



# Vaikams skirtos veiklos kortelės



## Ivadas

2017 m. „World Vision International“ ir Tarptautinės Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo pusmėnulio draugijų federacijos (IFRC) Psichosocialinės paramos informacijos centras pristatė vaikui palankios erdvės (angl. Child Friendly Space, CFS) priemonių rinkinį. Šis veiklos kortelių rinkinys atrinktas ir pritaikytas iš esamo CFS veiklos katalogo, kuris skatina vaikų ir jų šeimų psichosocialinę gerovę COVID-19 metu.

Veiklos kortelės sukurtos specialiai vaikams, kurie negali išeiti iš namų arba turi ribotas galimybes lankyti mokyklą ir dalyvauti laisvalaikio programose. Visas veiklas galima atlikti individualiai arba nedidelėje 2–3 žmonių grupėje namuose arba bet kurioje kitoje tinkamoje vietoje. A6 formato korteles galima įsigyti internetu ir, jei įmanoma, dalinti asmeniškai.

Siūloma nuoroda: „Vaikui palankios erdvės veiklos kortelės darbui namuose“, „World Vision International“ ir IFRC Psichosocialinės paramos informacijos centras, Kopenhaga, 2020 m.

Autorių teisės: TFRK Psichosocialinės paramos informacinis centras



# Tēvams ir globējams



## Tėvams ir globėjams

Ši veikla skirta padėti vaikams smagiai praleisti laiką, išmokyti būdų, kaip būti emociškai sveikiems, ir lavinti naujus įgūdžius.

Žaidimai yra labai svarbūs vaikų gerovei. Geriausia, kai vaikai dalijasi idėjomis apie tai, ką jie norėtų žaisti.

Nepamirškite, kad kiekvienas vaikas yra skirtingas, atsižvelgiant į jo amžių ir gebėjimus. Raginame jus skirti laiko šiai veiklai su vaiku namuose arba bet kurioje kitoje tinkamoje vietoje. Tai padės vaikui jaustis palaikomam ir motyvuotam.

Prieš atlikdami kiekvieną užduotį, skirkite kelias minutes ir aptarkite užduotį su vaiku, kad jis galėtų išsakyti savo nuomonę. Padrąsinkite vaikus, kai jie atlieka užduotis, ir suteikite jiems teigiamą grįžtamąjį ryšį.

Kiekvienos veiklos pabaigoje kartu su vaikais aptarkite:

- kaip jie jautėsi atlikdami šią veiklą;
- kas šioje veikloje jiems patiko;
- ką jie sužinojo apie vienas kitą, atlikdami šią veiklą?



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius



# Tėvams ir globėjams



## Tēvams ir globējams

Jei manote, kad kuris nors vaikas patiria fizinj ar emocij smurta, nutraukite veikla ir kreipkites pagalbos. Prireikus galite:

- pasikalbēti su vietas vadovu arba valdžios pareigūnu;
- paskambinti arba parašyti el. laiškā j vaikū pagalbos linijā arba vaikus ginančij agentūrā;
- susisiekti su vietas policijas komisariatu;
- kreiptis pagalbos j paslaugū teikējus arba pirmosios grandies darbuotojus (t. y. socialinius darbuotojus, sveikatos priežiūros darbuotojus ir pan.).

Jei nerimaujate, kad galite nuskriausti savo vaikā:

- pasikalbēkite apie savo jausmus su žmogumi, kurio pasitikite;
- drausminkite vaikus tik tada, kai esate ramus ir nemuškite vaiko.



SOCIALINĖ PARAMA

# Pagrindinės taisyklės



## Pagrindinės taisyklės

**Priemonės:** popierius ir rašiklis

- Prieš pradėdant atlikti kitas šių kortelių veiklas, visų pirma, reikėtų nusistatyti pagrindines taisykles.
- Surinkite šeimos narius, su kuriais imsitės šios veiklos, į vieną vietą.
- Paprašykite visų pasakyti, kokių taisyklių reiktų laikytis atliekant šias veiklas, kad veikla būtų smagi. Taisyklės gali būti tokios: klausomės vieni kitų, gerbiame, jei kas nors nenori dalyvauti, ir žaidžiame sąžiningai.
- Susitarkite dėl taisyklių ir užsirašykite jas ant popieriaus lapo.
- Priminkite taisykles vienas kitam kiekvieną kartą, kai vykdysite šiose kortelėse nurodytą veiklą.





SOCIALINĖ PARAMA

# Unikalūs vardai



## Unikalūs vardai

**Priemonės:** kartono lapai, rašikliai ir žiogeliai

- Paprašykite šeimos narių papasakoti ką nors apie jūsų vardą. Paklauskite, kodėl jums išrinko šį vardą.
- Ant popieriaus ar kartono lapo nupieškite paveikslėlį, kurio vienoje pusėje būtų parašytas jūsų vardas, o kitoje pusėje užrašykite savo vardo reikšmę.
- Vardo kortelę nuspalvinkite kreidelėmis, apklijuokite žurnalų iškarpomis, lipdukais ar bet kokiais kitomis medžiagomis, kurias rasite.
- Parodykite savo vardo kortelę artimiesiems ir pasiūlykite pagaminti jų vardo kortelę.
- Sužinokite kitų žmonių vardų istorijas ir padėkite jiems padaryti vardų korteles.
- Visa šeima nešiokite savo vardo korteles sutartą dieną.



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius



EMOCINIS UGDYMAS

# Emocijų ratas



## Emocijų ratas

**Priemonės:** du spalvoto kartono lapai,  
pieštukai ir popieriaus segtukai

- Ant kartono nupieškite apskritimą ir kruopščiai jį iškirpkite. Padalykite apskritimą į šešias lygias dalis kaip pyragą. Kiekvienai daliai priskirkite emocijas: džiaugsmą, pyktį, pasibjaurėjimą, baimę, nuostabą ir liūdesį.
- Šalia emocijos nupieškite paprastą paveikslėlį, iliustruojantį tą emociją.
- Iškirpkite antrąjį apskritimą ir taip pat padalykite jį į 6 dalis. Tada iš apskritimo iškirpkite 1 dalį, kaip parodyta paveikslėlyje ant šios kortelės priekio. Uždėkite antrąjį apskritimą ant pirmojo apskritimo ir pritvirtinkite juos metaliniu popieriaus segtuku apskritimų viduryje.
- Nuspalvinkite arba papuoškite ratą, kaip jums patinka.
- Antrąjį ratą pasukite taip, kad per trūkstantą dalį matytųsi viena emocija iš pirmojo rato.
- Naudokitės ratu ir sužinokite, kaip kiekvieną dieną ar savaitę jaučiatės jūs arba kiti žmonės! Atminkite, kad nėra teisingų ar neteisingų emocijų.



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius



EMOCINIS UGDYMAS

# Daugiau apie emocijas



## Daugiau apie emocijas

**Priemonės:** emocinis ratas, popierius ir rašiklis

- Jei dar neturite emocijų rato, pirmiausia pradėkite nuo užduoties pavadinimu „Emocijų ratas“.
- Pažvelkite į šešias emocijas, esančias emocijų rate.
- Pagalvokite, kokiose situacijose kas nors galėtų pajusti kiekvieną iš rate esančių emocijų?
- Suvaidinkite trumpą istoriją, kad kiti galėtų atspėti, kokią emociją išreiškiate.
- Keiskitės paeiliui, kol visi lengvai atpažins šešias emocijas ir tai, kaip jas parodome.



EMOCINIS UGDYMAS

# Kitos emocijos



## Kitos emocijos

**Priemonės:** emocinis ratas, popierius ir rašiklis

- Jei dar neturite emocijų rato, pirmiausia pradėkite nuo užduoties pavadinimu „Emocijų ratas“.
- Pažvelkite į šešias emocijas, esančias emocijų rate.
- Pagalvokite, kiek dar kitų emocijų žinote? Padarykite šių emocijų sąrašą.
- Pasitarkite su kuo nors kitu, ar jūsų parašytos emocijos yra kitos emocijos (pavyzdžiui, „nelaimingas“ yra kita emocijos „liūdna“ forma), kuri jau yra rate, forma.
- Kiek kitų emocijų užrašėte?





EMOCINIS UGDYMAS

# Gerų emocijų kūrimas



## Gerų emocijų kūrimas

**Priemonės:** emocijų ratas, rašiklis ir popierius

- Jei dar neturite emocijų rato, pirmiausia pradėkite nuo užduoties pavadinimu „Emocijų ratas“.
- Pažvelkite į ratą ir pasirinkite ant jo esančią emociją, dėl kurios viduje jaučiatės geriausiai.
- Pagalvokite, ką galite padaryti namuose, kad pajustumėte šią emociją, ir užrašykite tai ant popieriaus lapo.
- Pabandykite atlikti užrašytus dalykus ir pastebėkite, ar galite pajusti geras emocijas.



## EMOCINIS UGDYMAS

# Susidorojimas su sudėtingomis emocijomis



## Susidorėjimas su sudėtingomis emocijomis

**Priemonės:** emocijų ratas, rašiklis ir popierius

- Jei dar neturite emocijų rato, pirmiausia pradėkite nuo užduoties pavadinimu „Emocijų ratas“.
- Pažvelkite į ratą ir pasirinkite ant jo esančią emociją, dėl kurios jaučiatės šiek tiek nejaukiai. Kurioje kūno vietoje labiausiai jaučiate šią emociją? Pilve, širdyje, galvoje, kojose ar kur nors kitur?
- Kai galite nustatyti ir įvardyti šias emocijas, tai suteikia jums laiko išsiaiškinti, kaip reaguoti į šį jausmą.
- Užsirašykite, kaip galite reaguoti į šį jausmą?
- Kai sunku su emocija susidoroti širdyje arba ja dalytis su kitais, galite susikurti geras emocijas darydami tai, ką užsirašėte ankstesnėje užduotyje „Gerų emocijų kūrimas“.



EMOCINIS UGDYMAS

# Skirtingi reagavimo būdai



## Skirtingi reagavimo būdai

- Panagrinėkime skirtingus būdus, kaip žmonės reaguoja į savo emocijas.
- Pirma, suraskite kitą žmogų, su kuriuo kartu galėtumėte atlikti šią užduotį.
- Išsirinkite vieną emociją ir parodykite ją veido mimika ir kūno judesiais. Tada paprašykite partnerio atspėti, kokią emociją rodote.
- Pasakykite partneriui, ar jis atspėjo. Paprašykite partnerio suvaidinti tą pačią emociją.
- Tada paeiliui pasirinkite kitas emocijas bei pabandykite suvaidinti ir šias emocijas.
- Pasitelkę vaizduotę sukurkite smagią istoriją, kurios metu galėsite panaudoti visas praktikuojamas emocijas!

GEROVĖ IR ATSPARUMAS

# Medis vėjyje



Suraskite draugą ar šeimos narį, kuris švelniu balsu perskaitys jums instrukcijas, o jūs tiesiog jų laikykitės.

## Medis vėjyje

### **Priemonės:** nėra

- Stovėkite tiesiai, kojas šiek tiek praskėskite, o aplink save palikite laisvos vietos. Šiek tiek sulenkite kelius. Nuleiskite rankas prie šonų ir leiskite joms natūraliai kristi žemyn.
- Pajuskite, kaip pėdos remiasi į žemę, tarsi medžio šaknys. Tvirtai stovėdami įsivaizduokite, kad turite į žemę įaugusias šaknis.
- Suraskite savo kūno centrą ir į ten nukreipkite savo kvėpavimą. Kvėpuokite ramiai, lėtai ir giliai.
- Lėtai kelkite rankas kaip šakas ir su kiekvienu iškvėpimu perkeltkite energiją į rankas.
- Įkvėpkite šaknų energiją ir iškvėpdami siųskite energiją šakoms ir lapams.
- Dabar atmerkite akis, papurtykite kojas, rankas ir plaštakas.
- Jūsų medis visada yra šalia. Kai tik norėsite pasijusti įsišakniję, stiprūs ir ramūs, galite tiesiog tvirtai atsistoti ir vėl auginti savo šaknis ir šakas!





GEROVĖ IR ATSPARUMAS

# Atpalaiduojamasis kvėpavimas



Suraskite draugą ar šeimos narį, kuris švelniu balsu perskaitys jums instrukcijas, o jūs tiesiog jų laikykitės.

# Atpalaiduojamasis kvėpavimas

**Priemonės:** nėra

- Atsisėskite arba atsigulkite patogioje padėtyje. Švelniai užmerkite akis arba likite atsimerkę, tačiau akių neįtempkite ir nesukoncentruokite žvilgsnio. Lėtai iškvėpkite, tarsi pūstumėte karštą gėrimą, norėdami jį atvėsinti. Atkreipkite dėmesį, kaip dėl to iškvėpimas tampa ilgas ir lėtas.
- Uždėkite rankas ant krūtinės, įkvėpkite ir stebėkite, kaip kvėpuojant krūtinė kyla ir leidžiasi.
- Tada uždėkite abi rankas ant pilvo. Įkvėpkite, o pilvui leiskite pūstis, tarsi jame būtų balionas, kuris išsipučia.
- Atkreipkite dėmesį, kaip įkvėpiant didėja nugara ir šonai, o iškvėpiant vėl susitraukia.
- Nuleiskite rankas prie šonų ir porą minučių tiesiog ramiai kvėpuokite.
- Pastebėkite, kaip pasikeitė jūsų kvėpavimas ir kaip dabar jaučiasi jūsų kūnas.

## GEROVĖ IR ATSPARUMAS

# Atpalaiduojamasis kvėpavimas, padedantis užmigti



Suraskite draugą ar šeimos narį, kuris švelniu balsu perskaitys jums instrukcijas, o jūs tiesiog jų laikykitės.

## Atpalaiduojamasis kvėpavimas, padedantis užmigti

### **Priemonės:** nėra

Kartais sunku užmigti, todėl atpalaiduojamieji kvėpavimo pratimai gali padėti tai padaryti lengviau. Su kiekvienu iškvėpimu skaičiuokite mažėjimo tvarka. Pirmąjį iškvėpimą skaičiuokite iki penkių, kitus keturis iki nulio ir vėl grįžkite prie penkių ir taip skaičiuokite tol, kol užmigsite.

- Atsigulkite ant nugaros arba šono ir pajuskite, kaip čiuzinys jus laiko.
- Tada sutelkite dėmesį į kvėpavimą, šiek tiek praverkite burną, atpalaiduokite įtampą akyse, liežuvyje ir žandikaulyje.
- Giliai įkvėpkite, o pirmojo iškvėpimo metu suskaičiuokite iki penkių. Kitą kartą iškvėpdami suskaičiuokite iki keturių, trečią kartą iki trijų ir t. t., kol pasieksite nulį.
- Kai atliekant pratimą kvėpavimas gilėja ir lėtėja, galite padidinti skaičių ir skaičiuoti nuo dešimties iki nulio. Vienas iškvėpimas, vienas skaičius. Gerai išsimiegokite.



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius

World Vision

GEROVĖ IR ATSPARUMAS

# Raumenų atpalaidavimas



Suraskite draugą ar šeimos narį, kuris švelniu balsu perskaitys jums instrukcijas, o jūs tiesiog jų laikykitės.

## Raumenų atpalaidavimas

**Priemonės:** nėra

- Atsisėskite arba atsigulkite patogioje padėtyje ir ramiai bei tolygiai kvėpuokite.
- Sugniaužkite rankas į kumščius ir suspauskite jas taip stipriai, kaip tik galite.
- Pajuskite įtampą rankose ir dilbiuose. Tokioje pozicijoje išlaikydami kūną, lėtai suskaičiuokite iki penkių ir atpalaiduokite rankas bei plaštakas.
- Sulenkite rankas per alkūnes, tarsi keltumėte sunkų svorį, kad rankos būtų įtemptos.
- Dabar pabandykite tą patį padaryti su kaklu ir pečiais. Taip pat ir su veidu. Nepamirškite ir pilvo. Galiausiai ir su kojomis bei pėdomis.
- Atkreipkite dėmesį, koks jausmas kilo atpalaiduojant ir įtemptiant kūno raumenis.



GEROVĖ IR ATSPARUMAS

# Pilvinis kvėpavimas



Suraskite draugą ar šeimos narį, kuris švelniu balsu perskaitys jums instrukcijas, o jūs tiesiog jų laikykitės.

## Pilvinis kvėpavimas

**Priemonės:** nėra

- Padėkite galvą ant kito žmogaus, pavyzdžiui, tėvų, senelių, sesers ar brolio, pilvo. Giliai ir vienodu ritmu kvėpuokite.
- Jei kas nors guli ant jūsų pilvo, pastebėkite, kaip jo galva kyla ir leidžiasi, kai jūs įkvepiate ir iškvepiate.
- Kurį laiką stebėkite kvėpavimą.
- Pajuskite, kaip įkvepiant oras patenka į nosį arba burną. Stebėkite, kaip oras užpildo plaučius ir kaip juda ant jūsų pilvo esanti kito žmogaus galva.
- Pajuskite, kaip kvėpuojant juda galva: aukštyn... ir... žemyn, aukštyn... ir... žemyn...
- Dabar abu giliai įkvėpkite, kad jūsų pilvai išsipūstų ir ant pilvo esanti galva pakiltų į viršų... Iškvėpkite labai lėtai, kad kito žmogaus galva leistųsi žemyn labai lėtai...
- Jei esate tik dviese, galite paeiliui padėti galvą ant kito žmogaus pilvo ir pakartoti tuos pačius veiksmus.





GEROVĖ IR ATSPARUMAS

# Dėmesingas pasivaikščiojimas



## Dėmesingas pasivaikščiojimas

**Priemonės:** popierius, pieštukai, kreidelės ar flomasteriai

- Raskite vietą, kurioje jaustumėtės saugūs ir laimingi. Ši vieta gali būti arba viduje, arba lauke. Apsižvalgykite aplink ir atidžiai apžiūrėkite, kas toje vietoje yra.
- Viską apžiūrėkite taip, tarsi matytumėte pirmą kartą. Atkreipkite dėmesį į visas jus supančias smulkiausias detales. Vaikščiokite visiškoje tyloje, sutelkę visą dėmesį ir stenkitės pastebėti spalvas, tekstūras, kvapus, garsus, saulės spindulių šviesą ar vėją.
- Nustokite vaikščioti, atsisėskite ir pagalvokite apie ką nors gražaus, ką pamatėte vaikščiodami. Nupieškite tai, kas jums labiausiai patiko pasivaikščiojimo metu. Nupieškite visas detales, kurias galite prisiminti. Pavyzdžiui, jei tai buvo lapas, nupieškite jo formą, gyslas, spalvą ir visa kita, kuo tas lapas ypatingas.
- Pasidalykite tuo, ką nupiešėte, su kuo nors iš šeimos narių.



SOCIALINĖ PARAMA: MANO  
ŠEIMA IR DRAUGAI

## Bendradarbiavimas



## Bendradarbiavimas

**Priemonės:** pieštukai arba pagaliukai

- Tarp draugo ar šeimos nario rankos piršto ir to paties savo piršto įstatykite tikrus pagaliukus arba į juos panašias lazdeles. Šios veiklos metu galite išsirikiuoti į eilę ir žaisti su kuo daugiau žmonių.
- Dabar judėkite kartu bet kuria kryptimi, nepaleisdami nė vieno pagaliuko. Atidžiai stebėkite vieni kitus ir judėkite tokiu greičiu, kuris visiems yra patogus.
- Tą patį pratimą atlikite naudodami kitus rankų pirštus.
- Tada pabandykite dar kartą, bet šį kartą nekalbėdami!
- Stebėkite, kiek laiko pavyks išlaikyti pagaliukus. Taip pat tarpusavyje pasikalbėkite apie tai, ko reikia norint dirbti tokioje komandoje.

## SOCIALINĖ PARAMA: MANO ŠEIMA IR DRAUGAI

# Mano sodas su draugais



Rekomenduojame šį pratimą atlikti kartu su globėjais ar kitais asmenimis, kuriais pasitikite. Pasidalykite dabartiniais savo jausmais ir mintimis su jais.

## Mano sodas su draugais

**Priemonės:** popierius ir kreidelės

- Ant popieriaus lapo nupieškite gražų sodą su medžiais, gėlėmis ar žaidimų aikštele.
- Pagalvokite, su kuo norėtumėte būti sode. Tai gali būti šeima, draugai arba kas nors kitas, kuo pasitikite. Nupieškite šiuos žmones.
- Papasakokite kitiems šeimos nariams, kas yra jūsų sode.
- Pagalvokite, į ką iš sode esančių žmonių galėtumėte kreiptis, jei kiltų problemų. Pagalvokite, kuo galite pasitikėti ir su kuo galite pasikalbėti. Jei norite, pasidalykite šiomis mintimis su šeima.

## SOCIALINĖ PARAMA: MANO ŠEIMA IR DRAUGAI

# Prisiminimas apie svarbų žmogų



Rekomenduojame šį pratimą atlikti kartu su globėjais ar kitais asmenimis, kuriais pasitikite. Pasidalykite dabartiniais savo jausmais ir mintimis su jais.

## Prisiminimas apie svarbų žmogų

**Priemonės:** rašiklis ir popierius arba bet kuri kita po ranka esanti medžiaga

- Skirkite šiek tiek laiko ir pagalvokite apie ypatingą žmogų, kuris yra svarbus jūsų gyvenime. Tada pagalvokite apie teigiamą prisiminimą, susijusį su tuo žmogumi.
- Nupieškite arba kitu būdu sukurkite simbolį, kuris atspindėtų šį prisiminimą. Papasakokite draugui ar globėjui prisimintą istoriją ir ką šis žmogus jums reiškė.
- Pastebėjote, koks kyla jausmas dalijantis prisiminimu?
- Ar galite rasti būdą, kaip savyje išsaugoti teigiamus prisiminimus?





APIE KITUS: BUVIMAS GERU  
DRAUGU

# Atvira arba uždara kūno kalba



## Atvira arba uždara kūno kalba

**Priemonės:** nėra

- Susiskirstykite poromis ir atsistokite vienas priešais kitą. Paskirkite vieną asmenį A, o kitą – B.
- B asmuo atsuka nugarą A asmeniui, kuris tuo tarpu vaizduoja pozą, reiškiančią atvirą arba uždarą kūno kalbą kalbėjimo metu.
- Kai A bus pasiruošęs, B gali pažiūrėti ir pasakyti, ar kūno kalba yra atvira, ar uždara, ir kodėl jis taip galvoja. Tada apsikeiskite vietomis ir tegul B demonstruoja atvirą arba uždarą kūno kalbą.
- Pasikalbėkite apie tai, kas lemia atvirą ir uždarą kūno kalbą.



APIE KITUS: BUVIMAS GERU  
DRAUGU

# Paeiliui



## Paeiliui

### **Priemonės:** nėra

- Pakaitomis parodykite fizinį pratimą, kurį visi darys 30 sekundžių.
- Kiekvienas turėtų sugebėti atlikti pasirinktus pratimus.
- Pasibaigus 30 sekundžių, kitas asmuo turi pademonstruoti naują veiksmą, kurį visi atliks.
- Galite daryti šuoliukus, bėgti vienoje vietoje, šokinėti aukštyn ir žemyn, įsivaizduoti, kad skinate vaisius nuo aukšto medžio arba renkate drabužius nuo grindų, lipti įsivaizduojamais laiptais, atsisėsti ant kėdės ir vėl atsistoti, šokinėti iš vieno šono į kitą, vaikščioti vietoje, pliaukštelėti ranka ant to paties, o paskui ant priešingo kelio. Taip pat galite atlikti bet kokius kitus pratimus, kuriuos žinote, arba sugalvoti naujų.
- Darykite pratimus iki dešimties minučių, paskui ištempkite raumenis arba pakratykite visą kūną nuo galvos iki kojų.



APIE KITUS: BUVIMAS GERU  
DRAUGU

# Klausymasis



# Klausymasis

## **Priemonės:** nėra

- Atsistokite arba atsisėskite vienas priešais kitą. Vienas asmuo bus beždžionė, o kitas – dramblys. Taip pat galite pasirinkti kitus jums patinkančius gyvūnus.
- Beždžionė pasakos apie tai, ką mėgsta veikti namuose. Dramblys labai atidžiai klausysis ir stengsis visiškai suprasti beždžionę, neužduodamas jokių klausimų. Dramblys taip pat kūno kalba bandys parodyti, kad klausosi.
- Po minutės ar dviejų dramblys pakartos tai, ką pasakė beždžionė.
- Pasikeiskite vietomis, kad dabar dramblys kalbėtų apie tai, ką mėgsta daryti namuose, o beždžionė klausytųsi. Po minutės ar dviejų beždžionė pakartos tai, ką pasakė dramblys.
- Paskui paeiliui kalbėkite apie tai, kokio įvykio laukiate labiausiai.
- Pasikalbėkite ir išsiaiškinkite, iš kur žinote, ar kas nors tikrai jūsų klausosi.



Lietuvos  
Raudonasis  
Kryžius

World Vision

APSAUGA IR RIBOS - MANO  
SAUGUMAS

# Mano bendruomenė



## Mano bendruomenė

**Priemonės:** popierius ir pieštukai

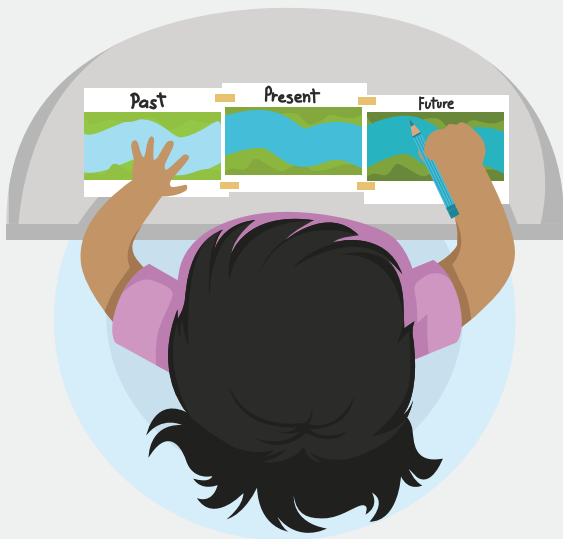
- Nupieškite savo bendruomenės vaizdą patys arba kartu su kitais. Pavaizduokite mokyklas, namus, ligoninę, policijos komisariatą, parkus, kelius, upes, miškus, parduotuves ir kitus į galvą ateinančius dalykus.
- Mėgstamiausias bendruomenės vietas pažymėkite varnele.
- Žaliu apskritimu pažymėkite vietas, kurios, jūsų manymu, yra saugiausios. Tada raudonu apskritimu pažymėkite vietas, kurios nėra saugios vaikams.
- Pagalvokite, kas lemia, kad vieta yra saugi jums ir kitiems.
- Atskirame popieriaus lape sudarykite sąrašą ir įtraukite tris būdus, kaip jūsų bendruomenė galėtų būti saugesnė vaikams.
- Parašykite trijų bendruomenės žmonių, kurie galėtų padėti padaryti viską saugiau, vardus ir pavardes.
- Pasikalbėkite su tėvais ir sudarykite planą, kaip galite savo bendruomenėje padaryti ką nors saugiau.





STIPRYBIŲ TOBULINIMAS:  
VISA MANO PAGALBA

# Gyvenimo upė



## Gyvenimo upė

**Priemonės:** trys popieriaus lapai, pieštukai, lipni juosta ir kreidelės

- Paimkite tris popieriaus lapus ir suklijuokite juos vieną šalia kito.
- Pirmąjį lapą pažymėkite žodžiu „praeitis“, antrąjį – „dabartis“, o trečiąjį – „ateitis“.
- Nupieškite upę, tekančią per visus tris popieriaus lapus iš praeities į dabartį ir į ateitį.
- Praeitį vaizduojančiame lape užrašykite arba nupieškite keletą mėgstamų prisiminimų, dabartį vaizduojančiame lape įrašykite tai, kas jums svarbu dabar, o ateities lape aprašykite tris savo svajones.



## STIPRYBIŲ TOBULINIMAS: VISA MANO PAGALBA

# Herojai



## Herojai

**Priemonės:** penki popieriaus lapai, pieštukai, kreidelės ir segiklis arba klijai

- Sulenkite penkis popieriaus lapus per pusę ir susekite arba suklijuokite juos ties sulenkimu, kad susidarytų 20 puslapių knygelė.
- Pirmajame puslapyje užrašykite pavadinimą „Herojai“.
- Kitame puslapyje parašykite savo vardą, pavardę ir amžių. Trečiame puslapyje parašykite arba nupieškite, kas jums gerai sekasi, o kitame puslapyje parašykite, dėl ko nerimaujate. Tada nurodykite pagrindines problemas, kurias norite įveikti.
- Kituose puslapiuose įrašykite antraštes, pavyzdžiui, mano mėgstamiausias didvyris, su kuo kalbuosi, kai esu laimingas, su kuo kalbuosi, kai nerimauju, mano mėgstamiausias draugas gyvūnas, į ką galiu kreiptis pagalbos, žmogus, iš kurio daugiausiai mokausi ir pan.
- Kiekviename puslapyje nupieškite po paveikslėlį.
- Paskutiniuose dviejuose puslapiuose parašykite, kas jums labiausiai patiko šioje veikloje.