TVIRTINU
Direktorė
Lorita Aurelija Šauševičienė
2022-10-07

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis - darželis „Gandriukas" Nr. 1

KAUNO LOPŠELIS–DARŽELIS „GANDRIUKAS"
PROJEKTAS „ KAS MAN PADEDA JAUSTIS GERIAU ", SKIRTAS PASAULINEI PSICHIKOS SVEIKATOS DIENAI PAMINĖTI
ĮGYVENDINIMO TERMINAS **2022 10 10- 2021 10 14**

Tikslas:

Stiprinti vaikų, pedagogų ir kitų bendruomenės narių psichinę sveikatą, skatinant saviraišką, jautrumą sau ir kitiems, pozityvią nuostatą savo ir kitų atžvilgiu, mokant atrasti būdus, padedančius jaustis geriau.

Projekto organizatoriai: psichologė Jūratė Sankūnienė, mokytoja Asta Butkienė, menų pedagogės: Jelena Jakštienė ir Justina Rahimova.

VEIKLOS ETAPAI	UŽDUOTYS	VEIKLA	DALYVIAI	ATSAKINGAS ASMUO	ATLIKIMO TERMINAI	LAUKIAMI REZULTATAI
Veiklos su vaikais	Pratimas „Mano nuotaika šį rytą", skirtas kurti pozityvią nuotaiką (veiklų su vaikais pavyzdžiai mokytojoms, pateikiami *1 priede*).	Veikla grupėse dienos pradžiai.	Įstaigos ugdytiniai	Grupių mokytojos	2022-10-10 – 2022-10-04	Smagi dienos pradžia pakeldama nuotaiką motyvuos pozityviai saviraiškai, kūrybingesnei veiklai dienos metu.
	Meno bei judesio terapijos užsiėmimai (pratimų aprašymas pateiktas 1 priede, pratimus parengia menų mokytojos).	Veikla muzikos bei sporto salėje.	Įstaigos ugdytiniai	Jelena Jakštienė, Justina Rahimova	2022-10-10 – 2022-10-14	Kūrybinėje veikloje skleisis gebėjimas patirti, suvokti ir pajausti save.
Veiklos su pedagogais	Stiprinti pedagogų gebėjimą atsipalaiduoti ir panirti į buvimą „čia ir dabar" (veiklų pavyzdžiai pateikiami *2 priede*).	Praktikumas „Kas man padeda jaustis geriau?"	Įstaigos pedagogai	Jūratė Sankūnienė	2022-10-10 – 2022-10-14	Pedagogams pavyks atsipalaiduoti, pajusti buvimą „čia ir dabar".
	Foto nuotraukų konkursas „Kas man padeda gerai jaustis?"	Veiklos įamžinamos nuotraukose	Įstaigos pedagogai	Jūratė Sankūnienė, Adta Butkienė	2022-10-10 – 2022-10-14	Geriausios 5-7 nuotraukos bus patalpintos įstaigos tinklapyje.
	Stiprinti gebėjimą pastebėti, surasti tinkamą priemonę ar metodą ir pritaikyti praktiškai.	Pranešimas „Kas man padeda gerai jaustis" pateiktas el. dienyne „Mūsų darželis"	Įstaigos pedagogai	Jūratė Sankūnienė	2022-10-10 - 2022-10-14	Stiprės asmeninis veiksmingumas, stiprinant gerą savijautą.

Veiklos su ugdytinių tėvais	Stiprinti gebėjimą pastebėti, surasti tinkamą priemonę ar metodą ir pritaikyti praktiškai.	Pranešimas „Ką daryti, kad pagerėtų emocinė savijauta?“, pateiktas el. dienyne „Mūsų darželis“.	Įstaigos ugdytinių tėvai	Jūratė Sankūnienė	2022-10-10 – 2022-10-14	Stiprės gebėjimas perteikti savo vaikams gebėjimą pažinti save ir atrasti būdus, padedančius jaustis geriau.

Planą parengė:

Jūratė Sankūnienė

VEIKLŲ SU VAIKAIS PAVYZDŽIAI

DIENOS PRADŽIOS RITUALAS:

1. APSIKABINKIME

Užduotis: Apkabinti šalia stovintį vaiką iš kairės ir iš dešinės.

Apibendrinimas: Ankstyvojo amžiaus vaikai – tik apkabina vienas kitą. Nuo 3/4 metų vaikų po pratimo jau galima klausti: *Ką jauti, kai tave apkabina? Kaip jautiesi, kai tu apkabini? Ir pan.*

2. MES KARTU

Vaikai stovi ratu, susikimba rankomis, sukurdami *gerumo ir supratimo* ratą. Vienas kitam perduoda siūlų kamuoliuką, sau pasilikdami jo galiuką ir siunčia toliau, žiūrėdami į akis šalia stovinčiam vaikui, sakydami švelnų ir gerą žodį (geras, gražus, drąsus, dosnus, draugiškas, supratingas ir pan.). Kartu siunčia ir savo šypsenas.

BENDRO PLAKATO *„KAS MAN PADEDA JAUSTIS GERIAU“* PIEŠIMAS

Piešimui gali būti naudojamas tapetas ar suklijuoti piešimo lapai ir pan. Technika pasirenkama laisvai pagal dalyvių norus ir gebėjimus (akvarelė, karpiniai, lipdiniai, skiautiniai ir t.t.). Tema pasirenkama laisvai. Ankstyvojo amžiaus vaikai gali piešti pirštukais ar štampukais, vyresnieji – su teptukais ar be jų. Pabaigoje nusifotografuoti prie grupės bendro darbo.

Žaidimas *MASAŽUOJU AŠ, MASAŽUOJI TU*

Vaikai suskirstomi poromis. Vienas vaikutis (galima vaikus išskaičiuoti ar kitaip suskirstyti poromis) atsisėda taip, kad vienas galėtų masažuoti kito vaiko nugarytę. Po pratimo galima paklausti, kas labiau patiko: pačiam masažuoti ar būti masažuojamu?

Žaidimas *PIEŠINIAI ANT NUGAROS*

Vaikai suskirstomi poromis. Vienas vaikutis (galima vaikus išskaičiuoti ar kitaip suskirstyti poromis) gulasi ant kilimo. Kitas pirštukais ant jo nugaros piešia, pavyzdžiui *saulytę, skaičių, lietutį, raidę, gėlytę, debesėlį, medelį, paukštelį...* Pirmasis turi atspėti, kas buvo nupiešta. Baigus piešti, švelniu judesiu „nutrinama“, kas buvo nupiešta.

Relaksacija *VASARA*

Pasiūlyti vaikams atsisėsti ar atsigulti, pritaikant patogiausią būdą grupėje.

Vaikams skaitomas tekstas: *„Sėskite patogiai. Užmerkite akis ir klausykitės mano balso. Kvėpuokite lėtai ir lengvai. Įsivaizduokite šiltą vasaros dieną. Priešais matote nuostabią peteliškę, skraidančią nuo žiedo ant žiedo. Sekite jos sparnelių judėjimą, plazdėjimą. Peteliškė nutūpė ant žiedo šalia tavęs. Pažvelkite kokios spalvos ir formos yra jos sparneliai. Pastebėkite, koks įdomus jos sparnelių raštas: linijos, tamsios dėmės, šviesios dėmės! Štai peteliškė pakilo ir skrenda ore, pastebėkite kaip lėtai ir sklandžiai juda jos sparneliai.*

Pajauskite kaip jūsų sparneliai lėtai ir sklandžiai juda aukštyn ir žemyn. Pasidžiaukite lėtu ir sklandžiu skrydžiu ore. O dabar pažvelkite į margą pievą apačioje. Pamatykite kiek ryškių spalvų yra tenai. Atraskite patį gražiausią žiedą ir palengva artėkite prie jo. Dabar galite pajusti savo pasirinkto žiedo aromatą. Lėtai ir sklandžiai tu leidiesi ant minkšto ir kvapnaus žiedo viduriuko. Dar sykį įkvėpk jo aromato ir atmerk akis.“

Baigus galima pasiūlyti vaikams nupiešti, ką jie įsivaizdavo arba pratęsti istoriją ir ją atvaizduoti.

Relaksacija ***MIŠKE***

Pasiūlyti vaikams atsisėsti ar atsigulti, pritaikant patogiausią būdą grupėje.

Klausomas paukščių garsų muzikos įrašas ir vaikams skaitomas tekstas: *„Atsigulkite patogiai. Užsimerkite. Kvėpuojame lengvai ir lėtai. Keliausime į rudeninį mišką. Šiandiena nepaprastai geras rytmetis. Skaisčiai šviečia saulė ir jos spinduliai mus šildo. Mes įeiname į mišką siauru takučiu ir patenkame į nepaprastą miško karalystę. Rudens miškas pasakiškai gražus. Mums labai patinka medžiai geltonais ir raudonais lapais. Mes grožimės jais ir lygiai, ramiai kvėpuojame. Štai skrenda vienas gelsvas lapelis ir sukasi šokdamas savo šokį. Pažvelkite į ryškų ir margą kilimą po kojomis.*

Įkvėpkime giliai. Miško oras šviežias ir švarus. Kvepią nukritusiais lapais ir grybais. Mes mėgaujamės tuo aromatu ir jaučiamės laimingi. Kažkur tylumoje gieda paukščiai, kurkia žuvėdros. Mes gulime ant minkšto lapų kilimo ir klausomės miško garsų.

Paukščių garsų įrašas (1-2 min).

O dabar lėtai atsistokite. Atsimerkite ir jūs pamatysite, jog pasaulis aplink mus toks pat geras ir gražus kaip rytinis miškas. Jūs jaučiatės laisvai ir nuostabiai. Neškitės šį pojūtį visą likusią dieną.“

Baigus galima pasiūlyti vaikams nupiešti, ką jie įsivaizdavo arba pratęsti istoriją ir ją atvaizduoti.

Užduotis/žaidimas **„NOSĮ AUKŠTYN!“**

Duoti vaikams spalvinti iškirptus veidelius, paskui juos prilipinti visame darželyje skirtingose, netikėtose vietose, dažnai aukštai, kad keltume akis ir nosį aukščiau. Užduotis - pastebėti veidelius.

Pratimas ***SUŠILTI*** **(iki 3 metų)**

Instrukcija: *„Įsivaizduokite, kad jums šalta, jūs sušalote, apkabinkite save rankomis. Tik štai atėjo mama ir atnešė šaliką. Tu užsirišai šaliką ant kaklo. Pasukiokite galvą į vieną ir į kitą pusę...oi, gera, šilta kakliukams, nusišypsokite vienas kitam.“*

EDUKACIJA – POKALBIS

Bendro užsiėmimo su vaikais metu vedamas pokalbis:

Mūsų kūne gyvena įvairūs jausmai, dėl to mums kartais būna linksma ar liūdna, mes džiaugiamės ar pravirkstame. Kartais supykę pasielgiame ne taip, kaip reikėtų. Pamatę kažką nepažįstamo ar baisaus išsigąstame.

Kokia mano nuotaika šiandien? Kas atsitiko, kad taip jaučiuosi? Kaip aš jaučiuosi? Gal mano nuotaika yra panaši į kažką? Gal ji turi formą, spalvą, kvapą ir pan.

Veikla. Po aptarimo vaikai piešia savo nuotaikas spalvomis, akvarele ar pasirinkta spalva.

Galima piešti laisvai lape. Galima nusipiešti žmogučio figūrą ir jame nuspalvinti savo nuotaiką. Taip pat tinka sugalvotas kitas būdas, kuris atspindėtų vaiko emocinę savijautą.

Vaikai iki trejų metų galėtų piešti pirštukais laisvai, kaip jiems to norisi tuo metu.

3-5 metų amžiaus vaikai gali piešti debesėlius, kurie išgyvena įvairias nuotaikas ir jausmus.

Vaikai nuo 5-7 gali piešti žmogučius, kurie jaučia įvairias emocijas.

Savo darbelius vaikai pristato kitiems, papasakodami kas ten nupiešta. Jeigu vaikas nenori dalintis savo patirtimi, jo neverčiame.

Pokalbis ***ŠIANDIENA MAN PATIKO***

Vaikai sustoja/susėda ratu. Vaikų prašoma pasakyti, kas jiems patiko ir padėkoti draugui/draugams ir pan. bei apsikabinti su draugu iš kairės ir dešinės. Nusišypsoti vienas kitam.

KITOS, LAISVAI PASIRENKAMOS VEIKLOS SU VAIKAIS.

Praktikumas pedagogams

„KAS MAN PADEDA JAUSTIS GERIAU“

„Mano vardo reikšmė“

Visi grupės nariai turi pasidaryti vizitines korteles su savo vardu. Kiekvienas turi teisę paimti bet kokį vardą, kuriuo jis nori vadintis grupėje: savo tikrąjį, pjesės pavadinimą, literatūros herojaus vardą, vardą-vaizdą. Kartu su vizitinių kortelių dizainu dalyviai turi pagalvoti apie užduotį: sugalvoti savo vardo „vertimą“ iš nežinomos kalbos. Tada, kai vizitinės kortelės bus paruoštos, visų paeiliui prašoma nurodyti savo vardą ir pasakyti, kaip jis „išverstas“. Galite prisiminti tikrąjį vardo vertimą arba sugalvoti savo, kurį gali sudaryti net keli sakiniai.

Pagrindinė šio pratimo idėja - suteikti galimybę pabrėžti savo individualumą susitikimo metu.

Vėliau kiekvienas sugalvoja teigiamus būdvardžius apie save, pradedant vardo raidėmis (F - linksmas; A - aktyvus; H - neįprastas; A - meniškas ir kt.). Visi grupės nariai perskaito savo vardus ir pritaiko būdvardžius.

Pratimas TIK GERAI

Dalyviai raginami pasisveikinti ir prisiminti, kas jiems gero nutiko šį rytą.

Pratimas RASK SAVO ŽVAIGŽDĘ

Tekstas: „Tikriausiai esate šiek tiek pavargęs, laikas pailsėti. Atsisėsk ant kėdės, pabandyk atsipalaiduoti, tris kartus giliai įkvėpk ir iškvėpk, užmerkite akis (skamba muzika).

Įsivaizduokite žvaigždėtą dangų. Žvaigždės yra didelės ir mažos, ryškios ir blankios. Vieniems tai viena ar kelios žvaigždės, kitiems - nesuskaičiuojamas skaičius ryškių šviečiančių taškų, dabar tolstančių, artėjančių rankos atstumu. Atidžiai pažvelk į žvaigždes ir išsirink gražiausią žvaigždę. Gal tai atrodo jūsų vaikystės svajonė, o gal primins laimės, džiaugsmo, sėkmės, įkvėpimo minutes? Dar kartą pasigrožėk savo žvaigžde ir bandyk ją pasiekti. Išbandyk viską! Ir tu tikrai pasieksi savo žvaigždę. Paimk ją iš dangaus ir atsargiai padėk priešais save, atidžiau pažvelk ir pabandyk prisiminti, kaip ji atrodo, kokią šviesą ji skleidžia.

Dabar nuleisk delnus ant kelių, išsitiesk, atsimerk “.

Po pratimo vadovas užduoda klausimus. *Ar buvo lengva atsipalaiduoti, įsivaizduoti dangų, žvaigždes? Kaip jautėtės? Kas atrodė sunku? Kokios nuotaikos esate dabar?*

Pratimas EILĖS SKAIČIAVIMAS

Šis pratimas padeda užmegzti akių kontaktą su visais dalyviais. Visi sėdi ratu, vienas žmogus sako „vienas“ ir žiūri į bet kurį žaidimo dalyvį, tą, į kurį jis žiūrėjo, sako „du“, o kitą.

Pratimas KAS YRA BENDRO

Pasirenkamas vienas iš dalyvių būti vadovu. Dalyviai garsiai pasakoja, kas bendro (aprangos detalėse, šukuosenoje, charakteryje) su šiuo asmeniu.

Pratimas VAIVORYKŠTE AUKŠTYN

Visi dalyviai atsistoja, užmerkia akis, giliai įkvepia ir įsivaizduoja, kad su šiuo atodūsiu jie lipa vaivorykštėn ir iškvėpdami nuslysta nuo jos kaip nuo čiuožyklos. Pratimas kartojamas tris kartus, tada tie, kurie nori pasidalinti savo įspūdžiais. Pratimą galite pakartoti dar 3-4 kartus atmerktomis akimis.