NR. 4 / 2026 11 27

NAUJIENLAIŠKIS

PROJEKTAS „ĮKVĖPK IR ATSIKVĖPK – KARTU LENGVIAU!“



DI generuota asociatyvi nuotrauka

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis

Trukmė
2026 03–2028 03

Projekto vertė
50 066,66 Eur

ES finansavimas
34 000,00 Eur

ELGESIO SPRENDIMAI

Mažais žingsniais į didelius atradimus!

Kiekviena diena su vaikais VšĮ „Elgesio sprendimai“ kupina mažų, bet reikšmingų atradimų. Vienam vaikui tai pirmą kartą savarankiškai atlikta užduotis, kitam – drąsa išbandyti naują veiklą. Kartais svarbus žingsnis yra tiesiog pabūti šalia kitų, įsitraukti į bendrą veiklą ir pasidžiaugti tuo, ką pavyko nuveikti. Tokios akimirkos teikia džiaugsmo ir padeda vaikams geriau pažinti save bei aplinkinį pasaulį.

Dirbdami su autistiškais vaikais, daug dėmesio skiriame savarankiškumui ir kasdieniams įgūdžiams. Kartu mokomės pasirūpinti savo aplinka, atlikti buities darbus, gaminti maistą, planuoti veiklas, bendrauti ir dalyvauti bendruomenės gyvenime. Mums svarbu, kad vaikai galėtų šiuos įgūdžius išbandyti įprastose situacijose – ruošdami maistą, tvarkydamiesi ar planuodami bendrą veiklą. Taip tai, ko išmokstame kartu, pamažu tampa vaikų kasdienybės dalimi.



Kartais svarbus žingsnis yra tiesiog pabūti šalia kitų

Rudenį su vaikais leidomės į miško maudynes. Miške galėjome neskubėti, pabūti gryname ore ir pastebėti, kaip keičiasi gamta. Vaikščiodami tarp medžių klausėmės miško garsų, jautėme vėją, stebėjome spalvotus lapus. Vieni vaikai rinko kankorėžius ir lapus, kiti lietė medžių žievę, apkabino kamienus, klausėsi paukščių ar tiesiog ramiai vaikščiojo. Kiekvienas galėjo pasirinkti, kaip ir kokiu tempu dalyvauti.

Ko išmokstame kartu, pamažu tampa vaikų kasdienybės dalimi!

Miške vaikai tyrinėjo aplinką įvairiais pojūčiais, mokėsi sutelkti dėmesį ir atpažinti savo emocijas. Tolygūs gamtos garsai, ramus judėjimas ir galimybė neskubėti gali padėti atsipalaiduoti, sumažinti įtampą ir geriau pajusti savo kūną.

Eidami miško takais mokėmės laikytis susitarimų, judėti kartu su grupe, orientuotis aplinkoje ir pasirūpinti savo daiktais. Pasivaikščiojimas suteikė progą šiuos įgūdžius išbandyti čia pat – pavyzdžiui, palaukti draugų ar pastebėti, kur pasuka takas.



Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis

Mokomės būti kartu



Apsilankymai parduotuvėje – svarbi mūsų kasdienybės dalis. Dar prieš išeidami kartu aptariame, ko reikės, sudarome pirkinių sąrašą ir susitariame, nuo ko pradėsime. Parduotuvėje mokomės orientuotis, rasti reikiamas prekes, jas atpažinti ir sudėti į krepšelį. Prie kasos laukiame savo eilės, stebime, kaip atsiskaitoma, ir aiškinamės, kiek kainuoja mūsų pirkiniai.

Kiekvienas apsipirkimo žingsnis suteikia progą planuoti, priimti sprendimus, skaičiuoti, sutelkti dėmesį ir bendrauti. Kai vaikai patys randa sąraše pažymėtą prekę ar įdeda ją į krepšelį, jie pamato, ką jau geba atlikti savarankiškai. Tokios patirtys padeda auginti pasitikėjimą savimi.

Virtuvė – viena mėgstamiausių mūsų mokymosi erdvių. Čia galime paliesti, užuosti ir, žinoma, paragauti. Kartu nusprendžiame, kokių produktų reikės, nusiplauname rankas ir pasiruošiame darbo vietą. Mokomės saugiai naudotis virtuvės įrankiais, pjaustyti, maišyti ir sudėti paruoštą maistą į indus. Baigę gaminti susitvarkome.

Nuo pirkinių sąrašo iki kasos, nuo produktų iki patiekalų!



Mums svarbu, kad kiekvienas vaikas galėtų įsitraukti jam tinkamu būdu ir tempu

Gamindami vaikai lavina smulkiąją motoriką, akių ir rankų koordinaciją, mokosi sutelkti dėmesį ir atlikti veiksmus tinkama seka. Savo darbo rezultatą jie gali iškart pamatyti ir paragauti. Džiaugsmas tuo, ką pavyko pagaminti, skatina bandyti dar kartą.



Apsipirkdami, gamindami ir užsiimdami kitomis bendromis veiklomis mokomės dalytis priemonėmis, palaukti savo eilės, paprašyti pagalbos ir pasakyti, ko norime.

Kartais tenka susitarti, priimti kito pasirinkimą ar prisitaikyti, kai planas pasikeičia. Kartu galime pasidžiaugti tuo, ką nuveikėme.



Skiriame laiko pasikalbėti apie tai, kaip jautėmės, kas patiko ir kas buvo sunku. Mokomės pastebėti ir pasakyti, kada reikia pagalbos ar trumpos pertraukėlės. Mums svarbu, kad kiekvienas vaikas galėtų įsitraukti jam tinkamu būdu ir tempu.







Kai trūksta žodžių – kalba spalvos

Dailės terapija tėvams – laikas sau

Tėvystėje daug šiltų ir prasmingų akimirkų, o kartu su jomis – kasdienė atsakomybė, skubėjimas, nerimas ir nuovargis. Rūpinantis vaikais, darbu ir namais, savo jausmams bei poreikiams dažnai lieka mažai laiko. Kai įtampa kaupiasi, kartais sunku net įvardyti, kaip jaučiamės. Tėvams skirti dailės terapijos užsiėmimai suteikia progą sustoti, skirti dėmesio sau ir išreikšti tai, kam sunku rasti žodžių.

Kas yra dailės terapija?

Dailės terapijos užsiėmimuose, kuriuos veda dailės terapeutas, kūryba padeda tyrinėti savo jausmus ir patirtis. Kiekvienas gali pasirinkti, kaip juos išreikšti – piešti kreidelėmis, lieti akvarelę, lipdyti iš molio ar išbandyti kitas priemones. Svarbiausia tai, ką žmogus pastebi ir patiria kurdamas.

Spalvos, formos ir simboliai gali padėti išreikšti ir tuos išgyvenimus, kuriuos sunku nusakyti žodžiais. Sukurtas darbas suteikia progą pažvelgti į savo jausmus iš šalies ir pasvarstyti, ko šiuo metu labiausiai reikia – poilsio, palaikymo ar tiesiog laiko pabūti su savimi.

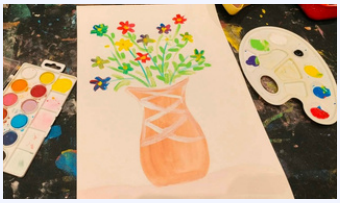
Ramybė, savęs pažinimas ir pasitikėjimas savimi

Kasdienybėje tėvams tenka priimti daug sprendimų dėl kitų. Kūrybos metu galima skirti dėmesio savo pasirinkimams – kokios spalvos norisi, ką norėtųsi pakeisti ir kada sustoti. Lėtas darbas su moliu, popieriumi ar dažais padeda sutelkti dėmesį į tai, ką darome šią akimirką, ir bent trumpam atsitraukti nuo kasdienių rūpesčių.

Net paprastas piešinys ar nedidelis lipdinys leidžia pamatyti savo sumanymo rezultatą ir juo pasidžiaugti. Kuriant galima pastebėti, kas teikia malonumą, kada norisi išbandyti ką nors nauja ir kada geriau sustoti. Tokios patirtys padeda geriau pažinti save ir labiau pasitikėti savo pasirinkimais.









Nuotr. I. Šeštauskienė

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Svarbiausia – procesas, o ne meniniai įgūdžiai

Norint patirti šių užsiėmimų naudą, visai nereikia mokėti piešti ar turėti meninio išsilavinimo. Dailės terapijoje neegzistuoja sąvokos „gražiai“ ar „negražiai“, „teisingai“ ar „neteisingai“. Čia popierius ir spalvos be jokių priekaištų priima visus jausmus, o svarbiausias yra pats kūrimo procesas, vidinis saugumas ir jūsų savijauta.

Kūryba yra pati natūraliausia kalba, o suaugusiesiems – puiki proga prisiminti, kaip gera tiesiog būti akimirkoje. Kartais užtenka vos kelių spalvų ar bendro kūrybinio prisilietimo, kad namuose ir širdyje atsirastų daugiau ramybės.

Jei jaučiate, kad norisi stabtelėti, atsikvėpti nuo kasdienio bėgimo ir pabūti saugioje, palaikančioje kitų tėvų bendrystėje, kviečiame prisijungti!

KVIEČIAME REGISTRUOTIS

ĮKVĖPK IR ATSIKVĖPK - KARTU LENGVIAU!
Projektas skirtas stiprinti Klaipėdos miesto šeimų, auginančių vaikus su negalia ir (ar) individualiais poreikiais, emocinę gerovę bei socialinę įtrauktį.

Projekto metu Lietuvos jūrų muziejuje tėvams suteikiama galimybė atgauti jėgas dalyvaujant nemokamoje penkių dienų atokvėpio programoje, tuo metu vaikams paslaugas gali teikti VšĮ „Elgesio sprendimai” specialistai.

https://www.muziejus.lt/lt/anketa-delfinu-terapijos-centrui-su-partneriu-vsi-elgesio-sprendimai

PROJEKTĄ ĮGYVENDINA

Lietuvos jūrų muziejus
Kodas 190464695
Adresas: Smiltynės g. 3, LT-93100, Klaipėda
Tel. +370 46490740
El. paštas: ljm@muziejus.lt

VšĮ „Elgesio sprendimai“
Kodas 304500664
Adresas: Kalnupės g. 21-91, LT-93187 Klaipėda
Tel. +370 655 22044
El. paštas: elgesio.sprendimai@gmail.com

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga