

## KELIONINIS ŽAIDIMAS „DEBESŲ IR PLENTO ŠVYTURIAI“

Svarbiausia taisyklė. Žaidime pralaimėtojų nėra. Visi keliaujantieji yra viena komanda, kurios siekis – padėti vieni kitiems saugiai ir ramiai pasiekti kelionės tikslą.

### Rinkinio sudėtis:

15 mėlynų kortelių skrydžiui lėktuvu.

15 pilkų kortelių vykstant automobiliu.

2 kortelės su apdovanojimu.

2 žemėlapiai su skaičių takeliu nuo 1 iki 15.

### Žaidimo taisyklės:

#### 1. Pasiruošimas.

Pasiimkite į kelionę nusivalantį rašiklį arba lipdukų rinkinį, kad pažymėtumėte žemėlapyje atliktą užduotį.

#### 2. Žaidimo eiga

Vaikas arba tėvai ištraukia vieną kortelę iš rinkinio.

Vaikas apžiūri paveikslėlį, kuris jam pasufleruoja veiksmą, o tėvai perskaito tekstą kitoje kortelės pusėje.

Užduotis atliekama kartu arba padedant vieni kitiems.

#### 3. Taškas ir progresas

Kai užduotis atlikta, visi sušunka (arba tyliai sutartu ženklu parodo): „Švyturys įžiebtas!“

Pažymimas (užklijuojamas lipduku) žemėlapyje pirmas langelis (debesėlis).

Kortelė dedama į panaudotų kortelių krūvelę.

Žaidimą galima tęsti iš karto, galima daryti pertrauką iki kito kelionės etapo.

Jei vaikas pavargo, darosi neramus ar sunkiai sutelkia dėmesį, tėvai gali perimti didžiąją užduoties dalį (pvz., patys surasti objektą ir parodyti), kad vaikas patirtų sėkmę be papildomų pastangų.



## Debesų skulptoriai

Vaikas ir tėvai kartu žiūri pro langą ir tū patį debesį. Vaikas pirštu ore (arba ant lango) apveda debesies kontūrą ir sako, „Ka jis jam primena (pvz., šunį). Vaikas turi surasti tą pačią formą ir pridėti savo detalę (pvz., „Taip, ir tas šuo turi ilgą uodegą“).

Kosminis ramybės kupolas Vaikas ir tėvai susikimba rankomis. Kartu giliai įkvėpia pro nosį, įsivaizduodami, kad uosto skania kėlioninę arbatą. Tada labai lėtai kartu iškvėpia pro burną, tarsi pūstų karštą arbatą, kad ji atvestų. Iškvėpiant reikia stengtis, kad delnai pajustų kito ramybės kartojama 3 kartus.

## Skrydžio aidas

Tėvai švelniai pirštų galiukais išbarbena paprastą ritmą (3-4 dūžius) vaikui ir delną arbatą petį. Vaikas užsimerkia, pajunta ritmą ir turi jį tiksliai atkartoti išbarbendamas suaugusiajam ir delną. Po to keičiamasi vaidmenimis.

## Šešėlių medžiotojai

Suraskite ant lėktuvo salono lubų, grindų ar staluko judantį šešėlį. Visi komandos nariai turi kartu pirštais rodyti ir tą šešėlį, kol jis pranyks arba nustos judėti.

## Turbulencijos herojai

Įsivaizduokite, kad laivas skrenda per kosmines dulkes. Visi komandos nariai vienu metu giliai įkvėpia, stipriai įtempia rankų ir kojų raumenis, tarsi tapę akmeniniais herojais. Po 5 sekundžių iškvėpia ir atsipalaiduoja, lyg virstų minkštomis pagalvėlėmis.

## Slaptas kelivis

Vienas iš tėvų žvilgsniu išsirenka vieną saugų daiktą salone (pvz., kaimyno ryškia ar situardesės segtuką). Vaikas, stebėdamas suaugusiojo akis, turi atspėti, kurį daiktą jis žiūri. Tada keičiamasi vaidmenimis.

## Šviesos detektoriai

Visa komanda stebi virš sėdynių esančius šviesos zenklus. Kai tik pamato, kad lemputė pasikeitė (užsidegė arba užgeso), turi sinchroniškai atlikti slaptą agentų pasisveikinimą (pvz., suglausti delnus).

## Spalvotas skrydis

Vaikas varto skrydžio žurnalą ir ieško 5 puslapių, kuriuose dominuoja dangaus spalva. Tėvai padeda skaičiuoti. Atlikęs užduotį vaikas pasako, kokios spalvos tures ieškoti vienas iš tėvų.



## Nematomas piesīmas

Vaikas rodomuaju pīrstu ant vieno īš tēvū pīrstu ant vieno īš tēvū nugaros (arba delno) lētai piešīa paprastā geometrinē figurā (pvz., trikampi) ar piešīnū (pvz., saulutē). Suaugēs turi atspēti, kas nupīēšta. Po to tēvai piešīa ant vaiko delno.

## Veidrodzīju karalyste

Vienas īš tēvū tampa "veidrodzīu" ir labai lētai keičīa veido mīmīkā (pvz., rodo lūdēsī, nuostabq). Vaikas turi tīkslīai atkartoti tā pačīa emocijā. Po 3 mīmīkū keičīamasi vaidmenīmis.

## Saugos dirzo meistrai

Visīškai tyliai, be jokio metalo skambtelējīmo kartu su vaiku atsegti ir vel uzsegti jo saugos dirzā. Jūdēsīai turi būti itin lēti ir precīzīski, tarsī būtū dirbama su jautra kosmīnio laivo tehnīkā. **iii** Zāisti galīma tik tada, jei nedega saugos dirzo lempūtē.

## Plūksnos kvēpavīmas

Īsīvaīzduokītē, kad ant jūšū delnū gulī nematoma labai lengva plūksna. Īkvēpkītē pro nosī, o īskvēpdami pro burnā orā pūskītē taip švelnīai, kad plūksna nenuskrīstū nuo delno, o tik lengvai pajūdētū. Atlikītē prātīmā 3 kartus tuo pačīu metu ir žīūrēdami vienas kitam īakis. **iii** Jei vaiku sunku īsīvaīzduoti, padēkītē ant delno popīerīaus skīautelē.

## Pīrstū gimnastīkā

Vaikas ir vienas īš tēvū priģīaudzīa savo delnus vienas prie kīto. Pakāitomis, po vienā pīrstā (nuo nykščīo iki mazōjo), pradēda juos atskīrti ir vel sujungti, stengdamīesī, kad kīti pīrstāi liktū susīlietē.

## Katīno pēdūtēs

Vaikas uzsimērkīa. Vienas īš tēvū dvīem pīrstāis labai švelnīai tapšņoja (vaīkšto) per vaiko rankā, nuo rīēšo iki pētēs. Vaikas turi pajūstī ir pasakytī (arba parodytī sutartū ženklū), kada "katīnas" sustōjo. Po tēisīngō spējīmo vaikas tampa "katīnu".

## Laīko kapsulē

Visī komandos narīai uzsimērkīa ir sēdi visīškai nejudēdami. Vienas īš tēvū sēka laīkā telefonē. Tīkslas - kartū īšbutī "laīko kapsulēje" lyģīai 20 sekundzīju. Kai laīkas baīģīasi, suaugēs švelnīai palīēģīa vaiko pētī ir kapsulē atsidaro.

## Ofīcīalus īģīulos ženkīas

Visī švīturīai žīēbtī! Tu būvai puīkī navigatorē. Tavo dēka mes visi sēkmingai pasīēkēme kelīones tīkslāj





## Nematomas piešimas

Vaikas rodomoju pirstu ant vieno iš tėvų nugaros (arba delno) letai piešia paprastą geometrinę figurą (pvz., trikampį) ar piešini (pvz., saulutę). Suaugęs turi atspėti, kas nupiešta. Po to tėvai piešia ant vaiko delno.

## Veidrodžių karalystė

Vienas iš tėvų tampa „veidrodžiu“ ir labai letai keičia veido mimiką (pvz., rodo liūdesį, nuostabą). Vaikas turi tiksliai atkartoti tą pačią emociją. Po 3 mimikų keičiamasi vaidmenimis.

## Saugos diržo meistras

Visiškai tyliai, be jokio metalo skambtelėjimo kartu su vaiku atsegti ir vel užsegti jo saugos diržą. Judesiai turi būti itin lėti ir preciziški, tarsi būtų dirbama su jautria kosminio laivo technika.

iii Žaisti galima tik tada, jei nedega saugos diržo lemputė.

## Plunksnos kvėpavimas

Įsivaizduokite, kad ant jūsų delnų gulį nematoma labai lengva plunksna. Įkvėpkite pro nosį, o iškvėpdami pro burną orą pūskite taip švelniai, kad plunksna nenuskristų nuo delno, o tik lengvai pajudėtų. Atlikite pratimą 3 kartus tuo pačiu metu ir žiūrėdami vienas kitam į akis.

iii Jei vaiku sunku įsivaizduoti, padėkite ant delno popieriaus skiautėlę.

## Pirštų gimnastika

Vaikas ir vienas iš tėvų priglauddžia savo delnus vienas prie kito. Pakaitomis, po vieno piršta (nuo nykščio iki mažojo), pradeda juos atskirti ir vel sujungti, stengdamiesi, kad kiti pirštai liktų susilietę.

## Katino pėdutės

Vaikas užsimerkia. Vienas iš tėvų dviem pirštais labai švelniai tapšnoja (vaikšto) per vaiko ranką nuo riešo iki peties. Vaikas turi pajusti ir pasakyti (arba parodyti sutartu ženklu), kada „katinas“ sustojo. Po teisingo spėjimo vaikas tampa „katinu“.

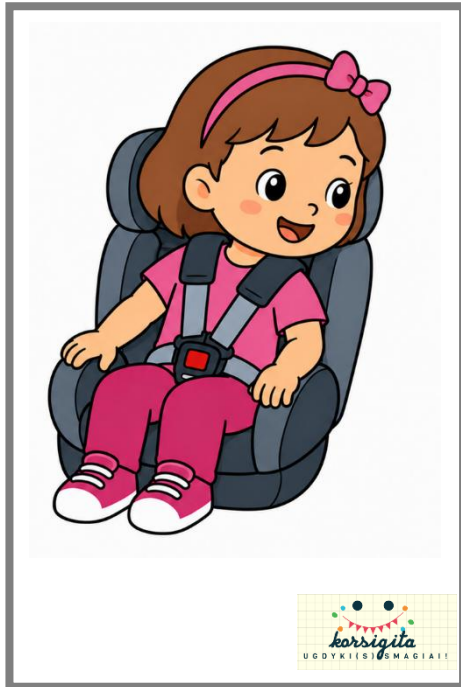
## Laiko kapsulė

Visi komandos nariai užsimerkia ir sėdi visiškai nejudėdami. Vienas iš tėvų seka laiką telefone. Tikslas – kartu išbuti „laiko kapsulėje“ lygiai 20 sekundžių. Kai laikas baigiasi, suaugęs švelniai paliečia vaiko petį ir kapsulė atsidaroma.

## Oficialus įgulis

### ženklas

Visi švyturiai įžiebtii  
Tu buvai nuostabus navigatorius. Tavo deka sėkmingai pasiekėme kelionės tikslą!



## Tylos karaliai

Vaikas su tėvais po žodžio "pradedame" 60 sekundžių neprataria ne žodžio. Jei kuris nors neištvėria, gaus užduotį sugalvoti 3-5 žodžius, kurie prasideda tokia pat raide, kokia yra pirmoji pralaimėjusio žaidėjo vardo raide.

Šviesoforo burtininkai Automobiliumi artėjant prie šviesoforo ar sankryžos, vaikas ir tėvai kartu susnabzda burtazodį: "Sim sala bim, dega šviesa...". Žaidimo tikslas - kartu atspėti, kada užsidegs žalia arba raudona šviesa, ir kartu suploti, kai tai įvyksta.

## Žalasis radaras

2 žaidėjai stebi kelia pro savo langą. Stebėjimo tikslas - vienu metu surasti ir parodyti pirštu visiškai žalia objektą (pvz., medį, autobusą, lauką...). Kai abu žaidėjai randa, jie sumusą delnais (duoda "žaidą"). Po to vaikas žalio objekto gali ieškoti su kitu automobilio keleiviu.

## Kėdutes kodas

Vienas iš tėvų lengvai pirštu pabarvena į vaiko kėdutes šoną. Ritmas tūrėtų būti panašus į automobilio važiavimą (pvz., trumpi dužiai - greitai, ilgi - lėtai). Vaikas plojimu pakartoja šį važiavimą ir ritmą ir sugalvoja tėvams savo ritmo variantą.

## Skaičių medžioklė

Surasti ant namų, pravažiuojančių mašinų numerių arba kelio ženklų 3-5 skaičius, nurodančius vaiko amžių. Vaikas ieško skaičiaus, o vienas iš tėvų skaičiuoja, kiek jų rado. Kai vaiko skaičiai jau "sumedžioti", jų ieško tėvai. Kadangi tėvų amžius yra dviženklis skaičius, užduotis pasunkėja.

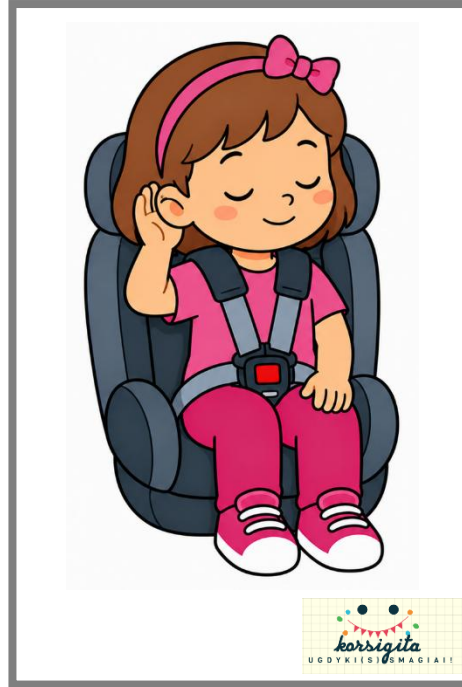
## Posūkių bangos

Kai automobilis suka į kairę arba į dešinę, visi keleiviai sinchroniškai iš lėto palinksta į priešingą pusę, kad pajustų išcentrinę jėgą. Automobiliumi atlikus posūkį, visi išsitiesia kaip kareiviai.

## Debesų palydovai

Kadangi automobilyje važdai pro langą labai greitai keičiasi, pakelkite galvą ir suraskite akimis vieną nejudantį tolimą objektą (debesį, mėnulį, jei važiuojate tamsoje). Visi kartu žiūrėkite į jį ir skaičiuodami iki 10 stebėkite, kaip automobilis važiuoja, o objektas juda kartu.

Vaikas rankose laiko įsivaizduojamą vairą (galima naudoti apvalų žaislą). Vienas iš tėvų rodo posūkio ženklą ranka (arba sako žodžių), o vaikas turi lėtai ir tiksliai pasukti savo "vairą" į tą pačią pusę.



**Veidrodis**  
Vienas iz tēv per  
galinio vaizdo  
veidrodēļi (arba  
atsisukēs ī vaika) rodo  
juokingas veido  
mimikas. Vaikas turī jas  
atkaroti. Mimikas  
rodomos tol, kol  
kazkuris iz jū pradeda  
juoktis. Po to  
keīcīamasi vaidmenimis.

## **Oficialus ekipazo ženklas**

Visi švrturīai  
īzīebtī! Tu buvai  
tikrai profesionali  
vairuotoja. Tavo  
dēka mes greitai ir  
saugīai pasiekēme  
kelionēs tiksīa.

**Garso detektyvai**  
Išjungīamas radījas. Visi  
keleivīai (īšķyrus  
vairuotoja) 10-čiai  
sekundzīy uzsimenkīa.  
Zaidīmo tiksīas - īsgīrstī  
ir īvardīntī bent du  
garsus (pvz., padangy  
ūzesī, pravazīuojantī kitā  
automobilī, posūkio  
signalo spragsējīma..).

## **Sunkvežīmīy sekīai**

Visī keleivīai laukīa, kol  
kelyje pasīrodys  
krovīnīs automobilīs.  
Vaīkas, pastebēs jī,  
sako "sunkvežīmīs" arba  
rodo sutartā ženklā,  
Vienas iz tēv turī tuoj  
pat pasakty ī spālva,  
Uzduotis baigīama tada,  
kai sēkmingai susekamī  
3-5 automobilīai.

**Pīrstūkū autostrada**  
Vaīkas īšķēcīa vienos  
rankos pīrstus. Suaugēs  
(jeī sēdī šalīa) savo  
rodomoju pīrstu  
"vazīuoja" vaiko pīrstū  
tarpais ī viršū ir ī apačīa,  
Vazīuojant ī viršū -  
īkvepiama, vazīuojant  
žemyn - īšķvepiama.  
Atīekama abīem  
rankoms.  
Po to suaugusīojo pīrstais  
galī "vazīuotī" vaīkas.

## **Ledo skulptūros**

Kai automobilīs vazīuoja  
tunelīu ar tamsīu mīško  
kelīu, visī keleivīai  
sustīngsta ir tampa  
ledo skulptūromīs. Neī  
vienas nepajuda tol, kol  
vairuotojas nepasako:  
"Saulē!"

**Masazo studija**  
īsvīazduokīte, kad  
kelīas tapo labai  
duobetās. Vaīkas  
greitai, bet švelnīai  
tapšnoja savo šīaunis  
delnais. Kai kelīas līgyus,  
vaīkas lētai gīosto savo  
kelīus. Masazā prizīuri  
vienas iz tēv,  
sākdamas žodzīus:  
*asfaltas arba duobes.*

## **Sapnas**

Uzduotis atīekama  
īzsimerkus. Vienas iz  
tēv vienu sakīnīu ramīai  
pasako, kā visī veīks, kai  
atvazīuos (pvz., "Mes  
eīsīme prie jūros.").  
Vaīkas prideda savo  
sakīnī, pratēsdamas  
īstorījā (pvz., "Ten  
rasīme didelē kriauklē.").  
Talp sukūriamas bendras  
trumpas pasakojīmas.



## Tylos karaliai

Vaikas su tėvais po žodžio "pradedame" 60 sekundžių neprataria ne žodžio. Jei kuris nors neištvėria, gauta užduotį sugalvoti 3–5 žodžius, kurie prasideda tokia pat raide, kokia yra pirmoji pralaimėjusio žaidėjo vardo raide.

Šviesoforo burtininkai Automobiliumi artėjant prie šviesoforo ar sankryžos, vaikas ir tėvai kartu susnabžda burtazodį: "Sim sala bim, dega šviesa...". Žaidimo tikslas – kartu atspėti, kada užsidegs žalia arba raudona šviesa, ir kartu suploti, kai tai įvyksta.

## Žaliasis radaras

2 žaidėjai stebi kelia pro savo langą. Stebėjimo tikslas – vienu metu surasti ir parodyti pirštu visiškai žalia objektą (pvz., medį, autobusą, lauką...). Kai abu žaidėjai randa, jie sumuša delnais (duoda "žabą"). Po to vaikas žalio objekto gali ieškoti su kitu automobilio keleiviu.

Vienas iš tėvų lengvai pirštu pabarberna į vaiko kėdutes šoną. Ritmas tūrėtų būti panašus į automobilio važiavimą (pvz., trumpi dužiai – greitai, ilgi – lėtai). Vaikas plojimu pakartoja šį važiavimo ritmą ir sugalvoja tėvams savo ritmo variantą.

## Skaičių medžiokie

Surasti ant namų, pravažiuojančių mašinų numerių arba kelio ženklų 3–5 skaičius, nurodancius vaiko amžių. Vaikas ieško skaičiaus, o vienas iš tėvų skaičiuoja, kiek jų rado. Kai vaiko skaičiai jau "sumedžioti", jų ieško tėvai. Kadangi tėvų amžius yra dviženklis skaičius, užduotis pasunkėja.

Kai automobilis suka į kairę arba į dešinę, visi keleiviai sinchroniškai iš leto palinksta į priešingą pusę, kad pajustų išcentrinę jėgą. Automobiliumi atlikus posūkį, visi išsitiesia kaip kareiviai.

## Debesų palydovai

Kadangi automobilįje važdai pro langą labai greitai keičiasi, pakelkite galvą ir suraskite akimis vieną nejudantį tolimą objektą (debesį, mėnulį, jei važiuojate tamsoje). Visi kartu žiūrėkite į jį ir skaičiuodami iki 10 stebėkite, kaip automobilis važiuoja, o objektas juda kartu.

Vaikas rankose laiko įsivaizduojamą vairą (galima naudoti apvalų žaislą). Vienas iš tėvų rodo posūkio ženklą ranka (arba sako žodžiu), o vaikas turi lėtai ir tiksliai pasukti savo "vairą" į tą pačią pusę.



**Veidrodis**  
Vienas iš tavy per  
galinio vaizdo  
veidrodėlį (arba  
atsisukęs į vaiką) rodo  
juokingas veido  
mimikas. Vaikas turi jas  
atkartoti. Mimikos  
rodomos tol, kol  
kazkuris iš jų pradeda  
juoktis. Po to  
keičiamasi vaidmenimis.

**Oficialus ekipažo  
ženklas**  
Visi švyturiai  
įžiebt! Tu buvai  
labai profesionalus  
vairuotojas. Tavo  
deka mes greitai ir  
saugiai pasiekėme  
kelionės tikslą.

**Garso detektывai**  
Išjungiamas radijus. Visi  
keleiviai (išskyrus  
vairuotoją) 10-čiai  
sekundžių užsimerkia.  
Žaidimo tikslas - išgirsti  
ir įvardinti bent du  
garsus (pvz., padangų  
ūžesį, pravažiuojanti kitą  
automobilį, posūkiu  
signalo spragsėjimą..).

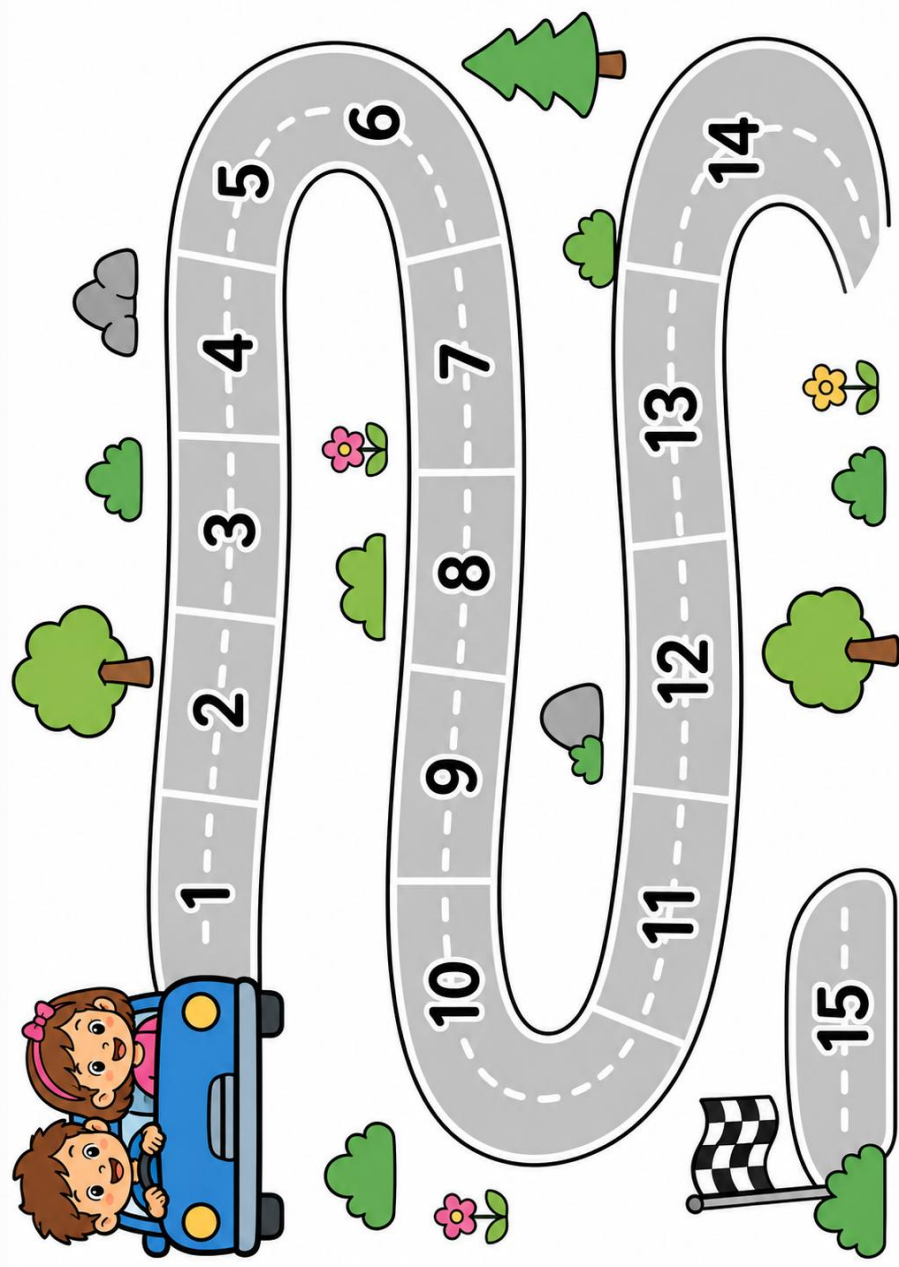
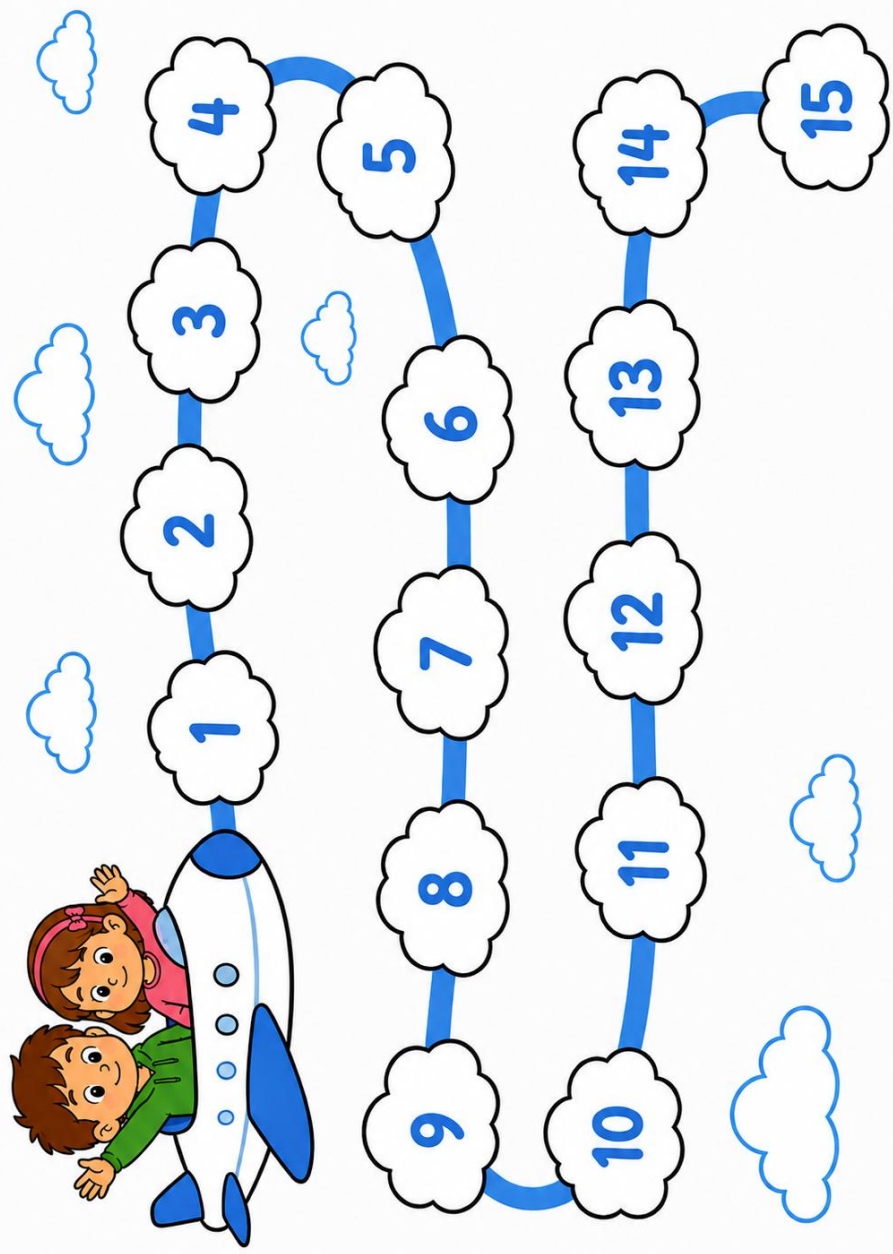
**Sunkvežimį sekiai**  
Visi keleiviai laukia, kol  
kelyje pasirodys  
krovininis automobilis.  
Vaikas, pastebėjęs jį,  
sako "sunkvežimis" arba  
rodo sutartą ženką.  
Vienas iš tavy turi tuoj  
pat pasakyti jo spalvą.  
Užduotis baigiamą tada,  
kai sėkmingai susekami  
3-5 automobiliai.

**Pirštukų autostrada**  
Vaikas išskėčia vienos  
rankos pirštus. Suaugęs  
(jei sėdi šalia) savo  
rodomuojų pirštu  
"važiuoja" vaiko pirštų  
tarpais į viršų ir į apačią.  
Važiuojant į viršų -  
įkvepiama, važiuojant  
žemyn - iškvepiama.  
Atliekama abiem  
rankoms.  
Po to suaugusiojo pirštais  
gali "važiuoti" vaikas.

**Ledo skulptūros**  
Kai automobilis važiuoja  
tuneliu ar tamsiu miško  
keliu, visi keleiviai  
sustingsta ir tampa  
ledo skulptūromis. Nei  
vienas nepajuda tol, kol  
vairuotojas nepasako:  
"Saulė!".

**Masazo studija**  
Įsivaizduokite, kad  
kelias tapo labai  
duobėtas. Vaikas  
greitai, bet švelniai  
tapšnoja savo šlaunis  
delnais. Kai kelias lygus,  
vaikas lėtai glosto savo  
kelius. Masazą priziūri  
vienas iš tavy,  
sakydamas žodžius:  
*asfaltas arba duobės.*

**Sapnas**  
Užduotis atliekama  
užsimerkus. Vienas iš  
tavy vienu sakiniu ramiai  
pasako, ką visi veiks, kai  
atvažiuos (pvz., "Mes  
eisime prie jūros.").  
Vaikas prideda savo  
sakinių, pratęsdamas  
istoriją (pvz., "Ten  
rasime didelę kriauklę.").  
Taip sukuriamas bendras  
trumpas pasakojimas.



## **ALIUS (MILDA) KVIĖČIA TAPTI DANGIŠKOJO LAIVO KAPITONU!**

Žiūrėk, šitas didelis lėktuvas šiandien bus mūsų kosminis erdvėlaivis. Mes skrisime labai aukštai, aukščiau už pačius aukščiausius medžius, tiesiai į debesų karalystę! Bet šiam erdvėlaiviui labai reikia stiprios komandos. Kartu su mumis skrenda drąsus tyrinėtojas Alius (drąsi tyrinėtoja Milda). Kad mūsų kelionė būtų saugi ir rami, danguje turime įžiebtį 15 slaptų švyturių. Kiekvienas mūsų ramus judesys, gilus įkvėpimas ir pastabios akys padės Aliui (Mildai) surasti teisingą kelią. Mes veikiame kartu kaip viena komanda. Ar esi pasiruošęs(-usi) įžiebtį pirmąjį švyturį?

## **ALIUS (MILDA) KVIĖČIA Į EKSPEDICIJĄ!**

Mūsų automobilis šiandien virsta ypatingu plento visureigiu, o mes visi esame slaptos ekspedicijos nariai. Kelias, kuriuo važiuosime, slepia 15 nematomų plento švyturių. Kartu su mumis šioje mašinoje važiuoja Alius (Milda). Jis (ji) jau pasiruošė stebėti kintantį pasaulį, judėti kartu su posūkais ir valdyti automobilį.

Šioje kelionėje niekas nelenktyniauja – mes judame į priekį tik tada, kai padedame vieni kitiems. Kiekviena įveikta užduotis priartins mus prie tikslo. Užsisekime saugos diržus, įjunkime savo ypatingas galias ir pažiūrėkime, ką mums parodys pirmojo švyturio kortelė!

## ATMINTINĖ TĖVAMS, JEI KYLA EMOCINĖ AUDRA

**Auksinė taisyklė suaugusiajam.** Kai vaikas išgyvena stiprią emocinę krizę, jo smegenų mąstymo centras yra išsijungęs - veikia tik išgąstis ir gynyba, todėl vaikas jūsų negirdi. Auklėti, aiškinti taisykles ar gėdinti tokiu metu yra beprasmiška ir visiškai nenaudinga. **Jūsų tikslas - ne sustabdyti elgesį barant, o grąžinti saugumo jausmą.**

### 1 žingsnis. Pirmiausiai nusiraminkite patys.

Vaikas skaito jūsų kūno kalbą ir toną. Jei jūs rėksite ar panikuosite, jo smegenyse įsijungs pavojaus mygtukas: „Aplinka tikrai nesaugi, net ir mama (tėtis) panikuoja“. **Ką daryti?** Giliai įkvėpkite ir mintyse pasakykite sau: „Mano vaikas taip nesielgia tyčia, jam šiuo metu yra tikrai labai sunku“.

### 2 žingsnis. Sukurkite fizinį ir vizualinį saugumą.

Uždaroje erdvėje ne visada galima pabėgti, todėl reikia keisti mikroklimatą. **Kaip tai padaryti?** Jei įmanoma, sumažinkite sensorinį triukšmą (išjunkite muziką automobilyje, prislopinkite šviesą). Nusileiskite iki vaiko akių lygio (lėktuve) ir tiesiog būkite šalia. Nenaudokite per daug žodžių, nes kalbėjimas krizės metu tik dar labiau apkrauna sensoriką. Švelnus, tvirtas (bet nespaudžiantis) rankos padėjimas ant peties ar pledo (skaros, šalio...) uždėjimas ant kelių veikia geriau nei dešimt sakinių.

### 3 žingsnis. Emocijos priėmimas be vertinimo.

Leiskite audrai praeiti saugiai. Nesakykite „nustok rėkti“, verčiau įvardinkite būseną trumpais, paprastais sakiniais. **Ką daryti?** Pabandykite pasakyti: „Aš matau, kad tau labai sunku. Aš esu čia. Tu esi saugus.“ Jei vaikas linkęs muštis, saugiai prilaikykite, kad jis nesusižeistų pats ir nesužeistų jūsų, kartodami ramiu, žemu balso tonu: „Aš neleisiu tavęs mušti, aš saugau tave“.

### 4 žingsnis. Perjungimas ir sugrįžimas į žaidimą (!tik bangai nuslūgus).

Tik tada, kai vaiko kūnas atsipalaiduoja, kvėpavimas sulėtėja ir jis vėl užmezga akių kontaktą, galima labai švelniai pasiūlyti sugrįžti į žaidimą. **Ką daryti?** Nepradėkite iškart analizuoti to, kas įvyko. Paimkite vieną iš nusiramavimo kortelių, pavyzdžiui, „Plunksnos kvėpavimas“ arba „Laiko kapsulė“, ir pasakykite: „Audra praėjo. Milda (Alius) džiaugiasi, kad mūsų lėktuve (automobilyje) vėl ramu. Padarykime vieną ramybės pratimą visi kartu.“