

Gegužės 4 – gegužės 8 d.

Pokyčiai

Viena iš „Zipio draugų“ programos dalių skirta pokyčiams. Pokyčiai kiekvieno mūsų gyvenime vyksta pastoviai ir yra svarbi mūsų gyvenimo dalis. *Šios dalies tikslas* – padėti vaikams suvokti, kad pasikeitimai yra natūrali gyvenimo dalis ir ugdyti vaiko gebėjimą prisitaikyti prie pokyčių.

Gebėjimą išgyventi pokyčius stiprina suvokimas, kad pasikeitimai – labai svarbi mūsų gyvenimo dalis, galinti turėti ir teigiamų, ir neigiamų pasekmių. Pokyčius vaikai dažniausiai patiria labai anksti: tai persikėlimas į kitą gyvenamąją vietą ar mokyklą, šeimos narių išsiskyrimas, draugo išvykimas gyventi kitur ar netgi privilegijos būti kūdikiu praradimas.

Sunkumų įveikimo tyrimai parodė, kad nuo to, kaip mes suvokiame tam tikrus įvykius, priklauso mūsų savijauta. Pavyzdžiui, vieniems žmonėms šuolis parašiuo iš lėktuvo yra didžiulis stresas, o kitiems tai tik pasilinksminimas. Tas pats įvykis gali turėti visiškai skirtingą poveikį priklausomai nuo to, kokią prasmę jam suteikiame.

1 užduotėlė „Žvejyba“

Šios užduotėlės tikslas – padėti vaikui suprasti, kad gyvenime labai daug dalykų keičiasi ir, kad pokyčiai yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis.

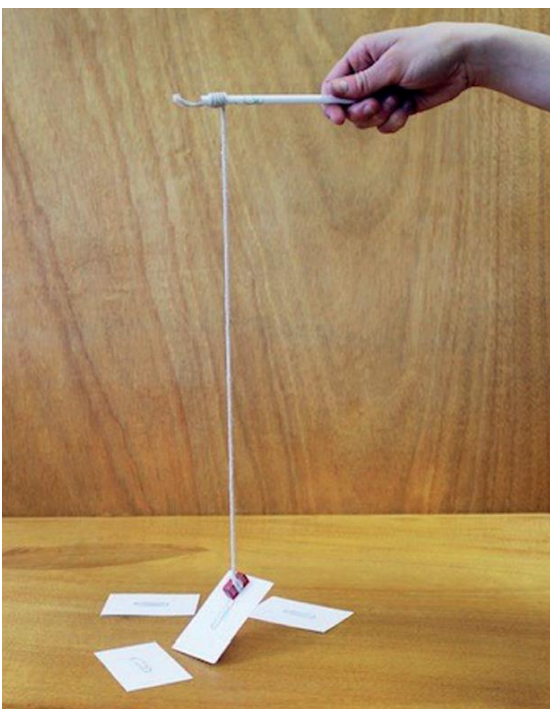
Jums reikės –

1. popieriaus lapo, sukarpyto mažais kvadratėliais, rašymo priemonės ir metalinių sąvaržėlių;
2. įrankių, pasidaryti „meškerei“: pieštuko, virvelės ir magnetuko.

Prie kiekvieno lapelio prisegite sąvaržėlę. Prie pieštuko pririškite virvelę, o jos gale pririškite magnetuką – štai jums ir „meškerė“ 😊

Ant mažų popieriaus kvadratėlių užrašykite po vieną žodį kas *keičiasi* (pvz. laikas, debesų forma, vaizdai TV ekrane, mėnulis, augalai ...) ir kas *nesikeičia niekada* (pvz. žmogaus vardas, gimimo data, valandos/minutės trukmė, akių spalva, tėtis, mama, giminystės ryšiai ...) ir prisegite prie kiekvieno popierėlio po sąvaržėlę.

Pasakykite vaikams, kad žaisite žaidimą, kuris padės atpažinti įvairiausius pokyčius.



Pasakykite vaikui, kad jis bus žvejys ir turės sužvejoti lapelį, kuriame užrašytas dalykas *keičiasi* arba *nesikeičia niekada*.

Kai vaikas sužvejos lapelį, tegul perskaito, kas jame parašyta, arba perskaitykite jūs ir paklauskite ar tas dalykas keičiasi ar ne.

Paprašykite vaiko dalykus, kurie *keičiasi* sudėti vienoje pusėje, o kurie *niekada nesikeičia* kitoje pusėje.

Jei norite, galite paklausti vaiko ir pasikalbėti su juo apie tai, kas keičiasi greitai, o kas lėtai.



Pasakykite vaikui, kad norite toliau tęsti jūsų pokalbį apie pokyčius.

Pasakykite vaikui, kad dažnai tas pats pokytis turi ir gerą, ir blogą pusę.

Pavyzdžiui, kuo vyresni daromės, tuo daugiau mums leidžiama (galime vėliau eiti miegoti, eiti vieni į kiemą ir panašiai), tačiau mes turime daugiau pareigų ir mums mažiau padedama, nes tikimasi, kad daugelį dalykų jau galime padaryti patys.

2 užduotėlė „Teigiamos ir neigiamos pokyčių pusės“

Šios užduotėlės tikslas – padėti vaikui suprasti, kad vienas ir tas pats pokytis gali turėti ir gerą, ir blogą pusę.

Jums reikės – sekančio lapo kopijos arba rašomojo popieriaus lapo ir rašiklio / pieštuko.

Paprašykite vaiko prisiminti neseniai įvykusį pokytį jo gyvenime.

Jei vaikui nesiseka, galite pasiūlyti situaciją pats „Pradėjau eiti į kitą grupę darželyje“ arba „Gimtadieniui gavau dovanų šuniuką“.

Arba galite pasinaudoti žemiau esančiomis „Pokyčių situacijų kortelėmis“.

Paprašykite vaiko įvardinti gerąsias ir blogąsias puses jo prisiminto asmeninio pokyčio arba pokyčio, pasirinkto iš čia pateiktų pavyzdžių. (Pvz. jei vaikas pasirinko pokytį „Gimtadieniui gavau dovanų šuniuką“ – šiuo atveju teigiamos pokyčio pusės būtų: turėsiu draugą su kuriuo galėsiu žaisti; kai bus liūdna, galėsiu jį apsikabinti, prisiglausti; jis visada bus mano draugas, nenustos draugauti; galėsiu su juo eiti pasivaikščioti ...; neigiamos pokyčio pusės – jei jam atsitiks „bėda“, pats turėsiu sutvarkyti, nes tai mano šuniukas; privalėsiu jį vedžioti į lauką anksti ryte, todėl reikės anksčiau keltis; reikės nepamiršti jį pamaitinti; privalėsiu jį šukuoti ...)

Pasiūlykite vaikui užrašyti pačiam (arba jūs užrašykite) gerąsias ir blogąsias pokyčio puses ant sekančio lapo kopijos arba paprasto rašomojo popieriaus lapo, prieš tai vienoje pusėje nupiešę didelį pliuso ženklą, o kitoje – minuso.



Turiu naują gimę sesutę.



Persikėliau gyventi į naują vietą.



Perėjau į naują klasę (grupę).



Turėsiu gyventi viename kambaryje su broliu.



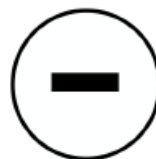
Pokytis



turi



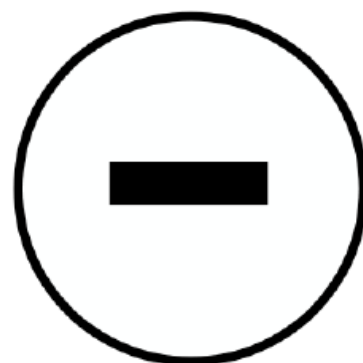
teigiamų ir



neigiamų pusių.



Teigiami dalykai:



Neigiami dalykai:

Gegužės 11 – gegužės 15 d.



Atsidūrę sunkioje situacijoje vaikai dažnai yra linkę ją ignoruoti arba „taisyti“. Tačiau yra situacijų, kurių pakeisti negalima. Tuomet vaikai nežino, ką daryti, kad pasijustų geriau. Jie išgyvena sunkius jausmus, kuriuos sėkmingiau įveikti moko „Zipio draugų“ programa. Vaikui svarbu suvokti, kad net ir tuomet, kai liūdnos ar sudėtingos situacijos pakeisti negalima, yra dalykų, kurie gali mums padėti pasijusti geriau. Sunkumo įveikimo gebėjimų ugdymui programoje yra skiriamas itin didelis dėmesys.

1 užduotėlė „Kaip lengviau išgyventi pokyčių keliamus sunkius jausmus“

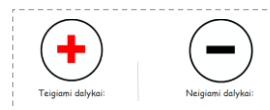
Šios užduotėlės tikslas –

1. padėti vaikui įsidėmėti strategiją, padedančią rasti išeitis sunkius jausmus keliančiose situacijose ir
2. išmokti taikyti būdus, padedančius pasijusti geriau, išgyvenant pokyčių sukeltus sunkius jausmus.

Jums reikės – žirklių, pieštukų (nebūtinai), šio lapo ir sukarpytos kvadrateliais sekančio lapo „Būdai padedantys pasijusti geriau“ kopijos.

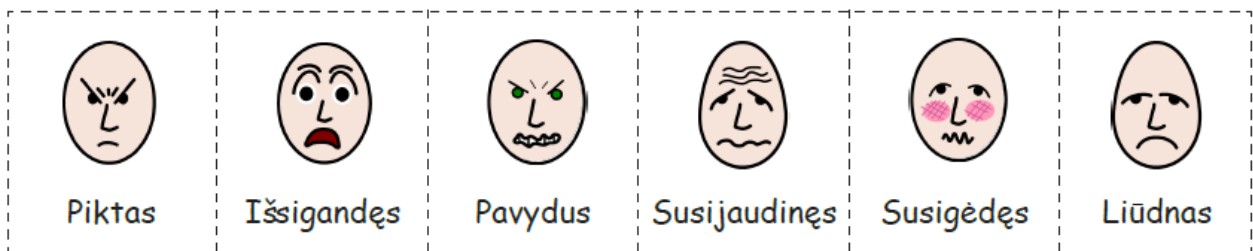
Priminkite vaikui situaciją, apie kurią jis pasirinko kalbėti atlikdamas praeitą užduotėlę („Teigiamos ir neigiamos pokyčių pusės“).

Pasiimkite lapą, kurį užpildėte atlikdami praeitą užduotėlę



Abu perskaitykite, kokias neigiamas šio pokyčio pusės vaikas įvardino.

Paklauskite vaiko, kokį stipriausią jausmą jam sukėlė/gali sukelti šios neigiamos pokyčio pusės. Paprašykite vaiko įvardinti tik vieną jausmą, iš žemiau esančių jausmų veidukų.



Parodykite vaikui kvadrateliais sukarpytą lapą „Būdai padedantys pasijusti geriau“.

Paklauskite vaiko, kuris būdas jam padėtų pasijusti geriau. Paprašykite vaiko išrinkti kuo daugiau būdų. Galite pasiūlyti vaikui tuščiuose kvadratėliuose įrašyti ar nupiešti jo paties sugalvotus būdus.

Vaikui ieškant būdų, leisiančių jam pasijusti geriau, priminkite „**Auksinę Zipio taisyklę**“ ieškant gerų sprendimų ar būdų pasijusti geriau:

Padeda man
pasijusti
geriau



Nekenkia
nei man,
nei kitiems



Priminkite šią taisyklę vaikui atlikdami bet kurią užduotėlę kuo dažniau, jei tik tinka pagal situaciją. Vis paklauskite „Ar prisimeni „**Auksinę Zipio taisyklę**? Ar tavo siūloma išeitis / būdas / sprendimas atitinka „**Auksinę Zipio taisyklę**“? (Pirmos „Programos „Zipio draugai“ užduotėlės vaikams su tėvai“ dalies p. 2)



Būdai padedantys pasijusti geriau



Verkiu



Laužau daiktus



Atsiprašau



Žiūriu televizorių



Prašau pagalbos



Pasakau,
kaip jaučiuosi



Imu rėkti



Darau ką nors
mėgstama, kad tai
pamirščiau



Galvoju apie
ką nors malonaus



Nusiraminu



Pasikalbėti su kuo nors



Prisiminti gerus
dalykus



Vaikas, matydamas draugą ar šeimos narį, išgyvenantį nedžiuginančius pokyčius, kaip taisyklė nori jam padėti, tačiau ne visada žino kaip tai padaryti. Dalyvaudamas programoje jis mokosi padėti kitam žmogui ir tuo pačiu lavina savo gebėjimus pačiam pasijusti geriau sudėtingose situacijose.

Be to vaikas taip ugdo empatiją, kuri, kaip teigia psichologai, yra sėkmingo bendravimo pagrindas. (Empatija - tai gebėjimas suprasti ir jausti tai, ką jaučia kitas žmogus bei jį atjausti.)




2 užduotėlė „Kaip padėti draugui pajusti gerąją pasikeitimo pusę“

Šios užduotėlės tikslas – mokyti vaikus padėti pokytį patyrusiam draugui padėti pasijusti geriau.

Jums reikės – šio lapo, t.y. „Pagalbos draugui taisyklės“.

Parodykite vaikui „Pagalbos draugui taisyklės“ ir aptarkite kiekvieną jų. Paklauskite vaiko nuomonės, kodėl kiekviena taisyklė yra svarbi. Kai vaikas išsakys savo nuomonę, pasakykite savo argumentus, kodėl jūs manote, kad ji svarbi.

Paklauskite vaiko, ką jis konkrečiai darytų, norėdamas įvykdyti taisyklę „Atjauk“ (pvz. apkabintų, paglostytų ranką, pasakytų atjautos žodžius ...). Pasakykite, ką jūs darytumėte. (Pastaba: šiam taisyklių punktui reikia skirti daugiau dėmesio, nes pedagogai pastebi, kad vaikai dažnai nežino kaip jį išpildyti.)

	<ul style="list-style-type: none">• Išklausyk
	<ul style="list-style-type: none">• Atjauk• Pasakyk jam, kad jis tau rūpi
	<ul style="list-style-type: none">• Pabūk su juo drauge• Padaryk jam ką nors malonaus

Paklauskite vaiko, gal jis turi minčių, kokiais punktais / punktu būtų galima papildyti šias taisykles (pvz. pasiūlyti draugui pagalbą ...)

Jei dar nepavargote, galite pasikalbėti, ką malonaus būtų galima padaryti sudėtingą pokytį išgyvenančiam draugui (pvz. nupiešti ir padovanoti atviruką, pasidalinti skanėstu, pasiūlyti kartu pažaisiti ...)

Gegužės 18 – gegužės 22 d.



Iveikiame

Programos „Zipio draugai“ vienas iš tikslų - lavinti vaikų gebėjimą įvairiais būdais įveikti sunkumus. Įgyvendinant programą vaikai galėjo susipažinti su daugeliu skirtingų būdų, kaip įveikti kasdienius sunkumus.

Paskutinės, šeštosios programos „Zipio draugai“ dalies *tikslas* - padėti vaikams įtvirtinti tai, ko išmoko dalyvaudami programoje, ir taikyti įgytus gebėjimus įvairiose situacijose. Galima išskirti dvejopas situacijas: vienose, kaip, pavyzdžiui, persikėlimas gyventi kitur ar artimo žmogaus mirtis, nieko negalima pakeisti. Tokios situacijos įveikiamos stengiantis susilpninti sunkius jausmus ir koku nors būdu prisitaikyti prie netekties ar pokyčio. Kitose situacijose galime kažką pakeisti.

Paskutinėje programos dalyje vaikai toliau įtvirtina gebėjimus kaip sudėtingose situacijose padėti sau ir draugui išgyventi sunkius jausmus bei skatinami galvoti apie ateitį, kai jie susidurs su naujais iššūkiais, sunkumais bei pokyčiais ir turės pasinaudoti įvairiais išmoktais būdais juos įveikti.

1 užduotėlė „Galiu pakeisti – negaliu pakeisti. Įvairūs įveikimo būdai“

Šios užduotėlės *tikslas* – padėti vaikams atpažinti, su kokio pobūdžio situacija susidūrė – ar jie gali keisti situaciją, ar negali jos pakeisti. Išsiaiškinami įvairūs būdai, kaip elgtis šiose situacijose.

Jums reikės – dviejų popieriaus lapų ir piešimo priemonių.

Paaiškinkite vaikui, kad kai kuriose situacijose galima kažką pakeisti (pvz. susipykau su draugu, nes nepasidalinome žaislo; draugas iš manęs šaiposi; norėjau sėdėti šalia draugės, bet ji atsisėdo šalia kitos mergaitės ...).

O kitose situacijose nieko negalime pakeisti (pvz. persikėlėme su šeima į naują namą ir aš netekau savo senųjų draugų; mūsų katinėlis buvo labai senas ir nugaišo; kitais metais nebelankysiu darželio, nes eisiu į mokyklą ...)

Paaiškinkite vaikui, kad kai negalime pakeisti situacijos ar jos aplinkybių, turime stengtis susitaikyti su jomis ir rasti būdų sau padėti pasijusti geriau. Tai daug geriau negu tik norėti, kad viskas vėl būtų kaip buvę arba svajoti, kad viskas būtų, kaip jis nori. Paaiškinkite, kad kai kuriais sunkiais atvejais užtenka tik truputį pasistengti, ir viskas susitvarko (pvz., jei ginčijantis vienas žmogus šiek tiek nusileidžia, tai gali būti pirmas žingsnis išsprendžiant nesutarimą; jeigu žmogus pasako, ko norėtų, ir gražiai paprašo, dažnai būna taip, kaip jis nori ...)

Paprašykite vaiko pateikti iš savo praeitis po vieną pavyzdį situacijos, kurią galime pakeisti, ir vieną, kurios negalime pakeisti. Jei vaikas neprisimena, gali tiesiog sugalvoti / sufantazuoti situacijas.

Padalinkite *pirmą* popieriaus lapą pusiau (žr. kitame puslapyje). Paprašykite vaiko vienoje pusėje labai supaprastintai nupiešti jo pasirinktą *situaciją, kurią galima pakeisti*. Svarbu esmė, o ne piešinio grožis. Kad vaikui ir jums būtų aišku, kokia tai buvo situacija.

Paprašykite vaiko trumpai nupasakoti šią situaciją.

Paprašykite vaiko pagalvoti ir dešinėje lapo pusėje užrašyti / nupiešti išeitis, ką jis galėtų padaryti, kad pakeistų situaciją ir taip pasijustų geriau? (pvz. atsiprašyti; pasakyti žmogui, kad jo elgesys tave skaudina; vietoje žaislo, kurio abu norite su draugu, draugui laikinai pasiūlyti pažaisti kitu žaislu; pasiūlyti kartu pasivaikščioti...)

Padalinkite *antrąjį* popieriaus lapą pusiau (žr. kitame puslapyje). Paprašykite vaiko vienoje pusėje labai supaprastintai nupiešti jo pasirinktą *situaciją, kurios negalima pakeisti*.

Paprašykite vaiko trumpai nupasakoti šią situaciją.

Paprašykite vaiko pagalvoti ir dešinėje lapo pusėje užrašyti / nupiešti išeitis, ką jis galėtų padaryti, kad pasijustų geriau situacijoje, kurios negali pakeisti? (pvz. paprašyti pagalbos, pažaisti, papiešti, pagroti, paskaityti, pasportuoti, pasivaikščioti, suvalgyti skanėstą ...)

Kai vaikas užrašys ar nupieš visas jo sugalvotas išeitis abejose situacijose ir taip pasijusti geriau, paprašykite vaiko įvardinti po vieną pačią geriausią išeitį ir paryškinti, kad išsiskirtų iš visų kitų išeičių.

Pasvarstykite abu, kokiose dar situacijose šios išeitys tiktų.

Vaikui ieškant geriausios išeities, priminkite „*Auksinę Zipio taisyklę*“ (4 p.).



Situacija

Išėitis



Daugelis ankstyvosios prevencijos programų moko vaikus elgesio modelių konkrečiose situacijose. „Zipio draugų“ programa išsiskiria iš kitų programų tuo, kad moko vaikus strategijų, padedančių patiems priimti sprendimą, kaip elgtis net ir visiškai netikėtoje ir nepažįstamoje situacijoje.

Dalyvaudami programos valandėlėse vaikai įgijo daug žinių ir gebėjimų, įsisaugančių naudingų taisyklių kaip ieškoti gerų išeičių / sprendimų, kurie padėtų pasijusti geriau pačiam, ir nepakenktų kitam. Paskutinėse programos valandėlėse vaikai skatinami galvoti apie ateitį, kai jie susidurs su naujais sunkumais bei pokyčiais ir turės pasinaudoti įvairiais jų išmoktais būdais juos įveikti.

2 užduotėlė „Ką išmokau, pritaikau naujomis aplinkybėmis“

Šios užduotėlės tikslas –

1. pritaikyti įgytus gebėjimus naujose situacijose;
2. padėti vaikui suprasti, kaip jau išmokti būdai susidoroti su viena situacija gali būti pritaikyti kitoje.

Jums reikės – sekančiuose lapuose esančio pasakojimo „Mes patys“ teksto, popieriaus lapo ir rašiklio.

Priminkite vaikui, kad praeitą savaitę kalbėjotės apie gyvenime vykstančius pokyčius. Pasikalbėkite su vaiku apie pokyčius, laukiančius kiekvieno vaiko, pavyzdžiui, kai baigsis šie mokslo metai, jie eisi į mokyklą arba pereis į kitą grupę. Paklauskite, ką jis apie tai galvoja, kaip jaučiasi mąstydamas apie būsimus pasikeitimus.

Pasakykite, kad galimus iššūkius ir pasikeitimus jis įveiks daug lengviau, nes jau daug sužinojo, kaip įveikti įvairius sunkumus. Pasakykite kad mes visi darželyje, mokykloje, darbe, būdami su draugais, namie ir t. t. susiduriame su įvairiausiais sunkumais, kuriuos turime įveikti. Kartais patiriame liūdny pokyčių, o kartais pasikeitimai bus tikrai nuostabūs.

Pasakykite, kad šiandien aiškinsitės, kaip įgytas žinias panaudoti ateityje išgyvenant naujus pasikeitimus.

Paklauskite vaiko, ar jis dar nepamiršo Zipio pasakojimų, ką prisimena? Pasakykite, kad šiandien jam paskaitysite paskutinį „Zipio draugų“ pasakojimą „Mes patys“, kuriame vaikai kalbasi apie įvairias sudėtingas situacijas ir patys ieško išeičių, kaip jose pasijusti geriau ar jas pakeisti.

Perskaitykite pasakojimo „Mes patys“ tekstą iki 1-os situacijos pabaigos *Kai kurie žmonės mano, kad jei stengsiesi į ką nors nekreipti dėmesio, tai praeis savaime, bet juk tai netiesa.*

Paklauskite vaiko, kaip jautėsi Tomas?

Paklauskite, ką jis galvoja apie Tomo taikomą išeitį ir apie Sendi siūlomą išeitį? Ar abi išeitys atitinka „**Auksinę Zipio taisyklę**“? (4 p.)

Paprašykite vaiko pasiūlyti jo manymu tinkamas išeitis. Užrašykite vaiko pasiūlytas išeitis.

Tęskite toliau skaityti tekstą iki 2-os situacijos pabaigos *Džilė pažvelgė į Sendi, ir jos abi nusišypsojo.*

Paklauskite vaiko, kaip jautėsi Sendi, kai Džilė ją skriaudė?

Paklauskite vaiko, ar tinkamą išeitį rado Tigas, Lila ir Sendi, norėdami padėti Sendi? Kodėl ji tinkama? (pvz. nes atitinka „Auksinę Zipio taisyklę“; nes reikia kreiptis pagalbos, jei esi skriaudžiamas; nes padėjo išspręsti konfliktą ir mergaitės tapo draugėmis ...). Ar išeitis atitinka „**Auksinę Zipio taisyklę**“? (4 p.)

Paprašykite vaiko pasiūlyti jo manymu tinkamas išeitis. Užrašykite vaiko pasiūlytas išeitis.

Šią 2-ą situaciją reikia su vaiku aptarti plačiau, siekiant, kad vaikas gerai suprastų, jog negalima užsisklęsti ir tylėti, jei jis atsiduria sudėtingoje situacijoje, o reikia kreiptis į patikimus žmones („Mano pagalbos ratai“, „Programos „Zipio draugai“ užduotėlės vaikams su tėvais“ I dalis. 12 p.)

Tęskite toliau skaityti tekstą iki 3-os situacijos pabaigos *Pasikalbėjome, ir man palengvėjo.*



Atkreipkite vaiko dėmesį, kad Tomas patyrė didžiulį pasikeitimą:

atvyko gyventi į kitą vietą ir perėjo į naują darželį (mokyklą). Priminkite vaikui, kad Tigas ir Sendi jau buvo pakliuvę į panašią padėtį: pirmajame pasakojime jie pirmą kartą atėjo į darželį /mokyklą. Jie prisitaikė prie šio pasikeitimo ir dabar jaučiasi stipresni ir labiau pasirengę išgyventi naujus pasikeitimus.

Paklauskite vaiko, ar jis pasikeitė nuo to laiko, kai pradėjo lankyti darželį (mokyklą). Kaip pasikeitė? Kas jam padėjo prisitaikyti? Paprašykite paaiškinti.

Paklauskite vaiko, ką jaučia Tomas, galvodamas apie tai, kaip jam pirmą kartą nueiti į naują darželį / mokyklą?

Pasakykite vaikui, kad jis išmoko įvairių būdų, kaip lengviau išgyventi pasikeitimus, todėl gali patarti kitiems vaikams, kurie nerimauja prieš ateidami į jų darželį (mokyklą) pirmą kartą.

Paklauskite ką jie patartų daryti? Vaikui siūlant išeitis, vis priminkite „**Auksinę Zipio taisyklę**“? (4 p.) ir „**Pagalbos draugui taisyklės**“ (6 p.).

Padeda man
pasijusti
geriau



Nekenkia
nei man,
nei kitiems



• Išklausk

• Atjauk



• Pasakyk jam,
kad jis tau rūpi

• Pabūk su juo drauge



• Padaryk jam
ką nors malonaus



Pasakojimas – MES PATYS

Netoli Tigo ir Lilos namų buvo labai senas namas ir didelis sodas. Tame name niekas negyveno, keletas langų stiklų buvo išdaužti. Už didelės akmeninės sienos buvo sodas, kuriame augo sena obelis, o ant jos kasmet kybojo daugybė vaisių. Vieną popietę vaikai nusprendė nueiti į sodą obuolių. Tigas ir Lila buvo įsitikinę, kad ten nieko nesutiks.

Eidami keliu jie sutiko Sendi ir Džilę. Mergaitės jau buvo pamiršusios visus nesutarimus ir tapusios geromis draugėmis. Tad jau keturiose — Tigas, Lila, Sendi ir Džilė — perlipo akmeninę sodo sieną. Ji buvo didžiulė, todėl teko šokti ant minkštos aukštos žolės. Už sienos jie išvydo obelį, aplipusią švytinčiais raudonais obuoliais.

— Aš papurtysiu obelį, — pasisiūlė Tigas, — o jūs galėsite surinkti nukritusius obuolius.

Staiga Sendi šūktelėjo. Draugai sode buvo ne vieni — nugara atsirėmęs į sieną sėdėjo šiek tiek už juos mažesnis berniukas. Jis atrodė labai liūdnas. Lila pasakė vakar mačiusi jį parduotuvėje su mama, taigi draugai priėję jį užkalbino.

Berniukas pasakė, kad jo vardas Tomas, jis buvo neseniai atsikraustęs į namą netoli Tigo, Lilos ir Sendi namų. Tomas papasakojo, kad jo tėtis ir mama smarkiai susipyko, ir jam pasidarė taip liūdna, jog išbėgo iš namų ir įsiropštė į šį sodą.

— Dėl ko jie susipyko? — paklausė Džilė.

(1 situacija) — Tėtis norėjo per televiziją žiūrėti futbolą, o mama nesutiko, — aiškino Tomas. — Jie nuolatos ginčijasi dėl televizoriaus. Aš nepakenčiu, kai jie rėkia vienas ant kito. Man tada pasidarė taip liūdna.

— O ką tu tada darai? — paklausė Lila.

Tomas šiek tiek pagalvojo.

(Netinkama išeitis) — Kartais einu į savo kambarį ir trenkiu durimis, kartais neinu gerti arbatos. Tačiau tai nepadedą, nes tuomet tėtis ir mama supyksta ant manęs.

— Juk gali jiems pasakyti, kad tau labai nepatinka, kai jie barasi, — pasiūlė Sendi. — *Kai kurie žmonės mano, kad jei stengiesi į ką nors nekreipti dėmesio, tai praeis savaime, bet juk tai netiesa.* (Gera išeitis; panaudoti vaiko gebėjimai pasakyti, tai ką nori pasakyti)

— Sutinku, — pritarė Džilė. — (2 situacija) Praėjusiais metais aš mušiau Sendi, nes pavydėjau, kad ji draugauja su Lila. O kai Tigas, Lila ir Sendi apie tai su manimi pasikalbėjo, aš nustojau taip elgtis. Tada Sendi mane apkabino, ir dabar mes geros draugės (Gera išeitis; panaudoti vaiko gebėjimai pasakyti, tai ką nori pasakyti ir spręsti nesutarimus tarp draugų; vaikai patys ieško įvairių išeičių), — Džilė pažvelgė į Sendi, ir jos abi nusišypsojo.

...

(3 situacija) Tačiau Tomas turėjo ir dar vieną rūpestį — kaip pirmą kartą nueiti į naują darželį (mokyklą). Jis juk nežinojo, kokie bus jo naujieji draugai ir auklėtojas (mokytojas).

— Aš taip jaučiausi prieš metus, — ramino Tigas. — Tačiau tu būsi auklėtojo (mokytojo) Roberto grupėje, o jis tikrai labai šaunus (Geroji pasikeitimo pusė).

Lila patarė:

— Kai pradedi lankyti kitą darželį, reikia su kuo nors susidraugauti, tada nesijausi vienišas. Taip aš susidraugavau su Džile (Dar kitokia gera išeitis; panaudoti vaiko gebėjimai užmegzti draugystę; vaikas pats ieško išeičių).

Saulė ėmė leistis, buvo metas grįžti namo. Tigas, Lila, Sendi, Džilė ir naujasis jų draugas Tomas perlipo sieną.

— Jaučiuosi daug geriau, — pasakė Tomas. — *Pasikalbėjome, ir man palengvėjo.* (Dar viena gera išeitis; panaudoti vaiko gebėjimai užmegzti draugystę; vaikas pats ieško išeičių).

(Pastaba: žemiau esanti pasakojimo dalis nėra svarbi užduotelei „Ką išmokau, pritaikau, pajūjomis aplinkybėmis“ atlikti. Tačiau greičiausiai jūsų vaikui bus įdomu sužinoti, kaip pasibaigė Zipio istorija, nes šis pasakojimas yra paskutinis.)



Kitą dieną buvo Tigo ir Lilos gimtadienis. Jie į šventę pakvietė ir Tomą. Visi žaidė, o dvynukų mama iškepė ypatingą tortą ir uždegė dvylika žvakučių: šešias — Tigui, šešias — Lilai.

Atėjus laikui išvynioti dovanas Lila, Sendi ir Džilė liepė Tigui užsimerkti. Mergaitės ant stalo padėjo audiniu uždengtą akvariumą.

— Dabar žiūrėk, — smagiai sušuko visos trys.

Tigas atsimerkė, pakėlė audinį ir pažvelgė akvariumo vidun.

— Ohoooo!

Akvariume buvo mažas rudas žiurkėnas. Tigas nieko nelaukęs paėmė jį į rankas ir paglostė. Visi susibūrė aplinkui, juokdamiesi iš trūkčiojančios žiurkėno nosies ir didelių išsprogusių akių.

— Ačiū, — džiaugėsi Tigas. — Tai pati geriausia dovana. Dabar aš taip nebeliūdėsi dėl Zipio.

— Kaip jį pavadinsi? — paklausė mama.

Tigas minutėlę pagalvojo.

— Žiurkėno vardas bus Obuolys, — pasakė berniukas.

— Obuolys? — nustebo mama. — Koks nejprastas vardas žiurkėnui...

— O man atrodo, kad tai geras vardas naujam draugui, — pasakė Tigas.





Gegužės 25 – gegužės 29 d.

Švenčiame kartu

Kaip jūs tikriausiai žinote, programą „Zipio draugai“ sudaro šešios dalys / temos, suskirstytos į 24 valandėles. Ši yra paskutinė programos „Zipio draugai“ valandėlė. Joje vaikai prisimena ko išmoko, dalijasi įspūdžiais, kaip jiems patiko programa ir kas joje buvo įsimintiniausia, kaip jautėsi dalyvaudami Zipio valandėlėse ... Ir švenčia programos pabaigą.

1 užduotėlė „Ko aš išmokau?“

Šios užduotėlės tikslas – padėti vaikui suvokti, ko jis išmoko nuo programos pradžios, paskatinti kuo daugiau prisiminti ir išsikalbėti / papasakoti jums.

Jums reikės – atspausdintų šioje užduotėlėje esančiuose lapuose iliustracijų arba galite jas parodyti vaikui kompiuterio monitoriuje. Jei naudosite popierinius lapus, prireiks pieštuko ar rašiklio.

Pasakykite savo vaikui, kad šiandien jūs norėtumėte, jog jis jums papasakotų / primintų, ko jis išmoko dalyvaudamas „Zipio draugų“ valandėlėse.

Pirmiausiai parodykite vaikui Zipio draugų **TAISYKLES** (žr. kitame lape priedas nr. 1) ir paprašykite, kad jis jums paaiškintų, kodėl kiekviena taisyklė yra svarbi ir kaip šias taisykles reikia taikyti (arba kaip jos taikomos darželyje / mokykloje).

Tada parodykite vaikui „**Auksinę Zipio taisyklę**“ (žr. kitame lape priedas nr. 2) ir paprašykite, kad jis jums paaiškintų, kodėl ši taisyklė yra svarbi ir kaip šią taisyklę reikia taikyti (arba kaip ji taikoma darželyje / mokykloje). Paskatinkite vaiką pateikti konkretų pavyzdį, kaip jis ieško geros išeities, pagal šią taisyklę, kuriame atsiskleistų jo minčių eiga.

Pasakykite vaikui, kad jis jau girdėjo visus Zipio pasakojimus ir kad ši Zipio valandėlė paskutinė. Šiandien prisiminsite dalykus, išmokus šios programos metu. Priminkite vaikui, kad pasakojimuose Tigas, Lila ir jų draugai patyrė daugybę pasikeitimų. Dažnai jiems buvo nelengva. Tačiau jie padėjo vienas kitam ir tapo stipresni. (*Pastaba*: visus programos „Zipio draugai“ pasakojimų tekstus rasite

https://www.vaikolabui.lt/wp-content/uploads/2013/08/2.6.1_knygele_Tevams_ZD-tekstai-Obuoliui.pdf)

Paklauskite vaiko: *Kaip pasikeitė Tigas ir Sendi? Ar dabar jie (Tigas ir Sendi) jaučiasi kitaip negu pirmajame pasakojime, kai pirmąkart atėjo į darželį (mokyklą)?* (Programoje „Zipio draugai“ veikiančias asmenys, žr. kitame lape priedas nr. 3)

Paklauskite vaiko, ar jis pasikeitė nuo tada, kai pradėjo lankyti darželį (mokyklą). Kaip? Paprašykite paaiškinti.

Paprašykite vaiko papasakoti, kas jam labiausiai patiko Zipio valandėlėse.

Paklauskite, ko jis išmoko. Vaikui padės geriau prisiminti, ko jis išmoko iliustracija „**Aš jau geriau moku**“ (žr. kitame lape priedas nr. 4), kurioje pagal programos dalis įvardinti vaiko įgyti ar patobulinti gebėjimai. Jei vaikas nemoka skaityti, perskaitykite šioje iliustracijoje išvardintus vaiko įgytus ar patobulintus gebėjimus ir pasiūlykite vaikui užspalvinti žvaigžduotes.

Jei vaikas kartais pamirštų pasakyti, galite jam priminti itin svarbius „**4 žingsnius, padedančius rasti gerą išeitį**“ (žr. kitame lape priedas nr. 5).

Nepamirškite pasidžiaugti ir pagirti vaiko, kad jis tiek daug išmoko.

Dėmesio! Tiems vaikučiams, kurių gimtoji kalba yra lenkų arba rusų, pačiame šių užduotėlių gale pridėdame programos „Zipio draugai“ **TAISYKLES** ir **diplomelius** jų gimtosiomis kalbomis.

TAISYKLĖS



JEI NORI KALBĖTI,
PAKELK RANKĄ



VIENU METU GALI
KALBĖTI TIK
VIENAS



KLAUSYKIS KITO



NEKALBĖK NEGRAŽIAI



PASAKYK KITAM
KĄ NORS
MALONAUS



NEPRIVALAI KALBĖTI,
JEI TO NENORI

© 2008 MOKYTOJŲ RŪMŲ LEIDINYS



Auksinė Zipio taisyklė

**AUKSINĖ
ZIPIO
TAISYKLĖ**

GERA IŠEITIS

Padedu
man
pasijusti
geriau

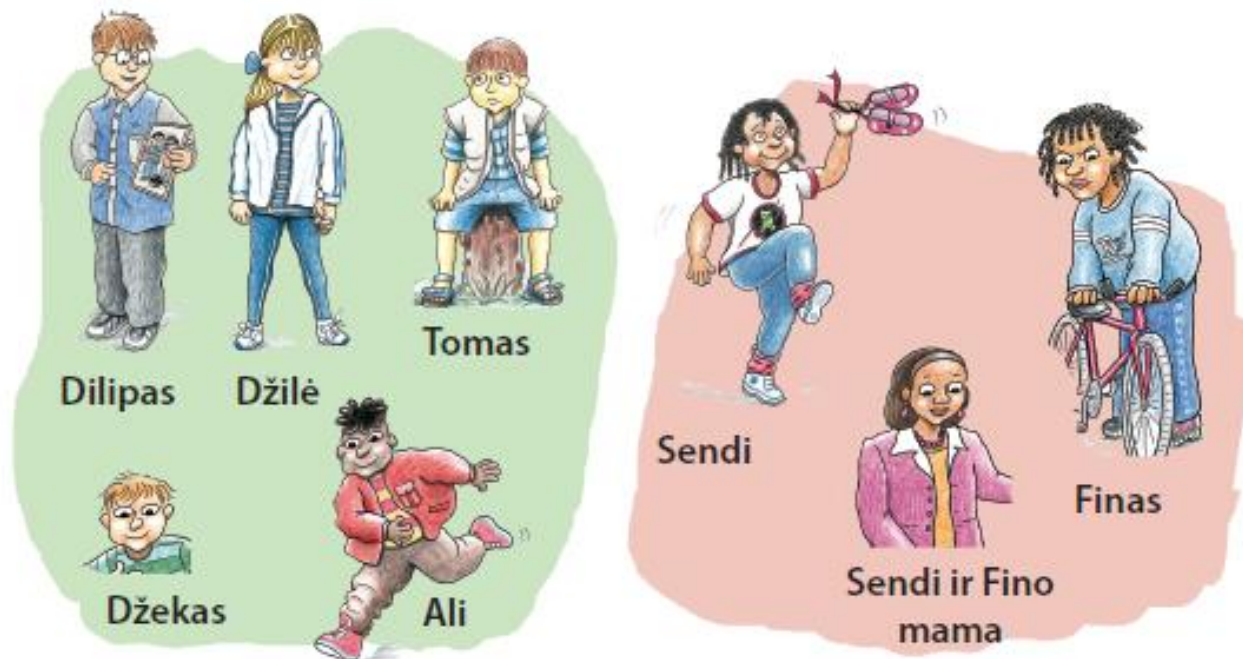


 Nekenkia
nei man,
nei kitiems

**ZIPIO
PATARIMAI**









Programoje „Zipio draugai“ veikiančys asmenys





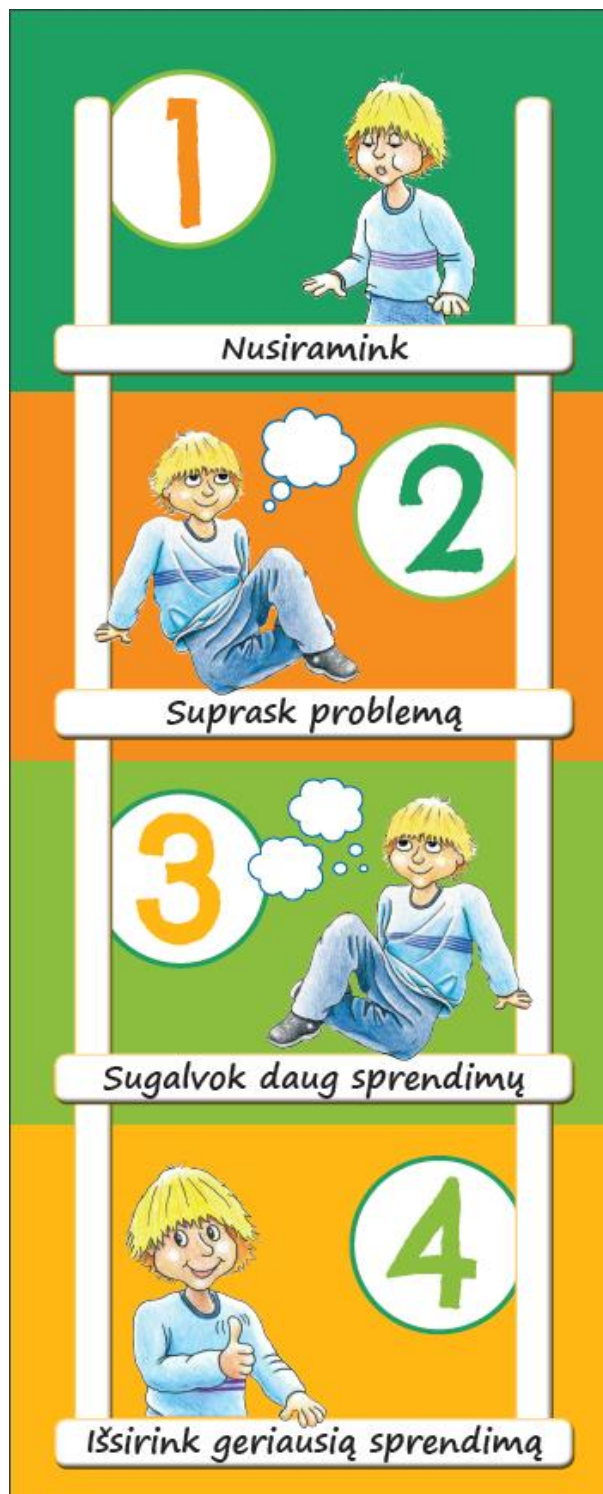
AŠ JAU GERIAU MOKU

-  Įveikti sunkius jausmus
-  Kalbėti pats/pati ir išklaustyti kitą
-  Draugauti
-  Spręsti problemas
-  Išgyventi pokyčius ir netektį
-  Pritaikyti tai ką moku, naujose situacijose

„Zipio draugai“ Mano užduotėlių sąsiuvinis



4 žingsniai padedantys rasti gerą išeitį





2 užduotėlė „Švenčiame“

Šios užduotėlės tikslas – pasidžiaugti vaiko pasiekimais, atšvęsti ir pabūti drauge.

(Pastaba: Šią užduotėlę-šventę, galima surengti ir kitą dieną, nes pirmoji užduotėlė gali užtrukti. Ir jūs, ir vaikas galite būti kiek nuvargę. Tad šventė šiuo atveju nebūtų tokia smagi ir džiugi.)

Jums reikės –

1. kuo daugiau šeimos narių ir artimųjų, kurie norėtų pasveikinti jūsų vaiką užbaigusį programą „Zipio draugai“ ir gavusį jos diplomą;
2. geros nuotaikos ir, *jei norite*, vaišių, muzikos, mažos dovanėlės ...
3. storesnio popieriaus, žirklių ir klijų, kad vaikas galėtų pasidaryti Zipio draugų karūną (pagal priedą nr. 6, pateiktą kitame lape);
4. atsispausdinti programos „Zipio draugai“ dalyvio diplomėlį (pateiktas priede nr. 7 kitame lape). Šiuos diplomėlius turi jūsų vaiko auklėtoja / mokytoja. Susisiekiate su ja ir, gal būt, rasite galimybę atsiimti jūsų vaikui skirtą diplomėlį. Diplomėlyje nepamirškite įrašyti vaiko vardo ir datos.

Pasakykite vaikui, kad dabar reikia pasiruošti „Zipio draugų“ programos pabaigos šventei.

Pasakykite, kad pradžia reikia pasidaryti Zipio draugų karūną. Ši karūna parodys, kad jis išmoko geriau įveikti sunkumus ir pokyčius, būti geresniu draugu ir padėti kitiems žmonėms.

Pasakykite, kad po to surengsite šventę, kurioje jis galės papasakoti visiems susirinkusiems jo pasveikinti, ko jis išmoko programos metu. Paskui gaus diplomą, rodantį, kad jis sėkmingai baigė šią programą.

Tegu vaikas pasidaro karūną (jei reikia, padėkite jam).

Paprašykite vaiko paduoti jums karūną, trumpam nurimti, užsimerkti ir pagalvoti, ko jis išmoko „Zipio draugų“ programos metu.

Dabar laikas sukviesti visus asmenis, kas dalyvaus šioje šventėje.

Pakvieskite vaiką pas save ir uždėkite ant galvos Zipio draugų karūną.

Paprašykite vaiko visiems esantiems trumpai papasakoti apie vabalėlį Zipį bei jo draugus Tigą ir Lilą. Pasakyti kas ir kodėl jam programoje patiko ir, *svarbiausia*, ko jis išmoko programos metu.

Įteikite jam diplomą, kuriame įrašytas jo vardas.

Paplokite vaikui ir pasveikinkite jį. Labai gali būti, kad tai pirmas jo gyvenime gautas diplomai.

O dabar metas šventei!





Zipio draugų karūna



Programos „Zipio draugai“ dalyvio diplomas



Diplomas

sėkmingai baigė programą „Zipio draugai“
ir išklausė jos šešias temas:

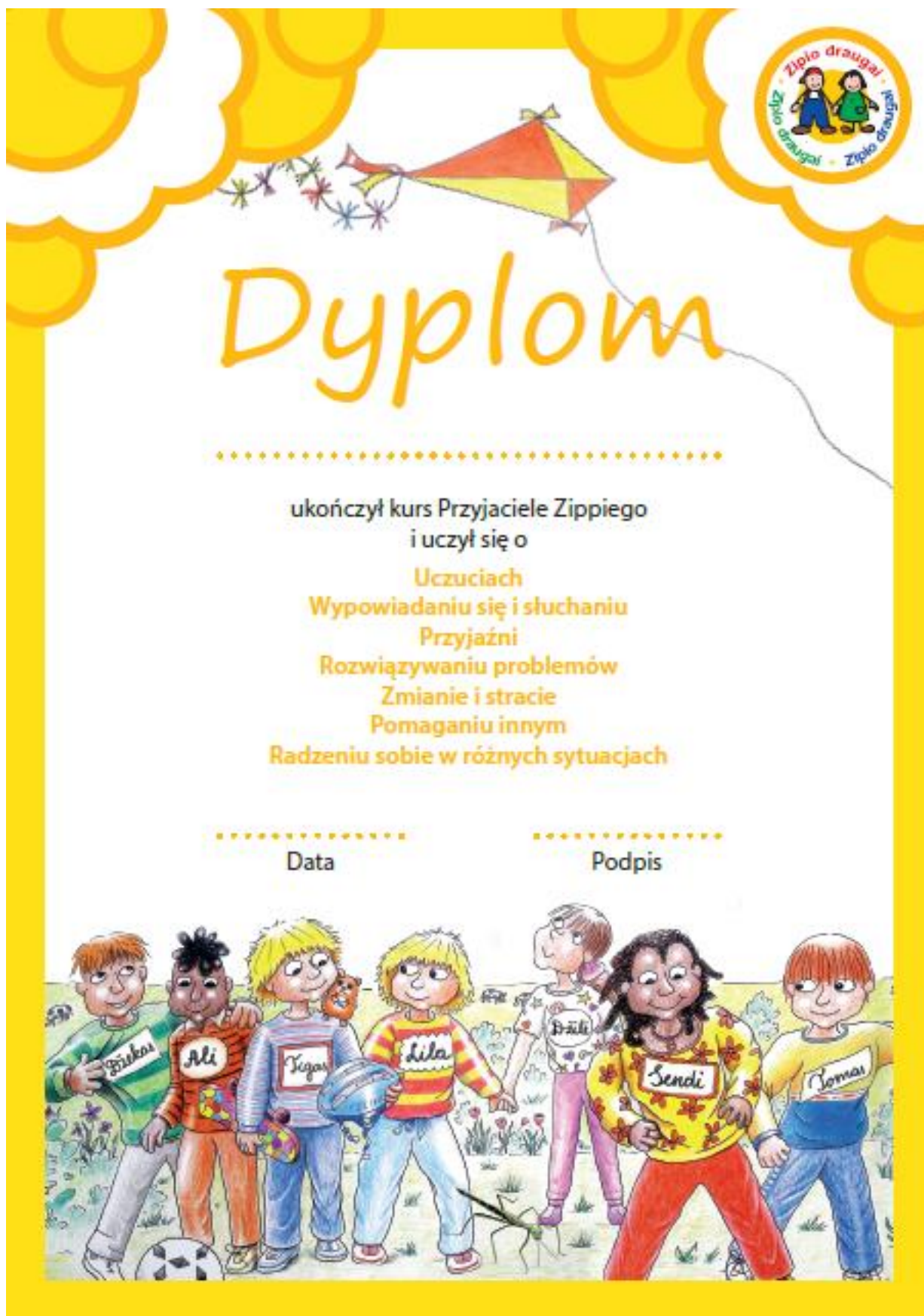
Jausmai
Bendravimas
Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas
Konflikto sprendimas
Pasikeitimo ir netekties išgyvenimas
Įveikiame

.....
Data

.....
Parašas



Programos „Zipio draugai“ dalyvio diplomas lenkų kalba





Programos „Zipio draugai“ dalyvio diplomas rusų kalba



Диплом

.....
успешно завершил программу "Друзья Зиппи"
и усвоил шесть тем

Чувства
Коммуникации
Установление и прекращение взаимоотношений
Разрешение конфликтов
Перемены и потери
Мы справляемся

.....
Дата

.....
Подпись



Zasady



**Podnosimy rękę
jeśli chcemy
zabrać głos.**



**Mówi tylko
jedna osoba.**



**Słuchamy siebie
nawzajem.**



**Nie mówimy
nieprzyjemnych
rzeczy.**



**Mówimy innym
miłe rzeczy.**



**Nie musimy nic
mówić, jeśli nie
mamy ochoty.**

Правила



Подними руку,
если хочешь
что-то сказать.



Когда один говорит,
остальные слушают.



Слушайте
друг друга.



Не говори то, что
другому неприятно.



Думайте, что
хорошего вы можете
сказать друг другу.



Ты не обязан
говорить что-либо,
если ты не хочешь.