
MOKOMĖS ĮVEIKTI SUNKUMUS

Ieva Bieliauskienė
Ona Monkevičienė
Aurelija Okunauskienė

PROGRAMA „ZIPIO DRAUGAI“

Pedagogų rengimo seminaras:
medžiaga pedagogui



VŠĮ „Vaiko labui“

KRONTA

Parengė:

*Ieva Bieliauskienė,
Ona Monkevičienė,
Aurelija Okunauskienė*

Dailininkė *Edita Suchockytė*

Leidinio tikslas – pateikti medžiagą apie programą „Zipio draugai“ pedagogams, kurie rengiasi vykdyti ją savo ugdytinių grupėje. Leidinyje pateikiama detalios informacijos apie programą, jos veiksmingumo vertinimą, etines ir autorių teisių saugojimo nuostatas. Pateikiama naudingų patarimų pedagogams, kurie dalyvauja įvadiniam pedagogų rengimo seminare ir metodiniuose konsultaciniuose seminaruose. Siūloma aktualių idėjų praktiškai vykdyti programą.

Programos „Zipio draugai“ autorių teisės priklauso

Partnership for
Children

Šio leidinio rengimą ir leidybą finansuoja Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, įgyvendindama Nacionalinę smurto prieš vaikus prevencijos ir pagalbos vaikams 2008–2010 metų programą (Valstybės žinios, 2008-04-30, Nr. 51-1892).



Programos „Zipio draugai“ generalinis rėmėjas Lietuvoje – prekybos tinklas



Lietuvoje programą „Zipio draugai“, gavusi išimtinę kūrėjų *Partnership for Children* suteiktą licenciją, vykdo viešoji įstaiga „Vaiko labui“.

TURINYS

PRATARMĖ / 4

I. ANKSTYVOSIOS PREVENCIJOS PROGRAMA „ZIPIO DRAUGAI“ / 5

1. Programos „Zipio draugai“ istorija / 5
2. Programos „Zipio draugai“ vykdymas Lietuvoje / 6
3. Programos „Zipio draugai“ esminės idėjos / 6
4. Įveikimo samprata / 10
5. Pirmoji programos dalis. Jausmai / 13
6. Antroji programos dalis. Bendravimas / 14
7. Trečioji programos dalis. Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas / 15
8. Ketvirtoji programos dalis. Konflikto sprendimas / 16
9. Penktoji programos dalis. Pasikeitimo ir netekties išgyvenimas / 18
10. Kalbėjimasis su vaikais apie mirtį / 19

II. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VEIKSMINGUMO VERTINIMAS / 22

1. Tarptautinis programos „Zipio draugai“ veiksmingumo vertinimas / 22
2. Pedagogų nuomonės apie programos „Zipio draugai“ naudingumą tyrimas / 23
3. Tėvų nuomonės apie programą „Zipio draugai“ tyrimas / 27
4. Programoje „Zipio draugai“ dalyvavusių vaikų adaptacijos mokykloje tyrimas / 28

III. REKOMENDACIJOS PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VYKDYTOJAMS / 29

1. Penkerių–septynerių metų vaikų savybės / 29
2. Vertinti ar nevertinti? / 32
3. Pasirengimas išvykai į kapines / 35
4. Sudėtingi atvejai: kaip elgtis, jei vaikas papasakojo apie patirtą smurtą / 37
5. Bendravimas su tėvais / 38
6. Valandėlės kokybės refleksija ir įsivertinimas / 41

IV. ETINIAI IR ORGANIZACINIAI PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VYKDYMO KLAUSIMAI / 44

1. Programos „Zipio draugai“ etinės nuostatos / 44
2. Programos „Zipio draugai“ autorių teisės / 44
3. Organizaciniai programos „Zipio draugai“ vykdymo klausimai / 46

V. NAUDINGOS IDĖJOS PEDAGOGAMS / 50

1. Trisdešimt trys idėjos iš viso pasaulio / 50
2. Zipio draugų laiškas tėveliams / 54
3. Idėjos paskutiniajai „Zipio draugų“ valandėlei / 55
4. Programos tęstinumas mokykloje: „Įveikiame kartu“ ir kitos programos / 56
5. Kai kurios programos idėjos dirbant su trejų–penkerių metų vaikais / 57

PRATARMĖ

Dabartinėje greitai kintančioje, vertybių krizę išgyvenančioje informacinėje visuomenėje sunku gyventi ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams. Tėvų nedarbas, skurdas, migracija, smurtas, patyčios, komercinio pasaulio manipuliavimas vaiku, bandymai įtraukti į narkotikų ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, tėvų skyrybos, netektis – tai tik dalis problemų, kurios egzistuoja šalia kiekvieno vaiko ir vienaip ar kitaip paveikia dalies jų gyvenimą.

Kita vertus, vaikas dar tik mėgina suvokti savo jausmų pasaulį, mokosi gyventi greta kitų ir kartu su kitais, todėl kasdien patiria daugybę sunkumų: susipyksta, neturi su kuo žaisti, nesusitvardo, pasielgia netinkamai, patenka į keblią situaciją, ištinka bėda. Mažylis jaučiasi neišgirstas, nesuprastas, atstumtas, vienišas, įskaudintas, kaltas, blogas. Išgyvendamas jausmų sumaištį, vaikas ieško išečių, tačiau jam dar stinga gyvenimiškos patirties.

Siekiant padėti vaikams, Lietuvoje jau devintus metus įgyvendinama tarptautinė ankstyvosios prevencijos programa „Zipio draugai“. Programos tikslas – padėti vaikams įgyti gebėjimų įveikti kasdienes sunkumus ir stresą, plėtoti jų socialinę kompetenciją. 2000 metais, pradedant įgyvendinti programą, joje dalyvavo 314 Vilniaus miesto vaikų, 2007–2008 mokslo metais pasiektas rekordinis programoje dalyvaujančiųjų skaičius – 9 502 vaikai, taigi beveik 10 000 vaikų ugdėsi kasdinių sunkumų ir stresų įveikos gebėjimus. Per aštuonerius programos įgyvendinimo metus joje iš viso dalyvavo 47 772 vaikai. Programą „Zipio draugai“ vykdo nevyriausybinė organizacija VŠĮ „Vaiko labui“.

Šio leidinio tikslas – pateikti medžiagą apie programą „Zipio draugai“ pedagogams, kurie rengiasi vykdyti ją savo ugdytinių grupėje. Leidinyje pateikiama gana detali informacija apie programą, jos veiksmingumo vertinimą, etines ir autorių teisių saugojimo nuostatas. Pateikiama naudingų patarimų pedagogams, kurie dalyvauja įvadiniam pedagogų rengimo seminare ir metodiniuose konsultaciniuose seminaruose. Siūloma aktualių idėjų praktiškai vykdyti programą.

Autorės

I. ANKSTYVOSIOS PREVENCIJOS PROGRAMA „ZIPIO DRAUGAI“

1. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ ISTORIJA

Idėja sukurti programą, padedančią vaikams tapti atsparesniems įvairiems psichologiniams sunkumams, kilo tarptautinei organizacijai *Befrienders International*, kuri vienijo įvairiose šalyse veikiančias savanoriškas savižudybių prevencijos tarnybas. Šios Didžiojoje Britanijoje įsikūrusios organizacijos darbuotojai pastebėjo, kad žmonėms, kurie kreipiasi į jų tarnybas, išgyvendami krizes, dažniausiai sunku suvokti jiems kylančius jausmus ir rasti tinkamų sprendimų kilusioms problemoms įveikti. Remdamiesi tyrimais, rodančiais, kad 5–7 gyvenimo metais socialiniai ir sunkumų įveikimo įgūdžiai įgyjami sparčiausiai, *Befrienders International* kartu su savo bendradarbiais mokslininkais ėmėsi kurti specialiai tokio amžiaus vaikams skirtą programą. Tuo metu programa buvo pavadinta „Jaunąja Europa“ (*Reaching Young Europe*).

Pirmasis Kanados ir Norvegijos mokslininkų sukurtas programos variantas 1998–1999 m. m. buvo išbandytas Danijos pradinėse mokyklose, ir, mokslškai įvertinus šį bandymą, programa buvo iš esmės patobulinta.

1999 m. prie bandomojo programos etapo prisijungė ir Lietuva: programos kūrėjai „Jaunąją Europą“ norėjo išmėginti skirtingo socialinio, ekonominio ir kultūrinio konteksto aplinkoje. 2000–2001 m. m. programoje dalyvavo 314 vaikų ir 30 pedagogų iš Vilniaus miesto darželių priešmokyklinių grupių. Atlikus pakartotinį mokslinį programos efektyvumo vertinimą, buvo patvirtinta, kad ji padeda ugdyti vaikų sunkumų įveikimo įgūdžius ir gali būti įgyvendinama įvairioje socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje. Nežymiai pakeitus metodiką, prasidėjo intensyvi programos plėtra. Kadangi susidomėjimas programa peržengė Europos ribas, nuspręsta pakeisti jos pavadinimą – taip „Jaunoji Europa“ tapo „Zipio draugais“.

Pasaulinei programos plėtrai atlikti buvo įsteigta nauja organizacija, pavadinta „Partnersystė vaikų labui“ (*Partnership for Children*). Šiai Londone įsikūrusiai organizacijai priklauso visos programos autorių teisės. Organizacija siekia, kad programa išplistų kuo daugiau pasaulio šalių, ieško norinčių ją įgyvendinti organizacijų, rengia pirmuosius konsultantų ir pedagogų mokymus, aprūpina reikiama medžiaga, konsultuoja įvairiais su programa susijusiais klausimais.

2007–2008 m. m. programa vyko jau vienuolikoje pasaulio šalių: Brazilijoje, Danijoje, kai kuriose JAV valstijose, Indijoje, Islandijoje, Jungtinėje Karalystėje, Lenkijoje, Lietuvoje, Kanadoje, Kinijoje ir Norvegijoje. Dar keletas šalių šiuo metu svarsto galimybę prisijungti prie programos dalyvių. Programoje „Zipio draugai“ jau yra dalyvavę daugiau kaip 120 000 vaikų.

Nuolat atnaujinamą informaciją apie *Partnership for Children* veiklą ir tarptautinę „Zipio draugų“ plėtrą galima rasti www.partnershipforchildren.org.uk

2. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VYKDYMAS LIETUVOJE

Viešoji įstaiga „Vaiko labui“ (toliau VL) – tai nevyriausybinių, pelno nesiekianti organizacija, kurios tikslas – padėti Lietuvos vaikams išsiugdyti elgesio, emocinių ir socialinių sunkumų įveikimo gebėjimus, siekiant vaikų ir jaunimo emocinės ir psichikos sveikatos gerovės. Siekdama šio tikslo, VL kuria ir įgyvendina pedagogų kvalifikacijos tobulinimo, psichologų parengimo dirbti VL vykdomose programose, tėvų švietimo, savanorių mokymo programas ir projektus.

VL įsteigta 2002 metais. Jos steigėjai – nevyriausybinių pelno nesiekianti organizacija Jaunimo psichologinės paramos centras ir Švietimo ir mokslo ministerijos padalinys Švietimo plėtotos centras (buvęs Pedagogikos institutas).

Pagrindinė VL veikla – tarptautinės socialinių įgūdžių ugdymo programos „Zipio draugai“ įgyvendinimas. Be šios programos, VL įgyvendina ankstyvosios prevencijos programą „Įveikiame kartu“, savanorių mokymo ir savanorystės skatinimo programą „Visi drauge“, kartu su 32 organizacijomis iš 16 Europos Sąjungos šalių vykdo ilgalaikį projektą „Vaikų ir paauglių psichikos sveikata padidėjusioje ES: veiksmingų politikų ir praktikų sukūrimas“ (CAMHEE), kuria bei vykdo kitas programas ir projektus.

VL nėra valstybės lėšomis išlaikoma organizacija. Savo vykdomoms programoms ir projektams finansuoti lėšas kaupia teikdama paraiškas įvairiems Lietuvos bei užsienio fondams ir programoms, kreipdamasi į verslo struktūras bei privačius rėmėjus, teikdama mokamas paslaugas. Iki 2005 metų VL pagrindinis rėmėjas buvo Didžiojoje Britanijoje reziduojanti organizacija *Partnership for Children*.

Pozityvūs prevencinės veiklos, skirtos patiems mažiausiems, rezultatai neliko nepastebėti ir Lietuvoje. Nuo 2007 metų generalinis programos „Zipio draugai“ rėmėjas Lietuvoje yra prekybos tinklas *IKI*. 2008–2010 metais programos „Zipio draugai“ įgyvendinimą dalinai finansuos Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, vykdydama Nacionalinę smurto prieš vaikus prevencijos ir pagalbos vaikams 2008–2010 metų programą (Valstybės žinios, 2008-04-30, Nr. 51-1892). Tai sudarys galimybę plėtoti šios programos veiklą.

Daugiau informacijos apie VL galima rasti www.vaikolabui.lt

3. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ ESMINĖS IDĖJOS

Pagrindinė programos „Zipio draugai“ idėja yra tokia: jei vaikus jau ankstyvoje vaikystėje išmokysime įveikti sunkumus, šie įgūdžiai išliks ir padės jiems lengviau susidoroti su sudėtingomis situacijomis augant ir jau suaugus.

Programa parengta 5–7 metų įprastai augantiems ir bręstantiems vaikams. Jie mokomi įveikti kasdienius sunkumus, atpažinti savo jausmus, juos suvokti, apie juos kalbėti, išreikšti sau bei kitiems priimtinais būdais ir taip pasijusti geriau. Tikėtina, kad vaikas, kuris gerai jaučiasi, gebės pats įveikti kritines situacijas, labiau pasitikės savimi, bus draugiškesnis aplinkiniams, atsparesnis neigiamiems aplinkos poveikiams. Vaikai skatinami padėti ne tik sau, bet ir kitiems, kurie turi sunkumų.



Programa „Zipio draugai“ vykdoma darželiuose priešmokyklinėse grupėse arba mokyklose priešmokyklinėse grupėse ir pirmose klasėse. Programos trukmė – 24 savaitės. Kartą per savaitę vaikai dalyvauja vienoje 45 minučių valandėlėje.

Programa grindžiama šešių pasakojimų ciklu, pavadintu „Zipio draugai“. Zipis yra vabaliukas, o jo draugai – keletas mažų vaikų. Pasakojimų veikėjai susiduria su įvairiais gyvenimo sunkumais: draugystės, bendravimo problemomis, vienatve, priekabiavimu, pokyčiais ir netektimis, išgyvena stiprius jausmus ir ieško būdų, padedančių įveikti problemas bei pasijusti geriau.

Kiekvienos valandėlės pradžioje pedagogas perskaito pasakojimo ištrauką, o paskui vaikai atlieka įvairias užduotis, pavyzdžiui, piešia, diskutuoja, vaidina.

Perskaičius pasakojimą vaikai kalbasi ne tik apie pasakojimų veikėjų, bet ir apie savo problemas. Pasakojimas primena vaikams jų bėdas, nesėkmes, konfliktus, nuoskaudas, skriaudas, netinkamus jų pačių poelgius, skatina vaikus kalbėti apie jų pačių išgyvenamus arba išgyventus jausmus, pasvarstyti, kokia išeitis padėjo pasijusti geriau. Girdėdami kalbant kitus, vaikai suvokia, kad ir kiti turi panašių problemų bei išgyvenimų, išgirsta naujų galimų išeičių, patekus į įvairias kebias situacijas.

Užduočių tikslas – padėti vaikams pažinti ir suprasti savo jausmus bei elgesį.

Dalyvavimas programoje padeda vaikams geriau atpažinti savo ir kitų jausmus, juos suvokti. Vaikas aiškiau supranta, ko nori jis ir ko nori draugas, mokosi išreikšti jausmus sau ir kitiems priimtinais būdais.

Siekama, kad vaikai suprastų, jog kiekvienas turi teisę jausti ne tik malonius, bet ir sunkius jausmus, ir tai nėra negražu ar gėdinga. Taip vaikai nustoja bijoti kalbėti apie „blogus“ jausmus su tėveliais, pedagogais, draugais, tampa atviresni.

Programa ypač vertinga tuo, kad vaikai skatinami drauge ieškoti išeičių, kurios padeda spręsti kasdienius jų nesutarimus, konfliktus, erzinimąsi, kritinę situaciją neįskaudinant kitų.

Kita vertus, yra situacijų, kurių pakeisti negalima (mylimo gyvūnėlio mirtis, persikėlimas gyventi į naują vietą ir kt.). Vaikai pratinasi atsipalaiduoti, išsikalbėti ar rasti kitų būdų, padedančių sumažinti sunkių jausmų (skausmo, pykčio, pavydo ir kt.) keliamą įtampą, jei pačios situacijos pakeisti negalima, ir taip pasijusti geriau.

Dalyvaudami programoje vaikai kalbasi ir skaudžiomis temomis, kaip antai netektis, mirtis, tėvų skyrybos, konfliktai, apie kurias nelengva kalbėti ir suaugusiesiems.

Siekama, kad programoje dalyvaujantis vaikas suprastų, jog nėra vienas, yra tarp kitų, kad visada kas nors gali jam padėti, ir jis pats gali padėti kitiems.

Programoje numatyti vaikų mokymosi būdai atitinka 5–7 metų vaikų mokymosi galimybes. *Siekama, kad vaikas išmokytų įgūdžių, padedančių pačiam įveikti sunkumus.* Pavyzdžiui, vaikai mokosi atskirti, kuri išeitis tinkama, taikydami *Geros išeities taisyklę*, dažnai vadinamą tiesiog *Zipio taisykle*. Vaikai išsiaiškina, kad išeitis tinkama:

- jei jis pats jaučiasi gerai;
- ir aplinkiniai jaučiasi gerai.

Išeitis netinkama:

- jei pats jaučiasi blogai;
- arba aplinkiniai jaučiasi blogai.

Šią taisyklę vaikai perpranta labai paprastai: pavyzdžiui, kalbėdamas apie sunkius jausmus vaikas papasakoja kokią nors konkrečią tuos jausmus sukėlusią situaciją. Auklėtoja jam užduoda klausimus:

- Ir ką tuomet darei?
- Ar pasijutai geriau?
- Kaip jautėsi draugas?
- Jei tu jauteisi blogai, ir draugas pyko, ar tai gera išeitis?
- Jei tu jauteisi gerai, o draugas buvo nusiminęs, ar tai gera išeitis?
- Jei tu jauteisi blogai, o draugas džiaugėsi, ar tai gera išeitis?
- Jei tu jauteisi gerai, ir draugas jautėsi gerai, ar tai gera išeitis?

Greitai vaikai pradeda taikyti šią taisyklę bet kurioje situacijoje, ir patys išmoksta įvertinti, kuri išeitis tinkamiausia. Savi ir kito asmens jausmai vaikui yra tarsi „raktas“, padedantis suvokti pasirinktos išeities padarinius.

Be to, vaikai mokosi patys modeliuoti savo elgesį ir išmokti elgtis saugiai bei veiksmingai. Pvz., su vaikais aptariama, kad jie mokysis nuspręsti, ko nori ar nenori, ir tvirtai pasakyti „ne“ tam, ko jie nenori daryti, ir tai suvaidinama. Tarkim, du vaikai vaidina gyvenimišką situaciją – vienas kviečia dar pažaisiti kieme, o kitas turi tvirtai pasakyti „ne“, nes pažadėjo tėveliams laiku grįžti namo.

◊ Vaikai stengiasi atlikti prisiimtą vaidmenį ir kurti veiksmus bei kalbėjimą: pvz., įkalbinėjimą, atsisakymą. Jie stengiasi sugalvoti žodžius, kurie įtikintų draugą, bet jo neįžeistų.

◊ Jeigu iš karto nepasiseka, vaidinimas kartojamas, iš naujo sugalvojant veiksmus, žodžius, keičiant intonacijas.

◊ Grupė teikia patarimus, aptaria, ar pavyko suvaidinti atsisakymą.

Dar vienas pavyzdys. Kalbėdamiesi apie neigiamus jausmus keliančias situacijas, vaikai dažnai įvardija erziniimąsi, pravardžiavimą, šaipymąsi, stumdymąsi, t. y. tas situacijas, kurias galima pavadinti priekabiavimu. Pedagogo paskatinti, klausinėjami jie paskui šnekasi, ką patys jautė, kai kas nors iš jų šaipėsi, erzino: liūdėjo, jautėsi įskaudinti, pyko. Todėl kartais prie kitų priekabiaujantys vaikai tai girdėdami patys geriau supranta savo „aukų“ jausmus, apie kuriuos lig tol dažnai nebūna net susimąstę. Jie supranta, kad skaudina kitus. Vėliau visi drauge ieško tinkamų išečių – ką daryti, jei kas nors priekabiauja, į ką ir kaip kreiptis pagalbos, kada gali padėti draugai, kada būtina apie tai pasakyti suaugusiems. Programos veiksmingumą pedagogas pastebi netrukus – visa grupė tarpininkauja, jei nutinka kas nors panašaus kasdieniame gyvenime.

Taip vaikai patys mokosi tinkamo elgesio būdų, išmoka paprastų strategijų, kaip rasti tinkamas išeitis bet kurioje situacijoje, net ir naujoje, apie kurią nekalbėta, todėl mažiau priklauso nuo aplinkinių, tampa savarankiškesni, atsakingesni. Realiai keičiasi vaikų elgesys.

Ši programa naudinga kiekvienam vaikui. Geranoriškas vaikas, augantis palankioje šeimos aplinkoje, t. y. neturintis ypatingų sunkumų, mokosi bendrauti, susidoroti su kasdienėmis problemomis ir bėdomis, kitaip tariant, tobulina socialinius įgūdžius. Kita vertus, dalydamasis patirtimi su kitais, jis sužino, kokių sudėtingų situacijų kartais gali iškilti ir kaip jose rasti tinkamų išečių, t. y. jis ugdomi įgūdžius, kurie jam bus naudingi, jei netikėtai kils didelių sunkumų. Vaikas, kurio aplinka šeimoje nepalanki, jį slegia, skaudina, taip pat ugdomi socialinius įgūdžius, t. y. bandys suvokti savo jausmus, ieškoti išečių, kurios jam jau šiandien padėtų pasijusti geriau, išmoks priimti grupės draugų paramą, prašyti pagalbos. Tikėtina, kad jis išmoks bendrauti taikiai, be agresijos, susiras draugų ir bus laimingesnis. Vaikas, kuris jau įpratęs manipuliuoti kitais vaikais ir suaugusiais, dažnai pratrūksta, pasielgia agresyviai, sužinos kitokių, pozityvių bendravimo būdų. Dalyvaudamas pratybose, vaidmenų žaidimuose vaikas išbandys jų veiksmingumą, supras jų vertę, įsitikins, kad jie padeda palaikyti gerus santykius su kitais. Tikėtina, jog paskui jis dažniau rinksis pozityvius bendravimo būdus.

4. ĮVEIKIMO SAMPRATA

Prof. dr. Brianas L. Mishara,
*Kvebeko universiteto (Monrealis) Psichologijos fakulteto,
Savižudybių ir eutanazijos tyrimų ir intervencijos centro direktorius*

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

Egzistuoja daugybė įveikimo teorijų, tačiau „Zipio draugų“ ugdomų įgūdžių svarba pripažįstama visuotinai. Viena įtakingiausių – Richardo Lazaruso ir Susanos 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, reaguojame nevienodai – stengiamės pataisyti situaciją arba sušvelninti kilusį stresą ir neigiamus jausmus. Kiekvieną 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 padėtį. Kiti bando nusiraminti fiziniu būdu – maudosi vonioje, vartoja alkoholį, ramina muosius 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 išgyvenus konfliktą gali kuriam laikui pakelti 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, kad vaikai ir suaugusieji, žinantys daugiau įveikimo būdų, sunkumus ir stresą keliančius įvykius išgyvena patirdami mažiau neigiamų padarinių – 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 „Zipio draugai“ grindžiama tiriamaisiais darbais, parodžiusiais, kad vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje patirtų problemų padariniai susiję su įveikimo įgūdžiais. Jeigu vaikystėje išmokstama sąmoningai naudotis įvairiais įveikimo

¹ Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing company.

būdais (ypač kreiptis į kitus pagalbos ir ją priimti), šie įgūdžiai išlieka ir padeda įveikti sudėtingas situacijas paauglystėje ir suaugus.

Nuostata lavinti streso įveikimo įgūdžius ankstyvuoju 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 ir 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: tiek erzinančių kasdienių rūpesčių, tiek sukrečiančių įvykių – kaip antai skrybys arba artimo žmogaus mirtis. Mes nuolatos reaguojame į šiuos sunkumus. Ilgainiui mūsų reakcija kinta: bandome įvairiais būdais prisitaikyti, tada vertiname savo pastangų rezultatus, išgyvename padarinius (mūsų pastangos gali būti vaisingos arba nevaisingos), tuomet iš naujo įvertiname situaciją ir, jei reikia, ieškome naujų prisitaikymo būdų.

Atsidūrę kokioje nors situacijoje, pirmiausia įvertiname jos reikšmę mums. Dažnai stresą keliantį įvykį suvokiame kaip slegiantį ar grėsmingą, tačiau kai kurie žmonės jį priima kaip iššūkį. Pavyzdžiui, vieniems šuolis parašiotu iš lėktuvo yra didelis sukrėtimas, kitiems – puikus laisvalaikio praleidimas. Jei įvertinę situaciją pamatome, kad galime patirti žalą ar pakliūti į pavojų, nesąmoningai 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 ir 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 nesąmoningai, apie jį negalvojant – dažnai paeiliui išbandome keletą skirtingų įveikimo būdų, kol pasijuntame geriau. Tačiau galime išmokti galvoti apie tai, svarstyti, kuris būdas geriausiai tinka iškilusiems sunkumams įveikti. Akivaizdu, kad 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 geba išnaudoti naujas galimybes. „Zipio draugų“ praktika atskleidė, kad daugumai vaikų patinka dalyvauti renginiuose, kuriuose moka, kaip susidoroti su sunkumais, ir labai dažnai po to jų gyvenimo kokybė ir 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 padarinius. 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.



5. PIRMOJI PROGRAMOS DALIS. JAUSMAI

Vaikų ir suaugusiųjų gebėjimas įvardyti, kaip jie jaučiasi vienoje ar kitoje situacijoje, gerokai skiriasi. Kūdikiai moka parodyti, ar jie nuliūdę, ar laimingi, tačiau jų reakcijos labai panašios nepriklausomai nuo to, kas sukėlė vieną ar kitą jausmą. Todėl gali būti sunku suprasti, pavyzdžiui, *kodėl* kūdikis verkia. Pradėję kalbėti vaikai išmoksta ne tik jausmus apibūdinančių žodžių, jie jau suvokia skirtumus tarp įvairių teigiamų ir neigiamų jausmų, pavyzdžiui, skirtumą tarp liūdesio, kilusio dėl fizinio skausmo, ir liūdesio, kurį sukėlė tai, jog mama daugiau dėmesio skiria broliukui ar sesutei. Dauguma penkiamečių vaikų jau geba atskirti ir įvardyti pagrindinius jausmus, tačiau ne visiems tai vienodai lengvai sekasi, ypač kalbėti apie savo jausmus. Vaikai (ir suaugusieji) paprastai į jausmus reaguoja nesąmoningai, neįvardydam, kaip jie jaučiasi. Kai mums liūdna, mes atrodome nuliūdę, judame lėčiau, liūdnei skamba mūsų balsas, ir su kitais galime būti ne tokie malonūs, kaip paprastai. Tam, kad išreikštume liūdesį, nebūtina sau pasakyti: „Man liūdna.“

Kai kuriems vaikams sunku tiksliai įvardyti, kaip jie jaučiasi vienoje ar kitoje situacijoje. Dauguma jų nėra pratę garsiai išsakyti jausmus ir su kitais kalbėtis apie tai, kaip jaučiasi. Vis dėlto gebėjimas kitiems pranešti, kaip jaučiamės, yra būtinas tam, kad pasirinktume tinkamus įveikimo būdus. Vaikai, kuriems sunku išreikšti savo jausmus, dažnai nesugeba paprašyti ir gauti pagalbos. Gebėjimas įžvelgti, kaip jaučiasi kiti, ir kalbėtis apie jausmus su kitais yra būtinas tam, kad vaikai galėtų padėti aplinkiniams.

Kartais vaikai į jausmus reaguoja netiesiogiai, todėl sunku suprasti, kaip vaikas jaučiasi iš tikrųjų. Pavyzdžiui, vaikas, nerimaujantis dėl to, kad reikės pereiti į naują grupę, klasę, gali savo nerimą slėpti agresyvumu arba užsidaryti ir vengti bendrauti su kitais. Įvardyti paslėptus jausmus – viena iš pirmųjų užduočių, mokantis sėkmingiau įveikti sunkumus. Kartais gali padėti empatijos (įsijautimo į kito jausmus) parodymas, pavyzdžiui: „Turėtų būti sunku pradėti lankyti kitą mokyklą, kur nieko nepažįsti, galbūt dėl to tu, atrodo, visų vengi. Man irgi sunku. Mano vardas Adomas. Kuo tu vardu?“ Svarbu suprasti, kad vaiko elgesys ne visada tiksliai atspindi tai, kaip jis ar ji jaučiasi.

Ši dalis skirta lavinti vaikų gebėjimą atpažinti pagrindinius jausmus: liūdesį, pyktį ar susierzinimą, pavydą ir jaudulį. Kadangi mūsų tikslas – padėti vaikams įveikti sunkumus, šioje dalyje kalbame apie neigiamus jausmus, kuriuos sunku išgyventi bet kuriame amžiuje. Kai išgyvename tokius sunkius jausmus, kaip pyktis ar pavydas, turime ieškoti būdų pasijusti geriau. Šių jausmų atpažinimas padeda suprasti, kad, norėdami pagerinti padėtį, turime kažką daryti.

Anksčiau su programa „Zipio draugai“ dirbę pedagogai pastebėjo, kad kartais vaikams sunku suprasti pavydo sąvoką. Gali būti pravartu paprašyti tėvų prieš 3 valandėlę aptarti su savo vaikais pavydo jausmą. Mažiems vaikams kartais sunku paaiškinti, kas yra pavydas. Skirtingai nuo kitų jausmų, kur tam, kad suprastume, kaip jaučiamės, pakanka vien savo vidinio patyrimo, pavydo jausmas susijęs ir su troškimu to, ką turi arba gavo kitas. Tam reikia lyginti save su kitu ir jausti, kad kitam kažkuriuo atžvilgiu sekasi geriau. Galime pavydėti, kai mokytoja giria kitą vaiką, arba kieno nors turimų drabužių. Nėra „teisingo“ ir „neteisingo“ pavydo. Sakymas, kad „aš neturėčiau pavydėti to ar kita“ padeda mažai, nes, kaip ir visi jausmai, pavydas yra sponta-

niška reakcija, kuri kyla mums to norint ar nenorint. Vis dėlto suvokimas, kad tai, ką jaučiame, yra pavydas, gali mums padėti rasti būdų tinkamai reaguoti į situaciją. Aptariant pavydo jausmą, svarbu pabrėžti, kad, kaip ir visi jausmai, šis irgi yra įprastas. Jausti pavydą nėra problema pati savaime, svarbu, kaip elgiamės pavydėdami.

6. ANTROJI PROGRAMOS DALIS. BENDRAVIMAS

Vaikų bendravimo būdai ir gebėjimai gerokai skiriasi priklausomai nuo patirties, vaiko sukauptos prieš pradedant lankyti ugdymo įstaigą. Pavyzdžiui, vieni nuolat bendrauja su tėvais, vyresniaisiais broliais ar seserimis, o kiti galimybių bendrauti turi labai mažai. Vieni vaikai bendraudami kalba daug ir emociškai, o kiti – labai mažai, arba jų kalba skamba abejingai, monotoniškai.

Šiuo amžiaus tarpsniu vaikų bendravimo gebėjimai plėtojasi labai sparčiai. Nuo plačių savokų vaikai pereina prie subtilesnių detalių ir idėjų išskyrimo. Suerimęs mažas vaikas verkia nepriklausomai nuo to, kas jam kelia nerimą, o šešiamečio ar septynmečio reakcija į skirtingas problemas yra skirtinga, ir vaikas dažnai geba suprasti bei paaiškinti savo nepasitenkinimo priežastis.

Nors vaiko žodynas ir plečiasi, jis vis dar gana paprastas. Pradėję lankyti mokyklą ir mokytis rašyti, vaikai sužino daug naujų žodžių, tačiau dažnai dar nesugeba tiksliai pasakyti to, ką nori pasakyti. Pavyzdžiui, ankstesnėse valandėlėse vykusiuose pokalbiuose apie jausmus kai kurie vaikai bus supratę, kas yra pavydas ir jaudulys, tačiau dar nesugebės apibūdinti šių jausmų žodžiais.

Nors vaikų bendravimo gebėjimai ir būdai skiriasi, šešiamečiai ir septynmečiai dažnai suvokia, kiek daug jie gali bendraudami. Pavyzdžiui, jie išmoka, kad vienas iš būdų išreikšti nepasitenkinimą yra būti susiraukusiam, neatsakyti į klausimus ir nereaguoti į bandymus užkalbinti. Kartais vaikai taip elgiasi su tėvais ir jaučiasi patenkinti bei kontroliuojantys situaciją, jei pamato, kad tėvai dėl to nuliūsta. Vienas iš šios dalies tikslų – padėti vaikams pasakyti būtent tai, ką jie nori pasakyti.

Svarbu padėti vaikams suprasti, kad gebėjimas tiesiai išreikšti mintis nesuteikia leidimo sakyti bet ką, ką jie galvoja ar jaučia toje situacijoje. Sėkmingas bendravimas – tai įsisąmoninti jausmai. Neskatiname vaikų sakyti viską, kas tik ateina jiems į galvą, neįvertinant, kiek tai skaudu ar netinkama.

Vos pradėję kalbėti mažyliai nesistengia sekti savo žodžių nei kalbėdami tiksliai, pavyzdžiui, prašydami ko nors valgoma, nei tiesiog leisdami garsus ir džiaugdamiesi šiuo procesu. Tačiau šešiaisiais ar septintaisiais gyvenimo metais vaikai jau būna supratę, kad yra dalykų, kuriuos galima sakyti vienomis aplinkybėmis, tačiau reikia nutylėti kitomis. Pavyzdžiui, savo bendraamžiams vaikai pasakoja tokius dalykus, kurių nesako mokytojai. Mes skatiname juos apsvastyti, ką jie nori išreikšti vienoje ar kitoje socialinėje situacijoje, kad mėgindami ką nors pasakyti, galėtų tai padaryti aiškiai ir tiesiai.

Bendravimas – dvipusis procesas. Vaikai turi išmokti ne tik reikšti savo mintis ir jausmus, bet ir klausytis, kai savo mintimis ir jausmais su jais nori pasidalyti kiti žmonės. Daugelis šio

amžiaus vaikų nemoka tinkamai klausytis, ir nemaža dalis programoje dalyvavusių pedagogų mano, kad mokymasis klausytis – vienas svarbiausių programos ugdomų įgūdžių.

Skaitymo įgūdžiai programoje „Zipio draugai“ dalyvaujantiems vaikams nėra būtini. Tada, kai naudojama rašytinė medžiaga, pavyzdžiui, užduotyse su „paslaptinę dėžę“, dažniausiai ji būna iliustruota paveikslėliu. Tačiau mokymasis skaityti ir rašyti atveria vaikams visiškai naują pasaulį. Ankstyvojoje vaikystėje patys vaikai bendrauja ir su jais bendraujama daugiausia kalbant, tačiau dauguma šešiamėčių jau sparčiai tobulina savo skaitymo įgūdžius. Vaikų įgūdžiai dar labai skiriasi – kai kurie įveikia dar tik po keletą žodžių, o kiti jau patys skaito nesudėtingas knygeles. Skaitymas suteikia vaikams galimybę žinių siekti savarankiškai, nepriklausant nuo kieno nors pagalbos, ir taip padeda jiems pasijusti stipresniems. Tai – dar vienas pavyzdys, rodantis, kaip sparčiai auga šio amžiaus vaikų bendravimo gebėjimai.

7. TREČIOJI PROGRAMOS DALIS. TARPUSAVIO SANTYKIŲ UŽMEZGIMAS IR NUTRAUKIMAS

Darželis ar mokykla – tinkamiausia vieta rasti naujų draugų ir mokytis išsaugoti draugystę. Viena vertus, ugdymo įstaiga kiekvienam suteikia galimybę susipažinti su daugybe kitų vaikų ir susirasti naujų draugų, kita vertus – kyla pavojus, kad vaikai paliks senus draugus arba bus jų palikti dėl naujųjų.

Į baigiamąsias darželio grupes arba pirmą klasę vaikai ateina jau tapę unikaliomis asmenybėmis, kurių bruožai ir nulemia, kaip vaikas geba kurti naujus ryšius ir išsaugoti jau turimus. Tokie asmenybės bruožai, kaip introversija ar ekstrasversija, kurie padeda nuspėti, kiek drovus ar atviras bus vaikas, nulemia naujų ryšių užmezgimo būdus. Atrodo, kad kai kurie vaikai ryšius užmezga bei palaiko lengvai ir nedėdami pastangų, tačiau dauguma jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų nerimauja dėl to, ar yra mėgstami, ar turi draugų, todėl atitinkamai ir elgiasi. Kai kurie stengiasi įtikti ir elgtis taip, kaip nori kiti, tikėdamiesi, kad dėl to bus mėgstami.

Šio amžiaus vaikų elgesys gali būti labai egocentriškas ir nukreiptas į save. Jie nėra „savanaudžiai“, arba sąmoningai nekreipiantys dėmesio į kitų poreikius, tačiau jie daug labiau susirūpinę tuo, ką tam tikru momentu jaučia patys, ir tuo, ar patenkinami jų poreikiai. Vaikai gali jausti didelį po-



reikį turėti draugų arba „geriausią“ draugą. Neturėdami draugo arba jausdamiesi jo atstumti, vaikai gali būti labai sutrikę, tačiau šis jausmas greitai išnyksta situacijai pasikeitus. Netgi tokie intensyvūs mažų vaikų jausmai, kaip jautimasis atstumtam ar vienišam, gali greitai pasikeisti, jei asmuo, kurį vaikas suvokė kaip atstumusį, ima elgtis kitaip, arba jei vaikas susiranda naują draugą.

Kaip ir suaugusiųjų, vaikų draugystės būna įvairios. Kai kurie turi tik vieną „geriausią“ draugą, kiti – daug „geriausių“, arba daug ne tiek svarbių ryšių. Dažnai mokykloje susitikę daug naujų žmonių, vaikai supranta, kad galima turėti daug draugų, o ne tik bendrauti su senuoju „geriausiu“ draugu. Šis atradimas gali sukelti daug skausmo, kol paliktasis draugas pagaliau užmezga naują ryšį.

Dauguma suaugusiųjų idealią draugystę suvokia kaip abipusį ryšį, kuriame daug gaunama ir daug duodama. Toks idealus ryšys, kuriame nė vienas iš draugų nėra viršesnis, ir kur kompromisų siekia abi pusės, dažniausiai gana tolimas nuo realaus tiek suaugusiųjų, tiek vaikų patyrimo. Nepriklausomai nuo to, kaip bendrauja vaikai, ir kaip jų draugystę suvokia suaugusieji, patys vaikai turėtų įvertinti, ką jiems duoda šis ryšys, ir ar jie nori jį tęsti.

Daug vaikų turi įsivaizduojamus draugus, ir tai paprastai visai nepavojinga, nebent vaikas nesugeba suvokti skirtumo tarp realybės ir fantazijos. Tada, kai vaikas visą savo energiją skiria įsivaizduojamiems ryšiams ir visai nedaug jos lieka tikriesiems, toks atitrūkimas nuo socialinio gyvenimo jau gali būti problemos požymis. Paprastai tokiu atveju toliau aiškinamasi, kas trikdo vaiką, ir, jei reikia, jis nukreipiamas psichologo ar psichiatro konsultacijai.

Pedagogai dažnai pastebi, kad vieni vaikai labai populiari, o kiti nuolatos atstumiami. Daugumoje grupių yra vaikų, kurių niekas nesirenka žaisti kartu ar ką nors veikti poroje. Kartais grupė turi savo „atpirkimo ožį“, iš kurio juokiamasi ar tyčiojamasi. Šios dalies užduotys suteikia vaikams galimybę pasikalbėti, kas vyksta tokiais atvejais. Kadangi programos „Zipio draugai“ veiklos metu vaikai jau išmoko suprasti savo jausmus ir patobulino bendravimo įgūdžius, jie jau gali kalbėtis apie tai, kaip jaučiasi tada, kai su jais vienaip ar kitaip elgiasi aplinkiniai, ir aptarti, kas tai yra atstūmimas, kodėl sunku neturėti draugų. Pedagogai šios dalies užduotims atlikti gali pasiūlyti atvejų iš grupės gyvenimo. Pavyzdžiui, jei vaikas atsisako atlikti užduotį kartu su kitu vaiku, arba jei kurio nors vaiko niekas nepasirenka į porą, tai gali būti aptarta grupėje, pedagogui radus tam tinkamą progą. Dar viena galimybė – tokius atvejus aptarti vėliau tik su įvykyje dalyvavusiais vaikais.

8. KETVIRTOJI PROGRAMOS DALIS. KONFLIKTO SPRENDIMAS

Šioje dalyje kalbama apie konfliktų sprendimą ir apie priekabiavimą. Vienas iš dažniausiai pedagogų pastebimų programos „Zipio draugai“ rezultatų – konfliktų sumažėjimas, vaikams išmokus geresnių sprendimų, nei paprasčiausiai trenkti atgal.

Prieš pradėdami lankyti darželį ar mokyklą, vaikai konfliktus dažniausiai sprendžia taip, kaip tai daroma jų namuose ir kaimynystėje. Konfliktams spręsti skirtose valandėlėse pabrėžiama, kad vaikai gali rinktis naujus ir įvairius konfliktų sprendimo būdus, nebūtinai tuos, prie kurių jie jau pripratę, ar tuos, kuriuos naudoja jų tėvai ar animacinių filmų herojai.

Tai ypač svarbu mūsų laikmečiu, kai vaikai žaidžia videožaidimus, kuriuose konfliktai sprendžiami nužudant ar smogiant kitiems kompiuterio ekrane, ir kai televizijos programų siūlomi sprendimai dažnai susiję su prievarta, tačiau nepaisant to, laikomi veiksmingais. Pedagogas gali paminėti, kad žaidimų ir filmų herojų taikomi konfliktų sprendimo būdai veiksmingi tik įsivaizduojamame jų pasaulyje. Realius kasdienius vaikų konfliktus galima daug lengviau išspręsti stengiantis suprasti jausmus ir naudojantis vaikų įgytais bendravimo įgūdžiais.

Priekabiavimas – labai daug nerimo vaikams kelianti problema, labai paplitusi darželiuose ir mokyklose. Priekabiavimo aukos šios traumos padarinius gali išgyventi labai ilgai, net ir visą likusį gyvenimą. Pavojus ypač didelis, jei vaikas neturėjo problemų sprendimo patirties ir neįgijo įgūdžių, padedančių veiksmingai dorotis su priekabiavimu ir jo padariniais. Programos „Zipio draugai“ tikslas – ugdyti įvairesnius ir veiksmingesnius įveikimo būdus. Ilgalaičiai priekabiavimo padariniai ne tiek priklauso nuo realių įvykių, kiek nuo to, kaip sėkmingai vaikai įveikė šią problemą.

Kaip matysime kitose dalyse, kuriose daugiausia dėmesio skiriama įveikimo įgūdžiams, kiekvienoje situacijoje galima elgtis dvejopai. Vienas iš sprendimų – pakeisti situaciją. Šiuo atveju tai gali būti priekabiavimo vengimas arba sustabdymas. Kitas būdas – požiūrio į situaciją keitimas ir mokymasis dorotis su emociniais įvykio padariniais. Tie priekabiavimą patyrę vaikai, kurie save suvokia kaip turinčius trūkumų, netobulus, situaciją įveikia ne taip sėkmingai, kaip tie vaikai, kurie supranta, kad problemą kelia tas, kas priekabiauja, arba nepakankamai sutvarkyta mokyklos apsaugos sistema. Taip pat didesnė tikimybė, kad didelių problemų kils tiems vaikams, kurie smarkiai nerimauja ar išsigąsta, palyginti su tais, kurie išmoksta vengti ar sušvelninti savo baimę ir nerimą.

Priekabiavimo grėsmę suvokiantys pedagogai gali daug nuveikti mažindami tokio elgesio tikimybę. Mokyklos gali sukurti ir paskelbti oficialią kovos su priekabiavimu programą, taip pranešdamos, kad tokio elgesio mokyklos darbuotojai, tėvai ir vaikai netoleruos. Vaikai turėtų būti skatinami pranešti apie mokyklos teritorijoje pastebėtus priekabiavimo atvejus arba kitur vykstantį priekabiavimą prie šios mokyklos mokinių.

Atliekant šios dalies užduotis, būtų naudinga suvaidinti priekabiavimo situaciją, kurioje vaikai pasiūlytų, kaip elgtis aukai: vengti trenkti atgal, stengtis nekreipti dėmesio ir nueiti šalin, iš anksto sugalvoti juokingą atsakymą, vengti situacijų, kuriose galimas priekabiavimas, asmeniškai paklausti priekabiautojo, kodėl jis ar ji taip elgiasi. Paklauskite vaikus, kaip jie elgiasi, kai priekabiaujama prie kitų, ir kiek jų elgesys padeda. Jei prie ko nors priekabiaujama, arba jei pats vaikas yra priekabiavimo auka, jis turėtų apie tai papasakoti suaugusiajam. Vaikai gali nenorėti to daryti bijodami nukentėti patys arba manydami, kad „skųsti“ yra blogai. Svarbu aptarti šiuos įsitikinimus ir pasikalbėti apie tai, kuo naudingi priekabiavimo atvejais gali būti suaugusieji.

Taip pat verta pasvarstyti, kodėl vaikai ima priekabiauti. Dauguma priekabiautojų jaučiasi nelaimingi ir nesaugūs, o liautis priekabiavus ir gyventi laimingiau jiems patiems padėtų tobulėsi sunkumų įveikimo įgūdžiai.

9. PENKTOJI PROGRAMOS DALIS. PASIKEITIMO IR NETEKTIES IŠGYVENIMAS

Mažiems vaikams nerimą sukelti gali bet koks pasikeitimas ar netektis. Vaikai mėgsta pastovumą – tada jie jaučiasi ramūs. Visiems tėvams yra tekę patirti, kaip vaikas prašo vėl ir vėl skaityti tą pačią pasaką arba nori žiūrėti vis tą patį filmuką ar klausytis vis tos pačios dainos. Mažiems vaikams naudingi tam tikri ritualai – pavyzdžiui, ėjimo miegoti, kėlimosi, ir kitokie. Vaikams reikalingi gyvenimo būdo ir elgesio rėmai, o ribų trūkumas dažnai sutrukdo išsivystyti savasties pojūčiui, savikontrolei ir tinkamiems socialiniams įgūdžiams.

Paprastai vaikams sunkiau negu suaugusiesiems laukti pasikeitimo, tačiau dažnai jie lengviau prisitaiko prie jau įvykusio pokyčio. Bet koks pasikeitimas, pavyzdžiui, perėjimas į naują mokyklą ar persikėlimas į naują vietą, vaikui gali sukelti daug nerimo, kad ir kiek teigiamų padarinių tas pokytis turėtų. Pavyzdžiui, suaugusysis mano, kad persikėlimas į didesnę ir prabangesnę namą – nuostabus ir džiuginantis dalykas. Vaikas gali baimintis šio pokyčio ar nerimauti dėl jo, kad ir kaip norėtų turėti didesnę kambarį ar gražesnius namus. Dirbant su penktąja programos dalimi, gali būti naudinga žinoti, kad pasikeitimai, atrodo, vedantys į gera, vaikams gali atrodyti sunkūs ir kelti baimę. Tai visiškai normali reakcija.

Pasikeitimui įvykus, vaiko nuotaika gali pasikeisti labai greitai, ir gali pasirodyti, kad jis ar ji labai greitai prisitaikė prie naujos situacijos. Tačiau esant traumuojančioms aplinkybėms tai dar nereiškia, kad pasikeitimas vaikui neturėjo jokių padarinių – jos gali į paviršių iškilti po kurio laiko, net po kelerių metų. Sulaukęs tinkamos paramos, vaikas tampa atsparesnis ir greičiau bei sėkmingiau prisitaiko prie pokyčių.

Suaugusiajam vaiko suvokiamas netekties reikšmingumas gali atrodyti nelogiškas ar neproporcingas. Pavyzdžiui, neseniai tėvo netekęs vaikas iš pažiūros gali atrodyti neišgyvenęs jokio sielvarto, o tuo pat metu jo motina jaučiasi netekties visiškai priblokšta ir nesuprantanti, kaip sūnus ar dukra gali norėti eiti į lauką ir žaisti, kaip įprastai. Kitu atveju ypač mėgstamo žaislo ar „apsaugančios antklodės“ praradimas vaikui gali turėti labai stiprų poveikį, ir jis ar ji gali nemiegoti ar nevalgyti tol, kol žaislas nebus surastas.

Yra daug pasikeitimų, dėl kurių niekas nekaltas: tėvai pereina į kitą darbą, turi kraustyti gyventi į kitą miestą, tėvai ima nesutarti ir pradeda gyventi atskirai ar išsiskiria, arba miršta kas nors, ką vaikas mylėjo. Tokiais atvejais suaugusieji supranta, kad nieko negalima kaltinti, tačiau vaikai, patyrę reikšmingą pasikeitimą ar netektį, dažnai ką nors dėl to kaltina. Kartais jie kaltina save, nors suaugusiajam tai gali atrodyti visai nepagrįsta. Jei taip atsitinka, reikia asmeniškai vaikui pasakyti, kad vaikai dažnai prisiima kaltę, tačiau jie tikrai nėra kalti.

Jūsų grupės vaikams gali tekti išgyventi tėvų skyrybas, dirbdami su šia programos dalimi turėtumėte žinoti, kurių vaikų šeimos iširo. Jei vaikas nori kalbėti apie savo išgyvenimus, turėtumėte jį ar ją paskatinti tai daryti. Skyrybos vaiką gali labai traumatuoti, dėl pastarųjų jis gali jaustis sunerimęs, piktas, nepasitikėti kitais. Patyrę traumą vaikai gali būti agresyvūs, atsiriboję ir blogiau mokytis, todėl pedagogų ir grupės draugų pagarba bei supratimas jiems ypač reikalingi. Berniukus gali ypač stipriai paveikti tėvo išėjimas iš

namų, o tai – dažnas įvykis skyrybų atveju. Kadangi dažniausiai jauniausio amžiaus vaikų pedagogai yra moterys, berniukui gali trūkti pastovaus vyriško elgesio modelio – pedagogams svarbu tai žinoti.

Ši dalis skatina vaikus peržvelgti ir juose pačiuose vykstančius pokyčius. Šiame amžiuje vaikai ypač ryškiai mato savo pačių brandumą palyginti su kitais vaikais – jaunesni vaikai jiems ima atrodyti tikri „mažvaikiai“, jie ima pastebėti žaislus, su kuriais jau nebežaidžia, o pradėję lankyti mokyklą jie greitai išmoka savo bendramokslis apibūdinti pagal metus arba klases. Taip vaikai suvokia pirmiausia tai, kad ir geri, ir blogi pasikeitimai yra gyvenimo dalis.

10. KALBĖJIMASIS SU VAIKAIS APIE MIRTĮ

Prof. dr. Brianas L. Mishara,
*Kvebeko universiteto (Monrealis) Psichologijos fakulteto,
 Savižudybių ir eutanazijos tyrimų ir intervencijos centro direktorius*

Suaugusiesiems apie mirtį kalbėti dažniausiai daug sunkiau negu vaikams. Vaikams mirtis ima kelti didelį susidomėjimą tada, kai jie susiduria su tariamomis mirtimis pasakose, žaidimuose ir televizijos laidose. Vaikai apsimeta negyvais žaisdami, žudo „bloguosius“ videožaidimuose ir dažnai atvirai kalbasi apie mirtį su kitais vaikais. Vaikai apie mirtį paprastai kalbasi taip pat atvirai, kaip ir apie sportą, mylimus žaislus ar mėgstamą maistą. Kai numiršta kas nors, ką jie mylėjo, jie nuliūsta, tačiau kartu gali gyvai domėtis mirusiuoju ir atvirai kalbėti apie savo jausmus. Tačiau tada, kai vaikai jaučia, kad apie mirtį nejauku kalbėti suaugusiesiems, jiems irgi gali pasidaryti sunku dalytis savo mintimis šia tema.

Nors vaikai apie mirtį sužino labai ankstyvame amžiuje, jų mirties suvokimas gali labai skirtis nuo „brandžios“ suaugusio žmogaus sampratos, kodėl žmonės miršta, ir kas atsitinka po mirties. Pirmieji vaikų mirties sampratos tyrimai buvo atlikti per Antrąją pasaulinę karą ir po jo, kai daug vaikų buvo netekę savo tėvų. Tyrėjai pradėjo klausti vaikus, kas, jų nuomone, atsitinka žmogui numirus. Jie padarė išvadą, kad visai maži vaikai įsivaizduoja mirtį kaip į miegą panašią būseną, iš kurios galima būti pažadintam lyg pasakoje „Miegančioji gražuolė“. Tokio amžiaus vaikams atrodo, kad mirties galima išvengti esant sumaniam ar atsargiam, arba turint gerą gydytoją. Mirtis nebūtinai amžina. Žmonės gali numirti ir vėl atgyti kaip ir animacinių filmų veikėjai, kurie pervažiuojami sunkvežimio ir stebuklingu būdu lyg niekur nieko gyvena toliau. Jaunesnių negu penkerių metų vaikų nuomone, žmonės miršta todėl, kad rizikuoja, arba todėl, kad jiems nesiseka. Šio amžiaus vaikai paprastai dar nesuvokia, kad visi žmonės kada nors mirs, arba kad mirties

priežastis gali būti liga. Mirusieji gali mąstyti ir jausti, matyti ir girdėti, tačiau kai kurios jų galimybės gali būti apribotos, pavyzdžiui, jie gali nesugebėti judėti arba toli matyti dėl to, kad yra uždaryti tamsiame karste.

Vaikų mirties sampratos tyrimai dažnai remiasi raidos tarpsniais. Nors ginčijamasi, ar egzistuoja aiškiai apibrėžti tarpsniai, būdingi visiems vaikams, mokslininkai sutinka, kad vaikų mirties samprata rutuliojasi palaipsniui ir ilgainiui keičiasi. Tyrėjai paprastai išskiria keletą sudedamųjų mirties sampratos sąvokų. *Baigtinumas*, arba suvokimas, kad miręs žmogus nebegali atgyti, yra viena iš anksčiausiai susiformuojančių sąvokų. *Universalumas*, arba suvokimas, kad visi kada nors mirs, paprastai susiformuoja gana anksti, 6–8 metų amžiuje. Tačiau kitos sąvokos – *nenuspėjamumas*, arba žinojimas, kad mirtis gali ištikti bet kada, ir *neišvengiamumas*, arba supratimas, kad ką bedarytume, nuo mirties neišsigelbėsime, susiformuoja gerokai vėliau. Kai vaikų klausiamo: „Kas atsitinka numirus?“, labai retai išgirstame, kad mirtis suvokiama kaip galutinė būseną be minčių ir jausmų. Kai kurie vaikai į klausimus apie mirtį atsako pakartodami tai, ką išgirdo iš tėvų arba bažnyčioje, pavyzdžiui, kad numirę žmonės eina į dangų, tačiau kartais taip jie atsako todėl, kad mano, jog tokio atsakymo tikisi suaugusieji, o ne todėl, kad patys galvoja būtent taip. Paprastai, jei vaikams užduodama daugiau klausimų, jie pasidalija ir kitokiomis savo mintimis.

Yra dar vienas svarbus vaikų mirties sampratos bruožas: vaikai geba vienu metu tikėti keletu visiškai prieštaringų dalykų. Tai pastebėję suaugusieji dažnai sutrinka. Suaugusio žmogaus požiūriu, tikint, kad numirę žmonės atgyti nebegali, neįmanoma tuo pat metu tikėti, kad, jei turėsi gerą gydytoją arba pakankamai ilgai melsiesi, miręs žmogus prisikels. Gana dažnai vaikas gali paaiškinti, kad miręs žmogus nebemato, nebegirdi ir nebekalba su gyvaisiais, o po kelių minučių papasakoti, kad miręs senelis viską mato ir žada žiūrėti, kaip anūkas laimės netrukus vyksiančias sporto varžybas. Dėl šios priežasties suaugusieji, kalbantys su vaikais apie mirtį, gali sutrikti, nes, jų nuomone, vaikas jiems meluoja arba kalba tai, kas tik ateina jam į galvą. Paprastai taip nebūna – vaikai tiesiog turi nuostabų gebėjimą tikėti keletu skirtingų dalykų, kuriuos suaugusiesiems sunku priimti dėl to, kad jie logiškai nesuderinami.

Vaikams naudinga kalbėtis apie mirtį, nes taip jie gali pasitikrinti, ar mirtį supranta panašiai kaip ir kiti vaikai ar suaugusieji, ir išreikšti galbūt ilgai viduje slėptus jausmus dėl kieno nors artimo mirties. Tokią progą vaikai gauna retai, nes suaugusieji, aptardami mirties temą, dažnai jaučiasi nesmagiai. Kai kurios vaikų mintys, laiku neaptartos, gali sukelti nereikalingų problemų. Mirus tėvui arba motinai vaikas dažnai jaučiasi kaltas. Tobulų vaikų nėra, ir kartais vaikai būna įsitikinę, kad jų tėvas ar motina mirė dėl to, kad vaikas nebuvo toks geras, koks galėjo būti. Kartais vaikai pyksta, tačiau labai greitai sužino, kad pykčio mirusiajam reikšti jie neturėtų – galima liūdėti, tačiau negalima pykti ant tėvo arba motinos

už tai, kad tave paliko. Kalbantis su vaikais apie mirtį, svarbu padėti jiems suprasti, kad jų jausmai normalūs, pavyzdžiui, pasakyti: „Normalu pykti, kai mirė tau artimas žmogus, nes tada atrodo, kad jis tave paliko. Bet jis negalėjo nieko pakeisti. Aš įsitikinęs, kad, jei būtų galėjęs, jis būtų likęs gyvas.“

Paprastai pokalbiams apie mirtį nereikia aktyvaus pedagogo dalyvavimo. Vaikai mirties tema gali kalbėti daug ir greitai reaguoja, jei kitas vaikas pasako neįprastą ar mažiau brandžią mintį. Paprastai vaikus nuramina tai, kad ši tema, kartais pateikiama kaip tabu, iš tiesų nėra tokia paslaptinga ar gąsdinanti, kaip jiems savo elgesiu rodo suaugusieji.

Daugelis pedagogų, kurie rengiasi dirbti su programa „Zipio draugai“, nerimauja dėl to, kaip reikės šią temą aptarti su vaikais, o ypač – kaip seksis apsilankymas kapinėse (penktoji dalis, 3 valandėlė). Tačiau patirtis parodė, kad ši valandėlė – viena sėkmingiausių visoje programoje. Nepaisant išankstinių abejonų, daugybei vaikų ir pedagogų abiejose šalyse valandėlė buvo labai naudinga. Vertindami programos įgyvendinimą 2000–2001 mokslo metais, pedagogai teigė, kad pagal dalyvavusių vaikų skaičių, vaikų entuziazmą ir naudą vaikams ši valandėlė buvo sėkmingesnė už daugelį kitų.



II. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VEIKSMINGUMO VERTINIMAS

1. TARPTAUTINIS PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VEIKSMINGUMO VERTINIMAS

Programa „Zipio draugai“ nuo kitų ankstyvosios prevencijos programų skiriasi tuo, kad jos veiksmingumas buvo pagrįstas moksliniais tyrimais.

2000–2001 m. m. programą „Zipio draugai“ įvertino Kvebeko universiteto Monrealyje (Kanada) profesorius Brianas Mishara ir Oslo (Norvegija) docentė Mette Ystgaard. Lietuvoje duomenų rinkimą šiam tyrimui koordinavo psichologė Vida Gudauskienė. Vertinant programos „Zipio draugai“ poveikį, buvo atlikti lyginamieji programoje dalyvavusių ir nedalyvavusių vaikų tyrimai. Šie tyrimai buvo atlikti lygiagrečiai Lietuvoje ir Danijoje, vertinant programos, įgyvendintos skirtingose kultūrinėse aplinkose, skirtingomis kalbomis ir skirtingose ugdymo įstaigose, poveikį vaikų savijautai ir elgesiui. Pirmajame tyrimo etape buvo vertinamas trumpalaikis programos poveikis vaikams, t. y. tuoj pat ją pabaigus. Tyrimo dalyvavo 314 Lietuvos vaikų.

Tyrimo rezultatai parodė, kad programa buvo sėkmingai įgyvendinta abiejose šalyse ir turėjo teigiamą įtaką vaikų gebėjimams įveikti kasdienius sunkumus:

- išaugo vaikų pasitikėjimas savimi ir savo gebėjimais;
- padidėjo atsparumas neigiamai aplinkos įtakai – vaikai išmoko laikytis savo nuomonės, pasakyti „ne“ rizikingiems pasiūlymams;
- patobulėjo gebėjimas susivaldyti – vaikai pradėjo kontroliuoti savo žodžius, veiksmus;
- padidėjo empatiškumas – vaikai tapo jautresni draugų ir artimųjų emocinei būsenai bei problemoms;
- patobulėjo bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimai – vaikai tapo draugiškesni, gebantys drauge rasti išeitį, susitarti;
- padidėjo vaikų dėmesingumas;
- sumažėjo hiperaktyvaus, agresyvaus, nevaldomo elgesio atvejų.

Vaikai dažniau taikė išmokus sunkumų įveikimo gebėjimus:

- atsiprašyti;
- pasakyti tiesą;
- pasikalbėti su draugu;
- apmąstyti problemą;
- stengtis išlikti ramiam.

Pasikeitė programoje dalyvaujančių pedagogų požiūris – jie suprato, kad ir su mažais vaikais galima kalbėti apie jausmus ir problemas, išmoko naujų kalbėjimosi su tokio amžiaus vaikais būdų. Programos vykdymas pagerino bendrą grupių mikroklimatą.

2002–2003 metais Brianas Mishara ir Mette Ystgaard atliko ilgalaikio prevencinio programos poveikio vaikams tyrimą. Pastarasis buvo atliktas praėjus metams nuo vaikų dalyvavimo programoje, t. y. baigiant pirmą klasę. Tyrime dalyvavo 229 vaikai.

Ilgalaikio programos poveikio tyrimas atskleidė, kad programoje dalyvavusių vaikų *gebėjimas bendrauti ir bendradarbiauti toliau sparčiai tobulėjo*, jiems jau nedalyvaujant programoje. Tai parodė interviu su vaikais. Klausimynas pradinių klasių mokytojams neišryškino vaikų gebėjimo bendrauti ir bendradarbiauti spartaus tobulėjimo, tačiau leido padaryti išvadą, kad vaikų įgyti gebėjimai išliko pastovūs, vaikai jų neprarado. Interviu su vaikais taip pat atskleidė, kad programoje dalyvavusių vaikų savikontrolė per metus gerėjo ir toliau, jiems jau nedalyvaujant programoje. Pradinių klasių mokytojų vertinimu, vaikų savikontrolė praėjus metams pablogėjo, tačiau ji vis tiek buvo daug geresnė, nei iki dalyvavimo programoje „Zipio draugai“. Pedagogų vertinimus reikėtų interpretuoti sąlygiškai, nes priešmokyklinių grupių ir pradinių klasių mokytojų reikalavimai vaiko savikontrolėi paprastai labai skiriasi, be to, pasikeitusios ugdymo sąlygos pradėjus lankyti pirmą klasę išryškina net menkiausias vaiko savikontrolės problemas. Tai nebūtinai reiškia, kad vaikų savikontrolė pablogėjo, tiesiog ji griežčiau vertinama.

Vertinant programos efektyvumą arba trumpalaikį poveikį, klausimynas priešmokyklinių grupių pedagogams parodė, kad labai padidėjo vaikų gebėjimas *laikytis savo nuomonės, pasakyti „ne“ skatinančiajam elgtis rizikingai arba keisti nuomonę, jei kitas pateikė svarių įrodymų*. Tiriant ilgalaikį programos poveikį, pradinių klasių mokytojų nuomone, šis vaikų gebėjimas labai nežymiai sumažėjo, t. y. praktiškai išliko toks, kaip tuoj pat po dalyvavimo programoje.

Vaikų empatija (gebėjimas įsijausti į kito emocinę būseną, ją suprasti) pagal interviu su vaiku labai padidėjo vaikams dalyvaujant programoje ir išliko pastovi visus metus, kai vaikai programoje nedalyvavo.

Galima padaryti bendrą išvadą, kad *programa „Zipio draugai“ turėjo ženklų ilgalaikį poveikį* vaikų empatijos, bendravimo ir bendradarbiavimo, savikontrolės ir gebėjimo atsispirti rizikai gebėjimams: šie vaikų gebėjimai toliau sparčiai tobulėjo per vienerius metus vaikams nedalyvaujant programoje arba išliko pastovūs. Kai kurių vaikų gebėjimų tobulėjimą (pavyzdžiui, empatijos, gebėjimo atsispirti rizikai) stabdo įgytus įgūdžius palaikančios aplinkos nebuvimas mokykloje – vaikai išsibarstę po vieną atskirose klasėse, kiti jų nesupranta, nepalaiko.

2. PEDAGOGŲ NUOMONĖS APIE PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ NAUDINGUMĄ TYRIMAS

2003 metais Ona Monkevičienė, Ramutė Skripkienė ir Ieva Bieliauskienė atliko programoje „Zipio draugai“ dalyvavusių pedagogų nuomonės apie programą tyrimą. Jame dalyvavo 297 pedagogai iš Vilniaus, Kauno, Trakų, Elektrėnų, Šiaulių, Klaipėdos miestų ir rajonų. Pedagogams buvo pateiktas klausimynas, kuriame jie turėjo įvertinti programos naudingumą grupės vaikams, tarp jų ir turintiems emocinių ir/ar elgesio problemų, bei programos naudingumą sau.

Programos nauda vaikams

Kiekybinė duomenų analizė parodė, kad visi pedagogai vienareikšmiškai pastebėjo teigiamą programos poveikį vaikams. 100 proc. pedagogų į klausimą, ar programa buvo naudinga vaikams, atsakė „taip“.

Kokybinė duomenų analizė parodė, kokį poveikį programa turėjo vaikams.

♦ **Pagerėjo vaikų gebėjimas suvokti jausmus ir juos reikšti.** Per valandėles vaikai išsikalbėdavo, pasakydavo, kas juos slegia, kodėl jiems šiandien liūdna. Pradėjo suvokti ir įvardyti savo jausmus, nuotaikas: „Aš pavydžiu, kad jis ilgai laiko rankose kiškutį“, „Aš jaudinuosi, vienas eilėraščio nesakysiu.“ Padidėjo domėjimasis kitų jausmais. Praturtėjo vaikų emocinis žodynas, jie išmoko trumpai ir suprantamai reikšti nuomonę.

Mergaitė pasipasakojo, kad ją ryte neteisingai nubaudė tėvelis, ir prašė niekam nesakyti.

Berniukas pradėjo išsikalbėti apie tėvelio netektį tik apsilankęs kapinėse.

Ryte mergaitė stovi rūbinėje, nesirengia, pakalbinta atsako: „Man taip negera, kad aš daržely, o mama gali gimdyti.“

Berniukas išdrįso pasipasakoti apie savo naktines bėdas dėl šlapinimosi į lovą ir nebuvo vaikų išjuoktas.

Savo problemomis vaikai dalijosi ir ne per valandėles. Perspėdavo apie blogą nuotaiką: „Nelįsk prie manęs, aš šiandien piktas ir noriu būti vienas.“

Vaikai pradėjo kalbėti drąsiai, nebijodami atsiverti, nustojo šaipęsi iš kito bėdų. Atsivėrė uždari vaikai. Jie dažnai norėdavo pasikalbėti su Zipiu vieni, kreipdamiesi į jį kaip į gyvą. Vaikai tapo atviresni tėvams. Nustebindavo juos namuose, kai patys prabildavo gana rimtomis temomis. Tėvai buvo priversti išklausti savo vaikus.

♦ **Padidėjo empatiškumas.** Vaikai tapo jautresni, dėmesingesni vieni kitiems. Suprato, kad visi gali turėti bėdų, net auklėtoja. Pradėjo pastebėti draugų nuotaikų pasikeitimus. Kai kurie vaikai dažnai pasiteiraudavo apie savo draugų ir auklėtojos nuotaiką. Grupėje dažnai buvo klausiama: „Kaip manai, kaip jis jaučiasi?“ Tapo užjaučiantys: „Ar tu pagalvojai, gi jam širdelę skauda.“ Nebebijo prieiti, apsikabinti, paguosti. Pradėjo domėtis kitų problemomis, išklauso pasakojimą, nepertraukia.

♦ **Pagerėjo bendravimo įgūdžiai.** Programa pagerino vaikų tarpusavio santykius. Pagerėjo bendravimas su auklėtoja. Jie jau žino, ko nori, kas galima, kas negalima. Išmoko save kontroliuoti: iškilus problemai, sustoja ir mąsto, kaip teisingai pasielgti. Mažiau mušasi – atranda kitų būdų, kaip pasidalyti žaislais, ieško suaugusiųjų pagalbos. Vaikai išmoko mandagumo žodžių, pradėjo atsiprašyti, kai netinkamai pasielgia. Pasako draugui komplimentą. Išmoko derinti savo veiksmus, elgesį su draugų nuomone. Prašo draugo pagalbos. Liovėsi vartoję keiksmažodžius (durnius, kvailys ir t. t.).

Išmoko susirasti draugą, susidraugauti.

Berniukas net kopijavo nuo plakatėlio „Kaip susirasti naujų draugų“ į užrašų knygelę.

Mergaitė atėjusi į darželį nurodinėdavo, kas tą dieną turi su ja draugauti. Jei jos nurodymų niekas nevykdydavo – verkėdavo. Pavasarį tokių nurodymų nebeliko.

Berniukas per paskutinę valandėlę pasakė, kad išmoko susidraugauti su nepažįstamu vaiku.

◊ **Pradėjo taikyti įvairius kasdienių sunkumų įveikos būdus.** Vaikai sužinojo, kad nereikia tylėti, jeigu yra problema (vienos mergaitės tėvai labai pykosi, ji pradėjo dažniau guostis auklėtojomis). Vaikai išmoko patys spręsti savo problemas. Stengiasi nebesimušti, o rasti gerų išeičių. Supranta, kad bet kurioje situacijoje jų yra bent keletas. Konfliktinėse situacijose geba įvardyti abiejų besipykstančiųjų jausmus. Kai kuriais atvejais nebepriima greitų sprendimų, ypač netinkamų. Pradėjo daugiau tartis, aiškintis žodžiais. Išmoko skirti, kurios išeitys vienoje ar kitoje situacijoje priimtinos, kurios – ne. Vieni kitų klausia, ar tai gera išeitis. Išeitis randa lengviau, greičiau, daugiau, jos netradicinės. Žaisdami, kilus konfliktui, liepia vienas kitam rasti geriausią išeitį iš padėties.

Berniukas susibarė su draugu, pradėjo prie jo priekabiauti, grupės draugai apstojo jį ir patys jam išaiškino, ką ir kodėl jis blogai daro.

Mergaitė pamokė berniuką, kad jis pirma atsipalaiduotų, o paskui aiškintųsi santykius. Vaikai dažnai sako: „Stop. Atsipalaiduok.“

Mergaitė, kurią vaikai dažnai pravardžiuodavo dėl stambumo, primindavo vaikams, kad negalima priekabiauti, ir vaikai nustodavo pravardžiaavę.

Išmoko suvaldyti pyktį.

Viena mergaitė dažnai supykdamo ir šaukdavo ant kitų. Bet vėliau ji išmoko pyktį suvaldyti – nueina ir pasėdi ramybės kampelyje.

◊ **Atsirado noras ir mėginimai padėti kitiems.** Vaikai išmoko pastebėti draugo nuotaiką, paguosti, pasiūlyti pagalbą.

Mergaitė susilaužė ranką – visi grupės draugai piešė piešinius, guodė.

Mergaitė nenorėjo šokti su berniuku. Kita mergaitė pasakė: „Tu pagalvok, jis jaučiasi vienišas, atstumtas.“

◊ **Pakito kai kurių vaikų būdas, charakteris.** Vaikai tapo draugiškesni, geresni, atviresni, nuoširdesni, atidesni, drąsesni, jautresni, pakantesni, nepavydūs. Vaikai įgijo daugiau pasitikėjimo savimi. Elgėsi kultūringiau.



♦ **Vaikai išmoko klausytis kito, tapo dėmesingesni.** Išmoko išklausti auklėtojos, kitų vaikų. Išmoko klausytis vienas kito ne tik per valandėles. Vienas kitam stengiasi priminti, kad kalbėtų po vieną: „*Palauk, jis pabaigs pasakoti, o tada galėsi kalbėti tu.*“ Išmoko ilgiau sukaupti dėmesį.

♦ **Rėmėsi Zipio taisyklėmis.** Vaikai greitai išmoko Zipio taisykles. Laikosi taisyklių, vienas kitam jas primena, taiko: „*Nekalbėk negražiai.*“

Viena mergaitė nurašė taisykles ir jas pasikabino namuose.

Išmoko ramiau spręsti konfliktines situacijas – susipešus ar susibarus pasiūlo eiti paskaityti Zipio taisyklių. Patys pradėjo kurti taisykles.

♦ **Sužinojo įvairių sunkumų įveikimo būdų.** Vaikai suprato, kad kiekvienas jausmas yra natūralus, jis gali kilti kiekvienam. Suprato, kad jeigu pyksti, liūdi, pavydi, – dar nereiškia, kad esi blogas. Daugiau suprato apie pasikeitimus. Geriau suvokė, kas yra netektis. Pradėjo taikyti sunkumų įveikos būdus. Žino, kad bet kokioje situacijoje galima pagalbos kreiptis į suaugusįjį.

Programos nauda problemiško elgesio vaikams

Atsakydami į klausimą, ar programa padarė poveikį problemiško elgesio vaikams, pedagogai pareiškė įvairesnę nuomonę. 81,8 proc. auklėtojų teigė pastebėjusios teigiamą programos poveikį problemiškiems vaikams. 8,4 proc. auklėtojų teigė nepastebėjusios programos padarytos įtakos problemų turinčių vaikų elgesiui. 1,4 proc. pedagogų pastebėjo nežymią įtaką. Kiti pedagogai į klausimą neatsakė, matyt, neturėjo aiškios pozicijos.

Pedagogai išskyrė tokį programos poveikį problemų turintiems vaikams:

Padidėjo gebėjimas išklausti draugus, dalyvauti pokalbyje, susikaupti ir sutelkti dėmesį.

Atsikratė gėdos reikšti jausmus.

Įveikė drovumą, atsivėrė, nustojo dėl kiekvieno nieko verkti.

Nugalėjo baimės jausmą.

Asmeninėms problemoms (savikontrolės stokai, drovumui, vienišumui ir kt.) spręsti ėmėsi naudoti naujai sužinotus sunkumų įveikos būdus.

Išmoko tvardyti, konfliktus pradėjo dažniau spręsti žodžiais.

Nustojo šaipėsi iš kitų, juos užgaulioję, keikęsi.

Suprato, kad kitam nereikia daryti to, ko pats nenorėtų.

Pradėjo analizuoti savo poelgius, nors elgėsi taip pat.

Grupės draugai kitaip pradėjo su jais bendrauti, todėl sumažėjo problemų.

Programos nauda pačiam pedagogui

Dauguma pedagogų – 97,2 proc. – pabrėžė, kad programa buvo naudinga ir jiems patiems. Tik 2,8 proc. pedagogų asmeninės naudos teigė neturėję (programos įgūdžių nepritaikė sau, o darbui su vaikais siūlomus būdus jau žinojo ir anksčiau).

Auklėtojos, įžvelgusios programos naudą sau, tai motyvavo šiais teiginiais:

Padidėjo pedagogų dėmesys, empatiškumas, tolerancija vaikui.

Artimesnė tapo vaiko ir pedagogo sąveika.

Pedagogai įgijo kompetencijos geriau pažinti vaiką ir spręsti kasdienes problemas grupėje.

Įvairius sunkumų įveikimo būdus pedagogai ėmė taikyti ir asmeniniame gyvenime.

Pedagogai jaučia asmenybinius pasikeitimus.

Auklėtojos teigia: *„Greičiau pamatau vaiko nuotaiką ir padedu susidoroti su sunkia situacija“, „Supratau, kad ir su vaikais galima kalbėti apie sudėtingus gyvenimiškus dalykus“, „Pati nebesprendžiu konfliktų tarp vaikų, o leidžiu rasti išeitis patiems vaikams“, „Pati išmokau įveikti sunkumus, rasti tinkamesnę, geresnę išeitį. Sužinojau gerų išečių, jos padeda bendraujant su vaikais (ir savais, ir ugdytiniais)“, „Tapau drąsesnė, atviresnė su vaikais“.*

Taigi mūsų šalies pedagogų nuomonė, išsakytos mintys patvirtina ir papildo tarptautinio tyrimo duomenis.

3. TĖVŲ NUOMONĖS APIE PROGRAMĄ „ZIPIO DRAUGAI“ TYRIMAS

2001–2002 m. m. O. Monkevičienė, R. Skripkienė, I. Bieliauskienė atliko programoje „Zipio draugai“ dalyvaujančių vaikų tėvų nuomonės apie programą ir jos poveikį vaikui tyrimą.

Visi į jiems pateikto klausimyno klausimus atsakę tėvai pastebėjo, kad dalyvavimas programoje „Zipio draugai“ buvo naudingas jų vaikui. Dažniausiai tėvų minėti pokyčiai buvo tokie:

Patobulėjo vaiko bendravimo įgūdžiai: vaikas daugiau, laisviau bendrauja, daugiau klausosi, labiau vertina draugus ir pan.

Patobulėjo vaiko jausmų raiškos būdai, empatijos gebėjimas: vaikas tapo jautresnis, labiau užjaučiantis, ėmė reikšti švelnius jausmus draugams, tėvams.

Vaiko elgesys pasidarė etiškesnis, labiau atitinkantis normas: vaikas tapo mandagesnis, paslaugesnis, tolerantiškesnis, drausmingesnis, supranta, kad negalima skriausti, labiau globoja gyvūnėlius, pataria mažesniesiems, kaip elgtis, duoda patarimus iškilus ginčui tarp tėvų, ėmė suvokti prievartos padarinius.

Išaugo vaiko pasitikėjimas savimi: jis tapo savarankiškesnis, aktyvesnis, drąsesnis su svetimais žmonėmis, suaugusiaisiais.

Išlavėjo vaiko sunkumų įveikos įgūdžiai, pagerėjo adaptacija: vaikas sėkmingiau randa išeitis, lengviau įvertina situacijas, savarankiškiau sprendžia problemas, naudoja išmoktus įgūdžius žaisdamas, kreipiasi pagalbos.

Net 72 proc. tėvų pastebėjo jiems patinkančius pokyčius savo vaikų elgsenoje, kuriuos jie siejo su vaikų dalyvavimu programoje.

4. PROGRAMOJE „ZIPIO DRAUGAI“ DALYVAVUSIŲ VAIKŲ ADAPTACIJOS MOKYKLOJE TYRIMAS

2002 m. „Zipio draugų“ ekspertė doc. dr. Ona Monkevičienė ir VPU magistrantės atliko vaikų adaptacijos mokykloje tyrimą, kuriame lygino programoje „Zipio draugai“ dalyvavusius ir nedalyvavusius vaikus. Remiantis tyrimu, programoje „Zipio draugai“ dalyvavę vaikai daug geriau prisitaikė prie mokyklos aplinkos. Šis skirtumas pastebėtas tiek elgesio, tiek emoci- niame lygmenyje. Buvo padarytos šios išvados:

Dalyvavimas programoje „Zipio draugai“ padėjo vaikams priprasti prie mokyklos gyveni- mo ir tvarkos, susirasti naujų draugų, jų adaptacijos gebėjimai buvo aukštesni nei kontro- linės grupės vaikų. Geresnio prisitaikymo prie mokyklos gyvenimo rezultatas – padidėjęs vaikų noras eiti į mokyklą.

Vaikų, dalyvavusių programoje, bendra emocinė savijauta adaptacijos laikotarpiu buvo geresnė nei kontrolinės grupės vaikų – jie buvo linksmesni, mažiau nerimavo.

Adaptacijos mokykloje laikotarpiu programoje dalyvavę vaikai turėjo mažiau problemų. Kilus problemoms jie buvo atviresni tėvams ir pedagogams, todėl tėvai gerai žinojo ne tik jų mokymosi problemas, apie kurias paprastai informuoja mokytojai, bet ir emocines bei socialines problemas.

Probleminėse situacijose programoje dalyvavusių vaikų emocinė savijauta buvo geresnė nei kontrolinės grupės vaikų – jie rečiau kentėjo, išgyvendami nesėkmės jausmą, jaudulį, kaltę.

Susidūrę su sunkumais programoje dalyvavę vaikai dažniau patys rodė iniciatyvą juos įveikti, dažniau kreipėsi pagalbos į draugus ir patys bandydavo jiems padėti, dažniau kreipėsi pagalbos ir patarimo į tėvus ar pedagogus. Be to, probleminėse situacijose jie dažnai ir efektyviai naudojo dalyvaujant programoje įgytus sunkumų įveikos įgūdžius: pritaiky- davo geros išeities taisyklę, pasakydavo, ką jaučia, pripažindavo kaltę ir bandydavo ištai- syti netinkamą elgesį. Jie tapo mažiau priklausomi nuo kitų vaikų blogos įtakos, mažiau uždari, rečiau pasielgdavo netinkamai.

Tad programa „Zipio draugai“ turi ilgalaikį poveikį vaikų elgesiui: ji padėjo pastariesiems įveikti pirmąjį (po dalyvavimo programoje) kritinį gyvenimo etapą – padėjo sėkmingiau adap- tuotis mokykloje.

III. REKOMENDACIJOS PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VYKDYTOJAMS

1. PENKERIŲ–SEPTYNERIŲ METŲ VAIKŲ SAVYBĖS

Vykdam ankstyvosios prevencijos programą „Zipio draugai“ svarbu žinoti, kokios 5–7 metų vaikų savybės lemia programos perpratimą ir sėkmingą jos įgyvendinimą.



Užduotis pedagogui: perskaitykite 5–7 metų vaikų savybes ir sugalvokite pavyzdžių, kurie rodytų šių savybių buvimą bei raiškos įvairovę.

Paprastai 5–7 metų amžiaus vaikai:

- ◇ Susidomėję ir nusiteikę mokytis.
- ◇ Labai domisi pasakojimais.
- ◇ Atidžiai klausosi ir paskui nuosekliai perpasakoja pagrindinius nesudėtingo pasakojimo elementus.
- ◇ Mėgsta daug kartų klausytis tų pačių pasakojimų.
- ◇ Mokosi reguliariai kartodami ir pastiprinami.
- ◇ Vykdo iš trijų ar keturių dalių sudarytus nurodymus.
- ◇ Geba apibūdinti įvykius.
- ◇ Geba kurti pasakojimus.
- ◇ Padedami geba apžvelgti ir analizuoti pasakojimus, turinčius „blogą pabaigą“, nustatyti, kurioje vietoje veiksmas pasisuko netinkama linkme, ir tada perpasakoti istoriją, turinčią geresnę pabaigą.
- ◇ Sudėtingai ir vaizdingai mąsto.
- ◇ Geba klausytis kito asmens kalbos ir tuo pačiu metu atlikti kokią kitą veiksmą.
- ◇ Supranta, ką reiškia kalbėti iš eilės.
- ◇ Geba spalvinti kontūrinius piešinius ir pamažu lavina rašymo bei piešimo įgūdžius.
- ◇ Geba žaisti kartu su dviem ar trimis vaikais.



- ◇ Suvokia, kad taisyklės reikalingos.
- ◇ Pamažu pradeda suvokti skirtumą tarp tikrovės ir fantazijos.
- ◇ Patys mokosi (o kartais įveikia sunkumus) vaidindami.
- ◇ Geba suprasti juokus ir pamažu įgyja humoro jausmą.
- ◇ Intensyviai išgyvena jausmus, tačiau jų nuotaika gali greitai pasikeisti pakitus situacijai.
- ◇ Naudoja vis daugiau įvairių, sudėtingų ir lanksčių jausmų raiškos būdų.
- ◇ Geba jausmus išreikšti žodžiais.
- ◇ Vis geriau kontroliuoja jausmus.
- ◇ Tampa vis jautresni kitų jausmams ir dažnai supranta, kaip jaučiasi suaugusieji.
- ◇ Geba nuraminti bendraamžius ir suaugusiuosius.
- ◇ Geba vis geriau įvardyti jausmus.
- ◇ Ima suvokti neatitikimą tarp suaugusiųjų žodžių ir veiksmų.
- ◇ Geba priimti vis daugiau atsakomybės už savo jausmų raišką.
- ◇ Geba nustatyti, kas teisinga ir kas ne, remdamiesi konkrečiomis šeimos ir kultūrinėmis vertybėmis.
- ◇ Turi susidarę tam tikrų stereotipų apie tai, ką daro berniukai ir ką – mergaitės, ir kokie bruožai jiems būdingi.
- ◇ Priklausomai nuo savo lytinio tapatumo, renkasi tam tikrus drabužius, žaislus, žaidimus ir pan.
- ◇ Turi stiprų „teisingumo“ jausmą – supranta, kas teisinga, kas – ne, ir gali būti sunkiai nuginčijami.
- ◇ Tvirtai tiki bausmės už, jų nuomone, netinkamą poelgį „teisėtumu“.
- ◇ Geriausiai jaučiasi tada, kai jiems nurodomos aiškos, saugios, tvirtos, tačiau lanksčios ribos.
- ◇ Toliau tikrina ribas.
- ◇ Jiems reikalinga suaugusiųjų parama, įvertinimas ir paskatinimas visose gyvenimo srityse.



Užduotis pedagogui: perskaitykite komentarus, kaip vaikai elgiasi, susidūrę su kasdieniais sunkumais, ir kaip jie išgyvena stresą, prisiminkite kokį nors pavyzdį ir apmąstykite suaugusiųjų reakciją.

Kaip vaikai elgiasi, susidūrę su kasdieniais sunkumais

Susidūrę su kasdieniais sunkumais (susipykus su draugu, mamai nenupirkus norimo žaislo, tėvams draudus vienam išeiti į kiemą ir kt.), vaikai dažnai nesuvokia savo jausmų: negali pa-

sakyti, ką jaučia (liūdesį, pyktį, pavydą, meilę ar kt.) ir kodėl taip jaučiasi. Dėl to yra neramūs, prislėgti, dirglūs.

Nesuvokdami savo jausmų ir nerimo priežasčių, pasielgia impulsyviai – „išsilieja“ ant niekuo dėtų draugų ar suaugusiųjų, t. y. nepasirenka tinkamų reagavimo būdų. Pavyzdžiui, jeigu draugas pasiūlė kitaip žaisti žaidimą, vaikas supyksta ir audringai reagoja į pasiūlymą.

Nesuvokdami savo jausmų, juos sukėlusią aplinkybę ir impulsyvaus reagavimo, vaikai teigia, kad vienaip ar kitaip pasielgti juos privertė aplinkiniai ir aplinkybės; jie tarsi neprisiima atsakomybės už savo veiksmus. Pavyzdžiui, draugui sudavęs vaikas neigia, kad buvo supykęs, aiškina, jog jis niekada nepyksta. O sudavė draugui dėl pastarojo kaltės, nes tas paėmė žaislą, kurio ir jis norėjo.

Suaugusiųjų emocinis intelektas dažnai nepakankamas, todėl jie moralizuoja drausdami ne tik netinkamą elgesį, bet ir teisę jausti: „Pykti negražu.“ Vaikas žino, kad pykti negalima, todėl nepripažįsta, jog jaučia pyktį. O nepripažįstant šio sunkaus jausmo neįmanoma kalbėti apie tinkamą reagavimą, kai jį jauti.

Kai kurių vaikų namų aplinka nepalanki tinkamiems elgesio būdams pasirinkti. To jie gali išmokti tik specialiai ugdomi institucijose, geranoriškoje aplinkoje.

Kaip vaikai išgyvena stresą

Sunkias traumuojančias situacijas, keliančias stresą, vaikai dažniausiai išgyvena pirmą kartą, todėl jiems labai baisu – jie dar nežino, kad ilgainiui stiprūs išgyvenimai silpnėja, problemos vienaip ar kitaip išsprendžiamos. Pavyzdžiui, tėvai ilgam išvyksta dirbti į užsienį ir vaikas lieka su mažiau jam artimais žmonėmis – jis ilgisi tėvų, liūdi ir pyksta ant jų. Vaikas žaidė su degtukais ir padegė baldus, daiktus – tėvai spėjo užgesinti ugnį, tačiau vaikas jaučiasi kaltas ir bijo bausmės.

Sunkiose situacijose vaikui atrodo, kad tai nutiko tik jam, kartais net susvyruoja savigarbą – jis dar nežino, jog kiekvienas žmogus išgyvena ką nors panašaus. Vaikas nesupranta, kad apie tai galima pasikalbėti su kitais, todėl net nebando to daryti. Pavyzdžiui, jei vaiko tėveliai nesutaria, jam atrodo, kad tai vyksta tik jo šeimoje. Dėl to jaučiasi esąs mažiau mylimas, prasčiau nei kiti vaikai. Vaikas, kuris pažeidė tėvų draudimus, jaučiasi kaltas ir nevertas kitų pagarbos. Jam atrodo, kad visi kiti vaikai geri, tik jis vienas blogas.

Vaikų jausmai labai labilūs, jie dar nežino būdų, kaip juos kontroliuoti, todėl jausmai arba užvaldo vaiką arba nevaržomi išsilieja pačiais netinkamiausiais būdais. Vaikas, apimtas stiprių jausmų, dar negali pažvelgti į situaciją tarsi iš šalies, neturi galimybių racionalizuoti – apmąstyti, vertinti savo išgyvenimų ir juos sukėlusios situacijos. Todėl jausmai vaiką tarsi užlieja, jis negali galvoti apie ką nors kita, negali žaisti. Tuomet užtenka mažiausio išorinio preteksto ir vaikas audringai išsilieja.

Vaikai bijo arba nedrįsta kalbėti su suaugusiaisiais apie „blogus“ jausmus ir bėdas, į kurias pateko. Labai dažnai vaikas patenka į bėdą, nepaklausęs suaugusiojo draudimų. Jis jaučiasi nusikaltęs ir nedrįsta pasakyti suaugusiajam, kas atsitiko. Dažnai suaugusieji „saugo vaikus

nuo stiprių išgyvenimų“ ir vengia su jais kalbėtis apie sunkius jausmus. Pavyzdžiui, su vaiku nekalbama apie tėvų skyrybas. Klaidingai manoma, kad taip vaikas bus apsaugotas nuo liūdesio, skausmo. Tuo tarpu vaikas jaučia, kad vyksta kažkas bloga, tik negali visko suprasti ir neturi su kuo pasikalbėti.

Vaikų fantazija labai laki, jie suteikia savo mintims maginių galių, todėl jaučia įvairias baimes, išgyvena perdėtą kaltę ir kt. Pavyzdžiui, vaikas, kuris pavydi jaunesniam broliukui tėvų meilės ir mano, kad broliukas geriau nebūtų gimęs, šiam susirgus galvoja, jog taip atsitiko dėl blogų jo minčių. Vyresnėlis jaučia kaltę, gaili broliuko, kurį myli, tačiau nedrįsta su niekuo pasidalyti savo mintimis.

Taigi vaikui tikrai nelengva dorotis su sunkiais jausmais. Tuo tarpu suaugusieji kartais mano, kad vaikas daugelio dalykų nesuvokia ir stiprių jausmų neišgyvena.

2. VERTINTI AR NEVERTINTI?

Vienas iš pagrindinių programos principų, pristatomų pedagogams: nevertinti vaikų jausmų – jie nėra nei „geri“, nei „blogi“, nevertinti jų atsakymų, pasiūlytų išečių ar sprendimų.

„Nevertinkite vaikų atsakymų, pasisakymų...“ – toks raginimas dažnai skamba rengiantis programai „Zipio draugai“. „Aišku, kodėl reikėtų stengtis nekritikuoti, tačiau kodėl negalima pagirti vaiko?“ – dažnai klausia pedagogai. Argi iš tiesų nederėtų sakyti: „Šaunuolis“, „Koks puikus atsakymas“, „Kokia gera išeitis“?

Kokią reikšmę vaiko gyvenime turi vertinimas ir apskritai, kas tas vertinimas?

Vertinimas – tai iš išorės gaunamas atspindys apie tai, kokie esame: protingi ar kvaili, gražūs ar bjaurūs. Kalbant dar tiksliau – kokie atrodome mus vertinančiam žmogui, vadinasi, tai gali būti pakankamai subjektyvu. Nepamirškime ir dar vieno dalyko: vertinantis žmogus gali sakyti tai, kuo iš tikrųjų tiki, arba dėl kokių nors priežasčių (kad ir pačių kilniausių) pameluoti. Taigi viskas ganėtinai painu.

Tačiau pradėkime nuo pat pradžių – t. y. nuo žmogaus gimimo. Tai, kokią nuomonę apie save susidarome keliais pirmaisiais gyvenimo metais, iš esmės nulemia savo vertės pojūtį, kitaip tariant – pasitikėjimą savimi ar jo nebuvimą.

Nuo pat gimimo kūdikis gauna iš išorės jam siunčiamus ženklus apie tai, koks jis yra. Ar mamos veidas, jam pabudus, nušvinta šypsena, ar yra susirūpinęs, gal nepatenkintas, nes vėl laukia sunki diena? Tam, kad plėtotųsi pasitikėjimas savimi, jausmas, kad esi vertingas, reikia teigiamo atspindžio: meilės ir susižavėjimo kupinos mamos ar tėčio akys, pagyrimai, lydinys įvairius mažylio eksperimentus, pirmąjį žingsnį ir kitus laimėjimus. Vaikui augant, labai reikšmingos tampa senelių, pedagogų ar kitų svarbių žmonių reakcijos.

Jei viskas klostosi gerai – pirmaisiais gyvenimo metais iš aplinkos vaikas gauna patvirtinimą, kad jis yra svarbus, protingas, gražus ir t. t. – auga žmogus, pasitikintis savo jėgomis, nebijantis ieškoti savo kelio ir jau be dažno išorinio patvirtinimo žinantis, kad jis – visokeriopai vertinga asmenybė. Be abejo, toks vaikas iš tėvų bei kitų suaugusiųjų turi sulaukti ne tik pagyrų, bet ir kritikos, nes kitaip nebūtų įmanoma padėti jam suvokti savo ribas, tačiau ši

kritika nebepadaro esminės žalos jo požiūriui į save. Jau suaugęs toks žmogus geba įsiklausyti į savo jausmus, norus, poreikius ir reikšmingus gyvenimo sprendimus priima vadovaudamasis daugiau jais, negu aplinkinių nuomone ar tuo metu vyraujančiomis madomis.

Tačiau ne visada vaiko raida vyksta taip sėkmingai. Dažnai tėvai ar kiti besirūpinantieji dėl vienokių ar kitokių priežasčių kelia vaikui įvairiausius reikalavimus. Vieni yra labai susirūpinę vaiko laimėjimais – jiems be galo svarbu, kad jų mažylis kuo greičiau imtų ropoti, vaikščioti, kalbėti, vėliau – deklamuoti eilėraštnukus ar šokti, dar vėliau – mokytis tik geriausiais pažymiais ir įstoti į prestižinę specialybę universitete arba tapti kurios nors srities žvaigždė. Šiuo atveju tėvai nuolat bando „stumti“ savo vaiką viena ar kita kryptimi, nelaukdami, kol įgūdis atsirastų natūraliai, ir nesistengdami išvelgti tikrųjų paties vaiko polinkių ir gebėjimų. Vaikas dažnai sulaukia savo elgesio vertinimų: jis gali būti smarkiai giriamas ar apdovanojamas už tėvams svarbius laimėjimus, tačiau ignoruojamas ar kritikuojamas už nesėkmes arba tada, kai elgiasi ne pagal tėvų norus. Tėvams tai suteikia galimybę pasipuikuoti savo atžala kitų akivaizdoje ir per vaikus realizuoti neišsipildžiusias savo svajones ar poreikius. Viso to kaina – padidėjęs vaiko jautrumas kritikai ir vertinimams apskritai bei netvirtas pasitikėjimas savimi: tam, kad jaustųsi gerai, tokiam vaikui reikalingas iš aplinkos ateinantis patvirtinimas, kad jis pakankamai geras, gabus, protingas ir pan. Tai galima palyginti su sūpuoklėmis: pagyros iškelia jį į padanges, kritika ar ignoravimas – nutrenkia žemyn.

Tačiau gali būti ir dar blogiau: jei tėvai turi didesnių psichologinių, socialinių ar kitokių problemų, jie gali apskritai nesugebėti vaikui suteikti teigiamo atspindžio ir suteikti jam pasitikėjimo savo jėgomis. Galbūt vaikas suvokiamas kaip našta, kliūtis, nes jis buvo nelauktas, galbūt jis visiškai neatitinka savo tėvų įsivaizduojamo vaiko idealo – yra per lėtas ar per judrus, per storas ar per plonas, per daug reikalaujantis dėmesio ar pernelyg abejingas... Galbūt šeimoje nėra tėvo, ir motina, turėdama viena pasirūpinti savo vaikais, jaučiasi prislėgta ir bejėgė. Vaikui neskiriama pakankamai dėmesio, jo laimėjimais nesidomima ar jie nevertinami. Taip informacija, kad jis yra „ne toks“ ar nepageidaujamas, žodiniiais ir nežodiniiais kanalais perduodama pačiam vaikui, kuris auga su šia baisia žinia: „aš ne toks, koks turėčiau būti“, „aš esu nereikalingas“ ar „aš trukdau gyventi, ir geriau jau visai nebūčiau gimęs“. Toks vaikas jau iš anksto tikisi, kad jį visi vertins neigiamai, ir dažnai teigiamą įvertinimą, pagyrimus laiko nenuoširdžiais ar nepelnytais, o kritiką – savaime suprantamu dalyku. Jis nuolat stengiasi prisitaikyti, elgtis taip, kad įtiktų aplinkiniams, ir dažnai pats nesupranta, kaip iš tiesų jaučiasi ir ko nori jis pats. Kraštutinė tokio savo nevertinamumo ir nereikalingumo išgyvenančio žmogaus būsenos išraiška – savižudybė.

Abiem pastaraisiais atvejais žmogus, siekdamas prisitaikyti prie išorinių reikalavimų, vadovaujasi ne savo paties jausmais, poreikiais, vertybėmis, bet aplinkos diktuojamomis sąlygomis. Ilgainiui tų išorinių reikalavimų gali nebelikti ar jie gali keistis, tačiau išlieka nesugebėjimas būti pačiu savimi. Tai kuria vidinės tuštumos, nusivylimo jausmą, sunku užmegzti artimus ryšius su kitais žmonėmis, nes bijoma atskleisti tikrąjį save, tikruosius savo jausmus.

Taigi keliais pirmaisiais vaiko gyvenimo metais dedami pagrindai pasitikėjimui savimi ir savo vertės pojūčiui, – jei šie pagrindai pakankamai stiprūs, atsiranda gilus vidinis tikėjimas savimi, savo jėgomis, ir net pasitaikantys neigiami išoriniai vertinimai, kritika to iš esmės nesugriauna. Tačiau nepakankamai save vertinantys vaikai ir toliau lieka labai jautrūs

vertinimui, ir pagyrimas, paskatinimas jiems vis dar labai reikalingas. Tai jausdami pedagogai paprastai stengiasi juos pastebėti, daug dažniau skatinti ir tai – neabejotinai tinkamas elgesys. Čia galime grįžti prie pradinio klausimo: kodėl gi programa „Zipio draugai“ siūlo vengti vertinimo? Pabandykime įsivaizduoti per programos valandėles vykstantį pedagogo bendravimą su vaikais.

„Zipio draugų“ valandėlės paprastai vyksta nemažoje vaikų grupėje. Įsivaizduokime, kad pedagogas, išklausęs pirmojo vaiko atsakymą, pagiria jį sakydamas „Šaunuolis“ arba „Kokia gera išeitis!“, tas pats pakartojama ir išklausius kito vaiko atsakymo. Atrodo, viskas gerai, tačiau kas įvyks, jeigu pavargęs tai kartoti ar tiesiog užsimiršęs pedagogas kuriam nors tepasakys „ačiū“ ar „taip, Martynai“? Jei Martynas – vaikas, jautrus įvertinimui, jis gali pasijusti esąs blogesnis už kitus ir suabejoti, ar jo siūloma išeitis tikrai vertinga. Taigi čia pamirštama viena esminių programos nuostatų: padėti vaikams išmokti patiems rasti įvairių išeičių ir įvertinti, kiek jos tinkamos vienai ar kitai situacijai. Pedagogas, dažnai išreiškiantis savo vertinimus, atvirkščiai, skatina vaikų priklausomybę nuo jo nuomonės ir orientaciją į autoritetą. Tokiu atveju vaikams sunkiau imti pasitikėti savo gebėjimu nuspręsti, kas jiems tinkama ir kas – ne. Ir atvirkščiai, per valandėles vaikų atsakymų nevertinantis pedagogas padeda vaikams mokytis remtis savo pačių žiniomis ir nuomone, taip didindamas jų savarankiškumą.

Dar vienas vertinimo pavojus – tikimybė, kad grupėje atsiras konkurencija dėl to, kas sulauks daugiau pedagogo pagyrimų, kieno išeitis buvo įvertinta kaip „puiki“, ar panašiai. Tai gali dar labiau padidinti aktyviųjų grupės vaikų aktyvumą ir sumažinti lėtesniųjų, tylesniųjų galimybes išreikšti savo nuomonę. Jei „Zipio draugų“ valandėlė tampa panaši į „Šauniausio vaiko“ konkursą, dingsta dauguma programos privalumų: visuotinio dalyvavimo skatinimas, pasitikėjimo ir atvirumo atmosfera, tikėjimas, kad visos pasakytos mintys yra svarbios.

Remiantis „Zipio draugų“ principais, visos vaikų mintys, visos siūlomos išeitys yra vienodai vertingos. Pozityvius elgesio būdus skatinančių idėjų naudos aiškinti niekam nereikia, o kaip su „blogosiomis“ išeitimis – agresyviomis, ignoruojančiomis kitą žmogų? Jų nauda ta, kad tik šiais pavyzdžiais galime padėti vaikams suprasti, kodėl vienoks ar kitoks elgesys netinkamas, kad svarbu pagalvoti ne tik apie savo, bet ir apie kito žmogaus jausmus. Būtent dėl to pedagogai skatinami nekritikuoti netinkamas išeitis siūlančių vaikų ir nesistengti jų įtikinti pakeisti savo nuomonę – toks elgesys neturi teigiamo ilgalaikio poveikio ir gali tik dar labiau pastūmėti vaiką į izoliaciją ir agresiją. Tik ramus, nevertinantis situacijos aptarimas, galimų alternatyvų numatymas gali padėti tokiam vaikui įžvelgti ir kitokių elgesio galimybių bei jas išbandyti.

Pedagogai dažnai klausia, kaip jiems reaguoti į vaikų pasisakymus, kuo pakeisti įprastus pagyrimus. Mūsų siūlymas – tiesiog padėkoti kiekvienam vaikui už atsakymą ir tada arba paprašyti pasisakyti kitą vaiką, arba aptarti kalbėjusiojo atsakymą. Be abejo, galimi ir kiti sprendimai.

Vis dėlto norėtusi pabrėžti, kad programa „Zipio draugai“ neskatina atsisakyti bet kokio vaikų elgesio vertinimo – stengtis visiškai nevertinti siūloma tik per valandėles. Tarp jų, grupei gyvenant įprastą gyvenimą, svarbu, kad pedagogas pastebėtų vaikų, ypač mažiau pasitikinčių savo jėgomis, pastangas, pažangą ir pagirtų ar kitaip parodytų savo pritarmą ir paramą. Draisminant neklaužadas kritikos išvengti kartais sunku, tačiau tokiu atveju reikėtų laikytis principo:

kritikuojamas ne pats vaikas, o jo elgesys, sakoma ne „koks tu šiandien negeras“, o „man nepatinka (ar mane skaudina, pykdo) toks tavo elgesys“. Naudingiausia būtų kartu su vaiku aptarti ir įvertinti jo elgesio padarinius ir pagalvoti apie pozityvesnes alternatyvas.

Svarbu, kad pedagogai programos „Zipio draugai“ idėjas priimtų ne kaip primygtinį nurodymą elgtis vienu ar kitu būdu ar iš pagrindų pakeisti savo elgesį, o kaip rekomendacijas ir siūlymus. Žvelgiant iš tokio požiūrio taško, vienareikšmiškai į klausimą „vertinti ar nevertinti?“ atsakyti negalima. Vis dėlto tikime, kad, plečiant savo žinias apie vaikų psichologiją apskritai ir apie vertinimo poveikį vaiko raidai, galima sąmoningiau pasirinkti savo elgesio būdus ir geriau pritaikyti juos esamai situacijai. Juk, kaip moko „Zipio draugai“, svarbu žinoti, kad iš kiekvienos padėties yra daug išečių, reikia tik mokėti išsirinkti tinkamiausią.

3. PASIRENGIMAS IŠVYKAI Į KAPINES

Kartais pedagogai suabejoja, ar ši valandėlė reikalinga. Suorganizuoti išvyką į kapines kartais nėra taip paprasta – reikia transporto, tėvų sutikimo ir pagalbos. Tad pradedama svarstyti, ar pasiektas rezultatas vertas tokių pastangų.

Pedagogai, kurie ne kartą buvo su vaikais kapinėse, vykdydami programą „Zipio draugai“, yra įsitikinę šios valandėlės verte. Vaikštinėdami po kapines, apžiūrinėdami paminklus, kopijuodami jų užrašus ar simbolius, vaikai natūraliai pradeda kalbėti apie mirtį. Vienas kitas prisimena neseniai mirusį senelį ar kitą jam artimą žmogų, pasikalba apie tai su pedagogu, jam pasiguodžia. Vaikai pasikalba apie laidotuves. Kitiems kyla daugybė klausimų: kodėl žmogus miršta, kada jis miršta, ar jam dabar skauda, ar jis ką nors jaučia, kur yra miręs žmogus? Iš datos ar antkapio nuotraukos suprastę, jog čia palaidotas vaikas, klausia, ar miršta ir vaikai, ar mirs jis pats. Pedagogas supranta, kokią patirtį turi vaikai, ir stengiasi atsakyti į jiems rūpimus klausimus.

Prieš išvyką į kapines pedagogams dažnai kyla klausimų, kuriuos daugiau galima aptarti su konsultantais ar jų padėjėjais per antrąjį metodinį konsultacinį seminarą.

Ką daryti, jei grupėje yra vaikas, ką tik patyręs netektį? Ar jis gali dalyvauti valandėlėje, kurioje kalbama apie mirtį?

Dalyvavimas tokioje valandėlėje vaikui naudingas. Jis girdi, kaip ramiai apie mirtį kalba tokių išgyvenimų nepatyrę vaikai, todėl ramiau jaučiasi ir pats. Taip pat jis turi progą išsikalbėti, paklausti to, kas jį jaudina. Tačiau nederėtų vaiko versti kalbėti, jei jis to nenori. Taip pat labai naudinga rasti laiko pasikalbėti su tokiu vaiku asmeniškai, ne per valandėlę, ir suteikti jam galimybę papasakoti apie prarastą artimą žmogų, likusius prisiminimus ir ilgesio jausmą.

Ką daryti, jei vaikas kalbėdamas pravirko?

Reikia nepamiršti, kad vaiką pravirkdė ne pedagogas, kad jis jau buvo patyręs didelį skausmą, kuris per valandėlę išsiliejo į išorę. Reikėtų nepalikti vaiko vieno, pasisodinti jį ant kelių ar palaikyti už rankos, paprašyti pasidalyti savo išgyvenimais, papasakoti apie kokią nors savo netektį, paaiškinti, kad skausmas ilgainiui po truputį atlėgsta.



Kaip paaiškinti vaikams, kas atsitinka žmogui mirus? Kuriuo požiūriu grįsti: etnokultūriniu, katalikišku ar dar kaip nors?

Vaikams *nesiūlykite savo aiškinimo*, mat šeimų požiūriai į mirtį skirtingi, geriau pačių vaikų klauskite, ką jie apie tai žino ar galvoja. Kai vaikai pateiks skirtingų nuomonių, galima apibendrinti, kad *niekas tikrai nežino, kas vyksta iš tikrųjų* – galbūt miręs žmogus atsiduria danguje, gal virsta angelu...

Ką daryti, jei kapinėse vaikai iš antkapių sužino, kad miršta ir maži vaikai?

Reikėtų pasikalbėti apie tai, kad maži vaikai miršta labai retai. Paprastai prieš tai jie sunkiai serga, ilgai gydomi. Ypač retai vaikai miršta dabar, nes gydytojai gali išgydyti beveik visas ligas. Reikėtų nuraminti vaikus, kad nuo tokių dažnų ir įprastų ligų kaip peršalimas, angina, vėjaraupiai ir pan. nemirštama.



Užduotis pedagogui: tam, kad išvyka į kapines būtų saugi ir įdomi, iš anksto apgalvokite keletą praktinių dalykų. Perskaitykite patarimus ir pasvarstykite, kaip išvyką ketinate organizuoti Jūs.

Į kurias kapines nukeliauti bus patogiausia ir kaip tai padaryti?

Jei kapinės lengvai pasiekiamos pėsčiomis ar viešuoju transportu, reikėtų tik pasirūpinti, kad grupę lydėtų keletas suaugusiųjų – dažniausiai padėti gali tėvai ar seneliai, kurie pasirūpina, kad vaikai kelionėje būtų saugūs.

Jei keliauti tenka toliau, teks pasirūpinti specialiu transportu. Dėl to verta pasitarti su tėvais – jie gali parūpinti transporto priemonių arba apmokėti pedagogų rasto transporto išlaidas, pavyzdžiui, keletą didesnių taksi automobilių, į kuriuos galima susodinti visą grupę.

Galima pasikalbėti su įstaigos administracija – ji dažniausiai yra linkusi padėti rasti transporto priemonę ir apmokėti kelionės išlaidas.

Kaip informuoti tėvus ir su jais aptarti būsimą išvyką?

Tėvams pranešti apie kelionę į kapines ir paprašyti jų pagalbos reikėtų gerokai iš anksto – galima pakabinti skelbimą apie tai vaikų rūbinėje ir dar asmeniškai pakalbinti atėjusius tėvus.

Dauguma tėvų žinią apie planuojamą kapinių lankymą priima ramiai, tačiau kai kurie suneirimsta dėl to, kokį poveikį ši valandėlė gali turėti jų vaikui. Tokiu atveju reikėtų pirmiausia išklausyti tėvų argumentus, o tada papasakoti jiems, kodėl vaikui būtų naudinga dalyvauti valandėlėje, remiantis žiniomis apie vaikų mirties išgyvenimą (žr. Br. L. Misharos straipsnį p. 19) bei

kolegų, jau vedusių šią valandėlę, patirtimi. Galima kartu apvarstyti, ar yra koks nors pavojus įskaudinti vaiką. Jei tėvų nepavyksta įtikinti valandėlės nauda, vaikas joje nedalyvauja.

Kaip šiai išvykai turėtų pasirengti vaikai?

Kadangi vaikai lauke praleis valandą ar daugiau laiko, reikėtų paprašyti tėvų tą dieną juos aprenkti esamam orui tinkamais drabužiais – kad vaikai greit nesuslaptų kojų ir nesuslaptų.

Taip pat svarbu prieš išvyką rasti laiko trumpai pasikalbėti su vaikais ir išsiaiškinti, kokią kapinių lankymo patirtį jie turi – ar yra tekę dalyvauti laidotuvėse, lankytis kapinėse su tėvais, kokias elgesio kapinėse taisykles jie žino. Jei vaikai patys to nežino, reikėtų priminti, kad kapinėse vaikstoma ramiai, netriukšmaujama, nelaipiojama ant antkapių. Pedagogas turėtų pasakyti vaikams, kad būdami kapinėse jie galės klausti visko, kas rūpės, ir jis pasistengs kuo išsamiau atsakyti į jų klausimus.

Kai kurie vaikai prieš išvyką į kapines gali prisifantazuoti vaiduoklių, baubų, prigąsdinti vieni kitus. Naktį prieš išvyką apie tai jie gali pasakoti ir tėvams. Pastebėjus arba išgirdus apie tokias vaiko baimes, reikėtų su juo pasikalbėti apie tai, ko jis bijo, ir padėti atskirti, kas realu, o kas tik išgalvota, pavyzdžiui, vaizduojama filmuose.

Metodikoje numatyta, kad vaikai per kalkę ar trynimo būdu galėtų kopijuoti antkapių užrašus. Ar visada įmanoma tai padaryti?

Be abejo, jei žemė ir antkapiai dar apsnigti ar šlapi, to padaryti nepavyks – tada galima paprašyti vaikų tiesiog įsiminti patikusius vaizdus, kad grįžę į grupę galėtų juos nupiešti.

Kai kur, ypač mažesniuose miesteliuose ar kaimuose, kopijavimas nuo antkapių gali būti nepriimtinas vyresnio amžiaus žmonėms. Tokiu atveju derėtų gerbti vietos tradicijas ir taip pat apsiriboti kapinių apžiūrėjimu ir piešimu jau grįžus į grupę.

4. SUDĖTINGI ATVEJAI: KAIP ELGTIS, JEI VAIKAS PAPASAKOJO APIE PATIRTĄ SMURTĄ

Per „Zipio draugų“ valandėlės sukurama atvira atmosfera, vaikai skatinami kalbėti apie sunkius jausmus ir situacijas, kurios tuos jausmus sukėlė, todėl vaikai gali papasakoti tokių situacijų, į kurias pedagogas privalo reaguoti. Viena iš tokių situacijų – *vaikas per „Zipio draugų“ valandėlę papasakoja, kad patiria fizinį, psichologinį ar seksualinį smurtą šeimoje ar už jos ribų*. Rekomendacijos pedagogui, ką tokiu atveju daryti:

- ◇ Per valandėlę vaikas išklausomas, įvardijami jo jausmai. Tačiau tuo metu smurto tema negilinama – neklausinėjama įvykio detalių ir pan., o vaikui pasakoma, kad pedagogas su juo būtinai apie tai pasikalbės valandėlei pasibaigus.
- ◇ Po valandėlės asmeniškai pasikalbama su vaiku, stengiantis išsiaiškinti, ar smurto atvejis tikras, ar vaikas fantazuoja. Dažniausiai fantazijuojama apie iš tėvų ar kitų artimų žmonių patirtą smurtą – tai reiškia, kad vaikas dėl kažko ant jų pyksta ar yra kitokių emocinio ryšio problemų. Fantazijas nuo realių įvykių galima atskirti pagal tai, kiek de-

taliai ir tikroviškai vaikas apibūdina situaciją, taip pat pagal tai, ar yra kokių aprašomo smurto požymių, ypač jei vaikas kalba apie rimtas fizines bausmes.

- ◇ Jei paaiškėja, kad vaiko atžvilgiu tikrai buvo smurtaujama, jis pagiriamas, kad netyli, ir skatinamas kalbėtis apie jam skaudžius dalykus: ar panašių atvejų jau yra buvę praeityje, kaip jis jautėsi, ar kreipėsi į ką nors pagalbos ir t. t.
- ◇ Apie vaikų patiriamus smurto atvejus pedagogai turėtų informuoti darželio administraciją, kad būtų galima kartu nuspręsti, kokių priemonių imtis.
- ◇ Jei vaiko atžvilgiu smurtauja kas nors iš šeimos narių, apie tai reikėtų pasikalbėti su kuriuo nors iš tėvų ar globėjų – jei įmanoma, ne su tuo, kuris skriaudžia vaiką. Reikėtų juos informuoti apie tai, kad smurto faktas žinomas ugdymo įstaigai, ir paprašyti pasirūpinti, jog tai nepasikartotų, nes antraip įstaiga kreipsis į Vaiko teisių apsaugos tarnybą.
- ◇ Jei smurtas patiriamas už šeimos ribų, apie jį reikėtų iškart informuoti vaiko tėvus ar globėjus.

Daugiau apie seksualinį smurtą ir jo požymius galite sužinoti šiuose tinklalapiuose:

www.children.lt

www.jpcc.lt/?_nm_mid=TlN3ekxESXNNQ3d3&_nm_lid=0&session=no

5. BENDRAVIMAS SU TĖVAIS

Programa „Zipio draugai“ tėvams paprastai pristatoma per tėvų susirinkimą prieš pradedant ją įgyvendinti. Programą pristatyti gali pats pedagogas. Programai pristatyti jis gali pasikviesti kolegą, kuris bent vienerius metus jau vykdė šią programą ir turi praktinės patirties. Programą pristatyti tėvams gali padėti pakviestas konsultantų padėjėjas.

Idėjos pristatyti programą „Zipio draugai“ tėvams per susirinkimą

- ◇ Pristatykite tėvams informaciją, pateiktą šio leidinio skyriuose „Programos „Zipio draugai“ istorija“, „Programos „Zipio draugai“ vykdymas Lietuvoje“, „Programos „Zipio draugai“ esminės idėjos“. Taip pat pristatykite jiems tėvų nuomonės apie programą tyrimą. Jei turite, išdalykite jiems programos bukletus.
- ◇ Parodykite tėvams metodinę programos medžiagą: knygeles, iliustracijas, priedus, plakatus. Pasiūlykite juos pavartyti. Supažindinkite tėvus su taisyklėmis, kuriomis vadovausitės per valandėles, ir paprašykite tėvų pagalbos mokant vaikus jų laikytis.
- ◇ Jei Jūsų įstaigoje programa „Zipio draugai“ vykdoma jau nebe pirmus metus, paprašykite kolegų leisti Jums pasinaudoti jų sukaupta medžiaga – valandėlių ar Zipio nuotraukomis, vaikų piešiniais, vaikų ir jų tėvų mintimis apie programą.
- ◇ Paaiškinkite tėvams, kad stengsitės juos kuo išsamiau informuoti apie tai, ko per valandėles mokysis jų vaikai: informaciją apie valandėlių temas kabinsite grupės skelbimų lentoje, ten kartais iškabinsite ir vaikų piešinius ar jų siūlomų išeičių sąrašus. Užtikrinkite tėvus, kad jokia asmeninė informacija apie vaiką ar šeimą nebus skelbiama ar aptariama viešai.

- ◇ Paprašykite tėvų bendradarbiauti su Jumis mokant vaikus įveikti sunkumus: pasikalbėti su jais apie tai, ko išmoko per valandėlę, išklaudyti jų minčių apie naujai sužinotus dalykus, skatinti naujus įgūdžius naudoti ir namie.
- ◇ Pasakykite tėvams, kad Jūs kartais leisite vaikams parsinešti Zipį namo ir parodyti jį savo šeimai. Grįžę su Zipiu į grupę, vaikai visiems pasakoja, ką jie kartu veikė, kokius žaidimus namuose su juo žaidė. Paprašykite tėvų užrašyti vaikų pasakojimus apie Zipį, paaiškinkite, kad norėsite juos perskaityti grupei. (Šią idėją tėvams pristato tik tie pedagogai, kurie ketina ją įgyvendinti.)
- ◇ Paprašykite tėvų užduoti jiems rūpimus klausimus. Pasiremkite toliau pateiktais atsakymais į dažnai tėvų užduodamus klausimus.
- ◇ Pasakykite tėvams, kad jei ateityje jiems kils kokių nors klausimų apie programą, juos visada gali užduoti Jums arba kreiptis tiesiogiai į VŠĮ „Vaiko labui“. Taip pat daug naudingos informacijos apie programą jie gali rasti „Vaiko labui“ interneto puslapyje www.vaikolabui.lt



Užduotis pedagogui: remdamiesi rekomendacijomis, pasirenkite atsakyti į dažnai tėvų užduodamus klausimus.

Ar ši programa Lietuvoje oficialiai patvirtinta ir pripažinta?

Taip, šią programą jau 2002 m. aprobavo Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. Nuo 2008 m. ši programa LR Vyriausybės paskelbta viena prioritetinių prevencinių programų.

Ar už šią programą reikės papildomai mokėti?

Ne, jokio papildomo mokesčio nėra. Pedagogai retkarčiais gali paprašyti tėvų pagalbos kopijuoti programos medžiagą ar vykstant į kapines.

Ar su vaikais dirbs ir psichologai?

Ne, šioje programoje psichologai su vaikais nedirba. „Zipio draugų“ valandėles vaikams ves tik specialų mokymo kursą baigę su grupe nuolat dirbantys pedagogai. Tai yra vaikų ugdymo, o ne terapinė programa.

Per valandėles vaikai bus skatinami kalbėti apie savo problemas. Tada jie gali išpasakoti visokių savo ir savo šeimos paslapčių. Nenorime, kad jas sužinotų ir kitos šeimos.

Iš tiesų per kai kurias „Zipio draugų“ valandėles pedagogai vaikų prašo papasakoti, kada jie jautėsi liūdni, supykę ar pavydėjo. Tai daroma ne norint sužinoti kokių nors paslapčių, o tam, kad vaikai išmokytų geriau suprasti savo jausmus, apie juos kalbėti ir nesigėdytų jais pasidalyti su kitais žmonėmis. Programoje dalyvaujantys pedagogai yra įsipareigoję laikytis konfidencialumo principo – neviešinti per valandėles išsakytų vaikų problemų ir kitos asmeninės informacijos. Be abejo, negalima užtikrinti, kad apie grupėje išgirstus dalykus savo tėvams nepasakotų kiti vaikai, tačiau juk ir be „Zipio draugų“ programos vaikai vienas kitam ir pedagogui apie save papasakoja įvairiausių dalykų. Kita vertus, vaikai ne visada atkreipia dėmesį į tuos dalykus, ku-

riuos paslapyje norėtų laikyti tėvai, taigi ir nekalba apie juos savo namuose. Valandėlių „Zipio draugai“ vedimo patirtis rodo, kad kol kas nekilo nė vieno konflikto dėl konfidencialios informacijos paviešinimo.

Ar mums patiems pedagogai papasakos, ką per valandėles kalba mūsų vaikai?

Pedagogai būtinai Jus informuos, jei iš vaiko išgirs kokios nors svarbios informacijos, pavyzdžiui, jei jam gresia koks nors pavojus ar jo psichologinė būseną kelia nerimą. Taip pat pedagogai dažnai tėvams matomoje vietoje iškabina vaikų piešinius, surašo jų siūlytas išeitis, tačiau vaiko papasakotų problemų nekommentuoja. Tėvai to paklausti gali patį vaiką – paprastai vaikai labai mėgsta kalbėtis apie „Zipio draugus“ ir apie visą savo dieną darželyje.

Kalbėjimasis su vaikais apie mirtį ir kelionę į kapines gali jiems pakenkti – jie gali išsigąsti, nuliūsti ar pradėti sapnuoti košmarus...

Programa „Zipio draugai“ Lietuvoje vykdoma jau nuo 2000 m. Per tą laiką kapines lankė ir mirties tema kalbėjosi jau daugybė vaikų grupių. Pasirodė, kad vaikams labai patinka tiek ši išvyka, tiek mirties temai skirta valandėlė, nes jie gali atvirai pasikalbėti apie tai, apie ką suaugusieji dažniausiai kalbėti vengia. Pedagogai pasakoja, kad vaikai visai nebuvo prisilęgti ar išsigandę – mirtį jie priima natūraliau ir lengviau negu suaugusieji.

Svarbu ir tai, kad programoje dalyvaujantys pedagogai turi žinių apie tai, kaip kalbėtis su vaikais apie mirtį, ką daryti tokiais atvejais, jei grupėje yra neseniai netektį patyręs vaikas, kad jam nebūtų pakenkta.

Aš nenoriu, kad mano vaikas važiuotų į kapines.

Mes tikime, kad ši išvyka vaikui būtų naudinga, tačiau tėvai turi teisę neleisti vaikui lankyti kapinių. Per visą programos vykdymo laiką Lietuvoje yra buvę keletas tokių atvejų, ir tada vaikui būdavo sudaromos sąlygos pasilikti darželyje.



6. VALANDĖLĖS KOKYBĖS REFLEKSIJA IR ĮSIVERTINIMAS

Pedagogas, vykdamasis programą „Zipio draugai“, pats gali tobulinti valandėlių vedimo kokybę, jei kartkartėmis apmąsto valandėlės vedimo ypatumus ir savo gebėjimus bei jų tobulinimo kryptis. Pateikiama valandėlės refleksijos ir įsivertinimo forma (p. 42). Ją užpildęs pedagogas pats numato tolesnio valandėlių vedimo tobulinimo kryptį. Valandėlės vedimo kokybę jis gali aptarti su konsultantu ar jo padėjėju, kartu numatyti, kaip jas tobulinti.

PROGRAMA „ZIPIO DRAUGAI“
VALANDĖLĖS REFLEKSIJOS IR ĮSIVERTINIMO IŠVADOS

DATA _____ DALIS _____ VALANDĖLĖ

DARŽELIS/MOKYKLA _____

GRUPĖ/KLASĖ _____

PEDAGOGO(-Ų) VARDAS, PAVARDĖ _____

BENDRA INFORMACIJA (pabraukite)

1. Valandėlė dalijama pusiau/vedama visa
2. Valandėlė trunka tiek, kiek numatyta metodikoje/yra ilgesnė negu numatyta/trumpesnė negu numatyta
3. Valandėlėje aktyviai dalyvauja visa grupė/beveik visa grupė/mažiau negu pusė grupės/keletas vaikų
4. Atliktos visos metodikoje numatytos užduotys/atliktos ne visos užduotys
5. Vaikų valandėlės vertinimai visi pozityvūs/beveik visi pozityvūs/nemažai negatyvių

VALANDĖLĖS SĖKMĖS REFLEKSIJA

1. Kas pavyko, kas džiugina (aprašykite)? _____

2. Kokių problemų kilo? Kas nepasisekė? _____

VALANDĖLĖS ĮSIVERTINIMAS

Valandėlės vedimas sėkmingas		Valandėlės vedimą reikėtų tobulinti
1. Beveik visi vaikai susidomėję, kalba apie labai asmenišką patirtį, nuoširdžiai domisi kitų vaikų asmenišku patyrimu.	5—————1	1. Susidomėjusi ir įsitraukusi tik dalis vaikų, kalbėjimas apie problemas bendras, nesuasmenintas, vaikai orientuoti tik pasisakyti patys, o ne klausyti kitų.
2. Pagrindinis valandėlės tikslas aiškus, vaikų mintis ir veiklą ties juo pavyko sutelkti net tuomet, kai vaikai laisvai diskutavo, kalbėjo apie jiems rūpimus dalykus.	5—————1	2. Valandėlės tikslas neaiškus, todėl sunku vesti pratybas, arba tikslas aiškus, tačiau vaikai „nuveda“ kita svarstymų kryptimi, tikslas pasiekiamas tik iš dalies.
3. Pavyko pakankamai dėmesio skirti ir kalbėjimui apie jausmus, ir įveikimo būdų paieškai.	5—————1	3. Sėkėsi organizuoti pratybas, kuriose vaikai dalijosi jausmais ir problemomis, ieškoti įveikimo būdų neliko laiko.
4. Pavyko vienodą dėmesį skirti bandymui pakeisti situaciją (išspręsti problemą) ir mokymuisi priimti nepakeičiamus dalykus.	5—————1	4. Pavyko pamokyti vaikus pakeisti situaciją (išspręsti problemą), nepavyko pasimokyti priimti nepakeičiamus dalykus.
5. Pavyko parodyti, kad pripažįstami visokie vaikų jausmai. Pavyko paskatinti vaikus svarstyti apie netinkamas išeitis, pritaikant <i>Geros išeities</i> taisyklę.	5—————1	5. Reikėjo atkreipti vaikų dėmesį į gerus ir blogus jausmus. Reikėjo vaikams pasakyti, kuri išeitis gera, kuri bloga. Teko ignoruoti vaikų siūlomas netinkamas išeitis.
6. Pavyko į veiklą įtraukti ir valdyti tylinčius, fantazuojančius, daug šnekančius, nuolat judančius vaikus.	5—————1	6. Be dėmesio liko nuolat tylintieji, nepavyko sustabdyti plepiųjų, kai kurie „prisifantazavo“.
7. Pavyko tiksliai laikytis metodikos nurodymų; interpretuojant išlaikyti metodikos esmę.	5—————1	7. Teko nukrypti nuo metodikos, interpretuoti, prikurti.
8. Sunkumų įveikimo įgūdžius vaikai taiko ne tik per valandėles, bet ir kasdieniame gyvenime.	5—————1	8. Sunkumų įveikimo įgūdžius vaikai taiko tik per valandėles.
9. Pavyksta efektyviai pritaikyti įvairius būdus vaikų dėmesiui sukaupti ir palaikyti, vaikų judrumui mažinti.	5—————1	9. Sunku išlaikyti vaikų dėmesį, vaikai per daug judrūs, triukšmingi.
10. Teko taikyti vaizdinę medžiagą, simbolius, paprastinti kalbą, kad visi vaikai suprastų valandėlių diskusijas ir veiklą.	5—————1	10. Dalis vaikų nesuprato valandėlių veiklos, nes informacija ir sąvokos jiems sudėtingos.
11. Aplinka, simboliai didina vaikų motyvaciją dalyvauti programoje.	5—————1	11. Aplinka skurdi, neprisideda palaikant dalyvavimo motyvaciją.

IV. ETINIAI IR ORGANIZACINIAI PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VYKDYMO KLAUSIMAI

1. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ ETINĖS NUOSTATOS



Užduotis pedagogui: vykdamt programą „Zipio draugai“ būtina laikytis tam tikrų etinių nuostatų. Atidžiai jas perskaitykite, pasižymėkite neaiškumus, kilusias mintis ir aptarkite jas su konsultantais.

1. Informacija apie vaiką ir jo šeimą, atsiskleidusi vykdamt programą, yra konfidenciali, t. y. naudojama tik programos įgyvendinimo tikslams grupėje ar klasėje:

per valandėles kalbantis su vaikais;

pedagogams individualiai bendraujant su vaikais;

aptariant darbą su toje pačioje grupėje ar klasėje dirbančiais ir programoje dalyvaujančiais kolegomis, įstaigos administracija, programos „Zipio draugai“ konsultantais ir ekspertais.

2. Informacija apie vaiką ir jo šeimą, atsiskleidusi vykdamt programą, negali būti naudojama bendraujant su administracija ir kolegomis, kai tai nesuję su programos įgyvendinimo tikslais ar rūpinimusi vaiko gerove.

3. Bet kokia vizualinė ar raštiška informacija (piešiniai, užrašai), kurioje atskleidžiama asmeninė informacija apie vaiką ar jo šeimą, negali būti demonstruojama viešai ir turi būti saugoma pašaliniams neprieinamoje vietoje.

4. Per „Zipio draugų“ valandėles vaikai neturi būti skatinami dalytis informacija, kuri nėra susijusi su programos tikslais.

5. Pedagogas negali tėvams teikti per valandėlę atsiskleidusios informacijos apie kitus vaikus ir jų šeimas, kitų vaikų elgesio problemas.

2. PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ AUTORIŲ TEISĖS



Užduotis pedagogui: susipažinkite su programos „Zipio draugai“ autorių teisių saugojimo nuostatomis. Pasižymėkite neaiškumus, kilusias mintis ir aptarkite jas su konsultantais.

Programos „Zipio draugai“ autorių teisės priklauso tarptautinei nevyriausybinei organizacijai *Partnership for Children* (PFC), reziduojančiai Londone. PFC priklauso: idėja ir įgyvendinimo būdai (intelektinė nuosavybė), medžiaga (metodika, plakatai, dalomoji medžiaga vai-

kams, „Pedagogų rengimo seminaro“ medžiaga ir kitokia PFC sukurta medžiaga, reikalinga pedagogams mokytį), prekės ženklas, logotipas.

PFC viešajai įstaigai „Vaiko labui“ (VL) suteikė išimtinę licenciją naudoti programą „Zipio draugai“ Lietuvoje. Tai reiškia, kad Lietuvos teritorijoje tik VL turi teisę įgyvendinti programą „Zipio draugai“ ir yra PFC įpareigota saugoti autorių teises, remdamasi Lietuvos Respublikos ir Europos Sąjungos teisės aktais bei Licencijos sutartimi.

PFC kasmet pasirašo su VL programos įgyvendinimo sutartį, reglamentuojančią programos „Zipio draugai“ įgyvendinimą Lietuvoje ir kartu įpareigojančią saugoti programos autorių teises.

Visi programos įgyvendintojai – ugdymo įstaigų vadovai, pedagogai, konsultantai ir konsultantų padėjėjai – privalo saugoti programos autorių teises:

- ◇ Programą įgyvendinti ugdymo įstaigoje galima tik ugdymo įstaigai pasirašius su VL autorių teisių pripažinimo dokumentą (šiuo atveju – programos vykdymo sutartį su ugdymo įstaiga) ir tik minėtoje sutartyje įvardytose grupėse ar klasėse sutarties galiojimo laikotarpiu.
- ◇ Programą įgyvendinti bei metodinę ir vaizdinę medžiagą naudoti gali tik šiam darbui parengtas pedagogas, pasirašęs su VL autorių teisių pripažinimo dokumentą (šiuo atveju – programos vykdymo sutartį su pedagogu) ir tik minėtoje sutartyje įvardytose grupėse ar klasėse sutarties galiojimo laikotarpiu.
- ◇ Programos konsultantas rengti pedagogus darbui programoje „Zipio draugai“ gali tik pasirašęs VL autorių teisių pripažinimo dokumentą (šiuo atveju – programos vykdymo sutartį su konsultantu).
- ◇ Programos įgyvendintojai, baigę dalyvavauti programoje, grąžina VL programos metodiką ir vaizdines priemones.
- ◇ Programos ženklas (logotipas) gali būti naudojamas tik veikloje, susijusioje su programa, jo nekeičiant.
- ◇ Norint naudoti programos ženklą reklaminėje medžiagoje, reikia gauti VL patvirtinimą raštu.
- ◇ Programos metodiką ir vaizdines priemones galima kopijuoti, perspausdinti ar kitaip dauginti *išimtinai asmeniniam* programoje dalyvaujančio pedagogo ir/ar konsultanto naudojimui; tačiau šių kopijų negalima perduoti tretiesiems programoje nedalyvaujantiems asmenims. Pritrūkus medžiagos, reikia kreiptis į VL.

Programos vykdytojai pritaria objektyviam programos viešinimui: informacijos apie programą ir jos poveikį vaikams skleidimui tėvų bei pedagogų bendruomenėms ir kitiems ja besidomintiems.

Programos kūrėjai PFC ir pagal licenciją ją naudojanči VL itin saugo programos „Zipio draugai“, jos kūrėjų *Partnership for Children* bei vykdytojų VŠĮ „Vaiko labui“ gerą vardą ir reputaciją, todėl labai svarbu žiniasklaidos atstovams pateikti *apgalvotą, kruopščiai atrinktą ir suderintą su VL informaciją*.

VL prašo programos įgyvendintojų:

- ◇ Iš anksto informuoti VL apie bendravimą su žiniasklaida, siekiant suderinti su VL žiniasklaidos atstovams pateikiamą informaciją.
- ◇ Iš anksto susitarti su žurnalistais, kad prieš publikuojant interviu ar straipsnį apie programą, su jo tekstu bus supažindintas informaciją pateikęs asmuo. Šis asmuo tada turi žurnalistą parengtą medžiagą aptarti ir patikslinti su VL.
- ◇ Žiniasklaidos atstovams jokiais aplinkybėmis neteikti konfidencialios informacijos apie vaikus.
- ◇ Negavus tėvų ir administracijos sutikimo neleisti filmuoti ir/ar fotografuoti vaikų.
- ◇ Laidoms, reportažams ar publikacijoms apie programą „Zipio draugai“ pasirodžius regiono žiniasklaidoje, apie tai informuoti VL.

3. ORGANIZACINIAI PROGRAMOS „ZIPIO DRAUGAI“ VYKDYMO KLAUSIMAI



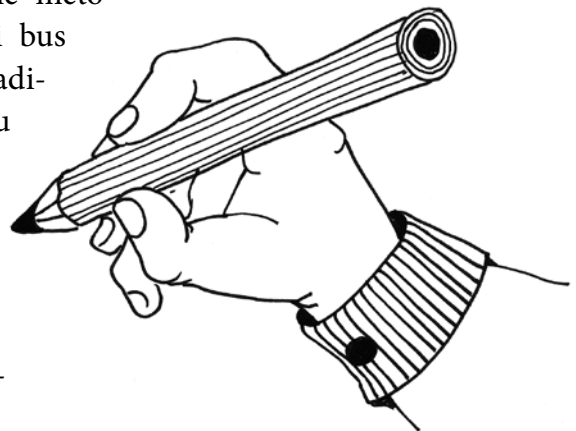
ATMINTINĖ PEDAGOGUI

Bendrieji organizaciniai klausimai

1. Prašome nepamiršti, kad ugdymo įstaiga, kurioje vyksta programos „Zipio draugai“ seminarai, yra programos metodinis centras apskrityje. Joje dirba konsultantų padėjėjai, galintys Jums padėti ar patarti programos įgyvendinimo praktiniais klausimais. Čia atsiunčiama programos metodinė ir informacinė medžiaga. Tad jos pritrūkus, galima kreiptis į metodinio centro atstovus.

2. Norime Jūsų paprašyti kruopščiai saugoti metodinės medžiagos aplankus ir plakatus, nekarpyti jų, nes šia medžiaga programoje dirbantys pedagogai naudosis dar kelerius metus (pavyzdžiui, plakatų negalima rėminti, laminuoti). Metodinės medžiagos komplektai yra VŠĮ „Vaiko labui“ nuosavybė. Ugdymo įstaigos, vėl dalyvausiančios programoje, bus aprūpintos visomis dalyviams būtinomis metodinėmis priemonėmis.

3. Iš anksto informuojame, kad baigiamajame metodiniame konsultaciniame seminare pažymėjimai bus įteikti tik tiems pedagogams, kurie dalyvavo įvadiname pedagogų rengimo seminare ir ne mažiau kaip dvejuose metodiniuose konsultaciniuose seminaruose, vedė visas 24 „Zipio draugų“ valandėles grupėse/klasėse ir grąžino visą metodinės medžiagos komplektą – aplanką ir plakatus. Jūsų pažymėjime bus įrašytos lankytų seminarų valandos ir 24 „Zipio draugų“ valandėlių valandos.



4. Norime priminti ir paraginti naudotis mūsų internetine svetaine www.vaikolabui.lt, o kilus klausimams ar sunkumams, įgyvendinant programą „Zipio draugai“, kreiptis į VšĮ „Vaiko labui“ tel. (8 5) 212 1407, faks./tel. (8 5) 212 1403, mob. tel. (8 652) 10 023 arba parašyti elektroninį laišką info@vaikolabui.lt.

Organizaciniai klausimai, aktualūs per įvadinį pedagogų rengimo seminarą

5. Pasakykite konsultantui, ar Jums reikalingas kvietimas raštu į kitą – metodinį konsultacinį seminarą. (Remdamasi šiuo kvietimu įstaigos vadovybė oficialiai gali apmokėti už pavadavimą.) Prireikus VšĮ „Vaiko labui“ išsiųs kvietimus Jums į ugdymo įstaigą.

6. Prašome kiekvieną įvadinio seminaro dieną pasirašyti pedagogų registracijos lape.

7. Atkreipkite dėmesį, ar teisingai registracijos lape įrašyti Jūsų vardas ir pavardė, antraip jie ir pažymėjime bus įrašyti klaidingai.

8. Per šį seminarą Jūs gausite siūlomą valandėlių vedimo grafiką. Nuo šio grafiko galima šiek tiek nukrypti, tačiau iš esmės jo laikytis svarbu, nes pagal tai, kokią programos dalį įgyvendina pedagogai, numatomos metodinių konsultacinių seminarų datos.

Organizaciniai klausimai, aktualūs per pirmąjį metodinį konsultacinį seminarą

9. Pasakykite konsultantui, ar Jums reikalingas kvietimas raštu į kitą – antrąjį metodinį konsultacinį seminarą.

10. Tiek programos vykdytojams, tiek kūrėjams būtų naudinga žinoti, kurių dalių vestos valandėlės Jums buvo sunkesnės, o kurios praėjo ypač sėkmingai. Prašytume išsakyti savo pastabas konsultantui.

Organizaciniai klausimai, aktualūs per baigiamąjį metodinį konsultacinį seminarą

11. Norime su Jumis kartu pasidžiaugti, nes baigiamasis seminaras – tai šventė ir Jūsų darbo programoje apvainikavimas. Siūlome šventine nuotaika pasidalyti su kolegomis, konsultantais ir metodinio centro atstovais. Linkime daug geros nuotaikos!

12. Atsivežkite į šį seminarą įvairios vaizdinės medžiagos apie tai, kaip Jūsų grupėje vyko programa „Zipio draugai“ – nuotraukų, vaikų piešinių, gal ir patį Zipį, t. y. tai, kas padėtų pasidalyti geromis idėjomis su kolegomis.

13. Norime priminti, kad į šį seminarą turite atvežti visą programos metodinės medžiagos komplektą – plakatus ir aplanką – sudėtą tvarkingai, pagal dalis. Prašome į šį seminarą atvykti kiek anksčiau, kad Jums pakaktų laiko grąžinti metodinių priemonių komplektus konsultantams ar metodinio centro atstovams.

14. Informacijos apie programos „Zipio draugai“ įgyvendinimą kitais mokslo metais ir galimybę joje dalyvauti rasite:

Savo miesto ar rajono savivaldybėse prie Švietimo skyriaus esančiose ugdymo įstaigų informaciniuose skyreliuose gegužės–birželio mėnesiais.

Savo apskrities programos metodiniame centre.

VšĮ „Vaiko labui“ internetinėje svetainėje www.vaikolabui.lt.

VšĮ „Vaiko labui“ būstinėje Vilniuje.

Bendravimas su kolegomis

Programa „Zipio draugai“ ir jos valandėlės paprastai kelia didelį joje nedalyvaujančių kolegų susidomėjimą. Tuo, kaip vyksta programa, domisi ir įstaigos administracija. Toliau pateikiama keleta rekomendacijų, kaip skleisti informaciją apie „Zipio draugus“ ir kartu saugoti vaikų interesus.

- ◇ Įstaigos administracijai ir programoje nedalyvaujantiems kolegoms galima teikti visą informaciją apie programą, jos kūrėjus, vykdytojus, supažindinti su metodika, tikslais, valandėlių tematika.
- ◇ Su programoje dalyvaujančiais kolegomis profesiniais tikslais galima dalytis informacija apie vaikų problemas, susijusias su programa, pastarosios įgyvendinimo patirtį ir sunkumus.
- ◇ Per įvairius renginius (konferencijas, metodinius seminarus ir kt.) galima dalytis apibendrinta informacija apie programos rezultatus (grupės vaikų įgytus įgūdžius, elgesio pokyčius), tačiau neteiktini pavyzdžiai, iš kurių būtų galima atpažinti konkretų vaiką ar jo šeimą.
- ◇ Visada galima dalytis asmenine pedagogine patirtimi, įgyta vykdant programą.

Tačiau pačios „Zipio draugų“ valandėlės turėtų būti lankomos ir stebimos tik išimtiniais atvejais, nes pašalinių žmonių buvimas jose trikdo vaikus, stabdo jų atvirumą ir kelia grėsmę informacijos konfidencialumui. Todėl derėtų laikytis tokių principų:

Paprašyti, kad įstaigos administracijos atstovai iš anksto praneštų apie ketinimą apsilankyti valandėlėje, kad būtų galima apie tai iš anksto pasakyti vaikams ir pasirengti patiems.

„Zipio draugų“ valandėlės neturi būti demonstruojamos kaip atvira veikla ar filmuojamos (išskyrus VŠĮ „Vaiko labui“ organizuojamą filmavimą, rengiant medžiagą pedagogams mokyti).

Jei patiriamas koks nors spaudimas nusižengti šiems principams, prašome kreiptis į VŠĮ „Vaiko labui“ administraciją, kad būtų galima kartu išspręsti šią problemą.

Paramos pedagogams sistema

Programos „Zipio draugai“ paramos pedagogams sistema keitėsi ir plėtojosi nuo pat programos įgyvendinimo Lietuvoje pradžios. Šiuo metu pedagogai turi tokias mokymosi ir paramos galimybes:

- ◇ Kiekvienas pedagogas, prieš pradėdamas įgyvendinti programą „Zipio draugai“, dalyvauja 16 akademinų valandų trukmės įvadiniam seminare, kuriame gauna visas pagrindines žinias ir lavina įgūdžius, reikalingus darbui programoje pradėti.
- ◇ Per pirmuosius programos „Zipio draugai“ vykdymo metus pedagogas dalyvauja dar trijuose 4 akademinų valandų trukmės seminaruose. Šie seminarai skirti klausimams, kurių kyla vedant „Zipio draugų“ valandėles, ir toliau vyksiančiam darbui aptarti.

- ◇ Pirmaisiais darbo su programa „Zipio draugai“ metais pedagogas turi galimybę ir individualiai pasikonsultuoti su savanoriais konsultantų padėjėjais, kurie atvyksta stebėti valandėlės grupėje ir vėliau suteikia pedagogui grįžtamąjį ryšį.

Konsultantų padėjėjai – tai patyrę programos „Zipio draugai“ pedagogai, savanoriškai talpinantys programos vykdytojams. Galima kreiptis į juos individualių konsultacijų įvairiais praktiniais programos įgyvendinimo klausimais, paprašyti padėti pristatyti programą įstaigoje tėvams ar kolegoms, pakviesti atvykti stebėti Jūsų vedamą valandėlę. Tačiau konsultanto padėjėjas galėtų atvykti tik į ugdymo įstaigą, esančią tame pačiame mieste, kuriame jis gyvena. Jūsų mieste ar rajone gyvenančių konsultantų padėjėjų telefonus gausite per įvadinį seminarą.

- ◇ Dažniausiai apskrities centruose įsikūrę programos „Zipio draugai“ metodiniai centrai yra vieta, kurioje pedagogai gali gauti trūkstamos metodinės medžiagos ar informacijos apie programą, atvykti pasikonsultuoti su jame dirbančiais konsultantų padėjėjais.
- ◇ Visais rūpimais su programa susijusiais klausimais pedagogai gali kreiptis į VšĮ „Vaiko labui“ (įstaigos duomenys ir informacija susisiekti nurodyti leidinio gale). Jei VšĮ „Vaiko labui“ darbuotojai patys negali suteikti pedagogui reikalingos informacijos ar konsultacijos, jie padeda susisiekti su programos ekspertais, konsultantais ar konsultantų padėjėjais.
- ◇ Daug naudingos informacijos apie programą „Zipio draugai“ ir kitą VšĮ „Vaiko labui“ veiklą pedagogai gali rasti tinklalapyje www.vaikolabui.lt

V. NAUDINGOS IDĖJOS PEDAGOGAMS

1. TRISDEŠIMT TRYS IDĖJOS IŠ VISO PASAULIO

Šias trisdešimt tris idėjas iš pedagogų, vykdančių programą „Zipio draugai“ įvairiose pasaulio šalyse, surinko tarptautiniai programos *Partnership for Children* koordinatoriai. Vienos šių minčių Jums bus girdėtos, nes jas pasiūlė pedagogai iš Lietuvos, o kitos – visai naujos. Tikimės, kad jos gali būti naudingos ir Jūsų darbe.

„Nulinė“ valandėlė

Brazilijos mokytojai programą pradeda papildoma valandėlė, kurią vadina „nulinė“. Joje vaikai pasigamina ženklukus su vabaliuko Zipio piešinėliu ir pirmą kartą susipažįsta su taisyklėmis. Tai sužadina vaikų smalsumą ir padeda jiems suprasti, kad Zipio valandėlės bus kitokios nei visa kita veikla.

Zipis

Dažnai pedagogai pasigamina savo vabaliuką Zipį, kuris tampa savotišku valandėlės centru. Jis gali būti paliktas matomoje vietoje ir ne per valandėles, nes vaikams patinka pabendrauti su vabaliuku, kai jiems liūdna ar jie su kuo nors susipyksta. Vienoje Anglijos mokykloje Zipis padėtas ant palangės, kad vaikai jį matytų žaisdami lauke. Kai kurie pedagogai akvariume laiko gyvą vabalą-gyvalazdę.

Zipio kampelis

Plakatus, valandėlės užrašus ir vaikų piešinius galima laikyti specialiame Zipio kampelyje. Vaikai gali pasigaminti savo vabaliukus Zipius (pavyzdžiui, iš vielės), kuriuos gali „patupdyti“ šiame kampelyje ant šakos.

Zipis žinianešys

Susitarkite su vaikais, kad norėdami asmeniškai pasikalbėti su Jumis ar aptarti kokią nors problemą, jie padėtų savo vabaliuką Zipį ant Jūsų stalo ir žinotų, kad tada skirsite jiems laiko.

Zipio lenta

Įrenkite skelbimų lentą, kurioje vaikai galėtų prisegti savo piešinius ir gerus žodžius apie save ar savo grupės/klasės draugus. Galite parodyti jiems pavyzdį, pradėdami pirmieji.

Specialios vietos pasirinkimas

Zipio valandėlės skiriasi nuo įprastos veiklos, ir kai kurie pedagogai šį skirtumą dar labiau pabrėžia valandėles veddami kitoje patalpoje.

Muzika

Kai kurie pedagogai valandėlės pradžią paskelbia kokia nors muzika. Lietuvoje kai kurie pedagogai paskambina varpeliu. Tai irgi padeda vaikams suprasti, kad šios valandėlės yra kažkuo ypatingos.

Ženkleliai

Kiekvienam programoje dalyvaujančiam vaikui yra skirta po nedidelę kortelę. Galite pradurti jose skylutes ir įverti po ryškų kaspinėlių, kad vaikai kiekvienos Zipio valandėlės pradžioje galėtų užsiverti jas ant kaklo. Tik būkite dėmesingi, kad vaikai nesusipainiotų

kaspinėliuose ir nesusižalotų. Korteles galima įdėti ir į permatomus laikiklius, kuriuos vaikai prisisegtų prie drabužių.

Sėdėjimas

Kai skaitote pasakojimą ar kalbatės, vaikai gali būti susodinti ant grindų, rateliu ar tiesiog susibūrę aplink Jus. Piešti jie gali susėsti prie stalų.

Laikas

Pamąstykite, kuriuo dienos metu norėtumėte vesti valandėlę. Kai kurie pedagogai labiau mėgsta popietę, nes, jų manymu, Zipio valandėlė yra gera dienos pabaiga, o kitiems labiau patinka rytas. Pasirinkite tą laiką, kuris atrodo tinkamiausias Jums ir Jūsų auklėtiniams.

Grupių darbas

Juo vaikai aktyviau dalyvauja programos „Zipio draugai“ valandėlėse, juo daugiau išmoksta. Lengviausia to pasiekti nedideliais pogrupiais. Jeigu kuriuo nors dienos metu dirbate su padėjėjais, „Zipio draugų“ valandėlės galėtumėte vesti būtent tada, nes vaikai galėtų dirbti dviem pogrupiais ir turėti daugiau laiko pasisakyti. Jei dirbate būtent taip, pabaigoje būtinai skirkite laiko pogrupių darbui pristatyti, kad vaikai išgirstų kuo daugiau įvairių sprendimo būdų.

Iliustracijų rodymas

Sunku tuo pačiu metu ir skaityti pasakojimą, ir rodyti iliustracijas. Štai trys galimi sprendimai: palaikyti iliustracijas paprašykite šalia esantį vaiką; prisekite iliustracijas prie sienos ar spintelės; prisekite jas prie kokio nors siūlo ar virvelės ir pakabinkite šalia.

Vaidinimas

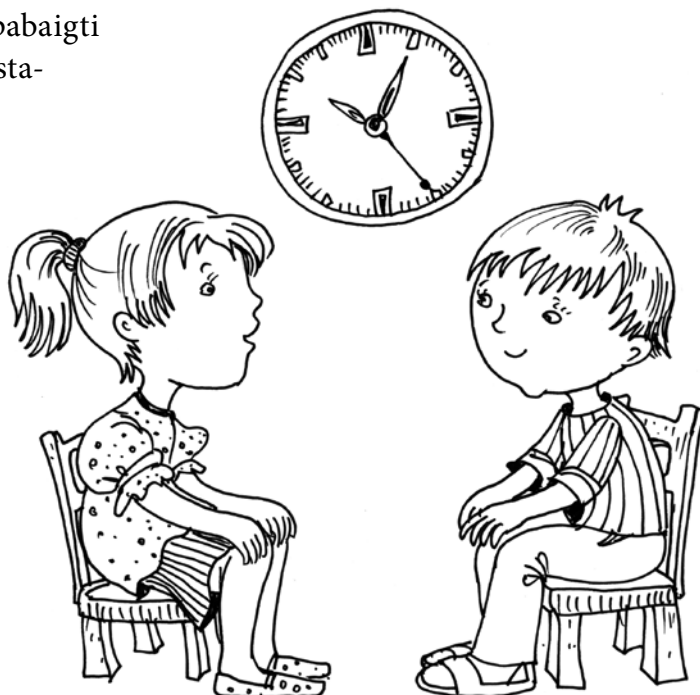
Pirmąją kiekvienos dalies valandėlę vaikams skaitysite visą pasakojimą. Antrąją, trečiąją ir ketvirtąją valandėlę, kai skaitysite tik pasakojimo dalis, paprašykite keletą vaikų suvaidinti pasakojimo herojus. Taip neabejotinai pritrauksite klausytojų dėmesį!

Laiko ribojimas

Kai kuriems vaikams piešiniui pabaigti reikia labai daug laiko. Ant stalo pastatykite smėlio laikrodį ir pasakykite vaikams, kad smėliui išbyrėjus jie turės baigti piešti. Jei norės, piešinius galės baigti namuose.

Trumpi atsakymai

Vaikams dažnai sunku trumpai ir aiškiai išreikšti savo mintis, ir programa padeda jiems lavinti šį gebėjimą. Kai prašysite jų pasidalyti savo nuomone, pasakykite, kad kalbėtų trumpai, ir paaiškinkite: „Šį kartą mes turime laiko išklausti tris (keturis ar daugiau) atsakymus.“



Segtuvai

Programos pradžioje kiekvienas vaikas gaus po Zipio kortelę. Jis galite naudoti savo nuožūra. Kai kurie pedagogai kiekvienam vaikui įteikia po Zipio segtuvą ar plastikinį dėklą, kuriuose jie gali laikyti kortelę ir savo piešinius bei grįžtamojo ryšio lapus. Segtuvai išdalijami kiekvienos valandėlės pradžioje ir surenkami pabaigoje.

Dainavimas ir šokimas

Daugeliui pedagogų patinka susikurti Zipio dainelę ir/ar šokį. Jais galima pradėti arba baigti valandėlę, taip pat – naudoti pertraukėlei, jei Jums atrodo reikalinga.

Zipio „mišrainė“

Tai žaidimas, padedantis išjudinti vaikus, ypač pirmosiomis valandėlėmis, kol jie stengiasi įsiminti pasakojimų veikėjų vardus. Susodinkite vaikus ratu ir kiekvienam paskirkite po vardą: Tigas, Lila, Sendi, Zipis, Tigas, Lila, Sendi, Zipis – ir taip toliau. Kai pašauksite „Tigai“, visi vaikai, kuriems skirtas šis vardas, turės pasikeisti vietomis. Tas pats kartojama ir su kitais vardais. Kai sušuksite „Zipio „mišrainė“, visi vaikai turi pasikeisti vietomis. Vaikai labai mėgsta šį žaidimą!

Prisistatymas

Jei Jūsų grupės ar klasės vaikai dar gerai nepažįstami tarpusavyje, valandėlės pradžioje galite paprašyti jų pasakyti ne tik savo vardus, bet ir kaip jie jaučiasi.

Lėlės

Galite pasigaminti didelę lėlę, kuri padėtų Jums pristatyti ir paaiškinti kai kurias programos sąvokas. Galite sukurti ir istoriją apie lėlės asmenybę – tai padės vaikams greitai ją pamilti. (Naudingi puslapiai skaitantiesiems angliškai: www.smallwood.co.uk ir www.puppets-bypost.com)

Zipio piešiniai

Kai kuriose valandėlėse vaikų prašome siūlyti išeitis. Jis galite užrašyti, kad matytų visi vaikai. Galima daryti ir taip: nupiešti didelį vabalą-gyvalazdę (uodegą, galvą, liemenį, ūsus ir kitas dalis) ir užrašyti po išeitį ant kiekvienos kūno dalies (pavyzdžiui, pirmiausia – ant kiekvienos kojos).

Laiškai

Kai kurie vaikai Zipiui gali norėti parašyti po laišką. Tai gali būti naudinga ir įdomu, tačiau nepamirškite, kad penktojoje dalyje Zipis miršta. Todėl vietoj Zipio vaikai gali rašyti „tetai Elizabetai“ – žmogui, kuris rašo pasakojimus. Tik turėkite omenyje, kad vaikai gali tikėtis „tetos Elizabetos“ atsakymo!

Dienos žvaigždė

Kai kurie pedagogai skatina vaikus, taikančius per „Zipio draugų“ valandėles išmokus įgūdžius, pavadindami juos „Savaitės Zipio draugu“ arba „Savaitės Zipio žvaigždė“. Tai gali pastiprinti naudingų įveikimo būdų naudojimą, tačiau derėtų nepamiršti, kad „Zipio draugai“ neskatina konkuruoti.

Tęstinumas

Pabaigę programą „Zipio draugai“, vaikai gali perduoti savo žaislinį Zipį jaunesniųjų vaikų grupei, dalyvausiančiai programoje kitais metais. Tai suteikia tęstinumo jausmą, o jaunesniems vaikams parodo, kad ši programa ypatinga.

Programos „Zipio draugai“ poveikį sustiprina tėvų dėmesys ir parama jai. Štai penkios idėjos, kurios gali būti naudingos.

Tėvų susirinkimas

Daugumoje darželių ir mokyklų, prieš pradėdant „Zipio draugų“ valandėles, surengiamas tėvų susirinkimas, kuriame papasakojama apie programos struktūrą ir jos tikslus. Tai gera proga paaiškinti tėvams, kaip jie gali prisidėti prie programos poveikio stiprinimo – klausydamiesi vaikų, klausinėdami jų apie valandėles ir pagirdami už teigiamus jų elgesio pokyčius. Galima netgi surengti tėvams skirtą valandėlę!

Tėvų informavimas

Grupės ar klasės prieigose galite pakabinti informaciją apie tos savaitės programos temą. Kai kurie pedagogai kiekvienos dalies pradžioje tėvams perduoda po trumpą laišką, kuriame paaiškina, ko vaikai mokysis ateinančias keturias savaites – apie jausmus, bendravimą, pasikeitimus, netektis ir t. t. Tai suteikia progą ir paprašyti tėvų padėti pedagogui, su savo vaikais iš anksto aptariant tokias sudėtingas temas, kaip, pavyzdžiui, pavydas.

Medžiagos aptarimas namuose

Pasiūlykite vaikams parsinešti namo per valandėlę nupieštą piešinį ar *Grižtamojo ryšio anketą*. Tėvams, kurie domisi programa, tas padeda pradėti pokalbį apie tai, kas buvo kalbama per valandėles.

Zipio lipdukai

Galima pasigaminti lipdukus su Zipio logotipu, kurį rasite VŠĮ „Vaiko labui“ interneto puslapyje. Pasibaigus „Zipio draugų“ valandėlei vaikai prisilipdo lipdukus prie drabužių, taip primindami tėvams apie savo dalyvavimą programoje ir padėdami jiems pradėti pokalbį apie valandėlę.

Tėvai padėjėjai

Kai kurie tėvai kartais padeda pedagogams savo vaikų grupėje ar klasėje, tačiau jie neturėtų dalyvauti „Zipio draugų“ valandėlėse, nes tai gali trukdyti jų vaikams kalbėti atvirai. Taip pat derėtų prisiminti ir konfidencialumo principą, nes kartais vaikai pasidalija tokia informacija, kuri turėtų nepasklisti už grupės rato.

Štai keletas minčių apie tai, kaip „Zipio draugų“ poveikis galėtų plisti ir už Jūsų grupės ar klasės ribų.

Kolegų informavimas

Informuokite kolegas apie „Zipio draugus“, kad programos poveikis paplistų ir už Jūsų grupės ar klasės ribų. Svarbu su programos idėjomis supažindinti ir pedagogų padėjėjus, kad, bendraudami su vaikais, jie galėtų paskatinti juos pagalvoti, ką vienu ar kitu atveju darytų Zipis. Pedagogų padėjėjai dažnai pastebi, kad programoje dalyvaujantys vaikai geriau geba spręsti konfliktus, nenaudodami prievartos.

Įstaigos leidinys

Jeigu Jūsų įstaiga turi savo leidinį, pristatykite programą jame. Galite įdėti ir vaikų piešinių ar Zipio kampelio nuotraukų. Tai padeda programos nuostatas paskleisti po visą įstaigą.

Bendravimas su kitais vaikais

Jūsų grupė ar klasė gali surengti „Zipio iškylą“ kitos grupės ar klasės vaikams.

Draugystės stotelė

Kai kurių mokyklų žaidimų aikštelėse yra suoliukas, ant kurio vaikai gali prisėsti tada, kai jaučiasi vieniši ar neturi su kuo žaisti. Suoliukas atrodo lyg autobusų stotelė ir yra vadinamas „draugystės stotele“. Galite ir ten padėti savo žaislinį Zipį. Tada visi aplinkui esantys darbuotojai supras, kad ant suolelio sėdinčiam vaikui reikia dėmesio.

2. ZIPIO DRAUGŲ LAIŠKAS TĖVELIAMS

Apie tai, ko vaikai mokosi per valandėles „Zipio draugai“ tėvus galima informuoti ne tik per tėvų susirinkimus. Galima rasti daug įtaigesnių, tėvų dėmesį į programą atkreipiančių būdų. Vienas iš tokių – vaikų kreipimasis į tėvelius laišku, pasakojant jiems apie programą. Šį laišką pedagogai tėveliams gali išsiųsti programai baigiantis – prieš paskutinės valandėlės vedimą arba įteikti per ją.

ZIPIO DRAUGŲ LAIŠKAS TĖVELIAMS

Mus visus aplanko daugybė jausmų – liūdesys ir džiaugsmas, pyktis, pavydas, jaudulys... Paklausti, kaip jaučiamės, kartais nė nežinome, ką atsakyti – atrodo, visko tiek daug...

Kartais būna labai sunku, kai mus apima pyktis, pavydas, kiti jausmai, kurie paprastai laikomi „blogais“. Nežinome, kaip nuo tokių jausmų išsivaduoti, dažnai stengiamės juos nuslėpti, nepripažinti, kad taip jaučiamės. Nuo to būna dar sunkiau. Zipio pasakojimai padėjo suvokti, kad kartais šitaip jaučiamės ne tik mes, vaikai, bet ir Jūs, suaugusieji.

Skaitydami pasakojimus apie Zipį ir jo draugus, kalbėdamiesi apie jų ir savo pačių patiriamus išgyvenimus, žaisdami, piešdami ir vaidindami mes pusę metų mokėmės draugauti – su savo jausmais ir su mus supančiais žmonėmis.

Sužinojome, kad visi mūsų jausmai – natūralūs, kad jie nėra „geri“ arba „blogi“ – tiesiog reikia žinoti, kaip juos išreikšti ir kaip lengviau juos išgyventi.

Supratome, kad nuliūdę, supykę ar ėmę kam nors pavydėti, turime daug išeikių: galime apie tai pasikalbėti su tėveliais, auklėtoja ar draugais, tiesiog paverkti, užsiimti kuo nors maloniu... ir tai mums dažniausiai padeda. Išmokome ir to, kaip galime nusiraminti susijaudinę: giliai įkvepiame, pagalvojame apie ką nors malonaus... Ar Jūs tai jau mėginote?

Per Zipio valandėles sužinojome, jog norėdami, kad mus išgirstų, turime išmokti klausytis kitų ir aiškiai pasakyti tai, ką norime pasakyti. Taip galime ir padėti kitiems, ir patys paprašyti pagalbos.

Supratome, kad kiekvienas mąsto savaip, dažniausiai skirtingai, todėl mokėmės priimti įvairias nuomones ir žmones, kurie jas išsakė.

Mokėmės ir to, kaip galima išvengti nesutarimų su draugais ir išsaugoti draugystę. Kadangi visi kartais patiriame įvairiausių nesutarimų, ieškojome būdų šiems konfliktams įveikti, ir jų nemažai radome! Žinome, kad susipykę galime atsiprašyti draugo, pasikalbėti su juo, pakviesti jį pažaisti, o jei patys nežinome, ką daryti, – galime paprašyti suaugusiųjų pagalbos.

Mokėmės spręsti įvairiausias problemas ir supratome, kad gera išeitis yra ta, kuri padeda geriau pasijusti mums patiems ir neįskaudinti kito. Buvo labai svarbu suprasti, jog daug problemų galime išspręsti patys, galime padėti ne tik sau, bet ir kitiems.

Labai įdomiai kalbėjomės apie pasikeitimus ir netekties išgyvenimą. Sužinojome, kad pasikeitimai – tai labai svarbi mūsų gyvenimo dalis, galinti turėti ir gerų, ir blogų padarinių. Mokėmės atpažinti ir priimti pasikeitimus, kaip elgtis susidūrus su sielvartu ir netektimi. Norėtumėme paprašyti ir Jūsų, kad ko nors netekę, su mumis apie tai kalbėtumėtės – tai mums padėtų lengviau išgyventi sunkius jausmus.

Per Zipio valandėles pajutome, kaip tampame vyresni, ir iš mūsų imama tikėtis savarankiškumo. Mes tikrai greitai augame (ir ne tik ūgiu). Supratome, kad išmokę daug įvairių būdų, kaip įveikti sunkumus, galime daug ką pakeisti, galime padėti kitiems, nebijome pasikeitimų, nes dažnai jie būna nuostabūs.

Svarbiausia, kad išmokome bendrauti ir dalytis savo jausmais bei išgyvenimais. Daugiau neliūdėsime vieniši ir pastebėsime liūdintį draugą, nes žinome, kad mūsų artimieji ir draugai taip pat galvoja apie mus ir yra pasirengę suprasti ir padėti.

Tikimės, kad Jūs mus suprasite ir padėsite augti tvirtiems ir pasitikintiems savimi.

3. IDĖJOS PASKUTINIAJAI „ZIPIO DRAUGŲ“ VALANDĖLEI

Paskutinioji „Zipio draugų“ valandėlė šiek tiek skiriasi nuo visų pirmesniųjų: ji skirta jau nebe mokyti naujų dalykų, bet apibendrinti visą atliktą darbą ir pasidžiaugti jo rezultatais. Valandėlės pabaigoje vaikams uždedamos karūnos ir jie gauna „Zipio draugų“ diplomus. Daugumai jų tai pirmieji diplomai gyvenime. Pateikiama keletas minčių, kaip surengti šią valandėlę.

- ◇ Paprastai per paskutiniąją „Zipio draugų“ valandėlę pedagogai surengia nedidelę šventę: vaikai atsineša visokių skanėstų, pakviečiami tėveliai ir kiti šeimos nariai. Ši valandėlė gali vykti ne grupėje, kaip įprastai, o darželio salėje, taip sukuriant iškilmingą nuotaiką

arba, jei geras oras, lauke. Valandėlė dažnai pajvairinama dainelėmis arba žaidimais apie Zipį, kitokiais muzikiniais intarpais.

- ◇ „Zipio draugų“ diplomus vaikams įteikti dažnai paprašomas ugdymo įstaigos vadovas ar vyresnysis auklėtojas/mokytojas, kuris taria ir sveikinimo žodį.
- ◇ Prieš įteikiant diplomus, vaikai prašomi prisiminti ir pasakyti, ko išmoko dalyvaudami programoje. Tačiau reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad ši valandėlės dalis netaptų egzaminu, vaikams keliančiu nerimą ir įtampą, – juk jiems teks kalbėti stebint savo ir kitų vaikų tėvams, galbūt ir kitam darželio ar mokyklos personalui. Nebūtina, kad kalbėtų visi vaikai, tačiau pedagogai skatina pasisakyti visus norinčiuosius. Jei vaikas drovus, tačiau ryžtasi kalbėti, pedagogas gali padėti jam pasišnibždėdamas su vaiku ir primindamas jam, ko vaikai mokėsi per valandėles. Jei vaikui vis tiek per sunku kalbėti viešai, pedagogas garsiai persako jo tyliai pašnibždėtą atsakymą. Kartais pedagogai šią dalį paverčia pokalbiu rate, kur vaikai laisvai pasakoja, ko išmoko per „Zipio draugų“ valandėles, o diplomai įteikiami vėliau. Apie tai, kokių naujų savo vaikų įgūdžių pastebėjo, galima paklausti ir tėvų.
- ◇ Šiai valandėlei vaikai gali parengti piešinių apie Zipį albumą ar su programa susijusių nuotraukų albumėlį, kurį parodys visiems susirinkusiesiems.
- ◇ Į paskutiniją valandėlę galima pasikviesti ir jaunesnės grupės/klasės, kitais metais dalyvausiančios programoje, vaikus ir tėvus – jiems bus naudinga išgirsti, kaip apie „Zipio draugus“ kalba vyresni vaikai. Neretai programą baigianti grupė/klasė jaunesniesiems nusprendžia padovanoti ir savo vabaliuką Zipį – paskutinioji valandėlė yra gera proga tokiam ritualui.

4. PROGRAMOS TĘSTINUMAS MOKYKLOJE: „ĮVEIKIAME KARTU“ IR KITOS PROGRAMOS

„Zipio draugų“ valandėlės baigėsi – kas toliau? Ar vaikai nepraras per šiuos metus įgytų įgūdžių? Šie klausimai dažnai kyla tiek pedagogams, tiek ir tėvams. Tarptautinis ilgalaikio programos poveikio tyrimas jau įrodė, kad vaikų įgyti įgūdžiai išlieka ir praėjus metams po dalyvavimo programoje „Zipio draugai“. Adaptacijos mokykloje tyrimas atskleidė, kad įgyvendinant programą įgyti bendravimo ir sunkumų įveikimo gebėjimai padeda vaikams lengviau adaptuotis mokykloje. Norvegijoje pradėtas penkerių metų trukmės tyrimas, skirtas atsakyti į klausimą, ar per „Zipio draugų“ valandėles įgyti įgūdžiai išlieka kelerius metus. Tačiau akivaizdu, kad naudingiausia vaikams būtų ir toliau dalyvauti programose, kurios įgytus įgūdžius stiprintų ir gilintų. Ką šiuo metu gali pasiūlyti Lietuvos mokyklos?

„Zipio draugų“ ekspertės dr. Ona Monkevičienė ir Ieva Bieliauskienė sukūrė pradinę mokyklai skirtą metodiką „Įveikiame kartu“, kurią galima taikyti programoje „Zipio draugai“ dalyvavusiems ir nedalyvavusiems vaikams.

Programos „Įveikiame kartu“ tikslas – tobulinti pozityvius vaikų bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžius, laiduojančius sėkmingą adaptaciją mokykloje ir gerą emocinę vaiko savijautą.

Ši ankstyvosios prevencijos programa skirta 7–9 metų vaikų socialiniams ir sunkumų įveikimo įgūdžiams lavinti. Ji parengta remiantis programos „Zipio draugai“ pagrindiniais principais ir yra tarsi šios programos tęsinys.

Vaikų tėvai ar globėjai, įsigilinę į programos „Įveikiame kartu“ esmę, gali bandyti ją taikyti individualiai dirbdami su savo vaiku. Knygelė, skirta tėvams, padeda jiems labiau pažinti savo vaiką, suvokti jo poreikius ir problemas, perprasti socialinių įgūdžių skatinimo būdus.

Programa pritaikyta ne tik šeimos, bet ir institucinei aplinkai. Ji gali būti vykdoma visų tipų mokyklų pradinėse klasėse, tačiau naudingiausia ją įgyvendinti su pirmokais, nes patrybų knygelė yra pritaikyta jų problemoms ir galimybėms.

Dalyvaudami programoje vaikai mokosi suvokti savo jausmus, išvelgti sunkius jausmus sukėlusias priežastis, savarankiškai rasti išeitis kebliose situacijose, ne užsisiklęsti, bet vis daugiau problemų gebėti įveikti savo jėgomis.

Kuo gi skiriasi programos „Zipio draugai“ ir „Įveikiame kartu“?

Programa „Zipio draugai“ skirta jaunesniems – 5–7 metų vaikams ir pritaikyta vaikų darželio bei mokyklos aplinkai. Tuo tarpu „Įveikiame kartu“ geriau tinka mokyklai bei šeimos aplinkai ir šiek tiek vyresniems vaikams. Naudingiausia, jei vaikas turi galimybę dalyvauti abiejose programose – pirmiausia „Zipio draugų“, o vėliau – ir „Įveikiame kartu“, nes taip jo įgūdžiai įtvirtinami ir turi daugiau galimybių išlikti ilgam.

Programa „Įveikiame kartu“ pradėta įgyvendinti 2006 metais. Ji pristatyta visose Lietuvos apskrityse. Jau per 800 pedagogų yra pasirengę taikyti šią programą dirbdami su vaikais. Programa papildo ir gali būti tikslingai taikoma ugdymo įstaigose, įgyvendinant Švietimo ir mokslo ministerijos patvirtintą integruojančią *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą*.

Įvadiniame seminare buvo minėtos ir dar dvi prevencinės programos, skirtos vaikų emocinei gerovei skatinti – tai „Antrasis žingsnis“ (*Second Step*) ir OLWEUS. Tikimasi, kad per keletą metų šios užsienyje sėkmingai vykstančios programos paplis po Lietuvos mokyklas.

Mokyklose vykdoma ir kitų, mažiau žinomų prevencinių programų, kai kurios sukurtos pačių tos mokyklos pedagogų. Tėvai, rinkdami mokyklą būsimam pirmokui, gali iš anksto pasidomėti ir tos mokyklos požiūriu į vaikų psichikos sveikatą – tai ne mažiau svarbu nei geri akademiniai rezultatai.

5. KAI KURIOS PROGRAMOS IDĖJOS DIRBANT SU TREJŲ–PENKERIŲ METŲ VAIKAIS

Ir su mažais vaikais galima kalbėti apie pagrindinius jausmus: liūdesį, džiaugsmą, pyktį. Juos galima įvardyti, vaikams suprantamai komentuoti jausmus sukėlusią situaciją, priežastis.

Trejų metų vaikai, su kuriais apie tai kalbamasi, patys geba atpažinti ir įvardyti šiuos jausmus – supykę sako: „Aš pykstu“; pamatę verkiančią mamą, sako: „Mamytei liūdna“ ir stengiasi ją paguosti.

Grupėje galima pamažu mokyti vaikus vadovautis „Zipio draugų“ taisyklėmis, ypač tomis, kurios padeda lengviau bendrauti: „Vienu metu gali kalbėti tik vienas“, „Klauskis kito“, „Pasakyk kitam ką nors malonaus“. Be abejo, trimečiams ar keturmečiams šių taisyklių laikytis yra kur kas sudėtingiau nei šešimečiams, kurių savikontrolės įgūdžiai daug labiau išlavėję. Nereikėtų priekaištauti tiems, kurie dar nepaiso taisyklių, geriau paskatinti už pastangas ir pagirti tuos vaikus, kurie jau geba jų laikytis.

Kadangi ir mažų vaikų grupėse nuolat kyla įvairiausi konfliktai, galima vaikams pasiūlyti įvairių programoje „Zipio draugai“ minimų būdų nesutarimams spręsti, pavyzdžiui, žaisti kartu, pasikviesti auklėtoją ir pan.

Trejų–ketverių metų vaikai jau pradeda suvokti savo elgesio padarinius, pavyzdžiui, jei suduosi draugui, auklėtoja bus nepatenkinta, o nuskriaustas grupės draugas nenorės su tavim žaisti. Tačiau šiame amžiuje savo elgesį reguliuoti daug labiau padeda empatija: liūdna nuskriausto draugo veido išraiška, susirūpinęs auklėtojos žvilgsnis pasako mažyliui, kad pasielgta netinkamai, skatina padėti nuskriaustajam. Gebėjimas patiems įvertinti savo elgesį ir pasirinkti, kaip elgtis vienu ar kitu atveju, formuojasi pamažu, tačiau pedagogas, pastebėjęs trimečių konfliktinę situaciją, gali ramiai pasikalbėti, kas atsitiko, paaiškinti, kodėl taip atsitiko, pasitarti, ką reikėtų daryti kitą kartą panašioje situacijoje. Tai girdėdamas po kurio laiko vaikas jau galės daug dažniau kontroliuoti savo elgesį ir sąmoningai pasirinkti elgesio būdus.

Jei kas nors iš grupės vaikų patyrė didelių pasikeitimų, netekčių ar kitokių įvykių, sukėlusių stiprius jausmus, grupėje galima apie tai pasikalbėti su visais vaikais. Pasikalbėti, kad atsiskyrimas nuo tų, kuriuos mylime, persikėlimas gyventi kitur ir pan. mus smarkiai nuliūdina, išgąsdina, yra dalykų, kurių bijome, pvz., skausmo. Galima paklausti vaikų, kuriems iš jų yra tekę išgyventi panašias situacijas ir kaip jie tada jautėsi. Pedagogas gali pasiūlyti keletą būdų, kurie padeda lengviau išgyventi liūdesį – pasikalbėti apie tai su mama ar auklėtoja, ką nors nupiešti, pažaisti mėgstamą žaidimą.

Panašiai galima aptarti ir didesnes kasdienes konfliktines situacijas, pavyzdžiui, jei kas nors iš vaikų nuolat mušasi, kandžiojasi, arba kurio vaiko niekas nepriima žaisti. Tada pedagogas galėtų padėti vaikams suprasti, kad būti mušamam ar nepriimtam į žaidimą yra labai skaudu ir sunku, ir pasiūlyti kartu pasitarti, kaip kitaip būtų galima bendrauti. Greičiausia pedagogui pačiam teks pasiūlyti įvairesnių pozityvių elgesio būdų – pasikalbėti, o ne muštis, pakviesti kartu žaisti daugiau grupės draugų.



UŽRAŠAMS

[illegible]

[illegible]