

# Darbas su vaikais: grupini užsiėmim aprašai

Informacinis metodinis medžiagos paketas



# T U R I N Y S

Apie ką yra ši metodinė medžiaga.....	2
Rekomendacijos užsiėmimams vedėjams .....	3
Užsiėmimų aprašai.....	6

Ši medžiaga yra parengta projekto „Auk, žaisk ir kurk“ metu. Projektas buvo vykdomas 2017 m. gruodžio mėn. – 2018 m. gruodžio mėn., su „Energinės tiekimas“ UAB per „Lietuvos energijos“ paramos fondo finansinę paramą.

## Apie k yra ši metodin medžiaga

---

Viena iš svarbiausių veikl vaikyst je yra žaidimas. Žaisdamas vaikas paž sta pasaul , vystosi ir ugdomosi, tobulina savo g džius. Žaidimas:

- › turi reikšming tak vaiko fiziniam ir psichiniam vystymuisi;
- › turi tak vaiko asmenyb s formavimuisi – vaikas gyja g džį ir savybi , kurios bus svarbios ir tolimesniame vaiko gyvenime, santykiuose su kitais žmon mis ir netgi darbe;
- › yra reikšmingas vaiko pažinimo, kalbos, intelekto, emocinio-socialinio vaiko ugdymo komponentas;
- › padeda vystyti ir tobul ti vaiko sensorikai, lavina jo motorinius g džius, judesius, savo k no valdym ;
- › lavina m stym ,k rybiškum , vaizduot , moko tinkamai išreikšti savo jausmus ir emocijas;
- › padeda stiprinti vaiko savarankiškum , iniciatyv , geriau suprasti aplinkin pasaul ;
- › padeda reikšti savo mintis, emocijas, lavina kalb ;
- › padeda vaikui mokytis suprasti priežastis ir pasekmes, prisiimti atsakomyb už savo elges , suvokti elgesio tak reiškiniams ir vykiam.

Net ir vyresnio amžiaus vaikams žaidimai yra svarb s, tad reikia užtikrinti galimybes vaikams žaisti, aktyviai ir prasmingai leisti laisvalaik . Daugyb tyrim parod , kad prasmingas, domus vaikams laisvalaikis yra puiki prevencin priemon , leidžianti apsaugoti vaikus nuo vairi socialini negerovi , toki kaip pavyzdžiui, alkoholio ir kit narkotini medžiag vartojimas, (si)traukimas nusikalstamas veiklas, ir pan. Viena iš ugdom j , o kartu ir laisvalaikio praleidimo veikl gali b ti grupiniai užsi mimai vaikams, kuri metu jie gali išmokti vairi gyvenime nauding g džį . Kiekvienas užsi mimas gali tur ti konkret tiksl , t.y., siekti ugdyti konkre ius vaik g džius, kaip pavyzdžiui, bendravimo g džiai, kritinis m stymas, geb jimas apsaugoti save nuo vairi gr smi , kt. B tent toks buvo ir projekto „Auk, žaisk, kurk“ tikslas – prisid ti prie vaik ir jaun žmoni užimtumo skatinimo. Projektas buvo gyvendinamas 2017 m. gruodžio – 2018 m. gruodžio m nesiais, su „Energijos tiekimas“ UAB per „Lietuvos energijos“ paramos fond finansine parama.

Projekto metu per vis jo vykdymo laikotarp buvo organizuojami grupiniai užsi mimai vaikams, skirti ugdyti j socialinius g džius, o vasaros metu – savait s dienos stovyklos. Rugsj io m nes organizuota didesn poilsio stovykla, kurioje vaikai jau leido laik kartu su savo šeimomis, gamtos apsuptyje Trak raj. savivaldyb je. Taip pat, organizuoti mokymai specialistams, dirbantiems su vaikais, kuri metu buvo aptariami metodai ir b dai, dirbant su sud tingu elgesio vaikais.

Vienas iš projekto „Auk, žaisk ir kurk“ rezultat – ši metodin medžiaga, kurioje rasite 34 grupini užsi mim , skirt darbui su vaikais, aprašymus. Prie kiekvieno užsi mimo rasite s raš reikaling priemoni , kuris leis iš anksto pasiruošti veikloms. Didžioji dalis užsi mim nereikalauja ypating priemoni – buvo stengiamasi parinkti tokius užsi mimus, kuriems reikia tik keli paprast priemoni , toki kaip pavyzdžiui, balto popieriaus lapai, pieštukai, kamuoliukas. Taip pat, toliau rasite kelis patarimus, kurie tikim s, pad s geriau pasiruošti grupini užsi mim organizavimui ir vedimui.

## Rekomendacijos užsi mim ved jams

---

Grupini užsi mim vedimas vaikams gali b ti ir didelis išš kis, keliantis nerimo, tampos, baimi , bet taip pat gali b ti ir labai apdovanojantis laikas. Tam, kad užsi mimai tapt džiaugsminga patirtimi ir j dalyviams, ir ved jams, vienas svarbiausi tiksl – sukurti suaugusiojo ir vaiko ryš . Tok ryš , kuriame b t saugu, gera. Tokiame santykiyje paprastai skamba daug juoko, nes ir suaug s, ir vaikas daug pokštauja, juokauja, taip pat tokiame santykiyje vaikas gali pasipasakoti apie savo sunkumus, b das, jausmus.

Tam, jog visa tai pasiekti b t lengviau, dalinam s keletu patarim :

*Leiskite vaikams ir sau  
improvizuoti*

Kartais labai norisi laikytis aiškaus užsi mimo plano, ta iau nukrypimas nuo jo dažniausiai atneša kur kas daugiau naudos nei galimos žalos. Vaikai jau iasi laisviau, gali išreikšti savo k rybiškum . Jei suaug s vedantysis geba priimti vaiko id j ir padeda j gyvendinti – vaikas gauna labai stipr padr sinim ir pastiprinim .

*Juokaukite, kr skite  
pokštus kartu su  
vaikais ir vaikams*

Tai padeda sukurti jaukum , artum , smagi atmosfer grup je. Kartu juokavimas padeda sumažinti tarp pirm j susitikim metu, jei vaikai nepaž sta užsi mim ved jo. Kartais suaugusieji nerimauja, kad jei juokaus su vaikais, jie po to nebeklausys. Ta iau vaikai klauso ne tuomet, kai su jais suaugusieji bendrauja labai rimtai, o tuomet, kai žinomos aiškios ribos, kaip galima elgtis ir ne, kai yra motyvacija elgtis tinkamai. Vaikai labiau link laikytis susitarim su tais, su kuriais yra užmezg artimesn ryš .

*Ieškokite susitarim*

Kartais vaikai gali nor ti pakeisti vis užsi mim (pavyzdžiui, vien tik žaisti). Tuomet yra svarbu tartis, jog tam tikr dal užsi mimo apims j s si loma veikla – po to galima bus užsiimti vaik si loma veikla. Tai moko vaikus ir apie j id j vertingum , ir b d , kaip galima suderinti skirtingus žmoni norus.

*Jei vaikas nenori daryti  
užduoties – neverskite  
jo*

Daug svarbiau už užduoties padarym yra vaiko savijauta. Jei tai yra ne prastas vaiko elgesys – pasidom kite, kaip jis jau iasi. Galb t yra slegian i išgyvenim , kurie trukdo sijungti užduot . Galima paklausti, k vaikas pats rinkt si šiuo metu veikti.

*Spr skite vaik  
tarpusavio konfliktus*

Užsi mim metu vaik konfliktai dažnai kyla, kai atsiranda vertinimas, nuvertinamas (pavyzdžiui, „k ia per nes mon nupiešei“, „tu nieko nesupranti“ ir t.t.). Tuomet svarbu, jog

*Pasidžiaukite vaik  
darbais, pasi lytais  
žaidimais,  
iniciatyvomis,  
lankomumu*

*Pasistenkite suprasti,  
kas slepiasi už jums  
nepatinkančio vaiko  
elgesio*

*Sukurkite savo grupės  
ritualus*

*Jeigu vaikas nesilaiko  
taisykli, kurias  
susikūrėte pirmojo  
užsiėmimo metu,  
tiesiog priminkite apie  
taisyklę*

suaugęs nesitiki kurio nors vaiko pusėn, o pasakyt, jog gali būti visaip (vienam gali nepatikti, o kitam labai patikti; mes galime turėti skirtingas nuomones ir pan.). Kvieskite vaikus būti palaikantiems vieni kitiems, o tam prireiks ir jų pavyzdžio.

Tai tikrai padeda vaikams jaustis svarbiais, stiprina jų pasitikėjimą savimi, kuria saugi atmosferą grupėje.

Supratus, kodėl vaikas gali būti kyšus (nes nori dėmesio, nes turi stipri išgyvenimai), kodėl gali būti stipriai kontroliuojantis (nes trūksta saugumo savo artimoje aplinkoje, o gal turi labai gerą organizacinį gebėjimą ir lyderystės gyslelę?), galime padėti vaikui tinkamais būdais gauti tai, ko jam reikia. Jei vaikui svarbu turėti daug dėmesio, galite leisti sėdėti šalia jų.

Pavyzdžiui, tam tikras pasisveikinimas ar atsisveikinimas užsiėmimo pabaigoje. Tai stiprina identifikavimąsi su konkrečia grupe, pakelia nuotaiką vaikams.

Pavyzdžiui, „mes esame sutarę kalbėti po vieną“. O kai vaikas visai ima elgtis tinkamai, padėkokite jam ar pasidžiaukite, kad labai gera, kai laikomasi taisykli, vertinkite to vaiko pastangas.

Taip pat, yra labai svarbu apgalvoti tai, kokioje aplinkoje bus organizuojamas užsiėmimas – aplinka vaikams turi būti saugi tiek fizine, tiek emocine prasme. Fiziniu aspektu, svarbu, kad vaikai galėtų laisvai judėti, atlikti užduotis be grėsmės susižaloti ar užsigauti; svarbu ir tai, kad aplinka būtų pakankamai rami, kad vaikai galėtų susikaupti, ramiai atlikti užduotis, kad jiems netrukdytų triukšmas ar kiti dirgikliai. Emociniu aspektu svarbu, kad visi vaikai turėtų vienodas galimybes išsakyti savo mintis, idėja, kad jie jaustųsi drąsiai ir ramiai, be baimės, kad bus išjuokti ar kad jų nuomonė pasirodys nesvarbi, nebus išgirsta.

Prieš užsiėmimą, kuriant komandos taisykles, paaiškinkite vaikams galima paklausti, kaip jiems atrodo, kokią reikšmę turi geru komandos nariu – tokiu, su kuriuo kiekvienas norėtų dirbti ir kartu leisti laiką. Vaikų mintis galima surašyti kaip taisykles, pavyzdžiui, „išklaustyti kiekvieną komandos narį“ ar „visada padėti draugui, jei jam nesiseka užduotis“, ar panašiai – priklausomai nuo to, kokias savybes paminės vaikai.

Svarbu atsižvelgti ir į grupės dydį – jei dirbama su vaikais, kurie yra jaunesni nei 7 metai, pakanka, jei grupėje bus 3-4 vaikai. Vyresnio amžiaus vaikai jau gali dirbti didesnėje grupėje, tačiau geriausia, jei joje bus iki 5-7, retais atvejais iki 10 vaikų – tai padės užtikrinti, kad visi vaikai galės

pasisakyti, užduoti klausimus, tur s pakankamai erdv s dalyvauti. Didesn grup jau bus sud daugiau suvaldyti, skirti kiekvienam vaikui pakankamai d mesio; taip pat, bus sud daugiau suvaldyti konfliktus ar nesutarimus grup je.

Jei yra galimyb , visada geriau, jei su grupe dirba du grup s ved jai – tokiu b du, vienas gali aiškinti vaikams užduot , o kitas – paduoti reikiamas priemonus; vienas ved jas gali vesti užsi mim , o kitas – steb ti grup s dinamik ir laiku pasteb ti, jei kyla nesutarimai arba tai, kad vaikai pradeda pavargti; taip pat, vedant poroje, yra lengviau vertinti užsi mim , aptarti tai, kas pavyko, o k kit kart reik t daryti kitaip.

---

Šioje medžiagoje pateikti užsi mimai turi panaši strukt r – kiekvien užsi mim rekomenduojama prad ti nuo pasisveikinimo, t.y., „pradžios ratu“, o užbaigti – „pabaigos ratu“. Tiek pradžios, tiek pabaigos ratas yra aprašomas prie pirmo užsi mimo. Jei kiekvienas užsi mimas prasid s ir pasibaigs tuo pa iu žaidimu ar užduotimi, grup bus stipresn , tur s savo tradicijas. Taip pat, kiekvienas užsi mimas turi pagrindin dal , t.y., pagrindin užduot , kuri yra susijusi su užsi mimo tikslu – ar tai b t siekis mokyti vaikus suprasti ir tinkamai išreikšti savo emocijas, ar mokytis bendravimo, ar savisaugos g dži , ar kt. Po pagrindin dalies si loma su vaikais pažaisti kok nors smag žaidim – tai pad s vaikams atsipalaiduoti, pails ti. Žaidim gali pasi lyti grup s ved jas, ta iau galima paklausti ir pa i vaik , gal jie turi pasi lym , k galima b t pažaisti. Užsi mimai neb tinai turi b ti organizuojami tokia tvarka, kokia jie aprašomi šioje medžiagoje – grup s ved jas gali sud lioti užsi mim plan taip, kaip jam atrodo tinkama, pasirinkdamas tik tuos užsi mimus, kurie atrodo reikalingi. Taip pat, galima kaitalioti atskiras užsi mim dalis – pasirenkant pagrindin dal , kuri bus užsi mimo ašis, o pramoginius, atpalaiduojan ius žaidimus galima sugalvoti savo, paimti ir kito užsi mimo, paklausti id j vaik , arba palikti ir panaudoti tuos, kurie aprašomi prie užsi mimo. Iš esm s, grup s ved jas turi b ti k rybiškas ir gerai pažinti savo grup , kad suprasti, kurie užsi mimai tiks vaikams labiausiai, kokius j g džius svarbu ugdyti.

Prie kai kuri užsi mim yra pateikiami priedai (pavyzdžiui, situacij aprašymai, kurias vaikai nagrin s ir aptars). Šie priedai yra pažym ti saulut s simboliu –



*Dažnai laikas žaidimams vaikams suteikiamas kaip atsipalaidavimas nuo rimto mokymosi. Bet vaikams žaidimas ir yra rimtas mokslas. Gausūs žaidimai yra kiekvieno vaiko pareiga, atsakomybė, darbas ir pagrindinis mokslas.*

*Fred Rogers*



# UŽSI MIM APRAŠAI



## Užsi mimas 1. vadinis užsi mimas



**Užsi mimo trukm : 60 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Anketa“	20 min.	Popieriaus lapas ir rašiklis kiekvienam dalyviui
„Taisykli k rimas“	10 min.	Didelis popieriaus lapas ir keli markeriai
„Skulptorius ir molis“	20 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

### „Pradžios ratas“

**Tikslas:** ugdyti emocijų atpažinimo ir refleksijos g džiūs.

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukm :** 5 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia dalyvius sus sti ratu, pasisveikina ir pasako, jog labai domu sužinoti, kaip kiekvienas dabar jau iasi, su kokia nuotaika, mintimis ar r pesiais ia at jo. Paprašo kiekvieno dalyvio pasisakyti po vien , išklausan, galima užduoti papildom klausim . Visiems pasisakius ved jas pad koja.

### „Anketa“

**Tikslas:** pad ti dalyviams susipažinti ir užmegzti asmenin ryš .

**Reikalingos priemonės:** popieriaus lapas ir rašiklis kiekvienam dalyviui.

**Trukm :** 20 min.

**Eiga.** Ved jas išdalina kiekvienam dalyviui po popieriaus lap ir rašikl . Tuomet pristato, jog bus susipažinimo žaidimas, kurio metu bus galimyb pasikalb ti porose. Besikalbant porose bus pildoma

kiekvieno žmogaus anketa. Ved jas pasako, kad po kiekvieno pasikeitimo jis pasakys tem . Šia tema apie save tur s papasakoti kiekvienas iš poros. Tuomet ved jas pakvie ia dalyvius sus sti poromis.

Porose apsikei iama anketomis, jog dalyviai gal t pildyti vienas kito anket . Užpildžius tem anketos gr žinamos jos savininkui. Pasikeitus pora v l pasikei iama anketomis, o užpildžius tem sugr žinama.

Pirmoji tema: paprašoma nupiešti kito dalyvio portret , kuris b t kaip dokumentin nuotrauka anketos dešiniame kampe. Kair je pus je parašomas dalyvio vardas. Tai padarius dalyviai apsikei ia anketomis (jog tur t sav j ) ir pasikei iama poromis.

Antroji tema: šeima ir augintiniai. Dalyviai kvie iami papasakoti apie savo šeim – su kuo gyvena, kas yra j šeimos nariai, koki turi, tur jo ar nor t tur ti augintini .

Tre ioji tema: m gstamiausi filmukai, filmai ar laidos.

Ketvirtoji tema: svajoni šalis/šalys. Dalyviai papasakoja, kur nor t nukeliauti arba apie domiausi kelion , kurioje buvo.

Penktoji tema: svajoni profesija. Dalyviai pasidalina, koks b t darbas, kur nor t dirbti, k nor t veikti ateityje.

V liau dalyviai pristato vieni kitus pagal užpildytas anketas.

### **„Taisykli k rimas“**

**Tikslas:** ugdyti savarankiškum ir atsakingum , kurti grup s atmosfer .

**Reikalingos priemon s:** didelis popieriaus lapas ir keletas markeri .

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Ved jas pasako, jog b nant kartu yra svarbu susitarti, koks elgesys yra tinkamas, laukiamas, o koks ne. Tod l dabar yra laikas, kai galime tai susitarti. Dažniausiai tokie susitarimai yra vadinami taisykl mis. Ved jas kvie ia dalyvius pa ius si lyti taisykles. Svarbu, jog taisykl s b t formuluojamos, kaip REIKIA elgtis, o ne kaip nereikia. Pavyzdžiui, vietoje „nesimušti“ užrašoma „apie savo jausmus pasakyti žodžiais“, vietoje „nesikeikti“ užrašoma „kalb ti mandagiai“. Labai svarbu kartu su vaikais aptarti kiekvienos taisykl s turin , kad tikrai visi grup je suprast vienodai, kokio elgesio tikimasi iš grup s dalyvi . Pavyzdžiui, jei užrašysime taisykl „Elgtis gražiai“ – k reiškia gražiai? Koks konkretus elgesys tai yra?

Užrašomos kelios pagrindin s taisykl s, po jomis pasirašo visi dalyviai taip patvirtindami, jog su jomis sutinka ir j laikysis.

### **„Skulptorius ir molis“**

**Tikslas:** ugdyti emocij atpažinimo ir raiškos g džius, stiprinti k rybiškum .

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas paprašo dalyvi sustoti ratu ir vaikš ioti po kelias minutes taip, tarsi b t :

> drugeliai

> seni žmon s

> simyl j

> supyk



- > nusimin
- > pirma atostog diena
- > kažko ieškantys.

Po to paprašo pasiskirstyti po du. Vienas yra skulptorius, o kitas – molis. Skulptorius iš molio nulipdo koki nors emocij , t.y., gali pakelti dalyvio rank , liepti padaryti kažkoki veido išraišk ir pan. Molis nekalba ir nejuda, kol jo nepajudina skulptorius – tuomet sustingsta. Tam skiriamos kelios minut s. Po to skulptoriai turi atsp ti, k nulipd kiti skulptoriai. Skulpt ros taip pat pasisako, kaip suprato, kas buvo iš j nulipdyta. Po to skulptorius ir molis apsikei ia vaidmenimis, žaidimas kartojamas.

Refleksijos klausimai:

- > koki min i ir jausm kilo atliekant ši užduot ? Kaip keit si j s b sena atliekant užduot ?
- > Kokius jausmus buvo sunkiausia atsp ti, o kokius lengviausia?
- > Kod l pasirinkote pavaizduoti b tent t jausm , kur pavaizdavote?

### „Pabaigos ratas“

**Tikslas:** ugdyti emocij atpažinimo ir refleksijos g džius.

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 5 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia dalyvius sus sti ratu, pasako, jog iki užsi mimo pabaigos liko kelios minut s ir pakvie ia pasisakyti, kas šiame užsi mime jiems patiko, kas nelabai patiko, kaip jame jaut si, koki pasi lym turi kitiems užsi mimas. Pabaigoje pad koja. Jei lieka kelios minut s iki užsi mimo pabaigos, galima pažaisti dalyvi pasi lyt ir visiems žinom trump žaidim .

## Užsi mimas 2. Mes – kartu!



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Grup s piešinys“	30 min.	Didelis popieriaus lapas ir flomasteriai
„Vard žaidimas“	10 min	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Grup s piešinys“

**Tikslas:** ugdyti k rybiškum .

**Reikalingos priemon s:** didelis popieriaus lapas ir flomasteriai.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Padedamas didelis popieriaus lapas, vaikai pakvie iami išsirinkti norimos spalvos flomaster . Tuomet ved jas pasako, jog bus kuriama istorija, kai kiekvienas gal s prid ti po sakin . Ved jas

pradeda sakydamas: „Kartą gyveno trikampis“. Tuomet nupiešia trikampį. Toliau vaikai paeiliui piešia ir kuria istoriją. Istorija baigiama tuomet, kai vyksta atomazga.

Refleksijos klausimai:

- › koki min i kilo kuriant ši istoriją?
- › K ši istorija primena iš j s gyvenimo?
- › Kuris istorijos veik jas jums buvo artimiausias? Kuo?

### „Vard žaidimas“

**Tikslas:** mokytis vardus, kurti smagi grup s atmosfer .

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Dalyviai turi sustoti ratu, o vienas b ti rato viduryje. Žmogus, kuris pradeda žaidim , turi pasakyti kito dalyvio vard , bet ne kaimyno, o ved jas turi j paliesti. Kol ved jas jo nepaliet , pakviestasis dalyvis turi susp ti pasakyti kito dalyvio vard . Kai ved jas pagauna – jis eina rat , o pagautasis eina vidur ir gauda. Jeigu dalyvis suklysta (pasako žmogaus, kurio n ra, vard arba savo kaimyno vard ) taip pat eina vidur rat ir gauda.

## Užsi mimas 3. K rybiškumas



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Mano portretas“	30 min.	Piešimo priemon s (guašas, teptukai, pieštukai, flomasteriai), popierius
„Šarados“	10 min	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Mano portretas“

**Tikslas:** didinti s moningum suvokiant savo jausmus, ugdyti k rybiškum ir saviraišk .

**Reikalingos priemon s:** baltas popierius, guašas, teptukai, kreidel s, flomasteriai, spalvoti pieštukai.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia kiekvien dalyv užsimerkti ir kelias akimirkas pabandyti suprasti, kaip kiekvienas jau iasi, siklausyti save, suprasti, kaip jau iasi j k nas, suprasti, kokios emocijos yra viduje. Po poros minu i pasako, kad netrukus išdalins visiems po popieriaus lap , o kitos priemon s (guašas, teptukai, pieštukai, kt.) bus pad tos visiems bendrai. Tuomet kiekvienas tyloje gal s piešti norimomis priemon mis tai, kas ateina galv . Galima bandyti nupiešti savo savijaut , galima tiesiog piešti negalvojant, k piešti, galima nupiešti ir kažk konkretaus – tai n ra svarbu. Norint išreikšti savo nuotaik geriausia naudoti spalvas ir formas, o ne konkre ius vaizdus, ta iau kiekvienas gali laisvai pasirinkti, kokia raiškos forma jam tinkamiausia. Skiriama 20 min.

- Kai visi nupiešia, kviečiama papasakoti, kiekvienas nupieš ir kod 1. Ved jas teiraujasi dalyvi :
- > kod 1 naudotos b tent tokios spalvos? Formos? Jei nupiešta kažkas konkretaus, pavyzdžiui, paukštis, k tai asmeniškai tam dalyviui reiškia, su kuo asocijuojasi?
  - > Sunku ar lengva buvo piešti? Koki jausm kilo piešiant?
  - > Kaip pasikeit nuotaika, savijauta po ir prieš piešim ?

### „Šarados“

**Tikslas:** ugdyti improvizacinius ir k rybinius geb jimas, skatinti saviraišk , pasitik jim savimi.

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 10-15 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia vien dalyv savanor ir tyliai aus jam pasako, k šis tur s suvaidinti (emocij , profesij , gyv n ir pan.). Atsp j s dalyvis pakei ia vaidinus j , ved jas jam taip pat pasako, k suvaidinti. Galima su dalyviais aptarti:

- > smagiau yra vaidinti ar sp lioti?
- > K sunkiausia suvaidinti? O k lengviausia?

## Užsi mimas 4. Mano šeima



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Mano šeimos medaliai“	30 min.	Popierius, spalvoti pieštukai / flomasteriai
„Rank futbolas“	10 min	Kamuolys
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Mano šeimos medaliai“

**Tikslas:** stiprinti k rybiškum , stiprinti savivert ir atsparum .

**Reikalingos priemon s:** popierius, spalvoti pieštukai/flomasteriai.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas išdalina dalyviams priemones ir pakvie ia pagalvoti apie savo šeimos narius, kas jiems b dinga, kuo jie yra išskirtiniai, koks simbolis geriausiai juos atspindi. Tuomet ant lapo nupiešti tiek apskritim , kiek yra šeimos nari (sav s taip pat nepamiršti) ir kiekvienam nupiešti simbol , taip padarant medal . Skiriama laiko užduoties atlikimui. Po to seka bendras užduoties aptarimas (svarbu neversti dalyvi kalb ti, jeigu jie nenori).

Refleksijos klausimai:

- > kas yra pavaizduota ir kaip tai atspindi kiekvien žmog ?
- > Koks buvo jausmas piešti medalius? K buvo lengviausia nupiešti, o k sunkiausia?

## „Rank futbolas“

**Tikslas:** kurti grupėje smagi atmosferą.

**Reikalingos priemonės:** kamuolys.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Visi dalyviai sustoja ratu ir plačiai išskėčia kojas – tai bus jų vartai. Dalyviai kojomis turi liestis, t.y., tarp vartų negali būti tarp. Visi dalyviai gali ginti savo vartus rankomis, taip pat rankomis stengiasi mušti kitam dalyviui vartų. Kamuolį galima tik ridenti. Jei mušamas vartis, tuomet tas dalyvis gali žaisti tik viena ranka. Jie dalyviui mušamas antras vartis – jis apsisuka nugarą, bet žaidžia vis labiau abiem rankom. Visi mušus jam vartų – žaidžia nugarą ir viena ranka. Jei dar kartelį jam mušamas vartis, baigiamas žaidimas.

## Užsiėmimas 5. Apie pyktį



**Užsiėmimo trukmė:** 50 min.

**Užsiėmimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nėra
„Aš kalba“	30 min.	Nėra
„Juokingas pomidoras“	10 min	Nėra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nėra

\*pastaba: užduoties „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsiėmimo Nr. 1 „vadinis užsiėmimas“.

## „Aš kalba“

**Tikslas:** mokytis pozityviai išreikšti nepasitenkinimą.

**Reikalingos priemonės:** nėra.

**Trukmė:** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pasako, kad dažnai konfliktai kyla dėl to, kad žmonės nemoka išsakyti kitiems nemalonius dalykus. Labai svarbu pasakyti tai, kas nepatinka, ir pasakyti tai nekaltinamai, nepyktai, jokių būdu nešaukiant ant kito žmogaus, jo neužgauliojant. Tada patį padaryti gali „Aš kalba“. Šios kalbos visi kartu ir pasimokysime.

Ved jas pasako schemą (geriausia parašyti ant lentos ar didelio popieriaus lapo), kad dalyviai ją matyt:

Man nepatinka, kai Tu ----- (kita kitas daro?)

Norčiau paprašyti, kad ----- (kokio elgesio pageidauja?).

Arba

Aš jaučiuosi ----- (koks jausmas), kai Tu -----(kita kitas daro?).

Norčiau paprašyti, kad ----- (kokio elgesio pageidauja?).

Pavyzdžiui: „Mane erzina, kai tu garsiai klausaisi muzikos; norčiau, kad jį pritildytum.“

Kartu su dalyviais aptariama, kuo „Aš kalba“ skiriasi nuo „Tu kalbos“. Pavyzdžiui, „Tu kalba“ skambėtų – „Tu mane erzini, tu visada taip darai“. O „Aš – kalboje“ kaltinimo nėra.

Paklausinama, koki dalyviams kyla klausimai, kada galima vartoti šiuos būdus išreikšti nepasitenkinimui? Tuomet ved. jas pateikia kelis pavyzdžius dalyviams (gali prieš užsiėmimą sugalvoti keletą situacijų, kurioms dalyviai turėtų parašyti tinkamus „Aš kalbos“ sakinius). Dalyviams skiriama laiko sugalvoti tinkamus atsakymus ir tuomet kartu aptariami galimi atsakymai. Po to pereinama prie refleksijos.

Refleksijos klausimai:

- › kaip sekėsi atlikti užduotį?
- › Kas buvo lengva? Kas sunku? Kas padėjo, o kas trukdė?
- › Kokiomis situacijomis norėtum te pritaikyti šiuos būdus?

### „Juokingas pomidoras“

**Tikslas:** kurti grupėje smagią atmosferą.

**Reikalingos priemonės:** nėra.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Ved. jas pakviečia savanoris, kurio užduotis – prajuokinti kitus dalyvius. Savanoris gali vairiais būdais (gestais, dainom, garsais, pasakojimais) mėginti prajuokinti kitus dalyvius. Jei kažkuris susijuokia (parodo dantis), tuomet jis tampa kitus juokinančiu žmogumi.

## Užsiėmimas 6. Gyvenimo linija



**Užsiėmimo trukmė:** 60 min.

**Užsiėmimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nėra
„Gyvenimo linijos piešinys“	30 min.	Piešimo priemonės, popierius
„Sugedęs telefonas“	10 min.	Nėra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nėra

\*pastaba: užduotys „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsiėmimo Nr. 1 „vadinis užsiėmimas“.

### „Gyvenimo linijos piešinys“

**Tikslas:** stiprinti savarankumą, atsparumą.

**Reikalingos priemonės:** piešimo priemonės ir popierius.

**Trukmė:** 30 min.

**Eiga.** Ved. jas pristato dalyviams, jog kiekvieno žmogaus gyvenime yra buvę ir geri, ir blogi nutikimai. Pakviečia dalyvius pasiimti popieriaus, jame nupiešti liniją, žyminčią jų gyvenimą. Toje linijoje pažymėti vykius, kurie buvo geri, nupiešti simbolius. O kita spalva pažymėti vykius, kurie buvo sunkūs, taip pat nupiešti simbolius.

Baigus piešti, dalyviai kvieiami pasidalinti keliais vykiais iš savo gyvenimo. Svarbu, kad pasidalint tik tie, kurie nori.

Refleksijos klausimai:

- › koki min i ir jausm suk l šis pratimas?
- › Koki žvalg kyla ži rint savo gyvenimo linij ?

Ved jas apibendrinant gali pasakyti, kad sunkios patirtys sukelia skausmo, praradim , ta iau kartu formuoja kiekvien žmog , galiausiai gali sustiprinti, subrandinti. Svarbu, kad gyvenimo linijoje b t ir vyki , kurie teik džiaugsm . Kartais gali b ti sunku tokius vykius prisiminti arba norisi juos nureikšminti. Tada svarbu s moningai j ieškoti arba juos sukurti.

### „Suged s telefonas“

**Tikslas:** kurti grup je smagi atmosfer .

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Visi dalyviai turi sustoti ar sus sti eilute, pirmasis tyliai aus pasako šalia jo stovin iam žmogui kok nors žod . Šis turi perduoti kitam t pat žod ir t.t. Galiausiai, kai žodis pasiekia paskutin j dalyv , jis turi pasakyti, k gird jo. Dalyviai kei iasi vietomis, jog visi gal t pab ti žod siun ian iuoju.

V liau galima kartu su dalyviais aptarti, kaip sek si žaisti žaidim .

Refleksijos klausimai:

- › ar iki paskutinio dalyvio nukeliav žodžiai visada buvo tie patys, kurie buvo pasakyti pirmam dalyviui?
- › K tai gal t reikšti?
- › Ar kartais taip b na ir su informacija, kuri išgirstame iš kit – ar gali b ti, kad ji b na iškreipta, ne visada teisinga?
- › K tokiu atveju reik t daryti?

## Užsi mimas 7. Nor skrynia



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Nor skrynia“	20 min.	Piešimo priemon s, popierius, žirkkl s, klėjai
„R ta ir meška“	10 min.	Du pliušiniai žaislai arba skirting spalv pagalv s
„Man b na ...“	10 min.	Pliušinis žaislas arba kamuoliukas
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

### „Nor skrynia“

**Tikslas:** atsparumo stiprinimas, pozityvaus m stymo ugdymas.

**Reikalingos priemonės:** piešimo priemonės, popierius, žirklys, klijai.

**Trukmė:** 20 min.

**Eiga.** Ved jas pakviečia visus pasvajoti ir ant atskir lapeli surašyti savo norus. Tie norai gali būti lengviau išpildomi, gali būti sunkiau. Kviečiama parašyti tiek norus, kiek tik išeina. Tuomet pasigaminti iš popieriaus vokai ir sudėti norus vokais.

Refleksijos klausimai:

- › kaip sekėsi atlikti užduotį?
- › Kiek norų pavyko sugalvoti?
- › Koks jausmas apima atlikus užduotį?

### „Rata ir meška“

**Tikslas:** sutelkti dalyvių dėmesį ir padidinti grupės energijos lygį. Tinkamas naudoti dienos pradžioje arba kai sumažėja grupės energijos lygis, reikia sugrąžinti po pertraukos ir sutelkti grupę.

**Reikalingos priemonės:** du pliušiniai žaislai arba skirtingos spalvos pagalvės.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Ved jas paprašo dalyviai išsiskaičiuoti pirmais-antrais (svarbu, kad būtų lyginis dalyvių skaičius. Jei yra nelyginis, ved jas taip pat sitraukia žaidimą). Dalyviai sėdi arba stovi ratu, išsidėstę pirmais – antrais (kas antras žmogus yra iš tos pačios komandos). Tuomet ved jas pristato, jog bus minkštasis žaislas arba pagalvė lenktynės. Viena komanda turės vieną žaislą /pagalvę (Ratą), o kita – kitą (mešką). Ved jas paskirsto, kuriai komandai kuris daiktas priklauso. Tuomet paaiškina, jog dalyviai turės su kuo greičiau išrankinti rankas, nemetant, perduoti daiktą. Tikslas yra aplenkėti kitos komandos daiktą. Pasitikslinama, ar visiems dalyviams yra aiškios taisyklės. Jei yra klausimų, juos atsakoma, ir pradedamas žaidimas. Žaidimas sustabdomas, jei kuri nors komanda laimi arba stebint grupės dinamiką, kai energija ima blėsti.

### „Man bėna...“

**Tikslas:** sutelkti dalyvių dėmesį ir padidinti grupės energijos lygį. Tinkamas naudoti dienos pradžioje arba kai sumažėja grupės energijos lygis, reikia sugrąžinti po pertraukos ir sutelkti grupę.

**Reikalingos priemonės:** du pliušiniai žaislai arba kamuolys.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Visi dalyviai susėda ratu. Tuomet ved jas pristato taisyklę: ved jas pradeda sakini ir meta žaislą arba kamuolį kitam dalyviui, kuris turi jį pabaigti. Tuomet jis meta kitam, kuris turi pabaigti tą patį sakinį.

Siūlomai nebaigti sakiniai:

- › Man bėna linksma, kai...
- › Man bėna liūdna, kai ...
- › Man bėna baisu, kai...
- › Man bėna pikta, kai...



- › Man b na gera, kai...
- › Man b na skaudu, kai...
- › Man b na smagu, kai ...
- › Aš jau juos laimingas, kai ...

Kai visi pasisako, ved jas trumpai apibendrina, jog tose paiose situacijose žmonės gali jaustis skirtingai, o skirtingose situacijose – labai panašiai. Padkoja už dalyvių atvirumą.

## Užsi mimas 8. Mašinos



**Užsi mimo trukmė : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Mašinos“	30 min.	N ra
Dalyvių pasi lytas žaidimas	10 min.	-
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

### „Mašinos“

**Tikslas:** padėti suprasti neverbalinę komunikacijos svarbą, lyderio rolį, atsakomybę už komandą, stiprinti pasitikėjimą komanda ir lyderiu.

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukmė :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas suskirsto dalyvius komandas po 4-5 žmones. Paaiškinama, kad kiekviena komanda yra vienas automobilis. Žmonės turi stovėti vienas paskui kitą, uždėję rankas priešais esančiam žmogui ant pečių (sustoti traukinuku). Žaidimo metu visi dalyviai bus užsimerkę, išskyrus paskutinį, kuris vairuos automobilį. Dalyviai negalės kalbėti, todėl duodamos kelios minutės susitarti, kaip jie turės judėti, kokiu būdu perdavinės signalus. Dalyviams susitarus, ved jas paprašo sustoti „automobilius“ skirtingose patalpos vietose, primena, jog atsimerkęs b na tik paskutinis dalyvis ir niekas nekalba. Duodama žaidimo pradžia, dalyviai ima judėti po patalpą. Po kelių minučių sustabdoma, dalyviai pasikeičia vietomis „automobilyje“. Taip kartojama tol, kol visi dalyviai išbando visas automobilio vietas.

Ved jas refleksijos metu užduoda dalyviams klausimus:

- › kokie yra spūdžiai po žaidimo?
- › Kur labiausiai patiko bti? Kur nepatiko?
- › Koks jausmas bti vairuotoju? Koks jausmas bti automobilio priekyje?
- › Kaip galvojate, ar bti lengviau, jei bti galima kalbėti? Kodėl?
- › Ką šis žaidimas primena iš jūsų gyvenimo?

Ved jas apibendrina dalyvių pasisakymus, akcentuoja padarytas išvadas.

## Užsi mimos 9. Savivert



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Aš esu vertas paminklo“	30 min.	K d
„Šviesoforas“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimos“.

„Aš – vertas paminklo“.

**Tikslas:** didinti dalyvi s moningum , stiprinti savivert , ugdyti pozityv poži r kit pasiekimus.

**Reikalingos priemonės:** k d .

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pasako, jog kiekvienas yra vertas apdovanojimo ir dabar kaip tik tai padarysime (pastato k d priešais auditorij ). Kiekvienam po vien reik s ateiti, užlipti ant k d s ir pasakyti, už k esi vertas paminklo/medalio/aukšto vertinimo. Tada visi paploja ir dalyviai pasikei ia.

Visiems atlikus š veism sugr žtama bendr rat refleksijai. Jai svarbu skirti pakankamai daug laiko.

Refleksijos klausimai:

- › koks jausmas buvo atlikti ši užduot ?
- › Koks jausmas buvo steb ti kaip kiti atlieka užduot ?
- › Ar sunku, ar lengva buvo sugalvoti, už k j s esate vertas paminklo?
- › Kaip išsirinkote b tent tok dalyk ?
- › Kaip keit si j s poži ris kitus dalyvius užduoties metu?
- › K apie juos galvojote prieš tai?
- › Ar sunku pagirti save? O kitus?
- › Kaip tai siejasi su m s tema – asmenyb ir grup ?

„Šviesoforas“

**Tikslas:** kurti smagi grup s atmosfer .

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** ved jas parodo, kur yra „gatv s“ ribos. „Gatv s“ viduryje stovi nususuk s dalyvis (šviesoforas), kuris pasako spalv . Kas turi t spalv savo aprangoje, gali per gatv eiti ir j negali gaudyti. Kas neturi – turi b gti kit pus , o „šviesoforas“ stengiasi pagauti b gant . Tas, kur pagauna, b na šviesoforu.

## Užsi mimos 10. Tarpasmeniniai santykiai



Užsi mimo trukmė : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„P k k d “	30 min.	K d
„Broleli, gelb k“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduotys „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimos“.

### „P k k d “

**Tikslas:** didinti s moningumą , kaip veikia tarpasmeniniai santykiai.

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukmė :** 30 min.

**Eiga.** Dalyviai sus da puslankiu. Vienas savanoris pasodinamas priešais puslank . Dalyviai turi sakyti komplimentus tam dalyviui. Po to pasikei iama. Visi norintys gali išbandyti buvim „p k k d je“.

Žaidimo refleksija:

- › koks jausmas b ti „p k k d je“?
- › Koks jausmas sakyti komplimentus kitiems?
- › Kaip kei iasi suvokimas apie kit žmog , kai girdite tiek ger žodži apie j ?
- › Kokius žodžius dažniausiai sakote apie kitus?
- › O kitiems apie juos?

Ved jas apibendrina dalyvi išsakytas mintis ir pasteb jimus, pabr žia, kad žodžiai turi labai didel tak kit jausmams, savijautai, savivertei, tod l labai svarbu rasti graži žodži , stengtis neužgauti, ne žeisti kit .

### „Broleli, gelb k“

**Tikslas:** kurti smagi atmosfer grup je.

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukmė :** 10 min.

**Eiga.** Tai paprastas, smagus žaidimas, tinkamas pabaigai, kai vaik energija kiek nusl gsta. Svarbu, kad vaikai tur t pakankamai vietos jud ti. Žaidim labai tinka žaisti lauke, tod l šiltuoju metu su vaikais galima nueiti žaisti j ir lauk .

Vienas vaikas gaudo. Tas, kur pagavo, turi sustingti. Ta iau j palietus kitam – jis v l „atšyla“ ir b gioja toliau. Gaudytoju tampa tas, kur paskutin pagauna.

Jei tai tampa per sunki užduotis – žaidimo eigoje tiesiog pakei iamas gaudytojas.

## Užsi mimas 11. Mandalos



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Mandal spalvinimas“	30 min.	Atspausdintos mandalos ir spalvinimo priemonės
„Žuvis ir tinklas“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

### „Mandal spalvinimas“

**Tikslas:** mokyti pozityvi veikos strategij .

**Reikalingos priemonės:** atspausdintos mandalos ir spalvinimo priemonės.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Dalyviai gali išsirinkti, koki mandal nor s spalvinti, gali rinktis iš keli skirtin variant . Svarbu dalyviams duoti pakankamai laiko spalvinimui. Rekomenduojama paleisti rami muzik , jog b t lengviau atsipalaiduoti. Piešdami vaikai gali kalb tis, bet galima priminti, jog kalb t vidaus balsu (t.y., nelabai garsiai).

### „Žuvis ir tinklas“

**Tikslas:** kurti smagi atmosfer grup je.

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Du vaikai yra tinklas – jie, susikib už rank , bando pagauti kitus vaikus. Jei vaikas pagaunamas, jis taip pat tampa tinklu ir prisijungia prie gaudan i sikabindamas kraštinio vaiko rank .

## Užsi mimas 12. Balionai



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Balionai“	30 min.	Dideli balionai (po vien kiekvienam dalyviui ir keletas atsargini )
„J r dumbliai“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

## „Balionai“

**Tikslas:** ugdyti bendradarbiavimo ir problemų sprendimo gėdžius.

**Reikalingos priemonės:** balionai (tiek, kiek dalyviams + 3 atsarginiai).

**Trukmė:** 30 min.

**Eiga.** Ved jas paaiškina, jog dalyviams tikslas yra tapti komanda ir nueiti nuo taško A iki taško B (idealu, jei tame kelyje būtų laiptai ar kitoki kliūvis, pavyzdžiui, statinė kalnė). Nueiti reikės laikant balionus, bet be rankų, negalima juos kišti po rankas, negalima laikyti tarp kojų (dalyviai turėtų patys atrasti, kad jie vieni kitą pagalba turi nešti balionus sustoję traukinuku, kai remiasi pilvą ir nugarą balionais; pataisyti balionus su koja galima (ved jas atskirai to nepristato instrukcijoje). Jei balionas nukrenta ant žemės – užduotis pradama iš naujo. Daroma tol, kol pavyks.

Refleksijos klausimai:

- › kaip sekėsi surasti geriausią sprendimą, kaip atlikti užduotį?
- › Kokia strategija buvo sėkmingiausia, kodėl?
- › Kodėl pavyko/nepavyko atlikti užduotį?
- › Kaip reaguodavote nesėkmės?
- › Kaip stengėtis vieni kitiems padėti?
- › Kaip jautėte užduoties atlikimo metu?
- › Kas kokius komandos vaidmenis atliko?

## „Jūros dumbliai“

**Tikslas:** stiprinti pasitikėjimą komandos nariais, atsipalaiduoti, didinti komandos sutelktumą.

**Reikalingos priemonės:** nėra.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Visi dalyviai sustoja ratu, glaudžiai liesdamiesi peiliais. Vienas žmogus, savanoris, atsistoja rato vidury, sukryžiuoja ant krūtinės rankas. Kiti susispaudžia, kad nebūtų tarp, laiko rankas delnais žmogų šalia savo krūtinės. Vidury esantis žmogus užsimerkia ir kai būna pasiruošęs, atsipalaiduoja ir lošiasi atgal, kiti dalyviai sugauna ir gražiai, švelniai perduoda kitiems. Taip dalyvis kelias minutes keliauja iš rankų rankas. Vėliau ved jas sustabdo ir dalyviai gali pasikeisti, t.y., kitas savanoris eina į vidurį. Svarbu neversti dalyvių būti vidury, bet verta padrįsinti išbandyti šiuos vaidmenis.

Refleksijos klausimai:

- › kokie spūdziai po žaidimo?
- › Koks jausmas būti vidury?
- › Kokios kyla mintys, kai esi kitų rankose?
- › Koks jausmas, kai gaudai kitą dalyvį ir jį siunti kitas rankas?
- › Kas sunkiausia šiame žaidime?
- › O kas lengviausia?
- › Kaip keičiasi pasitikėjimo lygmuo?
- › Ar prieš žaidimą buvo sunkiau pasitikėti vienas kitu negu po jo?

## Užsi mimas 13. Atvirukai

---



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Atviruk gaminimas“	30 min.	Baltas ir spalvotas popierius, piešimo priemonės, žirklys, klijai
„Valgoma – nevalgoma“	10 min.	Kamuolys
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „vadinis užsi mimas“.

### „Atviruk gaminimas“

**Tikslas:** k rybiškumo ugdymas, pozityvi bendravimo g dži lavinimas.

**Reikalingos priemonės:** baltas ir spalvotas popierius, piešimo priemonės, žirklys, klijai.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, jog jie dabar kvie iami pagalvoti, k nor t pasveikinti ar pad koti. Tai gali b ti j draugas, mokytojas ar šeimos narys, giminaitis. Gali b ti kažkokia speciali proga, gali jos ir neb ti. Tuomet – padaryti savo rankomis atviruk , naudojantis duotomis priemon mis.

Padarius atviruk kvie iama parašyti palink jim . Ved jas pasidomi kiekvieno vaiko atviruku.

### „Valgoma – nevalgoma“

**Tikslas:** kurti smagi atmosfer grup je.

**Reikalingos priemonės:** kamuolys.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Dalyviai s di ratu. Vienas pradeda mesdamas kitam kamuol ir sakydamas kok nors daiktavard . Jei tai yra valgomas daiktas – kamuol reikia sugauti, jei nevalgomas – atmušti. Tuomet tas dalyvis t sia žaidim kamuol mesdamas kitam ir taip pat sakydamas daikt .

## Užsi mimas 14. Netipin s situacijos

---



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Netipin s situacijos“	30 min.	Paruošti lapeliai (Priedas Nr. 2)
„Medžiotojas ir kiškiai“	10 min.	Kamuolys
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „vadinis užsi mimas“.

## „Netipin s situacijos“

**Tikslas:** didinti dalyvi s moningum , mokyti reaguoti tai, kas vyksta ir galinti keisti netinkamas situacijas, stiprinti bendravimo kompetencijas.

**Dalyvi skai ius:** bent 6 dalyviai. Svarbu, jog b t lyginis skai ius. Jei yra nelyginis skai ius, vienas dalyvis kvie iamas savanoriškai b ti steb toju.

**Reikalingos priemon s:** lapeliai su situacijomis.

**Trukm :** 30 min.

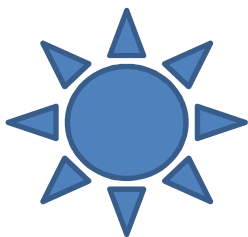
**Eiga.** Ved jas suskirsto dalyvius poras. Poroje dalyviai susitaria, kuris bus pirmasis, o kuris antrasis. Pirmieji tur s pasakoti istorij antriesiems. Ved jas pasikvie ia antruosius už dur ir išdalina jiems lapelius, ant kuri užrašyta, k jie tur s daryti (rinkti p kelius nuo pašnekovo, neži r ti akis, nuolat ži r ti laikrod /telefon ). Pagrindin taisykl – pašnekovui vardijus, k antrieji daro arba paprašius liautis tai daryti, turi nustoti.

Dalyviai gr žta poras, ved jas informuoja, jog skiriamos 5 min. pokalbiui (dalyviai kvie iami pasi lyti tem ). Po 5 min. žaidimas sustabdomas.

Refleksijos metu ved jas dalyvi teiraujasi:

- › kokie yra sp džiai po žaidimo?
- › K pasteb jo pirmieji? Kaip jiems sek si pasakoti? Kas trukd , kas pad jo? Ko nor josi, kad b t kitaip? K daro, kad situacija pasikeist ?
- › Kaip sek si antriesiems? Koks jausmas buvo vykdant savo užduot ?
- › Paprašoma antr j atskleisti j užduotis, vardijama, kada j elgesys b t liov sis.
- › Kokias gyvenimo situacijas primena šis žaidimas? Kas sutrukdo gyvenime vardinti netinkam elges , paprašyti liautis, ieškoti poky i ?

Ved jas apibendrina dalyvi pasisakymus, akcentuoja padarytas išvadas.



## Priedas Nr. 2

**1. Rinkti p kelius nuo pašnekovo.**

**2. Nuolat ži r ti savo telefon ar laikrod .**

**3. Neži r ti pašnekovui akis.**

\*Pastaba: reikalingas lapeli skai ius: dalyvi skai i padalinti iš 6.



## „Medžiotojas ir kiškiai“

**Tikslas:** kurti smagi atmosfer grup je.

**Reikalingos priemon s:** kamuolys.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Vienas dalyvis yra gaudytojas, jis gaudo kit dalyv mesdamas kamuol . Jei pataiko – tas dalyvis iškrenta iš žaidimo.

Tas, kas b na pagautas paskutinis, tampa naujuoju gaudytoju.

## Užsi mimas 15. Gyvenimo sunkumai



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Kai man buvo sunku“	30 min.	Piešimo priemon s, popierius
Dalyvi pasirinktas žaidimas	10 min.	-
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

## „Kai man buvo sunku“

**Tikslas:** stiprinti asmens s moningum apie jo atsparum .

**Reikalingos priemon s:** piešimo priemon s, popierius.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pasako dalyviams, jog šiandienos tema yra nelengva, ta iau tik tina, kad dauguma žmoni yra susid r savo gyvenime su sunkumais. Paprastai žmon s turi savyje kažk , kas padeda tuos sunkumus atlaikyti, išgyventi. Tada pakvie ia kiekvien dalyv pagalvoti apie koki nors jam buvusi sud ting situacij , kuri kažkaip išgyveno.

Užduodami dalyviams klausimai:

- › kas pad jo išgyventi sunkumus? (specialistai, artimieji, laikas ir pan.)
- › Kokios mano asmenin s savyb s man pad jo veikti sunkumus?
- › Kaip gal iau pad ti kitam žmogui, išgyvenan iam sunkumus?
- › Kas yra svarbu, išgyvenant sunkias akimirkas (kit žmoni palaikymas, galimyb paprašyti pagalbos ir pan.)?
- › Kod l yra svarbu laiku pasteb ti ir pasi lyti pagalb draugui ar kitam žmogui, kuris išgyvena sunkumus, atrodo li dnas, prisl gtas?
- › Ar sunku yra kreiptis pagalbos? Kod l?
- › Ar sunku pasi lyti kitam pagalb ? Kod l?

Tuomet dalyviai pakvie iami nupiešti savo stipryb s simbolius.

## Užsi mimos 16. Draugyst



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Draugystės recepto k rimas“	30 min.	Popierius ir rašikliai
„Treias b ga“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimos“.

### „Draugystės recepto k rimas“

**Tikslas:** stiprinti s moningum , mokyti savitarpio pagalbos g dži ; konflikt prevencija.

**Reikalingos priemonės:** popierius ir rašikliai.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas padalina dalyvius grupeles po kelis žmones, išdalina priemones. Ved jas pakvie ia dalyvius pagalvoti ir skirtingose lapo pus se surašyti, kas padeda draugystei, o kas trukdo? Pavyzdžiui, draugystei padeda atsiprašymai, o trukdo kaltinimai. Komandos kvie iamos rungtyniauti, kas parašys daugiau. Skiriama 10 min.

Po to kiekviena komanda paeiliui skaito po vien padedant ir trukdant dalyk . Daugiausiai parašiusiems – aplodismentai. Tuomet bendromis j gomis sukuriamas draugyst s „receptas“ – vienas sakiny, kuris geriausiai atspind t , kas padeda draugauti.

Jei lieka laiko, tuomet pakvie iama dalyvius pagalvoti, galb t dabar kažkas turi koki nors tempt santyki su draugais: yra susipyk ar atitol , nebebendruoja, nors nor t bendrauti. Savanoris kvie iamas papasakoti savo istorij , o kiti dalyviai – atidžiai klausytis. Analizuoja, kas sutrukd draugystei, o kas pad jo jai gyvuoti. Aptarus šiuos aspektus pereinama prie to, o kas gal t pad ti draugyst susigr žinti?

Po to gr žtama bendr rat . Refleksijos klausimai:

- > koki min i ir jausm suk l šis pratimas?
- > K jo metu išmokote? Sužinojote? Koki žvalg kilo?
- > K b tum te nor j žinoti anks iau?

### „Treias b ga“

**Tikslas:** kurti smagi atmosfer grup je.

**Reikalingos priemonės:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Visi dalyviai sustoja po du, susikib už paranki . Poros sustoja ratu palikdamos tarp j didesnius tarpus (bent metro). Yra vienas gaudytojas ir vienas gaudomasis. Jei gaudomasis dalyvis

pavargsta, jis gali susikibti vienai porai parank , tuomet gaudomuoju lieka tas, kuris lieka treias toje poroje (t.y., iš kito krašto stovintis). Jei gaudomasis yra pagaunamas, tuomet jis tampa gaudytoju.

## Užsi mimos 17. Šokolado up



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Šokolado up“	30 min.	Popieriaus lapai
„Mazgas“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduoties „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „vadinis užsi mimos“.

### „Šokolado up“

**Tikslas:** stiprinti bendradarbiavimo gėdžius.

**Reikalingos priemonės:** popieriaus lapai.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, kad netrukus žais žaidimą, kurio metu visi turės specialią užduotį – persikelti per upą (nurodomos jos ribos, apie 7 metrus). Persikelti gali padėti vienas kitam ir naudodamiesi specialiais plūdais – lapais. Tačiau lapai yra ypatingi, jei niekas jų neliečia – jie nuplaukia (ved jas paima lapu nuo grindų ir kito neduoda).

Po žaidimo, laikas refleksijai. Refleksijos klausimai:

- › koki miniai ir jausmų kilo, atliekant šią užduotį?
- › Ką naujo sužinojote apie save? Kas nustebino?
- › Kas buvo sunkiausia atliekant užduotį? Kas padėjo jį veikti? Kas trukdė?
- › Kaip sekėsi dirbti kartu?

### „Mazgas“

**Tikslas:** bendradarbiavimo stiprinimas, geros atmosferos grupėje kūrimas.

**Reikalingos priemonės:** nėra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Visi dalyviai turi sustoti ratu, vienas šalia kito, užsimerkti, ištiesti rankas rato vidurį ir susikibti su kitu žmogumi. Tačiau svarbu, kad susikibti ne su kaimynu (stovintiu šalia žmogumi). Kai visi susikimba, tada gali atsimerkti, pasitikrinti, ar ne su kaimynu susikibo. Jei ne, tuomet siunčiamas impulsas – vienas žmogus pradeda ir spusteli ranką kitam, tas pajautęs spustelį jį – spusteli kita savo ranka. Jei impulsas sugrįžta pas pirmą žmogų ir apeina visus – tuomet galima pradėti. Jei ne – iš naujo kartojimas susikibimas.

Kai pavyksta susikibti rankomis, tuomet pradedamas žaidimas – reikia išsipainioti, t.y., sustoti ratu, tačiau negalima pasileisti rankomis.

## Užsi mimos 18. Konflikt sprendimas



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„K darytum, jei...?“	30 min.	Kamuoliukas
„Drakon gaudynės“	10 min.	Dvi skarelės
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimos“.

### „K darytum jei ...?“

**Tikslas:** stiprinti konflikt sprendim g džius.

**Reikalingos priemonės:** kamuoliukas.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pasako, jog kartais žmonės patenka įvairias sudėtingas situacijas ir ne taip paprastai būna surasti teisingiausi atsakymai, kaip elgtis. Dabar visi kartu galėsime pažaisti pateikdami vienas kitam įvairias sudėtingas ar nepatogias situacijas. Reikia klausti, „k darytum, jei ...?“ ir pateikti sudėtingas situacijas. Tuomet metamas kamuoliukas žmogui, kuris turi atsakyti. Galima kelis kartus pakartoti tą pačią situaciją. Po to dalyvis, atsakęs klausimui, pats galvoja klausimui ir meta kamuoliuką kitam. Žaidimui gali pradėti savanoris arba ved jas. Žaidimas žaidžiamas sėdint ar stovint ratu. Žaidžiama apie 15 min., po to kartu aptariama.

Refleksijos klausimai:

- › kokia situacija buvo pati sudėtingiausia?
- › Koki nauji idėjai apie sudėtingas situacijas sprendim išsinešate po šios užduoties?
- › Ar buvo situacijų, kurios vieniems atrodė sunkios, o kitiems lengvos?
- › Nuo ko tai priklauso?
- › Kas gali padėti spręsti sudėtingas situacijas?

### „Drakon gaudynės“

**Tikslas:** bendradarbiavimo stiprinimas, geros atmosferos grupėje kūrimas.

**Reikalingos priemonės:** dvi skarelės.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Dalyviai padalinami į dvi komandas. Komandose turi sustoti dvi eilės, vienas paskui kitą, rankas uždėti priešais esančiam žmogui ant pečių (sustoti traukinuku). Paskutiniam žmogui kelni kišenės dedama skarelė (taip, jog ji būtų išlindusi).

Komandos tikslas, jog pirmas komandos narys ištrauktų kitos komandos skarelę. Komanda judėti gali tik kai visi yra susikibę.

## Užsi mimos 19. Stipriosios ir silpnosios pusės



Užsi mimo trukmė : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nėra
„Stipriosios ir silpnosios pusės“	30 min.	Piešimo priemonės
„Infekcija“	10 min.	Nėra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nėra

\*pastaba: užduotys „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „vadinis užsi mimos“.

### „Stipriosios ir silpnosios pusės“

**Tikslas:** ugdyti emocijų atpažinimo ir raiškos gebėjimus, stiprinti kūrybiškumą, mokytis pozityviu streso veikos būdais, skatinti saviraiškumą.

**Reikalingos priemonės:** piešimo priemonės.

**Trukmė:** 30 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, kad kiekvienas žmogus turi savo stiprias ir silpnas puses. Jis yra labai svarbu pažinti, nes tik pažinodami galime jas valdyti. Tuomet dalyviai pakviesiami pagalvoti, kokios yra jų stipriosios ir silpnosios pusės, kada jie jas jaučia, kaip jos pasireiškia jų gyvenimuose. Kol dalyviai galvoja, vedama išdalina piešimo priemonės.

Tuomet dalyviai pakviesiami pavaizduoti savo silpnas ir stiprias puses. Kai jie nupiešia, tuomet kviesiama po vieną jas pavaizduoti, arba pavaizduoti, kas atspindi jų savijautą, kaip pasireiškia stipriosios ar silpnosios pusės.

Refleksijos klausimai:

- › koki miniai ir jausmų kilo, atliekant šią užduotį?
- › Ką naujo sužinojote apie save? Kas nustebino?
- › Ką jums reiškia matyti, kaip kiti žmonės vaizduoja savo silpnas puses?
- › Ką reiškia parodyti savo silpnas puses?
- › O stiprias?

### „Infekcija“

**Tikslas:** geros atmosferos grupėje kūrimas.

**Reikalingos priemonės:** nėra.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Vienas dalyvis gauda, kai pagauna kitą – jis taip pat tampa gaudytoju (garsiai sušukdamas „aš irgi gaudytojas“). Žaidimas baigiasi, kai visi sugaunami. Kitu gaudytoju tampa tas, kuris buvo paskutinis sugautas.

## Užsi mimos 20. Kelion



**Užsi mimo trukmė : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Išškis: kelionas Kalifornijai“	40 min.	Priedas Nr. 3 (kiekvienai dalyviui porai po kopij)
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduoties „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prieš užsi mimos Nr. 1 „vadinius užsi mimos“.

### „Išškis: kelionas Kalifornijai“

**Tikslas:** ugdyti konflikto sprendimo galimybes, tvirtinti žinias apie konfliktą.

**Reikalingos priemonės:** situacijos (atspausdinti priedas Nr. 3; kiekvienai dalyviui porai po kopij).

**Trukmė :** 40 min.

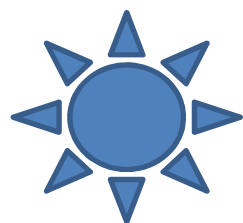
**Eiga.** Vedant jas pristato, jog netrukus žaisime žaidimą ir traukiant žaidimą. Kiekvienas dalyvis gaus lapelį, kuriame bus parašyta, koks yra jo vaidmuo ir tikslas. Svarbiausia tai, kad abu dalyviai sėdi vienas šalia kito ir atsitiktinai išsiaiškina, jog skrenda tą pačią kelią Kalifornijoje. Kaip abiem seksis pasiekti savo tikslą?

Tuomet dalyviai paskirstomi poromis, jiems išdalinami lapeliai (svarbu, kad pora gautų A ir B dalis, t.y., abu gautų skirtingas dalis). Skiriama apie 20 min. (kai kurios poros gali baigti anksčiau), po to sugrupuojama aptarimui grupėje.

*Sprendimas: vienam reikia kiaušinių lukštų, o kitam – trynių, todėl galima suderinti poreikius.*

Refleksijos klausimai:

- › kaip pavyko pasiekti susitarimą? Kaip suradote sprendimą? Jei neradote, kas sutrukdė? Kas padėjo surasti sprendimą tiems, kas jį surado?
- › Kada ir dėl ko kyla konfliktai? Kaip juos galima spręsti?
- › Kokie jausmai ir mintys kyla konflikto metu?



### Priedas Nr. 3

**A.**

Jūs esate Sveikatos apsaugos ministerijos darbuotojas. Jus siunčia ypatingai komandiruoti Kalifornijoje. Atskridę oro uostu, tiesiai keliausite išskirtinai fermą visame pasaulyje. Joje auginami paukščiai, kurių kiaušiniuose esantys tryniai turi medžiagą, reikalingą gydyti ligą, kurios epidemija ištiko įs šalį. Liga yra labai pavojinga, nuo jos miršta daugybė vaikų ir situacija tampa nebesuvaldoma. Jums reikalingi visi fermoje esantys kiaušiniai, jog būtų pagaminti vaistai ir epidemija būtų sustabdyta. Užsėdėdami atliktą užduotį jums pažadėta 100 000 EUR premija.

## B.

Jūs esate Aplinkos apsaugos ministerijos darbuotojas. Jus siunčia ypatingai komandiruoti Kalifornijoje. Atskridę oro uoste, tiesiai keliausite išskirtinai fermos visame pasaulyje. Joje auginami paukščių kiaušiniai, kurių kiaušiniai lukštuose esanti medžiaga, reikalinga naikinti kruopas ir miežius naikinaniam amarui. Ministerija nustatė, kad jei amaras nebus sunaikintas per kelis artimiausius mėnesius, ims trūkti maisto produktai, o po dar kelių mėnesių – prasidės badas. Jums reikalingi visi fermoje esantys kiaušiniai. Už sėkmingai atliktą užduotį jums pažadėta 200 000 EUR premija.

## Užsiėmimas 21. Mano saugi vieta



**Užsiėmimo trukmė : 50 min.**

**Užsiėmimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nėra
„Mano saugi vieta“	30 min.	Popierius ir piešimo priemonės
„Nykštukai ir milžinai“	10 min.	Nėra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nėra

\*pastaba: užduoties „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsiėmimo Nr. 1 „vadinis užsiėmimas“.

### „Mano saugi vieta“

**Tikslas:** dalyvių vidinių resursų stiprinimas.

**Reikalingos priemonės:** popierius ir piešimo priemonės.

**Trukmė :** 30 min.

**Eiga.** Vedęs pakviestą dalyvių sėdėti patogiai, atsipalaiduoti, užsimerkti, kelias akimirkas pabūti tyloje. Toliau vedęs ramiai balsu pamažu kviečia dalyvių sėdėti, kurie girdi, viliu pereinama prie bandymo suprasti, ką užuodžia, toliau – kokie yra pojūčiai kėdėje (kojų pirštai, pėdos, blauzdos, šlaunys, užpakalis, pilvas, krūtys, nugaros, pečiai, rankos, kaklas, galva). Tuomet dalyviai kviečiami likti užsimerkus ir keliauti kartu su pasakotoju į kviečiamą kelionę.

Vedęs dalyviams pasakoja istoriją :

*sivaizduokite, jog saulė šiltą dieną eina miško takeliu. Miškas yra saugus, kvėpiantis samanomis, palei takelį žydi gėlės, skraido drugeliai. Tuomet pamatote aukštą kalną ir jį kopiate, jums visai nėra sunku tai daryti. Užlipus ant kalno pamatote didelę erdvę – mišką iš viršaus. O toliu – kitas kalnas, o jame – didelė ola. Jūs pajuntate, kad ant nugaros turite sparnus. Kelis kartus jais suplasnojate, jog sitikintum te jį stiprumu ir pasileidžiate skristi virš miško. Taip pasiekiate tolimą kalną. Ant jo nusileidus, sparnai dingsta, o jūs nusprendžiate eiti toliau. Joje matote duris. Užtęsus duris – jūsų saugi vieta. Kai praversite duris, pateksite savo saugią vietą. Tai gali būti ir jums pažįstama, ir nepažįstama vieta. Kai busite pasiruošęs – atverkite duris. Užėjus, apsižvalgykite, ką ten matote, kas jus supa, kas yra aplink. Kai busite pasiruošęs – atsimerkite ir nupieškite savo saugią vietą.*

Kai vaikai atsimerkia – tuomet piešia savo saugią vietą.



Refleksijos klausimai:

- › kaip sek si atlikti užduot iki sivaizduojamos kelion s? T.y., kai reik jo atsipalaiduoti ir pajausti savo k n ?
- › Kas buvo lengva, o kas sunku?
- › Kaip sek si keliauti per mišk , kopti kaln ir skristi iki kito kalno?
- › Kaip reagavote, kai pamat te, kokia yra j s saugi vieta?
- › Ar tai buvo netik ta vieta? Paž stama ar nepaž stama jums?
- › Kaip jaut t s toje vietoje?

### „Nykštukai ir milžinai“

**Tikslas:** geros atmosferos grup je k rimas, poilsis.

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Ved jas paaiškina dalyviams taisykles: kai ved jas sako „milžinai“ – dalyviai turi stov ti, o kai sako „nykštukai“ – atsit pti. Jei kas nors suklysta – iškrenta iš žaidimo. Laimi tas, kuris lieka paskutinis. Tuomet jis tampa ved ju.

## Užsi mimas 22. Diena ir naktis



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Laisvas piešinys“	30 min.	Popierius, piešimo priemon s
„Diena ir naktis“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Laisvas piešinys“

**Tikslas:** dalyvi vidini resurs stiprinimas, k rybiškumo skatinimas.

**Reikalingos priemon s:** popierius ir piešimo priemon s.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia dalyvius nupiešti kelet piešini laisva tema, t.y., dalyviai gali piešti tai, k nori.

Refleksijos klausimai:

- › k nupieš te?
- › Kaip sugalvojote tai nupiešti?
- › K šis piešinys jums primena?

Labai svarbu, jog ved jas pasidžiaugt kiekvieno vaiko darbu, vardint , kas konkre iai patinka kiekvienne darbe.

## „Diena ir naktis“

**Tikslas:** geros atmosferos grupę kūrime, poilsis.

**Reikalingos priemonės:** nra.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Ved jas paaiškina dalyviams taisyklės: kai ved jas sako „diena“ – visi gali judėti, o kai pasako „naktis“ – turi sustingti. Tuomet ved jas vaikšto ir apžūrindami, ar nėra judančių. Jei kažkas sujuda – tampa ved ju. Jei niekas nesujuda, vėl būna diena ir visi gali laisvai judėti.

## Užsi mimas 23. K rybin mintis



**Užsi mimo trukmė:** 50 min.

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nra
Lipdymas su modelinu	30 min.	Modelinas
„Spalva – daiktas“	10 min.	Nra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nra

\*pastaba: užduoties „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „vadinis užsi mimas“.

## „Darbas su modelinu“

**Tikslas:** stiprinti kūrybiškumą, stiprinti savivertę, saviraiškumą.

**Reikalingos priemonės:** modelinas.

**Trukmė:** 30 min.

**Eiga.** Dalyviai patogiai sėdimo prie stalo. Ved jas papasakoja apie modelin /mol/, jog jis rankose ir ore džiūsta ir tokiu būdu kietėja. Norint išvengti sudžiūvimo, reikia jį laikyti drėgnai, tam yra skirta šlapia medžiaga maišelyje. Modelinas/molis lengvai nusiplauna tiesiog su vandeniu.

Tuomet ved jas visiems išdalina po gabalėlį modelino. Pakviečia užsimerkti ir tiesiog minkyti modeliną, pajusti, koks jis yra. Jį galima pažnaibyti, pamaigyti, pakoti, susukti rutuliuką.

Po to pakviečia dalyvius užsimerkus toliau lipdyti, leisti rankoms pačioms kažką padaryti, negalvojant, ką. Kai atrodys, kad jau baigta, dalyviai gali atsimerkti ir dar pakoreguoti taip, kaip jiems norisi.

Po to ved jas paprašo dalyvius papasakoti apie tą dalyką, kur nulipdė, pirmuoju asmeniu. Pavyzdžiui, „Aš esu vaza, <...>“. Kiti dalyviai ir ved jas gali užduoti papildomus klausimus.

Refleksijos klausimai:

› kaip sekėsi lipdyti?

› Kaip gimė tai, ką nulipdė?

› Kokios mintys lankė kūrybiniame procese?

› Ar tas daiktas, kur nulipdė, kuo nors panašus tave? Kuo?

## „Spalva – daiktas“

**Tikslas:** geros atmosferos grupę kūrėms, poilsis.

**Reikalingos priemonės:** nra.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Ved jas paaiškina dalyviams taisyklės: ved jas turi išsirinkti kambaryje esantį daiktą ir pasakyti tik jo spalvą. Kiti turi atspėti. Kas atspėja – tas renkasi naują daiktą.

## Užsi mimas 24. Rožės piešinys



**Užsi mimo trukmė:** 50 min.

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nra
„Rožės piešinys“	30 min.	Popierius ir piešimo priemonės
„Veidrodis“	10 min.	Nra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nra

\*pastaba: užduočių „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „vadinis užsi mimas“.

## „Rožės piešinys“

**Tikslas:** stiprinti kūrybiškumą, stiprinti savivertę, saviraiškumą.

**Reikalingos priemonės:** piešimo priemonės ir popierius.

**Trukmė:** 30 min.

**Eiga.** Dalyviai patogiai sėdimo prie stalo. Ved jas pakviečia kiekvieną sėdintį, atsipalaiduoti, užsimerkti, sivaizduoti, kad yra saugioje, ramioje vietoje. Tuomet, kai jausis ramiai, sivaizduoti, kad yra rožės krūmas.

Ved jas sufleruoja dalyviams klausimais:

- › ar tu turi žiedus? Kiek jų? Ar yra lapai? Ar yra pumpurukai?
- › Kur tu augi? Kas yra šalia? Ar yra kitas gėlių? Kitas daiktas?
- › Tu didelis ar mažas krūmas?
- › Koks tavo stiebas ir šakos?
- › Ar atrodoi kaip rožės krūmas, ar kaip kažkas kitas? Kas? Kaip tu jautiesi kaip rožės krūmas?
- › Koks oras dabar? Kaip jis tau, kaip rožės krūmui, patinka?

Tuomet dalyviai pakviečiami atsimerkti ir nupiešti tai, kaip jie sivaizdavo. Ved jas padrėsinama, kad nebūtina būti atrodyti taip, kaip sivaizdavo, nes bus galima paaiškinti, papasakoti. Kai dalyviai baigia piešti, ved jas pakviečia vieną savanorį, kuris nori daugiau padirbti su savo piešiniu. Šis dalyvis turi papasakoti apie nupieštą rožės krūmą pirmuoju asmeniu (tarsi jis būtų tas rožės krūmas).

Ved jas viską kruopščiai užrašo. Tuomet užduoda papildomus klausimus:

- › kas tavim rūpinasi?
- › Kaip tu jautiesi?
- › Ar tau ko nors stinga?

Atsakymus ved jas taip pat užrašo. Po to ved jas po sakin skaito tai, k pasak dalyvis ir klausia, ar tai tinka jam, kaip žmogui, ar primena k nors iš jo gyvenimo.

Refleksijos klausimai:

- › kaip sek si piešti?
- › Kokios mintys lank k rybiniame procese?
- › Ar tas kr mas, kur vaikai nupiešei, kuo nors panašus juos? Kuo?

### „Veidrodis“

**Tikslas:** didinti s moningum .

**Reikalingos priemon s:** n ra.

**Trukm :** 10 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia dalyvius susiskirstyti poromis. Paaiškina, jog netrukus vienas iš poros dalyvi tur s jud ti, rodyti mimikas, judesius, o antrasis bus jo veidrodis. Po kiek laiko jie tur s apsikeisti (ved jas pasakys, kada). Pasikei iama po 5 minu i .

Refleksijos klausimai:

- › koks jausmas buvo, kai reik jo susitelkti savo k n ?
- › Kaip sek si kurti judesius? Kaip sek si juos atkartoti? Kas lengviau?
- › Kaip jaut t s žaidimo metu?

## Užsi mimas 25. Fraktal piešimas



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Fraktal piešimas“	30 min.	Pieštukai (paprasti) Popieriaus lapas kiekvienam dalyviui Spalvoti pieštukai/flomasteriai Keletas fraktal pavyzdži
„Žirnis – pupa – bum“	10 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Fraktal piešimas“

**Tikslas:** ugdyti emocij atpažinimo ir raiškos g džius, stiprinti k rybiškum , mokyti pozityvi streso veikos b d , skatinti saviraišk .

**Reikalingos priemon s:** pieštukai (paprasti), popieriaus lapas kiekvienam dalyviui, spalvoti pieštukai/flomasteriai, keletas fraktal pavyzdži .

**Trukm :** 45 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, kad netrukus piešime fraktalus. Fraktalas – toks piešinys, kuris sudarytas iš daug dali . Ved jas parodo kelet pavyzdži , jog dalyviai gal t suprasti. Ved jas pasako, kad iš

pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, jog juos piešti yra sudėtinga, tačiau taip nėra. Šie piešiniai yra pradami piešti užsimerkus, leidžiant rankai judėti taip, kaip nori.

Vėd jas pakviečia visus patogiai sėdintis, pasiimti popieriaus lapą ir pieštuką, ir pradeda sakyti instrukciją:

- › užsimerkite, atremkite pieštuką lapo viduryje ir pradėkite vedžioti po jį.
- › Pasistenkite užpildyti kuo didesnę lapo dalį. Stenkitės, kad linija būtų aiški.
- › Ranka, laikanti rašiklį, turi judėti vidutiniu greičiu – nei per greitai, nei per lėtai.
- › Pieškite ramiai, stengdamiesi, kad linijos būtų kuo vairesnės: tiesios, kreivos, apvalios, banguotos ir visokios kitokios.
- › Stenkitės išvengti dažnai pasikartojančių, vienodų linijų: tik apskritimų, spiralių, kilpų ar vienkilių geometrinių formų.
- › Nepieškite žinomų formų (namelis, galytė, širdelė, parašas ir t.t.).
- › Jau nupiešus kontūrą, atsimerkite, linijos pradžiūrus ir pabaigę bei visas atitrūkusias linijas prijunkite prie artimiausio susikirtimo taško, kad atrodytų, jog taip ir buvo.
- › Pradėkite spalvinti. Spalvas galite rinktis taip pat užsimerkę, bet spalvinkite atsimerkęs.
- › Viename plotelyje turi būti tik viena spalva. Nuspalvinkite visus langelius.

**Svarbiausia taisyklė** – šalia esančių (kaimyninių) langelių, kuriuos riboja linija, negalima spalvinti ta pačia spalva. Vienoda spalva galite spalvinti tik tokius gretimus langelius, kurie yra „kaimynai“ strižainėje ir liečiasi tik per susikirtimo tašką.

Refleksijos klausimai:

- › kokią minčių ir jausmų kilę, atliekant šią užduotį?
- › Kaip sekėsi piešti?
- › Koks jausmas buvo?
- › Kokie vaikai mato savo piešiniuose?
- › Kokie piešiniai atspindi?
- › Kaip skyrėsi savijauta prieš piešimą ir po jo?
- › Ar vaikai išmoko ką nors naujo apie save? Ką?

Fraktalus vaikai gali pasiimti su savimi, arba galima padaryti jų parodą klasėje ar paaiškinti.

### „Žirnis – pupa – bum“

**Tikslas:** gerinti grupės atmosferą, kurti smagią nuotaiką.

**Reikalingos priemonės:** nėra.

**Trukmė:** 10 min.

**Eiga.** Vėd jas paaiškina dalyviams taisyklę: dalyviai sustoja ratu, vienas pradeda ir sako „žirnis“, po jo esantis sako „pupa“, o trečiasis turi pašokdamas ir suplodamas rankomis pasakyti „bum“.

Toliau vėl kartojasi nuo žodžio „žirnis“. Laimi tas, kas lieka nesuklydęs.

## Užsi mimas 26. Svajoni žem lapis



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Svajoni žem lapis“	40 min.	Žurnalai Žirkkl s Popieriaus lapas (A3, kiekvienam dalyviui) Klijai
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Svajoni žem lapis“

**Tikslas:** stiprinti k rybiškum , stiprinti savivert .

**Reikalingos priemonės:** žurnalai, žirkkl s, popieriaus lapas (A3, kiekvienam dalyviui), klijai.

**Trukm :** 90 min.

**Eiga.** Ved jas pasako, kad norint kur nors nueiti, kur dar niekada nebuvai yra reikalingas žem lapis. Žem lapis padeda surasti keli , suprasti, kur esi. Taip yra ir su svajon mis. Tam, kad kiekvieno svajon s gal t išsipildyti, darysime svajoni žem lap . J daryti labai paprasta: reikia žurnale susirasti nuotrauk , kuri atspind t svajon , j išsikirpti ir klijuoti savo svajoni žem lap (A3 lap ).

Refleksijos klausimai:

- › kaip sek si kurti svajoni žem lap ?
- › Ar tik jot s tokio rezultato, kok matote?
- › Savanoriai pakvie iami pristatyti savo žem lapius, papasakoti, kas juose pavaizduota.
- › Koks jausmas yra ži r ti savo svajoni žem lap ?
- › Kokios mintys kyla?

## Užsi mimas 27. Mano diena



Užsi mimo trukm : 50 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Mano diena“	30 min.	Pieštukai Popierius Dažai ir teptukai Flomasteriai Kreidel s
Dalyvi pasi lytas žaidimas	10 min.	-
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

## „Mano diena“

**Tikslas:** didinti s moningum suvokiant savo jausmus, ugdyti k rybiškum ir saviraišk .

**Reikalingos priemon s:** popierius, dažai, teptukai, pieštukai, flomasteriai, kreidel s.

**Trukm :** 30 min.

**Eiga.** Ved jas pakvie ia kiekvien dalyv susirasti sau patogi viet . Tuomet pakvie ia susitelkti save – užsimerkti, steb ti savo kv pavim , mintis, pajausi savo k n , kokie raumenys sitemp , kaip j k nas lie iasi su paviršiumi, ant kurio s di. Tuomet ved jas pakvie ia dalyvius steb ti vaizdinius, kurie gimsta: galb t tai prisiminimai, galb t niekada nereg tos vietos. Kai jausis pasiruoš , dalyviai jau gal s atsimerkti. Tuomet nekalbant išsirinkti ir pasiimti norimas priemones, nupiešti savo dien . Gali b ti piešiami konkret s dalykai, gali b ti abstraktus piešinys (kai išreiškiama norima mintis spalvomis, formomis, linijomis).

Kai dalyviai baigia piešti, ved jas pakvie ia visus apži r ti vienas kito dien , pabandyti iš piešinio suprasti, kokia yra kito žmogaus diena.

Refleksijos klausimai:

- › koks jausmas buvo, kai reik jo susitelkti savo k n ?
- › K ir kaip sugalvojai nupiešti? K asmeniškai reiškia tas piešinys?
- › K šis piešinys pasako apie tave? K primena iš tavo gyvenimo?

## Užsi mimas 28. Emocijos



**Užsi mimo trukm : 70 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Piešiu emocijas“	60 min.	Piešimo priemon s Popierius
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užsi mim „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie Užsi mimo Nr. 1 vadinis užsi mimas.

## „Piešiu emocijas“

**Tikslas:** stiprinti k rybiškum , stiprinti savivert , saviraišk .

**Reikalingos priemon s:** piešimo priemon s, popierius.

**Trukm :** 60 min.

**Eiga.** Dalyviai patogiai sitaiso prie stalo. Ved jas pristato, jog netrukus piešime vairius dalykus: jausmus, mintis, išgyvenimus. Padr sina piešti taip, kaip gaunasi – ia n ra joki taisykli . Dalyviai gali pasirinkti, kokiomis priemon mis nori dirbti.

Ved jas paeiliui, maždaug kas 3-5 min. pasi lo temas:

- › džiaugsmas.
- › Li desys.
- › Meil .

- > Vienatv .
- > Ištikimyb .
- > Ramyb .
- > Pyktis.
- > Nerimas/baim .
- > Fizinis skausmas.
- > Dr sa.

Refleksijos klausimai:

- > kaip sek si piešti? K buvo lengviausia nupiešti? K sunkiausia? K labiausiai patiko? Gal buvo, ko nepavyko nupiešti?
- > Kas nustebino šioje užduotyje?
- > Koki jausm kilo piešiant skirtingus jausmus?

## Užsi mimas 29. Tapymas



**Užsi mimo trukm : 50 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Tapymas pirštais ir kojomis“	40 min.	Dažai (gali b ti guašas, akrilas) Vanduo Servet l s (geriausia šlapios)
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Tapymas pirštais ir kojomis“

**Tikslas:** ugdyti emocij atpažinimo ir raiškos g džius, stiprinti k rybiškum .

**Reikalingos priemon s:** dažai (gali b ti guašas, akrilas), vanduo, servet l s (geriausia šlapios).

**Trukm :** 40 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, kad dauguma yra pieš pieštukais, flomasteriais ar naudodamiesi teptukais. Ta iau galime piešti ir naudodamiesi savo k nu, pavyzdžiui, pirštais. Kiekvienas dalyvis susiranda sau patogį viet , sitaiso ir pradeda piešti pirštais tai, kas ateina galv . Jei dalyviai nori, jie gali susigalvoti sau tem .

Po to, kai baigiama piešti pirštais, ved jas pasi lo tiems, kas nori, išbandyti piešim p domis. Svarbu neversti dalyvauti t , kurie nenori. Piešiama laisvai.

Refleksijos klausimai:

- > koki min i ir jausm kilo, atliekant ši užduot ?
- > Kaip sek si piešti? Koks jausmas buvo?
- > Kaip pasirinkai, k piešti? Apie k yra piešinys? Kokios jame mintys? Jausmai?



## Užsi mimos 30. Improvizacija



Užsi mimo trukm : 60 min.

Užsi mimo turinys:

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Improvizacija“	15 min.	Prietaisas leisti muzik Skirting stili muzikos k riniai
„Kontaktin imptovizacija“	35 min	
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

### „Improvizacija“

**Tikslas:** ugdyti emocij atpažinimo ir raiškos g džius, stiprinti k rybiškum , mokyti pozityvi streso veikos b d , skatinti saviraišk .

**Reikalingos priemonės:** prietaisas leisti muzik , skirting stili muzikos k riniai.

**Trukm :** 15 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, kad netrukus jie gal s pajauti savo k n atlikdami vairias muzikines užduotis. Iš pradži dalyviai pakvie iami tiesiog vaikštin ti po erdv , pajauti j . Pajauti savo k n joje, pastov ti ant vienos kojos, ant abiej , pašokin ti, eiti grei iau arba l iau. Pajauti, kaip kv puojama. Tuomet pamažu atrasti savo viet ir joje apsistoti. Ved jas pasako, kad jis leis skirting stili muzik ir kvie ia kiekvien atsipalaiduoti ir išbandyti, kaip nat raliai nori jud ti jo k nas. Tai gali b ti lengviau padaryti užsimerkus.

Ved jas po kelias minutes leidžia skirtingo stiliaus ir skirtingo laikme io muzik . Svarbu dalyvius padr sinti tyrin ti savo judesius, kurie gimsta nat raliai, negalvojant.

Refleksijos klausimai:

- › koki min i ir jausm kilo, atliekant ši užduot ?
- › Pagal koki muzik buvo lengviausia šokti? Pagal koki sunkiausia?
- › Kas nustebino atliekant ši užduot ?

### „Kontaktin improvizacija“

**Tikslas:** ugdyti emocij atpažinimo ir raiškos g džius, stiprinti k rybiškum , mokyti pozityvi streso veikos b d , skatinti saviraišk .

**Priemonės:** muzikos grotuvas, rami muzika.

**Trukm :** 35 min.

**Eiga.** Dalyviams pasakoma, kad k tik jie išband savo k n , steng si j suvokti, pajauti. Dabar m ginsime tyrin ti save santykiyje su kitu žmogumi. Dalyviai turi pasiskirstyti poromis. Užduotis tur s b ti atliekama nekalbant. Ved jas padr sina dalyvius žaisti, ieškoti, tyrin ti, eksperimentuoti su kontaktu. Taigi, galima kartu daryti visk , ta iau svarbu tur ti kontakt , t.y., liesti vienas kit viename taške. Kontakto taškas gali keisti pad ti, jud ti, gali atsirasti daugiau kontaktini tašk , ta iau esm , kad visada išlikt bent vienas taškas.

Po 10 min. pasikeičiama poromis (taip du kartus). Po to sugrąžinama bendrą ratą refleksijai.

Refleksijos klausimai:

- › koki min i ir jausm kilo, atliekant ši užduot ?
- › Kas nustebino atliekant ši užduot ?
- › Kaip keit si kontaktas?
- › Smagiau šokti vienam ar su kitu – kontakte? Kaip keist si šokis, jei neb t kontakto?

## Užsi mimas 31. Erdv laivis



**Užsi mimo trukm : 60 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Erdv laivis“	50 min.	N ra
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

### „Erdv laivis“

**Tikslas:** mokyti vaikus tinkamai b dais spr sti konfliktus; geb ti pagr sti savo nuomon ; ugdyti vaik kritišk m stym . Taip pat, suvokti nelygyb s tak žmogaus teisi situacijai.

**Priemon s:** n ra.

**Trukm :** 50 min.

**Eiga.** Ved jas pasakoja vaikams istorij :

*Jau daugel met aplink Žem skrenda erdv laivis. Pasikeit kelios žmon i kartos. Visi erdv laivio žmon s pasidalij dvi grupes: karininkai ir komanda.*

*Karinink nedaug, jie vadovauja komandai. Jie laimingi, nes turi dom darb . Jiems nieko netr ksta. Karininkai savo vaikus leidžia geriausi erdv laivio mokykl , kurioje dirba puik s specialistai. J šeimos viskuo apr pintos. Geriausi erdv laivio gydytojai saugo sveikat .*

*Tuo tarpu komandoje yra daug žmoni . Jie tri sia laive, gamina maist ir deguon . Kambar liai maži. Mokyklos ir ligonin s patalpos taip pat ankštos. Tr ksta vaisi , darbo ranki , net oro.*

*Sunkumai gimd naujas problemas: plito ligos, vis labiau užterštas dar si vanduo ir oras.*

*Šios problemas ne kiek nepaveik karinink .*

*Tarp karinink ir komandos kilo konfliktas. Kaip š konflikt išspr sti?*

Ved jas prieina prie 3-5 grup s dalyvi (priklausomai nuo to, kiek grup je viso dalyvi ) ir palie ia j pet . Nuo šiol šie dalyviai – erdv laivio karininkai. Geriausia, jei b t galimyb jiems dirbti kitoje patalpoje, kad pabr žti, jog karinink komandos gyvenimo s lygos geresn s. Karininkai jaukioje aplinkoje turi sugalvoti, kaip išspr sti problem penkiais b dais. K jie padarys?

Likusi grup s dalis lieka patalpoje. Visi šie dalyviai – erdv laivio komanda. Komandos nariai turi sugalvoti penkis reikalavimus karininkams, kad palengvint savo b kl . Dalyviai apsversto

reikalavimus, surašo juos ant popieriaus lapo. Tada jie išrenka du atstovus, kurie turės teikti karininkams reikalavimus.

Abi grupės pasiruošia. Komandos atstovai eina su peticija pas karininkus ir jį teikia jiems. Karininkai išklauso stovini komandos atstovą ir nieko gero nepažadėję prašo juos grįžti pas savuosius. Atstovai laukia atsakymo. Tuo tarpu karininkai palygina penkis savo problemos sprendimo būdus su pateiktais penkiaisiais reikalavimais ir priima nutarimus, kurie turėtų bent dalinai patenkinti komandos norus. Karininkai grįžta klasę ir savo nutarimą perskaito komandai. Tada dalyviai diskutuoja – ar jiems tinka sprendimas, kas netenkina, ką reikia keisti ir t.t.

Po žaidimo su dalyviais galima aptarti:

- › kaip jie jautiesi žaidimo metu?
- › Ko išmoko?
- › Koki jiems reikėjo žinoti ir girdėti?
- › Kas būtų nutikę, jei nebūt priimtas vieningas sprendimas?

Po užsiėmimo galima pažaisti vaikų psichologinį žaidimą, kad dalyviai atsipalaiduotų, pailsėtų.

## Užsiėmimas 32. Ventės Ragas



**Užsiėmimo trukmė : 60 min.**

**Užsiėmimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	Nėra
„Ventės Ragas“	50 min.	Nėra
„Pabaigos ratas“	5 min.	Nėra

\*pastaba: užduoties „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsiėmimo Nr. 1 „vadinis užsiėmimas“.

### „Ventės Ragas“

**Tikslas:** mokyti vaikus tinkamai bendrauti spręsti konfliktus; gebėti pagrįsti nuomonę argumentais; ugdyti jų kritišką mąstymą. Taip pat, ugdyti jų atsakomybę už tai, kas vyksta jų šalyje, jų bendruomenėje.

**Priemonės:** nėra.

**Trukmė :** 50 min.

**Eiga.** Ved jas pristato vaikams situaciją – jis pasakoja:

*Ventės Ragas yra Šilutės rajone, kuršių mario krante. Jo ilgis penki kilometrai, plotis – du kilometrai. Per Ventės Ragą eina paukščių migracijos kelias, todėl pusiasalyje yra pastatyta ornitologijos stotis ir paukščių migracijos stebėjimo punktas. Čia žieduojami paukščiai ir tyrinėjamos Baltijos pakranės žuvis. Vyriausybė nusprendė nebeskirti ornitologijos stoties subsidijų. Trys užsienio šalys kompanijos pateikė Ventės Rago projektus.*

Dalyviai suskirstomi šešias grupes. Jose vaikų skaičius varius.

Pirmoji grupė – danų kompanija. Ji atvež projektą, kuris numato Vent s Rage pastatyti elektros j gines, varomas v jo. Tokiems statiniams yra palankios gamtin s s lygos, danai žada apr pinti elektros energija vis Žemaitij .

Antroji grupė – bulgarų kompanija. Ji si lo pl toti Vent s Rage daržininkyst ir apr pinti gyventojus uogomis ir daržov mis ištikus metus.

Tre ioji grupė – šveicarų kompanija. Jos projektas numato išpl toti turizm Vent s Rage.

Ketvirtoji grupė – ekologai. Jie siekia išsaugoti unikal gamtos kampel , paskelbti Vent s Rag draustiniu ir pakviesti dirbti žymiausius pasaulio ornitologus.

Penktoji grupė – vyriausyb , kuri ruošiasi tvirtinti tik vien projektą .

Šeštoji grupė – žalieji. J pareiga – ginti gamt , saugoti gyv nij ir augmenij .

Jeigu dalyvi grup je yra daug, galima dar sudaryti ir gyventoj grup . Geriausia, jeigu visos grup s dirbt skirtingose patalpose. Keturios pirmosios grup s pateiks savo projektus. Tod l jos turi gerai apsvarstyti projektą gyvendinimo galimybes ir visus tikinti, jog j projektas yra geriausias. Kiekvienos grup s dalyviai braižo projektus, sukaupia tikinan i duomen ir nori juos apginti.

Žalieji turi išnagrinti visus projektus, pagalvoti ir spr sti, kokie projektai naudingi gamtai, kokie – žalingi. K reikia daryti norint juos atmesti? Koki jie imsis priemoni ? Gal pieš plakatus ir rengs piket ? Gyventoj grup (jei ji bus sudaryta) taip pat svarstys ir priims tok projektą, kuris bus gyventojams naudingas. Ne visada gyventoj ir žali j pozicijos sutampa. Vyriausyb turi svarstyti projektus ir spr sti, kas jai naudingiau, neatsižvelgdama žali j norus ir gyventoj pageidavimus.

Kai grup s pasiruošia ir vyriausyb svarsto visus projektus, dalyviai susirenka vien patalp ir sus da grup mis, kad gal t nuolat pasitarti. Pos d pradeda vyriausyb . Visos kompanijos skelbia savo projektus. Grupi dalyviai pateikia projektą br žinius ir aiškina, kaip projektus gyvendins, iš kur ims l š , k šie projektai duos gyventojams. Prasideda diskusijos. Klausimus pateikia kitos kompanijos, žalieji, gyventojai, vyriausyb . Žalieji gali organizuoti piket arba demonstracij . Pagaliau vyriausyb skelbia nugal toj . Jeigu su šiuo projektu nesutinka gyventojai ar žalieji (taip ir b na), gali sižiebtiginas (užsi mimo ved jas turi steb ti ir kontroliuoti, kad gin as neužsit st ). Po žaidimo su dalyviais galima pakalb ti apie Vent s Rag . Tegul dalyviai susim sto: k reiškia šis kampelis Lietuvai. Kokia dalyvi pozicija?

## Užsi mimas 33. Žmogaus teis s



**Užsi mimo trukm : 70 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukm	Reikalingos priemon s
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Žmogaus teis s“	40 min.	Balto popieriaus lapai Skirting spalv rašikliai
„Mano teis s ir atsakomyb s“	20 min.	Balto popieriaus lapai Rašikliai Didelis popieriaus lapas
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „, vadinis užsi mimas“.

### „Žmogaus teisės“

**Tikslas:** mokyti vaikus gerbti kitus teises; ugdyti jų gebėjimą ginti kitais.

**Priemonės:** balto popieriaus lapai, skirtingos spalvos rašikliai.

**Trukmė:** 40 min.

**Eiga.** Visi susėda ratu. Vėd jas klausia dalyviai, kokios jų nuomonės yra aktualiausios ir svarbiausios vaiko teisių pažeidimai jų mokykloje ar klasėje. Vaikai mintis vėd jas užrašo ant lentos arba didelio popieriaus lapo. Su vaikais galima aptarti, kaip jie mano, kokios yra šie pažeidimų priežastys.

Tada prašoma, kad kiekvienas vaikas ant atskiro popieriaus lapo užrašytų, ką jis gali padaryti (arba ką reikia padaryti), kad vaiko teisės nebūt pažeistos (klasėje, mokykloje). Vaikams reikia paaiškinti, kad jie rašytų tik tuos veiksmus, kuriuos jie patys stengs gyvendinti. Pavyzdžiui, jie gali nurodyti, kad jie bus pagarbūs savo draugams; kad gerbs kitą nuomonę ir pan.

Tada vaikai prašoma išsiskirti į dvi pirmąsias antrąsias. Vaikai susėda poromis ir vienas kitam papasakoja, kokius veiksmus užrašė. Pašnekovas (kuris klauso) pažymi skirtingos spalvos rašikliu savo plane tuos veiksmus, kurie jau yra užrašyti jo sąraše; kitos spalvos rašikliu rašo tuos, kurių jo plane nėra. Po to partneriai keičiasi. Galima juos keisti du ar tris kartus. Pagaliau kiekvienas vaikas rašo savo planus naujus konkrečius punktus.

Tada vėd jas suskirsto vaikus į kelias grupes po keturis ar penkis vaikus. Grupę parengia veiksmų planą (tik realų); jame nurodyti veiksmai ir jų vykdymo laikas, išvardijamos vertybės, kurių vaikai siekia. Taip grupės parengia informacinį plakatą, kuriame išdėstoma veiksmų plano tikslus, rašo konkrečius darbus ir terminus.

Su vaikais galima sutarti, kad po savaitės ar dviejų bus aptariama, ar jau pavyko gyvendinti kuriuos nors veiksmus? Kaip tai pavyko padaryti? Ar buvo sunku?

### „Mano teisės ir atsakomybės“

**Tikslas:** mokyti vaikus gerbti kitus teises; ugdyti jų atsakomybės jausmą.

**Priemonės:** balto popieriaus lapai, rašikliai, didelis popieriaus lapas.

**Trukmė:** 20 min.

Kiekvienas vaikas lapo viduryje nupiešia save taip, kad lape liktų tušios vietos. Vienoje lapo pusėje kiekvienas vaikas surašo tai, ką jis gali daryti šeimoje arba su draugais, mokykloje (t.y., savo teises), o kitoje – tai, ką privalo (t.y., savo atsakomybes).

Vėliau vaikai papasakoja, ką parašė, o vėd jas įvardijamus dalykus gali surašyti lentoje arba dideliame popieriaus lape (vienoje pusėje – teises, kitoje – atsakomybes). Vaikai mintys aptarimos, apibendrinamos. Po to ieškoma teisių ir atsakomybės ryšių: linijomis sujungiamos teisės su atsakomybėmis. Pavyzdžiui, vaikas gali išsakyti savo nuomonę, tačiau turi padaryti pagarbiai, ne žeisdamas kitą, taip pat, išklausti kitą nuomonę, ją gerbti.

Jeigu lieka nesugrupuoti teisės ar atsakomybės, svarstoma, kaip būtų galima papildyti sudarytus sąrašus.

## Užsi mimas 34. Vaikai ir suaugusieji



**Užsi mimo trukmė : 70 min.**

**Užsi mimo turinys:**

Veiklos pavadinimas	Veiklos trukmė	Reikalingos priemonės
„Pradžios ratas“	5 min.	N ra
„Vaikai ir suaugusieji“	35 min.	Balto popieriaus lapai Rašikliai
„Skrydis link svajonių“	15 min.	Balto popieriaus lapai; Piešimo priemonės
„Pabaigos ratas“	5 min.	N ra

\*pastaba: užduo i „Pradžios ratas“ ir „Pabaigos ratas“ turinys aprašomas prie užsi mimo Nr. 1 „ vadinis užsi mimas“.

### „Vaikai ir suaugusieji“

**Tikslas:** mokytį vaikus gerbti kitus – tiek vaikus, tiek suaugusius.

**Priemonės:** balto popieriaus lapai, rašikliai.

**Trukmė :** 35 min.

**Eiga.** Užsi mimas pradedamas pokalbiu apie tai, kas yra vaikas. Vaik turi ir žmon s, ir gyv nai; t vams vaikai visada lieka vaiku: nesvarbu, mažas jis ar suaug s. Po to si loma pagalvoti, k daro vaikai, o k – suaugusieji. Susitariama, kad dabar bus kalbama apie žmones, ir vaikais laikomi tie, kurie dar nepasiek suaugusiojo amžiaus – t.y., 18 met .

Braižoma lentel (arba ved jas gali b ti nubraiž s j ant lentos/didelio popieriaus lapo prieš užsi mim ):

Vaikai	Suaugusieji

Iš pradži vaikai sako visk , k galvoja apie vaikus. Ved jas tai rašo lentel je. Po to užpildoma dalis apie suaugusiuosius. Užpildžius lentel , pasirinktais sutartiniais ženklais pažymima, k daro ir vaikai, ir suaugusieji (pavyzdžiui, leidžia laisvalaik , r pinasi šeimos nariais), o k – tik vaikai (pavyzdžiui, lanko daržel ar mokykl ) arba tik suaugusieji (pavyzdžiui, balsuoja, eina darb ). Kitais ženklais pažymima, k vaikai ir suaugusieji geba padaryti, o k privalo. Tod l galima sudaryti toki lentel :

Ir vaikai, ir suaugusieji			
Tik vaikai		Tik suaugusieji	
Gali	Privalo	Gali	Privalo

Užsi mimas apibendrinamas, atsakant klausim , kuo panašus ir kuo skiriasi vaik ir suaugusi j gyvenimas. B tina pabr žti, kad kiekvienas – nesvarbu, ar tai vaikas, ar suaug s, turi tam tikr galimybi , teisi , ta iau taip pat ir atsakomybi , kurias privalo atsakingai vykdyti.

Jeigu vaikai sugeba patys dirbti grupelėse ir diskutuoti, veikla organizuojama taip, kad vaikai patys užpildo lenteles (individualiai, poromis ar grupelėmis).

### **„Skrydis link svajonės“**

**Tikslas:** skatinti vaikus svajoti, o kartu, planuoti, kiekvienas jų gali padaryti, kad gyvendinti savo svajones.

**Priemonės:** balto popieriaus lapai, piešimo priemonės.

**Trukmė:** 15 min.

**Eiga.** Ved jas kartu su vaikais susirenka erdvioje patalpoje – sivaizduojama, kad tai dangus, o suolai ar kėdės – tai lėktuvas, kuriuo kiekvienas nuskrisis savo ateitį. Jeigu tokių galimybių nėra, lėktuvą galima paprasčiausiai nupiešti, pavyzdžiui, ant didelio popieriaus lapo. Su vaikais kalbamas apie ateitį, svajones.

Norint patekti lėktuvu, reikia pagalvoti, ką kiekvienas galime padaryti, kad priartinti prie svajonės – ką galime daryti jau dabar (pavyzdžiui, mokytis, tobulinti kažkokius savo sugebėjimus ir pan.), o ką galime padaryti vėliau, ateityje. Kiekvienas vaikas gauna popieriaus lapą ir piešimo priemones, ir piešia „bilietą“, t.y., savo svajonę bei veiksmus, kuriuos būtina atlikti, vykdyti, kad galėtum išpildyti savo svajonę.

Pabaigoje vaikai, kurie nori, gali pasidalinti savo mintimis. Būtina užakcentuoti, kad kiekvienas galime pasiekti tikrai daug, jeigu tam dėsime savo pastangas, jeigu atkakliai sieksime savo tikslų.