



IDĖJOS. KĄ VEIKTI KARTU SU VAIKAIS NAMUOSE

- **Sudarykite šeimos grojaraštį.** Kartu atrinkite mėgstamiausius muzikinius kūrinius ir sudėkite į vieną grojaraštį. Vaikams bus malonu klausytis tiek su tėvais, tiek vieniems. Surenkite diskoteką namie, pasinaudokite sukurtais grojaraščiais.
- **Kelionė po pasaulį.** Pasirinkite šalį ir visą dieną „keliaukite“ po ją. Pvz., pasigaminkite tai šaliai būdingų patiekalų, išmokite kelis joje vartojamus žodžius, suraskite ir papasakokite vieni kitiems įdomių faktų apie tą kraštą ar net surenkite protmūšį.
- **Užduokite vienas kitam klausimus pasirinkta tema.** Vieną kartą temą gali sugalvoti vaikas, kitą kartą – suaugęs. Kol tėvai užsiėmę, vaikas taip pat turės, ką veikti, kol parengs klausimus.
- **Vardinkite daiktus, kuriuos matote namuose ar per langą.** Pasirinkite raidę ir paeiliui vardinkite, kokius daiktus matote iš tos raidės.
- **Dekoruokite drabužius.** Karpykite juos, išpieškite ar išsiuvinėkite.
- **Kurkite istoriją.** Kiekvienas paeiliui sugalvodamas po sakinį, sukursite savo unikalų pasakojimą.
- **Spėliokite, apie kokį daiktą galvoja kitas.** Vienas sugalvoja daiktą, kurį tuo metu mato, o kitas užduodamas klausimus, bando išsiaiškinti, kas tai yra. Atsakinėti galima „Taip“ arba „Ne“.
- **Pasakokite apie savo vaikystę.** Vaikams labai įdomu sužinoti, ką žaisdavo jų tėvai, kaip rengdavosi, ką mėgo valgyti, kur atostogaudavo, kokius pažymius gaudavo ir pan. Vaikai mielai užduoda daug papildomų klausimų.
- **Papasakokite vaikams apie jų „vaikystę“.**– Nesvarbu kokio amžiaus vaikai, visiems labai įdomu klausytis istorijų apie save, ypač apie tą amžių, kurio jie patys neprisimena. Pasakokite, kaip džiaugėtės jiems gimus, kaip ramindavote, kokių juokingų istorijų nutikdavo.
- **Kurkite kryžiažodžius.** Vienas parengia kryžiažodį, kitas jį išsprendžia. Paskui atvirksčiai. Tokiu būdu vaikas gali labai praplėsti savo žinias.

- **Gaminkite kartu.** Pasiūlykite vaikui surasti receptą ir vėliau jį kartu išbandykite.
- **Aptarkite filmus.** Kartu žiūrėkite filmą ir paskui jį aptarkite. Paklauskite vaiko, kuri vieta labiausiai patiko, jeigu būtų herojaus vietoje, kaip jis pasielgtų, kodėl, jo nuomone, veikėjas priėmė tokį sprendimą ir pan.
- **Sukurkite savo mankštos programą.** Vieną pratimą siūlykite jūs, kitą – vaikas. Atsirinkite tuos, kuriuos visi galėsite atlikti, ir kiekvieną dieną kartu mankštinkitės. Galite sportuoti kartu išsikeldami iššūkius, jog kiekvienas šeimos narys per dieną turi padaryti tam tikrą skaičių pratimų, pvz., 30 pritūpimų, 10 atsispaudimų, 20 atsilenkimų ir pan.
- **Pertvarkykite kambarį.** Kartu aptarkite, kaip galėtumėte atnaujinti vaiko kambarį ar bendras erdves: perstumdyti baldus, pakabinti vaiko piešinių ar šeimos nuotraukų, pertvarkyti daiktus lentynose.
- **Užsiimkite sodininkyste.** Pasisėkite prieskoninių žolelių ar gėlių, tinkamų balkonui, auginkite svogūnų laiškus. Įvairaus amžiaus vaikams įdomu prižiūrėti augalus ir stebėti, kaip jie auga.
- **Šilta–šalta.** Vienas paslepia sutartą daiktą kambaryje, o kiti turi jį surasti, vadovaudamiesi paslėpusiojo užuominomis: „šilta“ (kai yra visai arti ieškomo daikto) arba „šalta“ (kai daiktas yra gerokai toliau).
- **Laivų mūšis.** Senas, bet ir vaikus, ir suaugusiuosius labai įtraukiantis žaidimas. Tam užtenka languoto sąsiuvinio lapų ir pieštuko.
- **Kliūčių ruožai.** Sukurkite juos iš puodų, kamuoliukų, pliušinių žaislų... pasitelkite fantaziją, sugalvokite užduočių, pvz., pernešti kamuoliukus ar žaislus iš vieno kliūčio ruožo pusės į kitą.
- **Piešinys mįslė.** Sugalvokite objektą arba daiktą (pvz., namas). Popieriaus lape nupieškite tik mažą jo detalę (pvz., kaminą be dūmų). Vaikai spėja, kokio objekto ar daikto tai dalis. Jei atspėti nepavyksta, papildykite piešinį, dar keliomis detalėmis iki tol, kol atspės. Tada, apsikeiskite.
- **Atsipalaiduokite klausydami relaksacijų.** Žemiau pateikta nuoroda į relaksaciją skirtą vaikams (bet tinka ir tėvams) nerimo mažinimui, dėmesio sutelkimui stiprinti. Geriausia praktikuoti ne tik tada, kai jaučiate padidėjusį nerimą, irzlumą, bet ir prevenciškai https://www.youtube.com/watch?v=bIC611jN3U&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3WdiwxDTq69wYRQ_RGD9_YVdipTtw5QjVTc8U2LTxDOH9zN8Kb3Fmqmo20
- **Pastatykite namelį-slėptuvę kambaryje.** Galbūt patys prisimenate kaip smagu būdavo pasistatyti tvirtovę iš kėdžių, paklodžių, pagalvių ir šluotų tiesiog namuose, o įlindus į savadarbį „namą“ jausdavaisi lyg pasakoje. Paskatinkite vaikus padaryti tą patį. Jei reikia, nurodydami, kokius namuose esančius daiktus jie gali naudoti, o kurių geriau nenaudoti. Leiskite statyti ir klysti, tegul ugdosi jų kūrybiškumas.
- **Leiskite panuobodžiauti.** Tegul vaikas pabūna su savimi, leiskite jam turėti savo laiko ir užsiimti tuo, kuo jam norisi.
- **ORGANIZUOKITE ŠEIMOS SUSIRINKIMUS.** Susėskite visa šeima ir skirkite laiko pasidalinti dienos įvykiais, jausmais.

Galite susėsti ir kas kart aptarti, kas šiandien jus nuliūdino, ar buvo sunku, kaip tai išsprendėte. Tokiu būdu parodysite, kad normalu susidurti su sunkumais ir pasukti galvą, kaip tai išspręsti ar ieškoti sprendimų kartu.

Taip pat nepamirškite pasikalbėti apie teigiamas patirtis. Pasidalinkite, kas šiandien pralinksmino, patiko. Būtų puiku, jei kiekvienas išvardytumėte po 2-3 dalykus, kurie šiandien jums buvo „geriausi“, labiausiai jus pradžiuginę. Tai gali būti: įdomus filmas, filmukas, šiltas apsikabinimas, pasikutenimas, skani košė ir pan. Tokiu būdu atkreipsite savo dėmesį į gerus dalykus, vykstančius kiekvieną dieną bei tai daryti mokysite vaikus – yra daugybė dalykų kasdienybėje dėl kurių galime pasidžiaugti ir jausti dėkingumą.

Susirinkimą turėtų pradėti tėveliai, pirmiausia pasidalindami savo patirtimis, jausmais. Būkite išmintingi ir nesidalinkite pernelyg sunkiomis situacijomis, „neužkraukite vaikų „suaugusiųjų problemomis“, kurių jiems nereikia žinoti, kalbėkite vaikams pagal amžių suprantamais žodžiais bei jiems „pakeliamais“ sunkumais, pvz., „nuliūdau, kad sudaužiau savo mėgstamą vazą, man ji buvo tokia graži, bet tada sugalvojau, kad kito gimtadienio proga galėsiu paprašyti draugų padovanoti naują ir galėsiu išsirinkti dar gražesnę“. Vėliau tėvai paskatina kalbėti vaikus. Gali būti, kad pirmų susirinkimų metu arba pirmą kartą vaikui bus nedrąsu kalbėti, tuomet leiskite pabūti ir pasiklausyti. Tačiau pabrėžkite, kad jums svarbu išgirsti, kaip jam sekasi, „man rūpi kaip tu jautiesi, nes myliu tave, lauksiu kol būsi pasiruošęs ir nuoširdžiai išklausysiu tave“. Susirinkimą galite užbaigti savo sugalvotu būdu: sudainuoti visų mėgstamą dainą, apsikabinti, pasikudenti ir pan.

Tokie susirinkimai bus puiki treniruotė jums patiems ir vaikams, jog itin svarbu yra kalbėti apie savo jausmus su šeimos nariais, dalintis patirtimis, tai padidins bendrumo jausmą šeimoje. Taip pat, sumažins nerimą ir suteiks daugiau saugumo tiek jums, tiek jūsų vaikams – jūs jausitės ramesni žinodami, kas dedasi jūsų vaikų vidiniame pasaulyje, o vaikai pasijus svarbūs, išklaudyti ir mylimi.

DAUGIAU NAUDINGŲ NUORODŲ:

Knygos: popierinės, elektroninės, audioknygos

- Neperskaitytos knygos esančios namų lentynose – nušluostom dulkes ir pirmyn! Audioknygos vaikams, kurių gausu Youtube platformoje.
- Knygos.lt siūlo rinktis iš nemokamų elektroninių knygų sąrašo: https://www.knygos.lt/lt/elektroninesknygos/nemokamos/?fbclid=IwAR07b_RtfyewcrXzFmSzrWojEIQbAO0WoDH8Q1miY4B6fyPisv8FxE THw
- Klaipėdos apskrities viešoji I. Simonaitytės biblioteka šiuo metu teikia tik elektronines paslaugas ir kviečia skaitytojus, turinčius LIBIS bibliotekos pažymėjimą, aplankyti interaktyvią biblioteką www.ibiblioteka.lt. Čia galėsite pasiskolinti ir skaityti elektronines knygas nemokamai.
- Knygų moksleiviams siūlo leidykla „Vyturys“. Čia galite rasti elektroninių knygų – <https://vyturys.lt/>, o čia audioknygų – <https://soundcloud.com/vyturys-382449132/sets?fbclid=IwAR0jHnQceO9aGeqRb7jDYzDDQcydv8gQZrRfQc9IVcSI5KTeWIkBENCy9DU>

Galite sukurti ir naują šeimos tradiciją – visi kartu skaityti ar klausyti tą pačią knygą, o vėliau ją aptarti.

Menas, muziejai

- „Google“ platformoje – <https://artsandculture.google.com/> - galima apkeliauti ir aplankyti įspūdingiausius muziejus, galerijas, daugiau sužinoti apie kūrėjus, pasižvalgyti 360 laipsnių kampu po įvairius pasaulio objektus, paskaityti apie įvairius istorinius įvykius ir dar daugiau.
- Iš namų galite aplankyti ir daugelį Lietuvos muziejų. Integralioje muziejų informacinėje sistemoje limis.lt sukauptas didžiulis lobis Lietuvos muziejų eksponatų, čia rasite virtualių parodų, audio ir vaizdo įrašų. Dar vienas skaitmeninis muziejų projektas – www.emuziejai.lt. Lietuvos archyvai yra sukaukę šimtus tūkstančių (o gal ir dar daugiau) eksponatų.

Teatras

- Spektaklius galima žiūrėti ir neišeinant iš namų! Valstybinis Šiaulių dramos teatras, reaguodamas į susiklosčiusią situaciją dėl koronaviruso, dovanoja žiūrovams nemokamas spektaklių peržiūras. Savaitgalio vakarais teatro spektakliai bus rodomi „Youtube“ kanale. Informaciją apie spektaklių transliacijas reikia sekti teatro [„Facebook“ paskyroje](#).
- Spektaklių, koncertų įrašų, taip pat ir įvairių filmų, serialų, animacijos galima rasti [LRT Mediatekoje](#).
- Daugiau informacijos apie teatrų iniciatyvas rasite nuorodoje apačioje: http://menufaktura.lt/?m=1024&s=69395&fbclid=IwAR08myH86Lh_49jTWILL67UdOZ1FurJ3-mTjyXzoxqZS-9tVapyy_70tAw

Filmai

Kartą per savaitę galite surengti kino vakarą, išsirinkti šeimos filmą, pasigaminti skanių užkandžių, susisukti „guolių“ iš pagalvių ir pledų.

- Vaiko diena.lt rekomenduoja 10 filmų, kuriuos verta pažiūrėti kartu su vaikais
https://vaikodiena.lt/10-filmu-kuriuos-verta-paziureti-su-vaikais/?fbclid=IwAR1CdJlu_O-4P4rdkLM0faT1ixHyNEJRiQeiAb0qiw2v9SsmYD8sTqpL1HA

Kelionės

Kol keliauti realybėje negalime, po pasaulį pasižvalgyti leidžia dar vienas „Google“ kūrinys – <https://earth.google.com/web/>. Užtenka žmogeliuką nutempti į norimą vietą ir galima „vaikštinėti“ po bet kurį pasaulio kampelį.

Šaltiniai:

<https://vaikodiena.lt/ka-veikti-kartu-su-vaikais-namuose/>

<https://vaikodiena.lt/tikrai-pravers-idomios-veiklos-su-seima-neiseinant-is-namu/>