**PROGRAMA VAIKAMS (12–18 m.) 2020 m. birželio 29 – liepos 3 d.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| diena/laikas | pirmadienis, birželio 29 d. | antradienis,birželio 30 d. | trečiadienis,liepos 1 d. | ketvirtadienis,liepos 2 d. | penktadienis,liepos 3 d. |
| 9.00-10:30(I dieną 9-10 val.) | Stovyklos pradžia, suvažiavimas, registracija | Sąmoningumo ir dėmesio valdymo užsiėmimai. Sąmoningas minčių valdymas, sunkumų įveikimas dėmesingumo praktikomis, sąmoningas valgymas | Bendrystės patyrimai, komandinis, grupinis darbas | Bendrystės patyrimai, komandinis, grupinis darbas | Patyriminiai žaidimai, leidžiantys pažintis save ir kitus, išmokti sąveikauti su kitais žmonėmis |
| 10:30 – 13:00 | susipažinimo užsiėmimai, komforto ribų peržengimo patyrimai | Bendravimo psichologijos teoriniai ir patyriminiai mokymai, pratimai, žaidimai, | Socialinės drąsos, asmeninio augimo aspektai, patyrimai, baimių įveikimo būdai, stresas ir savireguliacijos instrumentų įvaldymas | Dėmesingumo, įsisąmoninimo praktika ir teorija. | Paskaita apie draugystę, patyčias, „kietumą“, kūną, lytiškumą,  |
| 13.00-13.30 | Pietūs  |  |
| 13.30-15.00 | Bendrystę kuriantys pratimai | Vyriški ir moteriški pokalbiai, santykių klausimai. Vadovai atsako į bet kokius klausimus – klausimų skrynelė. | Savigynos treniruotė, fizinio pasirengimo aspektai, sporto ir kovos psichologija. | Svajonių žygis su išbandymais ir netikėtais iššūkiais | Atsisveikinimo ritualai – palinkėjimai, laimės ir sėkmės dovanojimai kuriant prisiminimų raištelius/apyrankes. |
| 15.00 | Pavakariai |  |
| 15.00 – 17.30 | „Pasimatymai“ – patyriminis bendravimo įgūdžių užsiėmimas | Paskaita apie pyktį, liūdesį ir kitas emocijas. Apie nusivylimą ir bejėgiškumą, beprasmybę. Kaip išgyventi? | „Laisvas mikrofonas“ – kūrybinisб improvizacinis vakaras. Pasirodymai, spektakliai, dainos ir kt. Vaikų ir vadovų kūrybinė saviraiška. | Svajonių žygis su išbandymais ir netikėtais iššūkiais | Išvykimas namo |
| 17:30 – 18:00 | Refleksija grupėmis, dienos aptarimas | Refleksija grupėmis, dienos aptarimas | Refleksija grupėmis, dienos aptarimas | Refleksija grupėmis, dienos aptarimas |  |

**Lektoriai:**

1. **Vaidas Arvasevičius**, Stovyklos vadovas, lektorius konsultantas, mokymo programų šeimos, poros, tėvų ir vaikų santykių, auklėjimo, pozityviosios tėvystės temomis autorius, turintis ilgametę mokymų patirtį, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Kognityvinės ir elgesio terapijos praktikas, licencijuotas kovos menų treneris;
2. **Deividas Bubnelis,** kūno kultūros ir sporto treneris, irkluotojas, sveikatingumo lektorius, patirtinių Whatansu stovyklų ir žygių vadovas;
3. **Jurga Vidugirienė,** VšĮ „Bundam” Whatansu komandos vadovė, darbo su itin aukšto intelekto vaikais ekspertė, turinti ilgametę patirtį organizuojant bei įgyvendinant išskirtines ugdomąsias stovyklas vaikams ir jaunimui su holistine, edukacine, socialinius ir emocinius įgūdžius lavinančia programa, rengiant įvairias metodikas, diegiant inovacijas neformaliojo ugdymo srityje.
4. **Rūta Vaitiekutė,** neformaliojo ugdymo specialistė, jaunimo programų vadovė, Whatansu patirtinių mokymų ir jaunimo stovyklų vadovė, akredituota tarptautinės programos „Forest School“ trečio lygio trenerė/praktikė.