

PRATIMAI VAIKAMS ir JŲ TĒVAMS

Mokomēs jveikti sunkumus



PROGRAMA „ZIPIO DRAUGAI“



Mieli tėveliai,

Jūsų rankose – programos „Zipio draugai“ pratimai, sukurti Jums atlikti namuose su savo vaikais.

Trumpai priminsime, kad „Zipio draugai“ – tai tarptautinė programa, kurios tikslas – padėti vaikams išmokti lengviau įveikti kasdienes sunkumus. „Zipio draugų“ valandėlės vyksta darželiuose arba mokyklose – paprastai kartą per savaitę vienus mokslo metus. Šias valandėles veda specialius seminarus prieš tai lanę pedagogai. Per valandėles vaikai klausosi pasakojimų, atsakinėja į pedagogo klausimus, piešia, žaidžia, vaidina.

Taip jie pamazų išmoksta geriau pažinti savo jausmus ir kalbėti apie juos, susidraugauti ir saugoti draugystę, spręsti konfliktus ir įvairias problemas, prašyti pagalbos ir padėti kitiems, lengviau išgyventi pasikeitimus ir netektis.

5–7 metai – tai amžius, kai vaikų socialiniai ir sunkumų įveikimo įgūdžiai tobulėja ypač greitai, tačiau tam, kad šie įgūdžiai sutvirtėtų ir išliktų ilgam, reikia kuo dažniau juos prisiminti ir kartoti. Lygiai kaip mokantis užsienio kalbos: tam, kad gerai ją išmoktume, būtina nuolatinė praktika ir kartojimas – kalbėjimas, skaitymas, rašymas... Todėl „Zipio draugų“ autoriai ir sukūrė ugdymo įstaigose vykstančias valandėles papildančius ir skirtus atlikti namuose pratimus tėvams ir vaikams.

Programą „Zipio draugai“ sudaro 6 dalys: „Jausmai“, „Bendravimas“, „Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas“, „Konflikto sprendimas“, „Pasikeitimai ir netekties išgyvenimas“ ir „Įveikiamo“. Kiekvienai šių temų skirta keletas pratimų. Kiekvienos dalies pradžioje rasite trumpą išangą ir keletą praktinių patarimų, padėsiančių atlikti tos dalies pratimus.

Šiems pratimams prireiks paprastų priemonių – popieriaus, kreidelių, senų žurnalų ir šiek tiek laiko. Būtų labai gerai, jei tas 10 minučių ar pusvalandį Jūsų niekas netrukdytų – tai gali būti vakaras, kai visi svarbiausi darbai jau atlikti, arba rami savaitgalio valandėlė. Jūsų vaikui mokytis bus lengviau, jei šiems pokalbiams rasite kokį nors jaukų jo mėgstamą kampelį. Jame gali įsikurti ir kartu su vaiku pagamintas vabaliukas Zipis – programos „Zipio draugai“ patirtis rodo, kad toks žaisliukas labai padeda vaikams įsitraukti į programą ir prisiminti tai, ko ji moko. Tame kampelyje galite kabinti ir piešinius, kitus darbelius, kuriuos vaikas sukurs atlikdamas šiuos pratimus.

Toks pat svarbus kaip priemonės ir aplinka yra ir Jūsų santykis su savo vaiku: tam, kad vaikas galėtų tyrinėti savo jausmus, ieškoti išeičių iš sudėtingų situacijų ir pan., reikalinga saugi ir pasitikėjimo kupina atmosfera. Ją sukursite, jei būsite ramūs, atviri su vaiku, pastebėsite visus, kad ir nedidelius jo pasiekimus bei atradimus ir vengsite kritikos.

Vienas iš pagrindinių „Zipio draugų“ principų – vaikas turi išmokti pats rasti tinkamus sprendimus. Todėl geriau nesukbėkite pasakyti vaikui, kaip būtų galima elgtis vienoje ar kitoje situacijoje, o vis priminkite, kaip tokius atsakymus galėtų rasti jis pats, taikydamas geros išeities taisyklę, prisimindamas vieną ar kitą anksčiau išminktą dalyką.

Tai pradžioje sunku ne tik tėvams, bet ir pedagogams – juk mes, suaugusieji, turime gerokai daugiau gyvenimo patirčių ir žinių, todėl patarti vaikui, ką daryti, atrodo taip įprasta! Tačiau tada, kai vaikui leidžiama pačiam ieškoti tinkamų išeičių, jis tampa savarankiškesnis ir laikui bėgant jau sugeba reikiamą sprendimą rasti ir tada, kai greta nėra galingoji padėti suaugusiojo.

Naudingiausia atlikti visus šiuos pratimus iš eilės – tada anksčiau išmokti dalykai, pavyzdžiui, gebėjimas pažinti jausmus ir kalbėti apie juos, padės stiprinti vėlesnėse dalyse ugdytinus įgūdžius. Naudinga derinti namie atliekamų pratimų temas su darželyje arba mokyklose vykstančiomis „Zipio draugų“ valandėlių temomis – jas pedagogai paprastai skelbia tėvams matomoje vietoje.

Jei „Zipio draugų“ pratimai Jums atrodo įdomūs ir naudingi, tačiau abejojate, ar užteks laiko jiems visiems, rekomenduojame iš pradžių atlikti bent porą pirmosios dalies pratimų, skirtų jausmams pažinti, o vėliau rinktis tuos, kurie yra tuo metu aktualūs Jūsų vaikui. Pavyzdžiui, jei jis nori su kuo nors susipažinti ar susirasti naujų draugų, atlikite pratimą, mokantį susidraugauti (3 dalies 1 pratimas „Sveikas atvykęs“), o jei jis netrukus pradės eiti į mokyklą – pratimą, mokantį išgyventi pasikeitimus (5 dalies 5 pratimas „Gera ir bloga“). Todėl svarbu iš anksto dėmesingai peržvelgti visas temas – taip iškilus poreikiui žinosite, kurie pratimai gali būti Jums naudingi.

Daugiau sužinoti apie kai kurias sudėtingas gyvenimo įvykius – netektis, skyrības, priekabiavimą – ir vaikų reakcijas į juos galite interneto puslapyje www.vaikolabui.lt, skyrelyje „Zipio draugai/Tėvams“. Ten taip pat rasite informacijos apie 5–7 metų vaikų bendravimo gebėjimus. Šiame programą „Zipio draugai“ Lietuvoje įgyvendinančios VŠĮ „Vaiko labui“ puslapyje gausu įvairios informacijos apie pačią programą „Zipio draugai“.

Jei Jums kyla kokių nors klausimų apie „Zipio draugus“, prašom kreiptis į VŠĮ „Vaiko labui“:

VŠĮ „Vaiko labui“

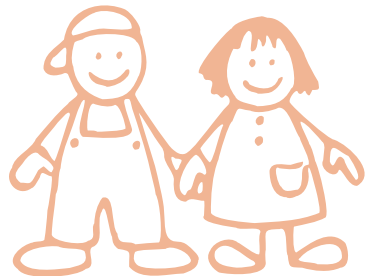
Šv. Ignato g. 5

LT-01120 Vilnius

Mob. +370 699 20 223

Tel./faksas +370 5 212 1403

El. paštas info@vaikolabui.lt





Pirmąsias keturias programos „Zipio draugai“ savaites vaikai kalbasi apie jausmus – džiaugsmą, liūdesį, pyktį, susierzinimą, pavydą ir jaudulį. Jie mokosi pasakyti, kaip jaučiasi vienu ar kitu metu, ir rasti būdų, padedančių pasijusti geriau. Taigi pirmosios programos dalies tikslas – išmokyti vaikus atpažinti teigiamus ir neigiamus jausmus ir padėti sau pasijusti geriau, kai yra sunku.

Čia rasite šešis pratimus, kuriuos galite atlikti namuose su savo vaiku, padėdami jam stiprinti per „Zipio draugų“ valandėles įgytus įgūdžius.

PATARIMAI

- Vaikams svarbu žinoti, kad jie gali kalbėtis apie savo jausmus. Parodykite jiems pavyzdį, pasakykite, kaip jaučiatės
- Jūs ir kodėl taip jaučiatės, pavyzdžiui: „Šiandien man liūdna, nes aš...“ arba „Aš šiandien supykęs, nes ...“.
- Kai Jūsų vaikas išgyvena slegiančius jausmus, pavyzdžiui, pyktį ar jaudulį, paskatinkite jį įvardyti tuos jausmus ir kalbėti apie juos.
- Visada netoliese turėkite piešimo priemonių ir plastilino. Vaikams kartais lengviau „nupiešti“ ar „nulipdyti“ savo jausmus nei kalbėti apie juos.
- Laikas prieš miegą yra pats tinkamiausias pasikalbėti apie tai, kas vaiko gyvenime įvyko tą dieną, ir aptarti visas jį slegiančias bėdas.

1 pratimas „Mūsų jausmai“

Tikslas	Padėti vaikui geriau pažinti ir apibūdinti jausmus.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Kreidelių ir popieriaus.
Ką turėsiu daryti?	Paprašykite savo vaiko nupiešti žmones, išgyvenančius įvairius jausmus, – laimingą berniuką, išsigandusią mergaitę, piktą vyrą, nuliūdusią moterį. Vaikas taip pat gali paieškoti skirtingus jausmus išgyvenančių žmonių nuotraukų žurnaluose. Užduokite klausimų apie tuos piešinius arba nuotraukas: „Kaip tu manai, kodėl tas berniukas jaučiasi laimingas? Kodėl ši moteris nuliūdusi? Ar tu kada nors buvai supykęs?“
Šį žaidimą galite žaisti ir tada, kai Jūsų vaikas jaučiasi prislėgtas. Piešimas padeda vaikams išreikšti savo jausmus ir skatina juos kalbėtis.	

2 pratimas „Kaip jie jaučiasi?“

Tikslas	Padėti vaikui geriau pažinti ir apibūdinti kitų žmonių jausmus.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Paprašykite savo vaiko nusakyti, kaip jaučiasi kiti žmonės – tai gali būti žmonės, rodomi per televiziją, šeimos nariai ar kur nors sutikti nepažįstami žmonės. Jūsų vaikas turėtų jums paakyti, kaip, jo nuomone, jaučiasi tas žmogus ir iš ko vaikas sprendžia, kas jis jaučiasi būtent taip. Taip žaisti galite laukdami autobuso, valgydami pilnoje žmonių kavinėje ar vaikštinėdami parke. Spėti, kaip jaučiasi kiti, galite paeiliui – vaikas ir Jūs.

3 pratimas „Mūsų jausmų dienoraštis“

Tikslas	Padėti vaikui mokytis atpažinti savo ir kitų žmonių jausmus.
Kiek laiko prireiks?	5 minučių per dieną vieną savaitę.
Ko dar prireiks?	Kreidelių, popieriaus ir senų žurnalų.
Ką turėsiu daryti?	Visą savaitę kas vakarą Jūs ir Jūsų vaikas turite atskleisti vienas kitam po vieną jausmą, kurį patyrėte tą dieną. Tą jausmą galite pavaizduoti piešiniu, užrašyti jį nesudėtingais žodžiais arba žurnaluose rasti nuotraukų, kuriose vaizduojami tą patį jausmą išgyvenantys žmonės. Tai padeda vaikams suprasti, kad mūsų jausmai keičiasi – kartais jaučiamės nuliūde, o kartais – linksmi.
Būtų visai smagu suvaidinti tuos jausmus ir pažiūrėti, ar kitas žmogus atspės, koks jausmas vaizduojamas!	



4 pratimas „Šiandien aš jaučiausi...”

Tikslas	Padėti vaikui mokytiis atpažinti jausmus ir rasti būdų, kaip juos išgyventi.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Prisėskite kartu su savo vaiku. Ir Jūs, ir vaikas turi prisiminti vieną tą dieną įvykusį gerą ir vieną blogą dalyką. Abu papasakokite, kaip tada jautėtės ir kodėl taip jautėtės. Kalbėdami apie blogąjį dalyką, aiškiai pasakykite, ką darėte, kad pasijustumėte geriau. Galite padėti savo vaikui galvoti apie galimus sprendimus: „Ką dar būtų galėjęs padaryti, kad pasijustum geriau?“
Šis pratimas labai tinka prieš miegą. Svarbu, kad Jūs ir klausytumėtės savo vaiko, ir kalbėtumėte apie savo jausmus.	

5 pratimas „Savo pykčio valdymas“

Tikslas	Padėti savo vaikui suprasti, kaip galima valdyti savo pyktį.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Šį pratimą reikia atlikti netrukus po to, kai Jūsų vaikas buvo supykęs, – tą pačią dieną prieš gulantis miegoti arba kitą dieną. Pasikalbėkite apie pyktį sukėlusį įvykį ir paklauskite vaiko, kas būtent jį supykė. Paklauskite, ką jis darė supykęs, ir paskatinkite jį pagalvoti, ką dar būtų buvę galima daryti, pavyzdžiui, su kuo nors pasikalbėti, giliai kvėpuoti, pagalvoti apie ką nors malonaus. Prisiminkite, kad geros išeitys yra tos, kurios padeda Jūsų vaikui pasijusti geriau, tačiau nekenkia kitiems žmonėms.
Šį pratimą galite atlikti ir mokydamiesi, kaip valdyti kitus slegiančius jausmus, pavyzdžiui, jaudulį ar pavydą.	

6 pratimas „Savo jaudulio tvardymas“

Tikslas	Padėti vaikui suprasti, kaip galima tvardyti savo jaudulį.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Rašiklio ir popieriaus.
Ką turėsiu daryti?	Padėkite savo vaikui prisiminti ir apibūdinti kokią nors situaciją, keliančią jam jaudulį. Paprašykite jo nupasakoti, kaip jis patiria tą jaudulį (pavyzdžiui, prakaituoja delnai, norisi į tualetą, dreba rankos, skauda pilva), ir pasikalbėkite, kaip būtų galima lengviau išgyventi šį jausmą, pavyzdžiui, giliai kvėpuoti, paskalbėti su kuo nors, kas galėtų padėti, atidžiai apgalvoti, ką sakyti. Visas idėjas užrašykite ant popieriaus lapo ir paprašykite savo vaiko iliustruoti jas piešiniais. Tada popieriaus lapą pakabinkite ant sienos visiems gerai matomoje vietoje.
Šis pratimas gali būti ypač naudingas, jei Jūsų vaikas jaudinasi dėl kokio nors artėjančio įvykio. Iš anksto apie tai pasikalbėję, galite padėti jam lengviau išgyventi tą situaciją.	

2 dalis „BENDRRAVIMAS“



Keturias savaites, skiriamas antrajai „Žipio draugu“ daliai, pavadintai „Bendravimas“, vaikai mokosi sėkmingai bendrauti. Jie mokosi kitiems pasakyti, kaip jie jaučiasi, paprašyti pagalbos ir pasakyti būtent tai, ką nori, nors tuo metu būtų supykę ar susijaudinę. Uždaro būdo vaikai per šias valandėles dažnai atsiveria ir išmoksta geriau išreikšti savo mintis ir jausmus. Programa taip pat moko vaikus klausytis ir nepertraukinėti kitų žmonių pokalbio.

Čia Jūs rasite keletą patarimų ir pratimų, padėsiančių vaikams namuose stiprinti per „Žipio draugu“ valandėles įgytus įgūdžius.

- PATARIMAI**
- Pasistenkite daugiau sužinoti apie vaikų bendravimą. Naudingos informacijos galite rasti interneto puslapyje www.vaikolabui.lt/skyrelyje/„Žipio draugai“/Tėvams.
 - Paskatinkite savo vaiką prašyti pagalbos tada, kai jam kas nors nesiseka arba jis jaučiasi prislėgtas. Paaškindite, kad padėti gali daug kas – tėvai, seneliai, broliai ir seserys, draugai, pedagogai.
 - Pagirkite savo vaiką, kai jis kam nors padeda ar ką nors paguodžia.
 - Būkite pasirengę tam, kad Jūsų vaikas ims daugiau kalbėti, ir nusiteikite klausytis!

1 pratimas „Man svarbūs žmonės“

Tikslas	Padėti vaikui įvardyti, kurie žmonės jam gali padėti sunkiu momentu.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Kreidelių ir popieriaus.
Ką turėsiu daryti?	Paprašykite savo vaiko nupiešti žmones, kurie jam galėtų padėti, jei jis būtų susirūpinęs, išsigandęs ar jam reikėtų pagalbos. Šiuos piešinius pakabinkite ant sienos. Paprašykite savo vaiko paaiškinti, kodėl kiekvienas iš šių žmonių jam yra svarbus ir kodėl jie prireikus galėtų padėti. Taip pat galite prisiminti situaciją, kurioje vaikui reikėjo pagalbos, arba sugalvoti, kokioje situacijoje jos galėtų reikėti, ir paklausti vaiko, į kurį iš svarbių žmonių jis kreiptųsi tuo atveju.

2 pratimas „Šeimos albumai“

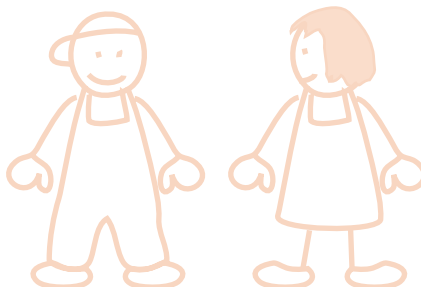
Tikslas	Padėti vaikui įvardyti jausmus.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Šeimos nuotraukų albumų.
Ką turėsiu daryti?	Vaikams patinka žiūrėti nuotraukas, ypač vaizduojančias juos ar jų draugus ir šeimą. Perverskite albumą su savo vaiku ir paprašykite jo pasakyti, kaip jaučiasi ten nufotografuoti žmonės. Paskatinkite jį vartoti kuo daugiau įvairių jausmus apibūdinančių žodžių. Paklauskite savo vaiko, kodėl jis mano, kad tas žmogus jaučiasi būtent taip.
Dažniausiai žmonės šeimos nuotraukose atrodo laimingi. Jeigu turite savo vaiko klasės (grupės) ar darželio (mokyklos) nuotraukų albumą, paprašykite jo išvardyti visus vaikus ir pasakyti, kokius jausmus jis jaučia kiekvienam iš tų vaikų ir kodėl. Jis gali išsakyti ir neigiamus jausmus, tačiau turi tai daryti pagarbiai. Pavyzdžiui, galima sakyti: „Man nepatinka Monika, nes ji nežaidžia su manimi“, bet negalima sakyti: „Monika kvaila, nes su manimi nežaidžia“.	

3 pratimas „Sugedęs telefonas“

Tikslas	Padėti vaikui išmokti klausytis kitų.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Keleto šeimos narių arba draugų.
Ką turėsiu daryti?	Visi susėda ratu. Pirmasis žmogus greta sėdinčiam į ausį pašnibžda nesudėtingą sakinį, tada tas žmogus jį pašnibžda kitam ir taip toliau. Galų gale paskutinisys tai, ką išgirdo, pasako garsiai – ir dažnai tas sakinytis labai skiriasi nuo to, kurį perdavė pirmasis! Kuo daugiau žmonių rate ir kuo sudėtingesnis sakinytis, tuo didesnė tikimybė, kad jis bus iškraipytas. Šis paprastas žaidimas padeda vaikams suprasti, kaip lengvai, netgi tarp suaugusiųjų, gali įvykti nesusipratimų ir kaip svarbu yra atidžiai klausytis.

4 pratimas „Be „taip“ ir be „ne!““

Tikslas	Tobulinti vaiko bendravimo įgūdžius.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Šį paprastą žaidimą galima žaisti bet kur ir bet kada. Paprastai jis sukelia daug juoko ir vaikai jį labai mėgsta. Jūs užduodate savo vaikui klausimus, į kuriuos jis turi atsakyti nevardodamas žodžių „taip“ ir „ne“. Klausinėti ir atsakinėti galite paeiliui, rungtyniaudami, kuris laimės. Visų pirma šis žaidimas, reikalaujantis atidžiai galvoti, kaip išreikšti savo mintis, moko vaikus sėkmingiau bendrauti, tačiau tai gali būti ir linksmas būdas giliau suprasti jausmus ir kitus dalykus.



3 dalis „TARPUSAVIO SANTYKIŲ UŽMEZGIMAS IR NUTRAUKIMAS“



Per šios programos „Žipio draugai“ dalies valandėles vaikai mokosi susidraugauti ir išsaugoti draugystę, lengviau išgyventi vienetvę ir atstūmimą. Jie taip pat mokosi atsiprašyti ir susiginčijus susitaikyti su draugu.

Štai keletas patarimų, kaip stiprinti šiuos vaikų įgūdžius namuose.

PATARIMAI

- Pagirkite savo vaiką, kai jis draugiškai elgiasi su kitais – kuomet nors pasidalija, padeda, pasako ką nors malonaus, pakviečia žaisti ar ką nors padovanoja.
- Kai kyla konfliktas, pasistenkite, kad jo spręsti ištrauktų ir Jūsų vaikas. Paklauskite, kokį sprendimą pasiūlytų jis, ir įsitikinkite, kad vaikas supranta, kada konfliktas jau yra išspręstas.
- Jei savo vaiko draugams rengiate pobūvį, iškylą ar kitokią šventę, pasiūlykite jam pasikviesti kokį nors naują draugą, pavyzdžiui, vaiką, kuris neseniai persikėlė į Jūsų rajoną ar atėjo į Jūsų vaiko darželio grupę ar mokyklos klasę.
- Jei Jūsų vaikas jaudinasi dėl to, kad teks ateiti į naują grupę ar klasę, padėkite jam „parepetuoti“, kaip būtų galima pradėti pokalbį ir rasti naujų draugų, – taip jis sužinos daugiau įvairių žodžių ir elgesio būdų, padedančių susipažinti, ir labiau pasitikės savimi.
- Jeigu Jūsų vaikas netenka draugo, atlikite su juo kurį nors iš čia siūlomų pratimų, galinčių padėti jam susirasti naujų draugų.



1 pratimas „Sveikas atvykęs“

Tikslas	Sustiprinti vaiko gebėjimą rasti naujų draugų.
Kiek laiko prireiks?	20–30 minučių.
Ko dar prireiks?	Priemonių atvirukui sukurti, sausainiams iškepti ar kokiai kitai dovanai paruošti.
Ką turėsiu daryti?	Kai kaimynystėje apsigyvena ar į grupę (klasę) ateina naujas vaikas, Jūsų vaikas gali paruošti ir įteikti jam dovanėlę, taip pat pasiūlyti kartu pažaisti darželyje (mokykloje) ar Jūsų namuose. Tai paprastas pratimas, padedantis susidraugauti.
Šis pratimas ypač naudingas, jei Jūsų vaikas nori susidraugauti su koku nors seniau pažįstamu vaiku.	

2 pratimas „Stebuklingas mano pagalbininkas“

Tikslas	Padėti vaikui išmokti lengviau išgyventi vienetvę ir atstūmimą.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Maži vaikai dažnai keičia draugus ir gerai žino, ką reiškia, kai draugas nebenori su jais žaisti. Pasikalbėkite su savo vaiku apie tuos atvejus, kai jis jautėsi vienišas ar atstumtas, ir paklauskite, ką jis darė, kad pasijustų geriau. Paskatinkite jį sugalvoti daugiau būdų padėti sau, pavyzdžiui, padainuoti savo mėgstamą dainelę, apsikabinti savo meškiuką, pažaisti su mėgstamu žaislu, pagalvoti ką nors malonaus. Gal kartu jūs galite sugalvoti, kas nuramintų vaiką, kai jis jaučiasi vienišas, – tai gali būti nuolat turima nuotrauka, mažas žaisliukas ar netgi koks nors stebuklingas žodis.
Šis pratimas ypač naudingas, jei Jūsų vaikas jaučiasi vienišas ar atstumtas.	

3 pratimas „Draugystės atvirukai“

Tikslas	Stiprinti savo vaiko gebėjimą išsaugoti draugystę.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Priemonių atvirukams pasidaryti.
Ką turėsiu daryti?	Paprašykite savo vaiko išvardyti savo geriausius draugus ir pasakyti, kodėl jis juos taip mėgsta. Tada padėkite jam sukurti atvirukus, skirtus šioms draugams. Kiekvienas atvirukas turėtų būti susijęs būtent su tuo draugu: jeigu Jūsų sūnus su tuo draugu mėgsta žaisti futbolą, jis gali nupiešti futbolo kamuolį arba iš žurnalo iškirpti savo mėgstamiausio žaidėjo nuotrauką. Jeigu Jūsų dukrai ir jos draugei patinka gyvūnai, ji gali atviruką papuošti gyvūnų atvaizdais. Jūsų vaikas turėtų pasirašyti atviruką ir, jeigu nori, pridėti kokią nors žinutę apie draugystę, o tada įteikti ar nusiųsti atviruką draugui.



4 dalis „KONFLIKTŲ SPRENDIMAS“



Ketvirtojoje programos „Žipio draugai“ dalyje vaikai mokosi spręsti konfliktus, pedagogai pastebi, kad šios valandėlės išmoko vaikus daug lengviau rasti išeitis, kilus nesutarimų. Per valandėles vaikai mokosi taikyti keturis konfliktų sprendimo žingsnius: išsiaiškink problema.

Pagalvok apie galimus sprendimus.

Pasirink geriausią sprendimą.

Išmėgink jį.



Vaikai sužino, kad geras sprendimas yra tas, kuris padeda jiems pasijusti geriau ir nekenkia kitiems.

Šioje programos dalyje taip pat aptariama ir priekabiavimo, patyčių problema, o vaikai sužino, ką jie gali daryti, kai priekabiaujama prie jų ar prie kitų vaikų.

Štai keletas patarimų ir pratimų, padėsiančių vaikams įtvirtinti per valandėles įgytus įgūdžius.

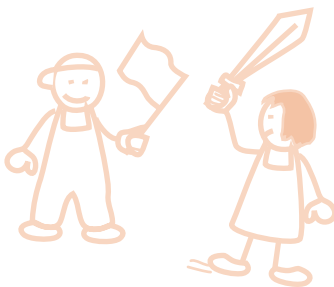
- PATARIMAI**
- Kai Jūsų vaikas supyksta, prieš bandydami išspręsti konfliktą, palaukite, kol jis šiek tiek nusiramins. Tada paaiškinkite, kad, kai esame supykę, sunku rasti gerų sprendimų.
 - Savo šeimos gyvenime naudokitės keturiais konfliktų sprendimo žingsniais.
 - Skatinkite savo vaiką padėti spręsti konfliktus ar problemas kitiems vaikams, jų klausytis, juos gerbti, kartu ieškoti sprendimų ir padėti jiems paprašyti pagalbos.
 - Daugiau apie priekabiavimą, patyčias galite sužinoti interneto puslapyje www.vaikolabui.lt skyrelyje „Žipio draugai“/Tėvams“, ir www.bepatyciu.lt

1 pratimas „Neleiskime priekabauti“

Tikslas	Mokyti savo vaiką, kaip elgtis, kai priekabiaujama.
Kiek laiko prireiks?	15–30 minučių
Ko dar prireiks?	Kreidelių ir popieriaus.
Ką turėsiu daryti?	Paaiškinkite, kad „priekabauti“ reiškia grasinti kam nors, ką nors skaudinti ar šnekėti apie kitus negražius dalykus. Paklauskite, ar Jūsų vaikas yra tai kada nors patyręs. Kaip jis tada jautėsi? Paaiškinkite, kad, kai prie mūsų priekabiaujama, galime prašyti pagalbos žmogaus, kuriuo pasitikime. Paprašykite savo vaiko išvardyti ir nupiešti tuos žmones, į kuriuos jis galėtų kreiptis, jei prie jo būtų priekabiaujama. Pasistenkite, kad tai būtų žmonės iš įvairios vaiko aplinkos – pedagogai darželyje ar mokykloje, mama ar tėtis namie. Pakabinkite piešinius ant sienos.

2 pratimas „Žinome, ką daryti“

Tikslas	Mokyti savo vaiką spręsti konfliktus ir tvardyti savo pyktį.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Pieštuko ir popieriaus.
Ką turėsiu daryti?	Papasakokite savo vaikui, ką Jūs darote, norėdami nusiraminti ir pasijusti geriau. Paklauskite vaiko, ar jis yra kada nors jautęsis piktas ir prislėgtas. Ką jis tada darė, kad nusiramintų arba pasijustų geriau? Paskatinkite jį pagalvoti, ką dar būtų galima daryti tokiu atveju. Pasiūlykite keletą linksmų idėjų ir leiskite savo vaikui išmėginti jas – mušti pagalvę, apibėgti aplink sodą ar parką, rėkti, minkyti plastiliną. Po kiekvieno veiksmo pasikalbėkite su savo vaiku ir paklauskite, ar tai padėtų jam nusiraminti ir pasijusti geriau. Pabaigoje paprašykite vaiko nupiešti tris veiksmus, kurie jam pasirodė naudingiausi, ir pakabinkite piešinius vaiko miegamajame.



3 pratimas „Savo pykčio tvardymas“ (Šis pratimas taip pat įtrauktas į pirmąją dalį)

Tikslas	Padėti savo vaikui suprasti, kaip galima tvardyti savo pyktį.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Šį pratimą reikia atlikti netrukus po to, kai Jūsų vaikas buvo supykęs, – tą pačią dieną prieš gulantis miegoti arba kitą dieną. Pasikalbėkite apie pyktį sukėlusį įvykį ir paklauskite vaiko, kas būtent jį supykė. Paklauskite, ką jis darė supykęs ir paskatinkite jį pagalvoti, ką dar būtų buvę galima daryti, pavyzdžiui, su kuo nors pasikalbėti, giliai kvėpuoti, pagalvoti apie ką nors malonaus.
Prisiminkite, kad geras sprendimas turi padėti Jūsų vaikui pasijusti geriau, tačiau nekenkti kitiems žmonėms.	

5 dalis „PASIKEITIMŲ IR NETEKČIŲ IŠGYVENIMAS“



Šioje programos „Žipio draugai“ dalyje kalbama apie didesnius ir mažesnius pasikeitimus. Pats didžiausias pasikeitimas – tai kieno nors mirtis. Nors suaugusiems dažnai sunku kalbėti apie mirtį, mažiems vaikams yra kitaip – jie mielai naudojami galimybę pasikalbėti šia suaugusiųjų paprastai vengiama tema.

Per penktosios dalies valandėles ugdomus vaikų igūdžius galite patiprinti atlikdami toliau pateikiamus pratimus.

PATARIMAI • Kai Jūsų ar Jūsų vaiko gyvenime kas nors pasikeičia, nesvarbu, į gera ar į bloga, pasikalbėkite apie tai, apie kylančius jausmus. Paaiškinkite, kad aplink mus viskas nuolat keičiasi, kad pasikeitimai – gyvenimo dalis ir kartais mes tiesiog turime tai priimti.

- Apie tai, kaip galima padėti gedinčiam, tėvų skyrybas išgyvenančiam ar kitą pasikeitimą patyrusiam vaikui, paskai tykite www.vaikolabui.lt skyrelyje „Žipio draugai“/Tėvams“.
- Kalbėdamiesi su vaiku apie mirtį, būkite atviri ir kiek įmanoma sąžiningiau atsakykite į vaiko klausimus.

1 pratimas „Žali pirštukai“

Tikslas	Padėti vaikui suprasti, kad pasikeitimai – mūsų kasdienio gyvenimo dalis.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Vazono su žeme ir greitai dygstančių sėklų, pavyzdžiui, pupų (kad greičiau sudygtų, prieš sėdami jas pamirkykite) arba pipirinių.
Ką turėsiu daryti?	Jūsų vaikas turi pasėti sėklas vazone ir kasdien jas laistyti. Po kelių dienų pasirodys žali daigeliai ir vaikas galės stebėti, kaip kasdien jie tampa vis didesni.

2 pratimas „Mano šeima“

Tikslas	Padėti savo vaikui suprasti, kad pasikeitimai yra mūsų kasdienio gyvenimo dalis.
Kiek laiko prireiks?	Gali būti įvairiai.
Ko dar prireiks?	Šeimos nuotraukų albumo.
Ką turėsiu daryti?	Peržiūrėkite albumą su savo vaiku. Pasikalbėkite, kaip nuotraukose pavaizduoti žmonės keičiasi bėgant metams. Jeigu kai kurių ten pavaizduotų žmonių Jūsų vaikas nepažįsta, papasakokite apie juos.

3 pratimas „Mano gyvenimas paveikslėliuose“

Tikslas	Padėti savo vaikui suprasti, kad visi mes visą laiką keičiamės.
Kiek laiko prireiks?	30–45 minučių
Ko dar prireiks?	Didelio kartono lapo, keleto senų žurnalų ir nuotraukų, kreidelių.
Ką turėsiu daryti?	Kartu su savo vaiku sukurkite jo ligšiolinio gyvenimo paveikslą. Pasikalbėkite su juo apie jo vaikystės prisiminimus, žmones, kuriuos jis atsimena, dalykus, kuriuos jis mėgo. Pasiūlykite jam iškirpti iš žurnalo ar nupiešti tuos prisiminimus iliustruojančius vaizdus. Čia svarbiau asmeninis patyrimas nei tikslus faktų atkūrimas – svarbiausia, kad sukurtas paveikslas padėtų vaikui prisiminti įvairius dalykus.
Šiuo pratimu galite pasinaudoti ir tada, jei kas nors miršta. Kartu su savo vaiku galite sukurti to žmogaus atminimui skirtą jo gyvenimo paveikslą.	



4 pratimas „Mano pagyvenęs draugas“

Tikslas	Padėti savo vaikui suprasti, kad visi mes visą laiką keičiamės.
Kiek laiko prireiks?	Gali būti įvairiai.
Ko dar prireiks?	Draugiškai nusiteikusio ir kantraus vyresnio amžiaus žmogaus.
Ką turėsiu daryti?	Pasirūpinkite, kad Jūsų vaikas galėtų pasikalbėti su gerokai vyresniu žmogumi – seneliu ar močiute, o gal pagyvenusiu kaimynu. Jūsų vaikas gali to žmogaus paklausinėti jam įdomių dalykų, pavyzdžiui: „Ką tu mėgai valgyti, kai buvai mažas?“, „Kur tu važiuodavai atostogauti, kai buvai mažas?“, „Ar tu sportavai?“, „Ar galėtum man parodyti nuotrauką, kurioje tu tokio pat amžiaus, kokio aš esu dabar?“
Pagyvenusiems žmonėms šis pratimas taip pat gali suteikti daug džiaugsmo ir taip gali užsimegzti arba sustiprėti graži mažo ir seno draugystė. Būtų puiku, jei ir pagyvenęs žmogus paklausinėtu Jūsų vaiko apie jo dabartinį gyvenimą, kad vaikui taptų dar aiškiau, kad viskas keičiasi.	

5 pratimas „Gera ir bloga“

Tikslas	Padėti savo vaikui suprasti, kad pasikeitimų gali būti gerų ir skaudžių.
Kiek laiko prireiks?	20 minučių.
Ko dar prireiks?	Didelio lapo popieriaus arba kartono ir pieštukų.
Ką turėsiu daryti?	Šis pratimas naudingas tada, kai Jūsų vaiko gyvenime artėja didelis pasikeitimas – gims brolis ar sesuo, šeima persikels į kitą vietą, jis pradės eiti į mokyklą ar keis mokyklą. Paprašykite vaiko lapo viršuje nupiešti piešinį, vaizduojantį tai, kas pasikeis. Žemiau lapą padalinkite į du stulpelius ir pavadinkite „Gera“ ir „Bloga“. Tada iš eilės sakykite, kas atsitiks, kai įvyks tas pasikeitimas, ir nuspręskite, ar tai bus geras, ar blogas pokytis. Surašykite pokyčius į atitinkamus stulpelius. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, ką galima daryti su skaudžiais pasikeitimais.

6 pratimas „Prisimenant“

Tikslas	Padėti savo vaikui lengviau išgyventi netektį ir gedėjimą.
Kiek laiko prireiks?	20 minučių.
Ko dar prireiks?	Rašiklio ir popieriaus.
Ką turėsiu daryti?	Šis pratimas naudingas tada, kai kas nors miršta. Kartu su savo vaiku parašykite laišką mirusiam žmogui, prisiminkite kartu praleistą laiką ir papasakokite, kaip dabar jaučiatės. Jūsų vaikas gali tam žmogui nupiešti ir piešinį. Kai baigsite, nuneškite laišką į kapines. Šį pratimą galite pritaikyti ir kitoms situacijoms, kuriose vaikas išgyvena didelę netektį, pavyzdžiui, kitur išsikrausčius draugui ar mirus naminiam gyvūnui.

7 pratimas „Pasitiekė manimi“

Tikslas	Sustiprinti savo vaiko gebėjimą padėti kitiems, patyrusiems netektį.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Gali būti įvairiai.
Ką turėsiu daryti?	Kai draugas, giminaitis ar kaimynas patiria netektį, paklauskite savo vaiko, kaip, jo manymu, tas žmogus jaučiasi ir kodėl. Paklauskite vaiko, kaip jis galėtų padėti tam žmogui, – pakviesti jį prisijungti prie kokio nors žaidimo, nusiųsti atviruką, padovanoti dovaną. Paskatinkite vaiką sugalvoti kuo daugiau dalykų, o tada pasirinkti geriausią idėją ir ją įgyvendinti.





Paskutinė „Zipio draugų“ dalis įtvirtina viską, ką vaikai sužinojo apie sunkumų įveikimo būdus, pagalbą kitiems ir prisitaikymą apie naujų aplinkybių ir ko išmoko. Paskutinę programos valandėlę švenčiama programos pabaiga, ir kiekvienas vaikas gauna po karūną ir diplomą.

Šie patarimai ir pratimai padės vaikui sustiprinti per šios programos dalies valandėles įgytus įgūdžius.

- PATARIMAI**
- Tai laikas apibendrinti viskam, ko Jūsų vaikas išmoko. Grįžkite prie jau anksčiau atliktų pratimų ir pakartokite tuos, kurie jam ypač patiko.
 - Skatinkite savo vaiką padėti kitiems įveikti visokias sunkias situacijas.
 - Net tada, kai Jūsų vaikas sėkmingai įveikia kokį nors iššūkį, paprašykite jo pagalvoti, ką dar būtų buvę galima daryti toje situacijoje. Svarbu, kad jo žinomų išiečių įvairovė didėtų.
 - Pasiūlykite padėti organizuoti grupės arba klasės paskutinės „Zipio draugų“ valandėlės šventę.

1 pratimas „Atskleisk savo jausmus“

Tikslas	Padėti savo vaikui mokytis geriau atskirti situacijas, kurias galima pakeisti, nuo tų, kurių pakeisti neišeina.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Iliustruotų knygų ir žurnalų.
Ką turėsiu daryti?	Perverskite knygas ir žurnalus ir paprašykite savo vaiko apibūdinti, kas vyksta viename iš paveikslėlių ar nuotraukų. Ar tą situaciją galima pakeisti, ar ne? Ar tai geras, ar blogas pasikeitimas? Jei tai blogas pasikeitimas, ką gali padaryti ten pavaizduoti žmonės, kad pasijustų geriau?

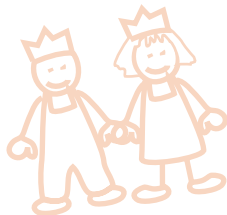
2 pratimas „Laimėtojas“

Tikslas	Padėti savo vaikui taikyti turimus sunkumų įveikimo įgūdžius patekus į naujas situacijas.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Kartono, žirklių, auksinio popieriaus ir kaspinų.
Ką turėsiu daryti?	Padėkite savo vaikui padaryti 10 aukso medalių. Tada paaiškinkite, kad jis gaus po medalį kiekvieną kartą, kai sėkmingai įveiks sudėtingą situaciją. Paprašykite savo vaiko prisiminti kokį nors nesena įvykį ir paaiškinti, kaip jis išgyveno jį. Tada galite įteikti pirmąjį medalį! Šis žaidimas padidina tikimybę, kad, susidūręs su sunkia situacija, Jūsų vaikas papasakos Jums apie tai.
Medalį įteikti galite ir tada, kai Jūsų vaikas sunkią situaciją įveikti padeda savo draugui.	

3 pratimas „Į nežinią“

Tikslas	Sustiprinti Jūsų vaiko gebėjimą prisitaikyti prie naujų situacijų.
Kiek laiko prireiks?	Gali būti įvairiai.
Ko dar prireiks?	Nieko.
Ką turėsiu daryti?	Apsilankykite vietoje, kurioje Jūsų vaikas niekada nėra buvęs. Prieš kelionę paklauskite jo, kaip jis įsivaizduoja tą kelionę ir kas, jo manymu, jam patiks labiausiai. Grįžus paprašykite savo vaiko nupiešti piešinį ir papasakoti, kaip jam patiko kelionė. Ar tai atitiko jo lūkesčius?

Šį žaidimą galima žaisti ir kitaip. Pavyzdžiui, kartu su savo vaiku galite paruošti patiekalą pagal dar niekada nebandytą receptą (galbūt netgi kitos šalies virtuvės) ir su vaiku dar nežinomomis sudedamosiomis dalimis. Paklauskite jo, koks, jo manymu, bus to patiekalo skonis, o vėliau, jau valgydami jį, pažiūrėkite, ar skonis atitinka lūkesčius.



Programos „Zipio draugai“ autorių teisės priklauso programos iniciatoriams ir kūrėjams Partnership for Children (Jungtinė Karalystė) – tarptautinei pelno nesiekiančiai organizacijai.

PFC rūpinasi tarptautine programos „Zipio draugai“ plėtra ir koordinuoja programos įgyvendinimą pasauliniame lygmenyje.

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



Specialiosios
pedagogikos
ir psichologijos
centras

Šio leidinio leidybą finansuoja LR ŠMM, įgyvendindama Nacionalinę smurto prieš vaikus prevencijos ir pagalbos vaikams 2008-2010 metų programą.

Lietuvoje programą „Zipio draugai“ įgyvendina nevyriausybinė, ne pelno siekianti organizacija viešoji įstaiga „Vaiko labui“. Vėl „Vaiko labui“ kasmet pasirašo bendradarbiavimo sutartį su PFC, suteikiančią išimtinę licenciją įgyvendinti programą „Zipio draugai“ Lietuvoje.

Jeigu Jūs norėtumėte sužinoti daugiau apie programą „Zipio draugai“ ar tapti jos dalyviu, savanoriu ar rėmėju, paskambinkite mums arba apsilankykite mūsų būstinėje.

Mus rasite:

Viešoji įstaiga „Vaiko labui“

Šv. Ignoto g. 5,

LT- 01120 Vilnius

Tel.: (+ 370 5) 21 21 407

faks.: (+370 5) 21 21 403

mob. +370 (699) 20 223 arba +370 (652) 10 023

el. paštas: info@vaikolabui.lt

interneto svetainė: www.vaikolabui.lt

a/s LT37 7044 0600 0044 5729

AB SEB bankas



Programos „Zipio draugai“
generalinis rėmėjas

