

**Psycho-Educational and Social
Intervention Program for Parents**



Erasmus+

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

WORKBOOK for parents



EDITURA LUMEN
în elita editurilor românești



**PSICHOEDUKACINÈS IR SOCIALINÈS
INTERVENCIJOS PROGRAMA
TÈVAMS (PESI)
Aurora Adina COLOMEISCHI**


EDITURA LUMEN
în elita editurilor românești

PSICHOEDUKACINĒS IR SOCIALINĒS INTERVENCIJOS PROGRAMA

TĒVAMS (PESI)

Koordinatorē **Aurora Adina COLOMEISCHI**



 **Erasmus+** Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

Partners



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Universitat
de Lleida



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



EDITOR IN CHIEF:

Sonja Alimović, PhD, asst.prof.

University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences, Croatia

Contact: sonja.alimovic@erf.hr

EDITORS:

Natalija Lisak*

Ana Wagner Jakab*

Anamarija Žic Ralić*

* University of Zagreb, Faculty of
Education and Rehabilitation
Sciences, Croatia

Turinys

Psichologinio ugdymo ir socialinės intervencijos programa tėvams (PESI). tėvų švietimo ir mokymo nauda.....	1
Aurora Adina Colomeischi	1
Programos vienetas 1 – PRIEŽIŪRA ŠEIMOJE	8
Anamarija Žic Ralić	8
Programos vienetas 2 – STRATEGIJOS ŠEIMAI	12
Ana Wagner Jakab	12
Programos vienetas 3 – STRESO VALDYMAS	15
Liliana Bujor	15
Programos vienetas 4 – ŠEIMOS ATSPARUMAS	17
Liliana Bujor	17
Programos vienetas 5 – SAVIGARBA IR SAVIVOKA	19
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno.....	19
Programos vienetas 5. - SAVIGARBA IR SAVIVOKA - PASIRINKIMAS.....	25
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno.....	25
Programos vienetas 6 - SAVĖS VALDYMAS	29
Maria Augusta Romão da Veiga Branco	29
Programos vienetas 7 – EFEKTYVUMO SAU SUTEIKIMAS	31
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno.....	31
Programos vienetas 8 – SOCIALINIS EMOCINIS UGDYMAS ŠEIMOJE	33
Mine Gol Guven.....	33
Programos vienetas 9 - EMOCINĖ KOMPETENCIJA – SAVIMOTYVACIJA	38
Maria Augusta Romão Da Veiga Branco.....	38
Programos vienetas 10 – SOCIALINĖ KOMPETENCIJA	53
Mine Gol Guven.....	53
Programos vienetas 11 - EMOCIŠKAI INTELEKTUALI TĖVYSTĖ	58
Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene.....	58
Programos vienetas 12 - GALUTINIS VERTINIMAS IR ĮVERTINIMAS	61
Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene.....	61
365 užsiėmimai Jums su vaikaiš	65

1. PSICHOEDUKACINĖ IR SOCIALINĖ INTERVENCIJOS PROGRAMA TĖVAMS (PESI): mokymo ir švietimo nauda

Aurora Adina Colomeischi

Stefan cel Mare University from Suceava, Romania

Psichologinio ugdymo ir socialinės intervencijos programa kuria tarpdisciplininį požiūrį į specialiųjų poreikių vaikų tėvų psichologinius, švietimo ir socialinius poreikius, siekiant sustiprinti jų asmeninius, socialinius ir emocinius įgūdžius bei tėvų įgūdžius, kad jie galėtų patiria vis didesnę socialinę įtrauktį ir gerovę.

Bendras projekto tikslas yra vykdomas dvigubai: pirmiausia sprendžiami tėvų asmeniniai poreikiai, susiję su socialine emocine plėtra, sprendžiant strategijas, mokančias įveikti stresą ir skatinant socialinę įtrauktį, didinant jų atsparumą ir patiriant gerovę; antra, sprendžiamas jų tėvų vaidmuo ir tenkina poreikį ugdyti tėvų įgūdžius, kad jie taptų tikru ištekliu savo vaikams, turintiems specialiųjų poreikių.

Į PESI programą bus įtrauktas psichologinis, švietimo ir socialinis požiūris, skatinantis specialiųjų poreikių vaikus auginančių šeimų socialinę įtrauktį.

Jų psichologiniai poreikiai bus sprendžiami psichologiškai vertinant jų asmenines, socialines-emocines kompetencijas ir įrodant specializuotą socialinio emocinio mokymosi mokymą norint pasiekti gerovę ir įveikti įveikimo strategijas.

Jų švietimo poreikiai bus sprendžiami suteikiant galimybes mokytis susidorojimo strategijų ir tėvų ugdymo įgūdžių, naudingų sprendžiant su specialiųjų poreikių turinčiais vaikais.

Psichologinio ugdymo intervencija bus užtikrinta teikiant tėvams mokymo programas, kad būtų pagerinta jų gerovė, suteikiant jiems galimybę įveikti sveiką strategiją stresui ir jų socialinių emocinių gebėjimų ugdymui. Jų socialiniai poreikiai bus sprendžiami skatinant socialinę įtrauktį, integruojant juos į paramos tinklą, skirtą dalytis žiniomis ir patirtimi, susijusia su vaiko, turinčio SUP, auklėjimu. Socialinis intervencijos programos aspektas bus įtrauktas į programą.

Bus remiama tėvų grupė, kad jie išplėstų savo socialinį tinklą ir galėtų pasinaudoti žiniomis ir dalijimusi patirtimi, taip pat galėtų gauti specializuotas rekomendacijas.

PESI programa apima tėvų mokymą taip, kad jie galėtų naudotis žiniomis, priemonėmis, įgūdžiais ir metodais, kad pagerintų jų gerovę ir tėvų praktiką. Programa turi prevencinį tikslą, siekdama sustiprinti šeimos ir tėvų ir vaiko apsauginius veiksnius, modifikuoti ar pašalinti šeimos ir tėvų ir vaiko



PESI programos etapai bus:

- • pradinis vertinimas (stresas, socialinė-emocinė kompetencija, atsparumas, gerovė, tėvų socialinis atstovavimas),
- • tėvų mokymas,
- • vertinimas po mokymo,
- • ir tolesni veiksmai, įtraukiant tėvus į paramos grupes, po to atlikus galutinį įvertinimą.

Numatomi tikslinės grupės rezultatai: specialiųjų poreikių vaikų tėvai

- - tėvai patirs individualius pokyčius socialinio emocinio įgūdžių, susidorojimo su sunkumais įgūdžių, įgūdžių gerovės lygmenyje;
- - tėvai padidins savo gerovę, atsparumą mokymosi streso įveikimo strategijoms;
- - tėvai pagerins savo socialinę ir emocinę kompetenciją mokydamiesi mokymosi grupėse;
- - tėvai gaus naudingos informacijos apie specialiųjų poreikių turinčių vaikų auginimą;
- - tėvai pagilins savo žinias apie specialiųjų poreikių vaikų socialinio ir emocinio vystymosi ypatumus;
- - tėvai padidins savo supratimą apie aktyvų vaidmenį palengvinant vaikų ir šeimos gerovę; - tėvai išgys patirties aktyviai dalyvaudami paramos grupių susitikimuose;
- - tėvai taps ištekliais savo bendraamžiams, dalyvaudami paramos tinkle, skirtame tėvų, turinčių specialiųjų poreikių, vaikams;

Laukiami trenerių ir darbuotojų rezultatai

- Mokytojams bus sudarytos sąlygos dirbti su tėvais, kad būtų skatinamas atsparumas, įveikimo įgūdžiai, šeimų su negalia vaikų gerovė;
- - Darbuotojai sustiprins savo komandinio darbo gebėjimus tarpkultūrinėje aplinkoje, kad jie įgytų tarpkultūrinę kompetenciją;
- - darbuotojai dirbs ir pagerins savo mokslinių tyrimų ir mokymo įgūdžius;

Llewellyn ir Leonard (2009: 6) nurodo šeimos svarbą vaikams ir jaunimui su negalia, todėl ši intervencija skirta šeimos gerovei stiprinti per mokymą ir švietimą.

PESI programą sudaro dvylika vienetų:

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas

PESI programa numato tėvams suteikti socialinę ir emocinę mokymosi galimybę, remiantis CASEL principais ir teorine struktūra. Socialinis ir emocinis mokymasis (SEL) yra platus terminas, naudojamas apibūdinti pagrindinių socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymo procesą vaikams (CASEL 2005: 5), kuris savo ruožtu turėtų teigiamą poveikį akademiniam pasiekimams (Durlak ir kt., 2011: 406)..

Pagal šį požiūrį integruotos pastangos sukurti penkias pagrindines socialines ir emocines kompetencijas:

- Savimonė: realistiškas savo gebėjimų įvertinimas ir gerai pagrįstas pasitikėjimo jausmas.
- Socialinis sąmoningumas: supratimas, ką jaučia kiti, sugebėjimas atsižvelgti į savo požiūrį ir teigiamai vertinti bei bendrauti su įvairiomis grupėmis.
- Savęs valdymas: sprendžiant emocijas, kad jos palengvintų, o ne trukdytų vykdyti užduotis, yra sąžiningas, atidedamas pasitenkinimo siekti tikslų ir atkakliai atsilikdamos nuo nesėkmių ir nusivylimų.
- Santykių įgūdžiai: įskaitant ryšius su emocijomis santykiuose efektyviai ir prieštaravimą netinkamam socialiniam spaudimui.
- Atsakingas sprendimų priėmimas: pagrįstas tikslu visų svarbių veiksnių ir galimų alternatyvių veiksmų kryptį, pagarbą kitiems, ir atsakomybės už savo sprendimus priėmimu. (Durlak ir kt., 2011).



Workbook for parents

PESI programa skatina stiprybėmis grindžiamą požiūrį, aktyvią mokymosi sistemą ir patirtinio mokymosi metodą.

Stiprybėmis pagrįstas metodas

Remiantis „Wiley Blackwell“ vadovu apie pozityvų ir stiprybių požiūrį psichologijoje (9 psl.), stiprybių perspektyva reiškia ieškoti to, kas gerai veikia, kaip individai vertina stipriąsias puses, ieško optimalaus varianto - palyginti su tradiciniais metodais kurie gali būti diagnostiniai, problemų sprendimo būdai, ieškantys pagrindinių priežasčių ir pan. Dažniausiai taikomas kontrastas taikant deficito metodą. Tai yra požiūris, kuriuo siekiama artėti prie teigiamo, o ne pabėgti ar išvengti neigiamo.

Tai yra požiūris, kai siekiama teigiamų požymių, o ne tik neigiamų atributų nebuvimo. Tai yra ta, kurioje mes saugome nuo negatyvumo šališkumo, kai pajamos laikomos svarbiomis, o ne tik sąnaudų mažinimu, kai žmogiškasis ir aplinkosauginis įnašas tampa itin svarbus. Stiprybėmis pagrįstas mąstymas, kuriuo grindžiamas požiūris, rodo, kad mes kviečiame galvoti apie išteklius, igūdžius, kompetencijas, tikslus ir pageidaujamus ateities sandorius apie mūsų klientus, jų gyvenimą, bendruomenes, kurias jie priklauso.

Stiprybėmis besiremiantis požiūris:

- - Sutelkia dėmesį į tai, kaip pasikeičia klientų gyvenimas ir kas jiems yra atviros teigiamos galimybės;
- - Išsamiai apibūdina tikslus ir pageidaujamus ateities sandorius.
- - Asmuo laikomas daugiau nei problema, unikalūs talentai ir stiprybės bei asmeninė istorija.
- - Sutelkia dėmesį į „kas yra teisinga ir kas yra stiprių, igūdžių išteklius asmenims, šeimoms ir bendruomenėms.
- - Klientas kaip ekspertas savo gyvenime.

Pasak Johno Sharry (2004), yra tyrimų, kurie patvirtina stipriąją poziciją grindžiamus gydymo metodus, kuriais siekiama paremti savo pačių veiksmus, išteklius ir socialinę paramą teigiamų pokyčių procese. Remiantis stiprybėmis pagrįstas požiūris į gydymą, yra įsitikinimas, kad klientai turi (asmeniškai arba savo socialiniuose tinkluose) didžiąją dalį išteklių ir stipriųjų pusių, kuriuos reikia keisti ir pasiekti jų tikslus. Tai suderinama su tikėjimu į asmenį orientuotą požiūrį į savęs gijimo potencialą visuose žmonėms (Rogers, 1986).

Stiprybių požiūris prasideda nuo „pastangų ženklinti tai, kas teisinga“ žmonių viduje, ir remiasi teiginiu, kad kiekvienas žmogus turi talentų ar psichologinių išteklių, kurie gali būti panaudoti norimų rezultatų pasiekimui daugelyje gyvenimo sričių (Anderson, 2005; Saleebey, 2006). Ši perspektyva



PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

patvirtina stipriųjų pusių, kaip teisėtos galimybės remtis akademinė ir profesinė sėkme, gerove ir asmeniniu augimu, plėtra. (Park, Schueller, 2014). Tai rodo, kad į stipriąsias puses orientuoti specialistai gali padėti atskleisti savo klientų slopintas potencialo ar atsparumo sritis (Barnard, 1994; Saleebey, 1997 Apud Park, 2014) ir padėti žmonėms ugdyti gebėjimą taikyti asmeninius išteklius ar igūdžius sprendžiant problema arba pasiekti tikslą (Aspinwall & Staudinger, 2003, Apud Park, 2014).

Aktyviai besimokantis tinklas

Pagal „Wiley Blackwell“ mokymo, tobulinimo ir veiklos tobulinimo psichologijos vadovą, aktyvus mokymasis paprastai apibūdinamas kaip požiūris, kuriuo besimokantysis mokinys aktyviai dalyvauja mokymosi procese, pvz., tiriamąjį mokymą, kuriame stažuotojai tiria ir eksperimentuoja su mokymo užduotimis (93 psl.).

Be to, aktyvus mokymasis dažnai prieštarauja tradiciškesniems, labiau procedūriniais ir labiau struktūrizuotiems metodams, kurie stažuotojus vertina kaip gana pasyvius mokymo gavėjus (Bell & Kozlowski, 2010; Keith & Frese, 2005, apud Kraiger ir kt., 2015 m.).

Pasak Kraiger (2015), pagrindiniai aktyvios mokymo intervencijos aspektai yra

Tyrimas ir eksperimentavimas.

Pagrindinis aktyvaus mokymo elementas yra aktyvus praktikantų mokymas ir eksperimentavimas mokymo metu. Aktyviuose mokymuose dalyviai aktyviai mokosi mokymo medžiagos, o ne gauti išsamias gaires apie teisingas procedūras, kaip ir tradiciniame procedūriniame mokyme.

Pateiktos informacijos kiekis.

Aktyvios mokymo priemonės dažnai teikia tik nedidelę užduoties informaciją. Atvirkščiai, stažuotojai skatinami iširti ir daryti išvadą apie informaciją, reikalingą mokymo užduotims spręsti.

Informacijos teikimo būdai .

a) Aktyvaus mokymo metu gali būti teikiama informacijaa) prieš praktikos etapą (instrukcija),

b) jis gali būti nuolat prieinamas mokymo metu (nuolatinė prieiga),

c) ji gali būti teikiama individualizuoto vertinimo (grįžtamojo ryšio) požiūriu.

Nuolatinė prieiga. Aktyvaus mokymo praktikos fazėje stažuotojai paprastai tyrinėja ir eksperimentuoja bei turi galimybes susipažinti su papildoma užduoties informacija.

Besimokančiųjų kontrolė.

Mokinių kontrolė reiškia, kad besimokantiesiems suteikiama galimybė rinktis „ką ir kaip mokytis“ (Kraiger & Jerden, 2007, p. 65 apud Kraiger, 2015, p. 95).

Patirtinė mokymosi sistema

Patirtinis mokymasis yra mokymosi per patyrimą procesas, kuris yra konkrečiau apibrėžiamas kaip „mokymasis reflektuojant apie tai“.

Kolb teigimu, patirtinis mokymasis vyksta per keturis etapus:

- konkrečią patirti,



Workbook for parents

- refleksiją
- stebėjimą,
- abstrakčią konceptualizaciją
- aktyvų eksperimentavimą.

Tam tikros sąlygos turi būti įvykdytos, kad būtų „geras patirtinis mokinys“, kurį sukūrė Kolb:

- besimokantysis turi būti pasirengęs aktyviai dalyvauti patirtyje;
- besimokantysis turi sugebėti apmąstyti patirtį;
- besimokantysis turi turėti ir naudoti analitinius įgūdžius, kad galėtų suprasti patirtį;
- ir besimokantysis turi turėti sprendimų priėmimo ir problemų sprendimo įgūdžius, kad galėtų pasinaudoti naujomis idėjomis.

Kiekvienas vienetas bus paaiškintas ir išsamiai pateiktas antrojoje trenerio vadovo dalyje.

Apskritai, PESI programa numato užtikrinti saugią ir augančią aplinką, kad kiekvienas žmogus galėtų rasti savo vidinę jėgą ir remtis jos atsparumu.

Programa yra orientuota į asmenį ir stengiasi pasiūlyti savęs atskleidimo, įgalinimo ir asmeninių išteklių kūrimo galimybes.

References:

- Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD & Schellinger, KB (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, pp 405-432.
- Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach. *Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY)*, Melbourne.
- Kraiger, K. et al. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*. John Wiley & Sons
- Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editors. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. John Wiley & Sons
- Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. John Wiley & Sons
- Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strength based Approach*. SAGE Publications Inc





**PESI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS, EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIAŲ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - **1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės**
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-

1 skyrius.



Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės

Anamarija Žic Ralić

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Asmens stipriosios savybės yra asmeninės savybės, kurios padeda jiems atlikti darbą (Wood et al 2011). Linley ir Harrington (2006) nustato stipriąsias savybes kaip natūralų gebėjimą elgtis, mąstyti ar jausti tokiu būdu, kad būtų užtikrintas optimalus veikimas ir našumas vertinant rezultatus. Petersonas ir Seligmanas (2004) nurodo, kad stiprybės yra iš esmės laikomos moraline kokybe, neatsižvelgiant į naudą, stabilium bruožu, kitų žmonių stiprinimu, kai išreiškiamas (o ne kenkia jiems), ir institucinės plėtros (pvz., Religinės ar švietimo) dėmesio centre. parametrus.

References

- Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19,86–89.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Wood AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, Hurling R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15–19

VIDEO MEDŽIAGA:

- Personal Mastery - Find Your Strengths –**
https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc
- Your Greatest Talents:**
<https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k>
- Capitalizing Your Strengths Ideal People:**
<https://www.youtube.com/watch?v=tD1IyOlo-Xc>

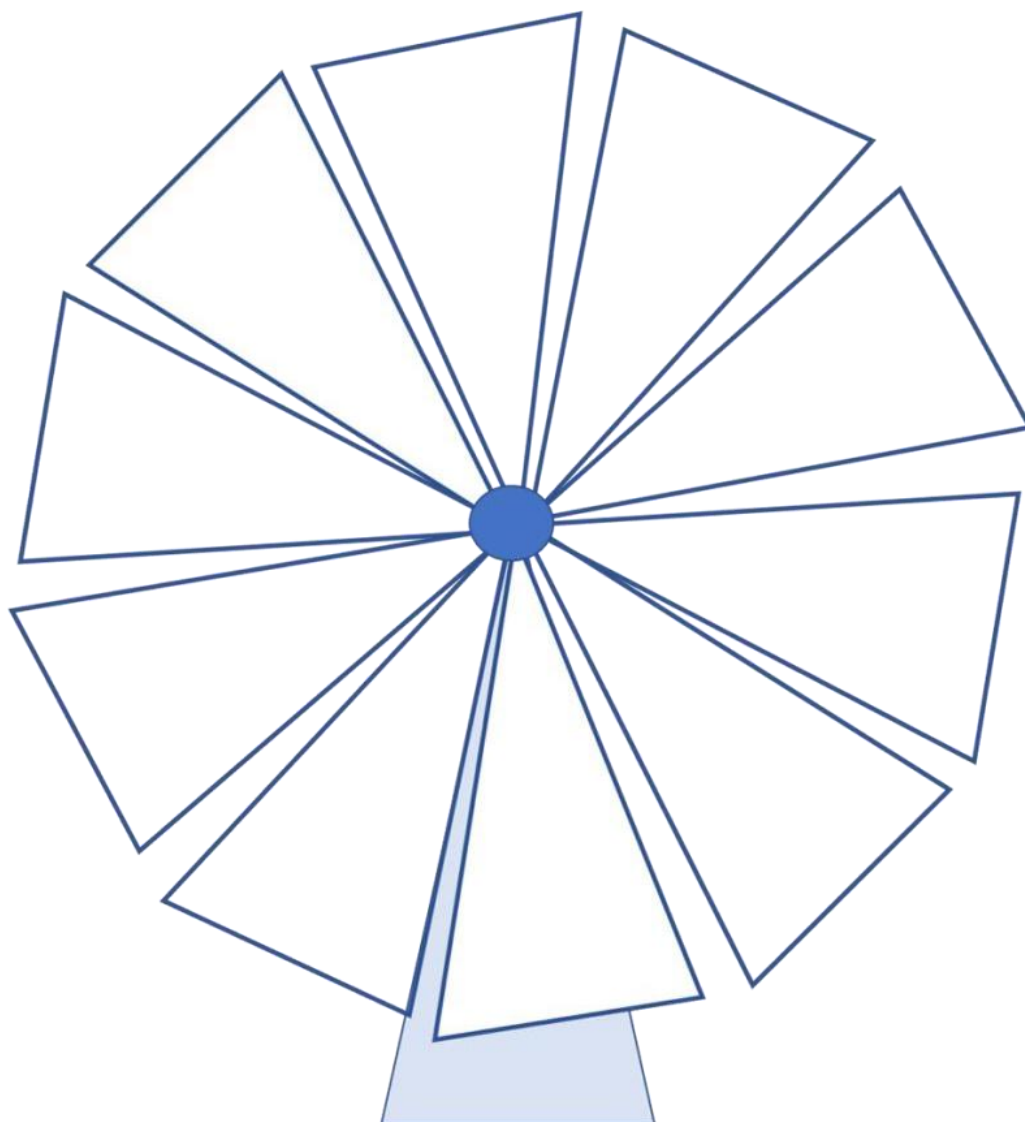
PRIEDAI



PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

<ul style="list-style-type: none"> • Tiksluma • Orientuotas į veiksmą • Nuotykių ieškotojas • Ambicingas • Analitinis • Pagarbus • Meniškas • Atletiškas • Autentiškas • Rūpestingas • Protingas • Užjaučiantis • Žavingas • Komunikabilus • Įsitikinęs • Dėmesingas • Drąsa • Kūrybiškumas • Kritinis mąstymas • Smalsumas • Dedikacija • Nustatymas • Drausmė • Išsilavinęs • Empatija • Energingas • Pramogus • Entuziastingas • Šviesus • Greitas • Lankstus • Sutelktas • Galingas • Draugiškumas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosnumas • Padėkos • Naudingumas • Sąžiningumas • Viltis • Nuolankumas • Humoras • Idealizmas • Nepriklausomybė • Išradingumas • Našumas • Vidinė ramybė • Įkvepiantis • Sąžiningumas • Gerumas • Nusimanantis • Vadovavimas • Gyvas • Loginis • Meilė • Meilės mokymasis • Gailestingumas • Kuklus • Motyvacija • Stebimas • Optimistiškas • Atviras • Tvarka • Originalumas • Organizacija 	<ul style="list-style-type: none"> • Atkaklumas • Įtikinamumas • Patvarumas • Praktinis • Tikslus • Problemų sprendimas • Atsargumas • Pagarba • Atsakomybė • Savęs užtikrinimas • Sunkumas • Savikontrolė • Dvasingumas • Spontaniškas • Socialinė žvalgyba • Socialiniai įgūdžiai • Paprastumas • Strateginis mąstymas • Taktiškumas • Į komandą orientuotas • Sumanus • Taupus • Tolerantiškas • Patikimas • Universalus • Vizija • Gyvybingumas • Šiluma • Valios jėga • Išmintis
--	---	---







**PESI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS , EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIAŲ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - **2 skyrius. Šeimos stiprybės**
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



2 skyrius. Šeimos stiprybės

Ana Wagner Jakab

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

„Niekas pasaulyje negalėtų padaryti žmogaus gyvenimo laimingesniu, nei didėjantis stiprių šeimų skaičius“, - sakė Davidas R. Mace (1985).

Šeimos stiprybės (ŠS) - tai santykių savybės, kurios prisideda prie emocinės sveikatos ir šeimos gerovės. Šeimos, kurios save apibūdina kaip stiprias, sako, kad myli vieni kitus, kuria gyvenimą kartu, ir gyvena tarpusavyje laimingoje ir harmoningoje aplinkoje. Šeimos stiprybės padeda šeimoms įveikti sunkumus, teigiamai pasikeisti, augti ir išgyventi. Šeima yra sistema ir visa, kas atsitiko vienam nariui, turės įtakos ir kitiems nariams, ir visai šeimai. Šeimos stiprybės yra šeimos sistemos apsauga.

Šeimos stiprybės - žodyno apibrėžimas:

www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths

Video medžiaga

Video Family Strengths Trailer –

<https://www.youtube.com/watch?v=0JAIrOZh-14>

A Recipe for a Happy Family - Happy Families:

<https://www.youtube.com/watch?v=nh11CE0rBtA>

PRIEDAI

LENTELĖ NR.1 ŠEIMOS STIPRYBĖS KOKYBĖ

(<http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html>)

Įvertinimas ir meilė	Įsipareigojimas
Rūpinkitės vienas kitu	Pasitikėjimas
Draugystė	Sąžiningumas
Pagarba individualumui	Pasitikėjimas



PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

kimybė

Zaismingumas	Dalinimasis
Humoras	Laikas kartu
Pozityvi komunikacija	Kokybiškas laikas kaip saugumas
Dalintis jausmais	Skirti laiko geroms idėjoms
Sakytikomplimentus	Mėgautis buvimu kartu
Kaltės vengimas	
I	
š	
t	
i	
Kompromisų ieškojimas	Tiesiog geras laikas kartu
Gebėjimas paprieštarauti	Dalinimasis išpūdžiais
Dvasinė gerovė	Gebėjimas nugalėti krizes ir stresą
Viltis	Gebėjimai
Pasitikėjimas	Požiūris į krizes kaip į iššūkius ir galimybes

Užuojauta

Žmonijos vertybių

priėmimas

Augimas kartu nugalėjus krizes

Atvirumas kaitai

Daugiau galite perskaityti:

Family Strengths - The Family Strengths Perspective - Single Parent, Theory, Families, and Strong - JRank Articles <http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html#ixzz4ziaEjvVZ>





PEŠI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS, EDUKACINĖS IR
TRAINING FOR PARENTS

AUGINANČIOMS VAIKUŠ, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - **3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas**
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



3 skyrius. Įtampa šeimoje . Streso valdymas

Liliana Bujor

Universitatea Stefan cel Mare din Suceava

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Stresas yra sudėtingas terminas mokslininkams, nes tai yra labai subjektyvus reiškinys, kad jis neatitinka vieno apibrėžimo. Ir jei negalite apibrėžti streso, kaip galėtumėte jį išmatuoti?

Sąvoka „stresas“, kaip ji šiuo metu naudojama, buvo sukurta 1936 m. Hans Selye, kuris ją apibūdino kaip „nespecifinį kūno atsaką į bet kokius pokyčius“.

- <https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine/>

Dvi sąvokos yra svarbios bet kuriai psichologinei streso teorijai: vertinimas, ty asmenų, vertinančių, kas vyksta jų gerovei, įvertinimas ir įveikimas, ty asmenų pastangos mąstyti ir imtis veiksmų valdyti konkrečius poreikius (plg. Lazarus 1993). - Lazarus, R, (1993). Teorijos ir mokslinių tyrimų valdymas: praeitis, dabartis ir ateitis. Psichosomatinė medicina, 55, p. 234–247.

Video medžiaga :

<https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>





**PESI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS, EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

TRAINING FOR PARENTS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - **4 skyrius. Atsparumas šeimoje**
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



4 skyrius. Atsparumas šeimoje

Liliana Bujor

Universitatea Stefan cel Mare din Suceava

RATIONALE AND THEORETICAL BACKGROUND

Resilience is an innate characteristic that is related to how individuals cope with stressful or difficult situations. Resilience, or the ability absorb high levels of disruptive change while displaying minimal unproductive behavior, may provide some explanation for how teachers respond to change as it relates to professional development (Henderson & Milstein, 2003)

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press Inc.

VIDEO SUGGESTIONS:

Positive emotions:

<https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc>





**PESI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS, EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,**

TRAINING FOR PARENTS

SPECIALIUS POREIKIUS

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - **5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi**
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi

Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno
Lleida University

ŽODYNAS

Savigarbos turintis žmogus priima save tokį, koks jis yra, su visais savo pranašumais ir trūkumais. Toks žmogus jaučia savo žmogiškąją vertę ir tiki, kad yra unikalus. Pasitikėjimą savi galima ugdyti, pavyzdžiui, ryžtantis padaryti tai, kas kelia baimę ir verčia jaustis nesmagiai, skaitant knygas, lankant kursus, paskaitas ir pan. Savimonę atsinešame natūraliai, iš vaikystės, taip pat įgyjame po įvairių gyvenimo krizių, padedančių geriau pažinti save, mobilizuoti asmenybės resursus.

Kiekvienas žmogus susikuria vienokį ar kitokį savo Aš vaizdą, kurį sudaro daugiau ar mažiau įsisąmonintos nuostatos, teiginiai apie save. Autoriai, tokie kaip Bisquerra (2000), apibrėžė ir suskirstė šias dvi koncepcijas taip: savigarba atitinka emocinio matmens reikalavimus, o savarankiškumas - svarbiau kognityvinės dimensijos. Taigi, savigarba yra savęs samprata emociu požiūriu.

Šaltiniai :

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.

Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141), 37-64.

VIDEO MEDŽIAGA:

Henry & Leslie

<https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM>



PRIEDAI

UŽSIĖMIMAS „KAIP PADARYTI DĖŽUTĖ“

<https://www.origamiway.com/how-to-make-a-box-out-of-paper.shtml>

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



MEDŽIAGA 2.2. DARBAS GRUPĒSE

	2			1				5
7						9	4	1
1	8		3					
		2			3	5		
				5		2		4
5		7	9					
	3				1		5	2
		4			5		9	
9		1			7		3	

8				1		6		9
			2		4	8		
5	2	9						
	1						3	8
				4	1		9	
9	6	2			5	7		
	5	1	9		6			
6			4					
				5		3		7



	6	4						8
7	2			4		9		5
			8	2	1			
6	1	7	4			5		
	4		2		7		8	
		9			5	3	7	4
	9		7	3	2			
8		1		5			2	9
5					8	6	4	

ŽVAIGŽDĖ (spausdinti galima įvairaus dydžio ir spalvos):





**PESI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS, EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - **6 skyrius. Savivalda**
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



PROGRAM UNIT 6 - SELF-MANAGEMENT

Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Institute Politechnik of Braganca

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

1. Emocinis reguliavimas ar emocijos savireguliuojimas arba emocijų valdymas - apima kontroliuojančius ar nukreipiančius savo trikdančias emocijas ir impulsus bei prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.
 2. Emocinis atsipalaidavimas - gilios ramybės būseną, kuri yra priešinga streso reakcijai. Atsipalaidavimo atsakas sukelia stresą ir atneša kūną bei protą atgal į pusiausvyros būseną.
 3. Srautas - teigiama kūno būklė veiklos metu. Srauto metu žmonės paprastai patiria gilų malonumą, kūrybiškumą ir visišką dalyvavimą gyvenime. Mihaly Csikszentmihalyi žinomi „optimalios patirties“ tyrimai parodė, kad tai, kas patiria tikrai patenkinamą, yra sąmonės būseną, vadinama srautu.
1. Pripažinti tikrą emocijų naudingumą išgyvenimui ir emocinio bendravimo tikslą
 - 2 - Jausti emocijas kaip fizinio kūno patirtį.
 - 3 - Išmokti emocinio susijaudinimo reguliavimą per atsipalaidavimo patirtį.

PASIŪLYMAI:

- Išsirinkite atsipalaidavimo vietą savo namuose.
- Pasirinkite muziką. Klausykites jos. Pajauskite apimančius jausmus ...atsipalaiduokite...

-Muzika atsipalaidavimui:

- . *The Best Relaxing Classical Music Ever By Bach - Relaxation Meditation Focus Reading*
<https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE>
- . *CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min) Piano Classical Music Concentration Studying Reading*
Background <https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw>
- . *Out Of Africa (John Barry)* <https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4>





**PEŠI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS , EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - **7 skyrius. Efektyvus savo gebėjimų naudojimas**
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



7 skyrius. Efektyvus savo gebėjimų naudojimas

Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno
Lleida University

ŽODYNAS

Savęs efektyvumas reiškia asmens lūkesčius, tai yra, kai žmogus tiki, kad jis gali pasiekti rezultatą. 2001 m. Bandura teigė, kad žmonės, kurie negali daryti viską, ką nori, tampa selektyvūs ir tam tikrose srityse stokoja savarankiškumo jausmo. Todėl savęs efektyvumas yra labai susijęs su kiekvieno asmens tikslais ir siekiamybėmis.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (2001). *Self-efficacy and health*. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

VIDEO PAVYZDŽIAI

https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s

PRIEDAI

Galimybės ir idėjos:



PSICHOEDUKACINĒS IR SOCIALINĒS INTERVENCIJOS PROGRAMA

https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm_term=.f0c629adef7e

http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids_00342426/#gref

<https://www.easypeasyandfun.com/easy-origami-fish/>





**PEŠI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS , EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠĖIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- 7 skyrius. Efektyvus savo gebėjimų naudojimas
- **8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje**
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-

8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje

Mine Gol Guven

Bogazici University, Istanbul

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Socialinė kompetencija kaip įgūdis turi daug apibrėžimų ir komponentų. Šioje sesijoje svarstomos tik kai kurios sąvokos dalys. Tai yra (a) teigiamo bendravimo naudojimas sąveikos metu, b) emocijų supratimas, (c) pykčio valdymas ir (d) problemų sprendimo įgūdžių naudojimas konfliktuose.

Žmogaus gaudynės



	Aš	Draugas
Būk matomas		
Išvyk į užsienį		
Užaugęs kaime		
Mėgstantis skaityti knygas		
Šokantis tango		
Tyrintis darbų sąrašą		
Draugas nuo vaikystės		
Saugantis savo žaislus		



**PSICHOEDUKACINĒS IR SOCIALINĒS INTERVENCIJOS PROGRAMA
TĒVAMS (PESI)**

Turintis pravarde		
Patyrēs kaulu lūži		
Turintis gyvūnā		
Pažīstantis izņemtu žmogū		
Gyvenantis divieju voniu apartamentuose		
Nusivylēs meile		





Būk

nuostabus

Nusišypsok 10 žmonių	Parašyk kažką malonaus ir įdėk tai jam į kuprinę, kai jis to nematys	Padėkok kažkam	Atsisėsk šalia žmogaus, kurio anksčiau nepažinojai
Pripažink kažkieno pastangas			Užleisk vietą, suteik pirmenybę kitam
Parašyk kažkam padėkos raštelį			Surask bendrų pomėgių su kažkuom
Pasidaryk kažką malonaus sau	Paklausk kažkieno, kaip jam sekasi	Pasakyk kažkam malonų sakinį	Parašyk tris dalykus, kuriais tu didžiuojiesi

SPRENDIMAI

TAIP

NE



**PEŠI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS , EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠĖIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

TRAINING FOR PARENTS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Efektyvus savo gebėjimų naudojimas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - **9 skyrius. Emocinė kompetencija**
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-
-



9 skyrius. Emocinė kompetencija

Maria Augusta Romão Da Veiga Branco
Institute Politechnik of Braganca

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Emocijos – žmogaus būdo ypatybė. Tai, kas tam tikra prasme apibrėžia kiekvieną iš mūsų. Nesvarbu, ar jūs esate introvertas ar ekstravertas, tačiau jausmų neišvengsite, net ir labai stengdamiesi.


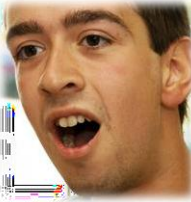
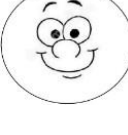









Emocinį intelektą galima apibūdinti kaip žmogaus gebėjimą įgyti emocines žinias ir įgūdžius bei gebėjimą tas žinias ir įgūdžius pritaikyti. Gebėjimą įgyti emocines žinias ir įgūdžius yra sunku įvertinti, tad dažnai kalbama apie emocinio intelekto aspektą – emocinę kompetenciją. Emocinė kompetencija yra žmogaus gebėjimas panaudoti emocines žinias ir įgūdžius bendravimo tikslams pasiekti.

Emocinę kompetenciją galima skaidyti į tuos pačius emocinius įgūdžius bei emocines žinias. Emocinės žinios yra žmogaus mokėjimas atpažinti savo ir kitų emocijas, suprasti kokios situacijos ar įvykiai sukelia vienas ar kitas emocijas.

Emociškai kompetetingas žmogus leidžia sau jausti ir priima visa savo emocijas, sugeba teisingai nustatyti, kas jam sukėlė vienokias arba kitokias emocijas. Pvz., jei toks žmogus pyksta ant kito žmogaus, jis nemeluoja sau, kad “jam šiandien ne kokia nuotaika”. Emociškai kompetetingas žmogus supranta emocijų vaidmenį reguliuojant žmogaus veiklą ir žino, kokios emocijos trukdo, o kokios padeda pasiekti jam svarbių veiklos tikslų. Jis žino, kokios emocijos padeda išiminti, kokios – priimti sprendimus, kokios – nugalėti kliūtis ir atlikti kitas užduotis.

(Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiuosi pozityviai nustebintas</p>	
	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiuosi kupina džiaugsmo</p>	
	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>netenku potencialo ir pykstu</p>	
	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiu kontroliuojamą neapykantą</p>	
	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiu pasipiktinimą ir pasibjaurėjimą</p>	
	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiu nusivylimą</p>	



	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiu baimę</p>	
	<p>Aš gyvenime ...</p> <p>... jaučiu gėdą</p>	

Lentelė 1 –
Emocinės kompetencijos modelio matmenys, veiksmai / elgesys / įgūdžiai (Veiga-Branco, 2005)

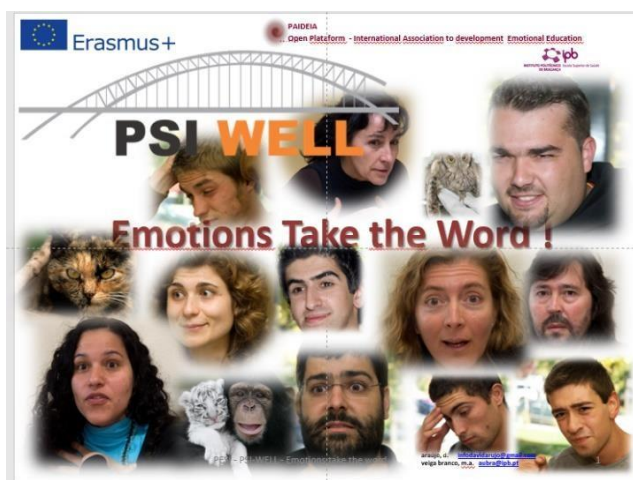
Matmuo	Ką tai reiškia kasdieniame gyvenime?	Įgūdžių ugdymas
Savivoka (savęs pažinimas)	Gebėjimas atpažinti ir suprasti savo ir kitų emocijas.	Emocinis suvokimas. Pasitikėjimas savimi. Realistinis savęs vertinimas.
Savęs emocinis reguliavimas (Valdyti emocijas)	Gebėjimas kontroliuoti ar nukreipti impulsus ir nuotaiką. Galvoti prieš veiksmą.	Savikontrolė. Pritaikomumas. Sąžiningumas / suderinamumas. Prasmingumas Sąžiningumas / dėmesys detalėms. Inovacijos.
Savęs motyvavimas	Išlikti, nepaisant visko. Giliai motyvuoti dirbti dėl priežasčių, kurios viršija pinigus. Nustatyti tikslus ir išlikti.	Impulso / pasiekimų motyvacija. Organizaciniai įsipareigojimai. Iniciatyva. Optimizmas (taip pat ir nesėkme).

PSICHOEDUKACINĒS IR SOCIALINĒS INTERVENCIJOS PROGRAMA

Empatija	Gebējimas suprasti ir elgtis su kitais pagal jų emocienes reakcijas.	Suprasti kitus. Gebējimas atpažinti ir skatinti talentā. Tarpkultūrinis jautrumas.
Socialiniai emociniai īgūdžiai	Gebējimas kurti ir palaikyti sēkmingus socialinius ir tarpasmeninius santykius.	Gebējimas daryti ītakā. Bendravimo īgūdžiai. Vadovavimas. Komandinis darbas.

Lentelē paraengta pagal: Bennet, Anna Soldevila. (2009). *Emocionate*. Programa de educaci3n. Madrid. Psicologia Pirámide. P54

Viso pasaulio emocijas



Reference - Veiga-Branco, A. & Araújo, D. F. (2010). Las emociones toman la palabra. VII Jornades d'Educació Emocional. «L'educació emocional en els mitjans de comunicació» ISBN 978-84-694-3767-4. 11:51830 <http://hdl.handle.net/10198/5469>



9 skyrius. Emocinė kompetencija Motyvacija

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Labai didelę reikšmę motyvacijos raidai turėjo pramoninės psichologijos mokslo atsiradimas ir ypač apie 1950 m. susiformavusi šio mokslo kryptis - biheviorizmas. Šios psichologijos krypties objektas yra žmonių elgsena darbo vietoje. Vienoks ar kitoks elgesys, bihevioristų nuomone, priklauso nuo aplinkos sąlygų.

Motyvacija — elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo sistema, kurią sukelia įvairūs motyvai. Motyvacijai giminingos sąvokos pažiūra ir nusistatymas, kurios taip pat aktyvina individo veiklą. Tačiau motyvacija susijusi su atitinkama situacija, o pažiūra yra pastovesnė, daro ilgalaikę įtaką. Individo pažiūra į darbą keičiasi labai lėtai, o motyvacija svyruoja priklausomai nuo susidariusios darbo situacijos.

Motyvas – veiklos priežastis, susijusi su objektyvių poreikių patenkinimu, t.y. išsąmoninus įtampą sukėlusias priežastis ir suradus objektą, kuris padės ją pašalinti, poreikis tampa veiklos motyvu.

Aš galiu būti didesnis ir geresnis nei man atrodo.

Aš galiu išmokti būti savimi.

Kiekvieną dieną .

Galiu kvėpuoti ir pasakyti sau: tai tik dar viena diena, tik dar vienas žingsnis ...

ir šio žingsnio pabaigoje galiu pasakyti dar kartą:

vėl įkvėpk ir ženkliai žingsnį ir dar kitą taip žingsnis po žingsnio

Ir aš tapsiu tokia, kokia noriu tapti

(Veiga-Branco, 2017)



9 skyrius. Emocinė kompetencija Empatija

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Empatija, arba atjauta – tai gebėjimas pajusti kitą žmogų: pažiūrėti į pasaulį jo akimis, suprasti jo jausmus, “pabūti“ jo vietoje. Psichologijoje empatija apibūdinama kaip sugebėjimas jausti ir suprasti tai, ką jaučia kitas žmogus, – pasijusti kito žmogaus vietoje. Apibrėžimų yra įvairių, bet tai iš esmės reiškia rezonuoti, suprasti kito žmogaus atsaką. Tai gali būti įvardijama kaip įsijautimas į kito žmogaus būseną.

PRIEDAI

1 lentelė. Ar man būdingas empatinis požiūris?

	Klausimai	Visada	Kartais	Retai
1	Savo komentarus nukreipiu į konkrečius įvykius, susijusius su darbu ar užduotimi.			
2	Mano komentarai yra aprašomieji ir subjektyvūs, o ne naudojant vertinimus			
3	Norėčiau laikyti komentarus taip, kad jie galėtų būti pateikiami ir išsamiai aptariami metiniuose pranešimuose			



4	Aš visada stengiuosi, kad mano atsiliepimai būtų aiškiai suprantami.			
5	Aš papildau kritiką su pasiūlymais dėl to, ką asmuo gali padaryti, kad pagerėtų.			
6	Mano atsiliepimai yra nukreipti į asmens praeitį, o ne į potencialią ateitį.			
7	Aš visada stengiuosi rasti kažką teigiamo pasakyti, net jei yra neigiamų dalykų			
8	Aš visada klausiu kito asmens nuomonės apie mano atsiliepimus.			
9	Vietoj diskusijų, visuomet pasakysiu asmeniui, kaip noriu, kad jis elgtųsi ateityje.			
10	Prieš pateikdamas savo nuomonę, paklausiu kito asmens dėl savo nuomonės apie jo atliktą darbą.			
11	Man sunku pateikti neigiamą grįžtamąjį ryšį, kai turėčiau tai padaryti.			
12	Aš pasveikinu žmogų, kuris atliko gerą darbą.			



PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

	Iš viso			

<p>Jūsų taškai?</p> <p>Klausimai 2, 3, 6, 9 ir 11</p> <p>Dažnai – 1</p> <p>Kartais – 2</p> <p>Retai – 3</p> <p>Klausimai 1, 4, 5, 7, 8, 10 ir 12</p> <p>Dažnai – 3</p> <p>Kartais – 2</p> <p>Retai – 1</p>	<p>Daugiau kaip 32 – Jūs esate empatiškas kiekvieną dieną</p> <p>26-32 - Jūs esate vidutiniškai empatiškas.</p> <p>Mažiau kaip 26 – Jums trūksta empatijos .</p>
--	--



9 skyrius. Emocinė kompetencija Socialiniai emociniai įgūdžiai

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

Socialinis emocinis ugdymas organizuojamas kaip procesas, kurio metu vaikai ir suaugusieji įgyja žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų šiose srityse: savo emocijų suvokimas ir valdymas, pozityvių tikslų išsikėlimas ir pasiekimas, kitų globa ir rūpinimasis kitais, pozityvių santykių su kitais kūrimas ir palaikymas, tinkamas tarpasmeninių santykių situacijų valdymas, atsakingas sprendimų priėmimas.

Lentelė 1 – Socialiniai įgūdžiai (Golstein, Sprafkin, Gershaw & Klein, 1989)	
Pirmieji socialiniai įgūdžiai <ol style="list-style-type: none">1. Išgirsti.2. Norėti pradėti pokalbį.3. Norėti palaikyti pokalbį.4. Užduoti klausimą.5. Dėkoti.6. Pristatyti save.7. Pristatyti kitus.8. Mokėti sakyti komplimentą.	Pažangūs socialiniai įgūdžiai <ol style="list-style-type: none">9. Prašyti pagalbos.10. Dalyvauti.11. Nurodykite instrukcijas.12. Sekite instrukcijas
In Bennet, Anna Soldevila (2009), <i>Emociónate</i> . Programa de Educación Emocional. Madrid. Pirámide. P142-144.	



Lentelė 2 –**Trys pagrindiniai bendravimo su kitais ryšių stiliai****1. Agresyvus stilius.**

Tipiški tokio pobūdžio elgesio pavyzdžiai apima kovą, kaltinimą ir grėsmę, ir apskritai visus tuos požyrius, kurie reiškia užpuolimą kitiems, nepaisant jų jausmų. Šio elgesio pranašumas yra tas, kad žmonės netinkamai elgiasi su agresyviu asmeniu..

2. Pasyvus stilius.

Sakoma, kad žmogus turi pasyvų elgesį, kai jis leidžia kitiems peržengti savo asmenines ribas, kai jis negina savo interesų ir kai daro viską, ką jam sako, nepriklausomai nuo to, ką jis galvoja ar jaučia. Pasyvaus asmens privalumas yra tas, kad jie retai gauna tiesioginį atmetimą iš kitų.

Šiuo atveju trūkumas yra tas, kad kiti pasinaudoja juo, o galiausiai sukaupta patys žmogus didelį pasipiktinimą ir dirginimą.

3. Atviras stilius.

Asmuo turi tvirtą elgesį, kai gina savo interesus, laisvai išreiškia savo nuomonę ir neleidžia kitiems juo pasinaudoti. Priklausomybė yra apibrėžiama kaip gebėjimas savarankiškai patvirtinti savo teises, neleidžiant jiems manipuliuoti ir nekoreguoti kitų.

Lentelė 3 – Atsakymo NE modelis

- - Ką reiškia „ne“? koks yra šio atsakymo kontekstas?
- - Kiek žmonių paveiks šis atsakymas?
- - Kokios yra pasekmės?
- - Ar yra moralinė ar etinė analizė?
- **Po sprendimo**
- - ramiai kvėpuoti.
- - tyliai atsakyti „Ne“, žiūrint į akis
- - palaikyti atpalaiduotą kūno padėtį
- - žodžius rašyti atsargiai ir pagarbiai
- - įtraukti kūno išraišką, patvirtinant tikrumą dėl sprendimo
- - priimant sprendimą būti pastoviu
- - nepateikite daugiau paaiškinimų, nei anksčiau nusprendėte duoti

Lentelė 4– Ar Jūs esate geras klausytojas?

Prašome įvertinti skalę nuo 1 iki 4, kurioje: 1-niekada; 2-retai; 3 - beveik visada; 4 visada)

Ar vengiate priešiško ar nerimo, kai jūsų pašnekovo požiūris skiriasi nuo jūsų?

Ar klausotės „tarp eilučių“, ieškodami paslėptos žodžių reikšmės, ypač kai žmonės aiškiai nepasireiškia?

Ar siekiate plėtoti savo gebėjimą nesilaikyti svarbios informacijos?

Ar įrašote svarbiausias pokalbio detales?

Kai prisimenate įvykį, ar radote ir užrašote svarbiausius faktus ir raktinius žodžius?

Kad patvirtintumėte, ką suprantate, ar dažnai pasikartojate pokalbio dalyviui svarbiausias pokalbio detales prieš baigiantis?

Kai kalbate, ar jūs paprastai įsivaizduojate atsakymą į vieną klausimą tik tada, kai kitas jau išaiškino savo idėjas?

ATSAKYMAI :

32 ar daugiau: Jūs esate geras klausytojas, žmogus, kuris pažadina ir žino, kaip užfiksuoti pašnekovų idėjas.

27–31 balai: esate tarp vidutinių klausytojų.

22-26 taškai: norint įveikti kai kuriuos trūkumus, turite sąmoningai treniruoti klausymo meną.

21 ar mažiau: tikriausiai dauguma jūsų girdimų pranešimų yra neteisingai pateikiami ir perduodami „trikdžiais“.



**PEŠI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS , EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠĖIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Efektyvus savo gebėjimų naudojimas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - **10 skyrius. Socialinė kompetencija**
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-
-



10 skyrius.
SOCIALINĖ KOMPETENCIJAMine Gol Guven
Bogazici University, Istanbul

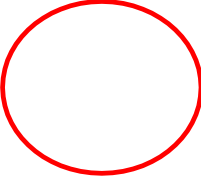
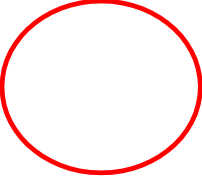
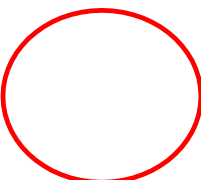
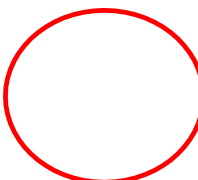
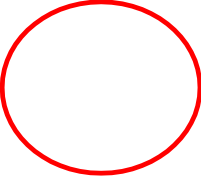
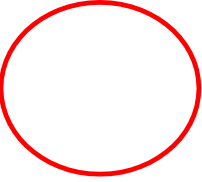
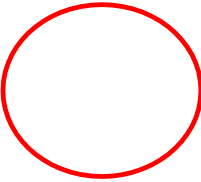
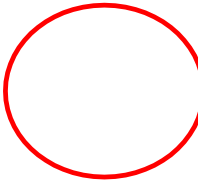
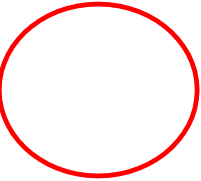
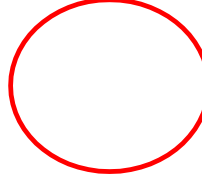
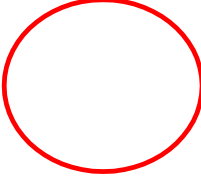
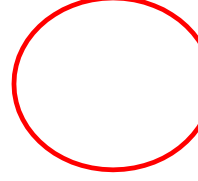
PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

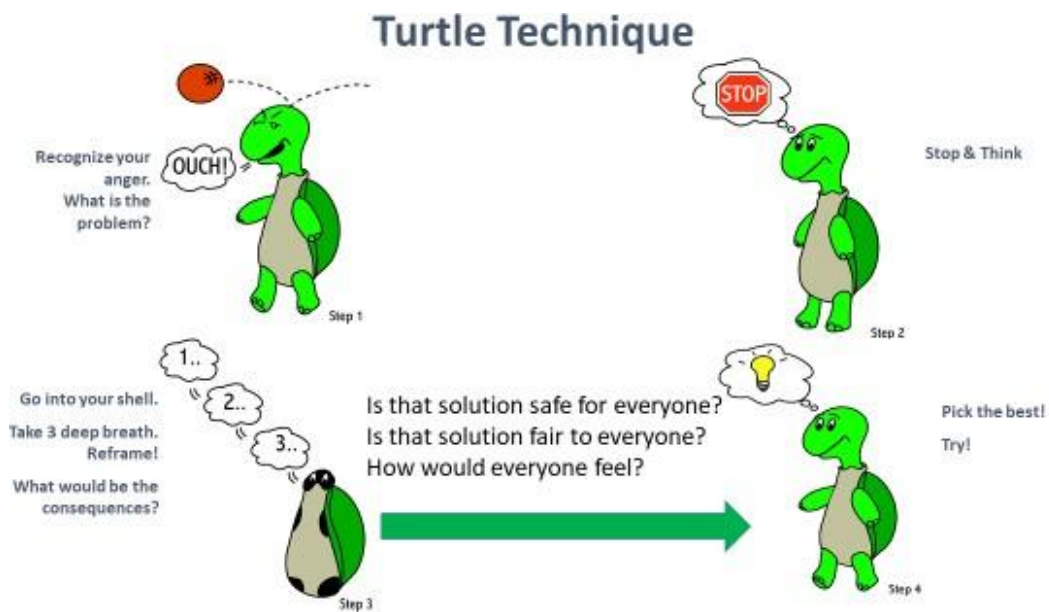
Socialinė kompetencija kaip įgūdis turi daug apibrėžimų ir komponentų. Šioje sesijoje svarstomos tik kai kurios sąvokos dalys. Tai yra (a) teigiamo bendravimo naudojimas sąveikos metu, b) emocijų supratimas, (c) pykčio valdymas ir (d) problemų sprendimo įgūdžių naudojimas konfliktuose.

EMOCIJŲ ORŲ KALENDORIUS



Karštas mygtukas

Kokie elgsenos veiksmai paspaudžia jūsų mygtuką?				
Kokios yra emocijos, susijusios su šiais elgesiais? Kaip tu jautiesi?				
Kaip emocijos veikia jūsų santykius su asmeniu, kuris parodo tokį elgesį?				



1



TRAINING FOR PARENTS

**PEST PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS, EDUKACINĖS IR
SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA ŠEIMOMS,
AUGINANČIOMS VAIKUS, TURINČIUS NEGALIĄ /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - **11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė**
- - 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas
-



11 skyrius.

Emociškai intelektualiai tėvystė

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene

Klaipėda University

PRAKTINIS IR TEORINIS PAGRINDIMAS

“Emocinis intelektas – galimybė suprasti save ir kitus”. Lavinkime emocinį intelektą. Tai padės pažinti save, suprasti savo norus ir, valdant emocijas, sėkmingai jų siekti.

Mūsų kultūroje priimta laikyti **intelektu koeficientą (IQ)** svarbiausiu veiksnium, nulemiančiu pasisekimą profesinėje srityje. Bet tiesa ta, jog aukštas IQ nėra vienintelė ar svarbiausia sąlyga sėkmei pasiekti. Mūsų gyvenimas susideda iš sprendimų, kuriuos priimame, o gebėjimas suprasti save, savo bei kitų žmonių jausmus yra raktas nuo durų, už kurių slepiasi patys geriausi ir mums tinkamiausi sprendimai. Nuo **emocinio intelekto (EQ)** priklauso tai, kaip mes elgiamės, priimame iššūkius ir siekiame tikslų. Ši terminą pradėjo vartoti mokslininkai *Peteris Salavoy* ir *Johns Mayeris*, o 1996 metais *Danas Golemanas* išleido knygą tokiu pat pavadinimu ir išpopuliarino ją. Jie teigė, kad emocijos taip pat veikia mūsų elgesį ir yra svarbi žmogaus dalis, su kuria reikia dirbti ir ją vertinti.

Coleman, Andrew (2008). A Dictionary of Psychology (3 ed.). Oxford University Press.

ISBN 9780199534067.

REKOMENDACIJOS :



<https://www.arealme.com/eq/en/>

<http://www.ihhp.com/free-quizzes>

[https://www.ted.com/playlists/150/advice to help you be a great](https://www.ted.com/playlists/150/advice_to_help_you_be_a_great)

[https://www.ted.com/speakers/roberto and francesca d angelo](https://www.ted.com/speakers/roberto_and_francesca_d_angelo)

<http://www.6seconds.org/parenting/>

<https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/>

[http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%](http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%80%A2)

Rekomenduojama knyga

<http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf>





PSI PROGRAMA: PSICHOLOGINĖS EDUKACINĖS IR
TRAINING FOR PARENTS

**AUGINANČIOMS VAIKUŠ, TURINČIUS NEGALIA /
SPECIALIUS POREIKIUS**

MOKYMAI TĖVAMS

SKYRIAI

- - 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- - 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- - 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- - 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- - 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- - 6 skyrius. Savivalda
- - 7 skyrius. Savęs veiksmingumas
- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- - 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- - 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- - 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- - **12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas**
-



12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene

Klaipėda University

RATIONALE AND THEORETICAL BACKGROUND

„Įvertinimas - tai struktūrizuotas aiškinimas ir reikšmės pateikimas numatant, ar faktiškai buvo pasiektas norimas rezultatus. Vertinimo metu peržvelgiami pradiniai tikslai, kas buvo numatyta įgyvendinti, kaip vyko įgyvendinimo procesas, kaip kokybiškai buvo atliekamos veiklos. Vertimas taip pat gali būti apibendrinta patirtis, pasimokymas iš užbaigto veiksmo ar projekto.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Evaluation>

Procesų vertinime atsižvelgiama į tai, kaip programa įgyvendinama ar vykdoma. Tai reiškia, kad proceso vertinimai tiria, ar programa nuosekliai daro tai, ką ketino daryti. Proceso vertinimo tikslas yra nustatyti, ar tam tikri programos pakeitimai (pvz., Padidėjęs procedūrinis nuoseklumas) padidintų programos įgyvendinimą.

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Poveikio vertinimas yra dažniausia programos vertinimo forma. Poveikio vertinimai įvertina tiesioginį programos poveikį pagal jos veiklos tikslus ir uždavinius. Pavyzdžiui, atliktas tėvų švietimo programos poveikio vertinimas atskleidžia, ar dalyvaujantys tėvai patobulino tėvystės įgūdžius tokiu būdu, kuriuo programa siekė skatinti (pavyzdžiui, sumažėjo fizinės bausmės taikymas). Tai reiškia, kad poveikio vertinimai bando atsakyti į tokius klausimus, kaip „ar dalyviai įgijo daugiau žinių ir (arba) tėvystės įgūdžių?“

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24



1. PASAULIO KAVINĖS METODAS

Pasaulio kavinė (angl. World Café) – tai mokymo metodas, paremtas diskusijomis ir nevaržomu nuomonių išsakymu. Visi dalyviai suskirstomi į keletą mažesnių grupių – kavinių, iš kurių kiekviena turi moderatorių (kavinės savininką), kuris iškelia aktualią problemą, o diskusijos dalyviai (kavinės lankytojai) nustatyta laiką siūlo problemos sprendimo būdus ir priemones. Kavinių lankytojai eina iš vienos kavinės į kitą ir kiekvienoje sprendžia vis kitą problemą.

Šis metodas labai tinkamas aptarti iškilusius klausimus, rasti sprendimą.

Priemonės: Stalai, kėdės, rašomosios lentos popierius, įvairios rašymo priemonės (priemonių kiekis priklauso nuo grupės dydžio).

45-60 minučių (priklauso nuo grupės dydžio ir temos specifikos).

Kavinės idėja remiasi plačiai paplitusiu metodu „Pasaulio kavinė“. Pasaulio kavinė – tai vieta, kur susitinka įvairių iniciatyvų vykdytojai. Susirinkę jie aptaria, konsultuojasi vieni su kitais dėl konkrečių veiksmų, galinčių patenkinti jų poreikius. Dirbant siekiama laikytis bendruomenės kavinėje galiojančių etiketo taisyklių ir normų: kalbėtis turint tikslą; klausytis dėmesiai; sutelkti dėmesį į tai, kas svarbu; klausyti ir stengtis suprasti; kalbėti ir protu, ir širdimi; prisidėti mintimis; stengtis apjungti idėjas; piešti, rašyti, žymėti ant „staltiesių“; gerai leisti laiką.

Paruošiama patalpa. Sustatomi stalai, kėdės. Stalų turi būti tiek, kiek bus grupelių; kėdžių prie kiekvieno stalo pastatyti reikia tiek, kiek grupelėje bus žmonių. Ant kiekvieno stalo reikia padėti didelį lapą popieriaus ir įvairių spalvų rašymo priemonių. Grupė padalinama į grupes. Grupei yra pristatomi kavinėje galiojantys principai ir etiketo taisyklės.

Veiksmas. Grupelės 10-15 minučių aptarinėja jų stalo klausimą. Visi atradimai užrašomi ant „staltiesės“ (lapo). Darbo pabaigoje grupelė apsisprendžia, kas ši kartą bus stalo „šeimininkas“ ir kokią informaciją jis turės perduoti. Šeimininko funkcija yra naujai atėjusiems žmonėms papasakoti, apie ką buvo diskutuota. Stalo šeimininku kas kartą būna kitas žmogus.

Praėjus 10-15 minučių visi (išskyrus šeimininką) pakyla nuo stalo ir susiranda sau naują vietą. Kas kartą pasikeitus stalais, žmonės išklauso stalo šeimininką ir reaguoja į išgirstą informaciją. Viskas taip pat yra užrašoma ant „staltiesių“. Veiksmas yra kartojamas tol, kol visi nepabūna prie kiekvieno stalo. Pabaigoje grupelės pristato viena kitai galutinius „staltiesių“ variantus.

Kavinės atmosferos palaikymui galima naudoti muzikinį foną ir atnešti dalyviams užkandžių. Adaptuota pagal „World Cafe“. Metodas turi daug variacijų ir yra pakankamai platus.



**PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA
TĖVAMS (PESI)**

Jis gali būti pritaikytas ir kitokių temų diskusijoms.

www.theworldcafe.com

<http://www.co-intelligence.org/P-worldcafe.html>

http://www.3sektorius.lt/docs/Darbosujaunimogrupemismisvadovas2013_2013-08-20_12_00_47.pdf

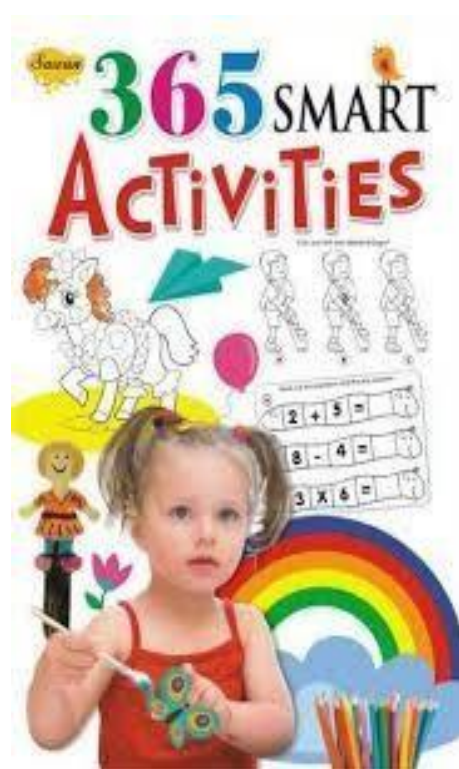
© 2015 *The World Café Community Foundation Creative Commons Attribution Free to copy & distribute w/ acknowledgement & link: www.theworldcafe.com*

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf>



365 UŽSIEMIMAI SU VAIKAIS

1. Lengvas kortų žaidimas – aukštesnė korta laimi.
2. Žaidimas su kamuoliu iš kojinių.
3. Make a hand cream with a special scent – put several drops of aroma oil in hand cream you are using.
4. Žaidimas – masažas. Masažuoti vaiko nugarą imituojant gyvūnų judėjimus rankomis, o vaikas bando atspėti, koks tai imituojamas gyvūnas.
5. Padiskutuoti apie koks turėtų būti geras draugas.
6. “Pakeliauti” rankomis po pasaulį žemėlapyje. Pagalvoti, ką įdomaus galima atrasti įvairiose šalyse.
7. Kartu su vaiku pasigaminti arbatos.
8. Įberti pupų į balioną ir pažaisti su tokiu kamuoliu.
9. Daryti pirštų antspaudus su nuplaunamu rašalu. Antspaudus tikrinti padidinamuoju stiklu.
10. Paniūnuoti visiems gerai žinomą melodiją. Klausytojas turi atspėti, kokia tai daina.
11. Valgyti obuolį be rankų.
12. Kontroliuoti elgesį – niekas negali judėti, kol neišgirsta tam tikro žodžio.
13. Žodynas – parašyti kuo daugiau žodžių iš atminties, kurie prasideda raide A.
14. Pagaminti tešlą ir į ją įberti pupų, tuomet duoti vaikui tokią tešlą minkyti, su ja žaisti.
15. Žaisti kavine – pasidaryti sau sulčių ir jas pateikti ant stalo lyg kavinėje.
16. Pasodinti kartu su vaikų gėlę ir ją abu prižiūrėti.
17. Pasivažinėti viešuoju transportu.
18. Pasirinkti žolelių ir iš jų padaryti herbariumą – žolyną.
19. Take a walk thought woods.
20. Žaisti boulingą. Keglius atstotų tušti buteliai.
21. Pasidaryti aitvarą.



22.	Įmaišyti keletą pupų į ryžius, po to bandyti pupas atrasti.
23.	Kartu su vaiku pasigaminti apelsinų sultis.
24.	Pasodinti česnaką vazonėlyje.
25.	Eksperimentas – kas plūduroja, o kas ne. Skirtingus daiktus išbandyti vandenyje.
26.	Nufilmuoti trumpą savo dainavimo vaizdo įrašą.
27.	Kartu su vaiku pasidaryti kaukę.
28.	Pagroti pirštais.
29.	Rutiniškai prašyti vaikų parefleksuoti apie tai, kada jie yra geri kitiems.
30.	Žaisti slėpynes.
31.	Pastatyti lėlių teatrą.
32.	Kartu pasidaryti pupelių maišą ir su juo žaisti.
33.	Pakeliauti traukiniu.
34.	Tylos klausymas – uždegti žvakę tamsoje ir kol ji dega tylėti. Žvakę užpūtus, padiskutuoti, ką girdėjot.
35.	Padėti keletą lapų popieriaus ant grindų. Davus signalą, kiekvienas turi atsistoti ant vieno iš lapų.
36.	Žaisti pantomimą.
37.	Duoti vaikui nupiešti veidus su skirtingomis vaizduojamomis emocijomis. Piešinius iškabinti kambaryje.
38.	Žaisti “snap” su kortomis – kiekvienas dalyvis įdeda po kortą į kortų krūvą iš eilės. Jei kas įdeda pasikartojančią kortą į krūvą, tuomet žaidėjas turi sušukti “snap”. Pirmas sušukęs “snap” pasiima visą kortų krūvą. Pirmas žaidėjas surinkęs visas kortas laimi.
39.	Padainuoti.
40.	Pastatyti traukinį.
41.	Žaisti “scrabble”.
42.	Pasirinkti miestelį (nežiūrint pirštu parodyti bet kokį miestelį žemėlapyje). Po to nupiešti labiausiai ta miestelį primenantį piešinį.
43.	Kartu išsikepti blynų.
44.	Pažaisti žodžių žaidimą. Kiekvienas turi sugalvoti naują žodį, kuris prasidėtų paskutinio žodžio paskutiniu skiemeniu.
45.	Pastatyti labirintą iš kartono ir jame įdėti rutuliuką.
46.	Paskaityti pasaką. Nuolat vaiko paprašyti, jog parefleksuotų apie veikėjo esamus jausmus.

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

47.	Pažaisti žaidimą “atmintis”.
48.	Žodynas – parašyti iš atminties kuo daugiau žodžių prasidedančių raide E.
49.	“Pastovyklauti” kambaryje. Pasistatyti palapinę iš apklotų, palapinėje pasakoti istorijas.
50.	Pažaisti “sugedusį telefoną”.
51.	Kartu nupiešti monstrą – kiekvienas dalyvis nupiešia po vieną monstro kūno dalį.
52.	Išeiti pasivaikščioti ir nusipirkti ledų.
53.	Pasidaryti gamtos kalendorių, kuris rodytų skirtingus metų laikus.
54.	Pasodinti pupą vazonėlyje.
55.	Stebėti debėsis ir bandyti įžiūrėti įvairias figūras debėsyse.
56.	Pasidaryti kelią iš virvės ar tuometinio popieriaus. Kiekvienas dalyvis turi sekti kelią, kur jis nuves.
57.	Pastatyti namelį paukščiams.
58.	Kartu kažką nupiešti naudojant pirštus, teptukus ir pan.
59.	Pasigaminti limonadą.
60.	Paprašykite vaiko sukurti vaidmenų žaidimo scenarijus arba kitaip parodyti, kur atsakantis asmuo yra pasyvus, pasitikintis ar agresyvus.
61.	Pažaisti žaidimą “negali supykti”.
62.	Pastatyti namų zoologijos sodą – nupiešti gyvūnus ir jų aplinką.
63.	Pažaisti archeologais – žaislą apgobti gipsu. Kai gipsas sukietės – žaislą atkasti.
64.	Pasidaryti vėrinį iš makaronų.
65.	Sudėti žaislus į drobės maišą. Kiekvienas dalyvis turi atspėti, koks tai žaislas jam nežiūrint.
66.	Paskraidinti aitvarą.
67.	Imituoti vienas kito judesius.
68.	Daryti burbulus iš muilo.
69.	Išspręsti kryžiažodį.
70.	Pastatyti ugnikalnį iš acto ir muilo.
71.	Keliauti į mišką ir parankioti miško gėrybes.
72.	Pažaisti statulomis – vienas dalyvis suskaičiuoja iki trijų užsimerkęs, kuomet kitas bando imituoti statulą. Atsimerkus, dalyvis turi atspėti, ką statula imituoja.
73.	Piešti pirštais ant vienas kito nugaros.



74.	Paskatinti vaiką atpažinti kitų vertybes, pamokyti vaiką, jog jis siektų elgtis taip pat, kaip jis norėtų, jog kiti su juo elgtųsi.
75.	Kartu statyti kaladėles.
76.	Panešioti maiša pupų ant galvos per kambarį.
77.	Nupiešti drugelį – ant vienos popieriaus lapo pusės uždėti akvarelės, tuomet lapą perlenkti per pusę. Lapą atvertus stebėti, koks gavosi drugelis.
78.	Pažaisti “Važiavimą traukiniu” – vienas gali būti vairuotojas, kitas konduktoriumi, o kiti – keleiviais.
79.	Žaisti bingo raidėmis, skaičiais ar piešiniais.
80.	Pasidaryti tarškynę – į popieriaus cilindrą įberti smėlio, cilindro kraštus uždengti.
81.	Kartu išsikepti paprastą pyragą.
82.	Suporuoti kojines ir tas poras padaryti kamuoliukais.
83.	Nupiešti piešinius primenančius skaičius.
84.	Pažaisti kryžiuokais nuliukais.
85.	Pasidaryti raketą iš acto ir kepimo miltelių.
86.	Pasidaryti ežiuką iš kaštonų.
87.	Pažaisti šnipą – vienas iš dalyvių turi pasakyti spalvą, o kiti turi surasti tos spalvos daiktą.
88.	Pažaisti “popierius, akmuo, žirklys”.
89.	Papasakoti istoriją, kurioje vaikas galėtų atskirti teigiamus bei neigiamus santykius. Paskatinti vaiką atpažinti tų santykių veiksmus.
90.	Sakinio gamybą – į maišą sudedami įvairūs žodžiai, kurie bus ištraukiami. Iš ištrauktų žodžių bandyti sudėlioti sakinį.
91.	Medvilnės kamuoliukų lenktynės – kiekvienas dalyvis ant stalo padeda po kamuoliuką ir dalyviai lenktyniauja tarpusavyje, pūsdami orą į kamuoliukus.
92.	Raudonos spalvos diena – visi rengiasi raudonai, gaminamas raudonas maistas (pomidorų sriuba ir pan.), spalvinama raudonai ir pan.
93.	Pažaisti šaradomis.
94.	Poruoti skirtingas figūras. Išsikirpti skirtingas figūrų poras. Užsimerkus bandyti surasti figūrų poras.
95.	Skaičiuoti lauko žibintus vaikščiojant.
96.	Žodynas – parašyti kuo daugiau žodžių iš atminties prasidedančių raide I.
97.	Įdėmus klausimas – vienas dalyvis užsimerkia, o kitas kažką šnabzdža. Užsimerkęs dalyvis bando atspėti, iš kurios pusės sklinda šnabždės.

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

98. Apsivynioti rankas virve, o kitas turi bandyti tą virvę atvynioti.
99. Pastatyti virvutės automobilį – ant dviejų skirtingų aukčių priišama virvutė, kuri yra pervėrusi popierinį cilindą, ir leisti cilindui keliauti nuo vienos kedės iki kitos.
100. Pažaisti gyvūnų šeimynomis (pvz. motina meška, tėvas meška, vaikas meška ir pan.), bandyti įsivaizduoti, ką gyvūnai veikia šeimoje.
101. Poruoti tokias pačias nuotraukas.
102. Pasigaminti valgomųjų ledų.
103. Nupiešti kūną – dalyvis atsigula ant didelio popieriaus lapo, nupiešami jo kontūrai. Po to nupieštą kūną išdekoruoti.
104. Pasidaryti kambarių etiketes – pvz. virtuvės, valgomąjo, vonios ir pan.
105. Pastatyti paukščių lesyklas.
106. Pasigaminti mažus sausainius – leisti vaikui padaryti skirtingas sausainių formas.
107. Padaryti raides iš makaronų – raides suklijuoti ant popieriaus.
108. Padaryti trumpą animacinį filmą.
109. Padaryti druskos kristalus – suberti druską į vandenį ir viską išmaišyti. Druskai ištirpus, vandenį pašildyti ir įberti dar druskos. Druskai ištirpus, pritvirtinti dantų krapštuką ant siūlo, tuomet siūlą panardinti į mišinį, o dantų krapštuką padėti ant indo kraštų, kad siūlas neskęstų. Mišinį ir siūlą palikti ir laukti, kol kristalai formosis ant siūlo.
110. Pastatyti sniego senį. Jei neturite sniego, galite naudoti popierių kaip sniego alternatyvą.
111. Pažaisti “įsivaizduok, kad...” – pvz. vienas dalyvis pasako “įsivaizduok, jog medžiai vaikšto”, o kitas dalyvis turi sugalvoti apie tai trumpą istoriją.
112. Išsikepti pyragą.
113. Papasakoti konfliktinės situacijos istoriją. Paskatinti vaiką naudoti konflikto sprendimo būdus: nustoti ir nusiraminti, kartu pagalvoti apie tinkamus konflikto sprendimo būdus.
114. Surasti objektą maišelyje. Dalyvis užsimerkęs turi atspėti, koks tai objektas.
115. Balionų lenktynės – priklijuoti vamzdelį ant baliono, per vamzdelį perverti siūlą. Siūlą pritvirtinti prie dviejų skirtingo aukščio kėdžių. Pūsti orą į balioną. Kiti dalyviai skaičiuoja lenktyniautojo laiką. Laimi tas, kuris balioną nupūčia greičiausiai.
116. Pastatyti limonado stendą namuose.
117. Pažaisti laivų mūši.
118. Kartu užsiimti joga.
119. Žaisti slėpynes su daiktais – paslėpti daiktą ar saldainį, o vaikas turi tai atrasti.



120. Kiekvienas turi apibūdinti tą pačią situaciją iš savo perspektyvos.
121. Atspėk, kas esi. Vienas dalyvis laiko nuotrauką ant savo kaktos. Tas, kas laiko nuotrauką turi atspėti, kas toje nuotraukoje pavaizduota. Norint atspėti, task as turi nuotrauką turi užduoti tiesioginius klausimus, o kiti dalyviai turi į tuos klausimus atsakyti. Pvz.: “A: Ar aš didelis? B: Taip/ne.”
122. Pagauti šviesą – žaisti žibintu tamsoje.
123. Padaryti burbuliuojančias putas vonioje ar dubenyje ir su jomis žaisti.
124. Pasodinti žaliają salotą vazonėlyje.
125. Ieškoti keturlapio dobilo.
126. Pasidaryti šampus iš bulvių.
127. Žaisti Dieną/Naktį. Kai kažkas pasako “Diena”, visi turi atsistoti arba pakelti rankas. Kai kažkas pasako “Naktis”, visi turi atsitūpti arba nuleisti rankas.
128. Kartu su vaiku padaryti dienos meniu.
129. Susegti drabužių segtukus ant virvės arba dežės krašto.
130. Padaryti taktinį savo namo/buto žemėlapi.
131. Pasigaminti muilą iš glicerino pagrindo ir skirtingų ingredientų, pvz.: gėlių žiedlapiai ir pan.
132. Sukurti istoriją iš piešinėlių. Nupiešti piešinėlių ir leisti vaikui iš tų piešinėlių sudėlioti istoriją.
133. Pažaisti restorano padavėju - vaikas pilsto vandenį į puodukus lyg padavėjas.
134. Pažaisti šaškėmis.
135. Leisti vaikui užsimerkus nupiešti keverzionę. Pabaigus, kartu ieškokite formų, po to jas nuspalvinkite.
136. Komposto eksperimentas – užkasti skirtingus objektus po žeme ir stebėti, kaip jie kompostuoja (pvz.: bulvės, lupenos ir pan.)
137. Pažaiskite “šnipais”. Vienas dalyvis žiūri į kažką, kas prasideda raide C, o kitas dalyvis tą objektą turi surasti. Ieškotojas žino, jog objektas prasideda iš raidės C.
138. Juokingo vaikščiojimo ministerija. Vienas turi parodyti juokingą eisena, o kiti dalyviai tą eisena turi atkartoti.
139. Padaryti šešėlius rankomis.
140. Pagaminti tešlą ir su ja žaisti.
141. Pasidaryti tarškyne – į popieriaus cilindrą įberti smėlio, cilindro kraštus uždengti.
142. Įsivaizduokite, jog emocijos yra spalvos. Kokios spalvos jaučiatės dabar?
143. Pakalbėkite apie socialinių tinklų įtaką santykiams.
144. “Apie kokį daiktą aš galvoju?”. Kiti turi atspėti tą daiktą klausinėdami apie jį.
145. Paskaitykite knygą.

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

146. Šiandien mėlynos spalvos diena – renkites mėlynai, spalvinkite mėlynai ir pan.
147. Nuspalvinkite langus naudojant pirštus ir dažus.
148. Skaičiuokite medžius einant per mišką.
149. Kartu išgerkite kavos – vaikas gali gerti baltą kavą be kofeino.
150. Pažaiskite “šalis, miestas, objektas” – vienas iš dalyvių turi įvardinti šalį, miestą ir objektą, kurie prasidėtų iš tos pačios Jūsų sugalvotos raidės.
151. Pažaiskite “karša/šalta”. Paslėpkite daiktą. Kol kitas ieško to daikto, Jūs nurodykite to daikto esama vietą sakydami “karšta (daiktas yra arti)” arba “šalta” (daiktas yra toli).
152. Pažaiskite “atmintis” su veido išraiškomis.
153. Padarykite sveikinimo atviruką gimtadieniui ar kitoms progoms.
154. Padarykite šeimos medį.
155. Padarykite skirtingų šalių vėliavas.
156. Žodynas – surašykite kuo daugiau žodžių iš atminties, prasidedančių raide O.
157. Įberkite sumaltos kavos į lėkštę ir bandykite ką nors nupiešti pirštais.
158. Dekoruo­kite tortą..
159. Meskite monetas į taupyklę.
160. Pertvarkykite indus virtuvėje.
161. Pažaiskite stalo žaidimą.
162. Pažaiskite “Gyvūnas, objektas, maistas”. Dalyviai turi įvardinti gyvūną, objektą ir maistą, kurie prasidėtų iš tos pačios sugalvotos raidės.
163. Svorio eksperimentas – pasidarykite svarstyklės iš pakabos.
164. “Eikite” pirštais per kito kūną, kol groja muzika.
165. Padarykite vazoną iš popieriaus ir jį padekoruokite.
166. Paspeliokite emocijas ant kortelių. Parodykite emociją, kuri yra nurodyta ant kortelės, o kiti turi atspėti, kokia tai yra vaizduojama emocija.
167. Papasakokite istoriją apie tai, kaip kažkas kažko trokšta. Veskite diskusiją, apie tai, kaip pasyvumas, užsispyrimas ir agresyvumas gali skirtis priklausant nuo situacijos pvz.: esant su draugais, esant mokykloje, esant namuose ir pan.
168. Objektų pažinimas, kurie prasideda iš tam tikros raidės – padarykite dvi krūvas daiktų, kurie prasideda iš tam tikrų raidžių (pvz. viena krūva yra iš daiktų, kurių pavadinimai prasideda raide P, o kita krūva - raide B). Tada krūvas išmaišykite į vieną ir leiskite vaikui atkurti pradines dvi krūvas.
169. Kartu dėliokite puzzle.
170. Aplankykite vietinę turgavietę.



171. Pasimokinkite kaip sakyti “ačiū” skirtingomis kalbomis.
172. “Pereiti tiltą”. Nubrėžkite plona liniją, kuri reprezentuotų tiltą. Visi atsistoja ant tilto. Vienas dalyvis turi pereiti tiltą, apeinant kitus. Kiti turi padėti einančiajam pereiti tiltą.
173. Pakabinkite saldainį kažkur aukštai kambaryje ant virvutės. Kitas turi tą saldainį atrasti užsimerkęs.
174. Apibūdinkite dviem žodžiais – vienas pasako kažkokią sąlygą, o kitas tą sąlygą turi apibūdinti dviem žodžiais.
175. Gongas – pradėkite šokti, kuomet suskamba gongas.
176. Pasirinkite šalį užsimerkę pirštu rodant į žemėlapi. Išmokite dainą, kuri būtų kilusi iš tos šalies.
177. Kas pasikeitė? – Vienas dalyvis įsidėmi kitą dalyvį, tuomet jis išeina iš kambario. Kitas dalyvis pasilikęs kambaryje, turi kažką pakeisti (pvz.: marškinėlius, pozą, šukuoseną). Kitas grįžta į kambarį ir turi atspėti, kas pasikeitė.
178. Keliaukite į mišką ar kokią kitą apleistą vietą ir ten šaukite kaip įmanoma garsiau.
179. Padainuokite dainą, kurioje būtų išvardijamos kūno dalys.
180. Sukurkite scenarijų animaciniam filmui apie gyvūnus.
181. Iškepkite naminę picą.
182. Užsitempkite rankų kremo, padiskutuokite apie rankas, pirštus, palyginkite vienas kito ranka su vaikais ir kitais šeimos nariais.
183. Pilkite vandenį iš indo į dubenį naudodamiesi piepete.
184. Žiūrėkite filmą.
185. Išrūšiukite sagas pagal spalvą į skirtingas dėžutes.
186. Uždenkite skirtingų didžių dubenis tinkamais dangčiais.
187. Padarykite dovanų dėžutes iš kartono.
188. Aplankykite vietinį teatrą.
189. Nupieškite ant pirštų akis ir žaiskite pirštų lėlių teatrą.
190. Žaiskite „Skristi skristi“ – vienas pasako daiktą, gyvūną, asmenį ir pan., ir jeigu tai gali skristi, kiti turi pakelti rankas, jeigu ne – laikyti rankas nuleistas.
191. Įdėkite bulvę į vandens stuklinę ir stebėkite, kai dygsta šaknys.
192. Padarykite jūsų mėgstamiausio gyvūno paveikslukų knygą.
193. Panaudokite magnetą ant skirtingų daiktų.
194. Pasakykite juokelį.
195. Padarykite popierinį sraigtasparnį.

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

196. Nupieškite ant didelio popieriaus lapo vaiko kūną. Paklauskite, kur jis / ji jaučia kokią nors emociją, parinkite emocijai spalvą ir nuspalvinkite atitinkamą kūno dalį.
197. Paprašykite vaiko parodyti pasyvias, užtikrintas arba agresyvias pozas.
198. Užsimerkę palieskite kokią nors šalį iš pasaulio / Europos žemėlapiu ir išmokite žodį tos šalies kalba.
199. „Aš esu žmogus, kuris...“ – kuris nors apibūdina žmogų, o kiti atspėti, kas jis / ji yra.
200. Atvaizduokite emociją.
201. Mano krepšys – panagrinėkite maišo, į kurį galime įdėti pupų, džiovintų kukurūzų, ryžių, makaronų, vidų.
202. Padarykite savo dėlionę – sukarpykite paveiksluką (nuotrauką, piešinį...) į skirtingus mažus gabaliukus.
203. Sukurkite pasakojimą – vienas pradeda pasakydamas kelis sakinius, kitas tęsia ir t. t.
204. Žodynas – parašykite kuo daugiau žodžių, prasidedančių raide U.
205. Pagrokite puodu.
206. Paprašykite vaiko papasakoti pasakojimą naudojantis žaislais.
207. Prisiminkite savo mėgstamiausią gimtadienio dovaną. Galite ją apibūdinti, nupiešti...
208. Juokingas piešinys – kuris nors piešia tai, ką sako kiti (pvz.: kairėn, stok, aukštin...).
209. Kartu išplaukite indus.
210. Žaiskite „Ką sako šis veidas?“ – padarykite veido išraišką ir kiti turi spėti, ką rodo jūsų veidas.
211. Muzikinė dovana – sukurkite CD su mėgstamomis dainomis kam nors, kas patinka jums ir jūsų vaikui.
212. Padarykite vonioje putų. Pieškite su putomis ant veido (pvz.: barzdą ir ūsus).
213. Pilkite vandenį iš dubens į puodelį naudodamiesi švirškštu.
214. Išrūšiuokite į skirtingas dėžutes sagas pagal dydį.
215. Nupieškite ant delno akis, nosį ir burną ir vaidinkite.
216. Suvaidinkite gandrą ir varlę – gandras šokinėja ant vienos kojos ir vaikosi varles, kurios šokinėja ant visų keturių galūnių.
217. Sukurkite mozaiką iš spalvotų popierių.
218. Įberkite į lėkštę miltų ir pirštais joje pieškite.
219. Išpieškite marškinėlius su flomasteriais / žymekliais medžiagai.
220. Padarykite durų rankenos etiketę (pvz.: netrukdyti, belstis...)
221. Skirtingų spalvų šviesos – uždėkite ant šviestuvo balioną.
222. Padarykite papuošalų iš rudeninių vaisių.
223. Išmokyte pasakyti „Aš myliu tave“ skirtingomis kalbomis.



224. Padarykite jūsų šeimos ir draugų gimtadienių datų plakata.
225. Išdekoruokite stiklinę.
226. Pažiūrėkite kartu filmuką.
227. Parašykite kartu pirkinį sąrašą.
228. Išlankstykite popierinę valtį, ją nusplavinkite ir pavadinkite. Įdėkite ją į vandenį.
229. Padarykite barškutį. Įberkite ryžių į kartoninį tualetinio popieriaus ritinėlį ir užtaisykite jį iš abiejų pusių..
230. Padarykite sniego gniūžtę iš popieriaus.
231. Suverkite ant siūlo karoliukus.
232. Šiandien – žalia diena. Dėvėkite ką nors žalia, valgykite ką nors žalia...
233. Padarykite puodelį iš molio arba plastelino.
234. Pasiūkite vaiko mėgstamiausią kokio nors filmuko / filo / pasakos veikėją.
235. Nupieškite ant didelio popieriaus lapo kelią iš jūsų namų iki senelių namų.
236. Padarykite paveiksluką klijuodami ant popieriaus medžio lapus.
237. Su vaiku sudarykite savaitės meniu.
238. Pagaminkite tradicinį savo šalies patiekalą.
239. Išdekoruokite stiklainį.
240. Padarykite oro gaiviklį. Įpilkite į purškiamąjį buteliuką vandens ir įlašinkite kelis lašus kvapniojo aliejaus.
241. Perdėkite ryžius iš dėžutės į stiklainį naudodami šaukštą.
242. Eidami gatve skaičiuokite namus.
243. Gaudykite nuo medžių krintančius lapus.
244. Žaiskite su dviem magnetais, išbandykite traukiamąsias ir besiprešinamąsias puses.
245. Užrašykite ant popieriaus lapelių skirtingas užduotis. Sudėkite juos į krepšį. Ką kuris nors iš krepšio ištraukia, tą ir turi daryti.
246. Padarykite tešlą ir įdėkite į ją džiovintų kukurūzų.
247. Žaiskite „Lyginis / nelyginis“. Dalyviai pasirenka lyginį arba nelyginį skaičių. Visi parodo ištiestus pirštus (kiek nori). Suskaičiuokite visų ištiestus pirštus. Ar pirštų skaičius lyginis ar nelyginis? Laimi tas, kuris atspėja teisingai.
248. Padarykite vėrinį iš makaronų.
249. Padarykite vėjo malūnėlį.
250. Padarykite koliažą apie mėgstamiausią vaiko veikėją.
251. Padarkite popierinę kepurę.
252. Aplankykite vietinę gyvulių fermą.
253. Žiūrėkite į veidrodį ir darykite juokingas grimasas.
254. Surenkite talentų šou.



PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

255. „Mažasis piršteli, kaip tu jautiesi?“ – kalbėkite apie jausmus.
256. Padarykite skirtingų veido išraiškų albumą.
257. Žodynas – parašykite kuo daugiau žodžių, prasidedančių raide R.
258. Padarykite barškutį. Įberkite į kartoninį tualetinio popieriaus ritinėlį mažų akmenukų ir užtaisykite jį iš abiejų pusių.
259. Padarykite mėgstamiausio veikėjo mozaiką.
260. „Elgiuosi kaip...“ – kuris nors turi imituoti pažįstamą asmenį.
261. Skirtingose vietose ant popieriaus lapo užrašykite skačius nuo vieno iki dešimties. Užsimerkę pirštu veskite nuo vieno iki dešimties.
262. „Pastebėkite pokyčius“ – įsiminkite viską kambaryje ir išeikite. Kiti turi ką nors pakeisti. Kai sugrįžtate, turite atspėti, kas pasikeitė.
263. Padarykite liečiamą žemėlapią nuo jūsų namų iki artimiausios parduotuvės.
264. „Papasakok man pasaką“ – paprašykite vaiko papasakoti pasaką.
265. Pagaminkite vaflių.
266. Užbaikite sakinį – „Šiandien jaučiuosi...“
267. „Parodyk, kuris“ – žaidimas visai šeimai. Atsisėkite ratu ir vienas – viduryje. Žmogus viduryje turi užsimerkti. Kas nors sušnabžda, o žmogus viduryje turi parodyti, kuris tai padarė.
268. „Mąstau apie...“ – vienas žmogus mąsto apie ką nors ir tai apibūdina, o kiti turi atspėti, kas tai yra.
269. Šiandien – geltona diena. Dėvėkite ką nors geltona, valgykite ką nors geltona...
270. „Štai!“ – kol einate at važiuojate mašinoje, ieškokite trikampių eismo ženklų. Kai pamatote, sušukite „štai!“. Pirmasis tai padaręs gauna tašką.
271. Asociacijos – vienas pasako žodį, kitas pasako pirmą į galvą atėjusį dalyką ir pan.
272. Šokite poroje su balionu tarp jūsų galvų.
273. Įmeskite į krepšį kamuolį.
274. Nubraižykite daugiakampį.
275. Padarykite plakataž apie jūsų paskutinę kelionę.
276. Padarykite vienas kitam šukuoseną.
277. Padarykite mozaiką iš flanelės ant kartono. Iškirpkite iš veltinio įvairias figūras ir priklijuokite jas prie flanelės.
278. Sukurkite augintinį iš stiklainio – nupieškite ant stiklainio akis, nosį ir burną ir iš šiaudų padarykite plaukus.
279. Padarykite paveiksluką iš makaronų, ryžių, pupelių...
280. Sukurkite pasirodymą su pliušiniu žaislu.



281. Padarykite savo namuose vaisių parduotuvę.
282. Pagrokite šaukštais.
283. Įberkite į lėkštę kukurūzų miltų ir pirštais brėžkite linijas.
284. Išlankstykite popierinį lėktuvą.
285. Padarykite lėlę iš kojinių.
286. Žaiskite mokyklą ir pieškite ant lentos (arba sienos).
287. Nuspalvinkite medžio lapą temperos dažais. Prispauskite jį prie popieriaus ir taip padarykite paveikslą.
288. Padarykite barškučių poras naudodami skardines, mažas dėžutes ir ryžius, pupas, smėlį ir pan.
289. Padarykite paveikslukų knygą apie jūsų sukurtą istoriją.
290. Išvirkite sriubą.
291. Make a picture using fruits and leaves from nature.
292. „Televizijos parduotuvė“ – kuris nors pristato produktą, lyg norėtų jį parduoti, bet nesako, kas tai yra. Kiti turi atspėti, kas tai.
293. Išmokite sakyti „Labas“ skirtingomis kalbomis.
294. Pastatykite kambaryje kėdžių. Įjunkite muzikos. Kai muzika sustoja, visi turi atsisėsti.
295. Padarykite mobiliųjį telefoną iš kartono.
296. Aplankykite zoologijos sodą.
297. Paeksperimentuokite su elektra – pripūskite balioną, patrinkite jį į švarius plaukus ir stebėkite, kaip pakyla plaukai.
298. „Išgelbėkite“ iš vandens kamuoliukus rankomis arba kiaurasamčiu.
299. Padarykite mėnesio kalendorių ir pažymėkite svarbias datas.
300. Padarykite lėkštę iš gispo, kai išdžius, išdekoruokite.
301. Šiandien – balta diena. Dėvėkite ką nors balta, valgykite ką nors balta...
302. Padarykite plakatą apie jūsų mėgstamiausią gyvūną.
303. Sukurkite paslėpto lobio žemėlapi.
304. Pieškite ant stiko naudodami skutimosi putas.
305. Aplankykite biblioteką ir paskaitykite knygą.
306. Po indų plovimo išrūšiuokite šaukštus ir šakutes.
307. Nudažykite mažus akmenukus ir padarykite iš jų mozaiką.
308. Nueikite į kiną.
309. Padarykite šeimos albumą.

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA

310. Susiraskite internete / žurnale paveiksluką ir pagal jį papasakokite istoriją.
311. Padarykite orų pranešimą.
312. Sukurkite komiksų knygutę apie jūsų paskutines atostogas.
313. Nupieškite savo šeimos portretą.
314. Sudėliokite iš makaronų savo vardus ir priklijuokite ant kartono.
315. Padarykite ledo kubelius iš balionų. Išskalaukite balioną, įpilkite į jį vandens, užriškite ir įdėkite į šaldymo kamerą.
316. Padarykite savo lūpų balzamą.
317. Padarykite girliandą iš spalvoto popieriaus.
318. Padarykite vėrinį iš šiaudelių. Sukarpykite skirtingų spalvų šiaudelius skirtingo ilgo gabaliukais ir suverkite juos ant siūlo.
319. Padarykite spalvotas kreideles iš gipso.
320. Padarykite žvakides iš tešlos. Tešlą pagaminkite iš miltų, druskos ir šiek tiek vandens. Iškočiokite tešlą ir supjaustykite skirtingomis formomis. Įsmeikite mažas žvakes.
321. Pagaminkite laimės sausainėlių.
322. Padarykite kamuoliukų iš vilnos.
323. Pagaminkite skirtingų svorių dėžučių. Sumaišykite jas ir tada surūšiuokite pagal svorį.
324. Eksperimentuokite su spalvomis. Sumaišykite dvi spalvas ir išgaukite trečią.
325. Atpažinkite kvapą. Vienas turi užsimerkti, o kitas jam duoda ką nors pauostyti ir pirmasis turi atspėti, kas tai.
326. Padarykite liečiamą labirintą.
327. Pagaminkite jūsų šeimos mėgstamiausio maisto.
328. Pagaminkite kartu su vaiku bulvių košę.
329. Padarykite raktų pakabuką.
330. Pagaminkite saulės laikrodį.
331. Pagaminkite skirtingų kvapų maišelius. Įdėkite vatos į kojine ir apipurškite kvapniuoju aliejumi arba dezoderantu. Galite šiuos maišelius įdėti į spintą.
332. Žodynas – parašykite kuo daugiau žodžių, prasidedančių raide S.
333. Padarykite knygos skirtuką.
334. Padarykite plakatą apie savo mėgstamiausią vaisių.
335. Padarykite iliustruotą savo mėgstamiausio pyrago receptą.
336. Iškepkite naminės duonos.
337. Surenkite iškylą.



338. Kartu nuplaukite mašiną.
339. Aplankykite muziejų.
340. Nueikite į baseiną.
341. Nusilakuokite nagus.
342. Pasisupkite kartu ant supynių.
343. Išsiųskite kam nors, ką mėgstate, siuntinį.
344. Nueikite į parką.
345. Pažiūrėkite į žvaigždes.
346. Surenkite monetų lenktynes ant stalo. Paleiskite jas piršto smūgiu.
347. Mėgdžiokite šokių judesius.
348. Naudodami didelę kartoninę dėžę, pastatykite pilį.
349. Sukurkite savo namo / buto miniatiūrą naudodami batų dėžes.
350. Pagaminkite spalvotą vatą. Padėkite ant lėkštės šiek tiek vatos ir skirtingose vietose palašinkite spalvoto vandens. Leiskite spalvai plisti.
351. Sukurkite sniego gniūžtę.
352. Pagaminkite „streso kamuoliuką“. Įberkite į balioną miltų ir jį užriškite.
353. Nupieškite medžius savo delnais. Įmerkite delnus į dažus ir delnų atspaudus dėkite kaip medžio lapus.
354. Pagaminkite popierinę žvaigždę.
355. Leiskite vaikui surasti parduotuvėje ką nors iš pirkinių sąrašo.
356. Surūšiukite marškinėlius ir palaidines pagal jų dėvėjimo sezoną.
357. Pasėdėkite parke ir pasiklausykite skirtingų garsų. Pabandykite juos įvardyti ir parodykite, iš kur jie sklinda.
358. Panagrinėkite skirtingas medžiagos būsenas naudodami vandenį – užšaldykite jį, ištirpdykite, užvirkite, kad garuotų.
359. Padarykite sveiko maisto piramidę. Iškirpkite iš leidinių maisto produktų paveikslukus.
360. Padarykite batų dėžutės gitarą. Iškirpkite dėžutėje skylę ir įklijuokite į skylę ištiestas gumytes.
361. Padarykite kartoninę abėcėlę, kiekvieną raidę galote išdekoruoti.
362. Sukurkite didelį stalo žaidimą su figūrėlėmis.
363. Sukurkite istoriją dėžėje. Įdėkite daiktus, kurie dalyvauja istorijoje, į dėžę.
364. Padarykite plakatą apie savo mėgstamiausią vietą / vietovę (ką ten veikiate, kaip ji atrodo ir pan.).
365. „Gražiai elkis!“ Vienas vis kartoja tą patį garsą / žodį ir stengiasi kitus prajuokinti. Kiti negali juoktis, kol pirmasis nenustoja daręs to garso.





Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Universitat
de Lleida



ipb
INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA
UNIVERSITY

