

Programa „Zipio draugai“

Programa „Zipio draugai“ yra pirmoji dalis dvejų metų ankstyvosios prevencijos programos. Antroji šios programos dalis yra programa „Obuolio draugai“.

„Zipio draugai“ – tai tarptautinė programa, kurios tikslas yra padėti 5-7 metų vaikams išmokyti lengviau įveikti kasdienes sunkumus. Programa siekia pagerinti vaikų emocinę savijautą, padėdama jiems įgyti socialinių ir emocinių sunkumų įveikimo gebėjimų. Tikiama, kad dar vaikystėje įgiję šių gebėjimų, vaikai lengviau susidoros su kebliomis ir kritinėmis situacijomis ne tik ankstyvajame amžiuje, bet ir paauglystėje bei suaugę.

Dalyvaudami programoje „Zipio draugai“ vaikai mokosi:

- atpažinti savo jausmus ir kalbėti apie juos;
- aiškiai įvardinti/pasakyti tai, ką nori pasakyti;
- įdėmiai klausytis;
- kreiptis pagalbos ir padėti aplinkiniams;
- rasti draugų ir išsaugoti draugystę;
- įveikti vienišumą, atstūmimą ar priekabiavimą;
- nesileisti, kad būtų priekabiuojama;
- spręsti konfliktus;
- išgyventi pasikeitimus ir netektis bei prie jų prisitaikyti.

Apibendrinant, programa padeda vaikams įveikti stresus ir kasdienes sunkumus, moko ieškoti būdų susitvarkyti su jausmais, įtvirtina vaiko gebėjimą naudotis parama ir ją teikti, ugdo vaikų empatiją.

Programa „Zipio draugai“ vykdoma ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo mokyklų priešmokyklinėse grupėse ir pirmosiose klasėse, o taip pat globos namuose, vaikų dienos centruose ir prailgintos dienos grupėse.

Programą sudaro 6 dalys, o atskirą dalį – 4 valandėlės, kurių kiekvienos trukmė 45 minutės.

Kiekviena programos dalis skirta atskirai temai.

1 dalis „Jausmai“:

vaikai pradeda programą kalbėdamiesi apie jausmus – liūdesį, džiaugsmą, pyktį, pavydą, jaudulį. Jie mokosi pasakyti, kaip jaučiasi vienoje ar kitoje situacijoje ir ieško būdų, galinčių padėti pasijusti geriau.

2 dalis „Bendravimas“:

šioje dalyje vaikai mokomi sėkmingai bendrauti: klausytis kitų, prašyti pagalbos ir aiškiai išreikšti tai, ką jie nori pasakyti, net jei tai ir sudėtingas dalykas. Šių valandėlių metu dažnai atsiveria net ir tyleniai, kurie išmokyta laisviau reikšti savo nuomonę.

3 dalis „*Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas*“:

čia vaikai daugiau sužino apie draugystę – kaip susidraugauti ir išsaugoti draugystę, ką daryti, jei jie jaučiasi vieniši ir atstumti. Jie mokosi atsiprašyti ir susitaikyti su draugu po ginčo.

4 dalis „*Konflikto sprendimas*“:

šioje dalyje kalbama apie tai, kaip spręsti konfliktus, ir pedagogai pastebi, kad vaikai išmoksta daug lengviau įveikti visokius nesutarimus. Taip pat nagrinėjama priekabių, arba patyčių, problema, ir vaikai ieško būdų, kaip sustabdyti priekabiautojus.

5 dalis „*Pasikeitimo ir netekties išgyvenimas*“:

čia kalbama apie didesnių ir mažesnių pasikeitimų išgyvenimą. Didžiausias pasikeitimas – tai kieno nors mirtis. Nors suaugusiems apie mirtį kalbėti dažnai labai sunku, vaikams taip būna retai: jie vertina galimybę atvirai pasikalbėti šia tema, daugeliui suaugusiųjų tapusia tikru tabu. Vienos valandėlės metu vaikai aplanko netoliese esančias kapines, ir, kaip nebūtų keista, kartais tai jiems tampa pačia įdomiausia visos programos valandėle.

6 dalis „*Įveikiame*“:

ši, paskutinioji, programos dalis įtvirtina vaikų įgytas žinias ir gebėjimus. Paskutinė valandėlė skiriama šventei – tada kiekvienam vaikui įteikiamas „Zipio draugų“ pažymėjimas.

Programos kiekvienos dalies pirma valandėlė pradedama nauju pasakojimu. Pasakojimo herojai – vabaliukas Zipis ir jo draugai susiduria su visiems vaikams gerai pažįstamomis situacijomis – liūdi ir pavydi, draugauja ir pykstasi, išgyvena netektis ir sugeba vėl pasijusti gerai. Programoje dalyvaujantys vaikai klausosi pasakojimų, atlieka įvairias užduoteles, kuriu metu piešia, kalbasi, žaidžia ar vaidina. Per programos valandėles vaikams nenurodinėjama, kaip elgtis vienu ar kitu atveju – priešingai, jie skatinami patys mokytiis ieškoti išeičių, kurios atitiktų pagrindinę vaikų mokomasi programos taisyklę: „Gera išeitis ta, kuri padeda (vaikui) pasijusti geriau ir neskaudina kitų“ (*Geros išeities taisyklė*).

Programa vyksta vienus mokslo metus. Valandėles vaikams kartą per savaitę veda jų klasės ar grupės pedagogas, prieš tai išklauses specialius 28 akademinių valandų mokymus.

Siekiant įsitikinti programos „Zipio draugai“ poveikiu vaikui, ji buvo ne kartą profesionaliai įvertinta. Atlikti tarptautiniai lyginamieji programoje dalyvavusių ir nedalyvavusių vaikų tyrimai parodė, kad programa turėjo didelį poveikį vaikams. Buvo patikrintas programos išliekamasis poveikis vaikams. Tirti vaikų gebėjimai praėjus metams po programos „Zipio draugai“ užbaigimo: nustatyta, kad programos įgyvendinimo metu užfiksuota pažanga išliko ir po vieno metų.

Tiek Lietuvoje, tiek užsienyje buvo atlikta daug vertinimų, tyrusių programą ir jos poveikį įvairiais aspektais. Vėliausias ir išsamiausias programos vertinimas, trukęs net 4 metus, buvo atliktas Norvegijoje, kuris tyrė programos poveikį vaikų psichikos sveikatai ir sunkumų įveikimo gebėjimams. Vertinimas parodė, kad programoje dalyvavę vaikai taikė daugiau ir įvairesnių sunkumų įveikimo būdų. Vertinime dalyvavę pedagogai teigė, kad programos poveikyje sumažėjo vaikų, turinčių elgesio ar psichikos sveikatos problemų, elgsenos neigiama įtaka klasės ar net visos mokyklos aplinkai. Taip pat vertinimas nustatė teigiamą programos poveikį joje dalyvaujančių vaikų akademiniams pasiekimams.

Daugiau apie programos tyrimus www.vaikolabui.lt

Programą „Zipio draugai“ sukūrė 1998 metais tarptautinė mokslininkų komanda, o jos sukūrimą inicijavo nepelno organizacija „Partnership for Children“ (Jungtinė Karalystė), kuriai ir priklauso šios programos autorių teisės. (www.partnershipforchildren.org.uk)

Šiuo metu programą įgyvendina 30 pasaulio valstybių – Anglija, Airija, Argentina, Brazilija, Belgija, Danija, Čilė, Indija, JAV, Lenkija, Lietuva, Kanada, Kinija, Mauricijus, Norvegija, Rusija, Singapūras ir kt. Pasaulyje Zipio draugais tapo jau daugiau kaip 1.000.000 vaikų.

Mūsų šalyje „Zipio draugai“ įgyvendinami nuo 2000 metų. Šiai dienai programoje dalyvavusių vaikų skaičius jau artėja prie 200 tūkstančių. Įgyvendinti programą yra paruošti virš 4 tūkstančių pedagogų iš visų šalies apskričių. Kasmet šie skaičiai auga. Programa Lietuvoje įgyvendinama lietuvių, lenkų ir rusų kalbomis.

Lietuvoje programą „Zipio draugai“ pagal jos kūrėjų „Partnership for Children“ suteiktą išimtinę licenciją įgyvendina nevyriausybinė nepelno organizacija „Vaiko labui“.

Programa „Zipio draugai“ yra pripažįstama pasaulyje kaip viena veiksmingiausių ankstyvosios prevencijos programų, skirta tokiems mažiems vaikams.

Psichikos sveikatos pasaulinės federacijos kongrese, vykusiam 2003 metais (Melburnas, Australija) apie programą „Zipio draugai“ buvo suformuluota išvada: „Iki šiol nežinome kitos tokios mažiems vaikams skirtos programos, kuri būtų taip išsamiai ir kruopščiai įvertinta, o jos vertinimo rezultatai yra įspūdingas įrodymas, kad, naudojant šią programą, galima greitai pasiekti tikslą“.



PRATIMAI VAIKAMS IR JŲ TĖVAMS:

mokomės įveikti sunkumus

Mieli tėveliai,

jei Jūs susidomėję skaitėte apie programą „Zipio draugai“, greičiausiai Jūsų vaikas, vaikaitis ar globotinis dalyvauja šioje programoje. Toliau mes Jums pristatome „Zipio draugų“ programos pratimus, sukurtus tėvams ar globėjams atlikti namuose su savo vaikais.

Programos valandėlės Jūsų vaikui grupėje ar klasėje veda specialiai pasirenkę profesionalūs pedagogai. Tačiau Jūsų įsitraukimas į programą „Zipio draugai“ – itin svarbus, nes vaiko įgytiems gebėjimams įtvirtinti ir išlaikyti daug reikšmės turi tai, kiek palaikymo vaikas sulaukia iš jam artimos aplinkos, o ypač iš svarbiausių jo gyvenime žmonių – savo tėvų ar globėjų. Mes kviečiame ir Jus įsitraukti į programą ir taip padėti Jūsų vaikui gauti kuo daugiau naudos iš dalyvavimo „Zipio draugų“ valandėlėse.

5-7 metai – tai amžius, kai vaikų socialiniai ir sunkumų įveikimo gebėjimai tobulėja ypač greitai. Tačiau tam, kad šie gebėjimai sutvirtėtų ir išliktų ilgam, reikalinga kuo dažniau juos prisiminti ir įtvirtinti kartojant. Tai galima palyginti su užsienio kalbos mokymusi: tam, kad gerai ją išmoktume, būtina nuolatinė praktika ir kartojimas – kalbėjimas, skaitymas, rašymas... Todėl „Zipio draugų“ autoriai ir sukūrė klasėse ar grupėse vykstančias valandėles papildančius pratimus tėvams ir vaikams, skirtus atlikti namuose.

Šiems *pratimams atlikti prireiks paprastų priemonių* – popieriaus, kreidelių, senų žurnalo, ir šiek tiek Jūsų laiko. Būtų labai gerai, jei tas Jūsų paskirtas 10 minučių ar pusvalandį Jūsų niekas netrukdytų – tai gali būti vakaras, kai visi svarbiausi darbai jau atlikti, arba rami savaitgalio valandėlė.

Jūsų vaikui mokytis bus lengviau, jei šioms pokalbiams rasite kokį nors *jaukų jo mėgstamą kampelį*. Jame gali įsikurti ir Jūsų kartu su vaiku pagamintas vabaliukas Zipis – programos „Zipio draugai“ patirtis rodo, kad toks žaisliukas labai padeda vaikams įsitraukti į programą ir prisiminti tai, ko ji moko. Tame kampelyje galite kabinti ir piešinius, kitus darbelius, kuriuos vaikas sukurs atlikdamas šiuos pratimus.

Nė kiek ne mažiau svarbus negu priemonės ir aplinka yra ir *Jūsų santykis su savo vaiku*: tam, kad jis galėtų tyrinėti savo jausmus, ieškoti išeičių iš sudėtingų situacijų ir pan., reikalinga saugi ir pasitikėjimo kupina atmosfera. Ją sukursite būdami ramūs, atviri su vaiku, pastebėdami visus, kad ir nedidelius jo pasiekimus bei atradimus ir vengdami kritikos.

Vienas iš pagrindinių „Zipio draugų“ principų yra tas, kad vaikas turi išmokti *pats rasti tinkamus sprendimus*. Todėl geriau neskubėkite pasakyti vaikui, kaip būtų galima elgtis vienoje ar kitoje situacijoje, o vis priminkite, kaip tokius atsakymus galėtų rasti jis pats – taikydamas geros išeities taisyklę, prisimindamas vieną ar kitą anksčiau išminktą dalyką. Tai pradžioje sunku ne tik tėvams, tačiau ir pedagogams – juk mes, suaugusieji, turime gerokai daugiau gyvenimiškos patirties ir žinių, todėl patarti vaikui, ką daryti, atrodo taip natūralu! Tačiau tada, kai vaikui leidžiama pačiam ieškoti tinkamų išeičių, jis tampa savarankiškesnis ir laikui bėgant jau sugeba reikiamą sprendimą rasti ir tada, kai greta nėra galinčio padėti suaugusiojo.

Naudingiausia atlikti visus šiuos pratimus iš eilės – tada anksčiau išmokti dalykai, pavyzdžiui, gebėjimas pažinti jausmus ir kalbėti apie juos, padės stiprinti vėlesnėse dalyse

ugdomus gebėjimus. Naudinga yra derinti namie atliekamų pratimų temas su darželyje arba mokyklose vykstančiomis „Zipio draugų“ valandėlių temomis – jas pedagogai paprastai skelbia tėvams matomoje vietoje.

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



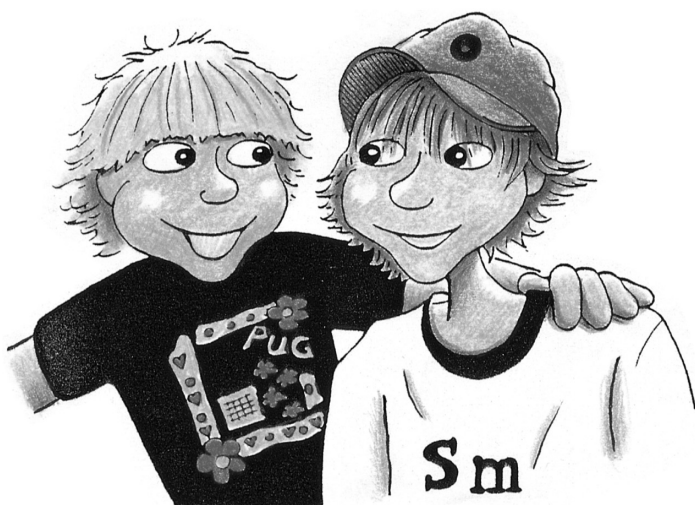
1 DALIS: Jausmai

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

Čia rasite šešis pratimus, kuriuos galite atlikti namuose su savo vaiku, padėdami jam ar jai stiprinti „Zipio draugų“ valandėlių metu įgytus gebėjimus.

PATARIMAI

- Vaikams svarbu žinoti, kad jie gali kalbėtis apie savo jausmus. Parodykite jiems pavyzdį, pasakydami, kaip jaučiatės Jūs ir kodėl taip jaučiatės, pavyzdžiui: „Šiandien man liūdna, nes aš...“, arba „Aš šiandien supykęs, nes ...“.
- Kai Jūsų vaikas išgyvena sunkius jausmus, pavyzdžiui, pyktį ar jaudulį, paskatinkite jį įvardinti tuos jausmus ir kalbėti apie juos.
- Visada netoliese turėkite piešimo priemones ir plastilino. Vaikams kartais lengviau „nupiešti“ ar „nulipdyti“ savo jausmus, nei kalbėti apie juos.
- Rengimasis miegui yra tinkamas laikas pasikalbėti apie tai, kas vaiko gyvenime įvyko tą dieną ir aptarti visas jį slegiančias problemas.



1 pratimas „Mūsų jausmai“

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

2 pratimas „Kaip jie jaučiasi?“

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

3 pratimas „Mūsų jausmų dienoraštis“

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

4 pratimas „Šiandien aš jaučiausi...“

TIKSLAS	Padėti savo vaikui mokytis atpažinti jausmus ir rasti būdų, kaip būti su tais jausmais
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	Prisėskite kartu su savo vaiku. Kiekvienas iš jūsų turi prisiminti vieną tą dieną įvykusį gerą dalyką ir vieną blogą dalyką. Iš eilės paaiškinkite, kaip jūs tada jautėtės ir kodėl taip jautėtės. Kalbėdami apie blogąjį dalyką, aiškiai pasakykite, ką darėte, kad pasijustumėte geriau. Galite padėti savo vaikui galvoti apie galimus sprendimus: „Ką dar būtum galėjęs padaryti, kad pasijustum geriau?“
Šis pratimas labai tinka prieš miegą. Svarbu, kad Jūs ir klausytumėtės savo vaiko, ir kalbėtumėte apie savo jausmus.	



5 pratimas „Tvarkymasis su savo pykčiu“

TIKSLAS	Padėti savo vaikui suprasti, kaip galima tvarkytis su savo pykčiu
Kiek laiko prireiks?	10 minučių
Ko dar prireiks?	Nieko
Ką turėsiu daryti?	Šį pratimą reikia atlikti netrukus po to, kai Jūsų vaikas buvo supykęs – tą pačią dieną prieš gulantis miegoti arba kitą dieną. Pasikalbėkite apie pyktį sukėlusį įvykį ir paklauskite vaiko, kas būtų jį supykėdė. Paklauskite, ką jis darė supykęs ir paskatinkite jį pagalvoti, ką dar būtų buvę galima daryti – pavyzdžiui, su kuo nors pasikalbėti, giliai kvėpuoti, pagalvoti apie ką nors malonaus. Prisiminkite, kad geros išeitys yra tos, kurios padeda Jūsų vaikui pasijusti geriau, tačiau nekenkia kitiems žmonėms.
Šį pratimą galite naudoti ir mokydami, kaip tvarkytis su kitais sunkiais jausmais, pavyzdžiui, jauduliu ar pavydu.	

6 pratimas „Tvarkymasis su savo jauduliu“

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

2 DALIS

„Bendravimas“

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

Čia Jūs rasite keletą patarimų ir pratimų, padėsiančių namuose stiprinti „Zipio draugų“ valandėlių metu vaikų įgytus gebėjimus.

PATARIMAI

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

1 pratimas „Man reikšmingi žmonės“

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

2 pratimas „Šeimos albumai“

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

3 pratimas „Sugedęs telefonas“

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

4 pratimas „Be „taip“ ir be „ne!“

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

3 DALIS

„Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas“

Šios programos „Zipio draugai“ dalies valandėlių metu vaikai mokosi susidraugauti ir išsaugoti draugystę, lengviau išgyventi vienatvę ir atstūmimą. Jie taip pat mokosi atsiprašyti ir susitaikyti su draugu po ginčo.

Štai keletas patarimų, kaip stiprinti šiuos vaikų gebėjimus namuose.

PATARIMAI

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



1 pratimas „Sveikas atvykęs“

TIKSLAS	Sustiprinti Jūsų vaiko gebėjimą rasti naujų draugų
Kiek laiko prireiks?	20-30 minučių
Ko dar prireiks?	Priemonių sukurti atviruką, iškepti sausainių ar paruošti kokią kitą dovaną
	Kai kaimynystėje apsigyvena ar į grupę/klasę ateina naujas vaikas, Jūsų sūnus ar dukra gali paruošti ir įteikti jam dovanėlę, o taip pat pasiūlyti kartu pažaisiti darželyje/mokykloje ar Jūsų namuose. Tai paprastas pratimas, padedantis susidraugauti.
Tą patį galite padaryti ir tuo atveju, jei Jūsų vaikas nori susidraugauti su koku nors seniau pažįstamu vaiku.	

2 pratimas „Stebuklingas mano pagalbininkas“

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

3 pratimas „Draugystės atvirukai“

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

4 DALIS

„Konfliktų sprendimas“

Ketvirtojoje programos „Zipio draugai“ dalyje vaikai mokosi spręsti konfliktus, ir pedagogai pastebi, kad šios valandėlės išmoko vaikus daug lengviau rasti išeitis, kilus nesutariams. Valandėlių metu vaikai mokosi taikyti *keturis konfliktų sprendimo žingsnius*:

1. Išsiaiškink problemą.
2. Pagalvok apie galimus sprendimus.
3. Pasirink geriausią sprendimą.
4. Išmėgink jį.

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

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

Paašškinkite vaikui, *kas tai yra priekabiavimas arba patyčios*. Pateikiame Jums itin trumpą informaciją apie patyčias – patyčių „apibrėžimą“:

Patyčios – tai nuolatinis fizinės ar psichologinės jėgos panaudojimas, sąmoningai siekiant sužeisti ar įskaudinti kitą asmenį, kuris negali savęs apginti (dr. Dan Olweus, 1978).

Svarbiausi patyčių ypatumai:

Patyčios apima tyčinius veiksmus. Tai reiškia, kad vaikas, kuris tyčiojasi, dažniausiai supranta, kad savo veiksmais skaudina kitą/us ir daro tai sąmoningai.

Šis elgesys yra pasikartojantis. Agresyvus veiksmas, kuris įvyko vieną kartą, dar nėra patyčios. Patyčiomis vadiname tą elgesį, kuris vyksta sistemingai tam tikrą laiką.

Patyčių situacijoje yra psichologinė ar fizinė jėgos persvara. Vadinasi, puolamas vaikas jaučiasi silpnesnis už skriaudėjus ir negali apsiginti nuo jų. Pavyzdžiui, vaikas yra skriaudžiamas fiziškai stipresnio vaiko, arba vienas vaikas yra puolamas kelių žmonių ir kt. Taigi patiriančiajam patyčias sunku pačiam išspręsti šią problemą, todėl būtina, kad į tai įsitrauktų ir jam pagelbėtų kiti žmonės.

Daugiau apie priekabiavimą arba patyčias, galite sužinoti internetinio puslapioje www.bepatyciu.lt

Štai keletas patarimų ir pratimų, padėsiančių Jums įtvirtinti valandėlių metu vaikų įgytus gebėjimus.

PATARIMAI

- Kai Jūsų vaikas supyksta, prieš bandydami išspręsti konfliktą, palaukite, kol jis šiek tiek nusiramins. Tada paašškinkite, kad, kai esame supykę, sunku rasti gerų sprendimų.
- Savo šeimos gyvenime naudokitės keturiais konfliktų sprendimo žingsniais.
- Skatinkite savo vaiką padėti spręsti konfliktus ar problemas kitiems vaikams jų klausantis, juos gerbiant, kartu ieškant sprendimų ir padedant jiems paprašyti pagalbos.

1 pratimas „Neleiskime priekabiauti“

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

2 pratimas „Žinome, ką daryti“

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

3 pratimas „Tvarkymasis su savo pykčiu“ (Šis pratimas taip pat įtrauktas į pirmąją dalį)

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

5 DALIS

„Pasikeitimų ir netekčių išgyvenimas“

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

Penktosios dalies valandėlių metu ugdomus vaikų gebėjimus galite pastiprinti atlikdami toliau pateikiamus pratimus.

PATARIMAI

- Kai Jūsų ar Jūsų vaiko gyvenimą kažkas pasikeičia, nesvarbu, į gera ar į bloga, aptarkite tai ir toje situacijoje jums kylančius jausmus. Paašškinkite, kad aplink mus viskas nuolat keičiasi, kad pasikeitimai – gyvenimo dalis ir kartais mes tiesiog turime tai priimti.
- Apie tai, kaip galima padėti gedinančiam, pasikeitimą patyrusiam ar tėvų skyrybas išgyvenančiam vaikui, paskaitykite www.vaikolabui.lt. skyrelyje „Zipio draugai“/Tėvams“.
- Pokalbyje palietus mirties temą, atvirai pasikalbėkite apie tai ir kiek įmanoma sąžiningiau atsakykite į savo vaiko klausimus.



1 pratimas „Žali pirštukai“

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

2 pratimas „Mano šeima“

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

3 pratimas „Mano gyvenimas paveikslėliuose“

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

4 pratimas „Mano pagyvenęs draugas“

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

5 pratimas „Gera ir bloga“

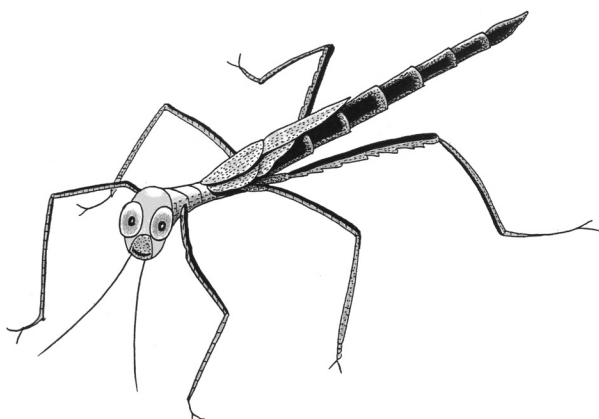
TIKSLAS	Padėti savo vaikui suprasti, kad pasikeitimai gali būti teigiami ir neigiami
Kiek laiko prireiks?	20 minučių
Ko dar prireiks?	Didelio lapo popieriaus arba kartono ir pieštukų
Ką turėsiu daryti?	Šis pratimas naudingas tada, kai Jūsų vaiko gyvenime artėja didelis pasikeitimas – brolio ar sesers gimimas, persikėlimas gyventi į kitą vietą, pradėjimas eiti į mokyklą ar mokyklos keitimas. Paprašykite vaiko lapo viršuje nupiešti piešinį, vaizduojantį tai, kas pasikeis. Žemiau lapą padalinkite į du stulpelius, pavadintus „Gera“ ir „Bloga“. Tada iš eilės sakykite, kas atsitiks, kai įvyks tas pasikeitimas, ir nuspręskite, ar tai bus geras, ar blogas pokytis. Surašykite tai į atitinkamą stulpelį. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, ką galima daryti su blogais pasikeitimais.

6 pratimas „Prisimenant“

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

7 pratimas „Pasitikėk manimi“

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



6 DALIS

„Įveikiame“

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

Šie patarimai ir pratimai padės Jums sustiprinti šios programos dalies valandėlių metu vaiko įgytus gebėjimus.

PATARIMAI

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



1 pratimas „Atskleisk savo jausmus“

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

2 pratimas „Laimėtojas“

TIKSLAS	Padėti savo vaikui pritaikyti turimus įveikimo gebėjimus naujoms situacijoms
Kiek laiko prireiks?	30 minučių
Ko dar prireiks?	Kartono, žirklių, auksinio popieriaus ir kaspinų
Ką turėsiu daryti?	Padėkite savo vaikui padaryti 10 aukso medalių. Tada paaiškinkite, kad jis gaus po medalį kiekvieną kartą, kai sėkmingai įveiks sudėtingą situaciją. Paprašykite savo vaiko prisiminti kokį nors neseniai įvykį ir paaiškinti, kaip jis susitvarkė su tuo. Tada galite įteikti pirmąjį medalį! Šis žaidimas padidina tikimybę, kad, susidūręs su sunkia situacija, Jūsų vaikas papasakos Jums apie tai.

Medalį įteikti galite ir tada, kai Jūsų vaikas sunkią situaciją įveikti padeda savo draugui.

3 pratimas „Į nežinią“

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

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

REKOMENDACIJOS TĖVAMS, kurių vaikai dalyvauja programoje „Zipio draugai“

Mes visi skiriame daug dėmesio savo vaikų sveikatai – norime būti tikri, kad jie sveikai ir socialiai pavalgę, šiltai apsirengę, skatiname juos sportuoti ir taip tapti stipriais. Nuolatos daug girdime apie tai, kaip svarbu saugoti ir stiprinti fizinę mūsų vaikų sveikatą – rūpintis, kad jie sveikai maitintųsi, judėtų, būtų gryname ore. Tačiau daug mažiau kalbama apie vaikų psichikos sveikatos stiprinimą – tai yra apie tai, kaip padėti vaikams augti pasitikintiems savimi, mokantiems susidraugauti, prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių, kitaip tariant – įveikti įvairius kasdienius sunkumus.

Visi mes – ir vaikai, ir suaugę – susiduriame su įvairiomis problemomis. Mes, suaugę, kartais nesutariame su savo artimaisiais, kartais – esame nepatenkinti savo darbu ar bijome jį prarasti, išgyvename įvairias netektis. Jei randame tinkamą būdą įveikti šiuos sunkumus – pasijuntame geriau. Tyrimai rodo, kad kuo daugiau įvairių sprendimų gebame rasti vienoje ar kitoje situacijoje, tuo didesnė tikimybė, kad krizę įveiksime sėkmingai.

Vaikų, kaip ir mūsų, gyvenimas taip pat kupinas rūpesčių. Tie rūpesčiai kartais nedideli, greitai išsprendžiami – pavyzdžiui, vaikas susiginčija su draugu, pavydi žaislo ar dėmesio broliui ar seseriai. Tačiau kartais vaikams tenka išgyventi ir didesnių bėdų – pavyzdžiui, prie jo priekabiauama, skiriasi ar išvažiuoja dirbti į tolimą šalį jo tėvai, tenka keisti gyvenamą vietą. Vaikams tinka tie patys dėsniai: kuo daugiau vienos ar kitos problemos sprendimo būdų jie geba rasti, tuo lengviau susidoroja su sunkumais. Tyrimai parodė, kad jau penkerių – šešerių metų vaikai suvokia, kad gali būti įvairių kiekvienos problemos sprendimo būdų, ir išmoka pasirinkti tinkamiausią tam atvejui sprendimą. Jeigu tokie gebėjimai įgyjami jau darželyje ar pradinėje mokykloje, jie išlieka ir vėlesniame gyvenime.

Dažnai manome, jog svarbiausia sąlyga vaiko laimei ir sėkmei ateityje – tai geri mokslo rezultatai. Tačiau psichologai nustatė, kad gebėjimas gerai mokytis nereiškia gebėjimo sėkmingai bendrauti, įveikti sunkumus ir apskritai – būti laimingam. Iš tiesų, juk kitaip mokslininkai būtų laimingiausi žmonės pasaulyje...

Todėl, nepaneigdami didžiulės gerų mokslo pasiekimų svarbos, kalbame ir apie kitus gebėjimus, būtinus tam, kad vaikas išaugtų laimingu žmogumi. Programa „Zipio draugai“ kaip tik ir ugdo šiuos vaiko gebėjimus.

„Zipio draugų“ valandėles veda pedagogai, tačiau *padėti savo sūnui ar dukrai daugiau išmokti iš šios programos galite ir Jūs:*

- Nebijokite užduoti pedagogui Jums rūpimų klausimų apie programą, apsilankykite tėvų susirinkime, kurį prieš prasidedant valandėlėms rengia dauguma pedagogų, pavartykite programos medžiagą.
- pasidomėkite, kokia savaitės valandėlės tema – taip Jūs galėsite pasiruošti galimiems vaiko klausimams ar patys pradėti pokalbį ta tema ir taip sustiprinti valandėlės metu įgytas žinias.
- Kartais vaikai namo parsineša valandėlių metu nupieštus piešinius ar grįžtamojo ryšio lapus, kuriuose kiekvienos valandėlės pabaigoje pavaizduoja, kaip tuo metu jaučiasi. Pasidomėkite jais ir paskatinkite vaikus apie valandėlę papasakoti daugiau.

- Bendraukite su savo vaiko pedagogu. Jei manote, kad pedagogui būtų svarbu žinoti apie kokius nors Jūsų vaiko ar šeimos gyvenimo įvykius, pasikalbėkite su juo apie tai.
- Gali būti, jog savo sūnaus ar dukros elgesyje pastebėsite teigiamų pokyčių – jie taps dėmesingesni, kantresni, mažiau agresyvūs ir lengviau spręs savo problemas. Pasistenkite pastebėti ir įvertinti šiuos vaiko pasikeitimus.
- Būkite pasiruošę tam, kad Jūsų vaikas ims daugiau kalbėti – o Jūs turėtumėte būti pasiruošę klausytis!

Pabaigai – dar keletas rekomendacijų, kaip Jūs galite padėti savo vaikui, išgyvenančiam sunkius jausmus:

- Jei pastebite, kad Jūsų sūnus ar dukra elgiasi kitaip nei visada – yra labai tylus, vengia bendrauti, o gal, priešingai, įvairiausiais būdais, pavyzdžiui, agresyviu elgesiu, stengiasi atkreipti į save dėmesį – pabandykite išsiaiškinti, kas su juo vyksta.
- Pirmasis žingsnis, norint padėti sunkumus išgyvenančiam vaikui – tai kalbėtis su juo apie tai, kas vyksta jo viduje. Dažnai vaikas pats nedrįsta pradėti tokio pokalbio, arba tiesiog nežino, kaip papasakoti, ką jis jaučia, todėl suaugusiojo pagalba čia labai svarbi.
- Pokalbį pradėti galite tiesiog paklausdami vaiko: „Gal kažkas atsitiko?“ „Kaip tu jautiesi?“ Jei vaikui pačiam per sunku atsakyti, galite jam padėti: „Man pasirodė, kad esi nuliūdęs (arba supykęs, arba išsigandęs)...“ Jei vaikas patvirtina, kad taip ir yra, arba pasiūlo savo atsakymą, pokalbį galite tęsti toliau, paklausdami, kas jį nuliūdino, supykė, išgąsdino.
- Tokio pokalbio metu labai svarbu vaikui parodyti, kad jo išgyvenami jausmai – visiškai normalūs ir nėra nieko negėdingi.
- Kai vaikas papasakoja, kaip jaučiasi ir kas jam kelia tokius jausmus, galite padėti jam paieškoti išeities iš susidariusios padėties.
- Svarbu nepamiršti, kad kai kurias vaiko problemas mes galime pašalinti (pavyzdžiui, jei jis nuliūdo susipykęs su draugu, padėti jam rasti būdą susitaikyti). O kai kada mes pačios situacijos pakeisti niekaip negalime (pavyzdžiui, jei mirė vaiko mylimas naminis gyvūnėlis), tačiau tada galime padėti vaikui rasti būdą, kaip pasijusti geriau.
- Pirmiausia derėtų išklausti, kokias išeitis iš susidariusios padėties mato pats vaikas, ir tik tada, jei jis pats nieko nesugalvoja, pasiūlyti savo variantų.
- Gera, arba tinkama, išeitis turi dvi savybes: pirma, ji padeda vaikui pasijusti geriau, antra, ji nekenkia aplinkiniams.
- Padėdami savo vaikui pasirinkti tinkamą išeitį, galite užduoti jam tokius klausimus:
 - Ar toks sprendimas padės tau pasijusti geriau?
 - Ar jis nepakenks aplinkiniams?
 - Jei pasirodys, kad vaiko pasirinktas sprendimas gali skaudinti ar kitaip kenkti kitiems, padėkite jam rasti kitą, tinkamesnę, išeitį.

Linkime Jums ir Jūsų šeimai kuo geriausios kloties!

Jei Jums kyla klausimų apie „Zipio draugų“ programą ar norite pasikonsultuoti, kaip geriau atlikti šiame leidinyje pateiktus pratimus ar rekomendacijas, prašome kreiptis į „Vaiko labui“.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced horizontal orange lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.