

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 tą 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 pusytų 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 ir petį. Vaikas užsimerkia, tiksliai atkartoti pajunta ritmą ir turi jį 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, į kurį daiktą jis žiūri. Tada keičiamasi vaidmenimis.

Šviesos detektoriai

Visa komanda stebi virš sėdynių esančius šviesos ženklius. 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 turės ieškoti vienas iš tėvų.



Nematomas piesīmas

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

Veidrodziū karalyste

Vienas īš tēvū tampa "veidrodziū" ir labai lētai keičīa veido mimikā (pvz., rodo liudesī, nuostabā). Vaikas turi tikslīai atkartotī tā pačīa emocijā. Po 3 mimikū keičīamasi vaidmenimis.

Saugos dirzo meistrai

Visīškai tyliai, be jokio metalo skambtelējimo kartu su vaiku atsegti ir vel uzsegti jo saugos dirzā. Judesiai turi būtī itin lēti ir precīzīski, tarsī būtū dirbama su jautria kosminio laivo tehnika. **iii** Zaišti galima tik tada, jei nedega saugos dirzo lempute.

Plunksnos kvēpavīmas

Īsīvaizduokite, kad ant jūšū delnū gulī nematoma labai lengva plunksna. Īkvēpkite pro nosī, o īskvēpdami pro burnā orā pūskite taip švelniai, kad plunksna nenuskrīstū nuo delno, o tik lengvai pajudētū. Atlikite pratiņā 3 kartus tuo pačīu metu ir žīūrēdami vienas kitam īakis. **iii** Jei vaiku sunku īsīvaizduoti, padēkite ant delno popieriaus skiautelē.

Pīrštū gimnastika

Vaikas ir vienas īš tēvū priġlaudziā savo delnus vienas prie kito. Pakaitomis, po vienā pīrštā (nuo nykščio iki mazōjo), pradeda juos atskīrti ir vel sujungti, stengdamiesi, kad kiti pīrštai liktū susilietē.

Katino pēdutes

Vaikas užsimerkia. Vienas īš tēvū dviem pīrštais labai švelniai tapšnoja (vaikšto) per vaiko rankā nuo riešo iki pētēs. Vaikas turi pajusti ir pasakytī (arba parodyti sutartū ženklū), kada "katinas" sustōjo. Po teisingo spējimo vaikas tampa "katinu".

Laiko kapsulē

Visi komandos nariai užsimerkia ir sēdi visīškai nejudėdami. Vienas īš tēvū seka laikā telefone. Tikslas - kartu īšbuti "laiko kapsulēje" lygiai 20 sekundziū. Kai laikas baigiasī, suaugēs švelniai paliēcīa vaiko petī ir kapsulē atsidaro.

Oficialūs įgūlos ženklas

Visi švyturiai žiebti! Tu buvai puiki navigatorė. Tavo dėka mes visi sėkmingai pasiekėme kelionės tikslą!



Debesų skulptoriai

Vaikas ir tėvai kartu žiūrį Vaikas pro langą ir ta pati debesį. Vaikas pirštu ore (arba ant lango) apveda debesies kontūrą ir sako, kad jis jam primena (pvz., žunį). Vaikas turi surasti tą pačią formą ir pridėti savo detalę (pvz., „Taip, ir tas žuo turi ilgą uodegą“).

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

Skrydžio aidas

Tėvai švelniai pirštų galiukais išbarbena paprastą ritmą (3-4 dūžius) vaikui ir delną arba rankų ir kojų raumenis, tarpai taptų akmeniniais herojais. Po 5 sekundžių iškvėpia ir atspalaiduoja, lyg virstų minkštomis pagalvėlimis.

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

Turbulencijos herojai

Įsivaizduokite, kad laivas skrenda per kosmines dulkes. Visi komandos nariai vienu metu giliai įkvėpia, stipriai ištempia rankų ir kojų raumenis, tarpai taptų akmeniniais herojais. Po 5 sekundžių iškvėpia ir atspalaiduoja, lyg virstų minkštomis pagalvėlimis.

Slaptas keleivis

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

Šviesos detektoriai

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

Spalvotas skrydis

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



Nematomas piešimas

Vaikas rodomoju pirštu 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 Užsiti 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 priklaudžia savo delnus vienas prie kito. Pakaitomis, po vieno piršta (nuo nykščio iki mažosio), pradeda juos atskirti ir vel sujungti, stengdamiesi, kad kiti pirštai liktų susilietę.

Katino pedutes

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“ sustoja.

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.

Žaliasis radaras

2 žaidėjai stebi kelia pro savo langą. Stebėjimo tikslas - vienu metu surasti ir parodyti pirštu visiška žalia objektą (pvz., medį, autobusą, lauką...). Kai abu žaidėjai randa, jie sumuša 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 turėtų būti panašus į automobilio važiavimą (pvz., trumpi dužiai - greitai, ilgi - lėtai). Vaikas plojimu pakartoja šį važiavimą ir sugalvoja ritmą ir sugalvoja tėvams savo ritmo variantą.

Skaičių medžiokle

Surasti ant namų, pravažiuojančių ماشینų arba kelio ženklų numerių arba kelio ženklių 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 dvizenklis 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 vaizdai 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.

Nematomas vaipas

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.

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.



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

Oficialus ekipažo ženklas
Visi švyturiai įžiebtii! Tu buvai tikrai profesionali! Tavo deka mes greitai ir saugiai pasiekėme kelionės tikslą.

Garso detektys
Išjungiamas radijus. Visi keleiviai (išskyrus vairuotoją) 10-čiai sekundžių užsimenkia. Zaidimo tikslas - išgirsti ir įvardinti bent du garsus (pvz., padangų ūžesį, pravaziuojantį kitą automobilį, posūkio signalo spragsėjimą..).

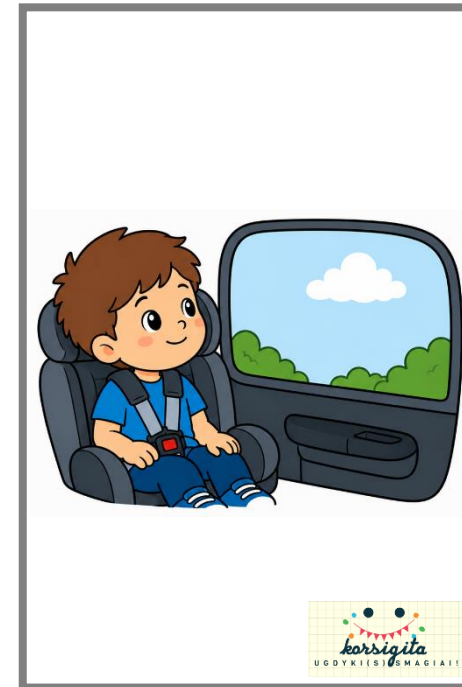
Sunkvežimių sekiai
Visi keleiviai laukia, kol kelyje pasirodys krovininis automobilis. Vaikas, pastebėjęs jį, sako "sunkvežimis" arba rodo sutartą ženklą. Vienas iš tēvų turi tuoj pat pasakyti jo spalvą. Užduotis baigiamą tada, kai sekmingai susiekami 3-5 automobiliai.

Pirštukų autostrada
Vaikas išskėčia vienos rankos pirštus. Suaugęs (jei sėdi šalia) savo rodomoju pirštu "vaziuoja" vaiko pirštų tarpais į viršų ir į apačią. Vaziuojant į viršų - įkvepiama, vaziuojant žemyn - iškvepiama. Atliekama abiem rankoms. Po to suaugusiojo pirštais gali "vaziuoti" vaikas.

Ledo skulptūros
Kai automobilis vaziuoja 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 tēvų, sakydamas žodžius: *asfaltas arba duobės*.

Sapnas
Užduotis atliekama užsimerkus. Vienas iš tēvų 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.



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 tiktas - kartu atspėti, kada užsidegs žalia arba raudona šviesa, ir kartu suploti, kai tai įvyksta.

Žaliasis radaras

2 žaidėjai stebi kelia pro savo langą. Stebėjimo tiktas - vienu metu surasti ir parodyti pirštu visiška 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 keičiasis, 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 (galiama 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
veidrodėlių (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 detektys
Išjungiamas radijus. Visi
keleiviai (išskyrus
vairuotoją) 10-čiai
sekundžių užsimerkia.
Žaidimo tikslas - išgirsti
ir įvardinti bent du
garsus (pvz., padangų
ūžesį, pravažiuojantį kitą
automobilį, posūkio
signalą spragsėjimą..).

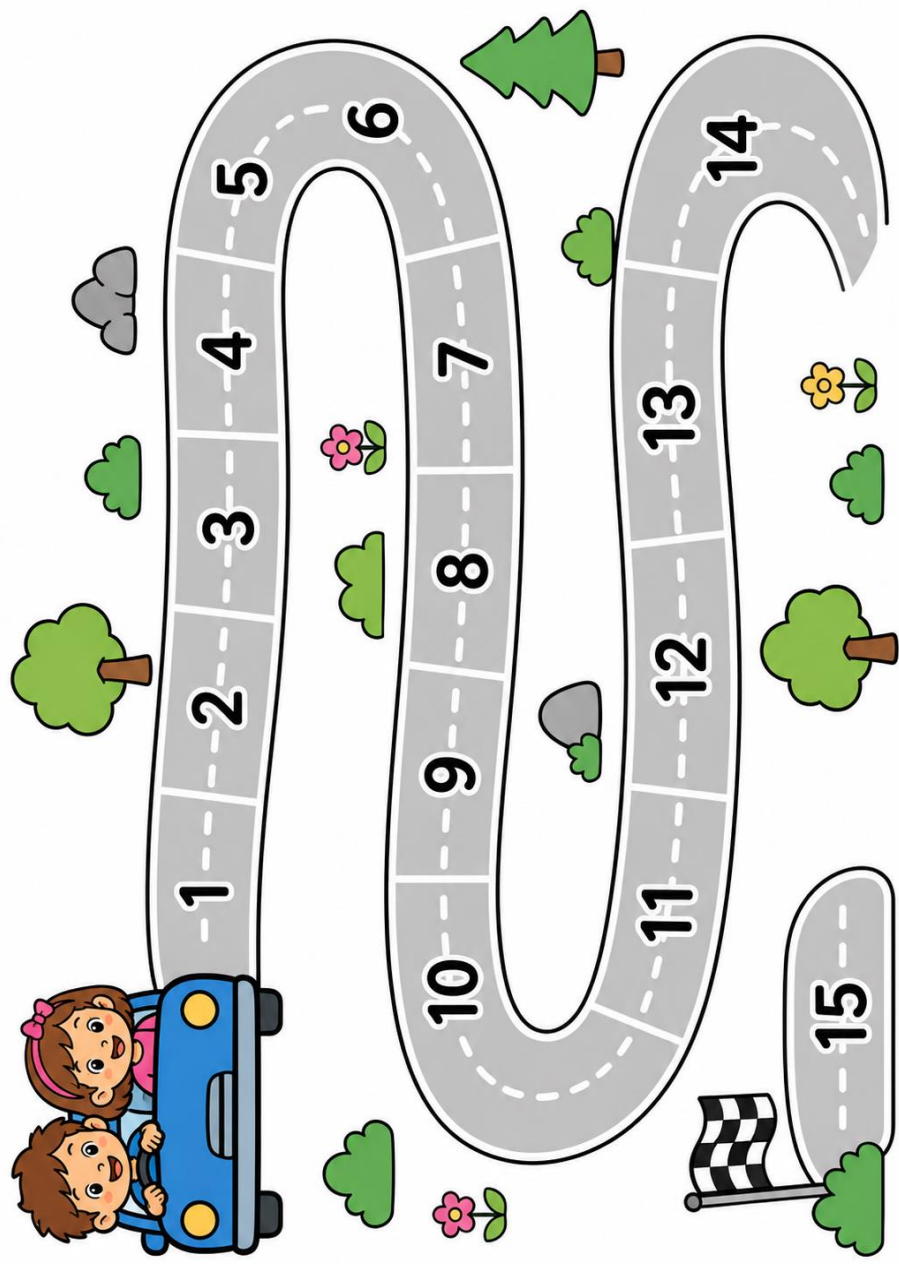
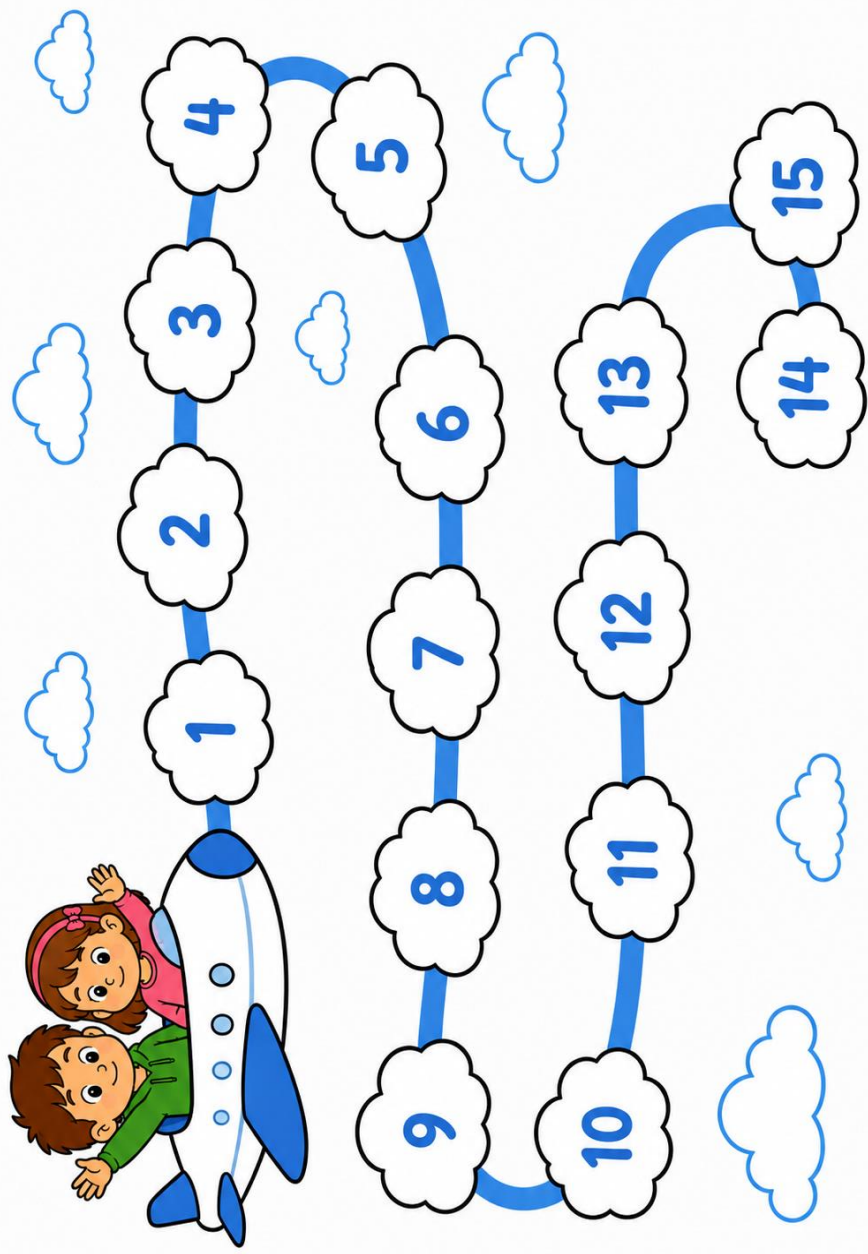
Sunkvežimių sekiai
Visi keleiviai laukia, kol
kelyje pasirodys
krovininis automobilis.
Vaikas, pastebėjęs jį,
sako "sunkvežimis" arba
rodo sutartą ženką.
Vienas iš tavy turi tuoj
pat pasakyti jo spalvą.
Užduotis baigiamą tada,
kai sėkmingai susekami
3-5 automobiliai.

Pirštukų autostrada
Vaikas išskėčia vienos
rankos pirštus. Suagęs
(jei sėdi šalia) savo
rodomųjų 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. Užsiekime 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 nublūgus).

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.*“