



„Zipio draugai“

Mano užduotėlių sąsiuvinis

VARDAS IR PAVARDĖ:

GRUPĖ/KLASĖ:

DARŽELIS/MOKYKLA:



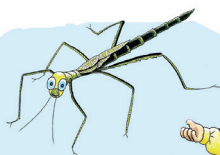


TURINYS

„Žipio draugų“ veikėjai	3
1 dalis. Jausmai.....	4–12
2 dalis. Bendravimas	13–20
3 dalis. Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas.....	21–28
4 dalis. Konfliktų sprendimas.....	29–40
5 dalis. Pokyčių ir netekties išgyvenimas	41–48
6 dalis. Mes įveikiame.....	49–56
Aš jau geriau mokiu.....	57



„Zipio draugų“ veikėjai



Zipis



Lila



Tigas



Lilos ir
Tigo tėtis



Lilos ir
Tigo mama



Sendi



Finas

Sendi ir Fino
mama



Dilipas



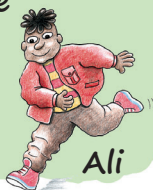
Džilė



Tomas



Džekas



Ali



Mokytojas
Robertas



Mokytoja
Monika



Mokytojos Monikos
šuo Reksas



1 dalis JAUSMAI

1 valandėlė: Liūdesys ir džiaugsmas

Užduotėlė. Kada man linksma ir kada man liūdna?



1 dalis JAUSMAI

1 valandėlė: Liūdesys ir džiaugsmas

Užduotėlė. Ką galiu padaryti, kai man liūdna?

Aukšinės taisyklės pasirenkant gerą sprendimą

GERAS SPRENDIMAS

1. Padeda man pasijusti geriau

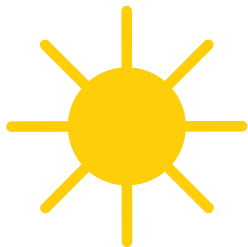
2. Nekenkia nei man, nei kitiems



Mano įspūdžiai po 1 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*

Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



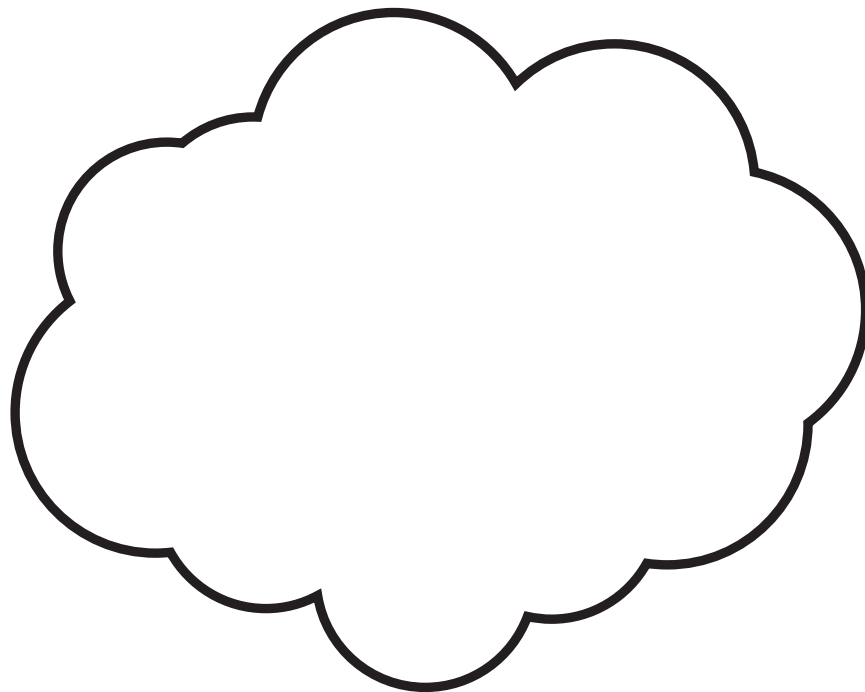
Aš jaučiausi blogai



1 dalis JAUSMAI

2 valandėlė: Pyktis arba susierzinimas

Užduotėlė. Ką galiu padaryti, kad pasijusčiau geriau?





Mano įspūdžiai po 2 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*

Kuo labiau patiko valandėlė, tuo daugiau žvaigždučių nuspelvink.



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



1 dalis JAUSMAI
3 valandėlė: Pavydas

Užduotėlė. Ką galiu padaryti, kai mane apima pavydas?

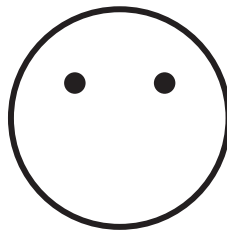




Mano įspūdžiai po 3 valandėlės

- **Ar man patiko ši valandėlė?**

Nupiešk šypsenėlę, jei valandėlė tau patiko, arba liūdną veiduką, jeigu valandėlė tau nepatiko.



- **Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?**



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



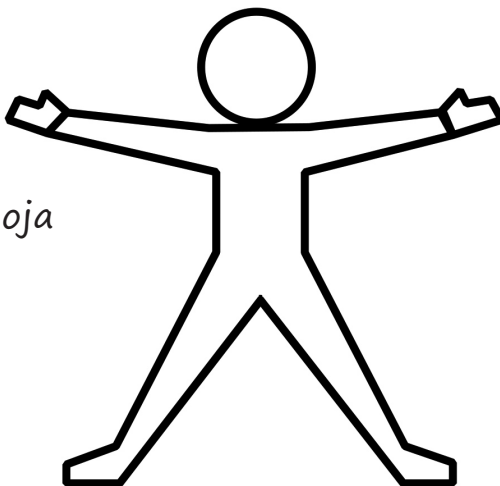
1 dalis JAUSMAI

4 valandėlė: Jaudulys. Man labai neramu. Aš jaudinuosi.

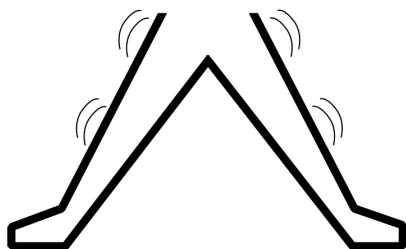
Užduotėlė. Kas vyksta mano kūne, kai mane apima nerimas/jaudulys



Mano rankos prakaituoja



Man skauda pilvą



Mano kojos dreba



Mano burna džiūsta

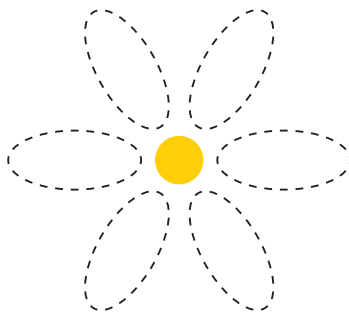


Mano įspūdžiai po 4 valandėlės

Atsiversk **57** puslapį

- Ar man patiko ši valandėlė?

Jeigu tau patiko valandėlė, apibrėžk ir nuspalvink visus 6 žiedlapius.
Jeigu valandėlė tau nepatiko, apibrėžk ir nuspalvink tik 1 žiedlapį.



Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



2 dalis BENDRAVIMAS
1 valandėlė: Mokausi bendrauti

SĖKMINGO BENDRAVIMO TAISYKLĖS



- Pasakyk, kaip jautiesi



- Pasakyk, kodėl taip jautiesi



- Padėk kitiems tave suprasti kitais žodžiais pakartodama(s) tai, ką sakei



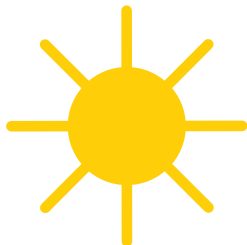
- Gerbk kitus



Mano įspūdžiai po 1 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*

Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



2 dalis BENDRAVIMAS

2 valandėlė: Klausymasis. Mokausi išklausyti

Užduotėlė. Kaip galiu parodyti kitam žmogui, kad jo klausausi?





Mano įspūdžiai po 2 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*
Kuo labiau patiko valandėlė, tuo daugiau žvaigždučių nuspelvink.



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



2 dalis BENDRAVIMAS

3 valandėlė: Kas gali man padėti?

*Užduotėlė. Kieno ir kaip galiu paprašyti pagalbos?
Nupiešk žmogų, kuris gali tau padėti.*

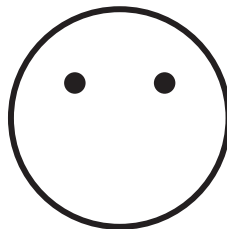




Mano įspūdžiai po 3 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Nupiešk šypsenėlę, jei valandėlė tau patiko, arba liūdną veiduką, jeigu valandėlė tau nepatiko.



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



2 dalis BENDRAVIMAS

4 valandėlė: Kaip pasakyti tai, ką noriu pasakyti?

KAIP PASAKYTI TAI, KĄ NORIU PASAKYTI



- Prieš kalbėdamas pagalvok



- Nerėk



- Kalbėk aiškiai



- Pasakyk kitam, kaip tu jautiesi



- Nesikarščiuok



- Mandagiai pasakyk viską, ką nori pasakyti

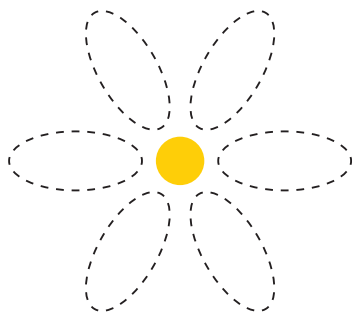


Mano įspūdžiai po 4 valandėlės

Atsiversk **57** puslapį

- Ar man patiko ši valandėlė?

Jeigu tau patiko valandėlė, apibrėžk ir nuspelvink visus 6 žiedlapius.
Jeigu valandėlė tau nepatiko, apibrėžk ir nuspelvink tik 1 žiedlapį.



Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



3 dalis TARPUSAVIO SANTYKIŲ UŽMEZGIMAS IR NUTRAUKIMAS 1 valandėlė: Kaip išsaugoti draugą

*Užduotėlė. Ką galėčiau padaryti, kad išsaugočiau draugystę
Nupiešk arba parašyk 2 ar 3 idėjas.*

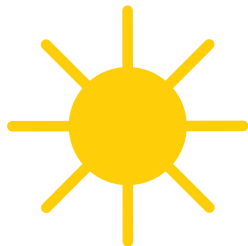




Mano įspūdžiai po 1 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Man patiko valandėlė



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai

Man nepatiko valandėlė



Aš jaučiausi blogai



3 dalis TARPUSAVIO SANTYKIŲ UŽMEZGIMAS IR NUTRAUKIMAS 2 valandėlė: Vienatvės ir atstūmimo išgyvenimas

Užduotėlė. Ką galėčiau padaryti, kad pasijusčiau geriau, kai jaučiuosi vieniša(s) ir atstumta(s)?





Mano įspūdžiai po 2 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*
Kuo labiau patiko valandėlė, tuo daugiau žvaigždučių nuspelvink.



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



3 dalis TARPUSAVIO SANTYKIŲ UŽMEZGIMAS IR NUTRAUKIMAS 3 valandėlė: Kaip spręsti nesutarimus su draugais?

*Užduotėlė. Ką galėčiau padaryti,
kad susitaikyčiau su draugu ar drauge?*

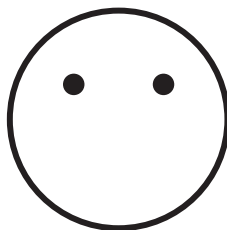




Mano įspūdžiai po 3 valandėlės

- **Ar man patiko ši valandėlė?**

Nupiešk šypsenėlę, jei valandėlė tau patiko, arba liūdną veiduką, jeigu valandėlė tau nepatiko.



- **Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?**



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



3 dalis TARPUSAVIO SANTYKIŲ UŽMEZGIMAS IR NUTRAUKIMAS

4 valandėlė: Kaip susirasti draugų

Užduotėlė. Ką galėčiau padaryti, kad susirasčiau draugų?

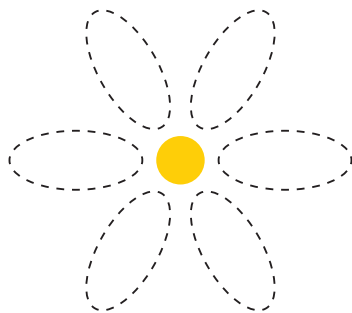


Mano ģspūdžiai po 4 valandėlės

Atsiversk **57** puslapį

- Ar man patiko šī valandėlē?

Jeigu tau patiko valandėlē, apibrēžk ir nuspālvink visus 6 žiedlapius.
Jeigu valandėlē tau nepatiko, apibrēžk ir nuspālvink tik 1 žiedlapį.



Man patiko valandėlē



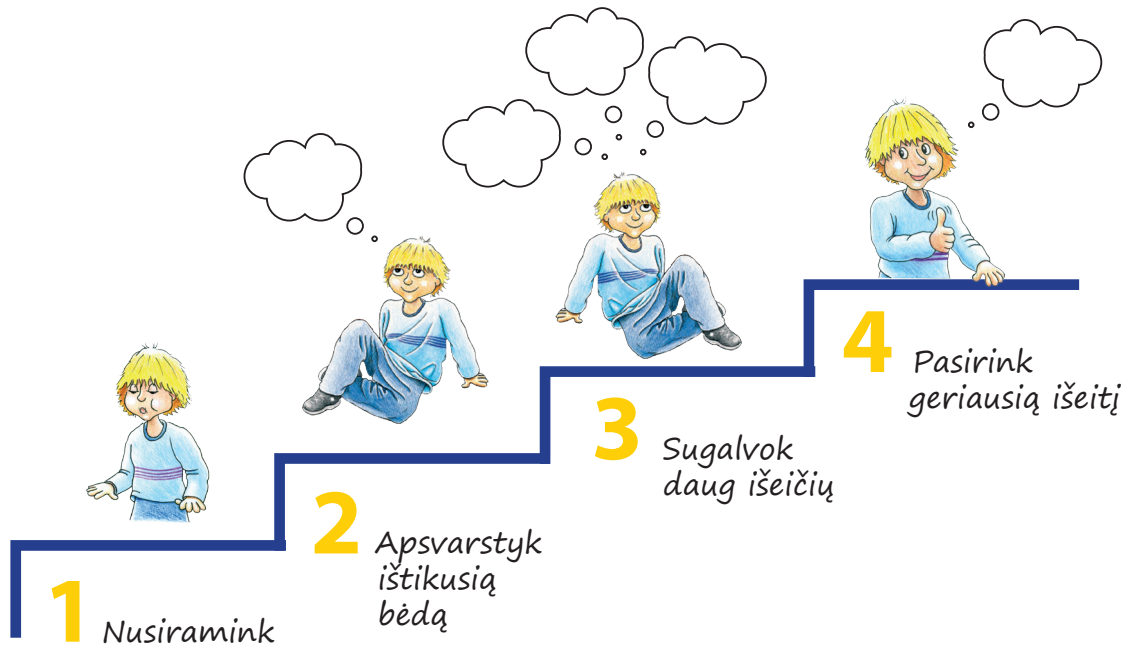
Man nepatiko valandėlē



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS

1 valandėlė: Kaip atpažinti geras išeitis

4 žingsniai, padedantys rasti gerą išeitį





4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS,
1 valandėlė: Kaip atpažinti geras išėjis

Auksinės taisyklės pasirenkant gerą sprendimą

GERAS SPRENDIMAS



- Padeda man pasijusti geriau



- Nekenkia nei man, nei kitiems



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS

1 valandėlė: Kaip atpažinti geras išeitis

Užduotėlė. Kaip galiu išspręsti savo problemą
Nupiešk savo idėją.

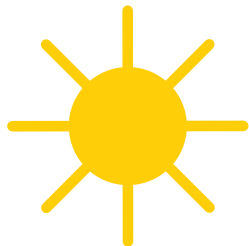




Mano įspūdžiai po 1 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*

Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS 2 valandėlė: Įveikiame patyčias

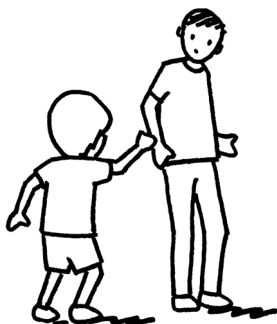
TAISYKLĖS DĖL ELGESIO BE PATYČIŲ

X



- Niekas neturi teisės tyčiotis ar priekabiauti prie kitų žmonių

✓



- Jeigu mes patiriame patyčias, galime prašyti pagalbos žmogaus, kuriuo pasitikime



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS

2 valandėlė: Įveikiame patyčias

Užduotėlė. Ką galėtų padaryti Sendi, kai ją skriaudžia?





Mano įspūdžiai po 2 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?
Kuo labiau patiko valandėlė, tuo daugiau žvaigždučių nuspelvink.



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS
3 valandėlė: Mokausi įveikti sunkumus

NUSIRAMINIMO BŪDAI



- Sustok



- Giliai įkvėpk



- Įsivaizduok ką nors malonaus



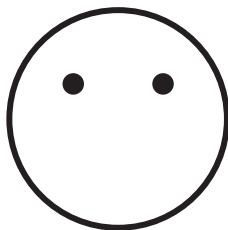
- Apgalvok padėtį



Mano įspūdžiai po 3 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Nupiešk šypsosenėlę, jei valandėlė tau patiko, arba liūdną veiduką, jeigu valandėlė tau nepatiko.



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS

3 valandėlė: Kaip padėti kitiems įveikti sunkumus

PAGALBOS DRAUGUI TAISYKLĖS



- Išklausk savo draugą



- Gerbk savo draugą



- Kartu ieškokite išeities



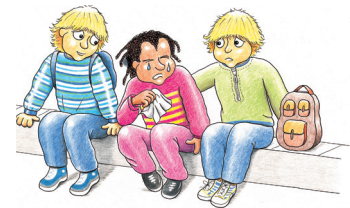
- Padėk savo draugui paprašyti pagalbos



4 dalis KONFLIKTO SPRENDIMAS

4 valandėlė: Kaip padėti kitiems įveikti sunkumus

Užduotėlė. Kaip galiu padėti savo draugams išspręsti jų problemas?



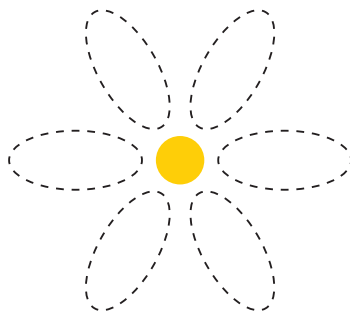


Mano įspūdžiai po 4 valandėlės

Atsiversk **57** puslapį

- Ar man patiko ši valandėlė?

Jeigu tau patiko valandėlė, apibrėžk ir nuspalvink visus 6 žiedlapius.
Jeigu valandėlė tau nepatiko, apibrėžk ir nuspalvink tik 1 žiedlapį.



Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



5 dalis POKYČIŲ IR NETEKTIES IŠGYVENIMAS

1 valandėlė: Pokyčiai ir netektys – gyvenimo dalis

Užduotėlė. Pokytis, kuris neseniai įvyko mano gyvenime, arba pokytis, kuris netrukus įvyks.

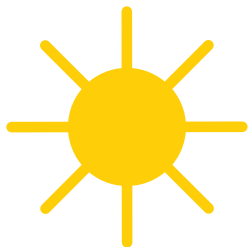




Mano įspūdžiai po 1 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*

Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



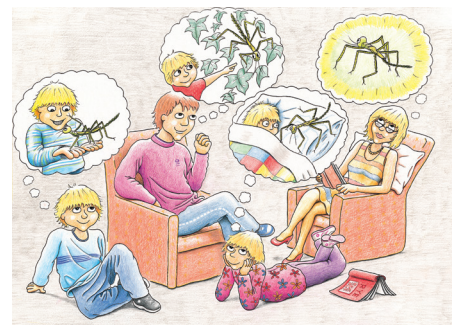
Aš jaučiausi blogai



5 dalis POKYČIŲ IR NETEKTIES IŠGYVENIMAS

2 valandėlė: Mirties išgyvenimas

Užduotėlė. Ką galiu padaryti, kad pasijusčiau geriau, kai miršta žmogus ar nugaišta gyvūnas?





Mano įspūdžiai po 2 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Kuo labiau patiko valandėlė, tuo daugiau žvaigždučių nuspelvink.



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



5 dalis POKYČIŲ IR NETEKTIES IŠGYVENIMAS

3 valandėlė: Apsilankymas kapinėse

Nupiešk piešinėlį, kuriame atsispindėtų netektis ar pokyčiai, neseniai įvykę tavo gyvenime.

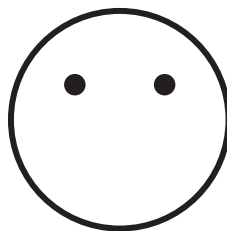




Mano įspūdžiai po 3 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Nupiešk šypsenėlę, jei valandėlė tau patiko, arba liūdną veiduką, jeigu valandėlė tau nepatiko.



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



5 dalis POKYČIŲ IR NETEKTIES IŠGYVENIMAS
4 valandėlė: Mokomės iš pokyčių ir netekčių

KAIP PADĖTI NETEKTĮ IŠGYVENANČIAM DRAUGUI



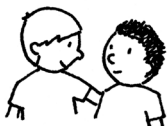
- Išklausyk

- Atjausk



- Pasakyk draugui, kad jis/ji tau rūpi

- Pabūk su juo kartu

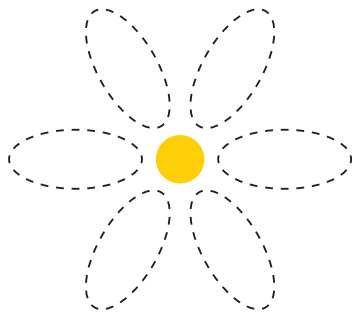


- Padaryk jam ką nors malonaus



- Ar man patiko šī valandēlē?

Jeigu tau patiko valandēlē, apibrēžk ir nuspālvink visus 6 žiedlapjus.
Jeigu valandēlē tau nepatiko, apibrēžk ir nuspālvink tik 1 žiedlapj.



Man patiko valandēlē



Man nepatiko valandēlē



6 dalis ĮVEIKIAME

1 valandėlė: Įvairūs sunkumų įveikimo būdai

Užduotėlė. Kaip galiu įveikti įvairius sunkumus?

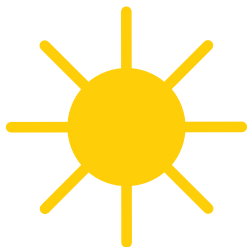
Nupiešk situaciją, kurią tu **GALI** pakeisti, ir situaciją, kurios tu **NEGALI** pakeisti.



Mano įspūdžiai po 1 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Man patiko valandėlė



Man nepatiko valandėlė



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



6 dalis ĮVEIKIAME
2 valandėlė: Kaip padėti kitiems

Užduotėlė. Kaip galiu padėti draugui, kuris pateko į bėdą?



Mano įspūdžiai po 2 valandėlės

- *Ar man patiko ši valandėlė?*
Kuo labiau patiko valandėlė, tuo daugiau žvaigždučių nuspelvink.



- *Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?*



Aš jaučiausi gerai



Aš jaučiausi blogai



6 dalis ĮVEIKIAME

3 valandėlė: Pritaikymas naujoms aplinkybėms

Užduotėlė. Kaip prisistatyti, kai noriu susidraugauti su nepažįstamu vaiku?

Mano vardas -----

Man sekasi -----

Man patinka -----

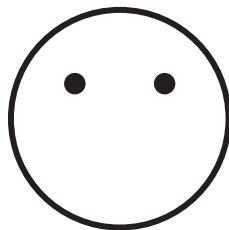
Man nepatinka -----



Mano įspūdžiai po 3 valandėlės

- Ar man patiko ši valandėlė?

Nupiešk šypsenėlę, jei valandėlė tau patiko, arba liūdną veiduką, jeigu valandėlė tau nepatiko.



- Kaip aš jaučiausi per šią valandėlę?



Aš jaučiausi gerai

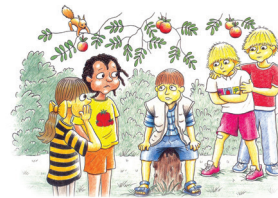


Aš jaučiausi blogai



6 dalis ĮVEIKIAME
4 valandėlė: Švenčiame kartu

Užduotėlė. Ko aš išmokau per „Zipio draugų“ valandėles?





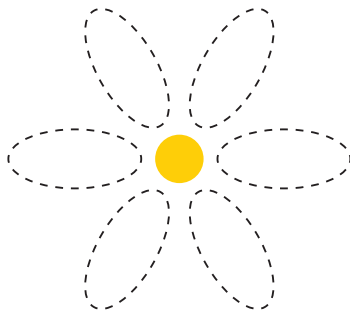
Mano ģpūdġiai po 4 valandēlēs

- Ar man patiko ši valandēlē?

Jeigu tau patiko valandēlē, apibrēġk ir nuspālvink visus 6 ġiedlapius.
Jeigu valandēlē tau nepatiko, apibrēġk ir nuspālvink tik 1 ġiedlapġ.



Man patiko valandēlē



Man nepatiko valandēlē



Kiekvienos dalies pabaigoje nuspalvink tos dalies žvaigždutę

AŠ JAU GERIAU MOKU



Įveikti sunkius jausmus



Kalbėti pats/pati ir išklausyti kitą



Draugauti



Spręsti problemas



Išgyventi pokyčius ir netektį



Priprasti prie naujos situacijos



Užrašams



Užrašams





Užrašams





Užrašams



Gera vaikų psichinė sveikata – visam gyvenimui

© Partnership for Children. Visos teisės saugomos.
<http://www.partnershipforchildren.org.uk>



Dirbame siekdami padėti vaikams augti linksmiems ir laimingiems,
stengdamiesi formuoti ir kurti jiems emociškai saugesnę aplinką,
kad mūsų vaikai būtų laimingi jau šiandien ir užaugtų emociškai sveiki.

Šv. Ignoto g. 5,
01144 Vilnius

Tel. (+ 370 5) 21 21 407

Mob. tel. +370 (699) 20 223

El. paštas: info@vaikolabui.lt

Interneto svetainė: www.vaikolabui.lt