

- **Muzikos vakaras:** kartu klausykitės ramesnių melodijų, o paskui nupieškite, ką „pajuto“ jūsų ausys.



Patarimai tėvams

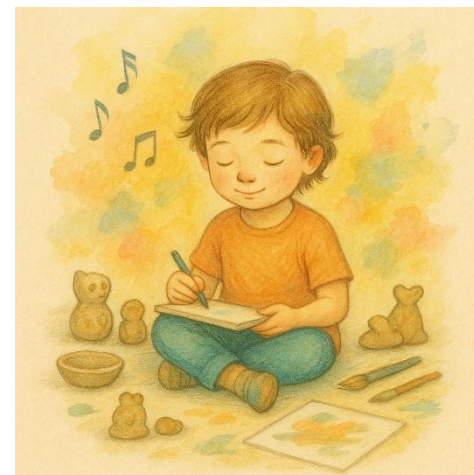
Neprašykite „gražaus“ rezultato – svarbu pats procesas.

Girkite ne už grožį, o už pastangas: „Labai įdomiai sugalvojai“, „Įdomios spalvos“, „Matau, kad šitas piešinys tau labai svarbus“.

Sukurkite namuose „saugią kūrybos erdvę“ – stalą, kampelį ar dėžę su priemonėmis.

Menas ir kūryba padeda vaikui išmokti pažinti save, įvardinti jausmus ir rasti ramybę. Skirkime vaikui laiko kūrybai – tai investicija į jo emocinę sveikatą.

Kaip palaikyti vaiko emocinę sveikatą per kūrybą.



Parengė: Meninio ugdymo mokytoja
metodininkė Inga Kvietkauskienė

2026 m.

Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“

Kūryba – tai natūralus vaikų būdas išreikšti jausmus. Piešdami, lipdydami ar klausydami muzikos vaikai gali pasidalyti tuo, ko dar negali išsakyti žodžiais. Namie kūrybinės veiklos gali tapti puikiu būdu stiprinti vaiko emocinę sveikatą.



Kaip kūryba svarbi emocijoms?

- Piešimas padeda išlieti pyktį, liūdesį, nerimą.
- Lipdymas iš molio ar plastilino lavina kantrybę ir susitelkimą.
- Muzika ramina, suteikia saugumo jausmą.

- Kartu suaugusieji geriau supranta, ką vaikas jaučia.

Idėjos, ką tėvai gali išbandyti namuose

- „Kaip jaučiuosi šiandien“
piešinys: vaikas piešia spalvomis, kurios atitinka jo nuotaiką.



- **Emocijų kortelės:** parodykite kortelę ir paprašykite vaiko papasakoti, kada jis taip jautėsi.

- „Spalvotas kvėpavimas“:
giliai įkvepiame „ramybės spalvą“ (pvz., mėlyną), o iškvepiame „nerimo spalvą“ (pvz., pilką).



- **Molio terapija namuose:**
lipdyti „jausmų kamuolį“ (pvz., pykčio – stipriai gniuždant molį, ramybės – glostant ir lyginant).