



Programos

OBUOLIO DRAUGAI

metodinė medžiaga tėvams

Parengė *Ona Monkevičienė*
Redaktorė *Giedrė Barkauskienė*
Dailininkė *Asta Puikienė*

© Ona Monkevičienė, 2020

© VšĮ „Vaiko labui“, 2020

Programos „Obuolio draugai“ autorių teisės priklauso



Lietuvoje programą „Obuolio draugai“ įgyvendina



VšĮ „Vaiko labui“

Šv. Ignoto g. 5, 01144 Vilnius

Tel. (8-5) 212 14 07

Mob. tel. +370 699 20 223

info@vaikolabui.lt

www.vaikolabui.lt

Išleido UAB „Spaudos departamentas“

Lukšio g. 18, 08222 Vilnius

Mob. tel. + 370 675 43 980

www.spaudosdepartamentas.lt

Spausdino UAB „Spaudos departamentas“

Tiražas 8000 vnt.

ISBN 978-9955-745-11-2

Programa „Obuolio draugai“

Tarptautinė programa „Obuolio draugai“ yra ilgai lauktas programos „Zipio draugai“ tęsinys, skirtas jau vyresniems, t. y. 8–10 metų vaikams. Dabar šios dvi programos sujungiamos į vieną tęstinę dvejų metų ankstyvosios prevencijos programą, kurios pirmoji dalis yra „Zipio draugų“ programa, o antroji – „Obuolio draugų“ programa. Programa „Obuolio draugai“ orientuota į dalyvaujant pirmoje programos dalyje „Zipio draugai“ įgytų socialinių ir sunkumų įveikimo gebėjimų tobulinimą ir naujų gebėjimų ugdymą.

Programa „Obuolio draugai“ pirmą kartą buvo išbandyta Brazilijos miesto Sorokaba (Sorocaba) mokyklose. Po bandomojo įgyvendinimo Brazilijoje programa buvo patobulinta, atsižvelgiant į ekspertų iš Anglijos, Airijos, Lietuvos, Norvegijos idėjas bei ją įgyvendinusių pedagogų pasiūlymus. Vėliau programa „Obuolio draugai“ buvo sėkmingai išmėginta Danijoje, Norvegijoje, Lietuvoje.

Programos „Obuolio draugai“ bandomasis įgyvendinimas Lietuvoje vyko 2012–2013 mokslo metais septyniuose atrinktuose Vilniaus ugdymo įstaigose. Programa buvo išbandoma, vertinama ir tobulinama, pritaikant ją Lietuvos ugdymo sistemai. Bandomojo programos įgyvendinimo metu buvo suburta programos „Obuolio draugai“ ekspertų, vykdytojų atstovų ir programą įgyvendinančių pedagogų grupė. Šiai grupei iškeltas tikslas – teikti programos kūrėjams „Partnership for Children“ idėjas programai patobulinti ar papildyti, atsižvelgiant į praktinę pedagogų patirtį vedant valandėles vaikams ir konsultantų bei ekspertų įžvalgas vedant mokymus pirmiesiems programos „Obuolio draugai“ pedagogams Lietuvoje.

Pagrindinis šios grupės darbo rezultatas – konkretūs pasiūlymai programos kūrėjams „Partnership for Children“ dėl programos „Obuolio draugai“ metodinės medžiagos komplekto pedagogui patobulinimo. Dauguma jų buvo pripažinti priimtinais ir yra įtraukti į programos metodinę medžiagą.

Lietuvoje programa „Obuolio draugai“ vykdoma visų tipų bendrojo ugdymo mokyklų pradinėse klasėse ir prailgintos dienos grupėse, globos namuose ir vaikų

dienos centruose lietuvių, lenkų ir rusų kalbomis. Programos įgyvendinimą Lietuvoje vykdo VšĮ „Vaiko labui“.

Dėl pasiektų puikių rezultatų programa yra įtraukta į Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos vykdomą nacionalinę saugios aplinkos mokykloje kūrimo programą.

Programa plačiai įgyvendinama užsienyje: Anglijoje, Airijoje, Brazilijoje, Bulgarijoje, Čekijoje, Islandijoje, Jordanijoje, Kinijoje, Norvegijoje, Trinidade ir Tobago, Olandijoje ir Slovakijoje.

Dalyvaudami programoje „Obuolio draugai“ vaikai mokosi:

1. Atpažinti savo ir kitų jausmus susidūrus su sudėtinga situacija, apie juos kalbėti, pasirinkti tinkamus reagavimo į slegiančius jausmus būdus.
2. Išklausti kitą žmogų ir suprasti jo jausmus bei poreikius.
3. Pasakyti tai, ką nori pasakyti, suprasti, kas mums trukdo tai padaryti.
4. Spręsti problemas, nesutarimus, konfliktus, plėtojant bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus.
4. Priimti tinkamą sprendimą sudėtingose situacijose.
5. Kreiptis pagalbos ir padėti aplinkiniams.
6. Susidraugauti ir išsaugoti draugystę.
7. Įveikti nerimą, nusivylimą, vienišumą, atstūmimą ar priekabiavimą.
8. Lengviau išgyventi pasikeitimus ir netektis.
9. Prisitaikyti prie naujų aplinkybių.
10. Ugdytis empatiją.

Programą sudaro 6 dalys: „Jausmai“, „Bendravimas“, „Draugystė“, „Problemų sprendimas“, „Pokyčiai“ ir „Mes galime įveikti“. Kiekviena dalis sudaryta iš 4 valandėlių. Programa vykdoma vienus arba dvejus mokslo metus.

Pratimai vaikams ir tėvams namuose

Mieli tėveliai, globėjai

Jeigu ši knygelė jau jūsų rankose arba skaitote ją internete, domitės programa „Obuolio draugai“, greičiausiai jūsų vaikas, vaikaitis ar globotinis dalyvauja šioje programoje. Mes jums pristatome „Obuolio draugų“ programos pratimus, skirtus tėvams ar globėjams atlikti namuose su savo vaikais.

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

8–10 metų – tai amžius, kai vaikų socialiniai ir sunkumų įveikimo gebėjimai tobulėja ypač sparčiai. Vaikams vis aktualesni tampa santykiai su bendraamžiais, įsitvirtinimas grupėje, kitų asmenų priėmimas, draugystės. Tačiau tam, kad programoje įgyti socialiniai ir sunkumų įveikimo gebėjimai sutvirtėtų ir išliktų ilgai, jie turi būti taikomi kasdienėje aplinkoje, taigi ir namuose. Jūs turėtumėte padėti vaikui išlaikyti naujai išmokus gebėjimus – tam skirti ir šie pratimai, papildantys mokykloje vykstančias valandėles.

Pratimams atlikti prireiks paprastų priemonių – popieriaus, pieštukų, flomasterių, kėdės, nuotraukų ir šiek tiek jūsų laiko. Būtų labai gerai, kad tuomet, kai skiriate savo laiką pratimams, 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 žiurkėnas „Obuolys“ – programos „Obuolio draugai“ patirtis rodo, kad toks žaisliukas labai padeda vaikams įsitraukti į programą ir prisiminti tai, ko jos metu išmoko. Tame kampelyje galite kabinti ir piešinius, kitus darbelius, kuriuos vaikas sukurs atlikdamas šiuos pratimus.

Nė kiek ne mažiau negu priemonės ir aplinka svarbus ir jūsų santykis su savo vaiku: tam, kad jis galėtų tyrinėti savo jausmus, ieškoti išeičių iš sudėtingų situacijų ir pan., reikia saugios ir pasitikėjimo kupinos atmosferos. Ją sukursite būdami ramūs, atviri su vaiku, pastebėdami visus, kad ir nedidelius, jo pasiekimus bei atradimus ir vengdami kritikos, moralizavimo.

Vienas iš pagrindinių „Obuolio draugų“ principų yra tas, kad vaikas turi išmokti pats rasti tinkamus sprendimus. Todėl verčiau neskubėkite „pasufleruoti“ vaikui, kaip būtų galima pasielgti vienoje ar kitoje situacijoje, o vis priminkite, kaip jis pats galėtų rasti tokius atsakymus – taikydamas geros išeities taisyklę, gero sprendimo priėmimo žingsnius, prisimindamas vieną ar kitą anksčiau išminktą dalyką. Tai iš pradžių sunku ne tik tėvams, bet 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 net 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 mokykloje vykstančių „Obuolio draugų“ valandėlių temomis – galite susitarti, kad pedagogas jas skelbtų „Tamo dienyne“ ar kitur.

Jei „Obuolio draugų“ pratimai jums atrodo įdomūs ir naudingi, tačiau abejojate, ar užteks laiko jiems visiems atlikti, rekomenduojame iš pradžių atlikti bent porą pirmosios dalies pratimų, skirtų jausmams pažinti, o vėliau rinktis tuos, kurie tuo metu aktualūs jūsų vaikui. Todėl svarbu iš anksto dėmesingai peržvelgti visas temas – taip iškilus poreikiui žinosite, kurie pratimai gali būti jums naudingi.

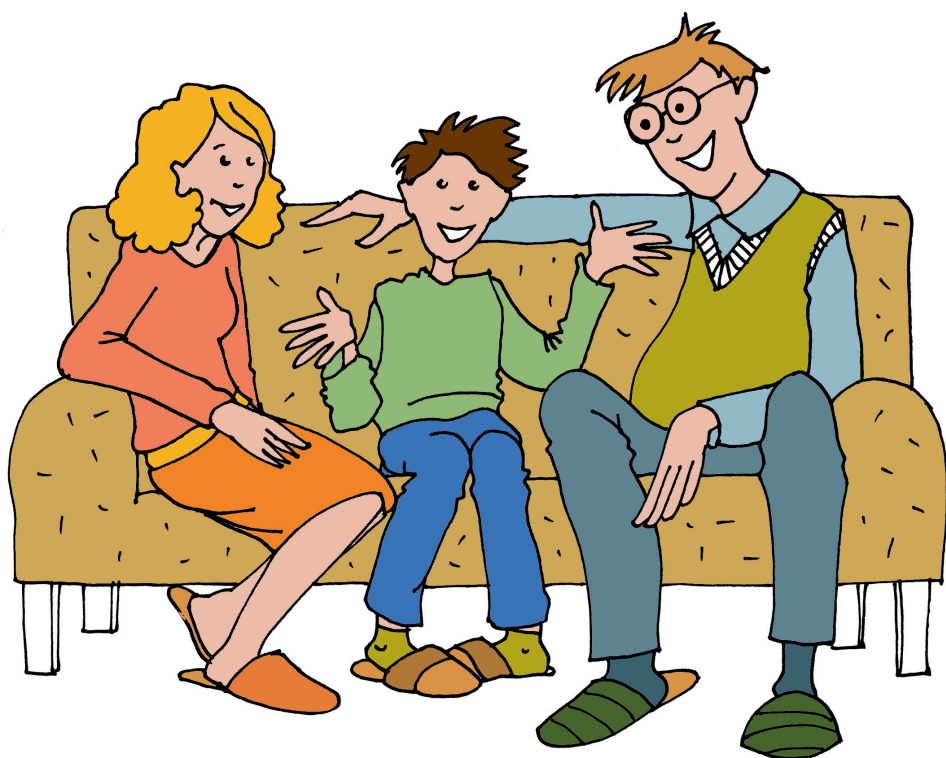
Atkreipiame jūsų dėmesį, kad daug kur minimą atliekant pratimus pratybų knygelę „Programos „Žipio draugai“ pasakojimai“ rasite internete https://www.vaikola-bui.lt/wp-content/uploads/2013/08/2.6.1_knygele_Tevams_ZD-tekstai-Obuoliui.pdf

Dar keletas naudingų patarimų:

- Nebijokite užduoti vaiko 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 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.
- Pavartykite vaiko užduotėlių sąsiuvinį „Obuolio draugai“ ir pasikalbėkite apie tai, ko jis mokėsi.
- 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 atkreipti dėmesį ir įvertinti šiuos vaiko pasikeitimus. Pasidalykite savo pastebėjimais su vaiko pedagogu.
- Būkite pasiruošę tam, kad jūsų vaikas ims daugiau kalbėti – turėtumėte būti pasirengę išklausyti!

PIRMA DALIS

Jausmai



Dalyvaudami programos „Obuolio draugai“ 1 dalies „Jausmai“ valandėlėse vaikai tobulina gebėjimus atpažinti savo ir kitų jausmus susidūrus su sudėtingomis situacijomis. Mokomasi šiuos jausmus atpažinti, apie juos kalbėtis, paaiškinti apie savo savijautą sudėtingoje situacijoje. Vaikai taip pat mokosi surasti tinkamas išeitis, padedančias pasijusti geriau, užvaldžius slegiantiems jausmams, mokosi apmąstyti ir pasirinkti sunkumų įveikimo sprendimus, aiškinasi, kaip ieškoti kitų pagalbos ir suteikti ją kitiems.

Vaikams sėkmingiau pavyksta susidoroti su sudėtingais emociniais išgyvenimais, jei apie jausmus namuose gali kalbėtis su artimiausiais žmonėmis – savo tėvais. Toliau rasite 4 pratimus, kuriuos galite atlikti namuose su savo vaiku, padėdami stiprinti gebėjimus atpažinti jausmus ir rasti būdų, padedančių pasijusti geriau, išgyvenant nemalonius jausmus.

Bendri patarimai tėvams:

- Vaikams svarbu žinoti, kad jie gali kalbėtis apie savo jausmus. Parodykite jiems pavyzdį, pasakydami, kaip jaučiatės, ir kodėl tokia savijauta jus užklupo, pavyzdžiui: „Šiandien man liūdna, nes aš...” arba „Aš šiandien supykęs, nes ...”
- Kai jūsų vaikas išgyvena slegiančius jausmus, pavyzdžiui, pyktį ar jaudulį, paskatinkite jį įvardyti tuos jausmus ir apie juos kalbėti.
- Kai vaikas parodo sunkius jausmus – audringai reiškia pyktį, neapykantą, liūdesį, nemoralizuokite, kad tai „blogi” jausmai. Pasakykite vaikui, kad suprantate, jog jis pyksta, nekenčia, liūdi. Paaiškinkite, kad tai natūralu, visi mes kartais taip jaučiamės. Tačiau reikia mokytis jausmus išreikšti tinkamais būdais, ieškoti išečių, kurios padėtų pasijusti geriau.
- Visada netoliese turėkite piešimo priemonių 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

Kupinas jausmų

TIKSLAS	Padėti savo vaikui geriau įsitraukti į programos „Obuolio draugai“ veiklas.
Kiek laiko prireiks?	10–15 minučių.
Ko dar prireiks?	Pratybų knygelės „Programos „Zipio draugai“ pasakojimai“ (ją rasite www.vaikolabui.lt , skyriuje „Metodinė medžiaga. Obuolio draugai“). Pirmasis pasakojimas „Kupinas jausmų“ ir šeštasis pasakojimas „Mes patys“.

Ką turėsiu daryti?

Jei jūsų vaikas pernai dalyvavo programoje „Zipio draugai“, pasakykite, kad pradėsite skaityti knygelės pasakojimą „Kupinas jausmų“, o vaikas, prisiminęs veikėjų istorijas, galės pratęsti pasakojimą, pasidalyti mintimis, ko mokėsi apie jausmus.

- Jei jūsų vaikas nedalyvavo programoje „Zipio draugai“, perskaitykite jam visą pasakojimą „Kupinas jausmų“. Po to užduokite klausimus:
 1. Kaip jautėsi Tigas?
 2. Kodėl jis nusiminė? Kodėl supyko?
 3. Iš ko mes suprantame, kad kitas žmogus yra nusiminęs?
 4. Iš ko suprantame, kad kitas žmogus pyksta?
 5. Ką galima daryti, kad liūdesys praeitų?
 6. Ką galima daryti, kad pyktis praeitų?
- Kad jūsų sūnus ar dukra suprastų, kaip „Obuolio draugų“ pasakojimuose atsirado žiurkėnas „Obuolys“, perskaitykite pasakojimo „Mes patys“ pabaigą nuo žodžių „Kitą dieną buvo Tigo ir Lilos gimtadienis...“



Galite pasiteirauti, kaip jūsų sūnus ar dukra šiandien jautėsi mokykloje. Ar buvo dėl ko nors nuliūdęs, supykęs? Jei taip, ką darė, kad savijauta pagerėtų?

2 pratimas

Kaip jaučiausi per vasaros atostogas?

TIKSLAS	Mokytis geriau pažinti ir įvardyti savo jausmus.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Mažų popieriaus lapelių ir rašiklio.

Ką turėsiu daryti?

Paprašykite sūnų ar dukrą prisiminti vasaros atostogas – situacijas, sukėlusias skirtingus jausmus (džiaugsmą, nuostabą, liūdesį, pyktį, jaudulį):

- Paprašykite papasakoti kokią nors įsiminusią situaciją ir kokie jausmai kilo jos metu.
- Ant nedidelio lapelio užrašykite vaikui kilusio jausmo pavadinimą ir tą jausmą sukėlusios situacijos trumpą apibūdinimą (vienu–trimis žodžiais).
- Po to paprašykite prisiminti kitą situaciją, sukėlusią kitokius jausmus. Užrašykite jausmo pavadinimą ir situacijos apibūdinimą ant kito lapelio.
- Paprašykite papasakoti dar vieną situaciją, kurioje kilo dar kitokie jausmai. Užrašykite jausmo pavadinimą ir situacijos apibūdinimą ant kito lapelio.
- Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kad skirtingose situacijose jaučiami skirtingi jausmai. Svarbu juos atpažinti ir žinoti, kaip elgtis, kad užklupus sunkiems jausmams savijauta pagerėtų.



Šis pratimas naudingas mokantis atpažinti, kas sužadina skirtingus jausmus.

3 pratimas

Kaip galiu sau padėti?

TIKSLAS	Mokytis ieškoti būdų, kurie padėtų pasijusti geriau.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

Pasikalbėkite su sūnumi ar dukra netrukus po to, kai pastebite, kad jis (ji) nuliūdo ar supyko. Jei vaikas supyko, gali tekti šiek tiek palaukti, kol jis nurims ir galės kalbėtis ramiai.

Paklauskite vaiko:

- Kaip tu dabar jautiesi?
- Kas tave nuliūdino? Dėl ko supykai? Kas konkrečiai šioje situacijoje tau sukėlė pyktį?
- Pripažinkite vaiko jausmus ir parodykite, kad suprantate, kaip jis jaučiasi: „Aš suprantu, kad tau dabar labai liūdna“ arba „Aš matau, kad tau labai pikta.“
- Paskatinkite ieškoti išeikių, padėsiančių pasijusti geriau:
- Kaip galėtum padėti sau pasijusti geriau? (Pažaisti kompiuterinį žaidimą, pagalvoti apie ką nors malonaus, pasivažinėti dviračiu, giliai pakvėpuoti, suvalgyti ką nors skanaus ar kt.)

Paklauskite:

- Kaip aš galėčiau padėti tau pasijusti geriau? (Pasikalbėti apie sunkius jausmus, tiesiog pabūti šalia, paguosti, duoti gerą patarimą ar kt.)
- Sutikite su visomis vaiko pasiūlytomis išeitimis. Galite atskleisti savo patirtį, ką jūs darote tokiais atvejais, kad pasijustumėte geriau.



Šis pratimas atliekamas tuomet, kai sūnus ar dukra nuliūdo arba supyko.

4 pratimas

Aš suprantu, kaip tu jautiesi

TIKSLAS	Mokytis atpažinti kitų žmonių jausmus ir sugalvoti sprendimus, kaip jiems padėti.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

Paprašykite sūnaus ar dukros dvi tris dienas stebėti kitų šeimos narių (suaugusiųjų ir (arba) vaikų) jausmus.

- Susitarkite, kad pastebėjęs nusiminusį, supykusį, susierzinusį, susijaudinusį šeimos narį, paklaus, kaip mama, tėtis, močiutė, senelis, broliukas, sesutė jaučiasi; kas nutiko ir sukėlė sunkius jausmus; ar gali šeimos nariui kuo nors padėti; bandys sugalvoti, kas galėtų padėti jam pasijusti geriau.
- Po keleto dienų pasikalbėkite su savo vaiku, užduodami jam klausimus:
- Kas iš šeimos narių buvo nuliūdęs? Iš ko tu supratai, kad jis liūdnas? Dėl ko jis liūdėjo? Ką tu darei, kad jis pasijustų geriau? Kokią išeitį jam pasiūlei?
- Kas iš šeimos narių buvo supykęs? Iš ko tu supratai, kad jis supykęs? Kas jį supykėdė? Ką tu darei, kad jis pasijustų geriau? Kokią išeitį jam pasiūlei?
- Pasikalbėkite su vaiku apie tai, koks įprastai būna mūsų elgesys, kai esame liūdni ar pikti. Ne visi žmonės elgiasi vienodai, tačiau iš veido mimikos, akių, balso, žodžių, veiksmų dažniausiai galime suprasti tikrąją jų savijautą.

 **Tai pratybos, padedančios pamatyti ir atpažinti kitų jausmus, ugdytis empatiją, dėmesingumą.**

ANTRA DALIS

Bendravimas



Keturias savaites, skiriamas antrajai „Obuolio draugų“ daliai, pavadintai „Bendravimas“, vaikai mokosi sėkmingai bendrauti: išklausyti kitus žmones ir suprasti jų jausmus bei poreikius.

Vaikams tai labai sudėtinga, tačiau išsiugdytas gebėjimas klausytis yra sėkmingo bendravimo su aplinkiniais pagrindas. Kito žmogaus išklausymas – tai gebėjimas, kuriam formuotis reikia laiko ir praktikos darbų. Išmokę išklausyti kitą žmogų, vaikai lengviau išsprendžia tarpusavio nesutarimus, rečiau patenka į konfliktines situacijas.

Bendravimas yra dvipusis procesas. Vaikai taip pat mokosi pasakyti kitiems, kaip jie patys jaučiasi, aiškinasi, kaip paprašyti pagalbos ir pasakyti būtent tai, ką nori pasakyti. Kai vaikai yra supykę ar susijaudinę, tampa sunku paaiškinti kitiems, kas sukėlė tokią savijautą. Dalyvaudami programoje vaikai mokosi geriau išreikšti savo mintis ir jausmus, patiriamus net ir sudėtingose situacijose.

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

Bendri patarimai tėvams:

- Pasistenkite daugiau sužinoti apie vaikų bendravimą: su kuriais bendraklasiais jau susidraugavo, su kuo nesutaria, su kuriais lanko tuos pačius būrelius, domisi tais pačiais dalykais, kartu eina iš mokyklos ir kt.
- Rodykite pavyzdį vaikui, išklausydami jo įspūdžius ar mokykloje patiriamas problemas, parodydami, kad nuoširdžiai domitės kasdienio jo gyvenimo mokykloje ir namie detalėmis.
- Paskatinkite 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

Po antklode

TIKSLAS	Ugdytis gebėjimą perteikti savo jausmus ir išklausyti kitus žmones.
Kiek laiko prireiks?	10–15 minučių.
Ko dar prireiks?	Pratybų knygelės „Programos „Zipio draugai“ pasakojimai“ (ją rasite www.vaikolabui.lt , skyriuje „Metodinė medžiaga. Obuolio draugai“). Antrasis pasakojimas „Po antklode“.

Ką turėsiu daryti?

Jei jūsų vaikas pernai dalyvavo programoje „Zipio draugai“, pasakykite, kad pradėsite skaityti knygelės pasakojimą „Po antklode“, o vaikas, prisiminęs veikėjų istorijas, galės pratęsti pasakojimą, pasidalyti mintimis, ko mokėsi apie bendravimą.

- Jei jūsų vaikas nedalyvavo programoje „Zipio draugai“, perskaitykite jam visą pasakojimą „Po antklode“. Po to užduokite klausimus:
 1. Kodėl Tigas nenorėjo kalbėti su seserimi?
 2. Kodėl Tigas nenorėjo kalbėti su mama?
 3. Kaip jautėsi Tigas?
 4. Kaip jautėsi Lila, kai Tigas nenorėjo su ja kalbėti?
 5. Kaip Tigas atrodė, kai buvo nusiminęs ir supykęs?
 6. Kodėl taip svarbu pasakyti kitiems, ką galvojame ir jaučiame?
 7. Kaip Tigas suprato, kad du grupės (klasės) draugai jo nesiklauso?
 8. Kaip galime suprasti, kad mūsų klausosi, ir kaip galime suprasti, kad nesiklauso?
 9. Kaip galime parodyti pašnekovui, kad klausomės?
- Sūnaus ar dukros paklauskite, ar jie jums visada pasako, kaip jaučiasi, ar paprašo pagalbos, kai jos reikia. Patikinkite, kad jie visada gali su jumis pasikalbėti apie savo jausmus ir problemas.



Pasakojimo skaitymas ir pokalbis padeda programoje „Zipio draugai“ nedalyvavusiam vaikui geriau suprasti, kas vyko su Zipiu, Tigu, Lila ir kitais vaikais iki programos „Obuolio draugai“ pasakojimų.

2 pratimas

Bendravimo žemėlapis

TIKSLAS	Mokytis geriau suprasti, su kuo ir kokiais klausimais bendraujame.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Popieriaus lapo ir flomasterių.

Ką turėsiu daryti?

Su sūnumi ar dukra kartu sukurkite jo (jos) „Bendravimo žemėlapi“. Lapo centre nupieškite apskritimą. Jame įrašykite sūnaus ar dukros vardą. Nuo apskritimo į šonus nuveskite 6 spindulius.

Paklauskite vaiko:

- Su kuo tu dažniausiai žaidi mokykloje, kieme ir (ar) namie?
- Tegul vaikas vieno spindulio gale nupiešia veiduką, o po juo parašo vardą. Jei mokykloje žaidžia su vienu vaiku, kieme – su kitu, namuose – su kuo nors iš namiškių, gali nupiešti kelis veidukus ir parašyti vardus.
- Užduokite kitus klausimus ir paprašykite nupiešti veidukus bei užrašyti vardus:
- Su kuo gali kada panorėjęs pasikalbėti?
- Į ką bet kada gali kreiptis pagalbos?
- Su kuo gali pasidalyti savo paslaptimi?
- Su kuo gali smagiai praleisti laisvalaikį?
- Kas tau duoda gerų patarimų, tave pamoko?

Apžiūrėkite pabaigtą „Bendravimo žemėlapi“. Jei jis visas užpildytas, o kai kur pavaizduoti net kelių žmonių (vaikų ir suaugusiųjų) veidukai, jūsų vaikas mėgsta ir moka bendrauti. Pasidžiaukite tuo kartu su vaiku. Jeigu ties kai kuriais spinduliais liko tuščios vietos, aptarkite su vaiku, į ką jis tuo klausimu galėtų kreiptis namuose ar mokykloje. Jei vaikas visur nupiešė tą patį žmogų, pasvarstykite, kas dar iš aplinkinių galėtų su juo bendrauti įvairiais klausimais.

! „Bendravimo žemėlapi“ vaikas gali pasikabinti savo kambaryje ir jį pildyti, kai prasplečia jo bendravimo ratas.

3 pratimas

Kai aš esu...

TIKSLAS	Mokytis geriau suprasti, kaip mūsų mintys apie save veikia mūsų bendravimą ir elgesį.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

Paprašykite vaiką užbaigti pateiktus sakinius. Sakinius jis užbaigs spontaniškai ir taip geriau supras, kaip jis bendrauja ir elgiasi susidūręs su sudėtingomis situacijomis:

- Kai esu supykęs, susinervinęs, aš...
- Kai jaučiuosi kaltas, aš...
- Kai kitam pavydžiu, aš...
- Kai kažko nemoku, aš...
- Kai suprantu, kad suklydau, aš...
- Kai galvoju, kad mane mokytoja bars, aš...
- Kai galvoju, kad kiti manęs nesiklausys, aš...
- Kai galvoju, kad kiti su manimi nedraugaus, aš...
- Kai galvoju, kad kiti iš manęs šaipysis, aš...
- Kai galvoju, kad kiti manęs nemėgsta, aš...
- Kai galvoju, kad kitas mane nuskriaus, man suduos, aš...

Galite praleisti vaikui neaktualias sakinio pradžias ir sugalvoti daugiau jam tinkamų situacijų. Pasikalbėkite su vaiku apie tas situacijas, į kurias jis jautriau reaguoja, aptarkite, kaip mūsų mintys apie save veikia mūsų bendravimą.

- Jei paaiškės, kad šiose situacijose vaikas yra linkęs atsitraukti, susigūžti savyje, nenori apie jas pasakoti kitiems, padrąsinkite jį išsikalbėti; paskatinkite kitiems pasakyti, kaip jis jaučiasi, ir viską, ką tokiais atvejais jis nori pasakyti kitiems.
- Jei paaiškės, kad esant tokioms situacijoms vaikas linkęs „sprogti“, užsipulti kitus, kartu su juo pasimokykite būdų, kaip kontroliuoti savo emocijas: suskaičiuoti iki 10, nueiti šalin, pagalvoti ką nors malonaus, nusiraminti ar kt.

4 pratimas

Lygiavertis bendravimas

TIKSLAS	Mokytis lygiavertio bendravimo.
Kiek laiko prireiks?	15 minučių.
Ko dar prireiks?	Kėdės.

Ką turėsiu daryti?

Su vaiku suvaidinkite mini spektakliuką.

- Pastatykite vidury kambario kėdę. Susitarkite, kad vaikas bus didelis piktas meškinas, kuris turi pasidalyti keliomis uogytėmis su maža pelyte. Jūsų vaikas, tapęs piktu meškinu, tegul užlipa ant kėdės, pasijunta situacijos valdovu, piktai riaumoją, diktuoja, kaip padalys uogas, o jūs tapkite maža baikščia pelyte, pritūpusia šalia kėdės.
- Dar kartą suvaidinkite mini spektaklį, tik dabar pasikeiskite vaidmenimis. Po to aptarkite, kad tai nebuvo lygiavertis bendravimas, nes meškinas elgėsi lyg valdovas, o pelytė net negalėjo išsakyti savo norų ir nuomonės. Pasikalbėkite, kaip jautėsi vaikas, kai buvo piktas meškinas, ir kaip – maža pelytė.
- O dabar piktas meškinas tegul tampa geranorišku, geraširdžiu, maža pelytė – saviimi pasitikinčia, drąsia pelyte. „Gyvūnėliai“ uogas tegul dalijasi susėdę vienas priešais kitą ant kilimo, t. y. viename lygyje, tegul leidžia vienas kitam išsakyti savo nuomonę ir kartu ieško išeities.
- Aptarkite, kad tai yra lygiavertis bendravimas, kurio metu gerai jaučiasi ir meškinas, ir pelytė.

TREČIA DALIS

Draugystė



Šios programos „Obuolio draugai“ dalies valandėlių metu vaikai mokosi susidraugauti ir išsaugoti draugystę, lengviau išgyventi vienatvę ir atstūmimą, taikyti veiksmingus būdus nesutarimams tarp draugų įveikti.

Vaiko savijauta labai priklauso nuo to, kokie jo santykiai yra mokykloje su bendraklasiais. Gebėjimas užmegzti ir palaikyti gerus santykius padeda susirasti draugų. Svarbu geriau suprasti savybes, kurios yra reikalingos tikram draugui, atrasti šias savybes savyje ir jas ugdyti.

Kita vertus, pradinių klasių mokiniai dar tik mokosi suprasti vienas kitą, derinti interesus, veiksmus, ieškoti kompromisų. Vaikai mokosi įveikti tarp jų kylančius nesutarimus ir konfliktus. Gebėjimas įveikti tarpusavio nesutarimus padeda vaikams išsaugoti jau užsimezgusią draugystę. Vaiko įgyti takaus bendravimo gebėjimai užtikrina jam daugumos bendraklasių pripažinimą.

Kartais draugystė baigiasi, kartais vaikui būna sunku užmegzti naujus draugystės ryšius, todėl jis jaučiasi vienišas ir atstumtas. Svarbu išmokyti tinkamai reaguoti į atstūmimą ir vienatvę, atrasti būdų, kurie padėtų pasijusti geriau, lengviau išgyventi šias situacijas. Taip pat svarbu mokytis padėti kitiems vaikams, kurie jaučiasi vieniši.

Štai keletas patarimų, kaip namuose stiprinti šiuos vaikų gebėjimus.

Bendri patarimai tėvams:

- Pagirkite savo vaiką, kai jis draugiškai elgiasi su kitais – ku nors pasidalija, padeda, pasako ką nors malonaus, pakviečia žaisti ar ką nors padovanoja.
- Kai kyla konfliktas tarp jūsų ir vaiko, tarp vaiko ir jo brolio ar sesers, į konflikto sprendimą būtinai įtraukite ir savo vaikus. Paklauskite, kokį sprendimą pasiūlytų jie, paskatinkite apsvastyti, ar sprendimas visiems priimtinas, padrąsinkite sprendimą bendru sutarimu įgyvendinti.
- Jei savo vaiko draugams rengiate pobūvį, iškylą ar kitokią šventę, pasiūlykite vaikui pasikviesti kokį nors naują draugą – pavyzdžiui, neseniai persikėlusį į jūsų rajoną ar klasės naujoką.
- Jei jūsų vaikas jaudinasi dėl to, kad teks pirmą kartą eiti į naują klasę, būrelį ar bendraklasio gimtadienį, t. y. į aplinką, kurioje jis mažai ką pažįsta, 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 (persikėlėte kitur gyventi, pakeitė mokyklą) prarado draugą, atlikite su juo kurį nors iš čia siūlomų pratimų, galinčių padėti jam susirasti naujų draugų.

1 pratimas

Ar tu mano draugas?

TIKSLAS	Ugdytis gebėjimą užmegzti draugystę ir tinkamai reaguoti į atstūmimą bei vienatvę.
Kiek laiko prireiks?	10–15 minučių.
Ko dar prireiks?	Pratybų knygelės „Programos „Zipio draugai“ pasakojimai“ (ją rasite www.vaikolabui.lt , skyriuje „Metodinė medžiaga. Obuolio draugai“). Trečiasis pasakojimas „Ar tu mano draugas?“

Ką turėsiu daryti?

- Jei jūsų vaikas pernai dalyvavo programoje „Zipio draugai“, pasakykite, kad pradėsite skaityti knygelės pasakojimą „Ar tu mano draugas?“, o vaikas, prisiminęs veikėjų istorijas, galės pratęsti pasakojimą, pasidalyti mintimis, ko mokėsi apie draugystę.
- Jei jūsų vaikas nedalyvavo programoje „Zipio draugai“, perskaitykite jam visą pasakojimą „Ar tu mano draugas?“ Po to užduokite klausimus:
 1. Kodėl Sendi, vaikams einant pasivaikšioti, liko be poros?
 2. Kaip jautėsi Sendi? (Liūdna, vieniša, atstumta?)
 3. Kas bandė padėti Sendi?
 4. Ką pasakė Lilos mama? Ar galima draugauti su keliais vaikais vienu metu?
 5. Kaip galima padėti tam, kuris jaučiasi vienišas ir atstumtas?
 6. Kaip Dilipas susirado naujų draugų?
 7. Ką dar galima daryti, kad susirastum naujų draugų?
- Pasikalbėkite su vaiku apie jo draugus, kodėl jie jam patinka, kuo jis jiems patinka.



Pasakojimo skaitymas ir pokalbis padeda programoje „Zipio draugai“ nedalyvavusiam vaikui geriau suprasti, kas vyko su Zipiu, Tigu, Lila ir kitais vaikais iki programos „Obuolio draugai“ pasakojimų.

2 pratimas

Draugų ratas

TIKSLAS	Mokytis geriau suprasti savybes, kurios yra svarbios tikram draugui.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Popieriaus lapo, flomasterių, iš anksto paruoštų kortelių su surašytomis gero draugo savybėmis (3 ar 4 rinkiniai): KARTU ŽAIDŽIA, DOMISI TAIS PAČIAIS DALYKAIS, PADEDA, PAAIŠKINA, IŠKLAUSO, UŽJAUČIA, APGINA, TARIASI, POKŠTAUJA, NESIMUŠA, GERBIA.

Ką turėsiu daryti?

- Pasiūlykite vaikui parengti lapą „Draugų ratas“. Tegul jis ant popieriaus lapo nupiešia visus savo draugus ir save. Jei turi draugų nuotraukėles, gali jas panaudoti vietoj piešinio. Tegul draugų ir savo nuotraukas priklijuoja ant popieriaus lapo.
- Dabar po vieną apžiūrinkite ir skaitykite apie gero draugo savybes. Jeigu vaikas nuspręs, kad ta savybė būdinga kuriam nors jo draugui, tegul tą kortelę priklijuoja greta draugo piešinio ar nuotraukos. Galima priklijuoti ir prie keleto draugų bei prie savo nuotraukos, jeigu mano, kad savybė būdinga keliems draugams ir jam pačiam. Peržiūrėkite visas savybes, kol vaikas atrinks, kurios būdingos draugams bei jam pačiam, ir priklijuos jas ant lapo.
- Pasiteiraukite vaiko, ar kuris nors jo draugas pasižymi dar kokiomis nors geromis savybėmis. O jis pats? Jei vaikas sugalvos, tegul užrašo atitinkamoje vietoje.
- Lapą „Draugų ratas“ sūnus ar dukra gali pasikabinti savo kambaryje. Galite pamokyti, kaip nuskenuoti lapą arba jį nufotografuoti ir telefonu nusiųsti draugams kaip malonų siurprizą.

3 pratimas

Aš neturiu draugo. Su juo niekas nedraugauja

TIKSLAS	Mokytis susidraugauti.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

- Jei kalbantis apie draugus paaiškėja, kad sūnus ar dukra neturi draugo, aptarkite būdus, kaip galima susidraugauti. Tegul būdus sugalvoja jūsų sūnus ar dukra:
- Priesti ir užkalbinti bendraklasį ar kieme žaidžiantį vaiką. Jei šis bendraus maloniai, tęsti bendravimą. Jei jis bus atšiaurus, atsitraukti, ieškoti kitos pažinties.
- Namie sugalvoti įdomų žaidimą ir pasiūlyti jį pažaisti draugui.
- Pasiteirauti, ką vaikui patinka veikti per pertraukas ar kieme.
- Pasiūlyti pažaisti skaitmeninius žaidimus telefone.
- Papasakoti kokių nors įdomių istorijų, juokelių.
- Padovanoti mažų niekučių, kurie jam patinka, ir kt.
- Pasiūlyti kartu atlikti užduotis, įsitraukti į tą pačią užduotis atliekančią grupelę.
- Pasiūlyti draugauti.
- Jei jūsų sūnus ar dukra turi draugų, pasiteiraukite, ar klasėje arba kieme yra vaikų, su kuriais niekas nedraugauja. Paskatinkite vaiką pasiūlyti tam bendraklasiui pažaisti ar ką nors nuveikti drauge. Galima įtraukti bendraklasį į grupinius žaidimus, kad jis nesijaustų vienišas.

4 pratimas

Kaip išspręsti nesutarimą

TIKSLAS	Mokytis palaikyti draugystę, tinkamai sprendžiant nesutarimus.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

- Pasikalbėkite su vaiku apie nesutarimus su draugais. Paklauskite:
- Ar buvai kada nors susipykęs su draugu (-e)?
- Kaip tada jauteisi?
- Ką darei, kad pasijustum geriau?
- Kaip elgeisi, kad išspręstum nesutarimą?
- Ar pavyko išsiaiškinti ir susitaikyti?
- Aptarkite su vaiku, kokių dar yra būdų nesutarimams su draugu išspręsti: atsiprašyti, jei pats jautiesi kaltas; pasikalbėti ir išsiaiškinti, kas nepatiko draugui, o kas nepatiko tau, kaip galima rasti abiem tinkamą išeitį; atleisti, jei draugas gailisi netinkamai pasielgęs; padovanoti mielą niekutį; atsinešti draugui labai patinkantį žaislą ir pasiūlyti su juo pažaisti; susitarti, kaip kitą kartą abu elgsis situacijoje, kurioje kyla nesutarimų; nusileisti, sutikti su draugu, jei jam tai labai svarbu, o tau nelabai, ir kt.
- Padrąsinkite vaiką naudoti įvairesnius nesutarimų su draugu sprendimo būdus.

KETVIRTA DALIS

Problemų sprendimas



Ketvirtojoje programos „Obuolio draugai“ dalyje vaikai mokosi spręsti konfliktus ar kitas problemas, atpažinti patyčias ir prašyti pagalbos bei teikti pagalbą kitiems patekus į sudėtingas situacijas. Gebėjimas spręsti konfliktus ir problemas padeda vaikams sėkmingai įveikti kasdienes sunkumus ir gerai jaustis.

Dalyvaudami programoje vaikai mokosi taikyti penkis problemų ar konfliktų sprendimo žingsnius:

1. Nusiramink.
2. Išsiaiškink, suprask problemą.
2. Sugalvok daug sprendimų.
3. Pasirink geriausią sprendimą (atsižvelk į galimas sprendimo taikymo pasekmes).
4. Išmėgink sprendimą.

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

Vaikai aiškinasi ir supranta, kad sprendžiant konfliktus ir problemas gali prireikti kitų pagalbos, mokosi suprasti, kada jos reikia paprašyti, kaip tai padaryti, išmoksta suteikti pagalbą kitiems.

Šioje programos dalyje taip pat aptariama ir priekabiavimo arba patyčių problema. Vaikai sužino, ką jie gali daryti, kai priekabiuojama prie jų arba prie kitų vaikų.

Paaiškinkite 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 įžeisti ar įskaudinti kitą asmenį, kuris negali savęs apginti (dr. Dan Olweus, 1978).

Svarbiausi patyčių ypatumai:

Patyčios apima tyčinius veiksmus. Tai reiškia, kad iš kito besityčiojantis vaikas dažniausiai supranta savo veiksmais skaudinantis kitą (-us), ir daro tai sąmoningai.

Šis elgesys yra pasikartojantis. Vieną kartą įvykęs agresyvus veiksmas dar nėra patyčios. Patyčiomis vadiname tokį 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, vaiką skriaudžia fiziškai stipresnis vaikas arba vieną vaiką puola keletas žmonių ir pan. Taigi patiriančiajam patyčias sunku pačiam išspręsti šią problemą, todėl būtina, kad į tai įsitrauktų ir jam pagelbėtų kiti žmonės.

Vaikai, prie kurių priekabiauama, iš kurių tyčiojasi, dažnai nesikreipia pagalbos. Kodėl?

Kartais, kęsdami patyčias, vaikai ima svarstyti, ar nepadarė ko nors netinkamo. Kartais pasijunta kalti, kad yra ne tokie kaip kiti, blogesni, todėl nedrįsta išsiaiškinti santykių ar prašyti pagalbos. Taip pat gali galvoti, kad juos suaugusieji nubaūs, arba, jei jie pasiskųs, priekabautojas nebenorės su jais draugauti. Kartais vaikams atrodo, kad pagalbos nesulauks, o priekabautojas taps dar piktesnis. Dažnai vaikai tiesiog sutrinka ir nebežino, ką daryti. Taip jaustis yra normalu. Dauguma žmonių, kenčiančių priekabiavimą, nenori apie tai pasakoti kitiems ir dažnai negali apsispręsti, kaip turėtų elgtis. Tačiau visai nieko nedaryti – bloga išeitis. Kai prie mūsų priekabiauama, labai svarbu prašyti kitų pagalbos.

Kalbėdamiesi su vaiku apie priekabiavimą, tvirtai pabrėžkite du dalykus:

Niekas neturi teisės tyčiotis iš kitų žmonių.

Jeigu patiriame patyčias, galime kreiptis pagalbos į žmogų, kuriuo pasitikime.

Daugiau apie priekabiavimą arba patyčias galite sužinoti interneto puslapyje www.bepatyciu.lt

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

Bendri patarimai tėvams:

- Kai jūsų vaikas supyksta, prieš bandydami išspręsti konfliktą palaukite, kol jis šiek tiek nusiramins. Tada paaiškinkite, kad supykus sunku rasti gerų sprendimų.
- Patarkite, kad supykęs vaikas verčiau pasitrauktų iš konflikto vietos, nueitų šalin nuo dalyvaujančiųjų konfliktinėje situacijoje ir šiek tiek pagalvotų.
- Aptarkite, kas padėtų nusiraminti supykus: paboksuoti pagalvę, pabėgioti sodo takeliais, pasiklausyti garsios muzikos ar kt.

- Savo šeimos gyvenime naudokitės penkiais konfliktų sprendimo žingsniais.
- Skatinkite vaiką apmąstyti, ar jo sugalvotas konflikto sprendimo būdas tinkamas. Vadovaukitės gero sprendimo taisykle: geras sprendimas yra tas, kuris padeda vaikui pasijusti geriau ir nekenkia kitiems.
- Skatinkite savo vaiką padėti kitiems vaikams spręsti konfliktus ar problemas: juos pagarbiai išklaudyti, kartu ieškoti sprendimų ir padėti paprašyti pagalbos.

1 pratimas

Nesileidžiame skriaudžiami

TIKSLAS	Mokytis atpažinti patyčias ir ieškoti pagalbos, kai iš tavęs ar kito yra tyčiojamas.
Kiek laiko prireiks?	10–15 minučių.
Ko dar prireiks?	Pratybų knygelės „Programos „Zipio draugai“ pasakojimai“ (ją rasite www.vaikolabui.lt , skyriuje „Metodinė medžiaga. Obuolio draugai“). Ketvirtasis pasakojimas „Nesileidžiame skriaudžiami“.

Ką turėsiu daryti?

- Jei jūsų vaikas pernai dalyvavo programoje „Zipio draugai“, pasakykite, kad pradėsite skaityti knygelės pasakojimą „Nesileidžiame skriaudžiami“, o vaikas, prisiminęs veikėjų istorijas, galės pratęsti pasakojimą, pasidalyti mintimis, ko mokėsi apie konfliktus, patyčias ir problemų sprendimą.
- Jei jūsų vaikas nedalyvavo programoje „Zipio draugai“, perskaitykite jam visą pasakojimą „Nesileidžiame skriaudžiami“. Po to užduokite klausimus:
 1. Kaip Džilė elgėsi su Sendi?
 2. Kodėl Džilės elgesį su Sendi galima vadinti „PRIEKABIVIMU“?
 3. Kaip jautėsi Sendi?
 4. Ką darė Sendi?
 5. Kodėl Sendi nenorėjo kalbėti apie savo bėdą?
 5. Kodėl Džilė priekabiavo prie Sendi?
 6. Kaip Džilė jautėsi?
 7. Kaip Sendi draugai stengėsi jai padėti? Kaip padėjo auklėtojas Robertas?
 8. Ką tu būtum daręs būdamas Sendi vietoje?
 9. Kaip tu būtum bandęs padėti Sendi?



Pasakojimo skaitymas ir pokalbis padeda programoje „Zipio draugai“ nedalyvavusiam vaikui geriau suprasti, kas vyko su Zipiu, Tigu, Lila ir kitais vaikais iki programos „Obuolio draugai“ pasakojimų.

2 pratimas

Kas yra patyčios?

TIKSLAS	Mokytis atpažinti patyčias ir ieškoti pagalbos, kai iš tavęs ar kito yra tyčiojamasi.
Kiek laiko prireiks?	10–20 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

Pasikalbėkite su sūnumi ar dukra apie patyčias. Paklauskite:

- Ar tave klasėje vaikai kaip nors pravardžiuoja?
- Ar tu mokykloje bijai kokio nors vaiko? Ar bijai jo, nes jis tave skriaudžia, užgaulioja, apstumdo?
- Ar tave yra kada nors apkalbėję bendraklasiai?
- Ar kartais tau atrodo, kad kiti vaikai prieš tave yra susimokę ir todėl su tavimi nebendrauja?
- Ar kiti vaikai atiminėja iš tavęs rašiklius, sąsiuvinius, kuprinę, kitus daiktus, juos mēto?
- Ar tau kas nors siuntinėja erzinančias, grasinančias žinutes arba elektroninius laiškus?
- Ar tave kas nors verčia daryti tai, ko tu nenori?

Jei vaikas nors į vieną klausimą atsako teigiamai, vadinasi, jis yra susidūręs su patyčiomis. Jei vaikas neigiamai atsako į visus klausimus, paaiškinkite, kad elgesys, apie kurį klausinėjote, vadinamas patyčiomis. Paaiškinkite, kad patyčios – tai toks elgesys, kai vaikai žemina ir skaudina vieni kitus. Kartais vaikams atrodo, kad tai yra pajaukavimai, draugiškas patraukimas per dantį. Tačiau tuomet, kai juokaujama, linksma yra abiem, o kai tyčiojamasi – tik vienam. Kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas. Paaiškinkite, kad jei kažkas netinkamai pasielgė vieną kartą, tai nėra patyčios. Patyčios yra tada, kai koks nors vaikas nuolat sulaukia iš kitų jam nepatinkančio elgesio. Susitarkite su vaiku, kad jis mokysis atpažinti patyčias ir papasakos jums, jei kažkas panašaus nutiks jam ar bet kuriam klasės draugui.

3 pratimas

Jei stebi patyčias

TIKSLAS	Mokytis atpažinti patyčias ir padėti vaikui, iš kurio tyčiojamasi.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Kortelės su elgesio taisyklėmis: 1. Nebūk abejingas. 2. Parodyk nepritarimą. 3. Nesityčiok pats. 4. Pasakyk suaugusiems. 5. Būk draugiškas. 6. Padėk kreipiantis pagalbos.

Ką turėsiu daryti?

Jūs nenorite, kad jūsų vaikas dalyvautų tyčiojantis iš kitų vaikų. Padėkite jam išmokti tinkamai ir saugiai elgtis esant tokiai situacijai. Paklauskite sūnaus ar dukros:

- Ar prie tavo klasės draugų priekabiauja?
- Kaip tai vyksta?
- Kaip tu elgiesi tokiose situacijose?
- Dažniausiai vaikai nežino, kaip turėtų pasielgti tokiu atveju, nes tie, kurie tyčiojasi, atrodo grėsmingai, ir vaikai vengia patys tapti patyčių objektu.

Su vaiku aptarkite, koku elgesiu jis gali prisidėti prie patyčių sustabdymo:

- *Nebūk abejingas.* Jei vaikas abejingai stebės situaciją, skriaudėjas supras tai kaip pritarimą.
- *Parodyk nepritarimą.* Jei situacija atrodo labai grėsminga, galima pasitraukti ir ieškoti suaugusiųjų pagalbos. Jei tyčiojasi bendraklasiai, galima sudrausminti: „Tai yra patyčios. Liaukitės.“
- *Nesityčiok pats.* Skriaudėjas stengiasi ir stebėtojus įtraukti į patyčias. Svarbu niekada į tai neįsitraukti, net jeigu taip elgiasi visi aplinkiniai.
- *Pasakyk suaugusiems.* Būtina įvertinti, kokios bus pasekmės bandant stabdyti patyčias. Vaikas gali pats nukentėti. Tokiu atveju saugiau kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.
- *Būk draugiškas* tam, iš kurio tyčiojamasi.
- *Padėk jam kreiptis pagalbos* į suaugusiuosius, kuriais jis pasitiki.

Aptarkite su vaiku, kad pačiam pravardžiuoti ar mušti skriaudėjų nederą, nes taip patyčių ratas tik dar labiau įsisuks. Pasikalbėkite, kada pavojinga pačiam stabdyti patyčias – kai skriaudėjai stipresni, kai jų daugiau, kai jie yra pagarsėję šiurkščiu elgesiu. Susitarkite, kad apie tokius atvejus vaikas praneš savo mokytojai arba paskambins jums telefonu.

4 pratimas

SOS kortelė

TIKSLAS	Mokytis atpažinti patyčias ir ieškoti pagalbos.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Kortelės vardams ir telefonų bei kabinetų numeriams užrašyti.

Ką turėsiu daryti?

- Pasikalbėkite su vaiku, į ką jis galėtų kreiptis pagalbos, jei pats patirtų patyčias ar pastebėtų, kad tyčiojamasi iš kito vaiko.
- Kartu su vaiku sukurkite „SOS kortelę“. Ant kortelės užrašykite žmones, kuriais vaikas pasitiki: mama, tėtis, vyresnis brolis, mokytoja (-as), mokyklos psichologė (-as) ar kiti.
- Šalia vaiko nurodytų ir su jumis aptartų žmonių surašykite jų telefonų numerius (jeigu žinote) ir kabinetų numerius, kad prireikus vaikas galėtų operatyviai kreiptis pagalbos. Telefonų numerius vaikas gali įsivesti į savo telefoną. Aptarkite, kokiose situacijose galima skambinti kiekvienam iš tų žmonių, kad vaikas be reikalo jų netrukdytų.

PENKTA DALIS

Pokyčiai



Šioje programos „Obuolio draugai“ dalyje kalbama apie didesnius bei mažesnius pasikeitimus ir vaikų gebėjimą juos išgyventi. Vaikai gana anksti susiduria su dideliais pasikeitimais – tai gali būti šeimos persikėlimas į kitą miestą (ar kitą šalį), naują butą, jaunesnio broliuko ar sesutės gimimas, perėjimas iš darželio į mokyklą, nauji bendramoksliai, tėvų skyrybos, ilgalaikis išvykimas į užsienį ir kt. Ne visi pasikeitimai suteikia džiugių emocijų. Daugelis jų vaikams kelia didelę įtampą, nes tenka nutraukti ryšius su įprasta aplinka, artimais, pažįstamais žmonėmis, žaidimų draugais ir susidurti su naujais, bauginančiais dalykais. Vaikams labai svarbu gebėti prisitaikyti prie pokyčių, įžvelgti ne tik blogąją, bet ir gerąją jų pusę, išmokti susidoroti su pokyčių sukeltais sunkumais. Situacijose, kurių vaikas pakeisti negali (pvz., negali likti vienas gyventi sename bute, kad kieme galėtų susitikti su savo žaidimų draugais), svarbu išmokti, kaip taikyti būdus, padedančius įveikti sunkias emocijas ir pasijusti geriau (pafantazuoti, kaip įsikurs atskirame savo kambaryje; sugalvoti smagios veiklos su tėveliais; išeiti į kiemą ir susipažinti su naujais draugais ir pan.).

Pats didžiausias pasikeitimas gyvenime – tai kieno nors mirtis. Vaikai susiduria su auginamo gyvūnėlio netektimi, prosenelių, senelių, o kartais ir kitų šeimos narių mirtimi. Nors suaugusiesiems dažnai sunku kalbėti apie mirtį, mažiems vaikams

yra kitaip – jie naudojami galimybe pasikalbėti šia tema, kurios suaugusieji paprastai vengia, klausinėja apie jiems rūpimus dalykus. Vaikai sužino būdų, kurie padeda pasijusti geriau net išgyvenant netektį: pasikalbėti su kuo nors apie išgyvenamus sunkius jausmus; paverkti; prisiminti žmogų ar gyvūnėlį, kurio netekai; ramiai pabūti, pažaisiti su kuo nors ir kt.

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

Bendri patarimai tėvams:

- Kai jūsų ar jūsų vaiko gyvenime kažkas pasikeičia, nesvarbu, į gerą ar į blogą pusę, aptarkite pokyčius ir toje situacijoje jums kylančius jausmus. Paaiškinkite vaikui, kad aplink mus viskas nuolat keičiasi, kad pasikeitimai – gyvenimo dalis, ir kartais mes tiesiog turime tai priimti.
- Kalbėkitės su vaiku apie pokyčius jo gyvenime, gerąsias ir blogąsias tų pokyčių puses: vaikas jau paaugo, pats gali nueiti į šalia esančią parduotuvę; pernai (ar prieš metus) lankė vaikų darželį, o dabar eina į mokyklą; vaikas susirado naujų draugų ir kt.
- Jei vaiko laukia didelis pokytis (kelsitės į kitą butą, gims broliukas ar sesutė ar kt.), tai aptarkite iš anksto. Vaikui labai svarbu žinoti, kas jo laukia – ar jis galės toliau bendrauti su kiemo draugais (jei yra galimybė, sudarykite tam sąlygas, pvz., pasikalbėti telefonu, per „Skype“), ar jūs jį vis tiek mylėsite (užtikrinkite, kad jūsų jausmai nepasikeis, kad ir toliau skaitysite jam pasakas prieš miegą ar kt.). Tai padeda pasiruošti naujiems išbandymams.
- Papasakokite apie savo vaikystę – kas tuomet buvo kitaip (žaislai, informacinės technologijos, transportas ar kt.), kas ir kaip pasikeitė nuo to laiko.
- Pokalbyje palietus mirties temą, atvirai pasikalbėkite apie tai ir kiek įmanoma sąžiningiau atsakykite į vaiko klausimus.
- Apie tai, kaip galima padėti gedinčiam, pokyčius patyrusiam ar tėvų skyrybas išgyvenančiam vaikui, paskaitykite www.vaikolabui.lt skyrelyje „Zipio draugai“/Tėvams“.

1 pratimas

Sudie

TIKSLAS	Mokytis suprasti ir išgyventi pokyčius.
Kiek laiko prireiks?	10–15 minučių.
Ko dar prireiks?	Pratybų knygelės „Programos „Zipio draugai“ pasakojimai“ (ją rasite www.vaikolabui.lt , skyriuje „Metodinė medžiaga. Obuolio draugai“). Penktasis pasakojimas „Sudie“.

Ką turėsiu daryti?

- Jei jūsų vaikas pernai dalyvavo programoje „Zipio draugai“, pasakykite, kad pradėsite skaityti knygelės pasakojimą „Sudie“, o vaikas, prisiminęs veikėjų istorijas, galės pratęsti pasakojimą, pasidalyti mintimis, ko mokėsi apie pokyčius ir netektis.
- Jei jūsų vaikas nedalyvavo programoje „Zipio draugai“, perskaitykite visą pasakojimą „Sudie“. Po to užduokite klausimus:
 1. Kas pasikeitė Sendi gyvenime?
 2. Kaip Sendi jautėsi?
 3. Tai buvo geras ar blogas pasikeitimas? Kodėl?
 4. Kas atsitiko Tigo vabaliukui Zipiui?
 5. Kaip jautėsi Tigas? Kaip jautėsi jo šeima?
 6. Kodėl Tigas manė esąs kaltas dėl Zipio mirties?
 7. Ką Tigui pasakė mama?
 8. Ką darė Tigas, jo šeima ir draugai numirus Zipiui?
 9. Ką dar galima daryti, kad palengvėtų išgyvenant netektį?



Pasakojimo skaitymas ir pokalbis padeda programoje „Zipio draugai“ nedalyvavusiam vaikui geriau suprasti, kas vyko su Zipiu, Tigu, Lila ir kitais vaikais iki programos „Obuolio draugai“ pasakojimų.

2 pratimas

Kaip mes keičiamės?

TIKSLAS	Mokytis suprasti ir išgyventi pokyčius.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Nuotraukų albumų: a) su senomis nuotraukomis, kuriose vaiko seneliai ir (arba) tėvai yra maži, jauni, senjorų amžiaus; b) vaiko nuotraukų albumo nuo gimimo iki šių dienų.

Ką turėsiu daryti?

- Su vaiku pavartykite nuotraukų albumus.
- Pirmiausia peržiūrėkite senas ir dabartines senelių bei prosenelių (jei jie gyvi) nuotraukas. Kaip jie atrodė maži, būdami jauni, kaip keitėsi, kaip atrodo dabar. Pastebėkite, kaip buvo apsirengę, kaip atrodė namai, buities daiktai. Papasakokite, ką seneliai ir proseneliai dirbo, kokius darbo įrankius naudojo. Jei vaiko seneliai gyvena kartu ar netoliese, galite paprašyti, kad apie savo gyvenimą vaikui jie papasakotų patys. Atkreipkite vaiko dėmesį į pokyčius – kokie pokyčiai vyko nuo senelių gimimo iki dabar.
- Po to kartu su vaiku pavartykite jo nuotraukas. Kaip jis atrodė, kai gimė. Ką pirmiausia išmoko daryti, ką po to: sėdėti, ropoti, atsistoti, vaikščioti. Ką veikė darželyje? O ką veikia dabar, mokykloje? Tegul vaikas pagalvoja, ką sugebėjo pats padaryti, kai buvo darželinukas, o ką išmoko padaryti dabar.
- Paklauskite, ar pokyčiai, kurie įvyko jo gyvenime, yra geri, ar blogi. Kodėl jis taip mano?

3 pratimas

Gerosios ir blogosios pasikeitimo pusės

TIKSLAS	Mokytis suprasti, kad pasikeitimai gali turėti ir geras, ir blogas puses.
Kiek laiko prireiks?	20 minučių.
Ko dar prireiks?	Popieriaus lapų ir flomasterių, spalvotų pieštukų.

Ką turėsiu daryti?

- Šį pratimą galima atlikti, kai vaiko gyvenime artėja didelis pasikeitimas – brolio ar sesers gimimas, kambario remontas, persikėlimas gyventi į kitą vietą, mokyklos ar klasės pakeitimas, būrelio lankymo pradžia, leidimas iš mokyklos pareiti pačiam, leidimas į namus pasikviesti draugų, kompiuterio nupirkimas, šuniuko, katinėlio ar kito gyvūnėlio įsigijimas ar kt.
- Tegul vaikas popieriaus lapo viršuje nupiešia pasikeitimą. Tuomet popieriaus lapą padalykite į dvi dalis. Vieną stulpelį pavadinkite „GEROJI PUSĖ“, kitą – „BLOGOJI PUSĖ“.
- Tada ir jūs, ir vaikas iš eilės sakykite, kas atsitiks, kai įvyks tas pasikeitimas. Tegul vaikas nusprendžia, ar tai bus geroji, ar blogoji pasikeitimo pusė. Pvz., įsigijus šunelį reikės prieš einant į mokyklą jį išvesti į lauką – ar tai geroji, ar blogoji pusė? Su šuneliu bus galima žaisti – ar tai geroji, ar blogoji pusė? Įrašykite šiuos dalykus į tą stulpelį, kaip tą pokyčio pusę įsivaizduoja vaikas – kaip gerą ar kaip blogą.
- Po to viską peržvelkite ir apsvarstykite, kiek gerųjų ir blogųjų pusių turi pokytis, kaip priimti ir susitaikyti su blogosiomis pokyčio pusėmis.

4 pratimas

Aš prisimenu

TIKSLAS	Padėti vaikui lengviau išgyventi netektį.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Mirusio prosenelio, senelio ar naminio gyvūnėlio nuotrauką.

Ką turėsiu daryti?

- Vaikas smarkiai išgyvena netektį – tiek žmogaus, tiek savo augintinio, nes su jais jį sieja emociniai ryšiai. Kad palengvintumėte netektį, kai vaikas gedi mirusio senelio arba savo augintinio, galite pasiūlyti kartu pavartyti nuotraukas, kuriose užfiksuotos jo gyvenimo akimirkos.
- Kartu su vaiku prisiminkite senelį ar močiutę, kaip jį apkabindavo, ką kalbėdavo, ką yra jam padovanojęs (-usi), kuo džiaugėsi. Gal išmokė padeklamuoti eilėraštuką, padainuoti dainelę, kartu žaidė. Vaikas gali nupiešti seneliui ar močiutei piešinį, kurį nunešite į kapines.
- Jei vartote augintinio nuotraukas, prisiminkite, koks jis buvo – ramus ar išdykęs, kokių išdaigų yra iškrėtęs. Prisiminkite, kaip vaikas jį prižiūrėjo, kaip juo rūpinosi, kaip augintinis parodydavo meilę ir dėkingumą.
- Vaikas gali nupiešti ir prisiminimui įsirėminti augintinio piešinį.
- Prisiminimai padeda vaikui gedėti ir atsisveikinti su mirusiu žmogumi ar augintiniu.

ŠEŠTA DALIS

Mes galime įveikti



Paskutinė „Obuolio draugų“ dalis skirta mokytis įveikti nusivylimą, nerimą ir praktikuoti taikyti jau įgytus gebėjimus.

Vaikai gana anksti susiduria su tokiais jausmais kaip nusivylimas, nerimas. Nusivylimas kyla tuomet, kai ne viskas vyksta taip, kaip tikėjomės, planavome, laukėme. Kartais vaikas nusivilia savimi, savo gebėjimais, savo veiklos rezultatais (nelaimėjo rungtynių, nesisekė susidraugauti, nepavyko atlikti užduoties ir kt.). Kartais nusivilia kitais, kai jie nepatenkina jo lūkesčių (ne tokios gimtadienio dovanos tikėjosi, draugas nesutiko lankyti tą patį būrelį ir kt.). Nerimas kyla tuomet, kai vaikas laukia reikšmingo įvykio ir abejoja, ar viskas bus gerai: nerimauja, jei laukia atsiskaitymas mokykloje, baiminasi dėl tėvų reakcijos, jei kažką sudaužė, ne laiku sugrįžo namo, jaudinasi, ar draugai nesijuoks iš jo drabužių, darbelio, jei jie kitokie nei bendraklasių.

Kai kurie dalykai, vaikams keliantys nusivylimą ar nerimą, suaugusiems atrodo nereikšmingi. Tačiau vaikams jie yra svarbūs ir turėtume į tai žiūrėti labai rimtai.

Dalyvaudami programoje vaikai mokosi ieškoti būdų, kurie padėtų sumažinti nusivylimą ir nerimą, ir praktikuojasi juos taikyti.

Šioje, paskutinėje, programos dalyje vaikai mokosi taikyti visus programoje išmokus emocinių ir elgesio problemų įveikimo būdus.

Paskutinę programos „Obuolio draugai“ valandėlę švenčiama programos pabaiga. Vaikai prisimena, ko jie išmoko per metus, ir pasidžiaugia savo pasiekimais.

Šeštosios dalies valandėlių metu ugdomus vaikų gebėjimus galite įtvirtinti atlikdami toliau pateikiamus pratimus.

Bendri patarimai tėvams:

- Jei pastebite, kad vaikas nusivylė savo veikla ir jos rezultatais, padėkite jam suprasti, kad kiekviena nesėkmė – tai nauja galimybė bandyti iš naujo ir sulaukti sėkmės. Paskatinkite didžiuliu savo pastangomis.
- Jei vaikas nusivylė dovana, kito žmogaus elgesiu, padėkite jam įžvelgti ir gerąją pusę – kuo ta dovana gali būti įdomi ir naudinga, kas gali būti gero tame, kad draugas lanko kitą nei jūsų vaikas būrelį (pvz., galės pamokyti vienas kitą, ko išmokę).
- Jei vaikas nerimauja dėl reikšmingo įvykio, paskatinkite jį apmąstyti, kas geriausia ir kas blogiausia gali nutikti. Aptarkite, ką reikėtų daryti, jei nutiktų blogiausia. Pamokykite atsipalaidavimo pratimų.
- Skatinkite savo vaiką namų aplinkoje naudoti visus išmokus sunkumų įveikimo būdus.
- Raginkite jį padėti kitiems įveikti įvairias sudėtingas situacijas.
- Net tada, kai jūsų vaikas sėkmingai įveikia kokį nors iššūkį, paprašykite jo pagalvoti, ką dar būtų įmanoma padaryti toje situacijoje. Svarbu, kad jo žinomų iššūkių įvairovė plėstųsi.
- Pasiūlykite padėti organizuojant klasės „Obuolio draugų“ paskutinės valandėlės šventę.

1 pratimas

Mes patys

TIKSLAS	Padėti savo vaikui prisiminti ir taikyti programoje įgytus sunkumų įveikimo gebėjimus.
Kiek laiko prireiks?	10–15 minučių.
Ko dar prireiks?	Pratybų knygelės „Programos „Zipio draugai“ pasakojimai“ (ją rasite www.vaikolabui.lt , skyriuje „Metodinė medžiaga. Obuolio draugai“). Šeštasis pasakojimas „Mes patys“.

Ką turėsiu daryti?

- Jei jūsų vaikas pernai dalyvavo programoje „Zipio draugai“, pasakykite, kad pradėsite skaityti knygelės pasakojimą „Mes patys“, o vaikas prisimins, ko mokėsi programoje „Zipio draugai (I dalis)“ ir „Obuolio draugai (II dalis)“.
- Jei jūsų vaikas nedalyvavo programoje „Zipio draugai“, perskaitykite visą pasakojimą „Mes patys“. Po to užduokite klausimus:
 1. Ką sode sutiko Tigas, Lila, Sendi ir Džilė?
 2. Kaip jautėsi Tomas? (Liūdnas, piktas).
 3. Kodėl jo tėvai susipyko?
 4. Ką daro Tomas, kai jį liūdina tėvų barniai?
 5. Kokių kitų rūpesčių turėjo Tomas?
 6. Kaip Sendi ir Tigas stengėsi padėti Tomui?
 7. Kodėl Tomui palengvėjo?
 8. Ką dar galime daryti, kad mums palengvėtų, kai esame liūdni, pikti, susirūpinę?
- Paklauskite vaiko, ko jis išmoko, dalyvaudamas programoje „Obuolio draugai“, ir ką galėtų patarti Tomui.



Pasakojimo skaitymas ir pokalbis padeda programoje „Zipio draugai“ nedalyvavusiam vaikui geriau suprasti, kas vyko su Zipiu, Tigu, Lila ir kitais vaikais iki programos „Obuolio draugai“ pasakojimų.

2 pratimas

Kaip įveikti nerimą?

TIKSLAS	Mokytis atpažinti ir įveikti nerimą.
Kiek laiko prireiks?	10 minučių.
Ko dar prireiks?	Nieko.

Ką turėsiu daryti?

- Kai pastebite, kad vaikas dėl kažko nerimauja, pasikalbėkite su juo. Paskatinkite papasakoti, kas jam kelia nerimą. Vaikas gali nerimauti dėl daugelio dalykų: ar pakankamai gerai išmoko eilėraščių ir ar nesuklys, deklamuodamas jį prieš klasę; ar mokytojui patiks jo piešinys; ar kiti nesišaipys iš jo naujo drabužio; ar suspės po pamokų nuvažiuoti į būrelį ir kt.
- Kai sūnus ar dukra papasakos, dėl ko nerimauja, užduokite keletą klausimų:
- Kai tu jauti nerimą, kas su tavimi vyksta? (Išsikalbėjus nerimas dažnai atlėgsta.)
- Kas konkrečiai šioje situacijoje tau kelia nerimą? (Svarbu, kad vaikas suprastų, dėl kurio situacijos aspekto jis labiausiai nerimauja.)
- Kas nerimą keliančioje situacijoje gali nutikti geriausia, o kas blogiausia? (Pvz., pavyks sklandžiai padeklamuoti eilėraščių arba susipainiosiu ir visai jį pamiršiu. Klausime toliau: Kokios bus to pasekmės? Vaikas dažniausiai supranta, kad nieko blogo nenutiks, pvz., mokytoja paprašys eilėraščių išmokyti kitai pamokai. Neapibrėžtas nerimas vaikui kelia daugiau įtampos, nei blogiausių nerimą keliančios situacijos pasekmių apmąstymas.)
- Kas tau paprastai padeda atsipalaiduoti? (Negalvoti apie tai, pažaisiti, nerimą keliančiam įvykiui nesuteikti daug reikšmės, atlikti atsipalaidavimo pratimus ar kt.)
- Galime pateikti vaikui daugiau patarimų, kaip jis gali atsipalaiduoti, ir pasistengti tai atlikti kartu.

3 pratimas

Ko išmokau?

TIKSLAS	Prisiminti ir kasdienėje veikloje taikyti išmokus sunkumų įveikimo gebėjimus.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	„Obuolio draugai. Mano užduotėlių sąsiuvinis“, kurį pildė jūsų sūnus ar dukra, dalyvaudamas (-a) programoje, jo (jos) piešinių, užrašų, kitų darbėlių; popieriaus, spalvotų pieštukų, flomasterių.

Ką turėsiu daryti?

- Peržiūrėkite su vaiku jo darbelius, atliktus dalyvaujant programoje „Obuolio draugai“: „Obuolio draugai. Mano užduotėlių sąsiuvinį“, piešinius, užrašus. Tegul vaikas jums pakomentuoja, ką prisimena, ko mokėsi.
- Pasiūlykite sudaryti sąrašą „AŠ IŠMOKAU“.
- Tegul atrenka, jo nuomone, pačius svarbiausius dalykus, kurių išmoko, ir trumpai išvardija sudaromame sąraše. Sąrašą gali pagražinti piešinėliais.
- Susitarkite, kad išmokus sunkumų įveikimo gebėjimus vaikas ir toliau taikys kasdieniame gyvenime.

4 pratimas

Mano istorijų knyga

TIKSLAS	Kasdienėje veikloje taikyti išmokus sunkumų įveikimo gebėjimus.
Kiek laiko prireiks?	30 minučių.
Ko dar prireiks?	Popieriaus, rašiklių, spalvotų pieštukų, dažų.

Ką turėsiu daryti?

- Susitarkite su vaiku, kad, pasibaigus programai „Obuolio draugai“, jis kurs istorijų knygą, kurios pagrindiniu veikėju taps jis pats ir jo draugai.
- Aptarkite, kad tai bus istorijos apie tai, su kokiais sunkumais jis susidūrė ir ką darė, kad jam pavyktų tuos sunkumus sėkmingai įveikti.
- Paprašykite vaiko sugalvoti pavadinimą istorijų knygai, sukurti titulinį lapą. Po to paprašykite prisiminti kokį nors neseną įvykį, sukėlusį jam sunkių jausmų, ir paaiškinti, kaip jis tai įveikė. Tegul vaikas piešiniais ir trumpais sakiniiais perteikia šį pirmąjį pasakojimą ant popieriaus. Štai ir turite pirmąją istoriją.
- Susitarkite, kad vaikas kiekvieną kartą, kai susidurs su sunkumais ir pasinaudos išmoktais ar naujais sunkumų įveikimo būdais, papasakos jums apie tai, o po to pabandys sukurti tą pasakojimą ant popieriaus.
- Taip jūs palaikysite nuolatinį bendravimą su vaiku, o jis bus motyvuotas pasinaudoti išmoktais gebėjimais kasdieniame gyvenime.
- Galite padaryti vaiko pasakojimų garso įrašus.
- Išsaugokite visa tai. Vaikui paaugus, jam bus įdomu prisiminti, kaip mokėsi įveikti sunkumus.

Pabaigoje keletas bendrų rekomendacijų, kaip jūs galite padėti savo vaikui, išgyvenančiam sunkius jausmus:

- Kasdien stebėkite vaiko savijautą, pasiteiraukite, dėl ko jis pyksta ar liūdi, jeigu iš jo veido mimikos ir elgsenos matyti, kad jis įsiaudrinęs ar prislėgtas.
- 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.
- Būtinai kalbėkitės su vaiku apie tai, ką jis patiria, kokius jausmus išgyvena. Dažnai vaikas pats nedrįsta pradėti tokio pokalbio arba tiesiog nežino, kaip pasipakoti, ką jaučia, todėl suaugusiojo pagalba čia labai reikalinga. Jūs turite daugiau patirties, jums rūpi jūsų vaiko savijauta, todėl patys pradėkite pokalbį. Parodykite, kad jums tai svarbu.
- Pokalbį galite pradėti tiesiog paklausdami: „Gal kažkas atsitiko?“, „Kaip tu jaučiesi?“ 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 pasako apie patiriamus kitus sunkius jausmus, pokalbį galite tęsti toliau, paklausdami, kas jį nuliūdino, supykė, išgąsdino.
- Nusiteikite, kad netikėtai gali paaiškėti, jog vaikas pyksta, yra nusiminęs dėl santykių su jumis ar kitais šeimos nariais. Priimkite tai ramiai, tikėdami, kad galite viską aptarti ir rasti visiems priimtinus sprendimus.
- Tokio pokalbio metu labai svarbu vaikui parodyti, kad jo išgyvenami jausmai – visiškai normalūs ir nėra nieko negėdingi. Galima pasakyti, kad kiekvienas iš mūsų kartais išgyvena tokius jausmus.
- Kuo dažniau su vaiku kalbėsitės apie jo išgyvenamus sunkius jausmus, tuo natūraliau jis jausis apie tai kalbėdamas. Be to, pamažu išmoks vis aiškiau, tiksliau išsakyti, kas su juo vyksta.
- Kai vaikas papasakoja, kaip jaučiasi ir kas jam kelia tokius jausmus, galite padėti jam paieškoti išeities iš susidariusios padėties.

- Įsidėmėkite, kad reikia skatinti vaiką apmąstyti situaciją bei savo jausmus ir ieškoti išeičių, kurios jam toje situacijoje padėtų pasijusti geriau.
- Svarbu nepamiršti, kad kai kurias savo problemas vaikas gali išspręsti (pavyzdžiui, jei jis nuliūdo susipykęs su draugu, padėkime jam rasti būdą susitaikyti). O kai kada nei vaikas, nei mes slegiančios situacijos pakeisti niekaip negalime (pavyzdžiui, jei mirė vaiko mylimas naminis gyvūnėlis), tačiau tokiu atveju galime padėti vaikui rasti būdų, 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. Be to, tinkama išeitis yra saugi, teisinga, garbinga.
- 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.
- Kad vaikas sužinotų kuo daugiau įvairesnių išečių, galite pasidalyti patirtimi, ką jūs darėte ar darote vienoje ar kitoje situacijoje, galite vaikui paskaityti terapinių pasakų, paprašyti prisiminti, kokias išeitis mokykloje siūlė kiti vaikai.



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

Išleista Europos socialinio fondo lėšomis
įgyvendinant projektą „Saugios aplinkos mokykloje kūrimas II“
(Nr. 09.2.2-ESFA-V-729-03-0001)

Programos „Obuolio draugai“
įgyvendinimui pritaria ir jį palaiko



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Programos „Obuolio draugai“ autorių teisės
priklauso programos iniciatoriams ir kūrėjams – tarptautinei ne pelno organizacijai

Partnership for Children

www.partnershipforchildren.org.uk

Lietuvoje programą „Obuolio draugai“
įgyvendina nevyriausybinė ne pelno organizacija viešojo įstaiga

„Vaiko labui“



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

© Partnership for Children

© VšĮ „Vaiko labui“

Be autorių leidimo kopijuoti ar perspausdinti draudžiama.

Ši medžiaga skirta programos „Obuolio draugai“ dalyviams.

Kitu atveju, jei norite naudotis šia medžiaga Lietuvoje, turite gauti VšĮ „Vaiko labui“ leidimą.