

Atmintinė tėvams



OBUOLIO DRAUGAI

Gebėjimų įveikti sunkumus ir socialinių įgūdžių lavinimas



Kas yra „Obuolio draugai“?

„Obuolio draugai“ – tai programa, skirta mažų vaikų emocinei gerovei puoselėti. Ji padeda vaikams įgyti įgūdžių, reikalingų užklupus sunkiems jausmams, tokiems kaip liūdesys ar pyktis, įveikti kasdienio gyvenimo sunkumus, pavyzdžiui, spręsti žaidimų aikštelėje kylančius ginčus, susirasti naujų draugų ar tinkamai reaguoti į įvairius – didelius ir mažus – pokyčius. Šie įgūdžiai padeda vaikams gyventi visavertį gyvenimą.

„Obuolio draugai“ pratęsia kitą sėkmingai įgyvendinamą programą „Zipio draugai“, skirtą 5–6 metų vaikams ir jau padėjusią daugiau nei milijonui vaikų daugiau nei 30 šalių. Tačiau vaikams nebūtina pirmiausia dalyvauti „Zipio draugų“ programoje.

Visus mokslo metus kartą per savaitę jūsų vaikas dalyvaus „Obuolio draugų“ valandėlėse. Šios valandėlės skirtos iš įvairios aplinkos kilusiems ir įvairių gebėjimų turintiems vaikams. Skirtingai nei pamokos, tai nėra konkurencinė veikla – vaikai skatinami veikti kartu, dalytis idėjomis ir padėti vieni kitiems.

Programoje „Obuolio draugai“ nenurodinėjama vaikams, ką jie turėtų daryti, nesakoma, kad vienas būdas įveikti sunkumus yra geras, o kitas blogas. Vaikai skatinami patys surasti jiems tinkamą variantą, laikantis dviejų paprastų taisyklių.

Geras sprendimas:

1. Padeda man pasijusti geriau.
2. Nekenkia nei man, nei niekam kitam.



Žiurkėnas, vardu Obuolys

Kaip programa padeda?

Dalyvaudami programoje „Obuolio draugai“, vaikai įgunda įveikti sunkumus ir nusivylimą.

Įgijus šiuos įgūdžius ankstyvame amžiuje, tampa lengviau įveikti paauglystės problemas ir krizes bei vėliau, išžengus į suaugusiųjų pasaulį. Tai nereiškia, kad vaikai bus visada laimingi, tačiau gebėjimas atsitiesti padės esant sunkiems gyvenimo etapams.

Vykstant programai galite pastebėti, kad jūsų dukra ar sūnus vis dažniau pasitelia teigiamus sunkumų įveikimo būdus (pavyzdžiui, nusiramina arba paprašo pagalbos), užuot rinkęsis negatyvius variantus (kaip antai šiauštis ar kam nors suoduoti). Tokiu atveju būtinai pagirkite ir padėkokite savo vaiką!

Nepriklausomi ekspertai atliko ne vieną išsamų „Zipio draugų“ ir „Obuolio draugų“ vertinimą – rezultatai vien teigiami. Be to, vis daugėja įrodymų, kad šiose programose dalyvaujantiems vaikams geriau sekasi ir mokslai.

Tad programa „Obuolio draugai“ padeda vaikams ugdytis gyvenimo įgūdžius daugeliu atžvilgių.



Daugiau informacijos apie programų „Obuolio draugai“ ir „Zipio draugai“ poveikį rasite mūsų interneto svetainės skyrelyje „Programų vertinimas“

www.partnershipforchildren.org.uk

4 žingsniai
gero sprendimo link:



Ko vaikai mokosi?

Programą „Obuolio draugai“ sudaro šešios dalys, kiekviena iš jų skirta atskirai temai.

Toliau esančioje lentelėje pateikiama trumpa temų apžvalga, kad matytumėte, ko mokysis jūsų vaikas.

1 DALIS	2 DALIS	3 DALIS
JAUSMAI Vaikai mokosi susitvarkyti su sunkiais jausmais, tokiais kaip pyktis, pavydas bei nervingumas, ir skatinami pagalvoti, kaip jie galėtų padėti kitiems žmonėms.	BENDRAVIMAS Šioje dalyje vaikai ugdosi klausymosi įgūdžius ir išmoksta penkias paprastas taisykles, kaip pasakyti tai, ką jie nori pasakyti.	DRAUGYSTĖ Vaikai svarsto, kas yra geras draugas, ir kaip galima išspręsti draugaujant kylančius konfliktus. Jie taip pat mokosi įveikti vienatvę ir atstūmimą.
4 DALIS	5 DALIS	6 DALIS
PROBLEMŲ SPRENDIMAS Vaikai svarsto, kas gali jiems padėti sudėtingose situacijose, ir mokosi suvokti, kaip svarbu nusiraminti. Visa klasė sudaro sutartį dėl nesitaikstymo su patyčiomis.	POKYČIAI Pokyčiai gali būti nelengvas išbandymas, tačiau jie neišvengiami, todėl vaikai mokosi susidoroti su pokyčiais ir prisitaikyti prie naujų aplinkybių.	MES GALIME ĮVEIKTI Vaikai turi galimybę pasikalbėti apie tai, kas jiems kelia nerimą ir nusivylimą. Jie mokosi praktiškai padėti sau ir kitiems, o per paskutinę valandėlę švenčia savo pasiekimus.

Visose dalyse skaitomi pasakojimai apie žiurkėną Obuolį ir jo draugus – grupelę vaikų. Klasėje vaikai sukuria kiekvieno pasakojimo pabaigą, žaidžia tam tikrus žaidimus ir atlieka užduotes. Be to, numatytos namų užduotys, kurias vaikas turi atlikti kartu su savo tėvais.

Kaip galite padėti savo vaikui?

Dalyvaudami programoje „Obuolio draugai“, vaikai įgyja daug įgūdžių. Labai svarbu, kad juos naudotų ne tik klasėje, bet ir namuose, bendraudami su draugais ir kasdieniame gyvenime. Tam reikia jūsų pagalbos.

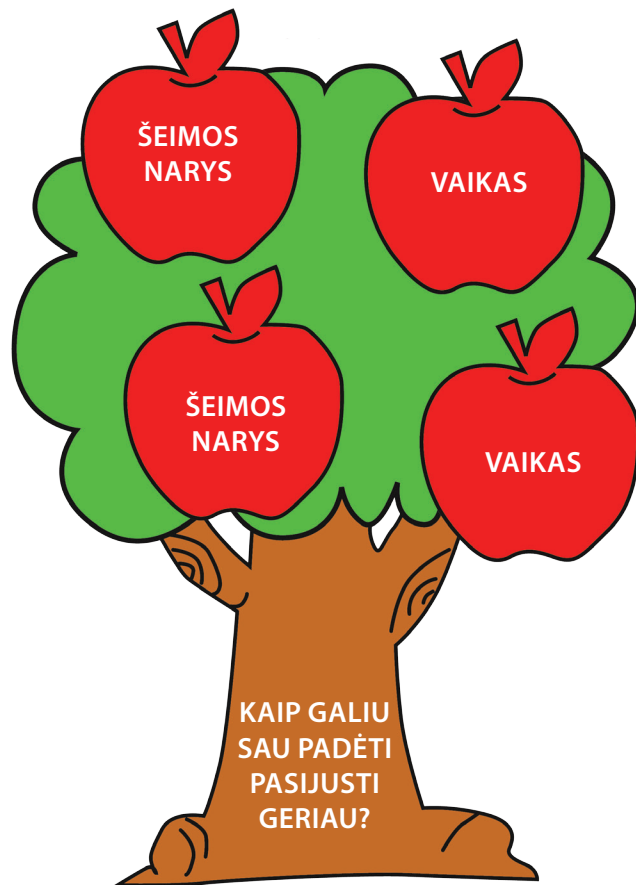
Kiekvienoje „Obuolio draugų“ dalyje numatyta po namų užduotį. Jūsų vaikui bus skirta užduotis, kurią jis turės atlikti namie kartu su jumis. Ji neilga – užtruksite nuo 10 iki 20 minučių – ir turėtų būti smagi jums abiem.

Be šių šešių namų užduočių, pasistenkite skirti šiek tiek ramaus laiko, kad vaikas galėtų jums papasakoti apie „Obuolio draugų“ valandėles ir apie tai, ko jų metu mokosi. Namie iškilus kokiai nors problemai, paprašykite savo vaiko pasiūlyti būdą, kaip su ja susidoroti, užtikrinant, kad sprendimas atitiktų „Obuolio draugų“ taisykles:

*„Obuolio draugai“ labai padėjo mano sūnui.
Dabar jis daug atviresnis, lengviau susiranda
draugų ir noriau eina į mokyklą.“ – Mama*

Geras sprendimas:

1. Padeda man pasijusti geriau.
2. Nekenkia nei man, nei niekam kitam.



Daugiau medžiagos

Mūsų interneto svetainėje, skyrelyje „Tėvams“, rasite daug nemokamos medžiagos.

Užduotėlės

Be „Obuolio draugų“ namų užduočių, esame parengę ir daugiau veiklos – ši medžiaga pateikta internete. Pasirinkite tai, kas, jūsų nuomone, gali būti naudinga jūsų vaikui. Visos užduotys nemokamos.

Skaitymas

Skirkite laiko paskaityti su vaiku. Mūsų sudarytame sąraše „Geros knygos sunkiems laikams“ rasite knygų su puikiais pasakojimais, visas jas galite užsisakyti per mūsų tinklalapį. Skaityti kartu gali būti labai naudinga, jei jūsų vaikui tenka įveikti sudėtingą problemą, tokią kaip artimo žmogaus netektis, patyčios, skyrybos ar gyvenimas skyrium.



www.partnershipforchildren.org.uk



Daugiau apie programas „Obuolio draugai“ ir „Zipio draugai“ galite paskaityti mūsų interneto svetainėje, kur taip pat rasite informacijos ir medžiagos, kaip padėti vaikui susidoroti su sudėtingomis problemomis, tokiomis kaip artimo žmogaus netektis, patyčios, atsiskyrimas, pokyčiai ar praradimas.

Partnership for Children, 26-27 Market Place, Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, England
www.partnershipforchildren.org.uk
info@partnershipforchildren.org.uk
Labdaros organizacijos numeris: 1089810



Lietuvoje programą „Obuolio draugai“ įgyvendina nevyriausybė ne pelno organizacija viešoji įstaiga „Vaiko labui“.

Apsilankę mūsų tinklapyje www.vaikolabui.lt, galėsite daugiau sužinoti daugiau apie kitas mūsų veiklas bei įgyvendinamas programas „Zipio draugai“ ir „Iveikiame kartu“ bei mūsų rengiamus mokymus. Čia rasite informacijos, kaip galima tapti mūsų savanoriu, prisidėti prie mūsų vykdomų veiklų ar jas remti.

VšĮ „Vaiko labui“

Šv. Ignoto g. 5, 01144 Vilnius

Tel. + 370 5 212 1407; Mob.tel. +370 699 20 223;

El. paštas info@vaikolabui.lt

Interneto svetainė www.vaikolabui.lt

©2016 Partnership for Children. Visos teisės saugomos.