo jo priklauso gebėjimas prisitaikyti vaikystėje bei paauglystėje. Be to, vaikai, pajėgiantys sugalvoti daugiau alternatyvių būdų sunkumams įveikti, dažniau taiko juos realiame gyvenime.

Kiekvienas iš mūsų patiriame didesnių ar mažesnių gyvenimo sunkumų, pradedant erzinančiais kasdieniais rūpesčiais, baigiant sukreciančiais įvykiais – tokiais, kaip skyrybos arba artimo žmogaus mirtis. Mes nuolatos reaguojame į šiuos sunkumus. Laikui bėgant mūsų

reakcija kinta: bandome įvairiais būdais prisitaikyti, tada vertiname savo pastangų rezultatus, išgyvename pasekmes (mūsų pastangos gali būti vaisingos arba nevaisingos), tuomet iš naujo įvertiname situaciją ir, jei reikia, ieškome naujų prisitaikymo būdų.

Atsidūrę kokioje nors situacijoje, pirmiausiai įvertiname jos reikšmę mums. Dažnai stresą keliantį įvykį suvokiame kaip slegiantį ar grėsmingą, tačiau kai kurie žmonės jį priima kaip iššūkį. Pavyzdžiui, vieniems šuolis parašytu iš lėktuvo yra didelis sukrėtimas, kitiems – puikus laisvalaikio praleidimas. Jei įvertinę situaciją pamatome, kad galime patirti žalą ar pakliūti į pavojų, automatiškai imame ieškoti kokios nors išeities.

Sunkumų įveikimą nagrinėjančiose studijose paprastai skiriami du pagrindiniai įveikimo būdai: sunkumų ar streso sukeltų neigiamų jausmų sušvelninimas (emocinis įveikimas) ir situacijos taisymas ar keitimas (įveikimas elgesiu).

Emocinis įveikimas – tai, ką darome stengdamiesi pagerinti vidinę būseną ar sušvelninti stresą. Jis nepakeičia situacijos, tik padeda išvengti neigiamų ar skausmingų išgyvenimų bei pagerinti savijautą. Emocinio įveikimo būdai – tai jausmų išsakymas atjaučiančiam draugui, svaiginimasis alkoholiu, ėjimas į kiną ar parduotuvę, bėgiojimas, transcendentinė meditacija, raminamųjų vaistų vartojimas ir visa kita, kas pasitelkiama vidinei būsenai pagerinti ar stresui sušvelninti.

Įveikimas elgesiu – tai, ką darome mėgindami pakeisti ar pataisyti situaciją: kreipimasis į draugus pagalbos ar patarimo, nauja veikla, naujų pažinčių užmezgimas, aktyvios pastangos išspręsti konfliktą ar problemą (kompromiso ieškojimas, kreipimasis į tarpininkus, įtikinėjimas, dovanos, kitų pagalba).

Įveikimas yra nuolatinis procesas, kurio metu išbandomi įvairūs būdai, kaip pagerinti savijautą ar pataisyti situaciją. Šis procesas paprastai vyksta automatiškai, apie jį negalvojant – dažnai vieną po kito išbandome keletą skirtingų įveikimo būdų, kol pasijuntame geriau. Tačiau galime išmokti galvoti apie tai, svarstyti, kuris būdas geriausiai tinka iškilusiems sunkumams įveikti. Akivaizdu, jog įveikimo būdai gali būti skirtingi, priklausomai nuo situacijos ir žmogaus įpročių bei sugebėjimų. Kai kuriems sunkiau įveikti problemas tik todėl, kad jie nežino, kaip geriau tai padaryti. Kiti pasirenka tai situacijai netinkamą įveikimo būdą. Tie, kurie gyvenime patiria daugiau sukrėtimų ir nemalonumų, dažnai jaučiasi pakliuvę į padėtį be išeities, bejėgiai pakeisti aplinkybes, nes nežino, kaip tai padaryti, arba pasirenka neefektyvius įveikimo būdus.

Patirtis parodė, jog vaikai pajėgūs suprasti, kad galima pasirinkti vieną ar kitą sunkumų įveikimo būdą, ir sugeba išnaudoti naujas galimybes. „Zipio draugų“ praktika atskleidė, kad daugumai vaikų patinka dalyvauti renginiuose, kuriuose mokoma, kaip susidoroti su sunkumais, ir labai dažnai po to jų gyvenimo kokybė bei santykiai su aplinkiniais pagerėja.

Svarbu paminėti, jog nesiekama įdiegti vaikams minties, kad egzistuoja geri ir blogi įveikimo būdai. Programos tikslas – išmokyti juos įvairių būdų sunkumams įveikti ir gebėjimo įvertinti vieno ar kito būdo pasekmes. Išmokę mąstyti apie įveikimą, žinodami daugelį įveikimo būdų, vaikai įgytų daugiau galimybių rasti išeitį iš sudėtingų situacijų.

Pamatę, kaip susidoroja su sunkumais pasakojimų veikėjai, įgiję patirties atlikdami tam tikrus vaidmenis žaidimuose ir kitaip lavindamiesi, vaikai tampa pajėgūs pasirinkti tinkamesnį sunkumų įveikimo būdą. Išmokus rasti išeitį iš sudėtingos padėties, pagerėja jų gebėjimas vėliau prisitaikyti naujose gyvenimo situacijose. Taip išauga savigarba, pasitikėjimas savo jėgomis ir pasitenkinimas gyvenimu.

Mokykimės atsisveikinti

Apsilankymas Orupo (Aarup) mokykloje Odensėje, Danijoje

Kai atvykome į Orupo mokyklą, snigo. Nors oras lauke buvo tikrai ne svetingas, nuotaika mokykloje su kaupu ji kompensavo. Koridoriuose virė gyvenimas ir mirguliavo pačių vaikų sukurti spalvingi plakatai.

Klasės sienas puošė pasakojimų iliustracijos, iš kurių į mokinius draugiškai žvelgė vabaliukas Zipis ir jo jauni bičiuliai.

Mokytoja, specialiai pasirengusi programai „*Zipio draugai*“, pristatė mus ratu sėdintiems vaikams. Jie įdėmiai klausėsi mokytojos. Valandėlė buvo apie netektį.

Vakar mokiniai lankėsi kapinėse ir kiekvienas buvo nupiešęs po eskizą. Dabar jie atvirai kalbėjo apie savo jausmus. Vienas berniukas pasakė, kad ten buvo labai gražu: jis žavėjosi visais antkapiais. Mažai mergaitėi patiko gėlės. „Buvo šurpu!“ – prisipažino kitas berniukas, kuris pirmąkart gyvenime buvo taip arti mirusiųjų.

Mokytoja tyrinėjo šiuos jausmus toliau. Ji paklausė, ar vaikai kada nors kalbėjosi su tėvais apie mirtį. Dauguma atsakė, kad ne. „Mes nenorime kalbėti apie liūdnius dalykus“, – pasakė viena mergaitė. Mokytoja pritarė jai ir pasakė, kad dažnai žmonės stengiasi išvengti nemalonių dalykų, paversdami juos „tabu“. Ji išsamiai paaiškino, ką reiškia šis žodis.

Tuomet mokiniai aptarė, ką jaučia žmonės, gimus kūdikiui. „Mes džiaugiamės“, – pasakė viena mergaitė. „Tikimės, kad gims berniukas!“ – šuktelėjo berniukas. „Esame patenkinti, nes padidėjo šeima!“ – sušuko kitas vaikas.

„Kodėl mūsų jausmai tokie skirtingi, žmogui gimus ir mirus?“ – paklausė mokytoja. Iš visų klasės kampų pasipylė atsakymai: „Todėl, kad žinome, jog niekada jo nebepamatysime“, „Todėl, kad tai visa ko pabaiga“...

Mokytoja paaiškino, kad gali būti sunku susitaikyti su žmogaus mirtimi. Nieko bloga liūdėti, tačiau labai svarbu apie tai kalbėti, aiškino ji.

Kol mokytoja skaitė pasakojimą apie Zipio mirtį, vaikai baigė savo piešinius. Nepaprastai susikaupe jie klausėsi mokytojos, kai ši dar kartą pabrėžė, kaip svarbu prisiminti gerus dalykus apie mirusįjį.

Mažas šviesiaplaukis berniukas ypač atidžiai klausėsi pasakojimo. Jis nespalvino savo eskizo, kaip kiti vaikai, o žiūrėjo į iliustracijas su Zipiu ir atitinkamose vietose rodė pirštu į jose pavaizduotus pasakojimo veikėjus.

Baigusi skaityti mokytoja paklausė, ar vaikai kada nors patyrė brangaus žmogaus ar daikto netektį. Keletas vaikų papasakojo apie savo senelių mirtį. Paskui visi kartu aptarė, kas atsitinka žmogui mirus. Vieni nori būti laidojami žemėje, kiti – sudeginami. Kartais bažnyčioje atliekamos specialios gedulingos apeigos. Kokio gylio duobę reikia iškasti laidojant žmogų? Ar mirusieji keliauja pas Dievą? Mokytoja atsakė, kad mes negalime tiksliai pasakyti, kaip yra iš tikrųjų, bet gali būti, jog po mirties mūsų sielos persikelia kitur.

Vienas berniukas, besimokydamas pirmoje klasėje, neteko žuvytės. Jo mama atėjo į mokyklą paaiškinti, kodėl jis toks liūdnas. „Ir mes visi tuomet tau padėjome, tiesa?“ – priminė mokytoja. Viena mergaitė pametė plastmasinę gyvatę, o kita prisiminė, kaip palaidojo savo žiurkėną.

Vaikai po vieną buvo kviečiami papasakoti apie piešini, kurį nupiešė kapinėse. Viena mergaitė pasakė, kad kiekvieną savaitgalį eina su tėvais į kapines ir visada neša gėlių. Kitas berniukas prisipažino, kad niekada iki šiol nebuvo kapinėse.

Mažasis šviesiaplaukis berniukas tarė: „Kai aš nueinu į kapines, atsiklaupiu ant žemės, ir tada man atrodo, kad galiu kalbėtis su savo seneliais!“

Suskambus skambučiui valandėlė baigėsi, ir vaikai energingai pajudėjo durų link.

Kai jie išėjo, mokytoja papasakojo, kokį išpūdį jai padarė mažojo šviesiaplaukio žodžiai. Tas berniukas buvo klasės pokštinkinukas: nuolat juokaudavo ir visus linksmindavo. Tačiau „*Zipio draugu*“ valandėlėje jis išdrįso pasidalyti savo slapčiausiais jausmais. Kiti vaikai tai suprato ir taktiškai jo žodžių nekommentavo.

Šis apsilankymas parodė, kaip svarbu, kad „*Zipio draugu*“ mokytojai mokėtų sukelti vaikų pasitikėjimą ir juos palaikyti. Sukurdami saugią aplinką nesivaržant kalbėti apie savo jausmus, jie gali suteikti vaikams galimybę padėti sau ir kitiems.

Marta Salamonowicz,
Buvusi programos „*Zipio draugai*“ koordinatore

Linksmi žmonės, liūdni žmonės

Ištrauka iš straipsnio apie pirmąjį bandomąjį tyrimą Danijoje

Sėdėjau ant klasės grindų Kopenhagoje ir stebėjau valandėlę, skirtą draugystei. Mokytoja paprašė vaikus papasakoti apie geriausią savo draugą. Dauguma berniukų pasakojo apie kokį nors konkretų vaiką. Keletas mergaičių svajavo apie nuostabų, vaizduotės sukurtą draugą. Vienas berniukas pasakė, kad jo geriausias draugas yra šuo. Viena mergaitė pravirko ir prisipažino, kad ji neturi geriausio draugo, o kita papasakojo, kad jos geriausia draugė yra skrybėlaitė, su kuria pasišneka, kai pasidaro liūdna. Kai kurie vaikai ėmė juoktis, tačiau tada mokytoja jiems paaiškino, kaip svarbu turėti su kuo pasikalbėti, kai esi liūdnas.

Tuomet ji paskleidė ant grindų pluoštą iš žurnalų iškirptų paveikslėlių. Juose buvo pavaizduoti žmonės: stori, ploni, seni, jauni, liūdni ir linksmi. Ji paprašė vaikus iš tų žmonių pasirinkti sau draugą. Pirmoji mergaitė pasirinko jauną manekoną, nes jis atrodė juokingas. Berniukas pasirinko besišypsantį vyrą, nes šis atrodė laimingas. Pamažu kalba nukrypo kitur, nes mokytoja paklausė, ar besišypsantys žmonės visada yra linksmi, ir kodėl liūdni žmonės yra liūdni.

Ir patys to nepastebėdami, vaikai mokėsi svarbių dalykų apie draugystę, poreikį kalbėtis bei išklausti ir apie tai, kad išorė gali būti apgaulinga. Vienas iš mokytojų pasakė: „Kaip gaila, kad būdamas jų amžiaus neturėjau tokios pamokos“.

Chris Bale,
„Partnership for Children“ direktorius

Reikšmingas įveikimo įgūdžių pagerėjimas

Programos „Zipio draugai“ antrasis bandymas Danijoje ir Lietuvoje.

Įvertinimo santrauka

Įvadas

Programos „*Zipio draugai*“ įgyvendinimas ir poveikis buvo išsamiai įvertinti du kartus.

Pirmą kartą programa išbandyta Danijoje 1998 m. spalį – 1999 m. balandį. Po to ji buvo taisoma ir 2000 m. spalį – 2001 m. balandį vėl bandoma Danijoje bei Lietuvoje. Šiame straipsnyje apibendrinamas antrojo programos bandymo įvertinimas.

Įvertinimą atliko Kvebeko universiteto Monrealyje (Kanada) profesorius Brian Mishara ir Oslo (Norvegija) universiteto docentė Mette Ystgaard, kurie tyrė eksperimentines ir kontrolines grupes Danijoje bei Lietuvoje.

Programos įgyvendinimas ir pedagogų grįžtamasis ryšys

Įvertinimas parodė, kad programa buvo sėkmingai įgyvendinta abiejose šalyse, ir kad sunkumų buvo kilę nedaug.

Vaikų įsitraukimo lygis ir atsiliepimai apie kiekvieną valandėlę Lietuvoje ir Danijoje buvo panašūs, ir iš to galima spręsti, kad programa tinkama sėkmingai įgyvendinti skirtingomis kalbomis, įvairiose klasėse ir labai skirtingo pobūdžio ugdymo įstaigose.

Vertintojai pažymėjo: „Iš interviu su Lietuvos ir Danijos pedagogais matome, jog abiejų šalių pedagogai programą vertina kaip labai gerą ir naudingą. Dauguma siūlo ją pradėti darželyje ir tęsti pradinėje mokykloje. Programai pasibaigus nemaža dalis pedagogų buvo nusiminę, kad nebegalį jos tęsti, ir sakė, kad „*Zipio draugu*“ jiems labai trūksta“.

„Jie išmoko naujų būdų kalbėtis su vaikais ir suprato, kad ir su mažais vaikais galima kalbėtis apie jausmus ir problemas. Danijos mokytojai pasijuto išmokę sėkmingiau spręsti kasdienes klasėje kylančias problemas. Lietuvos pedagogės taip pat minėjo šį pasikeitimą, tačiau jos dažniau nurodė programoje įgytą patirtį taikančios asmeniniame gyvenime“.

Vertintojai pažymėjo, kad pedagogai pateikė daugybę pasiūlymų programai tobulinti, pavyzdžiui, siūlė supaprastinti kai kurias sąvokas ir užduotis, įtraukti daugiau iliustracijų ir tėvams teikti išsamesnę informaciją apie programą.

Rezultatai

Trumpalaikis ryškus programos poveikis buvo labai panašus ir Danijoje, ir Lietuvoje. Pasirodė, kad iš tiesų labai pagerėjo vaikų sugebėjimas įveikti sunkumus. Pedagogai pastebėjo, kad programoje dalyvavę vaikai naudoja daugiau įveikimo būdų, ypač veiksmingų, pavyzdžiui, pasikalba su draugu, atsiprašo arba pasako tiesą.

Vaikų įveikimo būdų įvertinimas pagal Moksleivių įveikimo būdų klausimyną (Schoolagers Coping Strategies Inventory) taip pat parodė, kad daugiau veiksmingų įveikimo būdų pradėta naudoti ir Lietuvoje, ir Danijoje. Programoje dalyvavę vaikai jos pabaigoje savo

naudojamus įveikimo būdus vertino kaip veiksmingesnius negu kontrolinės grupės vaikai. Remiantis pedagogų pastebėjimais, ir Danijoje, ir Lietuvoje patobulėjo vaikų bendradarbiavimo įgūdžiai, o remiantis interviu su vaikais – jų empatijos įgūdžiai. Padidėjo Lietuvos vaikų pasitikėjimas savimi ir savikontrolė. Lietuvoje, kurioje vienintelėje šių skalių rezultatai buvo lyginami su kontroline grupe, sumažėjo elgesio problemų – eksternalizavimo ir hiperaktyvumo.

Vertintojai pastebėjo: „Didelį įspūdį daro tai, jog ne tik išaugo naudojamų įveikimo būdų skaičius. Ištyrus šiuos būdus paaiškėjo, kad keturi lygiai tie patys būdai buvo naudojami ir Lietuvoje, ir Danijoje, ir kad visų jų mokė programa „*Žipio draugai*“.

Buvo iširtos programos poveikio sąsajos su vaikų lytimi. Vertintojai buvo „nustebę“, kad nėra jokių didesnių skirtumų tarp programos poveikio berniukams ir mergaitėms.

Vertintojai pastebėjo, kad visose grupėse, išskyrus vieną Danijoje ir vieną Lietuvoje, patobulėjo bent vienas sunkumų įveikimo būdas. Nė vienoje grupėje vaikų įgūdžiai nenukentėjo, tačiau grupės išsiskyrė įgūdžių patobulėjimo laipsniu. „Buvo galima tikėtis, kad rezultatai skirsis priklausomai ir nuo pedagogų sugebėjimų bei motyvacijos, ir nuo vaikų ypatumų“, – pažymėjo vertintojai.

„Taigi rezultatai išties įspūdingi. Labai nedaugelis prevencinių programų, skirtų vaikų sunkumų įgūdžiams lavinti, parodė teigiamą trumpalaikį poveikį, ir labai nedaugelyje programų dalyvavo kontrolinė grupė. Ankstesni kitų programų įvertinimai, grindžiami vaikų ir pedagogų atsiliepimais, taip pat visada rodydavo gerus rezultatus nepriklausomai nuo to, ar įvykdavo realūs vaikų elgesio pokyčiai.“

Išvados

Šio įvertinimo rezultatai rodo, kad programa „*Žipio draugai*“ turi ryškų trumpalaikį poveikį vaikų sugebėjimui įveikti kasdienes sunkumus: ji didina vaikų bendradarbiavimą, savikontrolę ir empatiją, mažina elgesio problemų. Tokios išvados ypač reikšmingos, nes jos gautos tiriant dvi skirtingas amžiaus grupes (darželio ir pirmaklasių) bei dvi labai skirtingas kultūrinės aplinkas – Lietuvą ir Daniją. Be to, statistinius duomenis papildė entuziastingi pedagogų atsiliepimai apie programą. Visi joje dalyvavusieji pripažįsta, kad programa patobulino vaikų sugebėjimą bendrauti su kitais vaikais ir su pedagogais bei įveikti kasdienes sunkumus. Pedagogai taip pat pastebėjo, kad programa pagerino bendrą grupių mikroklimatą. Kai kurie pedagogai paminėjo išmokę lengviau įveikti savo asmeninius sunkumus“.

Rekomendacijos

Vertintojai nurodė, kad „programos įgyvendinimo ir jos poveikio tyrimo rezultatai yra visiškai teigiami“ ir drauge pasiūlė būdų jai tobulinti:

- jei programa bus taikoma ikimokyklinio amžiaus vaikams, būtina sumažinti skaitymo įgūdžių reikalaujančios medžiagos kiekį;
- kai kuriems pedagogams sunku suspėti visą medžiagą pateikti per nurodytą laiką. Pedagogų rengimo seminare galima skirti daugiau dėmesio valandėlių planavimui ir informacijai apie tai. Pedagogai, bandę dalyti valandėlę į dvi dalis, buvo patenkinti tokiu sprendimu, todėl galima būtų rengti dvi valandėles vietoje vieno 45 minučių trukmės susitikimo;

•buvo ir specifinių pasiūlymų: nuo rašybos klaidų ištaisymo ar vieno kito žodžio pakeitimo kitu iki didesnių vienos ar kelių valandėlių pakeitimų. Jeigu valandėlėse būtų daromi didesni pakeitimai, jos turėtų būti išbandytos prieš išleidžiant naują programos variantą.

Visi šie pakeitimai dabar jau padaryti.

Tačiau vertintojai pažymėjo, kad „valandėlės gali vykti be jokių pakeitimų, ir nepaisant vaikų skaitymo sunkumų pedagogai sugebėjo perteikti pagrindines programos idėjas ir įtraukti vaikus beveik į visas užduotis“.

Atsakydami į pasiūlymą, kad mokyklos turėtų turėti galimybę pasirinkti tik kai kurias programos dalis, vertintojai daro išvadą, kad: „Programa turėtų būti vykdoma nuo pradžios iki pabaigos ir nurodyta tvarka, o pedagogams turėtų būti suteiktas visas tam reikalingas parengimas. Tačiau kiekvienas pedagogas privalo turėti tam tikrą programos perteikimo vaikams laisvę. Pedagogai į programą jau įtraukė naujos veiklos, pavyzdžiui, mankštos ir kitokių pagyvinančių pratimų, papildančių programą ir padedančių išlaikyti vaikų susidomėjimą. Toks lankstumas, praturtinantis programą nauja ir papildančia veikla, turėtų būti skatinamas. Tačiau įvertinimo rezultatai neduoda pagrindo valandėles keisti naujomis arba nevykdyti kurių nors valandėlių, esančių programos dalimi.“

Vertintojai rekomendavo atlikti tolesnius ilgalaikio programos poveikio tyrimus, kurie parodytų, ar vaikai, patobulinę sunkumo įveikimo ir socialinius įgūdžius, juos išlaiko ilgesnį laiko tarpą, lyginant su programoje nedalyvavusiais vaikais. Drauge jie pripažino, kad tokie tyrimai brangūs ir sunkiai įgyvendinami, ir pasiūlė pirmąjį tyrimą atlikti po vienerių arba dvejų metų.

Ataskaitą vertintojai baigė taip: „Šie rezultatai įspūdingi netgi be tolesnių tyrimų. Mums neteko girdėti apie jokią panašią šio amžiaus vaikams skirtą programą, kuri būtų buvusi taip griežtai ir kruopščiai įvertinta. Šie rezultatai įtikinamai rodo, kad programa sėkmingai pasiekė tiesioginius savo tikslus“.

Organizacijos

„Partnership for Children“ („Partnerystė vaikų labui“)

„Partnership for Children“ – organizacija, kurios tikslas – plėsti programą „*Žipio draugai*“ ir siekti, kad ji taptų prieinama kuo didesniai vaikų.

Organizacijos tikslas – „Padėti viso pasaulio vaikams ir jaunimui lavinti įgūdžius, pagerinsiančius jų emocinę būseną dabar ir ateityje“.

Nors „Partnership for Children“ registruota Jungtinėje Karalystėje, o jos būstinė įsikūrusi netoli Londono, tai – tarptautinė organizacija. Jos Valdybą dabar sudaro Kanados, Danijos, Norvegijos ir Jungtinės Karalystės atstovai. Organizacija siekia paskleisti programą kiek galima plačiau.

Jeigu norėtumėte gauti daugiau informacijos apie „Partnership for Children“ veiklą ir daugiau sužinoti apie „*Žipio draugus*“, prašome kreiptis:

„Partnership for Children“

26-27 Market Place

Kingston upon Thames

Surrey KT1 1JH

United Kingdom

Tel.: +44 (0) 20 8974 6004

Faksas: + 44 (0) 20 8974 6600

El. paštas: info@partnershipforchildren.org.uk

Tinklapis: www.partnershipforchildren.org.uk

Viešoji įstaiga „Vaiko labui“

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

Siekdama šio tikslo, VšĮ „Vaiko labui“ kuria ir įgyvendina pedagogų kvalifikacijos tobulinimo, psichologų paruošimo darbiui savo vykdomose programose, tėvų švietimo, savanorių mokymo programas bei projektus. VšĮ „Vaiko labui“ savo veiklą vykdo visoje Lietuvoje.

Šiuo metu VšĮ „Vaiko labui“ įgyvendina socialinių įgūdžių ugdymo programą „Žipio draugai“, ankstyvosios prevencijos programą „Įveikiame kartu“, savanorių mokymo ir skatinimo programą „Visi drauge“, tęsia drauge su Lietuvos ir užsienio organizacijomis, dirbančiomis visuomenės psichikos sveikatos srityje pradėtą vykdyti projektą „Vaikų ir paauglių psichikos sveikata padidėjusioje ES: veiksmingų politikų ir praktikų sukūrimas“. Taip pat vykdo ir kuria kitas programas bei projektus.

Pagrindinė VšĮ „Vaiko labui“ veikla - tarptautinės programos „Žipio draugai“ įgyvendinimas visoje Lietuvoje. Programą „Žipio draugai“ viešoji įstaiga „Vaiko labui“ įgyvendina bendradarbiaudama su savo steigėjais Jaunimo psichologinės paramos centru ir Švietimo plėtotės centru, o taip pat su Švietimo ir mokslo ministerija, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centru bei rajonų savivaldybių Švietimo skyriais.

Jeigu norėtumėte gauti daugiau informacijos apie viešąją įstaigą „Vaiko labui“, programą „Žipio draugai“ ar kitas įstaigos vykdomas programas, prašome kreiptis:

Šv. Ignoto g. 5

LT– 01120 Vilnius

Telefonas: (8-5) 212 14 07

Faksas: (8-5) 212 14 03

Mobilus telefonas: +370 (699) 20 223

El. paštas: info@vaikolabui.lt

www.vaikolabui.lt