



OBUOLIO DRAUGAI

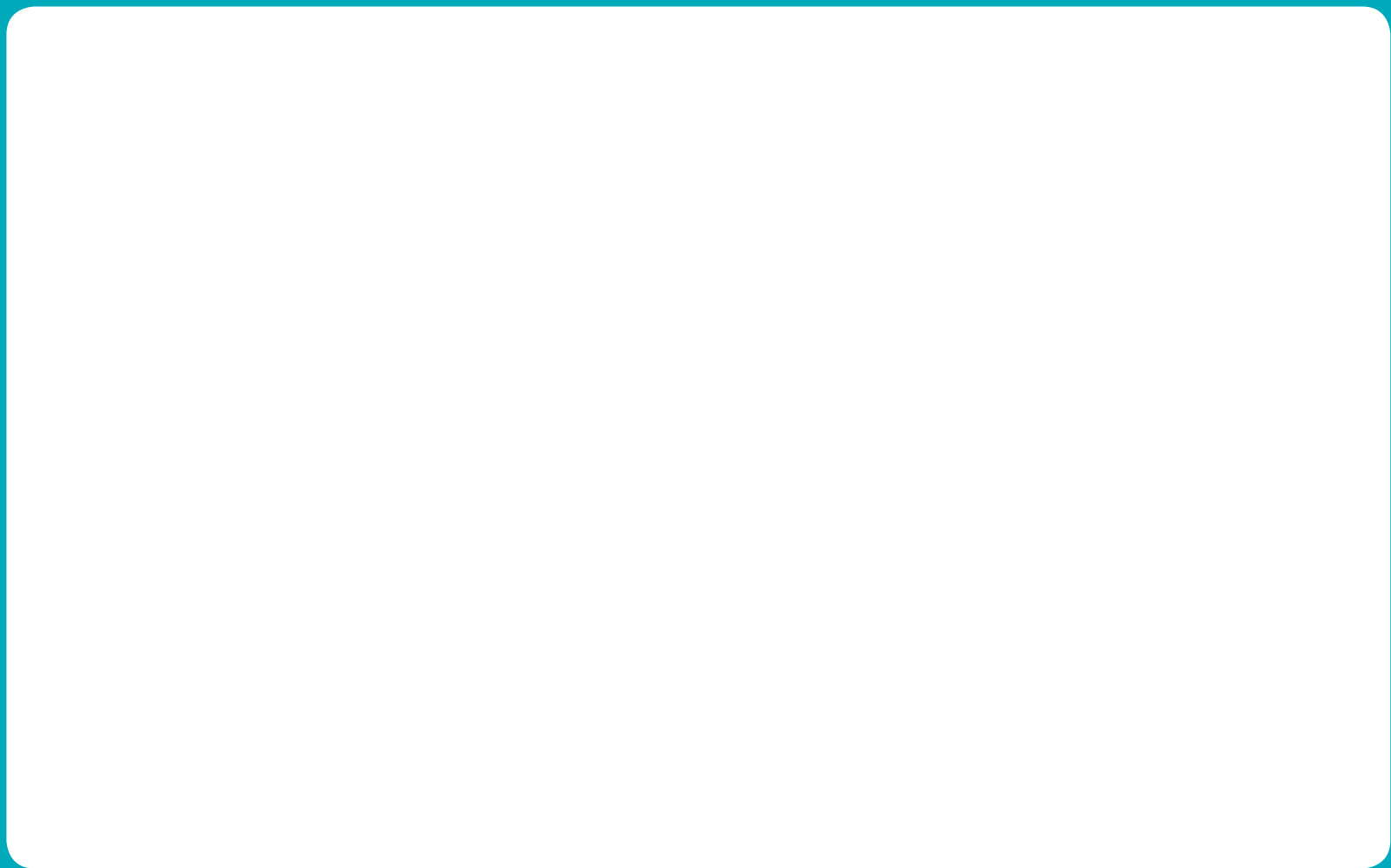
Mano užduotėlių sąsiuvinis

VARDAS IR PAVARDĖ:

KLASĖ:

MOKYKLA:





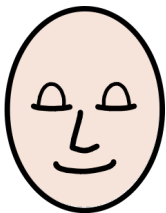


TURINYS

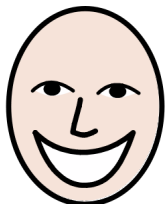
Jausmų išraiškų veidukai	4
„Obuolio draugų“ veikėjai	5
1 dalis: Jausmai	6–13
2 dalis: Bendravimas	14–21
3 dalis: Draugystė	22–29
4 dalis: Problemų sprendimas	30–37
5 dalis: Pokyčiai	38–45
6 dalis: Mes galime įveikti	46–53
Aš jau geriau mokau	54



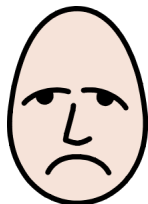
JAUSMŲ IŠRAIŠKŲ VEIDUKAI



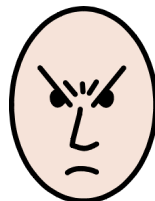
Ramus



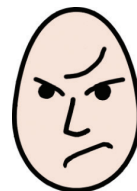
Linksmas



Liūdnas



Piktas



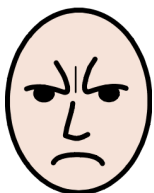
Iširdes



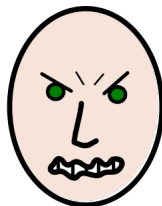
Susirūpinęs



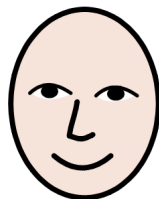
Susijaudinęs



Susierzinęs



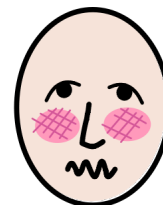
Pavydintis



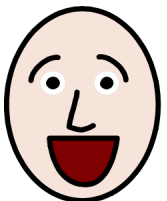
Laimingas



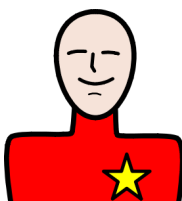
Išsigandęs



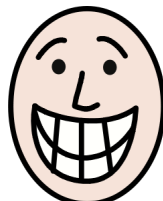
Susigėdęs



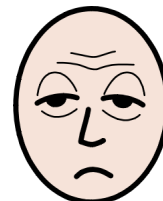
Nustebęs



Išdidus



Sužavėtas



Abejingas



OBUOLIO DRAUGŲ veikėjai



Obuolys



Lila



Tigas



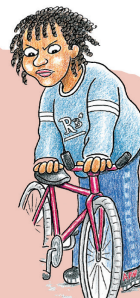
Lilos ir
Tigo tėtis



Lilos ir Tigo
mama
su mažąja
sesute Julija



Sendi



Finas



Sendi ir Fino
mama



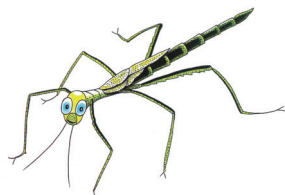
Ana



Džilė



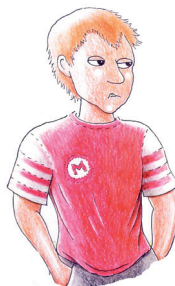
Tomas



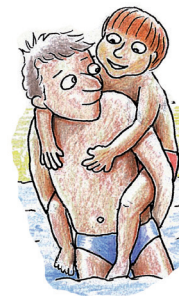
Zipis



Semas –
futbolo
komandos
kapitonas



Džo



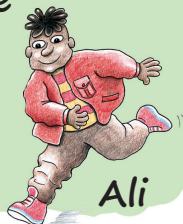
Tomo tėtis



Tomo
mama



Džekas



Ali



1 dalis JAUSMAI

1 valandėlė: Nauji draugai

Pirma užduotėlė. Jei draugai paprašytų tavęs papasakoti apie Tigo augintinius Zipį ir Obuolį, kaip juos apibūdintum? Parašyk kuo daugiau žodžių, kurie apibūdina Zipį ir Obuolį. Arba nupiešk juos.

Zipis

Obuolys



1 dalis JAUSMAI

1 valandėlė: Nauji draugai

Antra užduotėlė. Pasiūlyk „Obuolio draugų“ taisyklę, kurios norėtum, kad laikytųsi visi tavo klasės draugai. Taisyklę užrašyk arba nupiešk.



1 dalis JAUSMAI

2 valandėlė: Šiandien aš jaučiuosi

Pirma užduotėlė. Kaip tu šiandien jauteisi? Kiek skirtingų jausmų patyrei?

Savo patirtus jausmus atitinkančius veidukus nuspalvink ir šalia veiduko, virš linijos, parašyk jausmą apibūdinanti žodį.























1 dalis JAUSMAI

2 valandėlė: Šiandien aš jaučiuosi

Antra užduotėlė. Ką galiu daryti, kai man liūdna?

Sugalvok kelias išeitis, kurios padėtų pasijusti geriau. Kai galvosi išeitis, prisimink, kad visada turi vadovautis Auksinėmis Obuolio taisyklėmis.

Auksinės Obuolio taisyklės pasirenkant gerą išeitį

1. Padeda man pasijusti geriau

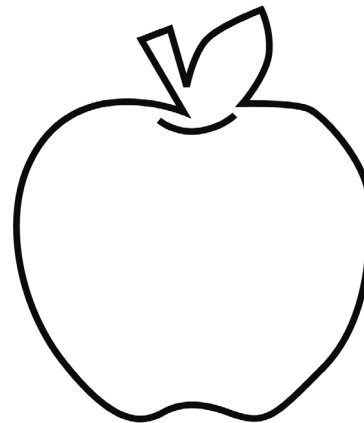
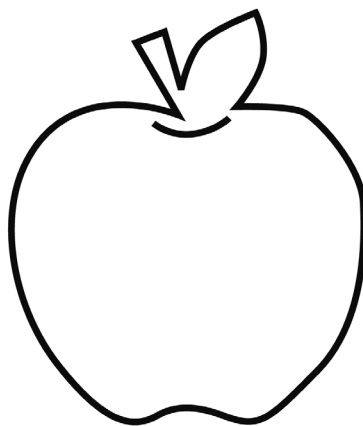
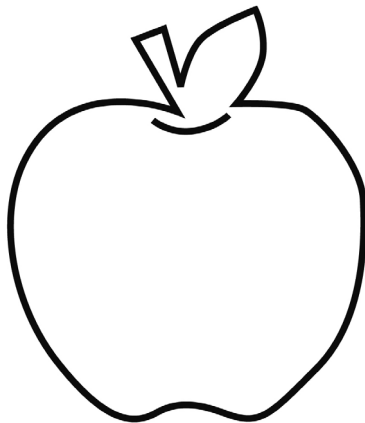
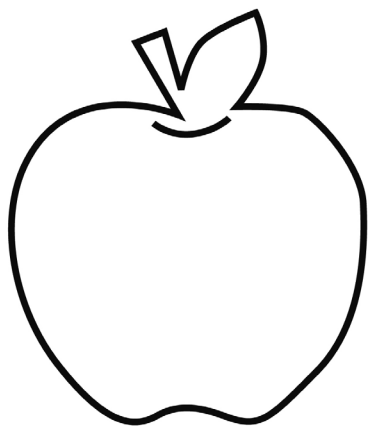
2. Nekenkia nei man, nei kitiems



1 dalis JAUSMAI

3 valandėlė: Mūsų obuolių medis

Pirma užduotėlė. Kaip aš galiu padėti sau pasijusti geriau, kai esu liūdnas, piktas, susigėdęs?
Į kiekvieną obuoliuką įrašyk arba nupiešk išeitį, kuri tau gali padėti pasijusti geriau. Nepamiršk Auksinių Obuolio taisyklių.

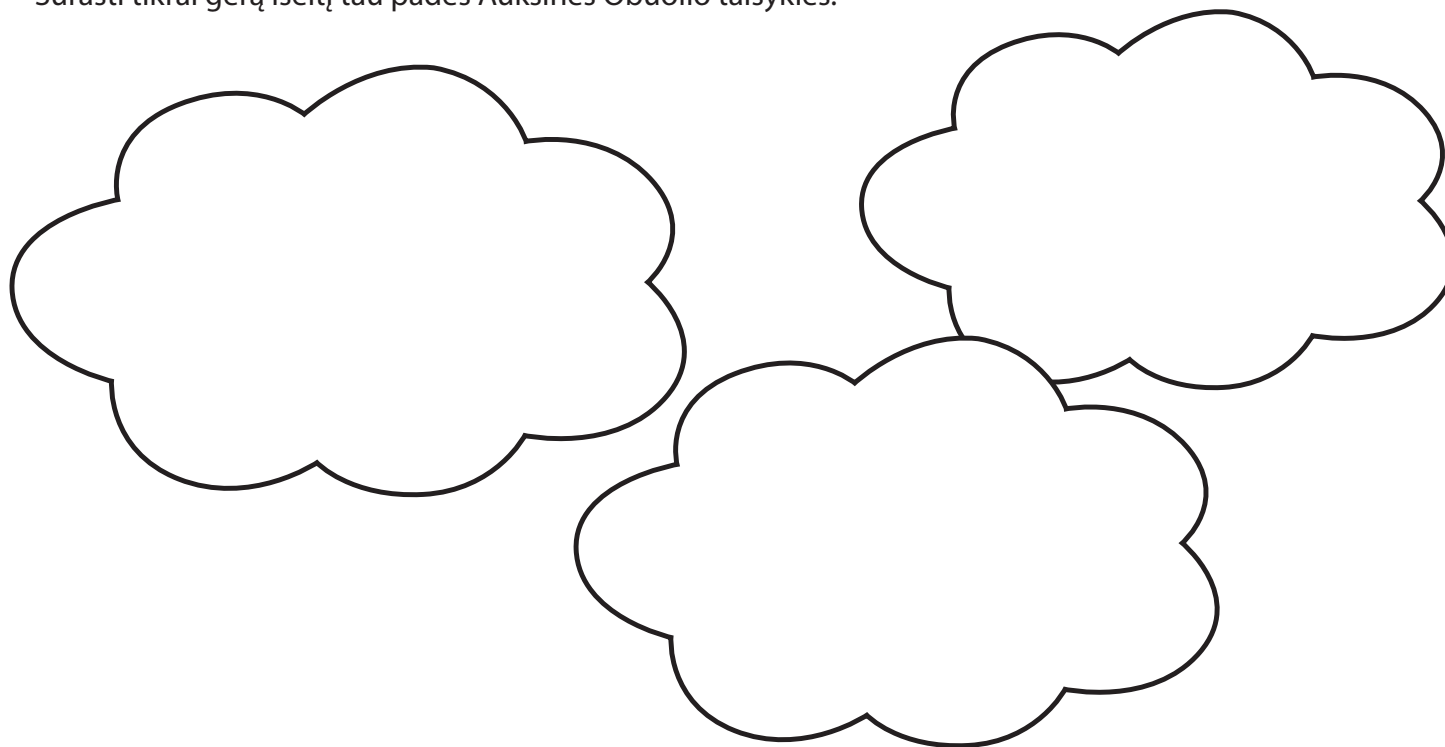




1 dalis JAUSMAI

3 valandėlė: Mūsų obuolių medis

Antra užduotėlė. Ką aš galiu padaryti, kad padėčiau kitiems žmonėms pasijusti geriau?
Į kiekvieną debesėlį įrašyk arba nupiešk išeitį, kuri, tavo manymu, padėtų kitam žmogui pasijusti geriau.
Surasti tikrai gerą išeitį tau padės Auksinės Obuolio taisyklės.

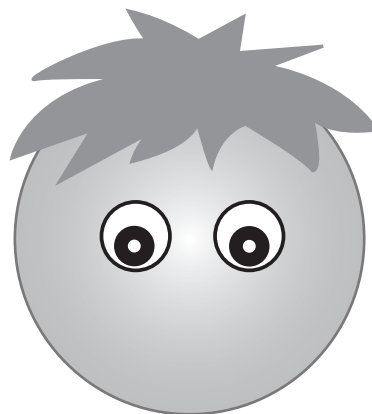
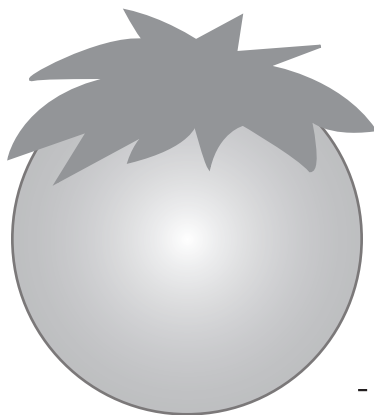
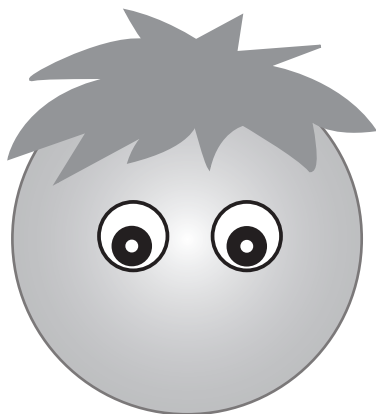




1 dalis JAUSMAI

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Staigmena“

Pirma užduotėlė. Kai mokytoja klasėje skaitė pasakojimą „Tigo rytas“, išgirdai, kad pabėgo Obuolys. Kaip tu manai, kaip jautėsi Tigas, kai pabėgo Obuolys? Nupiešk Tigo jausmus atitinkančius veidukus ir šalia veiduko, virš linijos, parašyk tą jausmą apibūdinanti žodį. Jei nori, jausmų veidukus gali nusikopijuoti iš 4 puslapio.





1 dalis JAUSMAI

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Staigmena“

Atsiversk 54 puslapį

Antra užduotėlė. Besiklausydamas (-a) pasakojimo „Tigo rytas“, sužinojai, kad pabėgo Obuolys. Jei Tigas būtų neradęs savo žiurkėno, jis jaustųsi labai blogai. Kaip tu manai, kas jam galėtų padėti pasijusti geriau?

Sugalvok ir parašyk arba nupiešk geriausią išeitį, kuri, tavo manymu, padėtų Togui, neradusiam žiurkėno, pasijusti geriau. Ieškodamas išeities, prisimink Auksinės Obuolio taisykles.





2 dalis BENDRAVIMAS

1 valandėlė: Išklausyk kitus

Pirma užduotėlė. Jei įsidėmėsi šias paprastas taisykles, tau bus daug lengviau bendrauti su žmonėmis.

SĖKMINGO BENDRAVIMO TAISYKLĖS



- Pasakyk, kaip jautiesi



- Pasakyk, kodėl taip jautiesi



- Padėk kitiems tave suprasti, kitais žodžiais pakartodamas (-a) tai, ką sakei



- Gerbk kitus



2 dalis BENDRAVIMAS

1 valandėlė: Išklausyk kitus

Antra užduotėlė. Kaip galiu parodyti kitam žmogui, kad jo įdėmiai klausausi?

Parašyk, koks tavo atidaus klausymosi ženklų sąrašas? Pirma parašyk, tada perskaityk, o tada sunumeruok pagal svarbumą. Pirmu numeriu pažymėk svarbiausią, antru – mažiau svarbų, trečiu – dar mažiau svarbų ir taip toliau.



2 dalis BENDRAVIMAS

2 valandėlė: Kaip pasakyti tai, ką nori pasakyti

Pirma užduotėlė. Taisyklės, kurios padeda mums pasakyti tai, ką norime pasakyti.

Perskaityk taisykles garsiai savo draugui, tėvams, sėsei ar broliui, – kam nori, ir pabandyk jam paaiškinti, kodėl kiekviena taisyklė svarbi.

Kaip pasakyti tai, ką nori pasakyti

- 1** Prieš kalbėdamas pagalvok
- 2** Nesijaudink ir kalbėk ramiai
- 3** Kalbėk aiškiai
- 4** Pasakyk, kaip jautiesi
- 5** Pasakyk viską, ką nori pasakyti



2 dalis BENDRAVIMAS

2 valandėlė: Kaip pasakyti tai, ką nori pasakyti

Antra užduotėlė. Kaip pasirinkti tinkamą momentą pasakyti tai, ką nori pasakyti?

Pažymėk ✓ momentą, kuris, tavo manymu, yra tinkamas pasakyti tai, ką nori pasakyti. Tuščiuose kvadratėliuose pats sugalvok ir įrašyk momentus, tavo nuomone, tinkamus sakyti tai, ką nori pasakyti.

Tėvelis kalbasi telefonu	Mokytojai pertrauka	Močiutė vairuoja mašiną	
Draugas atėjo pas tave į svečius	Brolis ruošia pamokas	Išėjote su sese pasivaikščioti	
Mamytė ruošia pietus	Visa šeima kartu skaito knygą prieš miegą	Mokyklos direktorius skuba į mokytojų susirinkimą	



2 dalis BENDRAVIMAS

3 valandėlė: Praktikuodamiesi tobulėjame

Pirma užduotėlė. Mokausi pasakyti tai, ką noriu pasakyti.

Prisimink anksčiau atsitikusią situaciją, kai tau buvo labai svarbu kažką pasakyti, bet tu nepasakei: kodėl, kas tau sutrukdė? Pagalvok, ką dabar darytum kitaip? Nupiešk, ką darei anksčiau ir ką darytum dabar.

Anksčiau

Dabar



2 dalis BENDRAVIMAS

3 valandėlė: Praktikuodamiesi tobulėjame

Antra užduotėlė. Kas man trukdo pasakyti tai, ką noriu pasakyti?

Pagalvok ir užrašyk, kokios mintys ir kokie jausmai tau trukdo pasakyti tai, ką nori pasakyti, o kokie padeda? Įrašyk į apskritimus. Prisimink taisykles, kurios padeda mums pasakyti tai, ką norime pasakyti.

TRUKDO

Mintys

Jausmai

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

PADEDA

Mintys

Jausmai

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



2 dalis BENDRAVIMAS

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Savaitgalio planai“

Pirma užduotėlė. Mokykloje mokytoja skaitė pasakojimą „Savaitgalio planai“, iš kurio sužinojai, kad Sendi nusiminusi ir visai nelaukia savaitgalio, nes jis bus ne toks, kaip ji norėtų. Ką, tavo manymu, Sendi galėtų veikti savaitgalį, kad jaustųsi gerai? Sugalvok ir nupiešk arba parašyk. Ieškodamas išeities, prisimink Auksinės Obuolio taisykles.

Auksinės Obuolio taisyklės pasirenkant gerą išeitį

1. Padeda man pasijusti geriau

2. Nekenkia nei man, nei kitiems



2 dalis BENDRAVIMAS

Atsiversk **54** puslapį

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Savaitgalio planai“

Antra užduotėlė. Besiklausydamas (-a) pasakojimo „Savaitgalio planai“, sužinojai, kad Sendi nori praleisti savaitgalį su tėčiu. Sendi ketina paprašyti mamos, kad leistų važiuoti pas tėtį, tačiau ji nenori įskaudinti mamos. Kaip Sendi pasakyti mamai tai, ką ji nori pasakyti? Sugalvok ir parašyk, kaip Sendi galėtų pasakyti mamai tai, ką nori pasakyti. Ką ji turėtų sakyti mamai? Ieškodamas būdų, prisimink taisykles, kurios padeda mums pasakyti tai, ką norime pasakyti. Taisykles rasi 16 puslapyje.



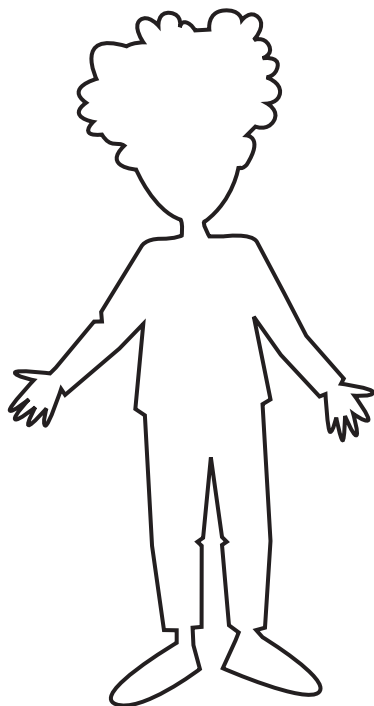


3 dalis DRAUGYSTĖ

1 valandėlė: Geras draugas

Pirma užduotėlė. Mano geriausias draugas.

Nupiešk savo geriausią draugą, pasinaudodamas kontūru. Parašyk kuo daugiau dalykų, dėl kurių tavo geriausias draugas tau patinka.

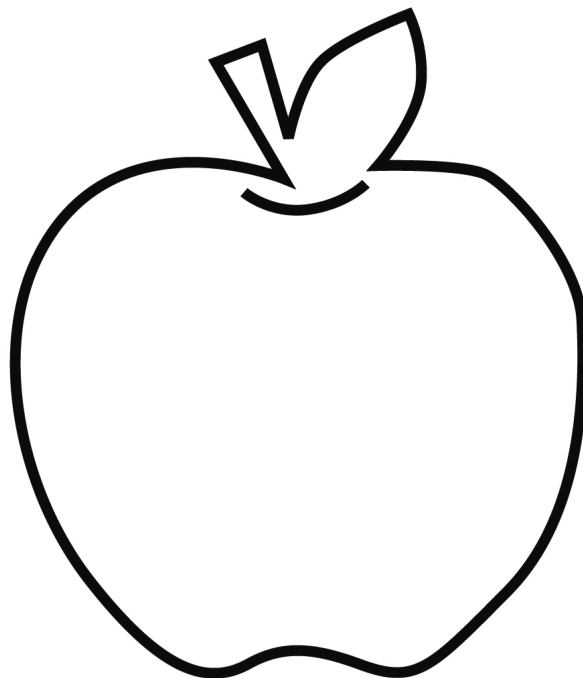




3 dalis DRAUGYSTĖ 1 valandėlė: Geras draugas

Antra užduotėlė. Ką galėčiau daryti, kad aš būčiau geras (-a) draugas (-ė).

Pagalvok, dėl kokių asmeninių savybių tu esi geras (-a) draugas (-ė) kitiems vaikams. Įrašyk jas į obuoliuką skirtingomis spalvomis, kad obuoliukas būtų spalvingas, įvairus ir gražus – toks kaip tu.





3 dalis DRAUGYSTĖ

2 valandėlė: Priimkite ir mane!

Pirma užduotėlė. Kaip galiu padėti vienišam ar kitų atstumtam vaikui?

Pagalvok, kokius jausmus jaučia vienišas ar atstumtas vaikas. Vienoje lapo pusėje užrašyk jausmus, kuriuos jis jaučia. Arba gali nupiešti jausmus išreiškiančius veidukus. Jei nori, gali nusikopijuoti jausmų veidukus iš 4 puslapio. Kitoje lapo pusėje parašyk savo mintis, ką galėtum padaryti, kad jis pasijustų geriau.





3 dalis DRAUGYSTĖ

2 valandėlė: Priimkite ir mane!

Antra užduotėlė. Ką galėčiau padaryti, kad pasijusčiau geriau, kai jaučiuosi vienišas (-a) ar atstumtas (-a) ?

Prisimink situaciją, kurioje jauteisi vienišas (-a) ar atstumtas (-a). Prisimink, ką darei, ir pagalvok, ką dar būtum galėjęs (-usi) padaryti, kad pasijustum geriau. Nupiešk arba užrašyk.

Situacija

*Ką dar būtų galima padaryti,
kad pasijustum geriau?*

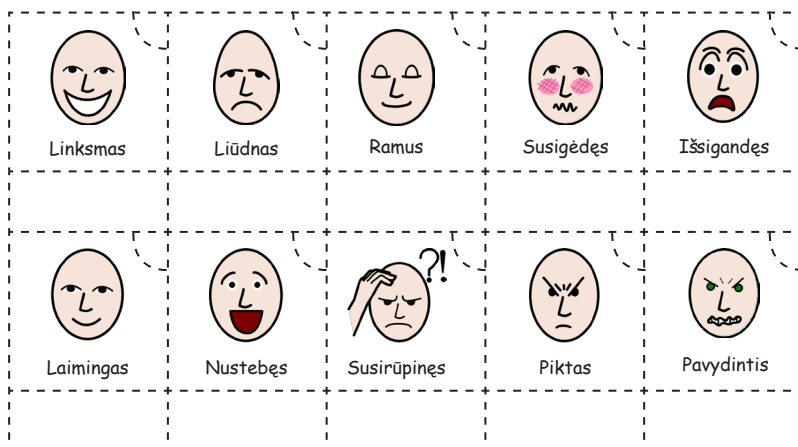


3 dalis DRAUGYSTĖ

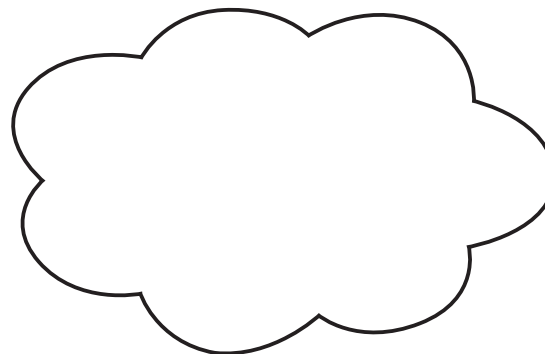
3 valandėlė: Problemos tarp draugų

Pirma užduotėlė. Kai susipykstame su draugais.

Šiandien mokykloje išgirdai pasakojimą apie vaikus, kurie susipyko bežaisdami: Lukas apkaltino Matą, kad jis nemoka žaisti futbolo, o Ketės geriausia draugė Polė nuėjo žaisti su kitomis mergaitėmis, palikusi Ketę vieną. Pažymėk prie jausmų išraiškų veidukų, kaip jautėsi apkaltintas Matas ir viena palikta Ketė. Prie atitinkamo veiduko nupiešk ženklą ✓ ir parašyk vaiko (Mato arba Ketės) vardą.



Ką galėtų padaryti Matas ar Ketė, kad pasijustų geriau?
Irašyk minčių debesėlyje.





3 dalis DRAUGYSTĖ

3 valandėlė: Problemos tarp draugų

Antra užduotėlė. Ką galėčiau padaryti, kad susitaukyčiau su draugu ar drauge?

Prisimink kokį nors nesutarimą, kilusį tarp tavęs ir tavo draugų. Pabandyk prisiminti, ką darei, kad susitaukytum su draugais? Sugalvok ir užrašyk kuo daugiau naujų būdų, kaip galima susitaukyti su draugais tokioje pačioje ar kitokioje situacijoje. Nepamiršk Auksinės Obuolio taisyklės.

Auksinės Obuolio taisyklės pasirenkant gerą išeitį

1. Padeda man pasijusti geriau

2. Nekenkia nei man, nei kitiems



3 dalis DRAUGYSTĖ

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Nauji kaimynai“

Pirma užduotėlė. Šiandien mokykloje skaityta istorija „Nauji kaimynai“ pasakoja apie mergaitę Aną, atsikėlusią į Džilės kaimynystę. Pagalvok, kaip Džilė galėtų susidraugauti su Ana. Sukurk istorijos pabaigą ir nupiešk ją. Pagalvok, kaip tavo sukurtoje istorijoje jautėsi Džilė? O kaip jautėsi Ana? Kokius jausmus jos išgyveno?





3 dalis DRAUGYSTĖ

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Nauji kaimynai“

Atsiversk 54 puslapį

Antra užduotėlė. Mokykloje girdėtame pasakojime „Nauji kaimynai“ Džilė ieško būdų, kaip susidraugauti su Ana, kuri ką tik atsikėlė gyventi šalia. Ana nuliūdusi, net pikta. Džilei susidraugauti su Ana gali būti nelengva. Ką galėtum pasiūlyti Džilei padaryti, kad ji galėtų susidraugauti su Ana? Pagalvok ir savo idėjas užrašyk.

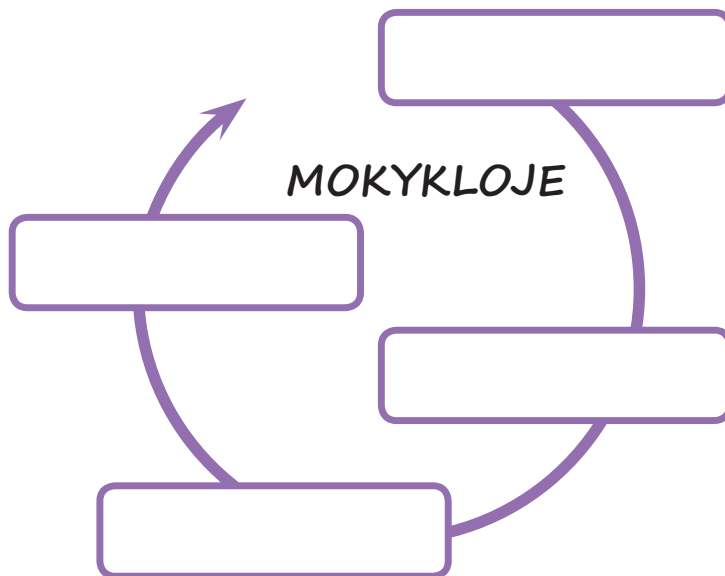
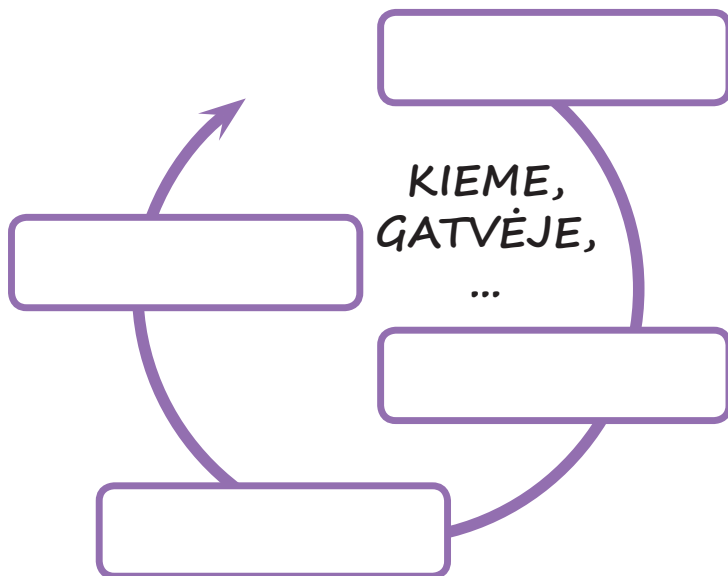


4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

1 valandėlė: Pagalba

Pirma užduotėlė. Mano pagalbos ratai: kieno pagalbos galiu paprašyti?

Gera pagalvok ir į savo pagalbos ratus nupiešk, įklijuok nuotraukas arba įrašyk žmones, į kuriuos gali kreiptis iškilus sunkumams.





4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

1 valandėlė: Pagalba

Antra užduotėlė. Kada reikia kreiptis pagalbos.

Sugalvok ir nupiešk situaciją, kada tu tikrai kreiptumeisi pagalbos. Prisimink savo pagalbos ratus. Į kurį žmogų kreiptumeisi šioje situacijoje?

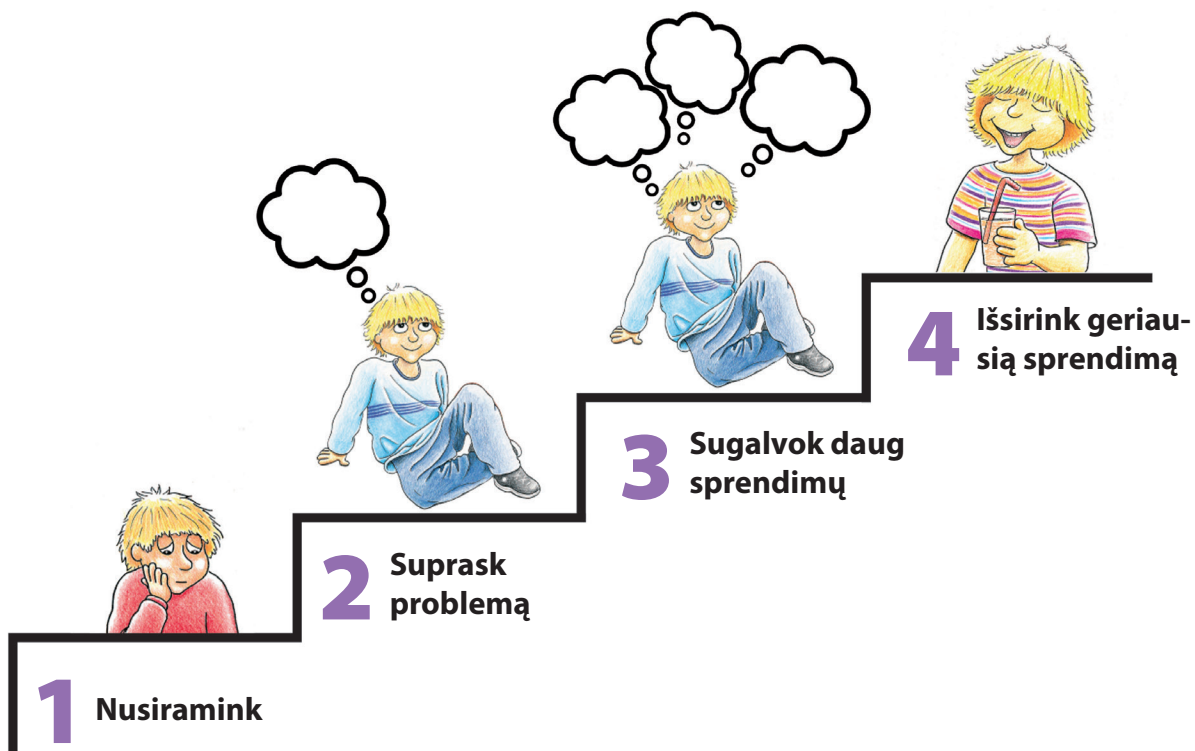


4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

2 valandėlė: Sprendžiame problemas

Pirma užduotėlė. Kaip priimti gerą sprendimą.

Prisimink kokią nors problemą ir ją apmąstyk, naudodamasis 4 žingsniais.



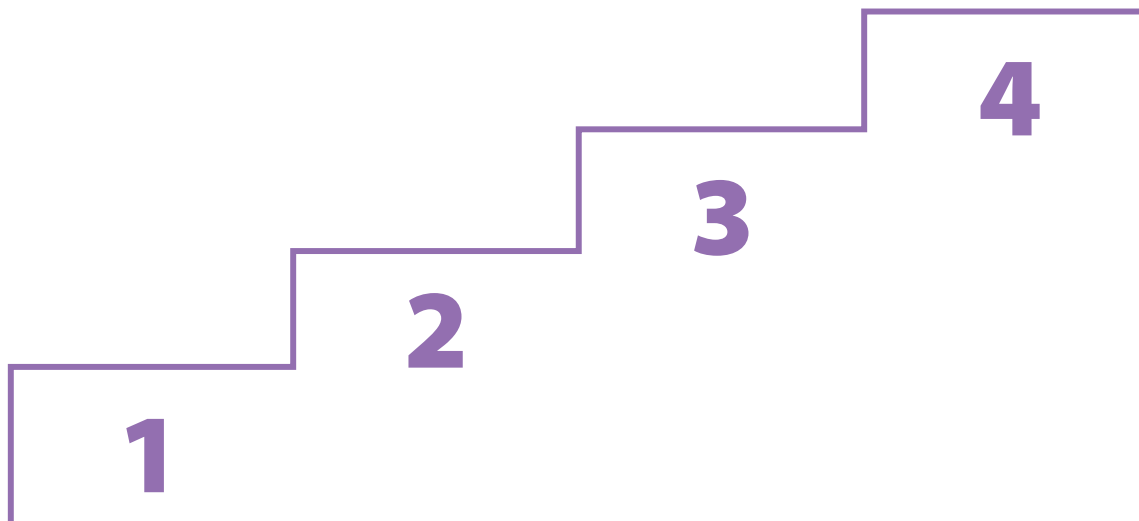


4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

2 valandėlė: Sprendžiame problemas

Antra užduotėlė. 4 žingsniai.

Mokykloje išmokai 4 žingsnius, kurie padeda priimti gerą sprendimą. Pasakyk šiuos žingsnius savo draugui, tėvams, sėsei ar broliui. Pabandyk paaiškinti kiekvieną žingsnį ir pagrįsti, kodėl jis svarbus.





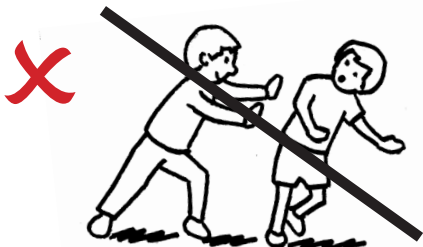
4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

3 valandėlė: Sutartis dėl elgesio be patyčių

Pirma užduotėlė. Taisyklės dėl elgesio be patyčių.

Įsimink šias paprastas taisykles. Jos tau padės geriau ir saugiau jaustis mokykloje.

TAISYKLĖS DĖL ELGESIO BE PATYČIŲ



- Niekas neturi teisės tyčiotis ar priekabiauti prie kitų žmonių



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



4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

3 valandėlė: Sutartis dėl elgesio be patyčių

Antra užduotėlė. Sutartis dėl elgesio be patyčių.

Klasėje visi drauge su vaikais ir mokytoja sudarėte klasės sutartį dėl elgesio be patyčių. Jei kiemo draugai norėtų susitarti dėl elgesio be patyčių, kokias taisykles tu pasiūlytum į šią sutartį įtraukti? Pirma parašyk. Paskui perskaityk ir apgalvok. O tada sunumeruok pagal svarbumą. Pirmu numeriu pažymėk svarbiausią taisyklę, antru – mažiau svarbią, trečiu – dar mažiau svarbią ir taip toliau.



4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Dideli berniukai“

Pirma užduotėlė. Klasėje mokytoja skaitė pasakojimą „Dideli berniukai“ apie tai, kaip nedraugiškai vyresni vaikai priėmė Tigą, norėjusį kartu žaisti futbolą. Tigui nelabai sekėsi žaisti, todėl vienas didelis berniukas supykęs jam spyrė. O sunkiausiu momentu Tigas liko vienas, nes jo draugai Džekas ir Ali kažkur dingo. Kaip tu būtum elgęsis, norėdamas padėti Tigui? Sugalvok kuo daugiau išeičių, kaip tu galėtum padėti jam. Nupiešk tau labiausiai patinkančią išeitį. Galvodamas (-a) išeitis, nepamiršk Auksinės Obuolio taisyklės (9 p.).



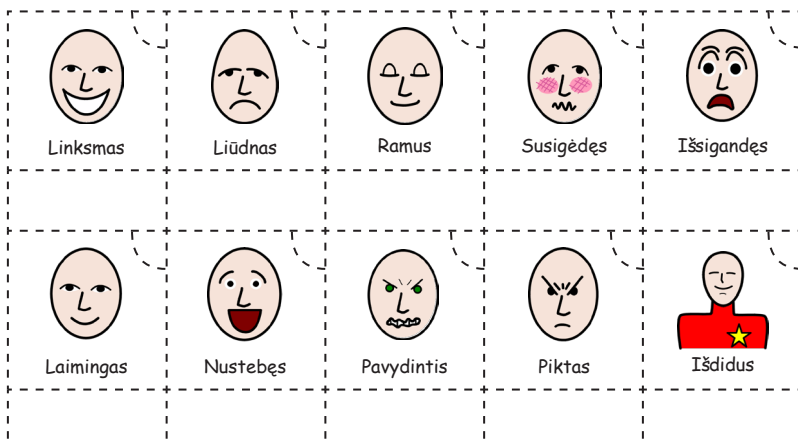


4 dalis PROBLEMŲ SPRENDIMAS

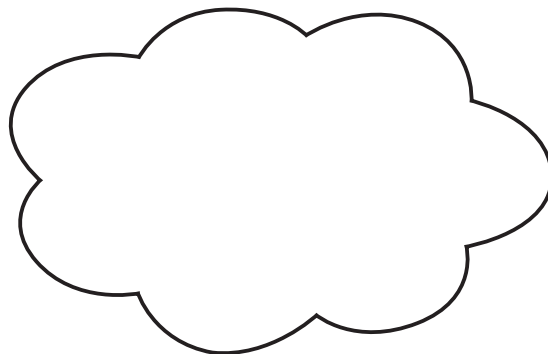
Atsiversk **54** puslapį

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Dideli berniukai“

Antra užduotėlė. Klasėje girdėjai pasakojimą „Dideli berniukai“ ir pats kūrei jo pabaigą. Šioje istorijoje Tigui visko daug nutinka: vyresni berniukai jį nedraugiškai priima, nuskriaudžia, draugai palieka... Tigas išgyvena daug įvairių jausmų. Pažymėk ✓ prie jausmų išraiškų veidukų, kaip jautėsi Tigas šiose situacijose?



Ką gali padaryti Tigas, kad pasijustų geriau, tačiau nepakenktų nei sau, nei kitiems?
Įrašyk minčių debesėlyje.





5 dalis POKYČIAI

1 valandėlė: Gyvenimo pokyčiai

Pirma užduotėlė. Pokytis, kuris neseniai įvyko mano gyvenime.

Nupiešk arba aprašyk šį pokytį. Pagalvok, kaip jauteisi vykstant šiam pokyčiui? Kaip tau pavyko su šiuo pokyčiu susidoroti?





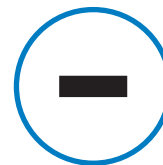
5 dalis POKYČIAI

1 valandėlė: Gyvenimo pokyčiai

Antra užduotėlė. Gerosios ir blogosios pokyčių pusės.

Dauguma pokyčių turi ir gerąją, ir blogąją pusę. Prisimink savo gyvenimo pokytį, kurį nupiešei pirmoje užduotėlėje. Pagalvok, kokios gerosios ir kokios blogosios šio pokyčio pusės. Gerąsias įrašyk po pliuso ženklu, blogąsias – po minuso.







5 dalis POKYČIAI

2 valandėlė: Galiu pakeisti, negaliu pakeisti

Pirma užduotėlė. Mokausi suprasti, ką galiu pakeisti ir ko negaliu pakeisti.

Gyvenime kartais mes galime pakeisti situaciją, o kartais ne. Kaip tu manai, kurias iš paveikslėliuose pavaizduotų situacijų tu gali pakeisti, o kurių – ne? Tas situacijas, kurias gali pakeisti, pažymėk **+**, o tas kurių negali pakeisti **-**. Sugalvok dar vieną situaciją, kurią, tavo manymu, galima pakeisti, ir vieną, kurios negalima pakeisti. Nupiešk jas arba aprašyk tuščiuose langeliuose.

Sudaužytas
indas

Berniukui
skauda galvą

Vaiko papūgėlė
išskrido pro langą

Mergaitė pavėlavo
į mokyklą

Lyja stiprus
lietus su žaibais

Nulūžęs medis

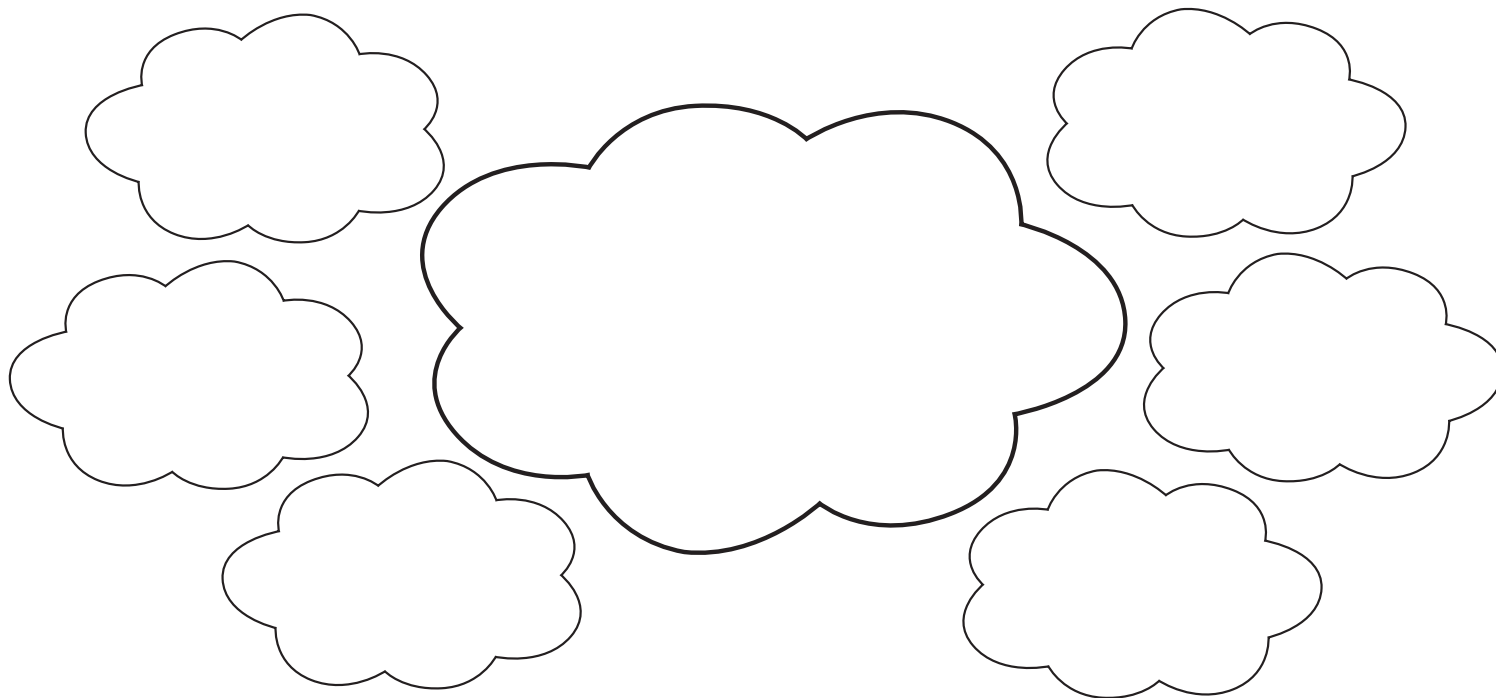


5 dalis POKYČIAI

2 valandėlė: Galiu pakeisti, negaliu pakeisti

Antra užduotėlė. Kaip galiu pamatyti gerąsias pokyčių puses?

Prisimink neseniai įvykusį sudėtingą pasikeitimą savo gyvenime. Kuo ši situacija tau atrodė bloga? Didžiausiam debesėlyje nupiešk arba užrašyk šį pasikeitimą. Pabandyk pagalvoti apie tą patį pasikeitimą iš kitos pusės ir rasti joje teigiamų dalykų. Savo sugalvotus teigiamus dalykus įrašyk į minčių debesėlius.



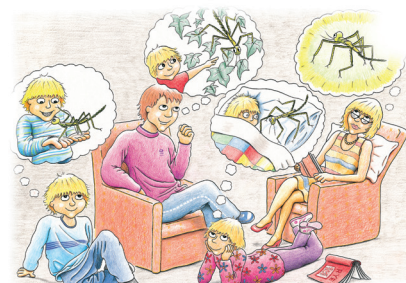


5 dalis POKYČIAI

3 valandėlė: Netekties išgyvenimas

Pirma užduotėlė. Mokausi suprasti, ką galiu pakeisti ir ko negaliu pakeisti.

Ką galiu padaryti, kad pasijusčiau geriau, kai miršta mano artimas žmogus ar nugaišta mano augintinis? Kartais mes galime pakeisti mus liūdinančias situacijas, o kartais – ne. Kai kas nors miršta, nieko negalime padaryti, kad tai pakeistume. Bet galime išmokti būdų, kaip lengviau išgyventi netektį. Sugalvok ir nupiešk arba parašyk, ką gali padaryti, kad pasijustum geriau išgyvendamas netektį.





5 dalis POKYČIAI

3 valandėlė: Netekties išgyvenimas

Antra užduotėlė. Taisyklės, kaip padėti liūdinčiam draugui.

Tikrai padėsi savo liūdinčiam draugui išgyventi netektį ar kitą sudėtingą situaciją, jei gerai įsidėmėsi šias taisykles.

Taisyklės, kaip padėti liūdinčiam draugui

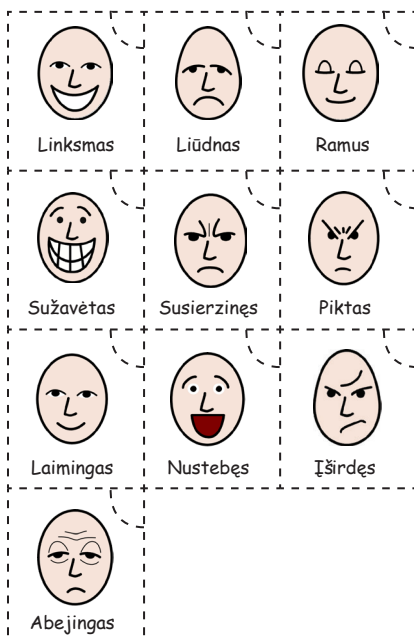
- 1 Išklausk draugą**
- 2 Gerbk jį**
- 3 Pasakyk jam, kad jis tau rūpi**
- 4 Praleisk laiką su draugu**
- 5 Padaryk jam ką nors malonaus**



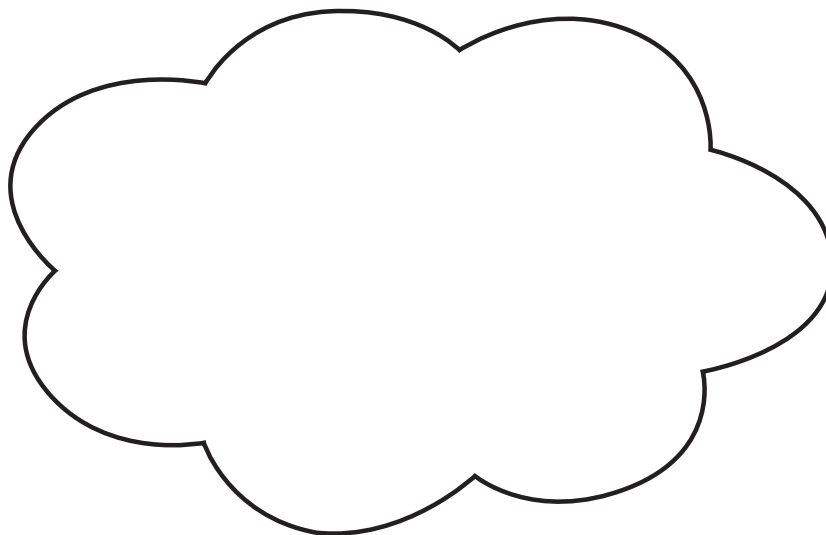
5 dalis POKYČIAI

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Tomo atostogos“

Pirma užduotėlė. Mokykloje mokytoja skaitė pasakojimą apie Tigo draugo Tomo atostogas, kurios buvo šaunios, bet šiek tiek kitokios nei įprastai. Kaip, tavo nuomone, jautėsi Tomas, sužinojęs, kad šiais metais atostogaus vien su mama, be tėčio? Kokius jausmus išgyveno Tomas, sužinojęs šią naujieną? Pažymėk tuos jausmus ✓ prie jausmų išraiškų veidukų.



Ką gali padaryti Tomas, kad pasijustų geriau?
Parašyk arba nupiešk.





5 dalis POKYČIAI

Atsiversk **54** puslapį

4 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Tomo atostogos“

Antra užduotėlė. Mokykloje besiklausydamas (-a) pasakojimo „Tomo atostogos“ sužinojai, kad Tomo vasara buvo kupina pokyčių. Atostogos praėjo puikiai, bet sugrįžus namo Tomo mama pasakė, kad tėtis kurį laiką su jais negyvens. Tomo laukia sudėtingi pokyčiai gyvenime. Jei Tomas būtų tavo draugas, kaip galėtum jam padėti pasijusti geriau? Kai bandysi sugalvoti geriausią būdą padėti Tomui, prisimink pagalbos liūdinčiam draugui taisykles (43 puslapyje). Nupiešk savo idėją.



6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 1 valandėlė: Kaip įveikti nusivylimą

Pirma užduotėlė. Kuo nusivyliau ir ką dariau, kad pasijusčiau geriau.

Prisimink situaciją, kuri sukėlė tau nusivylimą. Įrašyk ją ovale prie nusiminusio veiduko. Prisimink, ką darei, kad pasijustum geriau. Įrašyk prie linksmo veiduko.



Kuo nusivyliau



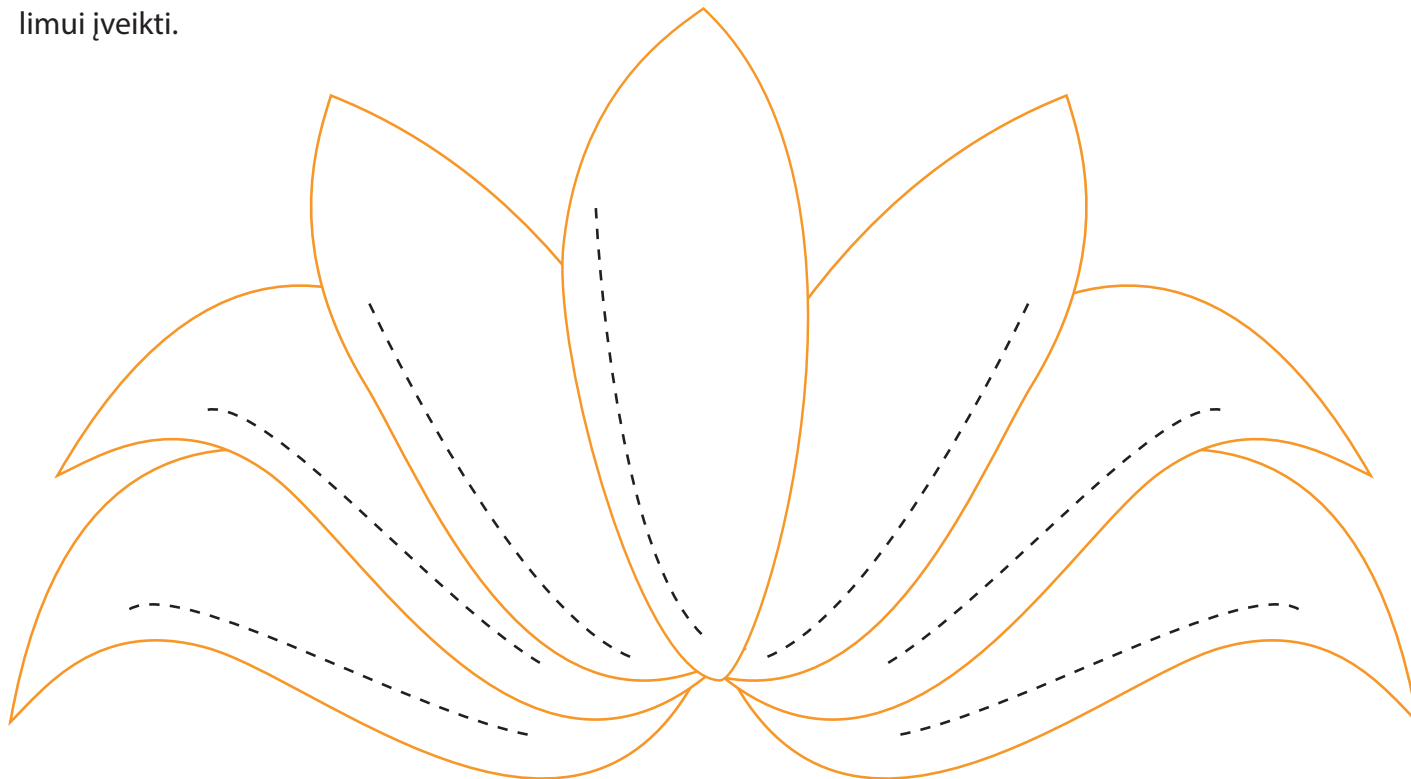
Ką dariau, kad
įveikčiau nusivylimą



6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 1 valandėlė: Kaip įveikti nusivylimą

Antra užduotėlė. Mokomės įveikti.

Prisimink situaciją, kuri sukėlė tau nusivylimą. Užrašyk ant kiekvieno gėlės žiedlapio po vieną būdą nusivylimui įveikti.





6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 2 valandėlė: Kas mums kelia nerimą

Pirma užduotėlė. Dėl ko nerimauja Morta.

Lėlė Morta perėjo į kitą mokyklą. Ji nerimauja dėl daugelio dalykų. Kaip manai, kas jai gali kelti nerimą, einant į naują mokyklą? Įrašyk savo mintis šalia lėlės Mortos.





6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 2 valandėlė: Kaip įveikti nusivylimą

Antra užduotėlė. Kaip galiu padėti sau pasijusti geriau nerimą keliančioje situacijoje.

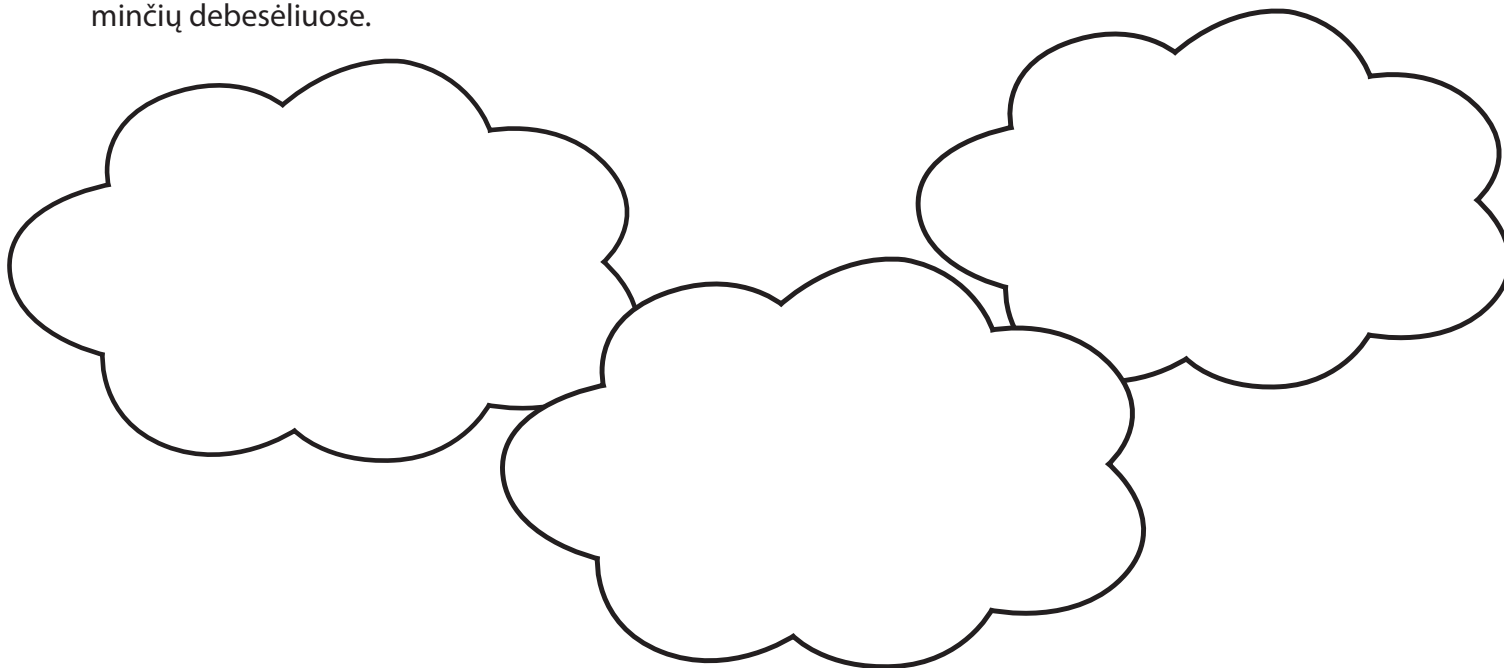
Prisimink situaciją, kuri sukėlė tau nerimą. Sugalvok ir nupiešk patį geriausią būdą, kuris padėtų tau pasijusti geriau šioje situacijoje.





6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 3 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Atostogų pabaiga“

Pirma užduotėlė. Mokykloje mokytoja skaitė pasakojimą „Atostogų pabaiga“ apie paskutinę Lilos ir Tigo atostogų dieną. Lila būtų norėjusi, kad ta diena būtų kitokia. Ji išgyveno daug sunkių jausmų – jai buvo liūdna, ji jautėsi nusivylusi, pavydėjo mažajai sesutei. Padėk Lilai pagalvoti apie situaciją kitaip ir pabandyti pamatyti, kas šioje situacijoje yra gero. Sugalvok bent 3 gerąsias Lilos situacijos puses ir įrašyk arba nupiešk minčių debesėliuose.





6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI

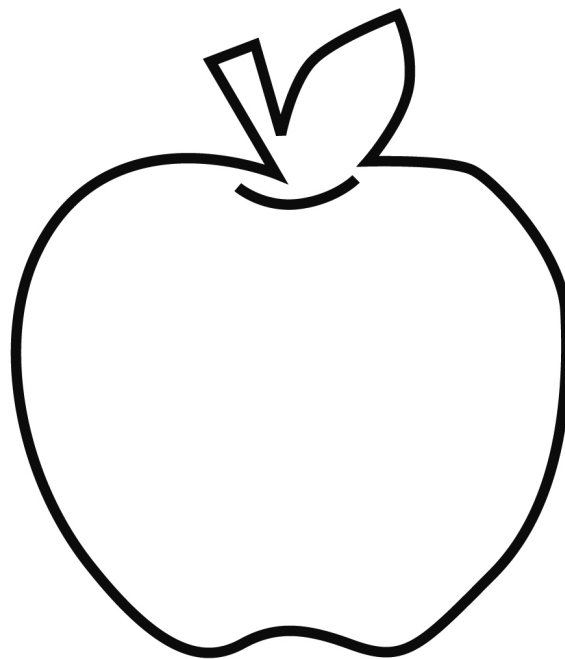
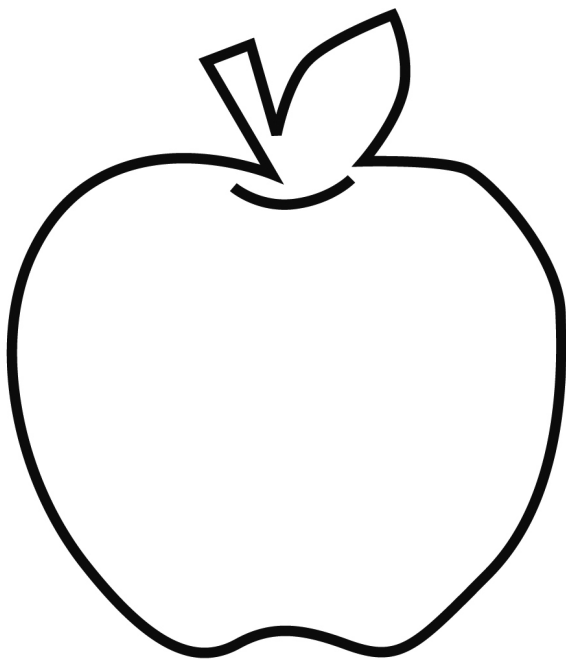
3 valandėlė: Užbaikite pasakojimą „Atostogų pabaiga“

Antra užduotėlė. Kai mokykloje mokytoja skaitė pasakojimą „Atostogų pabaiga“, sužinojai, kad pas-
kutiniają atostogų dieną Lila jautėsi labai nelaiminga, net apsiverkė. Prisimink pasakojimo pradžią ir sugalvok
jo pabaigą – kas nutiko? Ką Lila pasakė mamai ir ką mama atsakė Lilai? Ką darė Lilos brolis ir draugai? Ką padarė
pati Lila, kad pasijustų geriau... Nupiešk savo sugalvotą pasakojimo pabaigą.



6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 4 valandėlė: Švenčiame laimėjimus

Pirma užduotėlė. Kas man labiausiai patiko per „Obuolio draugų“ valandėles?
Įrašyk į kiekvieną obuoliuką po vieną dalyką, kuris tau labiausiai patiko per valandėles.



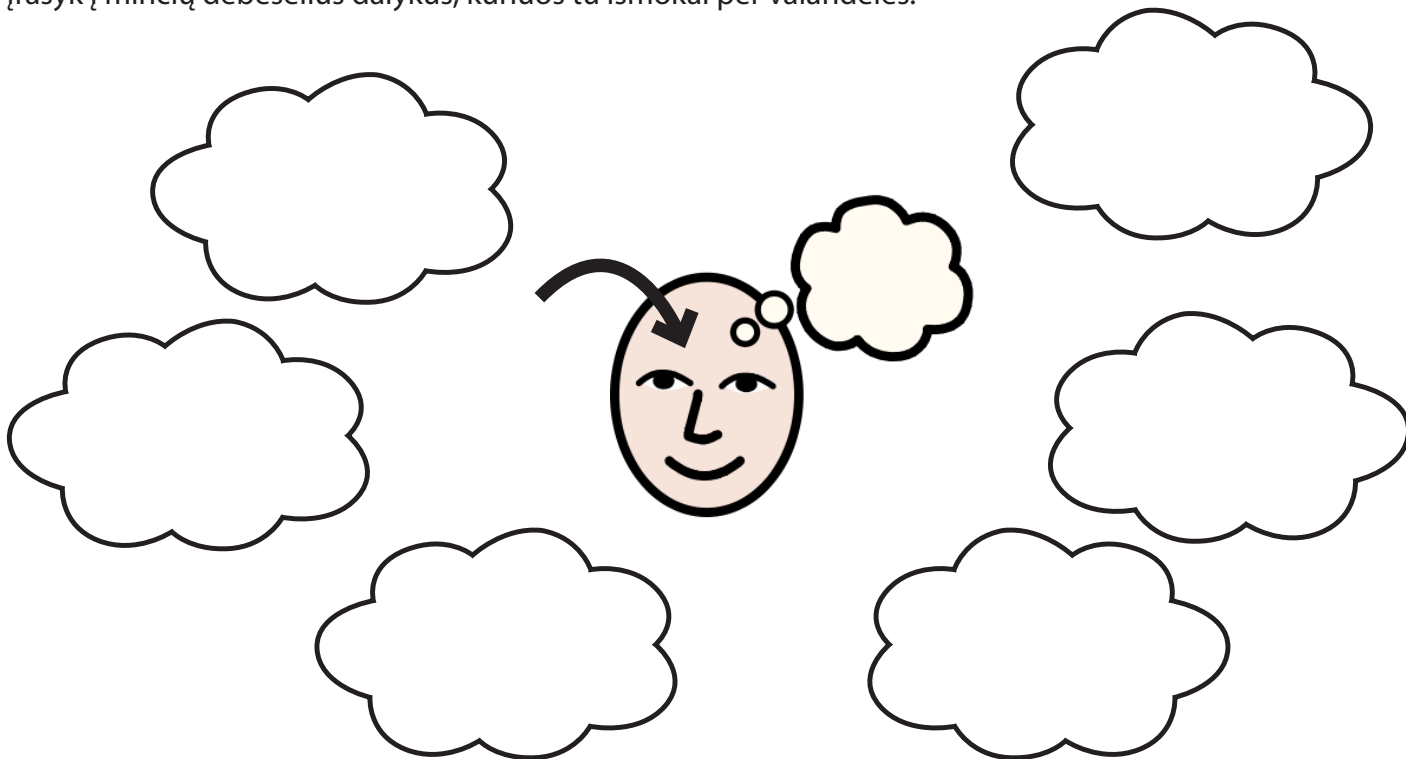


6 dalis MES GALIME ĮVEIKTI 4 valandėlė: Švenčiame laimėjimus

Atsiversk **54** puslapį

Antra užduotėlė. Ko aš išmokau per „Obuolio draugų“ valandėles?

Įrašyk į minčių debesėlius dalykus, kuriuos tu išmokai per valandėles.





Kiekvienos dalies pabaigoje nuspalvink tos dalies žvaigždutę

AŠ JAU GERIAU MOKU

- ★ Įveikti sunkius jausmus
- ★ Pasakyti tai, ką noriu pasakyti, ir išklausyti kitą
- ★ Draugauti
- ★ Spręsti problemas
- ★ Išgyventi pokyčius ir netektį
- ★ Įveikti sunkumus ir pritaikyti naujai įgytus gebėjimus

„Obuolio draugai“ Mano užduotėlių sąsiuvinis 55



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