Kvietimo „Ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigų sveikatos kabinetų aprūpinimas metodinėmis priemonėmis“ pagal 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programą „Sveikata“ gairių pareiškėjams

1 priedas

**REKOMENDUOJAMŲ PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMUI SKIRTŲ PRIEMONIŲ SĄRAŠAS**

|  |
| --- |
| **LITERATŪRA** |
| Psichologinės savipagalbos knygos | Knygos skirtos vaikams ir paaugliams, kuriose aptariamos įvairios aktualios temos: draugystė, meilė, santykiai šeimoje, netektys, krizė, taip pat kitos gyvenimiškos problemos ir natūralūs, žmogiški jausmai, kaip juos įveikti pačiam, nesant pagalbos ar panašaus pobūdžio informacija.  |
| Teorinės knygos specialistams | Teorinė informacija apie vaikų raidą, psichinę sveikatą, psichikos sveikatos stiprinimo intervencijas ir pan. pobūdžio informacija.  |
| Metodinės knygos specialistams | Metodinės knygos, kuriose pateikiama informacija ir/ar medžiaga specialistui:* Darbo metodai su vaikais padedantys išmokyti vaiką atpažinti jausmus (pykčio, baimės, nepasitikėjimo, liūdesio, netekties ir pan.) ir padėti vaikui susitvarkyti su jausmais.
* Pavyzdinės užduotys, iliustracijos ar pan. medžiaga, kurias galima naudoti vaikams.
* Pagalbinės priemonės (žaidimai, garso/vaizdo medžiaga ir pan.)
 |
| Specializuotos psichikos sveikatos stiprinimui skirtos knygelės ikimokyklinio ir jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams.  | * Spalvinimo knygelės skirtos jausmų, emocijų, nuotaikų ir pan. atpažinimui.
* Ugdomosios paveikslėlių knygelės skirtos atpažinti jausmus, emocijas, nuotaiką ar pan.
* Užduočių knygelės skirtos spręsti įvairias gyvenimiškas situacijas, skatinančios empatijos jausmą.
 |

|  |
| --- |
| **Žaidimai** |
| Socialinių įgūdžių gerinimo žaidimai | Žaidimai skirti padėti susipažinti, bendrauti, užmegzti ir palaikyti santykius, spręsti konfliktus, priimti kritiką ir ją tinkamai išreikšti ir ugdantys kitus socialinius įgūdžius.  |
| Emocinio intelekto ugdymo žaidimai | Žaidimai padedantys suprasti, atpažinti ir valdyti savo emocijas ir jausmus. |
| Saviraiškos skatinimo žaidimai | Žaidimai padedantys atskleisti vaikų kūrybiškumą, bei išlaisvinti emocijas per kūrybą. |
| Pasitikėjimo stiprinimo žaidimai | Žaidimai, skirti vaikų pasitikėjimo savimi stiprinimui.  |
| Minčių atpažinimo ir keitimo žaidimai | Žaidimai, pagrįsti Kognityvinės elgesio terapijos ir „mindfulness“ principais skirti atskirti negatyvias ir pozityvias mintis ir ugdyti teigiamą mąstymą.  |
| Žaidimai skirti mokytis spręsti problemas | Žaidimai vaikams patyrusiems tėvų skyrybas, artimojo netektį skatinantys atvirumą, artumą, supratimą, palaikymą.  |
| **EDUKACINĖS PRIEMONĖS** |
| Edukacinės lėlės | Lėlės skirtos mokyti mažus vaikus atpažinti emocijas ir jausmus ir juos reikšti.  |
| Kortelės | Kortelės skirtos padėti atpažinti ir įvardinti įvairius jausmus, atpažinti tinkamą ir netinkamą elgesį, moko konfliktų ir problemų sprendimo būdų, tinkamą ir netinkamą elgesį ir pan.  |
| Dėlionės | Dėlionės skirtos emociniam ugdymui.  |
| Ugdymo programos | Nesudėtingos paprastos ir efektyvios socialinio-emocinio ugdymo programos.  |
| Priemonės skirtos patyčių prevencijai | Įvairios priemonės, kurių tikslas išmokyti vaikus atpažinti patyčias ir mokyti keisti elgesį.  |
| Priemonės skirtos priklausomybių prevencijai | Edukacinės priemonės atvaizduojančios, inscenizuojančios ir padedančios atpažinti priklausomybes ir jų pasekmes.  |
| Kinetinis smėlis  | Kinetinis smėlis - atsipalaidavimo priemonė, ypač rekomenduojama hiperaktyviems ar autizmo spektro sutrikimų turintiems vaikams. |