

# VILTIS

LIETUVOS SUTRIKUSIO INTELEKTO ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJOS „VILTIS“ KETVIRTINIS ŽURNALAS

ISSN 1392-3617 | 20/2

BŪKIME AKTYVŪS IR ŽVALŪS – 4 p.

IŠBANDYMAS KORONAVIRUSU – 5-9 p.

GELGAUDIŠKIO „ŠALTINIS“ – PAGALBOS  
KITOKIEMS VAIKAMS VERSMĖ – 10-11 p.



**AŠ IR TU –**

**SPORTUOJAME VISI KARTU!**



# VALIO!!! „VILTIES“ STOVYKLA LAUKIA JŪSŲ!!! VĖL SUSITIKSIME PRIE JŪROS!!!

Šią vasarą „Vilties“ bendrija vėl kviečia į stovyklą prie jūros.

Stovykloje rinksimės trisdešimt pirmą kartą.

Stovyklausime nuo liepos tryliktos iki dvidešimt antros dienos.

Stiprinsime savarankiško gyvenimo įgūdžius.

Džiaugsimės draugyste ir vieni kitų laimėjimais.

Stovyklavietė „Pasaka“ yra Giruliuose, Kukuliškiuose.

Stovykloje bus sudarytos visos sąlygos ilsėtis ir tobulėti.

Stovyklos organizatoriai atsižvelgs į ypatingą padėtį.

Ši padėtis susidarė dėl koronaviruso.

Todėl bus laikomasi nurodymų dėl sveikatos.

Stovyklautojai galės stiprinti savo sveikatą.

Atskleisti meninius gebėjimus.

Drauge linksintis ir pramogauti.

Ilsėtis tarp draugų ir bendraminčių.

**IKI SUSITIKIMO STOVYKLOJE!**



## NAUJAS VAIKŲ DIENOS CENTRAS MARIJAMPOLĖJE

Marijampolėje atidarytas naujas centras.

Šis centras skirtas vaikams, turintiems sutrikimų.

Centras vadinasi „Suvalkijos saulytės“.

Tėveliai norėjo, kad jų vaikai turėtų tokį naują centrą.

Centras pritaikytas vaikų poreikiams.

Centre vaikai bus saugūs.

Vaikai daug ko išmoks.

Vaikai pažins pasaulį.

Vaikai džiaugsis ir draugaus.

Palinkėkime naujam centrui sėkmės.



# TRYYS MĖNESIAI, PAKEITĘ ŽMONIŲ GYVENIMUS



Trys karantino mėnesiai apvertė aukštyn kojomis beveik visus planus, pakeitė veiklas ir darbo pobūdį. Iš pradžių tai, kas vyko toli nuo mūsų jau praėjusių metų gruodį, nelabai tejaudino, nes atrodė: nežinomas virusas nepasieks Europos, tuo labiau Lietuvos. Bet dar ir kaip pasiekė...

Tenka pripažinti, kad šiam išbandymui pasirodė nepasiruošę. Pradėkime nuo saugos priemonių – kaukių, pirštinių, dezinfekcinio skysčio. Visa tai tapo didžiuliu deficitu. Valdžia, konkrečiai Sveikatos apsaugos ministerija, neturėjo pakankamai saugos priemonių ligoninėse, buvo uždarytos poliklinikos ir dienos socialinės globos centrai, uždrausta lankyti artimuosius socialinės globos įstaigose. Pirmosiomis savaitėmis kilo didžiulis są-

myšis, daug buvo kalbama apie tai, ko negalima ir kas uždrausta, bet neskubama informuoti žmonių, ką jiems daryti.

Tiesa, socialinės apsaugos ir darbo ministras ir jo komanda kartu su Neįgalųjų reikalų departamentu skubiai organizavo darbą elektroninėje erdvėje; susirinkimus, pasitarimus apie neįgalųjų padėtį. Buvo sprendžiama, ką ir kaip skubos tvarka nupirkti, kuo padėti ne tik socialinės globos įstaigoms, bet ir nevy-

riausybinėms organizacijoms, dirbančioms tiesiogiai su žmonėmis. Svarstėme, kaip organizuoti pagalbą, teikti paslaugas nuotoliniu būdu.

Nuolatinis bendravimas davė labai daug naudos. Mes turėjome galimybę teikti rekomendacijas savivaldybėms dėl paslaugų bendruomenėje projektų vykdymo, kartu su kitomis nevyriausybinėmis neįgalųjų organizacijomis tarėmės, kaip kuo veiksmingiau padėti neįgaliesiems ir jų šeimų nariams. Kokia pagalba ir paslaugos būtinausios esant susidariusiai padėčiai. Džiugu, kad nemaža dalis asocijuotųjų narių ir patys ėmėsi iniciatyvos, lankė neįgaliuosius namuose, palaikė juos emociškai.

Tačiau bendravimas elektroninėje erdvėje daugeliui mūsų narių pasirodė per daug sudėtingas, nesuprantamas. Tikrai buvo labai sunku išaiškinti jiems, kodėl būdami sveiki turi likti namuose, negali susitikti su draugais, socialiniais darbuotojais, būrelių vadovais. Pasitaikė įvairių situacijų, kai kurios galėjo baigtis labai skausmingai, jeigu ne tėvų rūpestis, išmintis ir kantrybė... Žodžiu, dar sykį įsitikinome, kad mūsų organizacijos nariams, turintiems negalią, labai reikia tiesioginio bendravimo, buvimo kartu, pokalbių.

Todėl nemaža dalis asocijuotųjų narių labai stengėsi palaikyti pastovų nuotolinį kontaktą su savo žmonėmis. Gal kiek sutriko vilniečiai, bet iniciatyvos

ėmėsi „Vilties“ tarybos nariai, tad informacijos sklaida ir komunikacija akivaizdžiai pagerėjo. Mes visi tvarkingai laikėmės karantino sąlygų, uždarėme visas dienos socialinės globos programas, tik bėda, kad sušvelninus karantiną kažkodėl labai vangiai grįžtame prie įprastinio darbo ritmo, nors jis jau galimas, laikantis vidinės saugos reikalavimų. Taigi dar labai nedaug įstaigų po truputį atveria duris. Ačiū viešajai įstaigai „Vilties akimirka“, kuri viena iš pirmųjų išleido lankytojus, žinoma, laikydamosi visų ekstremalių situacijų valdymo centro rekomendacijų.

Kad ir kaip būtų, gyvenimas nestovi vietoje. Tačiau turime suprasti – pasaulis, įskaitant ir mūsų šalį, jau nebus toks pat kaip anksčiau. Viena vertus, ekstre-

mali situacija apnuogino visus mūsų skaudulius, trūkumus, kita vertus, parodė, kad mes daug ką galime, kad daugelyje sričių reikia paprastinti visas sprendimų priėmimo ir valdymo procedūras, kad popieriai neatsveria operatyvių ir dalykiškų sprendimų.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija priėmė išties daug sprendimų dėl neįgaliųjų socialinės ir ekonominės padėties gerinimo. Įkurtas fondas nevyriausybinių organizacijų tvarumui stiprinti, parengtas asmeninės pagalbos įteisinimas įstatymu, papildytas Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymas. Neįgaliųjų reikalų departamentas rengiasi keisti nacionalinių žmonių su negalia socialinės integracijos programų vykdymo tvarką ir laukia pasiūlymų. Labai tiki-

mės, kad reikalavimai bus lengviau įvykdomi, sumažės popierizmo.

Atėjo vasara. Jau aišku, kad tikrai susitiksimė stovykloje. Bet ir čia neišvengsimė pokyčių: reikės laikytis visų saugaus atstumo, higienos ir kitų reikalavimų. Mes jau dabar ruošiamės ir svarstome, kaip organizuoti darbą. Aktyviai dirba šiam tikslui suburta komanda, labai daug prisideda mūsų tarybos narys, savanoris Marius.

Bendromis jėgomis, pasitelkę tikėjimą, pasitikėjimą ir patirtį, išmoksime naujų gyvenimo taisyklių, perprasime reikalavimus. Svarbiausia, kad būtumėme vieningi ir sveiki.

DANA MIGALIOVA  
„Vilties“ asociacijos vadovė



## TRYS MĖNESIAI, PAKEITĘ ŽMONIŲ GYVENIMUS

Dėl naujo viruso buvo paskelbtas karantinas.  
Jūs jau žinote pavadinimą koronavirusas.  
Karantinas truko tris mėnesius.  
Karantinas yra priemonės viruso plitimui sustabdyti.

Per karantiną reikėjo likti namuose.  
Nebuvo galima lankyti mokyklos.  
Užsidarė dienos centrai.  
Draugai negalėjo aplankyti vieni kitų.  
Nebeliko pramogų: koncertų, išvykų, susitikimų.

Per karantiną „Vilčiai“ teko keisti visus planus.  
Atsisakyti įprastų veiklų ir darbų.  
Galvoti, ką daryti toliau.  
Tartis, kaip teikti paramą.

Iš pradžių niekas koronaviruso nesitikėjo.  
Todėl stigo apsaugos priemonių.  
Kaukių, pirštinių, skysčio rankoms valyti.

Valdžia kalbėjo apie draudimus.  
Bet neaiškino, ką žmonėms daryti.  
Žmonės išsigando, nerimavo.  
Liūdėjo ir pyko, kad negali bendrauti.

Neįgaliesiems irgi buvo sunku.  
Juk jiems labai reikia buvimo kartu.  
Tiesioginio bendravimo, pokalbių.  
Valdžia tarėsi, kaip padėti neįgaliesiems.  
Ir neįgaliųjų šeimoms.  
Taip pat tokioms organizacijoms kaip „Viltis“.

Paskui prasidėjo nuotolinis bendravimas.  
Naudojantis telefonais, kompiuteriais.  
Pasidarė lengviau ir linksmiau.

„Viltis“ laikėsi karantino sąlygų.  
Uždarė savo įstaigas.  
Dabar karantino sąlygos sušvelnėjo.  
Vėl galima lankyti dienos centrus, būrelius.  
Bet daug kas dar bijo į juos eiti.  
O be reikalo.  
Reikia tik laikytis saugumo nurodymų.

Saugumą užtikrina tinkamas atstumas.  
Tai reiškia, kad negalima būti per arti vienas kito.  
Dar reikia dažnai plauti rankas.

Jstaiga „Vilties akimirka“ Vilniuje jau seniai priima lankytojus.

Ji laikosi visų saugumo nurodymų.

Todėl neįgaliesiems čia negresia joks pavojus.

„Vilties“ darbuotojai dabar ruošiasi stovyklai.

Stovykla bus prie jūros, kaip visada.

Tik stovykloje irgi reikės elgtis saugiai.

Todėl darbuotojai aptaria stovyklos tvarką.

Daug jiems padeda savanoris Marius.

Karantinas labai pakeitė kasdienį gyvenimą.

Sukėlė daug sunkumų.

Bet per karantiną nutiko ir gerų dalykų.

Žmonės pasiilgo vieni kitų ir tikro bendravimo.

Todėl pasidarė geresni vieni kitiems.

Valdžia priėmė teisingų sprendimų.

Atsisakė nereikalingų popierių.

Dabar svarbu mokytis gyventi naujai.

Prisitaikyti prie taisyklių ir reikalavimų.

Labiau pasitikėti savimi ir kitais.

Būti vieningiems, saugoti sveikatą.

# PASIRINKIMŲ GALIMYBĖS APRIBOJIMŲ RĖMUOSE

Prisipažinsiu, turiu pasąmoningą baimę. Šunų baimę. Vaikystėje mane užpuolė šuniukas, kai bėgau nuo kalniuko, apkramtė batus, apdraskė alkūnes. Tai buvo netikėtas užpuolimas iš nugaros – pirmoji šios mano baimės patirtis.

Bijoti, kaip ir pykti, džiaugtis, atleisti, mylėti, draugauti – išmokstame. Norėdama geriau suprasti šunų elgesį, atsitiktiškai aptikau genialų šunų pedagogą Antuaną Nadžaniana. Šis žmogus kviečiamas į įvairias šalis, kai nebepadedą jokie dresuotojai ar kinologai. Dar įdomiau, kad jis visai nesizavi šunų dresavimu.

Vienas iš Antuano perauklėtų šunų buvo labai mylintis, paklusnus namuose, dėkingas šeimininkei už išgelbėjimą priglaustas augintinis, kuris vos išėjęs iš laiptinės puldavo visus, ką tik pamatydavo, ir tempdavo per asfaltą šeimininke. Taigi šiam jaunam gražiam šuniui grėsė užmigdymas, nes jis buvo pavojingas aplinkiniams.

Atvykęs Antuanas šeimininkei paliepė priištiti šunį prie medžio netoli gatvės. Jis atėjo, pastovėjo šone, tolėliau nuo

šuns. Paskui pradėjo iš lėto artintis prie jo. Ramiai, tyliai, nedarydamas staigų judesį. Šuo apsirato su nepažįstamuoju. Pajuto Antuano ramybę (lygiai kaip anksčiau šeimininke stresą, nerimą, todėl ir puldavo visus, ištikimai norėdamas ją apginti).

Vos po penkių minučių Antuanas uždėjo šuniui lengvą ploną pavadėlį ir ramiai nusivedė šaligatviu, tarp visų dirgiklių, kurie skatindavo šunį pereiti į puolimą. Todėl šeimininke jį veddavo pasivaikščioti naktimis, kad tik nesutiktų jokio judančio objekto. O Antuanas parodė, kai **jis ramus** – šuo irgi ramus.

Taigi daugybę baimių ir stresų sukelia mūsų nežinojimas, kaip elgtis ar jautis. Yra realūs pavojai, matomi ir nematomi, kuriuos sunku suvokti, ir sumąstyti, kaip nuo jų apsisaugoti. Sunkiomis sudėtingomis situacijomis gydytojai psichiatrai patartų mums ne plėsti, o siaurinti mąstymą, tai yra, imtis tik to, ką galime veikti tuo metu, negalvojant apie jokus kitus įvykius, kurie nuo mūsų nepriklauso. O išplėtimas reikštų dauginti

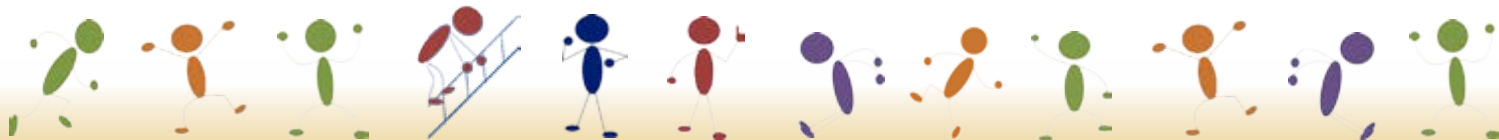


pavojų galvose, skatinant save mąstyti toli į ateitį. Deja, esant pavojui tai nepadedą. Dauguma žmonių, be jokių išminčių ar gydytojų patarimų, nesąmoningai moka pasirinkti teisingą savijautą ir reakciją. Taigi, kokios mūsų pasirinkimo galimybės?

**Mokytis gyventi čia ir dabar, džiaugtis tuo, ką turime ir ką galime veikti ar neveikti.**

ANTGAMTINĖS RAMYBĖS IR VILTIES  
JUMS LINKĖDAMA  
**autistuko mama Silva, Vilnius**

# BŪKIME AKTYVŪS IR ŽVALŪS



Taikomosios fizinės veiklos specialistė, Lietuvos sporto universiteto doktorantė Dovilė Selickaitė, kaip ir žadėjo pirmajame numeryje, toliau dalijasi žiniomis apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai visais amžiaus tarpsniais. Juk ir sergant ar turint negalią galima atrasti būdų savijautai gerinti, nuosaikiai tvirtinti raumenis ir kaulus, jausti judėjimo teikiamą džiaugsmą. Bet šiuokart – keletas pratimų akims, kuriuos galėsite įtraukti į savo dienotvarkę.

## Kad akys prašviesėtų

Dažnai praleidžiame dieną sutelkę dėmesį į vieną objektą: planšetę, išmanųjį telefoną, kompiuterį ir t. t. Bet tolydžio žvelgdami į vieną nejudantį tašką stipriai varginame akis: jos gali išsausėti, paskausti, netgi tapti galvos skausmo, išsiblašymo, emocinio nuovargio ir įtampos „kaltininkėmis“. Tad dalijuosi keliais pratimėliais akims, kuriuos galite atlikti atsikėlę ryte ar dieną, kai akys pavargsta (pavyzdžiui: po knygos skaitymo, darbo prie kompiuterio, įvairios kitos intensyvios veiklos), ir savarankiškai, ir kitam asmeniui padedant. Šiems pratimams pasitelkite pagalbines priemones (mėgstamą paveikslėlį, žaislą, ar kitą dėmesį traukiantį daiktą), kurios padės tinkamai sutelkti žvilgsnį.

**1 pratimas:** kaklą ir nugarą laikykite tiesiai, nejudinkite galvos. Nukreipkite žvilgsnį kiek galima aukščiau į viršų (1a pav.), paskui žemyn (1b pav.). Šį pratimą atlikite mažiausiai 10 kartų.

Prieš pradėdami kitą pratimą maždaug 30 sekundžių užmerkite ir atpalaiduokite akis: patrinkite delnus vieną į kitą (2a pav.) ir sušilusiais delnais apgaubkite akiduobes (2b pav.). Nuo delnų sklindanti šiluma ir tamsa padės akims atsipalaiduoti po atlikto pratimo.

**2 pratimas:** plačiai atmerkę akis, nukreipkite žvilgsnį kiek galima toliau į

dešinę (3a pav.), paskui į kairę (3b pav.). Pratimą kartokite mažiausiai 10 kartų.

Po šio pratimo vėl atpalaiduokite akis apie 30 sekundžių (2a ir 2b pav.).

**3 pratimas:** judinkite akis įstrižai, nukreipdami žvilgsnį nuo viršutinio dešiniojo kampo (4a pav.) į apatinį kairįjį (4b pav.). Pratimą kartokite 10 kartų.

Po šio pratimo vėl atpalaiduokite akis apie 30 sekundžių (2a ir 2b pav.).

**4 pratimas:** judinkite akis įstrižai, nukreipdami žvilgsnį nuo viršutinio kairiojo kampo (5a pav.) į apatinį dešinįjį (5b pav.). Pratimą kartokite 10 kartų.

Po šio pratimo vėl atpalaiduokite akis apie 30 sekundžių (2a ir 2b pav.).

**5 pratimas:** pagal laikrodžio rodyklę žvilgsniu sukite plačius ratų (6a pav.). Pratimą pradėkite iš lėto ir palengva greitinkite akių judesius iki didžiausio įmanomo greičio. Akimis sukite mažiausiai 10 ratų. Trumpam užsimerkite arba apie 30 sekundžių atpalaiduokite akis (2a ir 2b pav.). Paskui pakartokite pratimą akimis sukdami 10 ratų prieš laikrodžio rodyklę. Pradėkite iš lėto ir po truputį greitinkite akių judesius iki didžiausio įmanomo greičio. Po pratimo apie 30 sekundžių atpalaiduokite akis (2a ir 2b pav.).

Kitame žurnalo numeryje pasidalysiu kvėpavimo pratimais, kurie kasdien atliekami gerina emocinę kontrolę.

## 1 pratimas



1a

1b

## 2 pratimas



2a

2b

## 3 pratimas



3a

3b

## 4 pratimas



4a

4b

## 5 pratimas



5a

5b

## 6 pratimas



6a

6b



# IŠBANDYMAS

# KORONAVIRUSU:

## KĄ NAUJO SUŽINOJOME

## APIE SAVE IR KITUS

Pamenate pasaką „Miegančioji gražuolė“? Pakako piktajai fėjai mostelėti burtų lazdele ir viskas aplinkui apmirė. Ar galėjome dar visai neseniai patikėti, kad ir mūsų galingam tikram pasauliui gresia tokia pati lemtis? Kad ištuštės mokyklos ir bibliotekos, koncertų salės ir sporto kompleksai? Kad lėktuvai neberaižys padangių, o gatvėse nebeliks automobilių spūsčių? Kad išsislapstysime namuose ir padėsime kitiems žmonėms su jais nebendraudami?

Tokią pakitusią paradoksią tikrovę sunku priimti net drąšiam ir šaltakraujiškam žmogui. O ką kalbėti apie kitokį, turintį ypatingų reikmių, savitą santykį su aplinka, priklausomą nuo sykių susidariusios gyvenimo sanklodos... Todėl išties įdomu, kaip pavyko atlaikyti išbandymą koronavirusu „Vilties“ bendrijos asocijuotiesiems nariams vietose. Dėl ko kilo daugiausia problemų? Iš ko semtasi stiprybės? Ko pasimokyta...

## GYVENIMAS PAKITO,

## BET NESUSTOJO...

Mes, „Akmenės Vilties“ bendrijos nariai, ilgokai gyvenome jausdami nerimą, rūpestį dėl savęs, dėl artimųjų. Nebesilankėme bendrijoje, nebeturėjome galimybės kiekvieną dieną susitikti, kalbėtis, juokauti, užsiimti įprasta veikla, kartu eiti pasi-vaikščioti.

Bet karantino metu stengėmės neprarasti tarpusavio ryšio. Kalbėjome telefonu, bendravome feisbuko puslapyje, dalijome išpuodžiais, nuotaikomis, išgyvenimais.



Naujoji Akmenė nedidelė, žmonių srautai maži, todėl turėjome galimybę laikydamiesi nustatytų karantino taisyklių pasi-vaikščioti po miestelio apylinkes, pamaitinti tvenkiniuose iš svečių šalių sugrįžusias gulbes ir antis.

Darbščiausieji mūsų nariai ir karantino metu neapleido mėgstamų veiklų. Nagingoji Vilma vašeliu nėrė servetėles, kryželiu siuvinėjo nuostabius paveikslus, pasiuvo sau ir artimiesiems apsaugines kaukes. Justė, Rytis ir Žydrūnas piešė ir iš karoliukų darė medelius. Darbštuolė Daina ardė megztukus ir vyniojo siūlus į kamuolį. Ina ir Kristina ėjo pasivaikščioti, džiaugėsi pavasariu ir sutiktais draugais. Šmaikštuolis Benas lipdė iš plastilino, muzikavo. Žodžiu, visi mūsų bendrijos nariai atrado namuose tinkamos veiklos.

Sušvelnėjus karantino sąlygoms susirinksime visi į būrį, bendrausime, lankysime dailės ir muzikos pamokas. Svajojame, jei atsiras galimybė, nukeliauti prie jūros. Tiesą sakant, pirmoji pandemijos banga nesudarė mums didelių nepatogumų. Nesuirgo nei mūsų bendrijos nariai, turintys negalią, nei jų artimieji. Blieka tikėtis, kad antroji banga nebeatės ir gyvenimas, nors ir kiek pakitęs, pakryps gerąja linkme.

DANUTĖ JUREVIČIENĖ

**Laikinais einanti „Akmenės Vilties“ bendrijos pirmininkės pareigas**

# AKYS BAISININKĖS, RANKOS DARBININKĖS!

„Nuotolinio gyvenimo“ pradžia buvo sunki, neturėjome tokio darbo patirties, bet nebūna padėties be išeities. Pasitarėme, pamąstėme ir visai neblogai išgyvenome šį nelengvą mums visiems gyvenimo etapą. Su jaunuoliais ir jų tėveliais daug bendravome kompiuteriu ir telefonu. Pasitelkę „Zoom“ programą ir mesendžerį, reguliariai, 2–3 kartus per dieną, vedėme skirtingus užsiėmimus. Kalbėjomės apie viską: muziką, gamtą, ekologiją, šventes. Kartu dekoravome velykinius kiaušinius ir darėme sveikinius mamytėms. Kiekvieną dieną vyko fizinio aktyvumo užsiėmimai. Bendrystė labai mums padėjo.

Viena vertus, karantinas tapo rimtu išbandymu, kita vertus, dar kartą parodė, kad esame labai reikalingi vieni kitiems. Taigi pasigėrėkite mumis, tokiais nuostabiais ir žaviais.

**Jonavos viltiečiai**



## „LABAI PASIILGAU GYVO BENDRAVIMO, APSIKABINIMO, BUVIMO KARTU“



Karantinas man atrodė baisus dalykas. Nežinojau, ką reikės veikti, kuo užsiimti, kiek laiko lindėti tarp keturių sienų, kaip išverti be draugų iš Panevėžio jaunuolių dienos centro...

Karantino pradžia buvo kupina klausimų, neaiškumų, sumaišties ir nerimo. Bet po kiek laiko tapo ramiau. Labai pradžiugino žurnalas „Viltis“. Vos atsivertusi jį pamačiau kvietimą į „Pasaką“. Valio!!! Mano svajonė išsipildys – aš vėl stovyklausiu, vėl būsiu su savo draugais. O kai nuotraukoje ant viršelio pamačiau savo vadovę ir draugus, dar labiau įsitikinau, kad labai labai jų visų pasiilgau. Gaila, kad neradau jokio straipsnelio iš Panevėžio, todėl nutariau: pats laikas pačiai parašyti.

Taigi iki karantino aš lankiau Panevėžio jaunuolių dienos centrą, nekantriai laukdavau kiekvieno pirmadienio, kada



galėsiu lėkti pas draugus, bet užgriuvo karantinas. Laimei, ilgai liūdėti neteko, pirmiausia sulaukiau skambučių iš vadovių, kuriuos drąsino ir ramino, paskui prasidėjo susitikimai, darbas ir pramogos feisbuko grupėse.

Kiekvieną rytą su dešimtokų grupe – mankšta, kad visą dieną būtume žvalūs. Dažniausiai mus mankština vadovė Julija. Anksčiau niekada nedarydavau mankštos, bet kartu su draugais virtualioje aplinkoje ji tapo smagia nauja patirtimi. Tikiu, kad šio pomėgio neapleisiu, toliau sportuosiu. Juk kartu atlikti įvairius pratimus labai smagu.

Po mankštos bėgame pasidaryti arbatos ir vėl renkamės aptarti, kaip sekėsi atlikti vakarykštės dienos užduotis: nufotografuoti, ką veikiame, pasižiūrėti filmą, nupiešti pro langą matomą vaizdą, užsidėti popieriaus lapą ant veido ir rašikliu apvedžioti bruožus... Kad būtų linksmiau pasakojame vieni kitiems anekdotus, šokame pagal pasirinktą muziką, nuspiešiame veidukus ant pirštų ir nufotografavę siunčiame į bendrą grupę.

Dar viena nauja patirtis – virtualus pyrago kepimas kartu. Nutarėme kepti maskarponės sūrio pyragą, kuriuo mus vaišindavo vadovė Dovilė. Ji mums ir vadovavo: rodė, kaip reikia pasiruošti, kaip kepti, viską smulkiai pasakojo. Nors kepimo patirties neturėjau, pyragas pavyko puikiai. Gal kad Dovilė aiškiai

nurodymus davė, gal kad nuotaika gera buvo, o gal kad šiek tiek mama padėjo...

Karantino metu mes švenčiame virtualius gimtadienius: kuriame filmukus su palinkėjimais, dainomis, šokiais. Pasipuošiame, virtualiai kartu išgeriame kavos su šokolado plytele. Taip kartu būti, pokštauti, juoktis – tikrai labai smagu. Veikia ir „Aktyvių diskusijų klubas“: vadovė užduoda įvairias temas, mes diskutuojame, dalijamės patirtimi, pasiūlymais, ką norėtume veikti sugrįžę į centrą. O dar aš dalyvauju „Anglų klubo“ veikloje. Šiame klube mokomės kalbėti angliškai, stengiamės įsiminti naujus žodžius, kad galėtume susikalbėti su savanoriais iš užsienio.

Prieš karantiną mes savo centre savanoriavome: lankėme senelius, tad turime susikūrę atskirą grupę, kurioje tariamės, kuo galėtume sudominti senelius ir ką smagaus nuveikti su jais, kai sugrįšime. Smagu, kad nenutrūksta bendravimas šiuo sunkiu laikotarpiu. Bet nors virtualios veiklos linksmos, turinčios, labai pasiilgau gyvo bendravimo, apsikabinimo, buvimo kartu. Tikiuosi, kad karantinas greitai baigsis, galėsiu visus pamatyti ir stipriai, stipriai apkabinti!

KOTRYNA REMEIKAITĖ

**Panevėžio jaunuolių dienos centro lankytoja**

# KARANTINO YPATUMAI

## „PLUNGĖS VILTYJE“

Iš pradžių baimės užsidarius šeimose būta daug. Tėvai arba vyresni vaikai, gyvenantys atskirai ir saugantys artimuosius, esančius rizikos grupėje karantino metu, „šturmavo“ parduotuves. Kai kuriems mūsų bendrijos nariams maisto ir namų apyvokos prekes pristatinėjo viešųjų įstaigų socialiniai darbuotojai. Stebėjomės maisto gausa, pilnėjančiomis spintelėmis ir šaldytuvais. Oi, kaip sunkiai sekėsi užverti šaldytuvo dureles kelioms valandoms – akys didelės, visko norinčios, tekdavo net apsiptykti dėl padidėjusio apetito...

Be ne veltui sakoma – nėra to blogo, kas neišeitų į gera. Per karantiną ėmėme labiau domėtis imunitetą stiprinančiomis priemonėmis. Pradėjome dažniau plauti rankas. Stengėmės čiaudėti į alkūnę. Kai iš pradžių labai stigo apsauginių veido kaukių, nutarėme nuotoliniu būdu išmokyti neįgaliųjų šeimas pasisiūti vienkartinės kaukes. Kai turi prieš akis „gyvą“ pavyzdį, gali jį atkartoti. Juk be kaukių negalėjome išeiti iš namų. Vėliau buvo pasiūta nemažai medžiaginių kaukių ir pristatyta į neįgaliųjų namus. Esame dėkingi „Plungės Vilties“ savanorei Emai Šimkutei už pagalbą pristatant ir popierines, ir medžiagines kaukes neįgaliųjų šeimoms.

Ačiū Dievui, kad likome sveiki. Džiaugsmingai sutikome žinią apie karantino sąlygų sušvelninimą ir galimybę sugrįžti į užimtumo grupes. Kita vertus, šeimose dar gajai nuostata – virusas į namus neateis, o štai gatvėje gali jį susigriebti. Taigi drąsuolių užimtumo grupėse pasirodė nedaug, o ir jų vėliau pusė

pabėgo, nes nepatiko dėvėti kaukes, laikytis grupėje atstumų, paklusti kitiems reikalavimams. Taigi beliko darbuotojams išeiti kasmetinių atostogų, o neįgaliesiems dar pabūti namuose.

Mintis, kilusias bendraujant su šeimomis nuotoliniu būdu, apibendrino

**„Plungės Vilties“ pirmininkė**

ROMUALDA ŠIMKUVIENĖ



# OI, TAS KARANTINAS...

Su tokia ekstremalia padėtimi „Rietavo Vilties“ bendrija susidūrė pirmą kartą, tad žmonės jautėsi labai pažeidžiami, bijojo eiti net į parduotuvę. Nepridėjo optimizmo ir tai, kad nebegalėjai pakliūti pas gydytoją, viskas aplink buvo uždaryta. Iš pradžių vaistinės neturėjo apsaugos priemonių: veido kaukių, dezinfekcinių skysčių rankoms, vienkartinį pirštinių. Neigiamai nuteikė nuolat per televiziją ir radiją skelbiamos žinios apie vis naujus susirgimo koronavirusu atvejus.

Nelengvai sekėsi paaiškinti žmonėms, turintiems raidos sutrikimų, kodėl negalima vykti į dienos užimtumo įstaigą, netgi išvis išeiti iš namų. Sunkiau jie įsisavino išaugusius asmens higienos ir saugaus atstumo laikymosi reikalavimus, juk susitikus taip norėjosi apsikabinti. Bet teko su bendrijos nariais ir globotiniais bendrauti nuotoliniu būdu, telefonu, per socialinius tinklus.

Šeimoms nuolat perduodavome visą informaciją, kurią gaudavome iš respublikinės „Vilties“, teikėme pagalbą visais rūpi-  
mais klausimais. Tačiau matėme: jos prislėgtos įtampos ir nežinios. Tėvai ir globėjai skundėsi, kad jų neįgalūs vaikai karantino laikotarpį išgyvena sunkiai, jaučiasi vieniši, pažeidžiami, jiems labai stinga bendravimo užimtumo centre. Mat žmonėms, turintiems raidos sutrikimų, bendravimas, pasibuvimas drauge ypač reikalingas.

Paruošėme jiems dalomąją medžiagą ir išvežiojome į namus. Kad parodytume dėmesį, paskatintume bent trumpam pamiršti visas negandas užsiimant mėgstama veikla namuose.

Sušvelninus Lietuvoje karantiną, jau nuo gegužės 18 dienos leidžiama į įstaigą rinktis neįgaliesiems, aišku, laikantis visų ap-



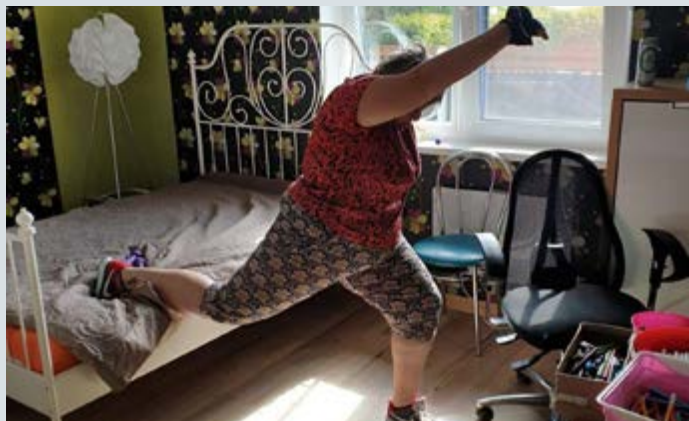
saugos priemonių. Bet karantinas savo padarė.... Dalis šeimų vis dar bijo išleisti jaunuolius į įstaigą. Labiau linksta juos užimti namuose. Taigi į įstaigą suguža patys aktyviausieji, kurie nebegali išbūti namuose, nes jiems kaip oro reikia bendravimo, pasibuvimo kartu... Dabar jie dar geriau supranta vienas kitą, jaučiasi tarsi viena šeima, pasakoja savo istorijas, svajones. Džiugu, kad atšilus orams didesnę užimtumo dalį galima praleisti lauke, o ir tikimybė pasigauti nelemtą virusą mažėja... Tikimės, kad rytojais išauš dar šviesesnis.

**„Rietavo vilties“ bendruomenė**

## MŪSŲ IŠRADINGUMAS –

# NENUGALIMAS!

Neganda užklupo taip staiga, kad net nespėjome suprasti, kas įvyko. Taigi kilo daug klausimų, kaip gyvensime, dirbsime. Laukė suplanuoti renginiai, kuriuos teko atidėti. Tėvai susidūrė su didžiuliu iššūkiu – paaiškinti savo suaugusiems „vaikams“, kodėl negalima lankyti mokyklos, centro, rinktis užimtumui, meninei veiklai...



Pradėjome galvoti, kaip organizuoti veiklas nuotoliniu būdu, kokių užsiėmimų pasiūlyti tarp keturių sienų atsidūrusiems neįgaliesiems. Kilo mintis padėkoti mūsų medikams už jų darbą pavojingomis sąlygomis. Išvežiojome viltiečiams priemones atvirukų gamybai. Jaunuoliai nustebino savo išradingumu. Padarė daug puikių spalvotų atvirukų, kuriuos išdalijome medikams.

Bėgant savaitėms supratome, kaip sunku būti namie, nesu-  
sitikti su draugais. Todėl į pagalbą pasitelkėme naujasias technologijas ir bendravome vaizdo skambučiais. Nuolat dalijomės nuotraukomis, ką veikėme per dieną dienas. Žodžiu, ne juokais stengėmės nepasiduoti koronaviruso „kiaulystėmis“.

Kiekvieną rytą kilome su viltimi, kad karantinas greitai baigsis ir vėl galėsime gyventi kaip įprasta. Šis laikotarpis tapo išbandymu kiekvienam. Kirpome, piešėme, ruošėme malkas žiemai, žvejojome, prižiūrėjome ūkį, kūrėme paveikslus, liūdėjome ir... tikėjome: viskas baigsis, kaip ir prasidėjo. Taigi nekantriai laukiame stovyklos, susitikimų su draugais.

**„Šilutės vilties“ bendrija**



## KAIP MES (IŠ)GYVENOME

## PER KARANTINĄ

Savo įspūdžiais ir išgyvenimais dalijasi Valakampių socialinių paslaugų namų Savarankiško gyvenimo namų bendruomenė



**Karantinui prasidėjus...** tai, kas buvo įprasta, tapo nepasiekiamu ir uždrausta. Artumas su žmonėmis – grėsmė sveikatai ir gyvybei. Socialinis atstumas – rūpestingumo įrodymu. Šie pokyčiai sukėlė dvejopą jausmą: nežinomybės baimę, bet tuo pačiu ir smalsumą patirti tai, ko dar niekada neteko patirti. Turėjome išmokti naujų „gyvenimo taisyklių“. Atėjo išbandymų metas visai mūsų bendruomenei. Taigi natūralu, kad iš pradžių sutrikome. Pykome. Priešinomės. Kovojome. Bet vieni kitus palaikydami – prisitaikėme.

Savo išgyvenimais dalijasi gyventojas Kęstutis: „Sunkiausia buvo priprasti, kad visur tuščia. Nevyksta jokie renginiai. Pirmą kartą gyvenime negalėjau nueiti į Velykines mišias, susinervinau dėl Velykų, dar taip niekada nebuvo, kad mišiose nedalyvaučiau. Popiežius pasakė, kad reikia būti namuose ir laukti, kol baigsis karantinas. Tiek planų turėjau ir viskas sustojo“.

Gyventojai Justinai karantino metu padėjo filmai, muzikos klausymas, maisto gaminimas, tvarkymasis namuose. „Peržiūrėjau visas spintas, susirūšiauvu drabužius, kas buvo nereikalinga – padovanojau draugėms. Rinkausi internete šukuoseną, labai noriu po karantino nueiti į grožio saloną, pasidažyti ir pasikirpti plaukų, jau žinau – kaip“.

Gyventojai Raisai sunkiausiai sekėsi susitaikyti su laikina atskirtimi nuo šeimos: „Mano visi artimi žmonės gyvena SOS kaime. Ten ir mano auklėtojos, ir sesės. Nuolat aplankydavau visus. Ir mano kalytė Knopkė SOS kaime gyvena, labai jos pasiilgau. Kai visi užsidarė, beliko bendrauti internetu, telefonu, bet tai ne tas pats, kaip nuvažiuoti į svečius, su visais artimais bendrauti.“

Nepaisant visko, mes tvirtai žinojome viena – turime saugotis, juk esame atsakingi vieni už kitus. O saugotis reiškė ne tik neiti be rimtos priežasties iš namų, bet ir laikinai palikti darbus. Dirbantys gyventojai nusprendė, kad dėl kitų ir savo saugumo karantino metu nedirbs, kadangi jų darbovietės – prekybos centrai, gamybos cechai, rūšiavimo ir valymo paslaugas teikiančios įmonės – tapo padidintos rizikos užsikrėsti koronavirusu vietomis.

Gyventojas Vidmantas prisipažino: „Laikas slinko labai lėtai, buvo psichologiškai labai sunku. Tačiau visi žinojome, kad kažkada visa tai pasibaigs, vėl viskas bus kaip anksčiau, eisim į darbus, važiuosim, kur mums reikės, vaikščiosim pas draugus arba į piceriją“.

**Emocinė sveikata – svarbiausia!** Tokią išvadą pasidarėme, kai supratome: nors karantino apribojimai sukėlė daug streso ir slogių minčių, vis dėlto turime kuo džiaugtis – pavaršariu, kaimynų sode žydinčiomis obelimis, atgyjančiu ir mūsų visų puoselėjamu gėlynu, vieni kitais. O savo jausmus, mintis, nuotaikas liejome... ant asfalto. Piešiniuose atgijo animacinių filmukų veikėjai, gamtos kampeliai, gyvūnų pasaulis. Net keista, kad visi piešiniai tryško gera nuotaika ir bendryste!

Karantino metu toliau rūpinomės savo globojamomis katėmis, juk esame už jas atsakingi, o jos atsidėkodamos padėjo mums semtis gerų emocijų. Kartu laukdavome žinių, dirbome, ilsėjomės ir tinginiavome! Mokėmės gaminti patiekalus, kuriems anksčiau neturėjome laiko. Laikydami visų būtinų apsaugos priemonių netgi įsigudrinome surengti cepelinų puotą! O jų gaminimo darbus pasidalijome pagal gebėjimus ir nuotaiką.

**Socialinei atsakomybei karantinas negalioja!** Seniai įprastas, plačiai žinomas ir atskiro dienos šio vertas mūsų bendruomenės jautrumas beglobių gyvūnų problemoms. Apie istoriją, nutikusią karantino metu, pasakoja gyventoja Loreta: „Kai buvusi gyventoja Violeta (vardas pakeistas) vėlai vakare paršė, kad iš nuomojamo būsto skubiai išsikrausčiau, o savo gyvūnus – kačiuką ir triušiuoką – išeidama tiesiog paliks kieme prie suolelio, nes į naują butą jų imti negalės, aš apsvėrkiau. Ir supratau: turiu kažką daryti. O dar žinojau: galiu prašyti darbuotojų pagalbos. Aišku, bijojau, kad karantinas gali sutrukdyti man išgelbėti gyvūnelius, nes darbuotojai visiems sakė: negalima važinėti taksi, susitikinėti su kitais žmonėmis, na, nebent iškiltų mirtinas reikalas. Bet man šis reikalas ir buvo mirtinas. Daug darbo turėjome, kai parsivežiau juos namo, darbuotojai man padėjo. Dviejų mėnesių kačiukas rado namus pas mūsų psi-

chologę Vitaliją, o trijų mėnesių triušiuokui namai atsirado pas mūsų vienos darbuotojos pažįstamą. Dabar jie tokie paaugę, man labai gera dėl jų.“

Dažna mūsų gyventojų asmeniškai išgyventa istorija paliečia visą bendruomenę. Psichologė Vitalija: „Jau seniau norėjau katės. Vos tik pamačiau mažytę juodą Pupelę, iš karto supratau – ji mano. Ypatinga dar ir tai, kad visa bendruomenė ją gelbėjo.“

**Karantinui švelnėjant...** svarstėme, kokią saugią pramogą galėtume sau leisti. Darbuotojai kas septynias dienas tikrinosi sveikatą, atlikdami COVID-19 testus. Gyventojai nuo kovo 16 dienos laikėsi griežto karantino ir neišvykdavo iš namų. Galiausiai nusprendėme vidiniame kieme pasilepinti mėšainiais. Kiekvienas gyventojas savarankiškai galėjo pasigaminti savo mėšainį, išsirinkti mėgstamiausio daržovių, įdaro, padažo. Laikydami saugaus atstumo, klausydami mėšainio muzikos, kepėme mėšainius grilyje, bendravome, dalijomės vasaros planais.

**Grūmėms su karantinu kaip tik galėjome...** o tuo pačiu grūdinomės, ugdėme kantrybę, kaupėme gyvenimo patirtį. Tad karantinui atsitraukiant žinome: tapome stipresniais, pakantesniais, atidesniais ir atlaidesniais, labiau pasitikime vieni kitais. Atradome darnų kaimynystės santykį: užtrukus „Barboros“ užsakymui, kaimyniniame kambaryje gyvenantis gyventojas pasidalydavo savo atsargomis.

Pasirodo, karantinas gali būti ne tik suvaržymų, bet ir naujų atradimų metas-

SAVARANKIŠKO GYVENIMO NAMŲ  
BENDRUOMENĖ

*Iš visos širdies užjaučiame  
ištikimą mūsų bendražyge  
poniū Iloną Laucius,  
kurios dėka mus daugelį metų  
pasiekia Amerikos lietuvių parama  
per APPLE programą, netekus  
mylimo vyro Henriko Lauciaus.  
Kilni siela, gražūs prasmingi  
darbai užmarščiai nepavaldūs...*

„Vilties“ bendrija



# GELGAUDIŠKIO „ŠALTINIS“ – PAGALBOS KITOKIEMS VAIKAMS VERSMĖ

Gelgaudiškio „Šaltinio“ specialiojo ugdymo centro specialistai toliau dalijasi su „Vilties“ žurnalo skaitytojais savo turtinga patirtimi. Šiuokart žodį tars centro specialiosios pedagogės-logopedės, tai yra specialistės, kurios rūpinasi vaikų kalba, padeda jiems aiškiau tarti, sklandžiau reikšti mintis, skaityti, rašyti, bendrauti. O jų centre net šešios. Vadinasi, nestinga vaikučių, kuriems reikia padėti įveikti kalbinius sunkumus.

## Kalba – itin svarbi bendravimo priemonė

„Pastaruoju metu specialistai vis dažniau susiduria su nekalbančiais ar sunkiai kalbančiais vaikais, – sako centro direktorė, logopedė Birutė Navikienė. – Ši grupė nevienalytė ir apima vaikus, turinčius motorinę alaliją, laikiną kalbos vystymosi uždelsimą, ankstyvosios vaikystės autizmą, intelekto negalią, cerebrinį paralyžių ir (ar) klausos sutrikimus. Visiems jiems būdinga nesusiformavusi kalbos funkcija, nepakankamas supančios aplinkos daiktų ir reiškinių suvokimas, motyvacijos kalbėti trūkumas. Daugeliui nekalbančių vaikų kyla tam tikrų emocinių ir asmenybinių sunkumų: dažnai per didelis nuovargis dubliuojasi su jauduliu, neramumu, nuotaikų kaita, net polinkiu į neurozę.



Vaikai, kuriems nustatomas žymus kalbos neišsivystymas, gali neturėti intelekto ar klausos sutrikimo, tačiau jiems būdingi rimti kalbos defektai, kurie neigiamai veikia psichikos formavimąsi. Dėl kalbos neišsivystymo ateityje gali nukentėti skaitymo ir rašymo gebėjimai. Tokie vaikai patys neturi galimybės kokybiškai bendrauti su kitais. Tad pagrindinis tėvų uždavinys šiuo atveju – ne ignoruoti problemą, bet visokeriopai padėti ją spręsti.“

Centro logopedės visada pasirengusios bendradarbiauti ir dalytis darbo patirtimi su tėveliais, kad bendromis jėgomis kiek įmanoma padėtų vaikams lavinti kalbinius gebėjimus, o tuo pačiu gerintų jų bendravimo ir gyvenimo kokybę.

Tačiau šiuo sudėtingu pandemijos ir karantino laikotarpiu, kai tenka dirbti nuotoliniu būdu, logopedui sudėtinga atlikti visavertį kalbos mokymo ir korekcinį darbą, todėl pagrindiniais pagalbininkais ir specialistui, ir vaikui tampa tėveliai. Labai svarbu, kad ugdymo įstaigoje įgyti kalbiniai gebėjimai nebūtų užmiršti, kad vaiko šeima juos palaikytų ir tobulintų. Taigi, ką tėveliai galėtų nuveikti savo vaiko labui būdami namuose? Juk įprasta namų aplinka, tėvelių sukurtos žaidybinės buitinės situacijos padeda vaikui atsipalaiduoti, įsitraukti į žaidimą, o tuo pačiu lavinti savo kalbą. Pradėsime nuo smulkiosios motorikos, nes jos lavinimas kalbos vystymuisi turi neabejotiną reikšmę.

## Smulkioji motorika – kalbiniam ugdymui

Smulkiosios motorikos lavinimas itin glaudžiai susijęs su kalbos vystymusi ir raida. Galvos smegenyse esančios zonos, valdančios rankų judesius ir kalbą, yra kaimynystėje. Pirštų pagalvėlių stimuliavimas aktyvina už kalbą atsakingų smegenų centrų darbą. Kai kartu veikia šių centrų neuroninės jungtys, lavėja vaiko kalbinė raida, vystosi loginis mąstymas, atmintis, dėmesys ir suvokimas. Tad belieka įdomiai, linksmai ir žaismingai, nereikalaujant iš vaiko per didelių pastangų, organizuoti veiklas, kurios padėtų jam tobulinti kalbos ir kalbėjimo įgūdžius, o tuo pačiu lavintų intelektualinius gebėjimus.

Šiuo sudėtingu laikotarpiu, kai mokymas vyksta nuotoliniu būdu, tėveliams tenka nepaprastai didelis krūvis ir gausybė iššūkių: pasitelkti namų aplinką sėkmingam mokymuisi, aiškinti, kaip atlikti užduotis, motyvuoti mokytis, planuoti laisvalaikį ir t. t. Panaudojant buityje turimus daiktus galima atrasti veiklų, naudingų ir mokymuisi, ir atsipalaidavimui, o dar svarbiau – gražiam pasibendravimui ir artimam santykiui su vaiku.



Tikriausiai pats natūraliausias vaiko rankų lavinimo būdas – kasdienis mokymas apsirengti, nusirengti, apsiauti ir užsirišti batus, sagstyti sagas, lankstyti drabužėlius ir pan. O ir namų buities darbai, tad skatinkite vaiką padėti išplauti ir iššluostyti indus, šluoti ir plauti grindis, sudėti į vietas daiktus (žaislus, drabužius, indus, stalo įrankius).

Pirštukus miklina, o tuo pačiu ir kalbą ugdo žaidybinė bei kūrybinė veiklos. Buityje tam tiks daugybė daiktų daiktelių. Tik pasirūpinkite vaiko saugumu. Taigi galite naudoti pupas, žirnius, sagas, makaronus, gamtinę medžiagą (giles, kaštonus, sėklas, lapus, šakeles, akmenukus ir pan.). Dėliokite drauge su vaiku iš jų mozaikas, kurkite paveikslus, verkite juos ant virvelių, dėkite į įvairius indus, dėžutes, išrūšiukite ir t. t.



Į lėkštutę pribėrus druskos ar miltų ir tolygiai paskirsčius, galima ant paviršiaus pirštuku piešti, rašyti skaitmenis, raides. Piešimas pirštais labai smagus kūrybinis procesas, išlaisvinan-



tis kūrybines galias, fantaziją, leidžiantis pajusti dažų konsistenciją, klampumą, temperatūrą. Vaikui bus įdomu štampuoti minėtą paviršių smulkiais daiktais: sagomis, kamšteliais, šiaudeliais, dantų šepetėliais, gėlių žiedais ir pan. Dar viena nepažinoma priemonė pirštukams miklinti – skalbinių segtukai. Paprašykite vaiką susegioti juos pagal spalvas ar formas ant įvairių paviršių, kurti pasakojimus ar pasakas apie juos. O popieriaus plėšymas ar glamžymas ne tik padės išlieti emocijas, bet ir kurti iš skiautelių įvairius paveikslukus.

Pavasaris, vasaros pradžia – sėjos metas, tad leiskite vaikui sėti sėklas jam skirtoje lysvėje, kurią, žinoma, taip pat reikės prižiūrėti, laistyti, ravėti. Tokiu būdu vaikas pažins daržoves, gėles, įgys darbinių įgūdžių, o tuo pačiu mokysis atsakomybės ir pareiškimo.

Atlikdami su vaiku smulkiosios motorikos lavinimo užduotis nepamirškite, jog kiekvieną veiklą turi lydėti kalba ir bendravimas. Tegul vaikas nuolat girdi vaizdžią, turtingą, o svarbiausia taisyklingą jūsų kalbą. Todėl pasakokite apie tai, ką darote, uždavinėkite vaikui klausimus, raginkite kartu pavadinti daiktus, apibūdinti jų spalvą dydį, formą, paskirtį, su jais atliekamus veiksmus. Vaiko kūrybiškumą ir vaizduotę skatinsite kartu kurdami trumpus realius ar išgalvotus pasakojimus, dainuodami daineles ar deklamuodami eilėraštnus, susijusius su atliekama veikla. Vaikas gaus daugiau naudos, jei ir pats kūrybiškai, aktyviai ieškos veiklos, manipuliuos daiktais. Visad pagirkite jį už pastangas, nuoširdžiai tikėkite jo galimybėmis.

DALIA KASPERAVIČIENĖ

**Švietimo pagalbos ir konsultavimo skyriaus vedėja,  
specialioji pedagogė metodininkė, mokyklinės  
psichologijos mokslų magistrė**

RASA MISEVIČIENĖ

**logopedė, specialioji pedagogė metodininkė  
VALENTINA PRANAITIENĖ  
logopedė, specialioji pedagogė metodininkė**

*P. S. Kitame numeryje papasakosime, kaip padėti vaikui pažinti raides ir mokyti jį skaityti žaismingai, kad jis imtųsi šios užduoties su džiaugsmu. Taip pat pateiksime pasiūlymų, kaip ugdyti vaikus, turinčius didelių ir labai didelių specialiųjų ugdymosi poreikių, kurie nekalba, bet kurių kūno kalba gana informatyvi. Juk kūno kalbos pažinimas – puikus būdas komunikuoti su šiais vaikais ir suprasti jų veiksmus, norus, svajones.*

# GEROJI ŽAIDYBINĖ PATIRTIS

Kiekvienas iš mūsų visą gyvenimą žengiame savęs pažinimo ir ugdymo keliu, todėl džiaugiamės, kad Kuršėnų viešojoje įstaigoje „Dienos centras sutrikusio intelekto asmenims“ nestinga išradimų ir kūrybingų darbuotojų, padedančių žmonėms, turintiems negalią, patirti pilnatvės jausmą užsiimant patrauklia veikla.

Mūsų darbuotojai kartu su lankytojais kuria vis naujas metodines priemones, atitinkančias lankytojų gebėjimus, stengdamiesi patenkinti kiekvieno iš jų poreikius. Lankytojai mielai šias priemones išbando, nes nori turėti mėgstamą veiklą. Juk savi-  
raiška teikia gyvenimui vis naujų spalvų ir atspalvių, skatina atskleisti savo galimybes, tobulėti. Taigi šiuokart norėtume pristatyti keletą mūsų pačių sukurtų ir išbandytų metodinių priemonių, kurios sužavėjo net išrankiausius lankytojus paprastumu ir funkcionalumu.

**1. Žaidimas „Kryžiukai ir nuliukai“.** Šią priemonę sudaro medžiaginis maišelis su nubraižytais (arba išsiuvinėtais) žaidimo kontūrais (9 langeliai – 3x3 cm) ir 10 jūros akmenukų su išpieštais simboliais (5 akmenukai su „X“ simboliu, 5 akmenukai su „0“ simboliu). Žaidimas tinka laisvalaikiui, kelionėms, padeda sutelkti dėmesį, ugdo darbo komandoje įgūdžius.

**2. „Skaičių lentelė“.** Šią priemonę sudaro popieriaus lapas su skaičiais nuo 1 iki 9, išdėstytais atsitiktine seka. Skaičių, kuriuos reikia surasti lentelėje, yra po lygiai (po 10). Žaidimo tikslas: surasti visus vienodus skaičius. Žaidimo metu lavinami skaičių pažinimo įgūdžiai, stiprinamas gebėjimas sutelkti dėmesį.

**3. „Ženklių lentelė“.** Šią priemonę sudaro popieriaus lapas su įvairiais simboliais. Lentelėje simbolių skaičius skirtingas. Žaidimo tikslas: surasti vienodus simbolius pagal nurodytą simbolio kortelę. Patarimas – vienu metu ieškoti tik vienos rūšies simbolio. Šis žaidimas reikalauja sutelkti dėmesį, nes simboliai yra maži.

**4. „Geometrinių figūrų parkas“.** Šią priemonę sudaro popieriaus lapas su įvairiomis geometriniomis figūromis. Žaidimo tikslas: išdėlioti įvairius smulkius daiktus (pupeles, sagas, sąvaržėles ir kt.) ant figūrų kontūro. Žaidimo metu lavinama smulkioji motorika, gerinanti pirštų, plaštakos, riešo ir rankų koordinaciją, ugdomas dėmesys, kantrybė.

**5. „Surask pagal spalvą“.** Šią priemonę sudaro kortelės su paveikslėliais (morka, suknelė ir kt.). Kortelėje nurodoma spalva, kuria reikia nuspalvinti paveikslėlį. Spalvų atitikmenų galima ieškoti gamtoje, buityje ir pan. Šio žaidimo metu lavinamas kūrybiškumas, ugdomas spalvų pažinimas, patiriama daug teigiamų emocijų.

## „Viltis“ bendriją 2020 m. remia

Lietuvos Respublikos Vyriausybė  
Socialinės apsaugos ir darbo ministerija  
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos  
Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Vilniaus miesto pirmasis policijos komisariatas  
UAB „Penki kontinentai“  
UAB „Tiger Shop“  
UAB „Tanagra“  
UAB „Siulvedė“  
UAB „Bijola“  
UAB „Amoka“  
UAB „Kosmelita“  
HAMC VILNIUS  
NATO CHARITY BAZAAR  
PJ „Vainera“  
Vilniaus Mykolo Biržiškos ir Šv. Kristofo gimnazijų mokiniai  
Sutuoktiniai Yvonne Nordström-Lentz ir Gunnar Nordström  
Bronė Paulienė  
Ilona Laucius  
Artūras Svetlovas (daugelį metų kas mėnesį paaukoja konkrečią pinigų sumą)  
Geros valios žmonės ir savanoriai

## Pirmame viršelyje

Aš ir tu – sportuojame visi kartu!  
(Klaipėdos l/d „Sakalėlis“)

## Žurnalą leidžia

Žurnalas „Viltis“ leidžiamas Nacionalinės žmonių su negalia socialinės integracijos programos lėšomis. Žurnalas „Viltis“ pasirodo 4 kartus per metus. Pradėta leisti 1997 m. rugsėjo mėn.

**Numerį rengė**  
J. Butkuvienė, J. Žeimantienė

**Adresas**  
Kareivių g. 2C, LT-08221 Vilnius  
Tel. (8~5) 261 52 23,  
faks. (8~5) 261 08 20  
El. paštas janinabut@viltis.lt; viltis@viltis.lt  
Interneto puslapis www.viltis.lt

**Leidėjas**  
Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“

**Spaudai rengė**  
UAB „Overprintas“. Tiražas 1000 egz.

Žurnale spausdinamų straipsnių ir laišku autoriai išsako savo nuomonę. Rankraščiai, nuotraukos, piešiniai nesaugomi ir negrąžinami.



1



**6. „Laikrodžio pažinimo domino“.** Priemonę sudaro domino kortelės. Kortelės, kurios liečiasi, turi atitikti vienodą laiką. Ši tradicinio domino alternatyva padeda linksmai ir kūrybiškai mokytis pažinti laiką.

2



**7. Stalo žaidimas „Laikrodis“.** Žaidimo tikslas – įvardyti langelyje nurodytą laiką ridenant kauliuką. Smagiai keliaudami laiko takeliu žaismingai ugdykite laikrodžio pažinimo įgūdžius.

Tikimės, kad mūsų patirtis jums pravers, pajavirins kasdienybę, nes ugdat asmenį, turintį specialiųjų poreikių, nuolat tenka ieškoti kuo įvairesnių priemonių ar metodų, padedančių jam tobulėti. Kad priemonės tarnautų ilgiau, mes jas laminuojame, tačiau jas galima gaminti ir iš įvairaus storio kartono.

RIMA ADOMAITIENĖ IR BERTA PIKELYTĖ

VšĮ „Dienos centras sutrikusio intelekto asmenims“ darbuotojos

3



4



5



6



7



# DĖMESIO!

## KALBINIAI DIALOGINIAI ĮTAISAI!

Technikos pagalbos neįgaliesiems centras prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (TPNC) siūlo ne tik judėjimo, regos, klausos technikos pagalbos priemonių, bet ir KOMUNIKACIJOS technikos pagalbos priemonių, tokių kaip:

1. Alternatyviosios ir komunikaciją lengvinančios priemonės:
  - kalbiniai dialoginiai įtaisai;
  - pažintinių funkcijų lavinimo programėlė.
2. Kompiuterių ir elektroninės įrangos įvesties ir išvesties įtaisai.
3. Pavojaus signalų, nurodymo, priminimo ir išvesties įtaisai.

Kalbiniais dialoginiais įtaisais, tiesioginio bendravimo programine įranga, pelės

įtaisais, klaviatūromis, kompiuterių valdymo svirtimis, kompiuterinės kalbos įranga (kalbos sintezatoriais) aprūpinami tik asmenys iki 21 metų, lankantys bendrojo lavinimo, specialiojo ugdymo ir profesines mokyklas, arba asmenys, kurie pirmą kartą studijuoja aukštojoje mokykloje pagal neuniversitetinių, I ar II pakopos arba vientisųjų universitetinių studijų programą.

### Išsamesnės informacijos rasite:

<http://www.tpnc.lt>

<https://www.tpnc.lt/lt/technines-pagalbos-priemones/>

<https://www.tpnc.lt/lt/katalogas/naujas-katalogo-puslapis/>





# AŠ IR TU „SAKALĖLYJE“ SPORTAVOME, O IR SPORTUOSIME KARTU!



Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“ džiaugiasi sėkmingu projektu „Aš ir tu – sportuojame visi kartu!“. Šį naudingą ir nuotaikingą projektą, kuriame dalyvavo visa ugdymo įstaigos bendruomenė, finansavo Sporto rėmimo fondas. Vaikams jis ne tik suteikė daug naujų žinių, smagių patirčių, bet ir sustiprino jų fizinę ir emocinę sveikatą. Įgyvendinome šį projektą dar prieš karantiną, o jam pasibaigus, būtinai pratęsimė labiausiai patikusias aktyvias veiklas.

Noriai atsiliepėme į Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos kvietimą dalyvauti Sporto rėmimo fondo projektų atrankos konkurse, nes jau ne pirmus metus siekiame sukurti nedidelį sveikatinimo kompleksą darželio patalpose ir kieme. Projekto metu siūlėme įvairias aktyvias veiklas ir bendrojo, ir specialiojo ugdymo grupių vaikams.

Kai startavo ilgalaikis sporto projektas „Futboliukas“, „Nykštukų“ ir „Bitučių“ grupių vaikučiai sugūžėjo į „Pajūrio“ progimnazijos stadioną. Futbolo aikštėje vaikus pasitiko Klaipėdos futbolo mokyklos treneris Tadas Karinauskas, žymus futbolo teisėjas ir treneris Edmundas Gaigalas ir garsus Lietuvos vartininkas, dabar taip pat treneris, Algimantas Briaušys. Mūsų mažieji ne tik susipažino su šiais garbiais vyrais, bet ir apžiūrėjo žaidėjų rūbines, domėjosi aikštės dydžiu, žaliaja danga, sportininkų apranga ir futbolo inventoriumi. Jie dalyvavo apšilime, noriai atliko įvairius pratimus, o paskui išbandė jėgas futbolo aikštėje: mokėsi varytis kamuoliu, perduoti jį kitam žaidėjui, spirti ir pataikyti į vartus. O mažiausi „sakaliukai“ stebėjo šias draugų pastangas lyg tikri sporto aistruoliai, palaikydami savo komandas dainomis ir šūkais! Po varžybų vaikai dalijosi išpūdziais, negailėjo šypsenų mokytojoms ir treneriams. Saldžiais prizais buvo apdovanoti visi žaidėjai ir sirgaliai.

Sveikos ir saugios gyvenamosios įgūdžiams ugdyti skyrėme trumpalaikį sveikatos ir sporto projektą „Saugiai keliauk, sportuok, pažink“. Mūsų kineziterapeutai ir judesio korekcijos mokytojai su linksmu nusiteikimais „Boružėlių“, „Nykštukų“ ir „Bitučių“ grupių ugdytiniais sportiniu žingsniu pasiekė „Vėtrungės“ gimnazijos lauko stadioną. Vaikai išmėgino lauko treniruoklius, aktyviai mankštinosi, bėgo ratą aplink stadioną, noriai dalyvavo įvairiose sportinėse rungtyse. Džiugu, kad jie draugiškai padėjo vieni kitiems įveikti kliūtis.

Kalbėjomės su vaikais apie gerumą, dalijimąsi širdies šiluma ir meile, rūpinimąsi vienas kitu. Tad palaikydami „Vilties bėgimo“ idėją surengėme „Sakalėlio“ Vilties bėgimą“. Nuotaikingą renginį pradėjome Kapitono Flinto piratų mankšta, kuri visus įkvėpė draugiškam ir kovingam bėgimui nuo starto linijos iki pat finišo. O mūsų kineziterapeutės aktyviai dalyvavo „Žvaigždučių Vilties bėgime“, skirtame onkologinių ligonių ir jų artimųjų palaikymui.

Ledo ritulio klubo treneris Algis Poškis kiekvieną savaitę lankydamas uostamiesčio darželius neaplenkė ir mūsų, pristatė išpūdingą grin-

dų riedulio edukacinę veiklą. Mūsų mažieji daug sužinojo apie šią sporto šaką, patrauklią ir suaugusiesiems, ir vaikams. Ne tik apžiūrėjo plastikines lazdas ir lengvą plastikinių kamuoliuką, bet ir pasimatavo vartininko šalną, kelių ir alkūnių apsaugas, plonas specialias pirštines. Susipažinę su žaidimo taisyklėmis „Boružėlių“ ir „Nykštukų“ grupių auklėtiniai išbandė savo vikrumą ir ištvermę grindų riedulio rungtyse. Jaunosius sportininkus palaikė ištikimiausi sirgaliai – ugdytinių mamoms, grupių pedagogai ir kiti bendruomenės nariai. Renginį vainikavo draugystė ir gera nuotaika. Pralaimėjusiųjų nebuvo!

Prieš dvejus metus užsimezgė graži draugystė tarp „Sakalėlio“ ir „Nykštuko“ lopšelių-darželių „Delfinukų“ grupių. Vaikai ne tik bendrauja, bet ir išbandė jėgas įvairiuose sporto renginiuose, pavyzdžiui, „Nykštuko“ lopšelyje-darželyje organizuotoje sportinėje pramogoje „Sportas ir draugystė visada kartu“. Draugaujancios grupės dalyvavo įvairiose estafetėse, didesniais ir mažesniais būreliais žaidė, piešė, konstravo. Susitikimą šeimininkai užbaigė vaisėmis: kvapnia žolelių arbata ir vaisiais. Vaikai linkėjo vieni kitiems daug sportuoti, nesirgti ir toliau draugauti.

Specialiąją „Jaunųjų atletų“ olimpiados programą „sakalėliai“ užbaigė pasipuošę sportine apranga ir su plačia šypsena veiduose sugūžėję į muzikos salę. Jie atliko įvairias, dar nė karto neišbandytas sportines užduotis, aktyviai mankštinosi, dalyvavo įdomiose estafetėse, stengdamiesi būti kuo greitesni ir vikresni, be to, padėjo draugams, kuriems sunkiau sekėsi susidoroti su užduotimis.

Taigi ištikus metus mūsų bendruomenės nariai ir svečiai aktyviai dalyvavo patraukliose veiklose, kurios vyko įvairiose erdvėse: darželio muzikos salėje, kieme, mikrorajono mokyklų moderniuose sporto aikštynuose ir miesto aikštėse. Šios veiklos prisidėjo prie vaikų emocinės ir fizinės sveikatos gerinimo, bendrystės jausmo stiprinimo, plėtojo mūsų įstaigos neįgaliųjų vaikų integraciją ir mažino socialinę atskirtį.

Projekto koordinavimo grupė, vadovaujama lopšelio-darželio „Sakalėlis“ direktorės Loretos Bagočienės, ir toliau vykdys projektą „Aš ir tu – sportuojame kartu!“, o ugdytinių sveikatos indeksą ir fizinę aktyvumą vertins Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai.

REDA DIGRIENĖ IR LEONORA KUZMAUSKIENĖ  
Lopšelio-darželio „Sakalėlis“ švietimo pagalbos specialistės