



Vaikų linija
116 111 | vaikulinija.lt

BFF: Turbo nuotykių maratonas aptarimas šeimoms

Turinys

Maratonas: ką šiandien
veiksime su šeima?

4

Maratonas: mūsų svajonės ir
tikslai

12

Dingusio cinamono byla:
mūsų supergalios!

18

Dingusio cinamono byla:
kaip išgyventi nesėkmes?

24

Klubas: kaip pritapti prie
bendraamžių ir išlikti savimi

30

Klubas: geriausi draugai
36

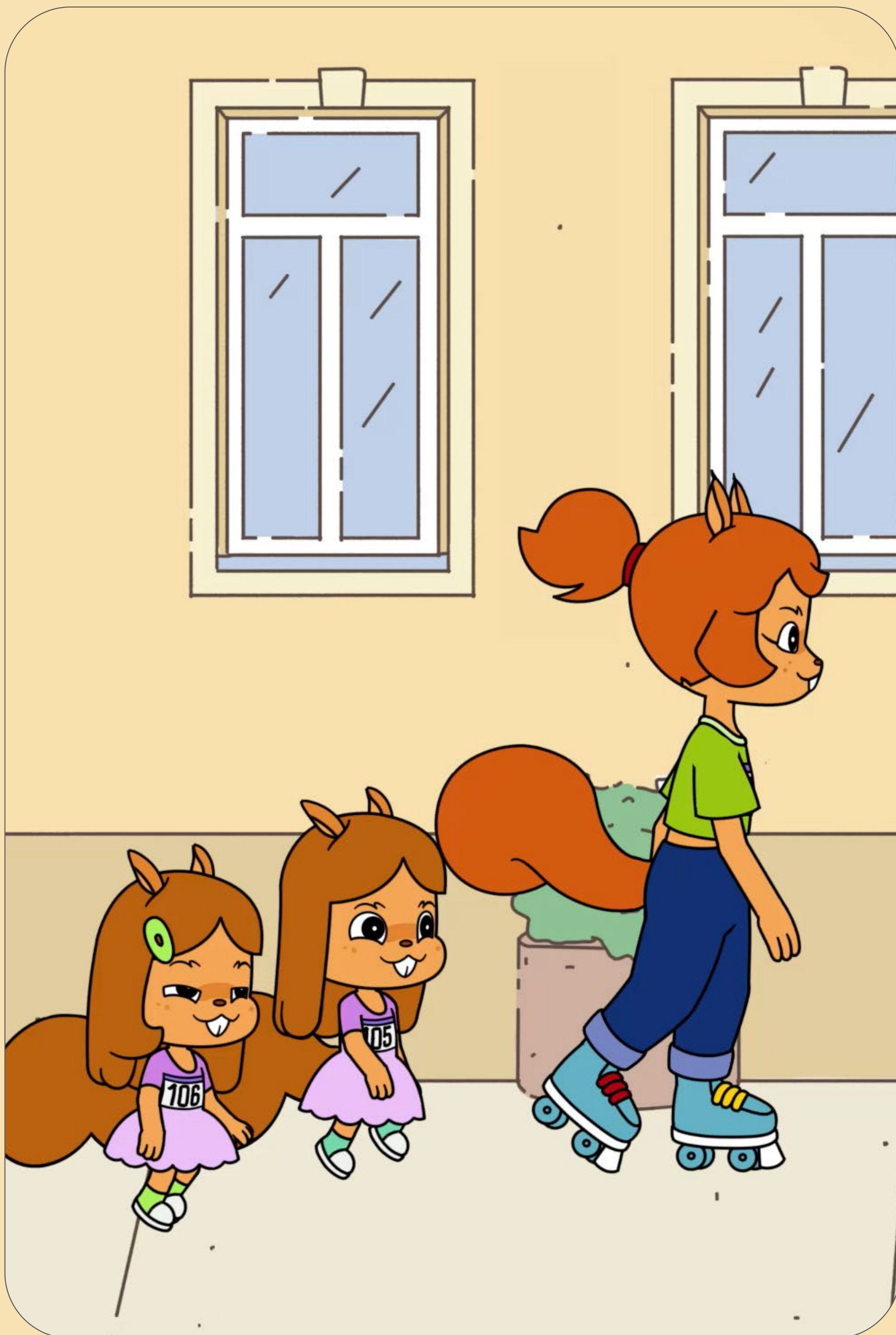
Turbo lokys: kasdienybės
herojai
42

Turbo lokys: kiekvienas gali
tapti pokyčiu
48

Pamokos po pamokų:
nuobodulį galima įveikti
54

Pamokos po pamokų:
išdaigų metas!
60

Maratonas: ką šiandien veiksime su šeima?



Siužetas: Žvėryno gyventojai ruošiasi bėgimo maratonui. Draugai į jį užsiregistruoti nusprendžia paskutinę akimirką ir tik tada sužino, kad maratone galės bėgti tik tokiu atveju, jei kartu bėgs ir jų šeimos. Tačiau įtikinti savo šeimos narius bėgti maratone ne taip paprasta. Kad visi turėtų progą sudalyvauti, draugai susijungia į vieną „Pieno baro“ šeimyną. Bėgti maratone nėra lengva, tačiau kartu draugai šį iššūkį įveikia.



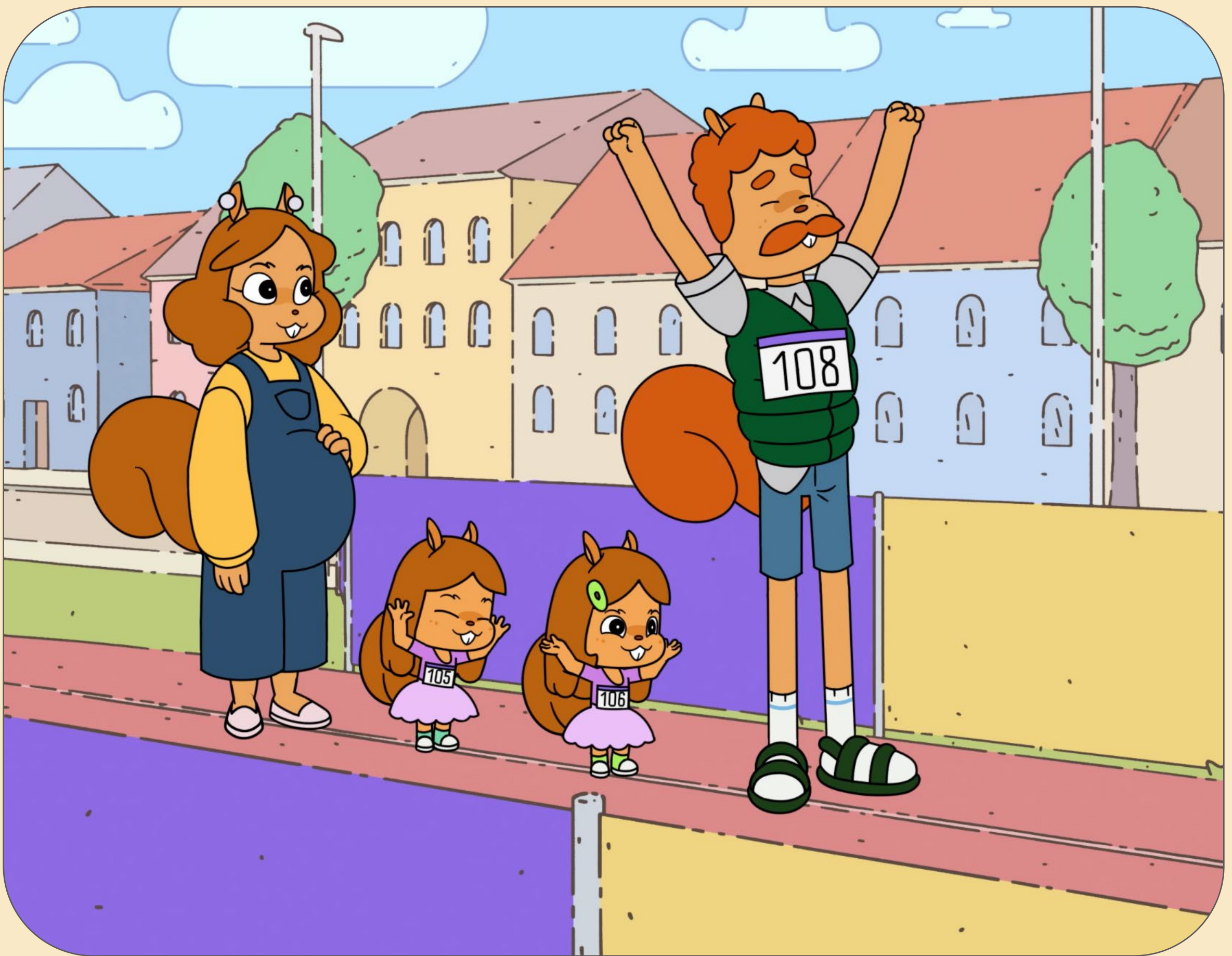
Viena iš šios istorijos temų – veiklos, kurias smagu veikti kartu su šeima. Šįkart trijų draugų šeimos bendromis pastangomis skirtingais būdais įveikė maratoną. O ką su šeima mėgstate veikti jūs?



1. Vaikui:

Pasidalink, koks laikas su šeima tau labiausiai patinka.

- Jei šiandien organizuotumei dieną, kurią praleistumei su šeima – kaip ta diena atrodytų?
- Ką veiktumėte, kur būtumėt?



2. Suaugusiajam:

Prisimink savo vaikystę ir pasidalink, ką labiausiai patikdavo veikti su savo šeima. O kaip yra dabar – kokia tau smagiausia veikla su savo vaiku / vaikais?



3. Bendras iššūkis:

Bent kartą per savaitę susiorganizuokite bendrą vis kito šeimos nario pasiūlytą veiklą. Iš anksto suplanuokite artimiausią bendrą šeimos vakarą ir susitarkite, kieno pasiūlytą veiklą tą vakarą veiksite. Ir kas savaitę leiskite vis kitam šeimos nariui parinkti bendrą užsiėmimą.



Svarbu: iš anksto aptarkite šeimos galimybes bendroms veikloms (pvz. finansinius, laiko trukmės), kad kiekvienas narys galėtų parinkti veiklą atsižvelgdamas į tai. Svarbu, kad šis nedidelis iššūkis leistų pajusti, kad ne vien grandioziniai dalykai (bendros atostogos, išvykos) teikia artumo ir džiaugsmo, bet ir mažos kasdienės veiklos – kartu paruošti mėgstamą patiekalą, pažaisti kažkurio vaiko mėgstamą žaidimą ar pasiklausyti patikusios dainos.



Maratonas: mūsu svajonēs ir tikslai



Siužetas: Žvėryno gyventojai ruošiasi bėgimo maratonui. Draugai į jį užsiregistruoti nusprendžia paskutinę akimirką ir tik tada sužino, kad maratone galės bėgti tik tokiu atveju, jei kartu bėgs ir jų šeimos. Tačiau įtikinti savo šeimos narius bėgti maratone ne taip paprasta. Kad visi turėtų progą sudalyvauti, draugai susijungia į vieną „Pieno baro“ šeimyną. Bėgti maratone nėra lengva, tačiau kartu draugai šį iššūkį įveikia.

Viena iš šios istorijos temų – kaip svarbu turėti tikslą ir jo kantriai siekti. Norėdami bėgti maratone draugai įveikė kelias kliūtis: nors ir paskutiniu momentu, tačiau spėjo užsiregistruoti, kūrybiškai įkalbinėjo savo šeimų narius sudalyvauti, įveikė visą ilgą maratono distanciją. Tad pakalbėkite su šeimos nariais – kokių tikslų ir svajonių turite jūs?



1. Bendrai:

Pasiimkite po lapą ir jame kiekvienas nupieškite savo svajonę ar tikslą, kuris šiuo metu jums svarbus, norėtumėte jį pasiekti.



2. Paeiliui papasakokite:

Ką nupiešėte ir kokia
svajonė ar tikslas po piešiniu
„slepiasi“?



3. **Patyrimėkite, o kaip tikslą galima pasiekti:**

Bendru sutarimu išsirinkite vieną tikslą ar svajonę ir kartu pasidalinkite mintimis – kaip galima tą tikslą pasiekti. Dažnai tikslo siekiame nedideliais žingsniais, suskaidydami į mažesnes užduotis, pasidžiaugdami mažais pasiekimais. Galite kartu nupiešti „tikslo siekimo laiptelius“, įvardyti, kokie žingsniai padėtų pasiekti pasirinktą tikslą bei kas padeda nenuleisti rankų ir nesustoti pusiaukeleje.

Dingusio cinamono byla: mūsų supergalios!



Siužetas: Frida su draugais sprendžia detektyvinę bylą – kur pradingo visas cinamonas iš bandelinės? Pasirodo, dingo

ne tik cinamonas – prapuolė ir pienas iš Karvių šeimos, sviestas iš Šuns, cukrus iš Paršelio ir miltai iš Kurmių. Paaiškėja, kad visus produktus slapta paėmė menininkė Varna, kuri labai norėjo sukurti miestui skulptūrą iš šiukšlių, o neradusi jų pakankamai ir nežinodama, kaip įvykdyti savo pažadą miestui, nutarė slapta pasiimti maisto produktų ir skulptūrą iškepti. Deja, Varnai nepavyko iškepti tokio meno kūrinio kokį norėjo. Tačiau su Fridos ir kitų Žvėryno gyventojų pagalba meno kūrinys išėjo ne tik gražus, bet ir skanus.

Viena iš filmuko temų – kiekvienas turime skirtingas supergalias arba kitaip – stipriąsias savybes, kurios praverčia įvairiose situacijose. Benas turi jautrią uoslę ir iš toli užuodžia cinamoną, Fredis gali atsekti, kur dingo pienas, o Frida yra smalsi ir drąsiai imasi vadovauti visam bylos narpliojimo procesui.



1. Kokios jūsų supergalios?

Kiekvienas pasiimkite po lapelį ir jame užrašykite po vieną supergalią, kurią turi kiekvienas šiame aptarime dalyvaujantis šeimos narys: mama, tėtis, vaikas.



2. Palyginkite

Pasižiūrėkite, kas ką parašė, palyginkite, kiek panašiai ir skirtingai matote vieni kitų stipriąsias savybes. Kiekvienas paeiliui pasidalinkite, kokiose situacijose esate pastebėję savo ar kito šeimos nario supergalias bei kaip jos padeda gyvenime.



3. Mano svajonių supergalia

Kiekvienas pagalvokite,
kokią supergalią norėtumėt
įgyti ar pastiprinti.

Sužaiskite šaradas ir be
žodžių kitiems parodykite
svajojamą supergalią, kol kiti
atspės, ką rodote.



Dingusio cinamono byla: kaip išgyventi nesėkmes?



Siužetas: Frida su draugais sprendžia detektyvinę bylą – kur pradingo visas cinamonas iš bandelinės? Pasirodo, dingo

ne tik cinamonas – prapuolė ir pienas iš Karvių šeimos, sviestas iš Šuns, cukrus iš Paršelio ir miltai iš Kurmių. Paaiškėja, kad visus produktus slapta paėmė menininkė Varna, kuri labai norėjo sukurti miestui skulptūrą iš šiukšlių, o neradusi jų pakankamai ir nežinodama, kaip įvykdyti savo pažadą miestui, nutarė slapta pasiimti maisto produktų ir skulptūrą iškepti. Deja, Varnai nepavyko iškepti tokio meno kūrinio kokį norėjo. Tačiau su Fridos ir kitų Žvėryno gyventojų pagalba meno kūrinys išėjo ne tik gražus, bet ir skanus.

Šioje serijoje menininkė Varna susidūrė su nesėkme (negalėjo sukurti tokios skulptūros, kokią norėjo) ir ją bandė spręsti ne visai sąžiningai – slapta paimdama Žvėryno gyventojų maisto produktus ir bandydama skulptūrą iškepti. Tad pakalbėkime apie nesėkmes, su kuriomis, neabejojame, kiekvienas bent kartą esame susidūrę!



1. Suaugusiajam:

Prisimink savo vaikystę ir pasidalink istorija, kurioje tau kažkas nepavyko, kad tikrai norėjosi kažkokiu būdu tą nesėkmę paslėpti ar „užmaskuoti“.

- Kokius jausmus situacija sukėlė?
- Kaip bandei ją spręsti?



2. Vaikui:

Pagalvok apie pastarąją savaitę ir papasakok kokią nors situaciją, kuomet jautei, kad tau nepasisekė, kaip tikėjaisi.

- Kaip tu pats reagavai į savo nesėkmę?
- O kaip reagavo aplinkiniai?
- Ar jau radai situacijos sprendimą?



3. Kartu:

Surašykite ant lapo, kokios aplinkinių reakcijos, žodžiai padeda dorotis su nesėkmės sukeltais jausmais. Papuoškite lapą piešiniais, spalvomis ir pasikabinkite matomoje vietoje, kaip priminimą, kaip palaikyti tą, kuris patiria nusivylimą dėl užklupusios nesėkmės.



Klubas: kaip pritapti prie bendraamžių ir išlikti savimi



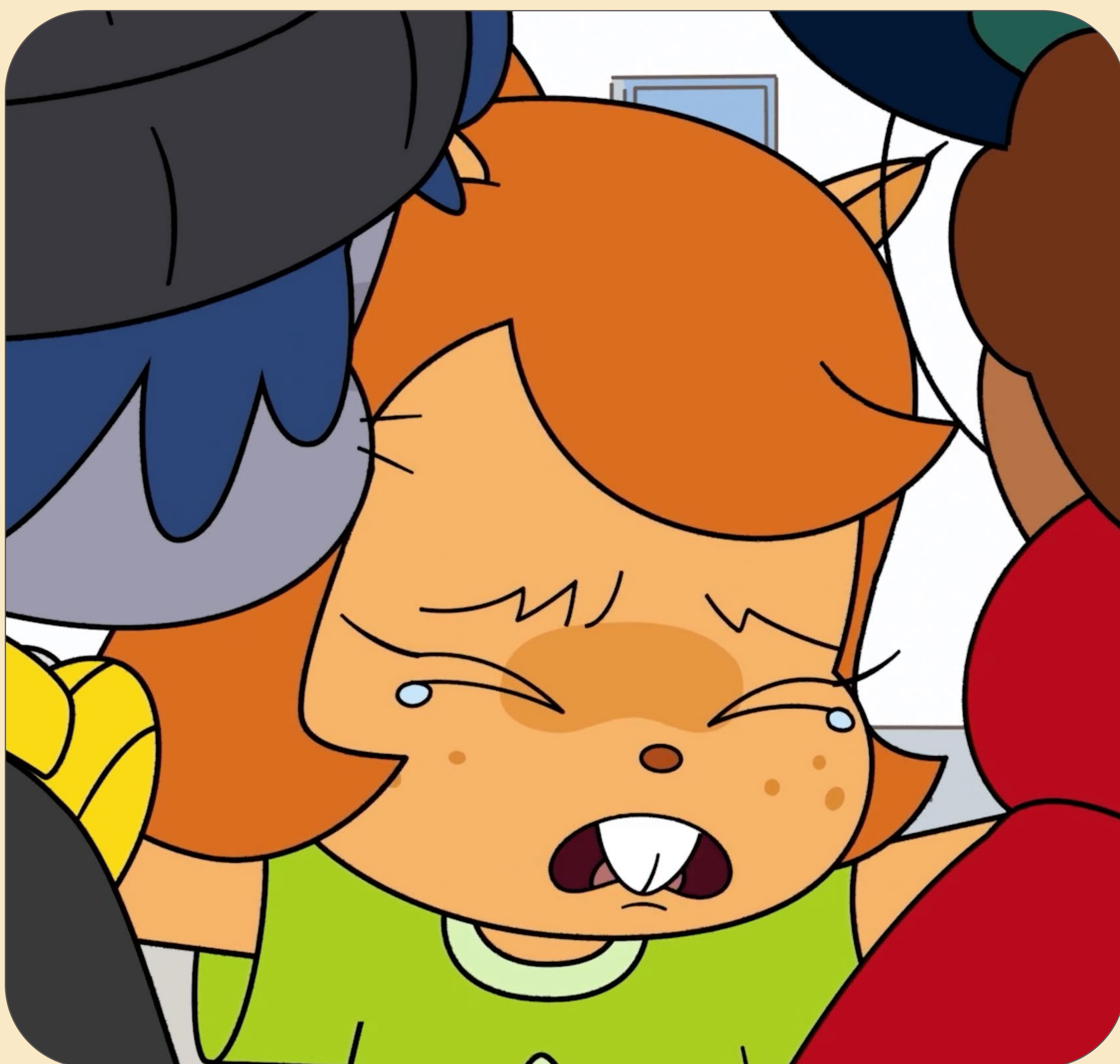
Siužetas: Į Beno, Fridos ir Fredžio mokyklą atvyksta naujokė Žana. Frida susižavi jos žalia uodega ir paspirtuku taip stipriai, kad nori tapti Žanos paspirtukų klubo nare. Ji bando surinkti pinigų sumą, reikalingą paspirtukui įsigyti, ir taip dega šia idėja, kad net susipyksta su savo draugais. Po pokalbio su mama apie naujokę ir nerimą, kad „kietoji“ naujokė gali tapti geresne drauge Benui ir Fredžiui, Frida atranda būdą, kaip neprarasti savo unikalumo, išlikti geriausia drauge Benui ir Fredžiui bei susidraugauti su naujoke.

Viena iš šios serijos temų – noras pritapti, būti panašiam į tą, kuris yra „kietas“ ar kuriuo žavimasi. Tačiau tikriausiai visi norime ne tik pritapti prie bendraamžių, bet patys būti priimti tokie, kokie esame.



1. Suaugusiajam:

Kaip manai, ar tavo vaikui yra tekę būti panašioje situacijoje, kaip Fridai – kuomet labai nori pritapti prie kokios nors grupelės vaikų ir stengiesi būti panašus į juos? Papasakokite.



2. Vaikui:

Kaip jautiesi, kai matai, kad kažkas lyg ir atima iš tavęs dėmesį, gal tavo draugai ima bendrauti su kažkuo kitu? Ką tada darai?

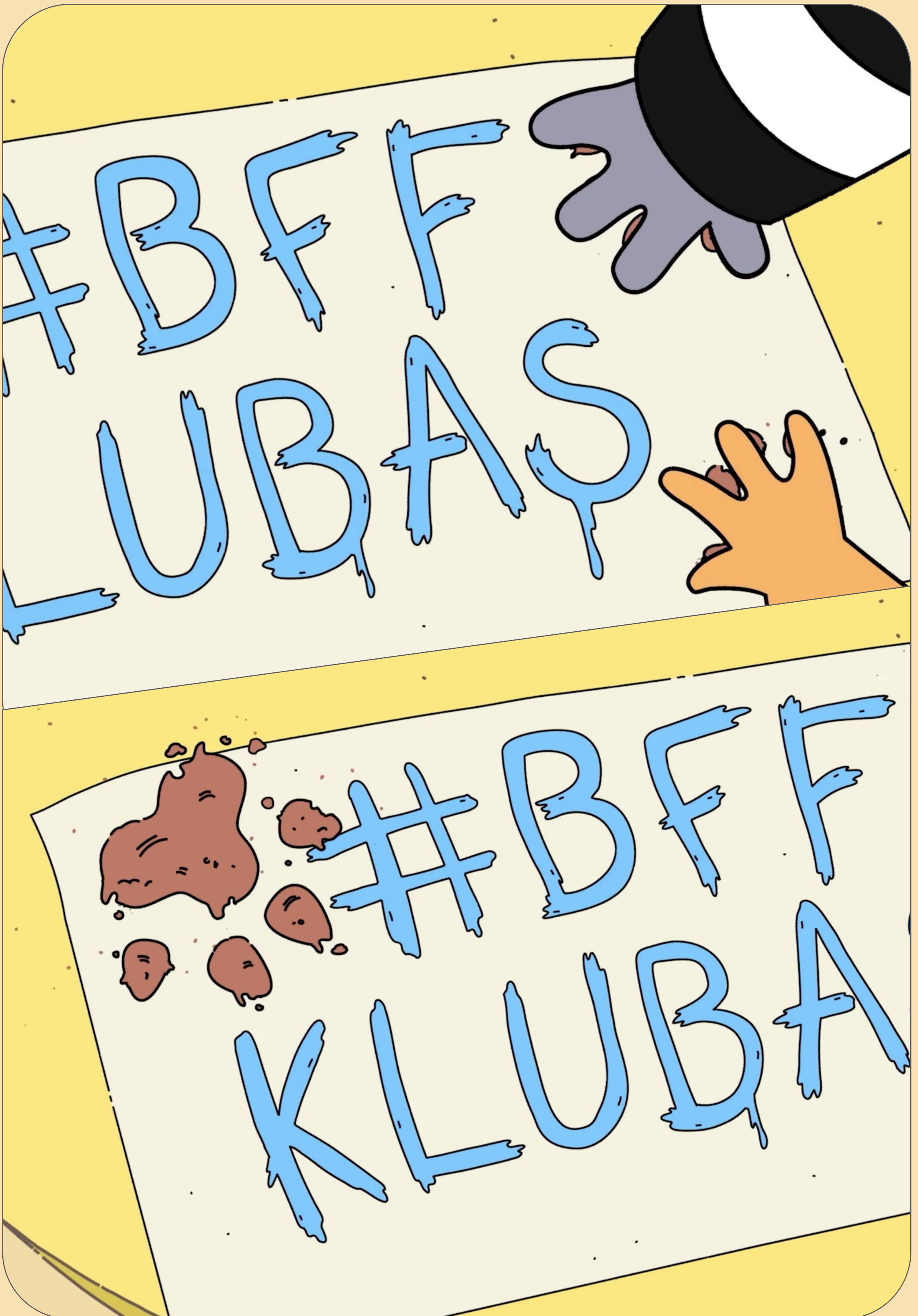


3. Kartu aptarkite:

- Ar norint turėti draugų, svarbu būti „kietu“ ar populiariu?
- Kaip galima pritapti prie bendraamžių ir išlikti savimi?
- Gal tėtis ar mama turi kokį pavyzdį iš savo vaikystės ar paauglystės, kaip jiems pavyko ir išlikti savimi, ir pritapti prie jiems svarbių draugų.



Klubas: geriausi draugai



Siužetas: Į Beno, Fridos ir Fredžio mokyklą atvyksta naujokė Žana. Frida susižavi jos žalia uodega ir paspirtuku taip stipriai, kad nori tapti Žanos paspirtukų klubo nare. Ji bando surinkti pinigų sumą, reikalingą paspirtukui įsigyti, ir taip dega šia idėja, kad net susipyksta su savo draugais. Po pokalbio su mama apie naujokę ir nerimą, kad „kietoji“ naujokė gali tapti geresne drauge Benui ir Fredžiui, Frida atranda būdą, kaip neprarasti savo unikalumo, išlikti geriausia drauge Benui ir Fredžiui bei susidraugauti su naujoke.

Šioje filmo serijoje svarbi tema yra draugystė – ką reiškia būti geriausiais draugais, ką daryti, jei atrodo, kad su draugais pasielgei neteisingai. Svarbu su vaikais aptarti, kad draugystė – tai ne vien pozityvūs, šilti jausmai. Natūralu, kad draugai susipyksta, kartais pasielgia neteisingai, ar jaučia vienas kitam įvairius jausmus (susierzina, pyksta, pavydi ir pan.) – tikra draugystė yra tada, kai matydami savo neteisingą elgesį, jį stengiamės atitaisyti ir ieškome būdų su draugu ir toliau draugauti.

1. Bendrai:

Pasiimkite po lapą popieriaus ir kiekvienas atskirai surašykite nuo 5 iki 10 savybių, kuriomis jūsų manymu pasižymi tikras draugas. Palyginkite sąrašus – ar yra sutampančių savybių? Kurios atrodo pačios svarbiausios? Kodėl?



2. Suaugusiajam:

Papasakok kokią nors situaciją (iš vaikystės ar jau suaugusiojo amžiuje), kuomet su savo draugu ar drauge pasielgei ne visai draugiškai ar buvote susipykę.

- Kokia tai buvo situacija?
- Kaip ją sprendėte?
- Kiek ilgai likote draugais su tuo žmogumi?



3. **Vaikai:**

Pagalvok apie kokį nors tau svarbų draugą ar draugę ir papasakok, kada jūs tapote draugais.

- Kuo jūs panašūs, o kuo skirtingi?
- Kaip sprendžiate tarpusavio ginčus ar nesutarimus?
- Kaip tau atrodo, kiek draugystės išsaugojimas priklauso nuo tavęs, o kiek nuo draugo / draugės?



Turbo lokys: kasdienybės herojai



Siužetas: Benas susižavi naujojo filmo „Turbo lokys“ pagrindiniu herojumi ir nori ne tik su juo susitikti, bet ir būti panašus į Turbo lokį. Tačiau per nelaimingą nutikimą, Benas susilaužo koją ir kuriam laikui patiria, ką reiškia gyventi savo mieste, naudojantis neįgaliojo vežimėliu. O ruošiantis naujojo filmo premjerai, paaiškėja, kad neįmanoma saugiai nukeliauti iki Žvėryno kino teatro su vežimėliu dėl aukštų laiptų ir neįrengtų patogių keltuvų. Draugai stengiasi pasirūpinti, kad visi Žvėryno gyventojai ir svečiai galėtų saugiai ir patogiai judėti jų mieste.

Viena iš šios istorijos temų – kas yra herojus? Kokiais žmonėmis ar personažais mes susižavime ir kodėl? Kaip tampama herojumi? Svarbu su vaikais pasikalbėti, kad „herojus“ nebūtinai yra tas, kuris padaro didingus ir kitiems neįveikiamus dalykus, bet ir tas, kuris pasirūpina šalia esančiu žmogumi ar pasiūlo pagalbą.



1. Kiekvienas atsakykite į šiuos klausimus:

- Ar turite savo mėgstamą herojų, filmo ar žaidimo personažą, į kurį norėtumėt būti panašus/i?
- Koks tai žmogus, personažas ar herojus?
- Kokias jo savybes norėtumėt turėti?



2. Paeiliui pasidalinkite mintimis, kaip tampama herojumi:

- Kokie veiksmai gali būti herojiški?
- Pabandyk prisiminti, kokį nors savo gal ir nedidelį, bet reikšmingą darbą, kuris padėjo kitam žmogui ir papasakok apie jį.



3. **Bendra veikla:**

Pradėkite daryti sąrašą „maži kasdienybės herojai: ačiū sakau...“, kuriame tam tikrą laikotarpį (pvz. vieną savaitę) kasdien kiekvienas šeimos narys įrašytų, kam nori tądien padėkoti ir už ką. Pvz. sesei už tai, kad išvedė už mane šunį; mamai, kad paaiškino matematikos namų darbus; tėčiui už skanią lazaniją ir pan. Savaitės pabaigoje galite peržiūrėti sąrašą ir kartu pasidžiaugti, kiek mažų dalykų padaro mūsų kasdienybę lengvesne bei kaip svarbu yra padėkoti ir už mažus, bet mums svarbius dalykus.

Turbo lokys: kiekvienas gali tapti pokyčiu



Siužetas: Benas susižavi naujojo filmo „Turbo lokys“ pagrindiniu herojumi ir nori ne tik su juo susitikti, bet ir būti panašus į Turbo lokį. Tačiau nutikus nelaimingam nutikimui, Benas susilaužo koją ir kuriam laikui patiria, ką reiškia gyventi savo mieste, naudojantis neįgaliojo vežimėliu. O ruošiantis naujojo filmo premjerai, paaiškėja, kad neįmanoma saugiai nukeliauti iki Žvėryno kino teatro su vežimėliu dėl aukštų laiptų ir neįrengtų patogių keltuvų. Draugai stengiasi pasirūpinti, kad visi Žvėryno gyventojai ir svečiai galėtų saugiai ir patogiai judėti jų mieste.

Viena iš šios istorijos temų – ypatingų poreikių turinčių žmonių teisės: ar mieste yra pasirūpinta jų judėjimo laisve, ar viešos erdvės yra pritaikytos įvairiems poreikiams. Po šio filmuko su vaikais galite aptarti, kokių ypatingų poreikių gali turėti šalia mūsų esantys žmonės (ne tik galvojant apie judėjimo sunkumų turinčius žmones, bet ir apie kurčiuosius, žmones turinčius regos sutrikimų, ypač jautrius žmones, kuriuos gali dirginti ryški šviesa ar didelis triukšmas, senjorus, labai žemus ar aukštus žmones ir pan.) ir kaip mes kiekvienas galime pasirūpinti, kad šalia esančiajam būtų patogu ir saugu gyventi.

1. **Stebėkite**

Sutarkite, kad keletą dienų stebėsite savo aplinką ir pasižymėsite dalykus, nepritaikytus žmonėms su ypatingais poreikiais. Pvz. ar į mokyklą / darbovietę įmanoma patekti su neįgaliojo vežimėliu? Ar mokykloje / darbe yra ramybės zonų, kuriose gali atsipūsti tie žmonės, kuriuos itin vargina didelis triukšmas ar ryški šviesa? Ar iki parduotuvės gali patogiai nukeliauti bet kuris žmogus – turintis judėjimo sunkumų, neregintysis ar kt.?

2. Pasidalinkite savo atradimais

Kokiose vietose pastebėjote, kad ypatingų poreikių turintiems žmonėms būtų sunku judėti, įeiti į vidų ar dirbti / mokytis?



3. Aptarkite

- Ką kiekvienas galite padaryti, kad jūsų aplinkoje geriau, patogiau jaustųsi žmonės su įvairiais poreikiais?
- Gal jūs neturite galimybės kaip Benas, Frida ir Fredas nueiti pas miesto merą ir pareikalausiti padaryti keltuvą, bet galite kaip nors kitaip padėti žmonėms su negalia ar ypatingais poreikiais?



Pamokos po pamokų: nuobodulį galima įveikti



Siužetas: Fredis dūksta mokyklos koridoriuose, sudaužo gėlės vazoną ir taip pažeidžia mokyklos taisykles. Tad gauna nuobaudą – likti po pamokų ir sėsiuvinyje parašyti daugybę kartų pasižadėjimą, kad nebedaužys

mokyklos inventoriaus. Paliktas po pamokų Fredis susipažįsta su Samanta, kuri taip pat nusižengė mokyklos taisyklėms. Būnant kartu su Samanta Fredžiui kyla noras dar pašėlioti ir jis pasiruošia spjaudyklę, kurią panaudoja, kai mokytoja nemato. Ir nors Samanta palaiko Fredį dėl šio pašėliojimo, galiausiai Fredis lieka atsakingas už sudaužytą nuotrauką kabinete. Tuo metu jo draugai, norėdami pamatyti, ką gi Fredis veikia mokykloje paliktas po pamokų, bando į klasę patekti ne pačiu saugiausiu būdu – per ventiliacijos angas.

Šio filmuko visas veiksmas vyksta mokykloje. Štai, Frida su Benu po pamokų atsidūsta, kad buvo nuobodu. Ir tikriausiai visi esame susidūrę su nuoboduliu – mokykloje, namuose, darbe. Ar įmanoma su nuoboduliu susidraugauti ir smagiai jį įveikti?



1. Kartu aptarkite:

- Ar nuobodulys visada blogai?
- Kada jums būna nuobodu?
- Ką tuomet darote, kaip bandote nuobodulį „išvaikyti“?



2. Suaugusiems:

- Pasidalink savo patirtimi, kas tau mokykloje būdavo įdomu, o kas – nuobodu.
- Ką darydavai vaikystėje, kai būdavo labai nuobodu mokykloje?



3. Bendra veikla:

Pasigaminkite „Nuobodulio išvaikymo dėžę“ ir sumeskite į ją įvairias idėjas, ką galima daryti, kai yra žiaaaaaauriai nuobodu (pvz. eiti pasivaikščioti į lauką, žaisti „Vas ki či“; 10 min pasėdėti prie lango ir pasižiūrėti, kas ten vyksta; sukurti dainą ar eilėraštį; skaityti knygą; žiūrėti į debesis ir galvoti, kokia jų forma ir pan.). Galvokite apie veiklas, kurioms nereikia ekranų ir dalinkitės idėjomis, kurios jums padeda įveikti nuobodulį. Padėkite dėžę visiems prieinamoje vietoje – kai kažkam iš šeimos narių bus nuobodu, galima išsitraukti vieną veiklos pasiūlymą ir jį atlikti.

Pamokos po pamokų: išdaigų metas!



Siužetas: Fredis dūksta mokyklos koridoriuose, sudaužo gėlės vazoną ir taip pažeidžia mokyklos taisykles. Tad gauna nuobaudą – likti po pamokų ir sąsiuvinyje parašyti

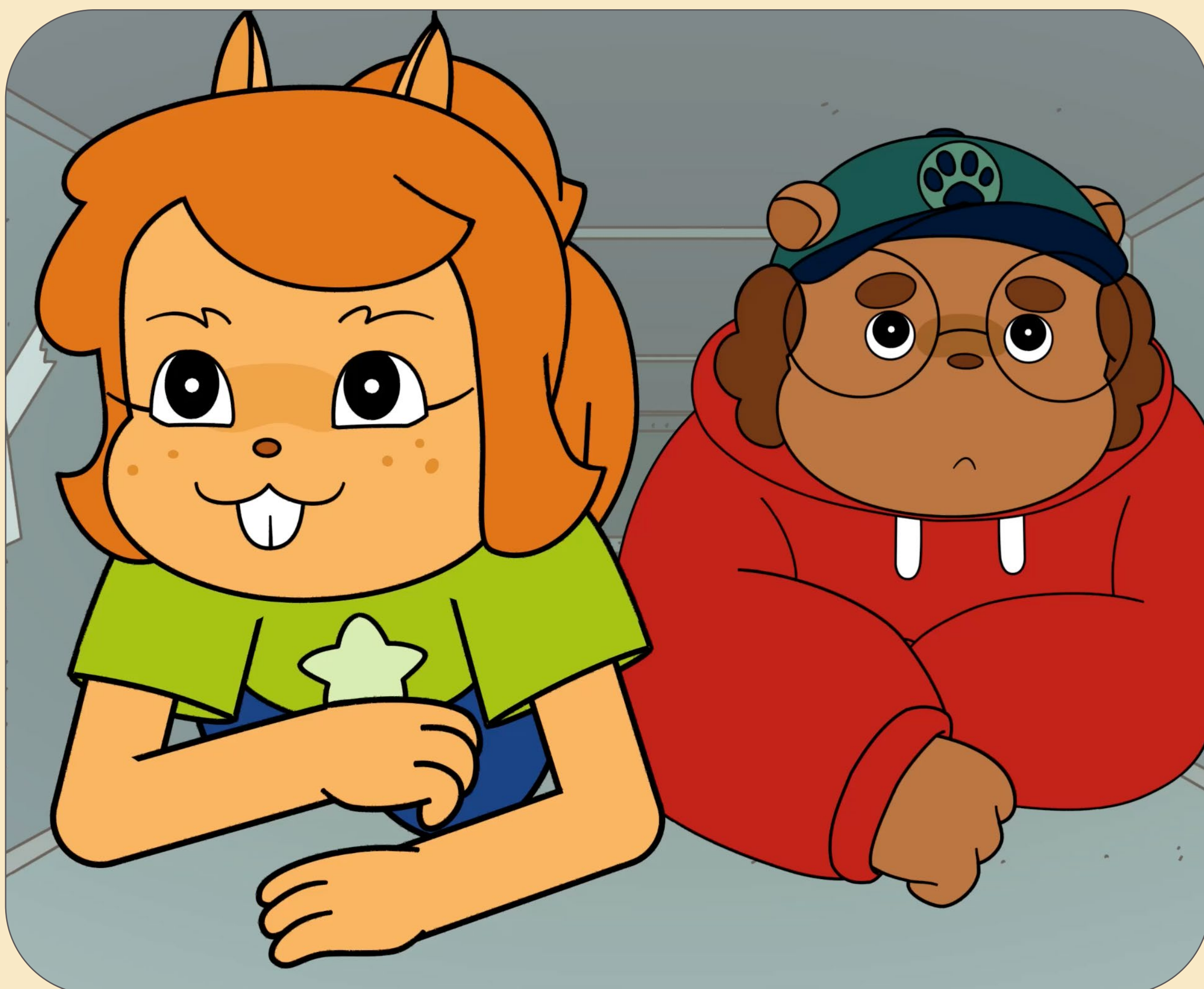
daugybę kartų pasižadėjimą, kad nebedaužys mokyklos inventoriaus. Paliktas po pamokų Fredis susipažįsta su Samanta, kuri taip pat nusižengė mokyklos taisyklėms. Būnant kartu su Samanta Fredžiui kyla noras dar pašėlioti ir jis pasiruošia spjaudyklę, kurią panaudoja, kai mokytoja nemato. Ir nors Samanta palaiko Fredį dėl šio pašėliojimo, galiausiai Fredis lieka atsakingas už sudaužytą nuotrauką kabinete. Tuo metu jo draugai, norėdami pamatyti, ką gi Fredis veikia mokykloje paliktas po pamokų, bando į klasę patekti ne pačiu saugiausiu būdu – per ventiliacijos angą.

Išdaigos – neatsiejama gyvenimo dalis. Neabejojame, kad visokių išdaigų yra prikrėtę visi jūsų šeimos nariai – tiek suaugusieji, tiek vaikai. Tad leiskitės į smagų pokalbį ir pasidalinkite savo išdaigų patirtimis! Svarbu: kad ir apie kokias išdaigas išgirstumėt – kalbėkite apie jas be moralų ir pamokslų.



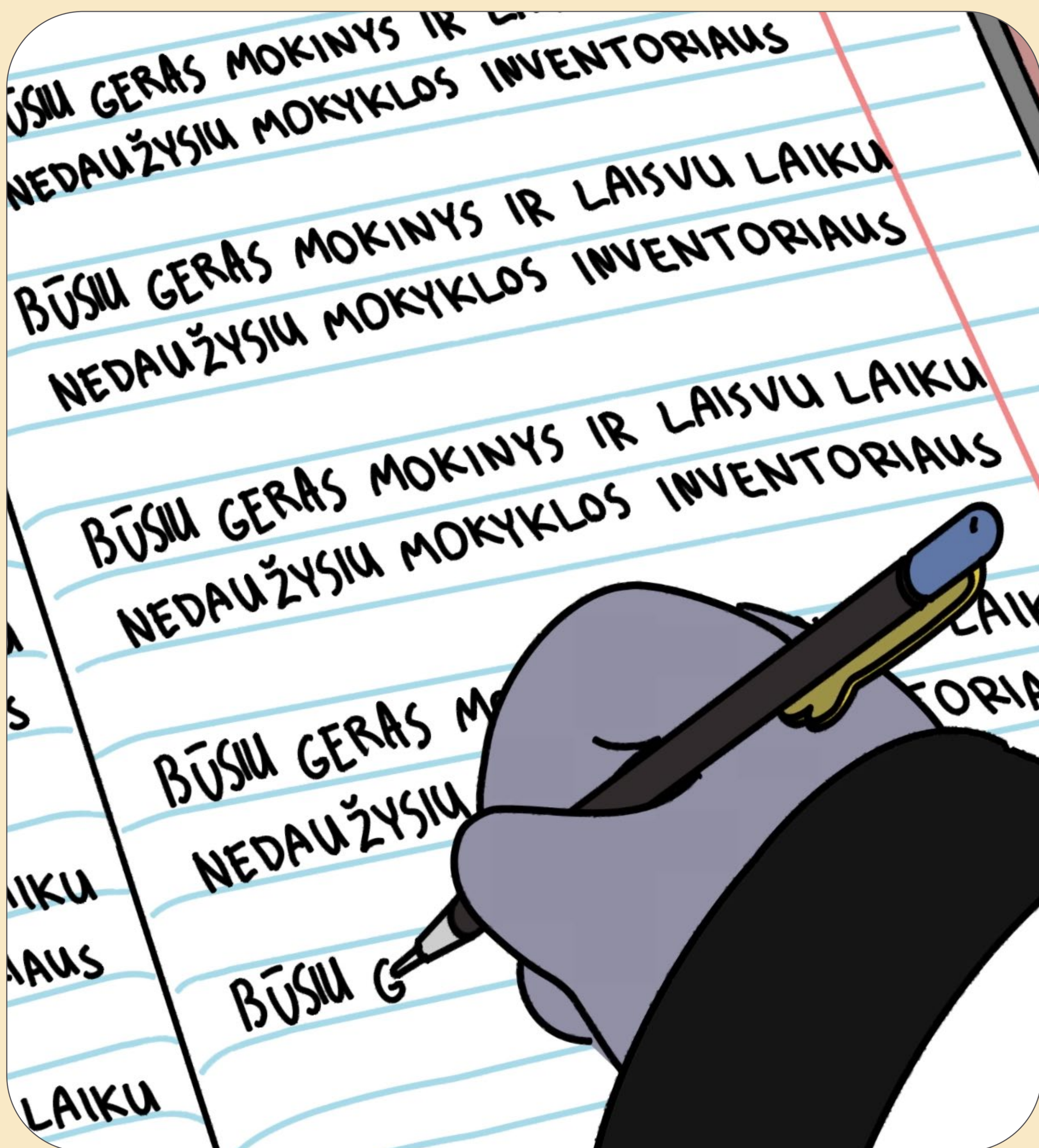
1. Suaugusiems:

- Prisiminkite ir pasidalinkite, kokių smagių išdaigų yra iškrėtęs jūsų vaikas, kol buvo jaunesnis.
- Gal dar turite ir nuotraukų apie tas išdaigas?
- O kokių išdaigų esate prikrėtę patys savo vaikystėje?



2. Vaikui:

- Ar esi kokių nors išdaigų ar juokelių iškrėtęs mokykloje, apie kurias nežino tavo tėvai?
- Gal gali pasidalinti bent viena iš jų?



3. Kartu aptarkite:

- Ar pasitaiko, kad išdaiga kažkam būna nesmagi?
- Kokiose situacijose?
- Kaip galime padaryti, kad išdaiga niekam nekeltų grėsmės ir neįskaudintų?



Svarbu aptarti, kad kartais norėdami pajuokauti ar paišdykauti galime peržengti kito žmogaus ribas ir jį įskaudinti. Tada svarbu laiku sustoti ir paieškoti kito išdykavimo ir žaidimo būdo, kuris linksmas visiems.





DRAUGAMS IR DRAUGŲ DRAUGAMS