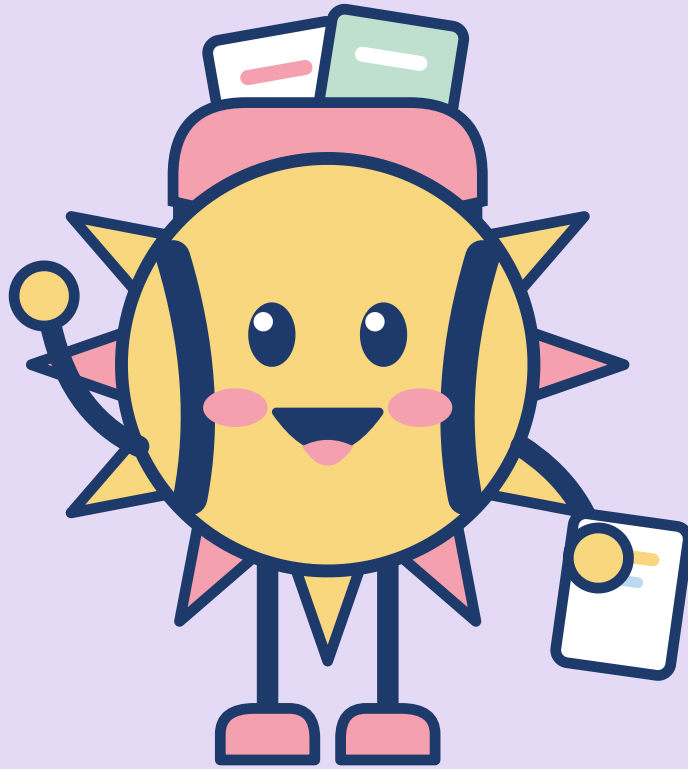




Vizualinė dienotvarkė · 3–12 metų

Mano diena su saulyte

Kai vaikas mato savo dieną paveikslėliais, jam ramiau: jis žino, kas vyksta dabar ir kas bus toliau.

64 paveikslėlių kortelės (ir tuščios savoms nuotraukoms), dienotvarkės juostos, „Pirma – paskui“ lenta, pasirinkimų lenta ir pagyrimų lentelė.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

Saulės kuprinė · Panevėžys

Tėvams: kodėl tai padeda

Vaizdinė dienotvarkė – tai dienos planas paveikslėliais. Ji naudinga daugeliui vaikų, o ypač tiems, kuriems sunku su pokyčiais.

Mažiau netikėtumų

Kai vaikas mato, kas bus toliau, sumažėja nerimo ir priešinimosi.

Mažiau žodžių

Paveikslėlį lengviau suprasti nei ilgą paaiškinimą. Jums nereikia kartoti to paties dešimt kartų.

Daugiau savarankiškumo

Vaikas pats pažiūri, ką daryti, ir pats nuima atliktą kortelę.

Kam ji gali praversti?

Vaizdinės priemonės – vienas plačiausiai rekomenduojamų būdų padėti **autizmo spektro** vaikams. Jos dažnai padeda ir vaikams, turintiems **dėmesio ir aktyvumo sunkumų (ADHD)**, **kalbos raidos sutrikimų**, **nerimą**, taip pat **mažiesiems**, kurie dar neskaito, arba vaikams, ką tik pradėjusiems lankyti naują ugdymo įstaigą.

Svarbu. Jei jūsų vaiką lydi specialistas (psichologas, logopedas, specialusis pedagogas, ergoterapeutas), parodykite jam šias korteles – kartu lengviau pritaikyti būtent jūsų vaikui. Konsultacijų galite kreiptis ir į savo savivaldybės pedagoginę psichologinę tarnybą.

Ko jums reikės

- Atspausdintų lapų (geriausia – storesnio popieriaus).
- Laminavimo arba plačios lipnios juostos, kad kortelės ilgiau tarnautų.
- Lipnių taškų (vadinamųjų „velcro“ arba „lipukų“) – tada kortelės lengvai prisegamos ir nuimamos. Tiks ir lipni masė ar magnetukai.

Kaip naudoti: 6 žingsniai

Pradėkite paprastai. Dienotvarkė turi padėti, o ne tapti dar viena pareiga.

1. **Pradėkite nuo vieno dienos laiko.** Pavyzdžiui, tik rytas: 3–5 kortelės. Kai vaikas pripras, pridėkite daugiau.
2. **Kabinkite vaiko akių lygyje,** ten, kur viskas vyksta: prie lovos, vonioje, prieškambaryje.
3. **Peržiūrėkite kartu.** Parodykite pirštu kiekvieną kortelę ir trumpai pasakykite: „Pirma – rengiamės. Paskui – pusryčiai.“
4. **Atlikus – nuimkite kortelę** ir įdėkite į „Baigta“ vokelį. Vaikas aiškiai mato, kad darbas padarytas.
5. **Įspėkite apie pokyčius iš anksto.** Jei planas keičiasi, įdėkite kortelę „Pasikeitimas“ ir paaiškinkite ramiai, kol dar yra laiko.
6. **Pagirkite už konkretų dalyką:** „Pats pažiūrėjai, kas toliau, ir apsirengei!“ Pagyrimų lentelė – paskutiniame puslapyje.

Patarimas. Tuščiose kortelėse galite priklijuoti tikras nuotraukas: vaiko mokyklos, auklėtojos, močiutės namų, mėgstamo žaislo. Kai kuriems vaikams tikros nuotraukos suprantamesnės nei piešinėliai.

Neskubėkite. Priprasti gali užtrukti kelias savaites. Jei vaikas kortelių nenori – nenaudokite jų per prievartą, pabandykite kitu metu arba su mažiau kortelių.

Mano dienotvarkė

Prisekite korteles iš eilės. Kai užduotis atlikta – perkelti kortelę į dešinę.

Kas vyks šiandien?

Baigta 

1

čia nuimtą
kortelę

2

čia nuimtą
kortelę

3

čia nuimtą
kortelę

4

čia nuimtą
kortelę

5

čia nuimtą
kortelę

6

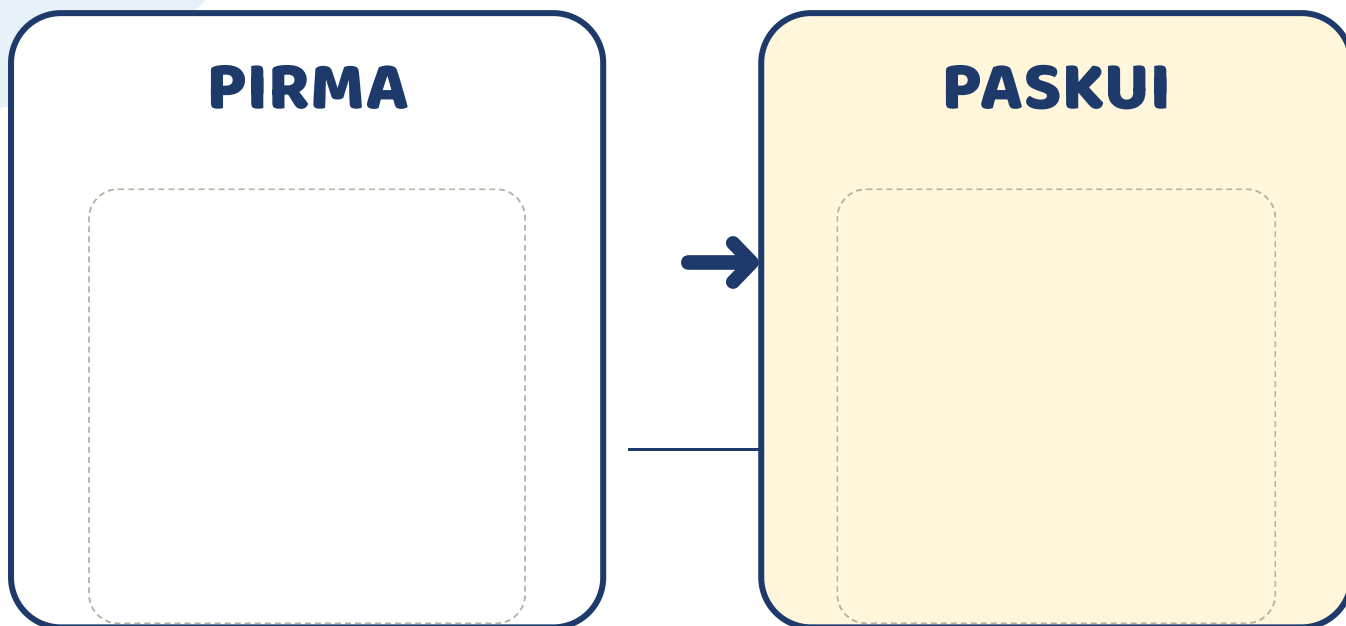
čia nuimtą
kortelę

7

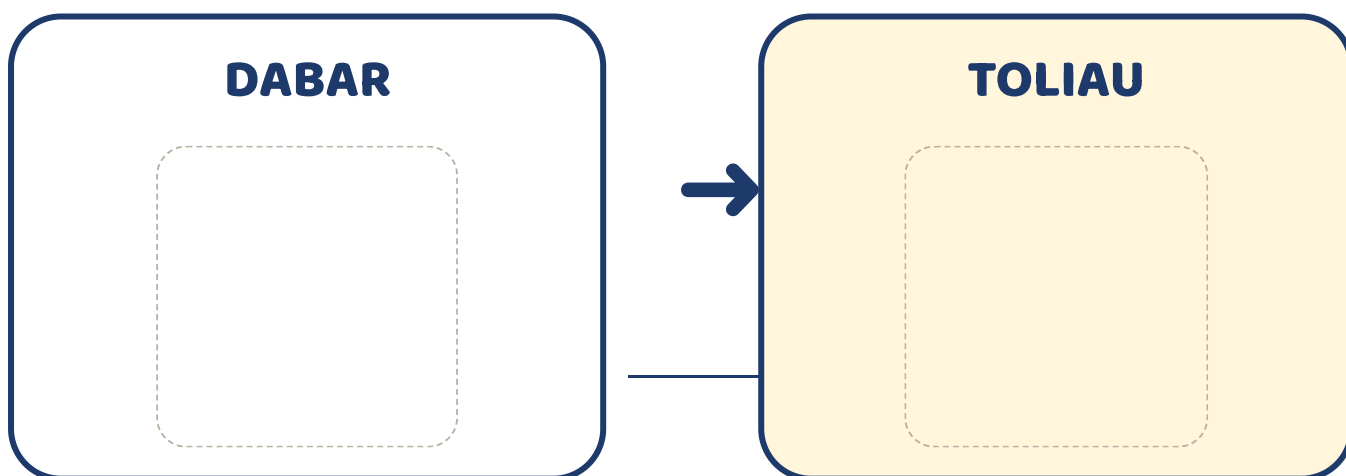
čia nuimtą
kortelę

Pirma → Paskui

Paprasčiausia lenta: kai visa dienos tvarkė per daug, užtenka dviejų kortelių.



Kaip naudoti. Į „Pirma“ dėkite tai, ką reikia padaryti (pvz., *valytis dantis*), o į „Paskui“ – tai, kas vaikui malonu (pvz., *pasaka*). Kalbėkite trumpai: „Pirma – dantys, paskui – pasaka.“



Renkuosi pats

Leiskite vaikui rinktis iš 2–3 kortelių. Pasirinkimas suteikia kontrolės jausmą ir mažina pasipriešinimą.

Ką renkiesi?

Iškirpkite ir priklijuokite ant voko arba dėžutės:



BAIGTA



PALAUK

Tavo eilė bus netrukus

Paveikslėlių kortelės

Išskirkite per punktyrą. Rėmelio spalva rodo grupę.

 Rytas  Vietos ir kelionės  Veiklos  Vakaras  Man reikia



Keltis



Tualetas



Plauti rankas



Valytis dantis



Praustis



Šukuotis



Rengtis



Pusryčiai



Apsiauti batus



Apsivilkti striukę



Pasiimti kuprinę



Vaistai



Mokykla



Darželis



Dienos centras



Namai

Paveikslėlių kortelės



Autobusas



Automobilis



Eisime pėsčiomis



Parduotuvė



Gydytojas



Odontologas



Kirpykla



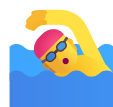
Pas močiutę



Parkas



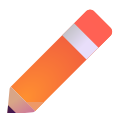
Žaidimų aikštelė



Baseinas



Biblioteka



Pamokos



Namų darbai



Skaityti



Piešti

Paveikslėlių kortelės



Dėlionė



Kaladėlės



Žaisti lauke



Muzika



Dviratis



Planšetė



Televizorius



Pietūs



Užkandis



Atsigerti vandens



Susitvarkyti žaislus



Pašerti gyvūnėlį



Vakarienė



Vonia



Dušas



Pižama

Paveikslėlių kortelės



Pasaka



Apsikabinti



Išjungti šviesą



Miegoti



**Man reikia
pertraukėlės**



Padėk man



Per garsu



Ramus kampelis



Giliai kvėpuoti



Palaukti



Pasikeitimas



Staigmena



Tyliai



Taip

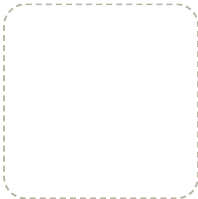
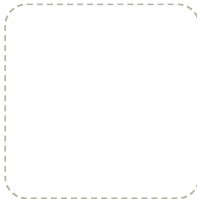
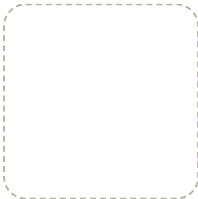
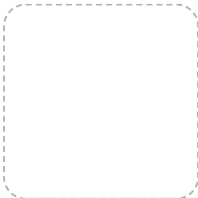


Ne



Baigta

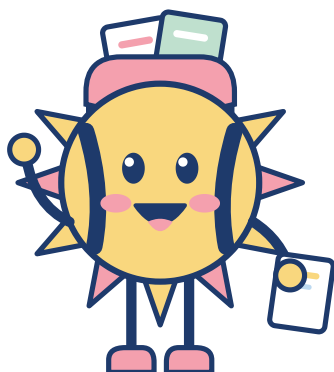
Paveikslėlių kortelės

 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką
 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką
 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką
 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką	 Įklijuok nuotrauką

Šauniai pavyko!

Kiekvieną kartą, kai pavyksta, nupieškite saulytę ar priklijuokite lipduką.

	Pirm.	Antr.	Treč.	Ketv.	Penkt.	Šešt.	Sekm.
 Rytas							
 Diena							
 Vakaras							
★ Mano tikslas: _____							



Tėvams. Girkite už pastangas, o ne tik už rezultatą. Jei diena nepavyko – nieko baisaus. Rytoj – nauja diena ir nauja proga.

Reikia pasikalbėti? Tėvų linija **8 800 90012** (nemokamai) · Vaikų linija **116 111**.
Daugiau nemokamų priemonių: saules-kuprine.vercel.app