

TERAPINĖS PASAKOS

*Socialinių emocinių kompetencijų ugdymui
mažiesiems*



Raseiniai, 2023

Leidinių sudarė:

Asta Kavaliauskienė

Rasa Baležentytė-Grinienė

Reda Kunickienė

Kalbos redaktorė:

Nijolė Vežbavičienė

Maketavo:

Ieva Urbonaitė

Ugnė Kavaliauskaitė

TERAPINĖS PASAKOS
SOCIALINIŲ EMOCINIŲ KOMPETENCIJŲ
UGDYMUI MAŽIESIEMS

RASEINIAI, 2023

EMOCIJŲ PAŽINIMAS.....6

- Širdelės šalis (emocijų pažinimas) 7
- Kaip princesė laimės ieškojo (laimės jausmas) 10

SANTYKIŲ TEMOS.....14

- Kaip pomidoras Lutis susirado draugų (vienišumas) 15
- Nykštukas (konfliktiški santykiai su tėvais) 17
- Pasaka apie draugystę (santykiai su bendraamžiais) 20
- Pasaka apie pieštukus (tolerancija) 22
- Pasaka apie kiškutį, kuris supyko ant mamos (santykiai su tėvais) 25
- Ežiukas ir šypsenėlė (santykiai su draugais) 27
- Mažasis lokiukas ir Senelis (rūpinimasis kitais) 28

BAIMŲ ĮVEIKOS TEMOS.....30

- Zuikis ir gėlytė (baimių įveikimas) 31
- Pasaka apie žvaigždutę Zarą (baimių įveikimas) 33
- Atsitikimas ant tiltelio (pasitikėjimas savo jėgomis, baimių įveikimas) 35
- Kaip kengūra tapo savarankiška (atsiskyrimas nuo mamos) 37
- Aukštyn! (savivertės stiprinimas, baimių įveikimas) 40
- Bailusis zuikis (baimių įveikimas) 43

SAVIVERTĖS STIPRINIMO TEMOS.....45

- Gėlė neužmirštuolė (pasitikėjimas savimi. Kito priėmimas) 46
- Skrudėliukas (pasitikėjimas savimi) 49
- Drovioji gyvatė (savivertė) 53
- Juoda avis (atsipalaidavimas. Pasitikėjimas savimi) 57
- Stebuklingas veidrodėlis (atsipalaidavimas) 60

AKTYVAUS PROBLEMŲ SPRENDIMO TEMOS.....61

- Gerumas (problemos sprendimas, mažų žingsnelių menas) 62
- Mergaitė, kuri nenorėjo valgyti (savikontrolė ir atsakomybė) 64
- Voverytė, kuri buvo nesavarankiška (atkaklumas) 67
- Pasaka apie paršiuką (aktyvus problemos sprendimas) 70
- Varlė Teresė (sudėtingų situacijų (problemų, sunkumų) sprendimas) 72
- Senis Besmegenis (atsipalaidavimas) 75

NETEKTIES ĮVEIKOS TEMOS.....77


- Spoto mirtis (netekties išgyvenimas) 78
- Dinozauriukės Dina ir Daina (netekties įveikimas) 81
- Paukštelis Cypsius (tėvų emigracija) 84

PRATARMĖ

Terapinė pasaka – tai istorija, kurios veikėjai susiduria su įvairiais iššūkiais. Kiekvienoje iš jų atsispindi tam tikra vaiko gyvenime susidariusi situacija ar problema. Paprastai pasakos veikėjai turi tikrų žmonių bruožų, o išgyvenamas sunkumas visada turi sprendimą. Pasakų terapija nustato sąsajas tarp stebuklingų įvykių ir elgesio realiame gyvenime, tik magišką prasmę perkeliant į realybę. Svarbiausia, kad istorijos pabaigoje pagrindinis veikėjas įveikia iššūkius ar sunkumus. Dažnai terapinėse pasakose pagrindiniam veikėjui į pagalbą atskuba įvairūs pagalbininkai. Jam gali padėti šeimos nariai ar gyvūnai, stebuklingi daiktai ar personažai. Pasakos efektyvumą sustiprina personalizavimas: iš istorijų vaikas mokosi, kaip įveikti sunkumus, ir kad tai gali padaryti savo jėgomis.

Terapinės pasakos skirtos padėti vaikui susikoncentruoti į konkrečią problemą, parodant jos sprendimo būdus, neduodant griežtų rekomendacijų. Pagrindinis metodo principas – dvasinis, holistinis vaiko asmenybės ugdymas bei rūpinimasis jo savijauta.

Šis metodinis leidinys skirtas ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikų bei pradiniam ugdyme besimokančių mokinių socialinių emocinių kompetencijų ugdymui.



Leidinyje pasakos suskirstytos pagal temas: emocijų pažinimo (emocinio raštingumo), santykių, savivertės (savivokos) ugdymo, aktyvaus problemų sprendimo (savikontrolės), baimių bei netekties įveikos. Kita vertus, istorijose dažnai persipina kelios temos, todėl toks skirstymas yra veikiau sąlyginis. Tad leidinyje pateiktomis pasakomis rekomenduojama naudotis kūrybiškai.

Be socialinių emocinių kompetencijų, kiekviena pasaka plečia klausytojo bendrąsias žinias. Prieš skaitant, tikslinga atkreipti dėmesį, apie ką ši pasaka, su kokiomis naujomis sąvokomis ar žiniomis vaikas susidurs ir aptarti tai su vaiku (įvardinta skiltyje „Pažintinis ugdymas“). Pavyzdžiui, pasakoje „Aukštyn!“ vaikai sutiks aštuonkojį, inkarą, tad prieš skaitant pasaką rekomenduojama kartu su vaikais pasidomėti, kas yra aštuonkojai, kokia jų elgsena, kur jie gyvena ir pan., paraginti vaikus jį nupiešti, nulipdyti ar suvaidinti.

Skaitytą tekstą svarbu aptarti ir reflektuoti, todėl kiekvienos pasakos pabaigoje pateikti rekomendacinio pobūdžio klausimai diskusijoms, aptarimui kartu su vaikais.

Kartais terapinė pasaka gali būti kaip raktas į vaiko širdį, kaip priemonė jį prakalbinti, atverti kylančius jausmus. O kartais pasaka suteikia fantazijai sparnus ir atveria kūrybiškumo skrynią...

EMOCIJŲ PAŽINIMAS

ŠIRDELĖS ŠALIS

Problema: emocijų pažinimas.

Socialinis emocinis ugdymas: savo ir kitų emocijų suvokimas, pažinimas (įvardijimas, apibūdinimas, raiška).

Pažintinis ugdymas: emocijos baimė, pyktis, nerimas.

- Mama, aš neturiu ką veikti? Prašau, prašau veikim kažką kartu?
- nerimsta mergaitė, tampydama mamą už sijono.
- Nori gaminti valgyti kartu? Piešti? Žaisti? – siūlo mama.
- NUO – BO – DU, – žiovauja mažoji.
- O ką norėtum veikti? Gal blynų su uogiene pakepti? – nerimsta mama. Juk žino, kad mažoji būna pikta, jei alkana...
- Mama, noriu keliauti! – sušunka mažoji.
- Vaje, o kur? Kur tu nori keliauti?
- Kur nors... Kur saugu. – Šitą žodį mergaitė jau yra girdėjusi.
- Gerai. Saugiausia yra mūsų širdelėse, – sodinasi mažąją ant kelių mama.

- Yra pasaulyje vieta, kuri yra stebuklinga ir magiška. Oi, ne kiekvienam ją suprasti. Vieni sako, kad ji yra labai toli, o kiti gi – kad visai šalia, beveik ranka pasiekiamo.
- O kas tokio magiško toje šalyje? – klausia mergaitė.
- Toje vietoje gyvena jausmai ir emocijos. Ko ten tik nėra.

Pavyzdžiui, čia gyvena Raudonasis burbulas, toks storas storuliukas, trumpomis kojomis, vos ridenasi ir riūkia, pyksta, aiškina, rankomis skėsčioja, o be to dar labai garsiai šaukia:

– Netvarka. Neaiškink man! Ko čia žiūri!? Tu mane pykdai!

– Nurimk, ponas Pykti. Kas vėl Tau yra? – domisi kita stebuklingos šalies gyventoja....

– Kas čia? Kas čia vyksta? Man jau suka pilvą, dreba rankos, kas gi čia bus? – dalijasi išgyvenimais trečiasis šalies gyventojas.

Visi šalies gyventojai žino, kad jis Nerimukas. Jam neramu dėl įvairiausių dalykų. Jo kūnas nerimą išduoda labai įvairiai: kartais jam dreba rankos, kartais vargina įvairios lendančios į galvą mintys. Nerimukui reikia padėti. Kartais jis susideda su ponu Pykčiu arba su Šiurpiuke, dar kitaip visų vadinama Baime. Tada būna keistų dalykų...

Pasakojimą apie stebuklingą šalį sudrumsčia automobilis. Grįžo tėvelis. Mažoji pašoka nuo mamos kelių ir bėga pasitikti tėčio. Tad pasakojimą apie Širdelės pasaulį teks nukelti vėliau – po vakarienės. Nors šis pasaulis ir yra svarbiausias....

– Tėti, tėti, mes keliavome po stebuklingą šalį. Ten gyvena Šiurpiukė, ponas Pyktis, Nerimukas ir dar tikriausiai daug visko... Ar žinai tokią šalį? – aplink šokinėja mažoji ir tarška.

– Žinau, mažoji, tai - Širdelės šalis, – nusišypso tėtis ir perbraukia ranka per plaukus...

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kur keliavo mergaitė? Kaip vadinosi ta šalis? Kodėl ji taip vadinosi?
- ☀ Kaip galėtum įvardinti, kas tokie yra Šiurpiukė, ponas Pyktis, Nerimukas?
- ☀ Kokius dar žinai jausmus? Kaip juos pavadintum?
- ☀ Nupiešk, kaip manai, kaip atrodo ponas Pyktis? Šiurpiukė? Nerimukas? Kokių jie spalvų? Formų?

Autorė **Rasa Baležentytė-Grinienė**

KAIP PRINCESĖ LAIMĖS IEŠKOJO

Problema: nuobodulys, susidomėjimo praradimas, jausmas, jautimasis nelaimingu, vienatvė.

Socialinis emocinis ugdymas: mokymasis juoktis, žaistis ir linksmintis; draugystės vertės supratimas; laimės fenomeno tyrinėjimas; suvokimas, kad laimė, tai nėra tik daiktai (žaislai), kuriuos turime; suvokimas, kad nebūtinai gausime visa, ko tik užsimanome.

Pažintinis ugdymas: -

Kartą gyveno princesė, kuri turėjo viską... Na, gerai, beveik viską. Princesė gyveno didžiuliuose rūmuose ir buvo antras pagal svarbumą žmogus toje šalyje... Aišku, po karaliaus ir karalienės. Princesė turėjo visa, apie ką tik galėjo svajoti.

Ar įsivaizduojate? Kai tik princesė ko užsimanydavo, jai tereikdavo pasakyti ir ji iškart viską gaudavo. Dar reikia pridurti, kad toji princesė gyveno ne kažkada senovėje, bet dabar – šiandieniniame pasaulyje, todėl ji turėjo visus šiuolaikinius žaislus ir žaidimus: didelį lėlių namą su Barbe, Kenu, visais kitais priedais, naujausią kompiuterį su didžiuliu ekranu per visą kambario sieną, telefoną su geriausiais žaidimais ir taip toliau.

Visgi, princesė gana dažnai būdavo liūdna, jautėsi vieniša, o puikūs žaislai greitai nusibosdavo. Kartais princesė atsidarydavo langą ir ilgai žiūrėdavo į gatvę, kurioje garsiai juokdamiesi, dainuodami ir šūkaudami žaidė vaikai.

Sykį princesė paklausė savo auklės:

- Kodėl tie vaikai gatvėje skleidžia keistus garsus?
- Manau, todėl, kad jie yra laimingi, – atsakė auklė.

Vėl žvilgtelėjusi į vaikus, princesė pasakė:

- Aš irgi noriu būti laiminga. Kas mane padarytų laiminga?

Auklė dar niekada nebuvo atsidūrusi tokioje keblioje padėtyje. Jei tik ji galėtų, tai išleistų princesę į gatvę pažaisti su kitais vaikais. Taip princesė išmoktų juoktis ir smagiai praleistų laiką. Jei tik princesė turėtų draugų, su kuriais galėtų pažaisti, pasikalbėti, ji taptų laiminga. Auklė netgi ėmė svajoti, kaip princesei būtų smagu žiemą su vaikais pasimėtyti sniego gniūžtėmis, o vasarą basomis kojomis pasitaškyti po balas ir purvynus. Tačiau princesei tokie dalykai buvo draudžiami: ji visada turėjo atrodyti gražiai ir švariai, jai buvo draudžiama žaisti su vaikais iš gatvės, o jeigu auklė princesei tai leistų, ją iškart išmestų iš darbo.

Kaip ten bebūtų, dabar auklė turėjo atsakyti į princesės klausimą „*Tai kas mane padarytų laiminga*“.

Kiek pagalvojusi auklė atsakė:

– Jei rastum laimingiausią vaiką mūsų šalyje, apsiautum jo batus, gal net nueitum su tais batais kelis žingsnius, tada suprastum, ką reiškia būti laimingai.

Princesė nedelsiant sukomandavo:

– Tučtuojau suraskite patį laimingiausią vaiką mūsų šalyje ir atneškite man jo batus.

Princesė labai nekantravo, kada karaliaus sargybiniai suras tą laimingiausią vaiką ir atneš jo batus. Bėgo valandos, dienos, o batų

kaip nėra, taip nėra. Princesė kelis kartus per dieną kamantinėjo:

– Na, ar jau radot tą laimingiausią vaiką? Kur batai, kuriuos man pažadėjot?

Belaukdama batų princesė ėmė svajoti, kaip tie laimingiausio vaiko batai atrodys. O kaip jums atrodo, kaip gali atrodyti laimingiausio vaiko batai?... [*laukiame vaikų atsakymų*]. Galbūt tai bus bateliai prie suknelės, o gal madingi aulinukai arba firminiai sportbačiai? O kokios jie bus spalvos? Rožiniai, mėlyni, geltoni? Laimingi batai tikrai turi būti spalvingi! O gal jie bus papuošti gėlėmis ar varpeliais? O gal jie turės mirksinčias lemputes, pavyzdžiui, kaip tie batai, kuriuos princesė matė reklamoje per televiziją?

Taigi, bėgo dienos, o laimingo vaiko batų kaip nėra, taip nėra. Vieną dieną į princesės kambarį įbėgo uždususi auklė ir sušuko:

– Jūsų Didenybe, turiu gerų ir blogų naujienų. Nuo ko pradėti?

– Pirmiausia pranešk man gerąsias naujienas, – susijaudinusi sušuko mažoji princesė.

– Na, – pasakė auklė, – man malonu pasakyti, kad radome laimingiausią vaiką visame pasaulyje.

– Tai kur mano batai? – nekantriai pareikalavo princesė.

– Tai ir yra blogoji žinia, – atsakė auklė. – Laimingiausias vaikas batų neturi.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kada jūs būnate laimingi? (Kas jus padaro laimingais?)
- ☀ Kodėl visko turinti princesė nesijautė laiminga?
- ☀ Laimingiausias vaikas išvis neturėjo batų. Kaip manote, kas jį darė laimingu?
- ☀ O ką jūs patartumėte princesei, kad pasijustų laiminga?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy 2005 m.

SANTYKIUŲ TEMOS

KAIP POMIDORAS LUTIS SUSIRADO DRAUGŲ

Problema: sunkumai bendraujant su bendraamžiais, nerimas, vienišumas.

Socialinis emocinis ugdymas: pasitikėjimo savimi stiprinimas, gebėjimas užmegzti ir palaikyti artimesnius asmeninius santykius su vienu ar keliais vaikais.

Plačioje gatvėje, kuria triukšmingai važiavo automobiliai ir autobusai, veikė didžiulė vaikiškų žaislų parduotuvė. Veidrodiniuose jos languose atsispindėjo saulės spinduliai. Trečiame aukšte buvo didžiausias skyrius, kuriame buvo prekiaujama minkštais žaislais. Šiame skyriuje gyveno didelis raudonas apvalutis Pomidoras Lutis. Jis mėgo juoktis ir žaisti, kaip ir visi vaikai.

Žaislų skyrius buvo pats linksmiausias ir triukšmingiausias, nes visi ten parduodami žaislai buvo vienas kito geriausi draugai. Jie ilgą laiką gyveno tame pačiame skyriuje ir niekada nesipyko. Pomidoras Lutis turėjo savo draugę pardavėją Liną. Ji taip pat labai mylėjo Lutį ir rūpinosi juo.

Bet vieną rytą viskas baigėsi. Pirkėja atėjo į parduotuvę ir nusipirko Pomidorą Lutį, kurį parsivežė namo. Vargšas Pomidoras Lutis liko vienas be senų draugų tuščiam kambaryje. Jis jautėsi vienišas ir liūdnas. Nors šiame kambaryje buvo ir žaislų, tačiau Lutis jų nepažinojo ir bijojo. Jis sėdėjo vienas ir visą laiką žiūrėjo pro langą. Tai buvo vienintelė veikla, kurią jis galėjo sau rasti.

Iš vienetvės Pomidoras Lutis susirgo. Jis karščiavo ir manė, kad niekada nepasveiks. Jo galvoje sukosi mintys: „Kodėl jis čia vienas, be draugų? Jo pardavėja Lina galbūt jo jau neprisimena?“

Išvargintas tokių minčių, naktį Pomidoras Lutis sapnavo nuostabų sapną: pardavėja Lina švelniai šypsojosi, buvo jį apkabinusi, glostė galvą ir rūpestingai klausinėjo, kodėl jis toks liūdnas. O Pomidoras Lutis papasakojo apie savo jausmus: jam liūdna, jaučiasi vienišas, neturi draugų.

– Neverk, – pasakė Lina, – galbūt niekas su tavimi nedraugauja, nes tu esi piktas ir nesišypsai. Jeigu būsi draugiškas su kitais – susirasi draugų. Tik reikia labai to norėti ir labai stengtis. Aš tikiu, kad tau pavyks!

Atsibudęs Pomidoras Lutis ilgai mąstė apie sapną ir ryžtingai sau tarė: „Čia turėsiu draugų, Esu tuo tikras!“

Vos jam tai pasakius, į kambarį įėjo moteris, kuri jį nupirko ir nunešė berniukui su kitais žaislais.

– Su gimtadieniu, sūnau, – pasakė ji ir padovanojo žaislus. Pomidoras Lutis šypsojosi ir jautėsi laimingas galėdamas žaisti su kitais žaislais. Taip jis susirado draugų.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kaip Pomidoras Lutis jautėsi parduotuvėje?
- ☀ Kaip Pomidoras Lutis jautėsi naujuose namuose?
- ☀ Kokį patarimą Lina davė Pomidorui Lučiui?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684>

NYKŠTUKAS

Problema: konfliktiški santykiai su tėvais, nemalonūs jausmai, kaltė.

Socialinis emocinis ugdymas: gebėjimas atsiprašyti ir atleisti.

Pažintinis ugdymas: -

Tai nutiko vienoje nykštukų šeimoje. Nykštukai buvo labai panašūs į tave ir į mane, beveik vienodi, tik labai mažo ūgio, bet dėl to jie visiškai nesijaudino.

Miestas, kuriame gyveno ši šeima, buvo labai didelis. Jo gatvėmis važinėjo daug automobilių, gatvę iš abiejų pusių supo parduotuvės. Vienoje iš šių gatvių mažame namelyje gyveno nykštukų šeima.

Nors jie gyveno draugiškai, bet kartais nutikdavo taip, kad tėvai pabardavo ir nubausdavo mažąjį Nykštuką...

Vieną dieną mažojo Nykštuko mama išėjo tvarkyti reikalų ir pasakė Nykštukui:

– Žaisk ir lauk manęs sugrįžtant.

Nykštukas liko vienas namuose ir pažaidęs, pradėjo vaikščioti po kambarius. Viename iš kambarių Nykštukas pamatė mėgstamiausią mamos vazą. „Kokia graži vaza“, – pagalvojo Nykštukas ir iškart pastebėjo, kad ji neblizga saulėje, nes ant jos buvo dulkių.

„Reikia išplauti vazą. O kai grįš mama, pamatys, kokia švari ir graži dabar jos vaza“, – nusprendė Nykštukas. Jis paėmė kėdę, atsistojo ant jos, pasiekė vazą... Staiga kėdė susvyravo, vaza iškrito Nykštukui iš rankų ir... sudužo.

– Labai norėjau įtikti mamai, – sušnibždėjo Nykštukas.

Netrukus grįžo mažojo Nykštuko mama. Ji nežinojo, kad tai atsitiko netyčia ir kad Nykštukas norėjo ją pradžiuginti. Mama supyko ant Nykštuko, apšaukė jį ir liepė eiti į savo kambarį ir skaityti knygą.

Nykštukas jautė apmaudą ir pyko ant mamos. Jis nenorėjo daugiau jos matyti. „Vaza sudužo netyčia, o mama to nežino. Norėjau pradžiuginti mamą, bet ji... tegul dingsta. Noriu likti vienas visame pasaulyje“, – pagalvojo Nykštukas, o jo skruostais riedėjo ašaros.

Ant knygos krito Nykštuko ašaros. Staiga iš knygos pasigirdo balsas:

– Aš esu burtininkas ir viską žinau. Tu pyksti ant savo mamos ir nori, kad jos nebūtų pasaulyje. Tau atrodo, kad ji tave neteisingai nubaudė. Dabar aš pamojuosiu lazdele ir tu liksi vienas, o mamos nebebus...

Kaip tarė, taip ir padarė. Mama pradingo. Nykštukas vaikščiojo po namus vienas ir netrukus pasijuto toks vienišas, kad šalia nebuvo mamos. „Ji irgi viena. Ji blogai jaučiasi ir ieško manęs. Galbūt mamai dabar yra blogiau už mane“, – pagalvojo Nykštukas. Jis norėjo susigrąžinti mamą. Bet kaip tai padaryti be burtininko?

Nykštukas nustojo pykti ant mamos. Ir kai tik iš Nykštuko širdies dingo pyktis mamai, ji vėl atsidūrė namuose. Nykštukas ir mama stipriai apsikabino.

O Nykštukas galvojo: „Kaip gerai, kad atleidau mamai! Juk ji mane myli, ir aš visada rasiu savyje jėgų jai atleisti, nes ji yra mano mylima mama“.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl mama barė Nykštuką? Ar ji buvo teisi?
- ☀ Ar išsižeistumėte Nykštuko vietoje?
- ☀ Kodėl Nykštukas atleido mamai?
- ☀ Kas tada nutiko?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

PASAKA APIE DRAUGYSTĘ

Problema: draugystė, draugiškų santykių palaikymas, konfliktai.

Socialinis emocinis ugdymas: pasitikėjimas kitu, gebėjimas atleisti, draugiškų santykių su bendraamžiais kūrimas.

Pažintinis ugdymas: vabalai (skruzdėlės, bitės, žiogas).

Kažkada gyveno dvi skruzdėlės Mur ir Rum. Jos buvo labai puikios draugės ir labiau už viską vertino savo draugystę. Kartą Mur ir Rum susitiko su senuoju vabalu Žiogu ir papasakojo jam apie savo draugystę. Žiogas sako:

- Vadinasi, manote, kad pasaulyje nėra nieko, kas galėtų sugriauti jūsų draugystę?
- Taip, nes mes esame geriausios draugės.
- Ar norite išbandyti savo draugystę? – paklausė Žiogas.
- Ar verta? Jei prarasite draugystę, ją atkurti bus labai sunku.
- Eikime pas Burtininę Bitę. Jos dėka pažiūrėsime, ar jūsų draugystė tęsis.

Mur ir Rum nuėjo pas Burtininę Bitę ir papasakojo jai apie savo norą įrodyti vabalui Maldininkui, kad niekas negali sugriauti jų draugystės. Bitė pagalvojo ir pasakė:

- Gerai, aš jums duosiu tris išbandymus. Štai pirmasis išbandymas:
- Elik degikli, liki-reli-kos! Ar išliks jūsų draugystė be kalbos? Ji švelniai palietė skruzdėles savo geluonimi ir jos staiga pamiršo kalbą, kuria kalbėjo. Bet tai nė kiek nepakenkė skruzdžių drau-

gystei. Nors ir be žodžių, jos vis tiek draugavo.

Tada Burtininkė Bitė atkūrė skruzdėlių gebėjimą bendrauti savo kalba ir išleido naujus burtus, užleisdama antrąjį išbandymą:

– Elik degikli, liki-reli-kas! Tebūnie grubumas, šiurkštumas, pasipiktinimas ir melas!

Skruzdėlės pradėjo įžeidinėti viena kitą, šaukti, stumdytis. Mur ir Rum tapo labai jautrios ir netgi atrodė, kad jų draugystė tuoj baigsis. Tačiau draugės sugebėjo atleisti viena kitai įžeidžiančius žodžius, pasikalbėjo ir jų draugystė išliko.

Trečią kartą Bitė pažadino jų širdelėse pyktį.

– Dabar jos tikrai susipyks! – manė ji.

Tačiau Mur ir Rum išliejo savo pyktį, sulaužydamos sausus žolės stiebus, trypdamos kojomis, mintyse skaičiuodamos iki 10 ir giliai giliai kvėpuodamos. Taip skruzdėlės nurimo, išsivadavo nuo pykčio ir apsikabino.

– Elik-degikli. Liki-reli-ka-ista-lės! Atsistokite skruzdėlės....

Ir Burtininkė Bitė pasakė svarbiausią burtažodį [vaikai sugalvoja].

Ir ji pati nustebo rezultatu: draugės apsikabino ir jų draugystė tęsėsi amžinai.

Klausimai diskusijoms:

☀️ Ką nutarė išbandyti skruzdės?

☀️ Kokius išbandymus Burtininkė Bitė siuntė skruzdėms?

☀️ Ko ši pasaka moko?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

PASAKA APIE PIEŠTUKUS

Problema: draugystė, kitoniškumas, kito priėmimas, tolerancija.

Socialinis emocinis ugdymas: pozityvumas, kūrybiškumas, pagarba kitam, savivertė, kito priėmimas, tolerancijos ir empatijos ugdymas, jausmų pažinimas.

Pažintinis ugdymas: emocijos, spalvos.

Kambarys. ant stalo pamestas stovi senas senas fotoaparatas su neišryškintomis nuotraukomis, vos žybsi stalinė lempa, namuose kvepia cinamonu ir apelsiniais. ir pabirę spalvoti pieštukai: raudoni, melsvi, žali, geltoni, violetiniai...čia jų daug, tik spėk išsirinkti, koks tau gražiausias. pieštukinė (tai juk ji saugo visus pieštukus, kad nepasimestų!) irgi snūduriuoja tarsi kažko laukdama...

Ir štai! Kai visi užmiega, pieštukai pašoka ir pradeda kalbėtis, gyventi, šokti, pyktis, kurti...Visai kaip mes, vaikai, kurie irgi pykstamės, juokiamės, žaidžiame. Žalias pieštukas plačiai šypsosi, rodydamas dantukus, čiauška, pasakodamas dienos įspūdžius: kaip mokykloje vaikas piešė su juo medį ir tas gavosi truputį nepanašus į medį. Geltonoji pieštukė, pritardama kvatojasi ir džiaugiasi, kokia puiki ryški ir saulėta jos diena šiandien buvo! Raudonas pieštukas piktas, surūgęs, mat jam labai nesisekė spalvinti: vos tik vaikas ima spalvinti, jis ima ir lūžta – sveikata nebe ta. Mėlynasis – nieko naujo, šiandien jis svajoja apie jūrą, dangų, o kaipgi kitaip – juk jis mėlynas. Mėlynas pieštukas norėtų, kad vaikai būtų kūrybiškesni ir nebijotų juo spalvinti kitus piešinukus. Rožinė spalva – pati populiariausia mergaičių tarpe.

Ji jaučiasi kaip karalienė, jai visad malonu, kai mergaitės spalvina ja princeses sukneles. Juodasis pieštukas sako draugams:

– Jūs tokie spalvoti, tokie gražūs, tokie mėgstami...

– Kur jau ne... – lyg supykęs atsako Pilkasis pieštukas.

– Tai aš čia nepritampu prie jūsų visų... Kaip skauda šerdelę, kad negaliu... Kiekvieną kartą galvoju, kad tik mane pasirinktų, kad manim spalvintų, juk aš noriu būti reikalingas! Ir vėl ta maža rankytė krypsta link geltono, žalio, raudono ar kokio kito.

Juodasis pieštukas, it senas išminčius, krypteli ūsą:

– Tu matai, aš galvojau, kad aš vienas taip jaučiuosi... Nesuprastas. Nereikalingas. Nemėgstamas.

– Kaip tai nereikalingi esat? – net pašoka Violetinės spalvos pieštukė, visų juokais vadinama tetule. – Ei, mielieji, jei jūs nenudirbtumėt pačio sunkiausio darbo, mes būtume nereikalingi. Tik dėl jūsų esame ir mes.

– Atsiprašau, bet nieko nesuprantu? – Viena akytė primerkta, kita pakelta, tikrai pasimetusiu žvilgsniu paklausė Oranžinis pieštukas.

– Taigi tiksliai! – patenkintas savo išvalgomis Juodasis pieštukas. Sudeda jis rankas ant liemens, pasirengęs viską išaiškinti. – Kelkis, Pilkasis, ir paklausk! Gi be mūsų niekaip, nei žingsnio. Mes pirmieji, kurie piešiam, šimtus kartų tobulinam piešinuką tam, kad paskui jį nuspalvintų.

Kad jūs matytumėt, kaip optimistiškai šokteli į viršų Pilkasis pieštukas. Koks svarbus jis pasijuto! Žaliasis pieštukas dar garsiau krizena (neaišku dėl Pilkojo staigaus šuolio ar dėl nupiešto „medžio“ prisiminimo). Mėlynasis irgi čiumpa į ratelį Pilką, Juodą, Geltoną, Raudoną („nebūk toks piktas, Tu – meilės spalva“ – mirkteli akyte),

greitai greitai visi susikimba ir šoka rateliu.

Pieštukinė stebi juos visus tokius linksmus ir laimingus ir mąsto: „Kiek kartų sakiau, kad kiekvienas esat svarbus, kiekvienas turit kažką tokio ypatingo ir kaip vis dėlto džiaugiuosi, kad Jus visus turiu“. Ar girdit?

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kaip jaučiasi pasakoje minimi spalvoti pieštukai?
- ☀ Kaip jaučiasi pasakoje minimi Juodasis ir Pilkasis? Kodėl jie jaučiasi kitokie?
- ☀ Ko ši pasaka moko?

Autorė **Rasa Baležentytė-Grinienė**

PASAKA APIE KIŠKUTĮ, KURIS SUPYKO ANT MAMOS

Problema: konfliktiniai santykiai su tėvais, neigiami jausmai (pyktis) tėvų atžvilgiu, neadekvati reakcija į bausmę ir nepritarimą.

Socialinis emocinis ugdymas: taisyklių, susitarimų laikymasis ir pasekmės juos pažeidus; gebėjimas atsiprašyti ir atleisti; gebėjimas žengti pirmą žingsnį sprendžiant konfliktus; kitų žmonių jausmų atpažinimas, tinkamas reagavimas į juos.

Pažintinis ugdymas: kiškiai.

Kiškutis gyveno jaukiame namelyje miško pakraštyje. Kartą jis norėjo pažaisti su draugais saulėtoje pievoje.

– Mama, ar galiu išeiti su draugais pažaisti? – paklausė jis.

– Žinoma, gali, – pasakė mama, – tik neveluok vakarienės. Kai gegutė sukukuos tris kartus, grįžk namo, kitaip nerimausiu.

– Aš tikrai pareisiu laiku, – pasakė Kiškis ir nubėgo pas draugus.

Miško laukymėje skaisčiai švietė saulė, o Kiškutis linksmi žaidė su draugais. Gegutė sukukavo tris kartus, keturis, penkis kartus. Bet Kiškutį žaidimas taip suviliojo, kad jis negirdėjo gegutės. Atėjus vakarui ir draugams pradėjus skirstytis, Kiškutis parbėgo namo. Mama labai supyko, kad Kiškutis grįžo vėlai namo. Ji subarė sūnelį ir uždraudė išeiti iš namų. Kiškutis supyko ant mamos: jis nenorėjo jos liūdinti. Paprasčiausiai žaidė su draugais ir visai pamiršo apie laiką. O buvo taip nesąžiningai nubaustas!

– Mama manęs visiškai nemyli, – pagalvojo Kiškutis. – Jei mylėtų, manęs nebaustų.

Taip taręs, Kiškutis pabėgo iš namų į mišką, susirado olą ir pasi-liko joje gyventi. Tą naktį lijo, buvo šalta ir nejauku. Kiškutis jautėsi labai vienišas, norėjo namo pas mamą, bet negalėjo jai atleisti už bausmę.

Ryte Kiškutį pažadino šarkų čiauškėjimas:

– Vargšė Kiškienė, – kalbėjo šarkos viena kitai, – vakar jos Kiškutis pabėgo iš namų. Ji visą naktį jo ieškojo miške per lietų ir susirgo iš sielvarto ir nerimo.

Išgirdęs šiuos žodžius, Kiškutis pagalvojo: „Kadangi mama jau-
dinasi, tikriausiai mane myli. Ji susirgo, nes aš pabėgau. Turiu grįžti namo, nes taip pat ją myliu“. Taip sau taręs, Kiškutis nuskubėjo namo.

Vos pamačiusi savo sūnų Kiškienė iškart atsigavo, pakilo iš lovos ir meiliai jį apkabino.

– Kaip aš džiaugiuosi, kad grįžai, mano brangusis, – pasakė mama, – Man be tavęs buvo labai bloga. Aš tave labai myliu.

– Aš taip pat tave myliu, mamyte, – pasakė Kiškutis.

Nuo to laiko Kiškutis su mama gyveno nesipykdami. Kiškutis su-
prato, kad mama jį myli ir mylės visada, kas benutiktų.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl Kiškutis supyko ant mamos? Supyktumėte jo vietoje?
- ☀ Kodėl Kiškutis grįžo pas mamą?
- ☀ Ką Kiškutis suprato iš šios istorijos?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

EŽIUKAS IR ŠYPSENĖLĖ

Problema: vienišumas, draugų neturėjimas.

Socialinis emocinis ugdymas: pozityvus mąstymas ir aktyvi elgsena sprendžiant problemą (gebėjimas paprašyti pagalbos).

Pažintinis ugdymas: ežiukas, kaštonas.

Kartą gyveno ežiukas vardu Mikas. Jis buvo labai liūdnas, bet svajojo nusišypsoti.

Vieną rudens vakarą ežiukas vaikščiojo miške. Eidamas pastebėjo įdomų medį. Jam pasirodė, kad tame medyje gyvena kitas ežiukas. Mikas labai norėjo su juo susipažinti ir susidraugauti, bet niekaip negalėjo jo pasiekti.

Pro šalį ėjo berniukas. Mikas paprašė berniuko, kad iš medžio nukeltų draugą. Berniukui pagailo ežiuko, atsinešė kopėčias ir užlipė į medį. Berniukas nuskyne kaštoną ir padavė ežiukui Mikui. Jis labai nustebo, kad medyje gyvena ne ežiukas, o kaštonas.

Ežiukas labai apsidžiaugė ir nusišypsojo. Dabar jis jaučiasi laimingas.

Klausimai diskusijoms:

- ☀️ Kokius jausmus šioje istorijoje jautė ežiukas Mikas?
- ☀️ Ką darė ežiukas norėdamas susipažinti su draugu?

Autoriai **Gerardas Gedminas (6 m.)** ir jo tėvelis **Algirdas**

MAŽASIS LOKIUKAS IR SENELIS

Problema: bejėgiškumo jausmas; galvojimas, kad nieko negali pakeisti.

Socialinis emocinis ugdymas: rūpinimosi kitais džiaugsmas, asmeninių gebėjimų atradimas, gerumo nauda.

Pažintinis ugdymas: lokys (meška).

Esu tikras, kad girdėjote istoriją apie Auksaplaukę ir tris lokius, bet ar girdėjote pasaką apie senelį ir keturis lokius? Taigi, gyveno kartą lokių šeima: Mažasis lokiukas, Didysis brolis lokys, Mama lokė ir Tėtis lokys. Kartu su jais gyveno ir Senelis lokys. Senelis lokys buvo toks senas, kad jam valgant nuolat drebėjo letenos, pečiai taip sukumpę, kad, atrodo, jog Seneliui labai sunku ilgiau pastovėti.

Mažasis lokiukas labai mylėjo savo senelį. Senelis lokys visada leisdavo Mažajam susirangyti ant kelių ir pasakodavo jam be galo įdomias istorijas. O istorijų jis žinojo daugybę!

Tiesa, Mažasis lokiukas ne tik mylėjo savo senelį, bet ir labai jo gailėjo, mat, Senelis lokys dažnai išmesdavo šaukštą iš drebančių letenų ir koše apsidrėbdavo visą kailį, arba numesdavo dubenį ant žemės, taip sukeldamas didžiulę netvarką.

Mamą lokę ir Tėtį lokį toks senelio nerangumas erzino ir jie nuolat skundėsi: „Atrodo, kad neturim ką veikti, kaip tik eiti aplink ir viską valyti“. Didysis brolis irgi šaipėsi iš Senelio lokio sakydamas, kad Senelis turi kažkokią senatvės ligą.

Mažasis lokiukas labai norėjo padėti savo Seneliui, bet ką jis – toks mažas – galėjo padaryti?

Vieną dieną Senelis lokys vėl netyčia numetė dubenį ant žemės ir tas sudužo. Mažasis lokiukas nusliuogė žemyn, surinko šukes ir nutipeno pas tėtę paprašyti klijų.

– Kam tau tų klijų reikia? – paklausė Tėtis lokys.

– Aš suklijuosiu Senelio lokio dubenėlį, kad turėčiau iš ko jums duoti valgyti, kai jūs pasensit.

Tėtis lokys tyliai atsisėdo į krėslą ir pažvelgė į Mamą lokę. Kurį laiką jie abu tyliai žiūrėjo vienas į kitą. Po šio įvykio Mažasis lokiukas pastebėjo, kad Tėtis lokys ir Mama lokė pasikeitė. Jie nupirko Seneliui lokiui nedūžtantį dubenėlį, daugiau nebepyko ant jo dėl išpiltos košės, vis dažniau rasdavo laiko pasikalbėti su Seneliu ir paklausyti jo istorijų.

Taigi, mūsų pasakojimas su laiminga pabaiga. Mažojo lokiuko dėka Mama lokė ir Tėtis lokys tapo atlaidesni ir ramesni. Didysis Brolis lokys... Na, gerai, jis nepasikeitė – liko toks pat pašaipūnas. Bet svarbiausia, kad Senelis lokys ir Mažasis lokiukas tapo laimingesni.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl Mažajam lokiukui buvo gaila Senelio?
- ☀ Kaip Mažasis lokys sugalvojo Seneliui padėti? Ar jam pavyko?
- ☀ Kaip manai, ko moko ši pasaka?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

BAIMIŲ ĮVEIKOS TEMOS

PASAŲA ZUİKIS IR GĖLYTĖ

Problema: baimės, pasitikėjimas savimi, savipagalba.

Socialinis emocinis ugdymas: pasitikėjimo savimi stiprinimas, baimių įveika, pagalba sau, pozityvumas.

Pažintinis ugdymas: gyvūnai (zuikis, lapė, meška, vilkas).

Kartą gyveno mažas zuikutis. Jis buvo labai mažytis. Ir visko bijojo. Bijojų didelio vilko. Bijojų didelės meškos. Bijojų rudos lapės. Bijojų net išeiti iš namų. Jo baimė buvo labai didelė. O zuikutis buvo labai mažas.

Jis taip ir buvo visada namie. Bijojų, kai lauke šviečia saulė. Bijojų, kai lyja lietus. Bijojų griaustinio ir žaibo. Bijojų ir sniego ant uodegos nukritusio. Zuikio baimė buvo didelė. Labai labai didelė.... O jis mažas. Labai labai mažytis...

Kartą zuikis pamatė lauke gražią gėlytę. Ji žydėjo raudonu žiedu. O viduriukas buvo geltonas. Lapeliai žali žali. Ji žiūrėjo į zuikį ir kvietė į lauką. Tarsi sakė: „Nebijok, zuikuti, aš šalia!“. Zuikis žiūrėjo į gėlytę.... Vieną dieną.... Dvi dienas... Tris dienas... Ir įgavo drąsos išeiti į lauką... Juk jį kvietė gėlytė savo raudonu žiedeliu ir žaliais lapeliais. Kvietė pažaisti, pauostyti ją, pabūti kartu... Su gėlyte! Ir jis išėjo.... Atsigulė prie raudonos gėlytės žaliais lapeliais. Uostė ją, grožėjosi ja, kalbėjo su ja apie savo DIDELĘ baimę. Daug kalbėjo. Ir pagaliau suprato, kad jo baimė sumažėjo. Ji tilpo į mažą debesėlį danguje.

Jo baimė buvo maža. Labai maža... O zuikutis pasijuto labai didelis. Daug didesnis už savo baimę! Jo baimė ėmė ir nuskriejo mažame debesėlyje...

O didelis zuikis atsistojo, pažiūrėjo į savo gėlytę raudonu žiedeliu ir nušokavo į pievą, kuri jį kvietė nebijoti, kvietė pažaisiti drauge.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kaip jautėsi mažasis zuikutis?
- ☀ Kas padėjo jam įveikti baimes?
- ☀ O tu ko nors bijai?

Autorė **Rasa Jokubauskienė**



PASAKA APIE ŽVAIGŽDUTĘ ZARĄ

Problema: pasitikėjimas savimi, baimės.

Socialinis emocinis ugdymas: pasitikėjimo savimi stiprinimas, baimių įveika, aplinkinių palaikymas, gebėjimas susidoroti su kliūtimis siekiant su-
manymų realizavimo.

Pažintinis ugdymas: dangaus kūnai (žvaigždės, mėnulis).

Rugpjūčio mėnesį lyja žvaigždėmis. Dangus būna nusėtas mažes-
nių ir didesnių, ryškesnių ir ne tokių ryškių žvaigždelių. Kiekviena
iš jų yra skirtinga ir pasakojanti savo istoriją. Tarp visų žvaigždelių
danguje žibėjo ir Zara. Toks buvo vardas silpnos, menkai švytinčios
mažos žvaigždutės.

Zara laikydavosi atokiau nuo kitų. Ši žvaigždutė bijojo, kad jos
niekas nepastebės, liūdėjo, kad šviečia per silpnai. Kol kitos žvaigž-
dės švietė, Zara liūdėjo ir verkė. Jos verksmą išgirdo Senasis Mėnu-
lis. Jis buvo senas išminčius, labai atjautęs žvaigždeles, tad priėjęs
užkalbino ją:

- Mieloji, Zara, kaip tu jautiesi?
- Man liūdna...Bijau, kad niekada nebūsiu tokia ryški kaip kitos.
- Tuomet turi įveikti savo baimes. Turiu tau paslaptinę užduotį,
kurią turėsi įveikti ir nukeliavusi per Tamsųjį slėnį tau reikės pa-
siekti Fėjos namus. Juos pasiekusi tu pasijusi drąsiau ir iškart imsi
šviesti ryškiau.

Nors kelias atrodė tikrai paslaptingas ir kartais netgi baisus,

Zara, prisiminusi Senojo Mėnulio padaršimus, žingsniavo pirmyn. Kartais jos širdelė taip smarkiai daužėsi, kad atrodė, kad tuoj iškris. Tamsiajame slėnyje ją gąsdino tamsos šešėliai, keisti garsai ir daug nežinomybės. Zara, keliaudama Tamsiuoju slėniu, vis sau tyliai kartojo „Man pavyks! Man pavyks! Man pavyks!“. Ir tikrai, įveikusi kelyje iškilusias kliūtis, ji jautė pasididžiavimą savimi. O pasiekusi Fėjos namus, Zara pajuto, kad ji nušvito ryškia geltona šviesa. Viskas įvyko taip, kaip buvo sakęs Senasis Mėnulis! Zara iš tikrųjų atrodė lyg ūgtelėjusi ir taip didžiavosi savimi, nes jai pavyko įveikti savo baimes.

Nuo tada Zara švyti ryškiau nei bet kada. Ji tampa žiburiu vilties tiems, kurie liūdi, kurie bijo, kurie savimi nepasitiki. Dabar kartu su kitomis žvaigždėmis Zara kuria nuostabų spindintį dangų ir džiugina mūsų akis.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl Zara švietė ne taip ryškiai kaip kitos žvaigždės?
- ☀ Kas padėjo jam įveikti baimes?
- ☀ Kas nutiko, kad pasakos pabaigoje ji šviečia ryškiau?

Autorė **Rasa Baležentytė-Grinienė**

ATSITIKIMAS ANT TILTELIO

Problema: nepasitikėjimas savimi, nerimas, savarankiškų veiksmų baimė.

Socialinis emocinis ugdymas: gebėjimas susidoroti su kliūtimis, pasitikėjimas savo jėgomis, sprendimų ir išeičių paieška, tinkamiausio sprendimo pasirinkimas ir apmąstymas, mokymasis įveikti baimes.

Pažintinis ugdymas: zuikis, barsukas.

Viename miške gyveno mažas Zuikutis. Labiau už viską pasaulyje jis norėjo būti stiprus, drąsus ir padaryti ką nors naudingo aplinkiniams. Bet iš tikrųjų, jam niekada niekas nepavykdavo. Jis visko bijojo ir netikėjo savimi. Štai kodėl visi miške jį pravardžiavo „Bailiu zuikučiu“. Tai jį liūdino, skaudino ir dėl to jis dažnai verkdamas likęs vienas.

Zuikutis turėjo draugą Mažąjį Barsuką. Vieną dieną jiedu nuėjo prie upės pažaisti. Zuikutis ir Barsukas ėmė gaudyti vienas kitą ant nedidelio medinio tiltelio. Mažajam Barsukui bėgant tiltu, staiga įlūžo viena lenta ir jis įkrito į upę. Barsukas nemokėjo plaukti ir ėmė blaškytis vandenyje, šaukdamasis pagalbos.

Zuikutis, nors ir mokėjo šiek tiek plaukti, labai išsigando. Jis ėmė bėgti pakrante šaukdamas pagalbos ir tikėdamas, kad kas nors išgirs ir išgelbės Barsuką. Gaila, bet šalia nebuvo nieko. Zuikutis suprato, kad tik jis gali padėti draugui ir tvirtai pasakė sau: „*Aš nieko nebijau, moku plaukti ir išgelbėsiu Barsuką!*“ Daug negalvodamas apie pavojų, jis šoko į vandenį ir ištraukė draugą į krantą. Mažasis Barsukas buvo išgelbėtas!

Grįžus namo, Barsukas apie įvykį papasakojo visiems gyvūnams. Iš pradžių niekas netikėjo, kad Zuikutis galėjo išgelbėti draugą. Barsukas kalbėjo labai nuoširdžiai ir įtikinamai. Tuomet gyvūnai ėmė girti Zuikutį už drąsą ir surengė jo garbei didelę šventę. Ši diena Zuikučiui buvo laimingiausia. Visi juo didžiavosi ir jis didžiavosi savimi, nes pagaliau patikėjo savo jėgomis, gebėjimu daryti gerus ir naudingus dalykus.

Visam gyvenimui Zuikutis įsiminė svarbią ir naudingą taisyklę: „Tikėk savimi ir pasikliauk savo jėgomis!“

Nuo to laiko niekas daugiau Zuikučio nebevadino bailiu!

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kaip istorijos pradžioje jautėsi Zuikutis? Kodėl?
- ☀ Kas paskatino bailųjį Zuikutį gelbėti draugą?
- ☀ Kokią taisyklę visam gyvenimui įsiminė Zuikutis?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

KAIP KENGŪRA TAPO SAVARANKISKA

Problema: baimė dėl atsiskyrimo nuo mamos, nerimas, vienatvės baimė.

Socialinis emocinis ugdymas: savarankiškumo ugdymas, adaptyvus atsiskyrimas nuo mamos, gebėjimas įveikti stresą.

Pažintinis ugdymas: kengūra.

Kartą gyveno didelė mama Kengūra. Vieną dieną ji tapo laimingiausia kengūra pasaulyje, nes jai gimė mažas Kengūriukas. Iš pradžių Kengūriukas buvo labai silpnas ir mama nešiojo jį sterblėje. Ten, mamos sterblėje, Kengūriukui buvo labai patogiu ir jis visai nieko nebijojo. Kai Kengūriukas norėdavo atsigerti, mama duodavo skanaus pieno, o kai norėdavo valgyti, mama maitindavo koše iš šaukšto. Tada Kengūriukas užmigdavo, o mama tuo metu galėdavo tvarkyti namus ar gaminti maistą.

Tačiau kartais mažasis Kengūriukas pabUSDavo ir šalia savęs nepamatydavo mamos. Tada jis pradėdavo labai garsiai verkti ir rėkti, kol prie jo prieidavo mama ir vėl įsidėdavo jį į sterblę.

Vieną dieną, kai Kengūriukas vėl pradėjo verkti, mama bandė jį įkišti į sterblę; bet pasirodė, kad jis labai paaugo ir nebetilpo jo kojos. Kengūriukas išsigando ir dar stipriau pradėjo verkti: jis labai bijojo, kad dabar mama išeis ir paliks jį vieną. Tada Kengūriukas iš visų jėgų susitraukė, suspaudė kelius ir įslinko į sterblę.

Vakare jis su mama nuėjo į svečius. Svečiuose buvo vaikų.

Jie žaidė, linksminosi ir kvietė Kengūriuką pas save. Nors labai norėjo žaisti su vaikais, bet bijojo palikti mamą. Ir visą laiką sėdėjo mamos sterblėje.

Diena po dienos mamos sterblė darėsi vis ankštesnė ir nepatogi. Kengūriukas labai norėjo lakstyti po žalią pievą, prie namo statyti smėlio pilis, žaisti su kaimynų vaikais... Bet jis bijojo palikti mamą. Vieną rytą mama nuėjo į parduotuvę. Kengūriukas pabudo, pamatė, kad yra vienas ir pradėjo verkti. Taigi jis verkė ir verkė, bet mama neparėjo.

Staiga pro langą Kengūriukas pamatė kaimynų berniukus, kurie žaidė lauke. Jie bėgiojo, vijosi vienas kitą ir juokėsi. Jiems buvo labai smagu. Kengūriukas nustojo verkti ir nusprendė, kad jis galės nusi-prausti, apsirengti ir nueiti pas vaikus be mamos. Taip jis ir padarė. Vaikai mielai jį priėmė į savo žaidimą. Netrukus grįžo namo mama Kengūra ir pagyrė jį už tokią drąsą ir savarankiškumą.

Dabar mama kiekvieną rytą gali eiti į darbą ar parduotuvę. Dabar Kengūriukas nebijo būti vienas be mamos. Jis žino, kad dieną mama turi būti darbe, o vakare būtinai grįš namo pas savo mylimąjį Kengūriuką.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Ko bijojo Kengūriukas?
- ☀ Ar tu nebijai palikti mamą? Kodėl?
- ☀ Kodėl Kengūriukas dabar nebijo būti vienas be mamos?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

AUKŠTYN!

Problema: baimė, nerimas, depresija, negebėjimas priimti sprendimus, priklausomybė, neviltis.

Socialinis emocinis ugdymas: gebėjimas paprašyti pagalbos; baimės įveikimas, nepriklausomybė, orientacija į ateitį, įgalinimas, pozityvus savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi ir savo gebėjimais.

Pažintinis ugdymas: aštuonkojis, inkaras.

Šiltame vandenyne, netoli smėlėto paplūdimio, gyveno mažas aštuonkojis, vardu Aleksas.

– Ar žinote, kiek kojų turi aštuonkojis? [*laukiame atsakymo iš vaikų*] – Taip, aštuonias. – O ar žinote, kaip jo kojos vadinamos? – Čiuptuvais.

Mažasis aštuonkojis mėgo čiuptuvais apšivynioti įvairius daiktus. Kartais jis įsikabindavo į kokią žuvį ir, prilipęs jai prie nugaros, smagiai pasiplaukiodavo, kartais prisikabindavo prie tvirtos uolos, kur jautėsi ramus ir saugus.

Sykį Aleksas pamatė prie laivo kabantį inkarą. Apsivyniojo jį čiuptuvais ir pakibo. O tada atsitiko kažkas baisaus: inkaras staiga ėmė grimzti gilyn į jūrą, kur mažasis aštuonkojis dar niekada nėra buvęs; vanduo darėsi vis tamsesnis ir šaltesnis. Aštuonkojui tai labai nepatiko, bet jis nežinojo, ką daryti. Inkaras atsitrenkė į jūros dugną. Aleksas tik dar tvirčiau įsitvėrė į jį, nes buvo labai išsigandęs ir pasimetęs.

Staiga Aleksas pamatė pro šalį plaukiančią žuvį, kuri atrodė gana draugiška.

– Padėk man, būk gera! – šūktelėjo aštuonkojis.

– Gerai, aš tau padėsiu, – atsakė žuvis. Jos akys atrodė malonios ir rūpestingos.

– Tik pirmiausia tu turi padėti pats sau. Iš pradžių paleisk inkarą, o tada kilsim aukštyn kartu.

Aštuonkojis labai bijojo paleisti inkarą, maža kas gali nutikti! Aleksas žvilgtelėjo į žuvį: žuvis padrašinamai linktelėjo galva ir mažasis aštuonkojis pamažu ėmė atleisti vieną čiuptuvą po kito. Kai turi tiek daug rankų (arba kojų, arba čiuptuvų) kaip aštuonkojis, labai smagu ką nors apkabinti, bet vargas, kai reikia ką nors paleisti. Paskutinį čiuptuvą atleisti buvo sunkiausia ir Aleksui prireikė laiko, kol išdrįso tai padaryti.

Žuvis kantriai laukė ir vis drąsino mažąjį aštuonkojį. Kai Aleksas paleido inkarą, žuvis švelniai tarė:

– O dabar sek paskui mane.

Žuvis palengva plaukė aukštyn – į šiltesnius ir šviesesnius vandenį, atidžiai stebėdama Aleksą, kad galėtų jam padėti, jei šis iš baimės netyčia vėl nugrimztų žemyn. Mažasis aštuonkojis pamažu įsidrąsino, prisivijo žuvį. Kurį laiką jiedu plaukė greta vienas kito, vėliau Aleksas aplenkė bendrakeleivę ir ėmė plaukti pirmas. Dabar jis jau nebebijojo gelmės. Žuvis tarė:

– Tau daugiau nebereikia mano pagalbos. Tu pats esi pakankamai stiprus plaukti.

Mažasis aštuonkojis padėkojo žuviai ir išplaukė į jūros paviršių. Viskas atrodė taip, kaip prieš panyrant į jūros dugną, tik pats Aleksas buvo kur kas drąsesnis ir stipresnis.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Ką darė Aleksas, nugrimzdęs į jūros dugną?
- ☀ Ką darote jūs, kai išsigąstate?
- ☀ Ką pirmiausiai, atsidūręs bėdoje, padarė Aleksas?
- ☀ Prisiminkite ir papasakokite, kas ir kada jus išsigąsdino ir kas jums padėjo?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.



BAILUSIS ZUIKIS

Problema: baimė (tamsos).

Socialinis emocinis ugdymas: baimės įveika, pasitikėjimas savo jėgomis.

Pažintinis ugdymas: ažuolas, zuikis, ežys.

Viename miške gyveno Zuikis, kuris turėjo daug draugų. Kartą Ežiukas pakvietė Zuikį į savo gimtadienį. Zuikis labai apsidžiaugė kvietimu.

Kelias vedė per miško tankmę. Švietė saulė, žydėjo gėlės, skraidė drugeliai, keliauti buvo gera. Ežiuko gimtadienis buvo labai smagi šventė. Laikas prabėgo labai greitai. Pradėjo temti – atėjo metas eiti namo. Draugai atsisveikino su Ežiuku ir iškeliavo namų link.

Namo išėjo ir Zuikis. Iš pradžių takas dar buvo aiškiai matomas, Zuikis straksėjo greitai. Netrukus visiškai sutemo. Zuikis šiek tiek išsigando: sustojo, ėmė klausytis tamsaus ir šįkart visiškai nedraugiško naktinio miško. Staiga jis išgirdo keistą ūžesį. Zuikis prisispaudė prie žolės ir pradėjo drebėti. Pūstelėjus vėjui, garsas dar labiau sustiprėjo ir pažvelgęs į garso pusę Zuikis pamatė didžiulę pabaisą. Pabaisa buvo su daugybe rankų, kuriomis grėsmingai mojavė.

Zuikis dar labiau išsigando, nes pamanė, kad pabaisa tuoj jį sugriebs savo rankomis ir suės... Vargšelis užsidengė letenėlėmis ausis, užsimerkė ir ėmė laukti mirties. Praėjo kiek laiko ir... nieko neįvyko.

Zuikutis sukaupė visas jėgas ir drąsą, atsimerkė ir pažvelgė į pabaisą. Tada jis pamatė, kad Pabaisa – visai ne pabaisa, o senas ąžuolas, su kuriuo ryte eidamas jis visada sveikinasi. O tos didžiulės rankos tebuvo šakos, ant kurių dieną gieda paukščiai.

Senasis ąžuolas girgždėjo, mat, jo sena įtrūkusi viršūnė siūbavo vėjyje. Zuikis net nusijuokė iš savo bailumo – išsigando savo seno draugo – gerojo Ažuolo.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Ko Zuikis išsigando?
- ☀ Kaip Zuikis suprato, kad pabaisa visai ne pabaisa?
- ☀ Kodėl Zuikis dabar vadinamas drąsuoliu?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

SAVIVERTÈS
STIPRINIMO TEMOS

GĖLĖ NEUŽMIRŠTUOLĖ

Problema: žema savigarba, nepilnavertiškumo jausmas, uždarumas, kitoniškumas.

Socialinis emocinis ugdymas: pasitikėjimas savimi, kitoniškumo priėmimas, pagarba ir tolerancija kitam, empatijos ugdymas.

Pažintinis ugdymas: proskyna, gėlės (aguona, neužmirštuolė, varpeliai).

Netoli didelio miesto augo miškas. Tame miške buvo proskyna, kurioje žydėjo įvairios gėlės. Šviečiant saulei, į proskyną atskrisdavo drugeliai, kurie žolėje skambias dainas dainavo, visus maloniai gaidino lengvas vėjelis.

Gėlės šioje proskynoje buvo nepaprastos, o stebuklingos – jos mokėjo susikalbėti. Kasdien jos dalindavosi miško naujienomis, kartu žaisdavo. Gyventi čia buvo smagu ir įdomu.

Kartą proskynoje atsirado nauja gėlelė: plonu stiebu, mažais lapeliais, mažiuku neprasiskleidusiu žaliu pumpuru.

– Atrodai kaip paprasta žolė. Ko gero, tu ir esi žolė – pasakė naujokei Raudonoji Aguona.

– Ne, – atsakė naujokė, – aš esu Neužmirštuolė.

– Tokių gėlių nėra, – suskambo Varpeliai.

Ir visos gėlės pievoje sakė: „Nėra tokios gėlės, tu ne iš mūsų, mes su tavimi nedraugausime!“

Maža plonytė žalia Neužmirštuolė pažvelgė į save: „Taip. Aš esu žalia, mano pumpuras žalias, niekas nenori su manimi kalbėtis ir žaisti“ ... Ji pasijuto tokia vieniša ir visų palikta!

Neužmirštuolei taip buvo liūdna, kad pradėjo nykti. Plonas stiebas dar labiau suplonėjo, nukrito lapai, žalios pumpuras palinko į žemę.... Gėlė jau buvo visiškai išdžiūvusi, kai staiga pradėjo lyti. Neužmirštuolė atgijo ir išgirdo gėlių balsus:

– Žiūrėk, kokie mūsų žiedai, kokie žali mūsų lapai!

O maža liekna Neužmirštuolė vėl neturėjo ką pasakyti. Ji sau galvojo: „Man reikia sukaupti visas jėgas, kad mano pumpuras žydėtų ir jie pamatytų, kad aš taip pat esu gėlė“.

Staiga prie proskynos priėjo žmonės ir Neužmirštuolė išsigando, kad neužliptų ant jos, ir tada jos jau niekas daugiau nepamatys. Bet, laimei, taip neatsitiko. Ir kitą dieną prasiskleidė Neužmirštuolės pumpuras. Jis tapo mėlynu su baltu atspalviu žiedu, nepanašiu į jokią kitą gėlę pievoje.

– Žiūrėk, žiūrėk, kokią gražią gėlę turime proskynoje! – skambėjo Varpeliai.

– Kokia ji graški ir kokie gražūs jos žiedai, – pastebėjo Raudonoji Aguona.

Paukščiai skraidė po žydinčią pievą ir čiulbėjo:

– Skraidydami po visą mišką, niekur nematėme tokios gražios ir neįprastos gėlės.

Visos gėlės Neužmirštuolės garbei surengė puotą, kur ji šoko ir dainavo. Ji buvo išrinkta Gėlių karaliene, o ant jos vainikėlio sužibėjo karūna. Neužmirštuolė jautėsi laiminga, nes ji pati sugebėjo savyje rasti jėgų. Dabar visi pamatė, kad Neužmirštuolė yra nuostabiai graži gėlė.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kuo Neužmirštuolė skyrėsi nuo kitų gėlių?
- ☀ Kaip ji jautėsi?
- ☀ Kas nutiko Neužmirštuolei, kad ji pavirto gražia gėle?
- ☀ „Neužmirštuolė visada buvo graži, tiesiog niekas iš pradžių jos nematė“.

Ar sutinkate su tuo?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

SKRUZDĖLIUKAS

Problema: jausmas, kad esi nesvarbus, buvimas minios dalimi, pyktis, dėmesio siekimas, nuostatos.

Socialinis emocinis ugdymas: teigiamas savęs vertinimas, savo gebėjimų pripažinimas, rūpinimasis kitų gerove.

Pažintinis ugdymas: skruzdėlė, ožys, ūkininkas.

Kartą viename ūkyje gyveno skruzdėliukas. – Kas norite sugalvoti skruzdėliukui vardą? [*laukiame atsakymų iš vaikų; parenkame vieną vardą, toliau tekste žymima „S“*]. – Gerai, tegul mūsų skruzdėliukas būna vardu **S**.

S turėjo vieną bėdą: jis jautėsi niekam nereikalingas ir visai nesvarbus skruzdėliukas. Kai turi daugybę brolių ir sesių (o skruzdėliukas jų turi tikrai labai daug!), mamai ir tėčiui sunku spėti su visais pažaisti, pakalbėti ar padūkti. Skruzdėliukas **S** jautėsi esąs tik vienas iš didžiulio būrio seserų ir brolių, niekuo neypatingas ir toks mažukas, kad kartais aplinkiniai jo net nepastebėdavo, nebent **S** supykęs įkąsdavo. Aišku, tuomet visi iškart atkreipdavo dėmesį, imdavo pykti, bartis, netgi muštis, bet skruzdėliukui tokio dėmesio nereikėjo – jis norėjo būti kitiems geras ir padaryti kažką tokio ypatingai puikaus.

Kartą skruzdėliukas **S** bėgo savo reikalais, kai staiga išgirdo triukšmą daržovių lysvėje. Reikia pasakyti, kad šios daržovės priklausė vienai ūkininkų šeimai, kuri labai rūpinosi savo daržu ir juo didžiavosi. Taigi, tame puikiame darže buvo įsitaisęs ūkininkų ožiukas vardu... – Kas norite sugalvoti neklaužadai ožiukui vardą?

[*laukiame atsakymų iš vaikų; parenkame vieną vardą, toliau tekste žymima „O“*]. – Gerai, tegul ožiukas būna vardu **O**.

O kažkaip prasmuko pro tvorą ir dabar darže sau ramiai graužė ūkininkų daržoves. Ūkininkai visaip bandė išvyti **O**: tempė už ragų, šaukė ant jo, bandė gražiuoju įkalbėti, bet ožiukas nei iš vietos.

Nusiminę ūkininkai kreipėsi pagalbos į gaidį. Gaidys buvo didelis ir labai pasipūtęs, mat, jis valdė visą vištidę.

– Nešdinkis lauk iš daržo! – suriko gaidys. Bet **O** nei nekrustelėjo ir toliau rupšnojo gardžias daržoves. Įsiutęs gaidys užšoko ožiukui ant nugaros, ėmė jį kapoti, plakti sparnais, bet ožiukas tik švystelėjo gaidį per tvorą ir toliau įniko į daržoves.

Tada ūkininkai paprašė šuniuko pagalbos. Šuniukas, žinoma, neatsisakė padėti: ėmė piktai loti, iššiepė baltus dantis ir įsikibo ožiukui į koją. Bet ožiukas tik pažiūrėjo į šuniuką, švyst, ir permetė per tvorą.

Matydami, kad niekas nepadedą, o puikiosios daržovės tiesiog dingsta ožiuko burnoje, ūkininkai visai nusiminė. Ir tada jie nusprendė pagalbom pasikviesti patį didžiausią ir patį stipriausią gyvūną – jautį. Jautis išdidžiai atrisnojo prie daržo ir piktai subaubė:

– Dink greičiau iš čia!

Bet ožiukas visai neišsigando, puolė savo smailiais rageliais baidyti jautį, ir tas kaip paskutinis bailys pasileido bėgti.

Nusiminę ūkininkai jau visai nebežinojo, ko tvertis. Ir tada prie jų kojų atžygiavo skruzdėliukas **S** ir plonu balseliu suciepsėjo:

– Ar galiu jums padėti?

Iš pradžių ūkininkai net nesuprato, iš kur tas balselis sklinda.

Tada žvilgtelėjo žemyn, pamatė skruzdėliuką ir pradėjo garsiai juoktis:

– Ką tu toks mažiukas gali padaryti, jei nei gaidys, nei šuo, netgi jautis nesugebėjo.

– Galbūt yra kai kas, ko jie nesugebėjo, o aš galiu padaryti, - atsakė skruzdėliukas.

Ūkininkai jau buvo viską išbandę, bet niekas nepadėjo, tad nusprendė leisti pabandyti ir skruzdėliukui.

Skruzdėliukas tarė:

– Kartais, kai jau atrodo, kad padarei viską, reikia išbandyti ką nors nauja.

Taip taręs skruzdėliukas **S** pribėgo prie ožiuko ir labai atsargiai ėmė lipti koja aukštyn. **S** buvo toks mažas, kad ožiukas jo net nepastebėjo. Užsiropštes ant nugaros, **S** nubėgo prie galvos ir tada įkvėpęs iš visų jėgų krimstelėjo ožiukui į ausį. Ožiukas taip išsigando, kad nesavu balsu bliaudamas šoko lauk iš daržo ir niekada daugiau atgal negrįžo.

Skruzdėliukas pasijuto labai svarbus, kai ūkininkai jam nuoširdžiai padėjo už pagalbą, kurios negalėjo suteikti joks kitas gyvūnas. Beje, visos skruzdėlės taip pat buvo dėkingos skruzdėliukui **S**, kadangi atsidėkodami ūkininkai leido joms ateiti į daržą ir kada nori užkasti skanių daržovių.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Ką darė Skruzdėliukas, norėdamas būti pastebėtas?
- ☀ Kaip ūkininkai bandė išvyti ožiuką iš daržo?
- ☀ Kodėl kitiems gyvūnams nepavyko?
- ☀ Ką darė Skruzdėliukas, kad jam pavyko?
- ☀ Pasakoje sakoma: „*Kartais, kai jau atrodo, kad padarei viską, reikia išbandyti ką nors naują*“. Ką tai galėtų reikšti?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

DROVIOJI GYVATĖ

Problema: žema savivertė, negebėjimas priimti komplimentus, sunkumai dėl perdėto kuklumo.

Socialinis emocinis ugdymas: savivertės ugdymas, gebėjimas priimti komplimentus.

Pažintinis ugdymas: gyvatė (kaip ji atrodo, kuo padengta jos oda, kur gyvena), komplimentai.

Vieną dieną jauna graži gyvatė maudėsi ežere. Nusimaudžiusi išsitiesė ant šiltos uolos, kad nudžiūtų. Pro šalį skrido musė, pažvelgė žemyn ir pamačiusi gyvatę pagyrė ją:

– Tavo žvyneliai taip gražiai spindi saulėje. Tu tokia graži gyvatė!

Išgirdusi komplimentą gyvatė labai susigėdo ir nušliaužė norėdama kur nors pasislėpti. Staiga ji pamatė trobelę ir nieko nelaukdama išliaužė į ją. Vargšėlė nežinojo, kad tai buvo kaimo burtininko namai.

Pamatęs gyvatę, burtininkas išsigando, griebė būgną ir pradėjo garsiai jį mušti, kad išvytų įsibrovėlę.

Tuo metu pro šalį lėtai keliavo vėžlys. Išgirdęs būgno garsus, nesusilaikė ir pradėjo šokti. Netoliese žolę ramiai rupšnojo dramblys. Pamatęs keistai besiblaškantį vėžlį, dramblys prispaudė jį savo sunkia koja prie žemės. Išsigandęs vėžlys padegė žolę. Į dangų pakilo juodi dūmai, uždengė saulę, o iš dangaus pasipylė stiprus lietus. Lietus greit liovėsi lyti ir danguje vėl sušvito saulutė. Pamačiusi saulutę, mama skruzdėlė nusprendė išdžiovinti savo kiaušinėlius, sušlapusius nuo lietus, ir išnešė juos iš skruzdėlyno.

Pro šalį ėjo skruzdėda. Pamatė skruzdės kiaušinėlius ir bematant juos surijo.

Supykusi mama skruzdė kreipėsi pagalbos į žvėrių karalių liūtą. Liūtas sušaukė visus žvėris į teismą. Pirmiausia jis kreipėsi į skruzdėdą:

– Kodėl suvalgei skruzdėlytės kiaušinius?

– Na, – atsakė skruzdėda, – aš esu skruzdėda. Visi skruzdėdos valgo skruzdėlių kiaušinius. Jie taip viliojančiai buvo padėti, tai ką man reikėjo daryti?

Atsisukęs į mamą skruzdėlę, liūtas paklausė:

– Skruzdėle, kodėl tu išnešei laukan savo kiaušinėlius?

– Per lietų jie sušlapo. Aš esu gera mama, man reikėjo išdžiovinti kiaušinėlius.

Pažvelgęs į saulę, liūtas toliau klausinėjo:

– Saule, kodėl tu pradėjai šviesti?

– O ką man reikėjo daryti? – atsakė saulė. – Toks mano darbas. Visi žino, kad po lietaus aš pradėdu šviesti.

– Lietau, kodėl tu pradėjai lyti?

– Pamačiau degančią žolę ir turėjau ją užgesinti, kitaip visas kaimas būtų sudegęs, – atsakė lietus.

– Žole, o kodėl tu užsidegei? – toliau klausinėjo liūtas.

– Todėl, kad vėžlys mane padegė, – atsakė žolė.

– Vėžly, – paklausė žvėrių karalius, – kodėl tu padegei žolę?

– Tai kad ant manęs dramblys užlipo. Man reikėjo kaip nors išsigelbėti, – pasiteisino vėžlys.

Liūtas pažvelgė į dramblių.

– Drambly, kodėl tu užlipai ant vėžlio?

– O tai ką man reikėjo daryti? – paklausė dramblys. – Vėžlys taip pašėlusiai šoko, jog pamaniau, kad išprotėjo. Aš neketinau jo užgauti. Aš tik norėjau jam padėti nusiraminti.

Liūtas atsigrėžė į vėžlį.

– O kodėl tu taip pašėlusiai šokai?

– Burtininkas taip smagiai mušė būgną, kad paprasčiausiai užsinerėjau pašokti, – atsakė vėžlys.

– Burtininke, o kodėl tu mušei būgną?

Burtininkas atsakė:

– O ką dar turėjau daryti, kai gyvatė išliaužė į mano trobelę? Aš išsigandau ir norėjau ją kaip nors išvyti.

Žvėrių karalius atsisuko į gyvatę:

– Gyvate, o kodėl tu išliaužei į burtininko trobelę?

– O ką turėjau daryti? – atsakė gyvatė. – Musė mane pagyrė, aš labai susigėdau ir norėjau kuo greičiau kurs nors pasislėpti. Kaip tik pamačiau burtininko trobelę ir išliaužiau į ją.

Galiausiai atsisuko į musę ir paklausė:

– Muse, kodėl tu pagyrei gyvatę?

O musė pažvelgė į gyvatę ir paklausė:

– Tai negi tu nemoki priimti paprasčiausių komplimentų?

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl pasakoje kilo visos bėdos?
- ☀ Kokį patį gražiausią komplimentą esate gavę?
- ☀ Kaip jaučiatės, kai kas nors jus pagiria ir ką tada norisi daryti?
- ☀ Kam ir kokį komplimentą esate Jūs pasakę? Kaip tas žmogus jautėsi?
- ☀ Kaip jaučiatės, kai kas nors subara ir ką tada norisi daryti?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

JUODA AVIS

Problema: žema savigarba, nepilnavertiškumo jausmas, kitoniškumas

Socialinis emocinis ugdymas: pasitikėjimas savimi, kitoniškumo priėmimas, pagarba ir tolerancija kitam, empatijos ugdymas, padrąsinimas priimti sprendimus.

Pažintinis ugdymas: ilgio matavimo vienetai (mylios), pojūčiai (uoslė, rega, lyta, klausa, skonis).

Kitados už devynių mylių buvo stebuklinga vieta. Ne kiekvienas galėjo į ją patekti. Bet aš ten buvau, viską savo akimis mačiau ir užtat dabar jums galiu papasakoti. Svarbu atsisėsti patogiai ir pasitikrinti, ar niekas nespaudžia. Galite atsigulti, užsimerkti ir istorijos paklausyti tyloje.

– Taigi, užsimerkite ir įsivaizduokite, koks platus mėlynas dangus, o lauke taip šilta, taip gera, taip ramu... Saulė kiekvienam siunčia po bučinį, apkabina ir pasidalina savo šiluma su mumis. Ar jaučiat, kad šilčiau iškart? Įsivaizduokit pievą tokią žalią didelę, kur žolė tokia sodriai žalia....O pieva pilna margaspalvių gėlių... Pauostykite, kuo gi kvepia ta pieva? Gal gėlių žiedais? Gal alyvomis? O gal prisirpusiomis žemuogėmis? (*padaryti pauzę*). Ech, norėčiau būti čia visada...

– O! Ką aš matau? Tolumoje žaidžia avelės, tokios baltos kaip pienas... Viena štai bėgioja po pievą, matyt, įsivaizduoja, kad žaidžia gaudynes. Kita, atrodo, labai susidomėjusi – tyrinėja ant gėlės nutūpusį drugelį. Dar kelios baltos avytės ratu susėdusios žiūri į baltus debesėlius žydrame danguje ir spėlioja, į ką jie panašūs.

Girdisi juokas, kalbos, žaidimai. Man atrodo, kad jos laimingos ir draugiškai nusiteikusios. Čia gal avyčių darželis?

Paeinu į šalį ir staiga išgirstu verkimą. Įsiklausau... Tikrai kažkas verkia! Už medžio matau vieną liūdną avelę. Nepatikėsit, bet ji – kitokia. Ji ne balta, kaip visos, o juoda. Avelė ne tik atrodo kitokia, nes jos kailiukas kitokios spalvos, bet ir jaučiasi kitokia. Ji čia neseniai atsikraustė gyventi, neturi draugų ir bijo susipažinti su kitomis avelėmis. Apkabinu ją stipriai stipriai ir leidžiu jai jausti... Tiesiog jausti... Atsisveikindama aš jai įteikiu dovaną „saują drąsos“. Su savimi aš visada nešiojuosi „saują drąsos“ – niekada nežinai, kada gyvenime drąsos tau gali prisireikti. Tuomet pasiimi „saują drąsos“ – ir pirmyn!

Tą patį padarė ir mano juodoji avelė. Pasiėmusi „saują drąsos“, iškėlusį galvą aukšty, pati nuėjo susipažinti su baltomis avelėmis. Juk norint susirasti draugų, reikia žengti žingsnį ir pačiam, tiesa?

O dabar ar matai, ką veikia juoda avelė kartu su kitomis avelėmis? Pabūk dar užsimerkęs... Mintyse pagirk avelę už drąsą... Ir kai būsi pasirengęs atsimerkti, atsimerk.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Ar pavyko atsipalaiduoti? Ką matei?
- ☀ Kokius jausmus išgyveno juodoji avelė?
- ☀ Kokią dovaną gavo juodoji avelė?
- ☀ Papasakok, ką matei? Ką veikė visos avelės su juodąja avelė kartu?

Autorė **Rasa Baležentytė-Grinienė**

STEBUKLINGAS VEIDRODELIS

Problema: savikontrolės stoka, menka savivertė.

Socialinis emocinis ugdymas: atsipalaidavimo, savikontrolės įgūdžiai, pasitikėjimo savimi stiprinimas.

Pažintinis ugdymas: veidrodis.

Užmerkite akis, sėdėkite labai tyliai ir įsivaizduokite, kad žiūrite į stebuklingą veidrodį. Paklauskite: „Veidrodeli, veidrodeli, kas yra gražiausias visame pasaulyje?

Atsistokite ramiai ir pažiūrėkite į savo atspindį šiame veidrodyje: pažiūrėkite į akis ir labai atidžiai klausykite, ką veidrodis sako. Tai stebuklingas veidrodis, kuris mato ne tik tavo veidą, bet ir širdies grožį. Veidrodis žino, kad tikras grožis slypi širdelėje.

Klausyk veidrodžio, kai jis tau šnabžda: „Tu graži... tu graži... tu fantastiška... tu ypatinga... tu rūpestinga... tu laiminga... tu miela ... tu protingas... tu nuostabus... tu fantastiškas... tu nuostabus... tu puikus... tu esi stiprus... tu laimingas... tu esi gražus... tu graži... “

Gal stebuklingas veidrodis pasakys: „Aš gražus, aš graži...“

O dabar, jei esate pasiruošę, pajudinkite rankų ir kojų pirštus, išsitieskite ir atmerkite akis.

Leidiniui pateikė **Kati Rajasalu**, Estija

AKTYVAUS PROBLEMŲ SPRENDIMO TEMOS

GERUMAS

Problema: sudėtingos aplinkybės, bejėgiškumo jausmas.

Socialinis emocinis ugdymas: sprendimų ieškojimas (ką gali padaryti, o ko negali), žinojimas, kad netgi mažas žingsnelis gali būti svarbus, nuoseklus tikslo siekimas (žingsnis po žingsnio).

Pažintinis ugdymas: mažieji jūros gyventojai (medūzos, jūros žvaigždės, krabai, aštuonkojai).

Paplūdimyje žaidė du berniukai lenktyniaudami, kas toliau į jūrą nusvies akmenuką. Po kelias dienas siautusios audros jūra buvo rami, tačiau visas krantas buvo nusėtas vargšais jūros gyventojais, kuriuos per audrą išmetė didžiulės jūros bangos. Berniukai lipo per medūzas, jūros žvaigždes, krabus ir kitus mažus jūros gyvūnelius, kurie tarsi mirštanti antklodė dengė visą pajūrį.

Kitame paplūdimio gale vaikai pamatė mergaitę, kuri čia įbrisdavo į jūrą, čia išlipdavo į krantą ir vėl atgal į jūrą, ir vėl atgal į krantą. Priėję arčiau berniukai pamatė, kaip mergaitė pasilenkė, švelniai į delniukus paėmė mirštantį jūros gyvūnelį, įbrido į jūrą ir paleido jį į gimtuosius namus. Tada vėl grįžo į krantą, paėmė kitą gyvūnelį ir nunešusi atgal į vandenį paleido.

Berniukai pradėjo juoktis. Toks mergaitės elgesys pasirodė labai kvailas:

– Ei, ką tu darai? Ar nematai, kad nieko nepakeisi? Paplūdimyje tūkstančiai mirusių ir mirštančių jūros gyvių.

Mergaitė į berniukų pašaipas ir juoką visiškai nekreipė dėmesio. Ant rankų ji pakėlė mažytį aštuonkojį, kuris atrodė kaip negyvas, įbrido į jūrą, nuleido jį į vandenį, švelniai nuplovė smėlį ir jūros dumblius, prilipusius prie vargšelio, išnarpliojo susipainiojusius čiuptuvėlius, o tada lėtai panardinusi rankas į vandenį leido mažajai būtybei pajusti gaivią jūros vėsa. Aštuonkojis sujudėjo, pamažu ėmė skleisti savo čiuptuvėlius, mat, grįžęs namo, pasijuto geriau. Mergaitė palaukė, kol gyvūnėlis sukauptė jėgas, tada švelniu rankos judesiu stumtelėjo jį į priekį, o po to atsistojusi ir šypsodamasi stebėjo, kaip mažylis dingsta jūros platybėse.

Tik kai aštuonkojukas nuplaukė, ji išlipo į krantą. Galiausiai mergaitė pastebėjo besijuokiančius berniukus. Pažvelgė jiems į akis ir tarė:

– ***O vis dėl to pakeičiau.***

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl berniukai juokėsi iš mergaitės?
- ☀ Ką, vis dėlto, pakeitė mergaitė?
- ☀ Ko pamoko ši pasaka?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

MERGAITĖ, KURI NEN- ORĖJO VALGYTI

Problema: netinkami įpročiai.

Socialinis emocinis ugdymas: netinkamo elgesio pasekmių suvokimas, savikontrolė, atsakomybės prisiėmimas.

Pažintinis ugdymas: spalvos, daržovės, vaisiai, vitaminai ir jų poveikis organizmui.

Kartą gyveno mergaitė. Sugalvokime jai vardą [*laukiame atsakymų iš vaikų*]. Gerai, tegul mergaitė būna vardu M. Ji tikrai nemėgo valgyti.

– Pažiūrėk, kokia skani košė, – kalbėjo jai močiutė. – Suvalgyk bent šaukštą. Tiesiog pabandyk – tau tikrai patiks.

M tik stipriai spausdavo lūpas ir purtė galvą.

– Valgyk varškę, – įtikinėjo senelis M. – Labai skanu ir sveika. Bet ji nenorėjo valgyti ir varškės.

– Pažiūrėk, kokia skani sriuba, – sakė mama. – Ir dar graži: oranžinės morkytės, žali žirneliai, baltos bulvės!

– Nevalgysiu! – šaukdavo mergaitė M ir pabėgdavo iš virtuvės.

Bėgo diena po dienos. Vieną dieną M su draugėmis išėjo pasivaikščioti. Mergaitės nusprendė nusileisti nuo kalno. O į tą kalną vedė status takelis. Draugės lipo, lipo laipteliais ir užlipo į pačią viršūnę, o M stovėjo apačioje ir nervinosi:

– Jūs visos didelės ir stiprios! Kodėl aš tokia maža?

Negaliu užlipti į kalną, negebu laikytis už turėklų, negaliu nusileisti nuo kalno?

– O kodėl tu tokia maža ir silpna? – nustebo draugės.

– Nežinau, – nusiminė M ir apsisukusi verkdamą grįžo namo.

Sėdėdama kambaryje M netikėtai išgirdo šnabždesį. Susidomėjusi ėmė ieškoti, iš kur jis sklinda: savo kambaryje nerado nieko, senelių ir tėvų – taip pat.

– Nieko nesuprantu, – gūžtelėjo pečiais mergaitė. – Kas čia šnabžda?

Praverus virtuvės duris, šnabždesys tapo garsesnis: kėdė tuščia, kampai tušti, o ant stalo stovi tik dubenėlis sriubos. Tai iš kur tas garsas?

– O, – nustebo mergaitė, – tai daržovės sriuboje kalba!

– Aš čia svarbiausia, – piktinosi morka. – Turiu vitamino A – tai pats svarbiausias vitaminas. Jis padeda vaikams augti. O tas, kuris valgo vitaminą A, mato gerai, beveik kaip erelis. Be manęs neišgyvensi!

– Ne! Mes svarbesni! — šokinėjo žirniai. — Žaliuose žirniuose taip pat yra vitamino A, bet mūsų daugiau, vadinasi, mes svarbesni! Be to, mes dar turime vitamino B!

– Aš irgi turiu vitamino B, bet nesigiriu, – įsiterpė mėsa. – Šiaip turiu dar ir kitų vitaminų, kurių reikia, kad širdis ir dantys būtų sveiki.

– O aš turiu vitamino C, – pašoko bulvė. – Jis svarbesnis už visus kitus. Kas valgo vitaminą C, tas neperšąla!

Daržovės šaukė viena per kitą ir vos nesusipyko. Šalia lėkštės snaudęs šaukštas prabudo ir tarė:

– Baikit ginčytis! Kai M išgirs, kad sriuba yra stebuklinga ir kad tie vaikai, kurie valgo mėsą ir daržoves greitai auga ir neserga, suvalgys jus su visais vitaminais!

– Aš viską girdėjau! - sušuko mergaitė įbėgdama į virtuvę.

– Aš noriu užaugti ir būti stipri!

Ji čiupo šaukštą ir puolė valgyti sriubą.

Nuo to laiko M kiekvieną dieną gerai valgė. Netrukus ji praaugo netgi savo drauges!

Klausimai diskusijoms:

☀ Kokias žinote daržoves ir vaisius?

☀ Kokios spalvos daržovės yra Jūsų mėgstamiausios?

☀ Kodėl sveika valgyti daržoves?

☀ Koks Jūsų mėgstamas valgis yra sveikiausias?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

VOVERYTĖ, KURI BUVO NESAVARANKIŠKA

Problema: savarankiškumo stoka

Socialinis emocinis ugdymas: savarankiškumo, atkaklumo siekiant savo tikslų ugdymas.

Pažintinis ugdymas: voverė, medkirtys.

Viename miške gyveno daugybė voverių. Eglės viršūnėje buvo įsikūrusi voverių šeima: mama, tėtis ir dukra – [paprašyti vaikų sugalvoti voverytei vardą, toliau tekste žymima „V“]. Naktimis voverytės miegodavo, o dienomis rinkdavo riešutus.

Mama ir tėtis mokė voverytę V, kaip rasti riešutukus. Kiekvieną kartą, kai V rasdavo riešutą, ji prašydavo pagalbos:

– Mama, nemoku išlukštenti riešuto. Padėk man, prašau!

Mama išlukštendavo, paduodavo V, o toji, kapt, prarydavo ir padėkojusi nustraksėdavo tolyn.

Kartą tėtis jai pasakė:

– Tu jau ne maža, gali savarankiškai viską daryti pati.

– Nemoku! – verkšleno voverytė V. Ir tėveliai vėl jai padėdavo.

Taigi V toliau sau šokinėjo, linksminosi, o užsinorėjusi riešutų, į pagalbą pasikviesdavo mamą arba tėtį.

Praėjo kiek laiko. Voverytė V užaugo. Visos jos draugės mokėjo rinkti, gliaudyti riešutus ir net pasirūpinti atsargomis žiemai. Tik voverytei V vis reikėjo pagalbos. Ji bijojo, ką nors daryti pati, jai atrodė, kad ji nieko nemoka. Pamažu draugai ją pradėjo vadinti nemokša.

Voverytė V darėsi vis liūdnesnė ir liūdnesnė.

– Aš nieko nemoku, – liūdnai sau galvojo.

Vieną dieną į mišką atvažiavo medkirčiai ir jį iškirto. Visos voverės iškeliavo ieškoti naujų namų. Voveraitė V taip pat išsiruošė į tolimą kelią. Jai buvo baisu ir neįprasta šokinėti nuo šakos ant šakos vienai. Po kurio laiko V pavargo, užsinorėjo valgyti. Tačiau ką jai padaryti? Šalia nieko nėra, nėra ko prašyti pagalbos. Voverytė V atsėdo ant šakos ir graudžiai pravirko. Tada ji pažvelgė aukštyn ir ant šakos pamatė riešutą. Nuskyne jį ir pradėjo gliaudyti, kaip mokė tėveliai. Bet jai nepavyko. Pabandė dar kartą – ir vėl nesėkmė. Tačiau V nesiliovė. Truputį pagalvojusi tarė:

– Išbandysiu savo būdą!

Pasakyta, padaryta. Valio! Riešutas pasidavė ir V jį gardžiai suvalgė. Apsidairiusi aplink V pamatė daugybę riešutų. Tada ji nubėgo pakviesti į šią nuostabią vietą kitų voverių.

Voveraitės apsidžiaugė ir ėmė girti voverytę V:

– Ačiū, kad radai mums naujus namus! Šaunuolė tu!

Voverės surengė smagų įkurtuvių vakarėlį. Jos valgė riešutus, gyrė voverytę V, dainavo dainas ir linksminosi.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl V nemokėjo gliaudyti riešutų?
- ☀ Kaip manai, koku būdu voverytė išgliaudė riešutą?
- ☀ Ko moko ši pasaka?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

PASAKA APIE PARŠIUKĄ

Problema: netinkami įpročiai.

Socialinis emocinis ugdymas: aktyvus problemos sprendimas.

Pažintinis ugdymas: asmens higienos įpročiai.

Kartą gyveno nevalyvas Paršiukas. Vargšelis jautėsi vienišas, nes niekas nenorėjo su juo draugauti. Vieną sykį Paršiukas nutarė pats susirasti draugų. Priėjo prie šuniuko ir pakvietė jį žaisti kartu:

– Kriu kriu, eikim drauge pažaisiti...

– Eik šalin, au-au, o tai uodegon įkasiu! – suurzgė šuniukas.

Tada Paršelis užkalbino katinėlį, pasiūlydamas kartu pažaisiti. Katinas jam atsakė:

– Na ne, miau, aš su murziais nedraugauju, – tarė katinas ir nuėjo šalin.

Paršiukas buvo atkalus ir nepasidavė. Nusprendė nueiti pas ėriuką ir pasiūlyti jam pažaisiti:

– Eime kartu pažaisiti kriu-kriu...

Bet ir ėriukas paršiukui atsakė, kad su tokiu murziumi nedraugaus.

Eina paršiukas keliu visas nusiminęs ir verkia. Pievoje ganėsi arklys.

– Ko verki? – paklausė jis paršiuko.

– Tai kad niekas su manimi nedraugauja, murziumi vadina... kriukriu...

– O tu nueik į kūdrą, y-ha-ha, paršiuk, ir nusiprausk. Pamatysi, tada visi su tavimi draugaus, –palinksėjo galva arklys ir nuėjo tolyn.

Taip ir padarė paršiukas, nusiprausė ir nubėgo pas gyvūnėlius. Visi džiaugsmingai sutiko paršelį ir su juo žaidė. Nuo to karto paršelis visada prausėsi ir turėjo daug draugų.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kodėl niekas su paršiuku nenorėjo draugauti?
- ☀ Kaip jis dėl to jautėsi?
- ☀ Ką darytum tu sutikęs vaiką, su kuriuo niekas nenori draugauti?

Išvertė ir adaptavo **Asta Kavaliauskienė**

Šaltinis: <https://naurok.com.ua/terapevticheskie-skazki-materiali-dlya-druku-256684.html>

VARLĖ TERESĖ

Problema: išgąstis, panika probleminėje situacijoje, bejėgiškumo jausmas, įstrigimas sudėtingoje situacijoje.

Socialinis emocinis ugdymas: kantrybė ir atkaklumas garantuoja sėkmę; situacijų numatymas (anticipavimas)

Pažintinis ugdymas: varlės (kuo minta, kur gyvena, kaip juda), pienas ir pieno produktai (iš ko gaminama grietinė, sviestas).

Kartais taip nutinka, kad imi ir netyčia papuoli į bėdą. Taip nutiko varlytei Teresei. Varlytė Teresė gyveno vieno ūkininko tvenkinyje. Teresė buvo gana drąsi, jauna varlytė, kuriai patiko tyrinėti pasaulį. Mama dažnai jai sakydavo:

– Nekaišiok savo nosies, kur nereikia. Paminėsi mano žodį – vieną dieną per tą smalsumą pakliūsi į bėdą.

Tačiau varlytė Teresė nieko negalėjo su savimi padaryti: jai tiesiog kirbėjo viską aplink ištyrinėti. Paprasčiausiai buvo labai smagu iššokti iš savo kūdros ir apšuoliuoti fermą. Taip ji susipažino su viščiukais, kurie kasdien labai juokingai pešdavosi tarpusavyje dėl kiekvieno grūdelio. Aišku, Teresė į tokias peštynes niekada gyvenime nesiveltų. Taip ji sužinojo, kad apsilankius kiaulių garde visada pavyksta pasigauti kokias dvi ar tris riebias muses ir gardžiai užkąsti.

Vieną dieną, kaip jau buvo pratusi, Teresė šokavo po fermą, kai staiga užuodė gaivų grietinės kvapą. Viliojantis kvapas sklido iš kibiro, stovinčio klėtyje ant grindų. Teresė labai užsinorėjo paragauti grietinės, tad įsibėgėjo ir pliumpt, išoko tiesiai į kibirą.

Grietinė kibire pasirodė besanti maloniai tiršta ir šilta. Ne taip, kaip kūdros vanduo, kuris buvo tamsus ir šaltas.

Teresė iškišo liežuvėlį ir lyžtelėjo aplink teliūskuojančią grietinę. Maloniai pasipliūškenusi ir iki soties prisivalgiusi, varlytė susiruošė šokti laukan.

Va tada ir prasidėjo jos bėdos. Matote, varlytė Teresė visai nepagalvojo toliau į priekį. Jai buvo labai svarbu išsokti į kibirą, bet kaip iš jo išlips, ji visai nesusimąstė. Kibiro šonai buvo statūs, vietos mažai, tad nebuvo kaip įsibėgėti, kojos, išteptos grietine slidžios, tad niekaip nepavyko užsikabinti už kibiro krašto.

Taigi, varlytė Teresė rimtai įstrigo, pasimetė ir nebežinojo, ką daryti. Lėtai plaukiodama grietinės paviršiuje Teresė tyliai mąstė:

– Galiu sau toliau smagiai plaukioti, bet tai problemos neišspręs ir nepadės man ištrūkti iš kibiro. Galiu bandyti laukti, kol kas nors ateis ir išgelbės, bet tai gali užtrukti ilgai, o jei ūkininkas suras, tai jau tikrai neapsidžiaugs radęs varlę grietinėje, kuri, beje, ką tik buvo kiauclidėje. Jei pasiduosiu ir sustosiu, galiu nuskęsti.

Taip besvarstydamą Teresė toliau plaukiojo grietinės paviršiuje ritmingai atsispirdama kojytėmis. Grietinė aplink tą vietą, kur Teresė makalavo kojytėmis, kažkaip ėmė tvirtėti. Plaukti darėsi vis sunkiau ir sunkiau. Varlytė iš pradžių pamanė, kad tiesiog pavargo, bet paskui suprato, kad pati grietinė tampa kietesnė – jos spardymasis grietinę pavertė sviestu! Ir tada sužibo viltis išsigelbėti. Įnirtingai mojuodama rankomis ir kojomis Teresė ėmė sukintis ratu ir nusustojė tik tada, kai grietinė sukietėjo, tapo sviestu. Tada varlytė atsistojo ant suplakto sviesto, atsispyrė ir sėkmingai iššoko iš kibiro.

Nors siaubingai pavargusi, bet laiminga ji nušokavo į savo kūdrą ir, besiplaudama nuo kūno sviesto likučius, taip sau galvojo: „ Nors anksčiau man labiau patiko grietinė, bet dabar aš didesnė sviesto mėgėja“.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Už ką varlytei priekaištaudavo mama?
- ☀ Kada smalsumas gerai, o kada gali pridaryti bėdos?
- ☀ Ar tau buvo taip nutikę, kad iš smalsumo patekai į bėdą? Papasakok.
- ☀ Kas padėjo varlytei išsigelbėti?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

SENIS BESMEGENIS

Problema: savikontrolės stoka.

Socialinis emocinis ugdymas: atsipalaidavimo, savikontrolės įgūdžiai.

Pažintinis ugdymas: sniegena, sniegas (sniego kristalai).

Užmerkite akis, gulėkite labai tyliai ir įsivaizduokite, kad esate sniego senis. Visur, kur bepažvelgsi, baltas sniegas... Skaisčiai šviečia saulė... Žaižaruoja sniegas... Tu esi sniego senis... stovi sniege... Tavo nosis iš morkos, akys iš akmenukų, rankos iš šakų... Tu dėvi ryškiaspalvę kepurę ir dryžuotą šaliką. Sniego senis juk negali judėti, todėl nepamiršk būti kuo ramesnis. Jautiesi sustingęs, visiškai sustingęs...

Aplink šokinėja sniegena, palikdama savo mažus pėdsakus puriame sniege. Staiga ji pakyla ir nutupia ant tavo šakotos rankos. Pabūk labai tyliai, nes ant tavęs tupi paukštelis...

Sniegena pakyla ir nuskrenda. Tu vėl esi vienas... Geras jausmas būti vienam ant spindinčio sniego.

Tau patinka gulėti nejudant, tau patinka tylėti... Gulėdamas pajusk, kaip ramu šį saulėtą rytą... Saulės spinduliai meta šešėlius ant tavo apsnigtos figūros – tu žaižaruoji ir šoki, kaip tūkstančiai mažyčių sniego kristalų... Pajusk saulės šilumą, glostančią tavo šaltą kūną ir galvą... Pajusk, kaip pamažu pradedi tirpti... Pajusk nuo galvos pradedantį tirpti sniegą...

Dabar pajusk, kaip tavo kūnas vis mažėja ir mažėja, pajunta šilumą ir vėl pasiruošia judėti... Kiekvienas tirpstantis sniego gabalėlis keičia tavo kūną... Jauti visišką atsipalaidavimą ir tylą... Tu jau nebesi sniego senis...

O dabar, kai būsi pasiruošęs, pajudink rankų ir kojų pirštus, išsi-tiesk ir atsimerk.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Ar pavyko atsipalaiduoti?
- ☀ Papasakok, ką matei?
- ☀ Papasakok, kaip jauteisi?

Leidiniui pateikė **Kati Rajasalu**, Estija

NETEKTIES ĮVEIKOS
TEMOS

SPOTO MIRTIS

Problema: mirtis, praradimas, gedėjimas.

Socialinis emocinis ugdymas: praradimo įsisąmoninimas, supratimas, kad gedėti yra gerai, gedėjimo stadijų išgyvenimas, mokymasis judėti į priekį, prasitaikymas po gedulo.

Pažintinis ugdymas: veterinaras.

Visada liūdna, kai miršta tavo artimasis. Pirmą kartą Bilas tai patyrė, kai mirė jo šuo Spotas. Spotas Bilui buvo daugiau nei šuo – jis buvo geriausias draugas. Bilo šeimoje Spotas gyveno netgi ilgiau nei sesė Džeinė. Be to, jis visada būdavo Bilo pusėje, net kai jo draugas Trojus nusisukdavo.

Spotas visada žaisdavo su Bilu, kai tik tas užsimanydavo padūkti, ramiai padėdavo galvą ant berniuko kelių, kai šis norėdavo išsipašakoti dalykus, kurių niekam kitam nedrįsdavo sakyti. Kai Bilo tėtis supykdamas ir imdavo bartis, Spotas bemat atsidurdavo tarp tėčio ir berniuko. Ką čia bepridursi, Spotas buvo geriausias Bilo bičiulis.

Tačiau Spotas pamažu senėjo. Jo kailis ėmė žilti, šuniukas lėtai ir sunkiai nueidavo prie durų pasitikti iš mokyklos grįžusio Bilo, bet jau nebešokinėjo aukštyn ir nebepadėdavo letenų ant Bilo krūtinės, kad galėtų lyžtelėti jam veidą. Tėtis jau kelis kartus vežė Spotą pas veterinarą, o tą kartą grįžo namo vienas – be Spoto. Jis pasakė, kad veterinaras pasiūlė geriau užmigdyti Spotą.

Bilas suprato, jog tai reiškia, kad Spotas mirė, bet nenorėjo patikėti. Jis žinojo, kad Spotas senas.

Šuniukas nebebuvo toks, kaip buvo anksčiau, bet Bilas vis tiek tikėjosi, kad Spotas gyvens amžinai. Bilas bandė sulaikyti ašaras, bet nepavyko. Mama švelniai jį apkabino ir pasakė:

– Viskas gerai. Tu mylėjai Spotą ir jis tave mylėjo, todėl suprantu, kad tau labai liūdna.

Bilas tą naktį užmigo verkdamas. Tiesą sakant, jis taip verkė, kad, ko gero, išvis nemiegojo. Kitą dieną mokykloje jis buvo tarsi apdujęs ir negirdėjo nė žodelio, ką kalbėjo mokytoja. Bilas nebenorėjo žaisti su draugais. Visą laiką jis galvojo tik apie Spotą. O gal įvyko nesusi-pratimas? Gal tėtis suklydo? Gal reiktų grįžti pas veterinarą ir viską patikrinti? Bilas žinojo, kad jo mintys nerealios, bet berniukas niekaip negalėjo susitaikyti, kad Spotas daugiau niekada negrįš namo.

Šiaip Bilas buvo geras vaikas, ne koks ten pikčiurna, bet po Spoto mirties pasitaikydavo, kai supykęs apkumščiuodavo sesę arba imdavo šaukti ant tėvų, kai šie paprašydavo ką nors padaryti, o tada vėl nugrimzdavo į neviltį ir liūdesį. Kartais Spoto mirtis Bilui atrodė labai nesąžiningas dalykas. Kodėl šuniukas turėjo mirti, kai buvo toks geras bičiulis ir niekada niekam nepadarė nieko blogo?

Pamažu, ko gero, taip pamažu, kad net pats Bilas nepastebėjo, berniukas pradėjo klausytis, ką kalba mokytoja, vėl ėmė spardyti futbolo kamuolį su draugais per pertraukas.

Kai tėtis pirmą kartą pasiūlė įsigyti kitą šuniuką, Bilas nei iš tolo nenorėjo apie tai girdėti. Kito Spoto niekada nebus! Bet, laikui bėgant, Bilas ėmė mąstyti, kad gal būtų visai neblogai turėti dar vieną šuniuką. Žinoma, jis nebūtų toks pat kaip Spotas, bet padėtų užpildyti tą tuštumą, kurią Bilas jautė po Spoto mirties.

Kartą mama apkabino Bilą ir pasakė:

– Visi žmonės, kai netenka ko nors artimo, jaučia tą patį ką ir tu: skausmą, liūdesį ir pyktį. Šie jausmai yra tarsi būdas prisitaikyti prie mylimo žmogaus ar gyvūnėlio praradimo. Mes išgyvename juos ir judame toliau. Tada mes turime rasti tai, kas padeda vėl pasijusti laimingais.

Žinoma, Billas nepamiršo Spoto, ir niekada nepamirš. Jo kambaryje ant stalo stovi Spoto nuotrauka. Tačiau berniukas suprato, kad galima džiaugtis ir kitais dalykais. Jis paprašė tėvelių, kad nupirktų jam naują šuniuką. Dabar ant stalo šalia Spoto nuotraukos stovi ir naujojo bičiulio nuotrauka.

Klausimai diskusijoms:

☀ Kaip jautėsi Bilas, kai neteko Spoto?

☀ Kas padėjo Bilui atsigauti po Spoto netekties?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

DINOZAURIUKĖS DINA IR DAINA

Problema: praradimas, liūdesys, pesimizmas, bejėgiškumas.

Socialinis emocinis ugdymas: teigiamas mąstymas, optimizmas, elgesys, orientuotas į veiksmą, traumų, sielvarto įveikimo įgūdžiai, suvokimas, kad mąstymas gali lemti elgseną.

Pažintinis ugdymas: dinozaurai, išnykimas.

Dina ir Daina buvo dinozaurės. Tiesą sakant, jos buvo labai smalsios mažos dinozauriukės, kurios nuolat prisigalvodavo visokių žaidimų, mėgo tyrinėti naujas vietas. Dina ir Daina gyveno su dinozaurų šeima gražiam slėnyje, pilname gardaus maisto. Gyvenimas buvo gražus.

Vieną dieną Dina ir Daina sumanė ištyrinėti urvą, kuris žiojėjo kalne, esančiame netoli jų slėnio. Dinozauriukės drąsindamos viena kitą brovėsi vis gilyn į urvą, mat, buvo labai smalsu, kas yra pačiame urvo gale. Staiga lauke pasigirdo didžiulis trenksmas. Dina ir Daina nubėgo prie išėjimo ir pamatė, kad slėnyje dingę visi dinozaurai. Dinozauriukės nesuprato, kas atsitiko. Tiesą pasakius, mokslininkams tik po milijono metų paaiškėjo, kad būtent tą kartą į jų slėnį atsitrenkė meteoritas ir viską sunaikino. Išskyrus Diną ir Dainą, kurios tuo metu klaidžiojo giliai urvo viduje.

Iš pradžių dinozauriukės tyliai sėdėjo prie įėjimo į urvą ir apstulbusios žvalgėsi aplink. Buvo sunku patikėti tuo, kas nutiko.

Diną ir Dainą apėmė didžiulis liūdesys.

Žvelgdama į pajuodusį slėnį, pirmoji prabilo Dina:

– Tai siaubinga! Tai blogiausia, kas galėjo nutikti. Kaip mes dabar gyvensime?

Nuo šių žodžių Dina pasijuto dar blogiau.

– Taip, tai siaubinga, kas nutiko. Bet visa laimė, kad tuo metu mes tyrinėjome urvą. Mums pasisekė, kad mes išgyvenome. – Atsiliepė Daina, ir su ta mintimi ji pasijuto šiek tiek geriau.

– Taip, bet mes praradome viską, – aimanavo Dina. – Visa mūsų šeima, visi mūsų draugai, visas mūsų maistas, namai pražuvo!

– Galėjo būti ir blogiau, – atsakė Daina. – Bent jau turime viena kitą. Pažiūrėk, jau sklaidosi dulkės; tuoj vėl pamatysime, o už kalvos gal rasime dar vieną nenuniokotą slėnį. Galbūt tame kitame slėnyje rasime ką nors, kas išgyveno?

– Man nerūpi kiti, – graužėsi Dina. – Man be galo skauda. Kodėl tai nutiko man? Mano gyvenimas sugriautas!

– Viskas gyvenime keičiasi, – pasakė Daina. – Kai įžengėme į urvą, buvo šviesu ir saulėta. Visi buvo laimingi, užsiėmę savais reikalais. Kol buvome urve, staiga viskas pasikeitė. Tikiu, kad taip nebus amžinai ir viskas vėl pasikeis, tik dabar reikalai ims gerėti.

– To niekada nebus, – pasakė Dina. Dinozauriukės žodžiai jai pačiai buvo sunkūs kaip akmenys, ir ji darėsi vis liūdnesnė,

– Žinoma, kad nebus taip, kaip buvo, – sutiko Daina. – Bet nepraraskime vilties. Tiesiog imkime ką nors daryti.

Ir kai ji taip galvojo, jos liūdesys truputėlį ėmė mažėti.

– Blogiau būti negali, – verkė Dina. – Aš praradau viską. Ką mums daryti? Mums taip nesiseka.

Dina vis kartojo ir kartojo tuos pačius žodžius, ir kuo ilgiau ji juos kartojo, tuo blogiau darėsi ir tuo mažiau norėjosi ką nors daryti, tik sėdėti ir žiūrėti į pajuodusį slėnį ir verkti.

– Nagi, – Daina kumštelėjo nelaimingąją Diną. – Kelki. Mes turime surasti naujus namus ir draugus.

Buvo labai sunku priversti Diną pajudėti, bet kai tik dinozauriukė atsistojo ir pradėjo eiti, pasijuto šiek tiek geriau.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Nors abiem vargšėlėms dinozauriukėms nutiko tas pats baisus dalykas, kaip manote, kuri iš jų susitvarkys geriau?
- ☀ Kodėl Dainai buvo lengviau įveikti nelaimę? Ką ji galvojo? Ką ji darė?
- ☀ Ką turėtų daryti Dina, kad pasijustų geriau?

Išvertė ir adaptavo **Reda Kunickienė**

Šaltinis: George W. Burns. 101 Healing Stories for Kids and Teens. Using Metaphors in Therapy. 2005 m.

PAUKŠTELIS CYPSIUS

Problema: išsiskyrimas su vienu iš tėvų, liūdesys, nusivylimas.

Socialinis emocinis ugdymas: liūdesio suvokimas ir jo įveikos įgūdžiai, tinkamų tarpasmeninių santykių įgūdžiai, savo ir šeimos poreikių bei vertybių atpažinimo įgūdžiai.

Pažintinis ugdymas: -

Kartą gražiame dideliame miške gyveno paukščių šeima: mama Spyglė, tėtis Žaibas ir jų mažasis sūnelis, vardu Cypsius. Jie visi laimingai gyveno kartu, kol vieną dieną tėtis Žaibas turėjo priimti sunkų sprendimą. Jam buvo pasiūlyta galimybė padirbėti kitame tolimame miške, kad galėtų išlaikyti savo šeimą. Tačiau tai reiškę, kad kuriam laikui reiks palikti savo mylimus žmoną ir sūnelį namuose, pagyventi atskirai. Jis žinojo, kad bus sunku būti toli nuo žmonos Spyglės ir mažojo Cypsiaus, bet taip pat žinojo, kad tai padės jiems geriau gyventi.

Vieną saulėtą rytą tėtis Žaibas pasisodino Cypsių šalia ir švelniai tarė:

– Mano brangiausias sūnau, ar matai, kaip saulė ryškiai šviečia danguje? Ji pasirodo mums ryte skaisčiai viską apšviesdama, o vakare mus palieka, iškeliauja kažkur į tolumą. Taip, kaip ir saulė, tėtis turi leisti į kelionę toli, kad parvežtų daug meilės ir laimės mūsų šeimai. Mama puikiai tavimi pasirūpins, kol manęs nebus.

Cypsius pažvelgė į tėtį Žaibą plačiomis, smalsiomis akimis.

– Ar greitai grįši, tėti? – paklausė jis, kiek susirūpiniusi balsu. Tėtis Žaibas šypsodamasis nuramino Cypsių: – O, mano mielasis sūnau, aš tavęs pasiilgsiu kiekvieną dieną. Tačiau atmink, kad ir kaip toli bebūčiau, mano meilė visada bus su tavimi. Kiekvieną vakarą, kai eisi miegoti, pažvelk į ryškiai spindinčias žvaigždes ir suprasi, kad aš tave stebiu ir naktiniame danguje siunčiu tau savo meilę.

Po šių žodžių paukštelis jautėsi šiek tiek nurimęs, nes žinojo, kad nors tėtis Žaibas bus toli, jis visada apie jį galvos. Po pokalbio su tėčiu, Cypsius sugalvojo kai ką ypatingo. Taigi, kartu su mama Spyglė jų šeimos miško namuose apstraksėjęs visus kampelius jis surinko glėbį spalvingų plunksnų. Iš tų plunksnų jiedu surentė nuostabiausią lizdą, pripildydami jį savo meile ir prisiminimais apie tėtį Žaibą. Jie įkėlė lizdą aukštai aukštai, į aukščiausio medžio viršūnę, kur švilpė vėjas tolyn nunešdamas savo viltis bei linkėjimus tėčiui Žaibui į tolimuosius miškus.

Dienos virto savaitėmis, o miške vieni metų laikai keitė kitus metų laikus. Cypsius be galo ilgėjosi tėčio Žaibo, tačiau mama Spyglė visada buvo šalia ir padėjo jam ištvirti kiekvieną dieną. Kartu jie dainuodavo daineles, žaisdavo žaidimus, o kai pasidarydama liūdna – jie pasakodavo vienas kitam smagias istorijas apie tėtį ir juokingiausius jo nuotykius.

Ir štai vieną dieną, kai Cypsius žaidė prie upės, jis išgirdo kažkur pažįstamą garsą. Įdėmiai įsiklausęs jis cyptelėjo iš begalinio džiaugsmo – jo ausys toliuose atpažino tėčio sparnų plasnojimą! Cypsius pažvelgė aukštyn į dangų ir pamatė tėtį, plačiais mostais skrendantį link sūnaus. Džiaugsmingai čiulbėdamas paukštelis puolė prie tėvelio ir stipriai apkabino jo plunksnuotus sparnus.

Tėtis Žaibas šiltai šypsojosi, jo akys spindėjo meile ir rūpesčiu. „Mano brangusis Cypsiu, grįžau į mūsų mišką, ten kur aš ir priklausau. Pasilgau tavęs labiau nei galiu išreikšti žodžiais, bet dabar grįžau, su savimi atsinešiau daug džiaugsmo ir laimės.”

Nuo tos dienos paukščių šeimyna laimingai gyveno, džiaugsmingai leido laiką kartu ir mėgavosi kasdienybės nuotykiams. O kai tik Cypsius pažvelgdavo į naktinį dangų, jausdavo jį supančią tėčio Žaibo meilę, kuri jam priminė apie tai, kad net tada, kai tėvai turi išvykti toli, jų meilė vaikams visada lieka širdyje.

Šis pasakojimas apie mamą Spyglę, tėtį Žaibą ir mažąjį Cypsių mus moko, kad meilė gali nusidriekti per atstumą, o šeimos yra sujungtos amžiams, kad ir kaip toli šeimos nariai vieni nuo kitų būtų.

Klausimai diskusijoms:

- ☀ Kaip jautėsi paukštelis Cypsius, kai tėtis jam pasakė, kad turi leisti į kelionę?
- ☀ Kokius žodžius Cypsiui pasakė tėtis, kurie jį šiek tiek nuramino?
- ☀ Ką darė Cypsius, kad lengviau ištvirtų tėčio ilgesį? Kaip sau padėjo?
- ☀ Ar atstumas tarp paukštelio ir jo tėčio pakeitė jų meilės vienas kitam stiprumą?
- ☀ Kas jums padeda išgyventi liūdesį? Kas jus ramina?

Autorė **Viktorija Linertienė**

