**TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ PROGRAMOS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Programos pavadinimas | Organizacija, vykdanti programą | Programos aprašymas, jos paskirtis | Kontaktai ir registracija |
| 1. | Programa „Neįtikėtini metai“ | Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras, Higienos institutas | Šios programos tikslas – ugdyti ir stiprinti pozityvios tėvystės įgūdžius, suteikiant tėvams daugiau žinių, reikalingų tinkamam elgesio ir emocijų sunkumų turinčių vaikų (3–12 metų) auklėjimui. P**rograma ikimokyklinio amžiaus (3–6 m.) vaikų tėvams (programos trukmė 14 savaičių; susitikimai – kartą per savaitę)**ir  **auginantiesiems mokyklinio amžiaus (6–12 m.) vaikus (trukmė – 12 savaičių, taip pat renkamasi kartą per savaitę)** | Tel. Nr. +370 640 933 40el. p. neitiketinimetai@sveikatosbiuras.ltKlaipėdos miesto sveikatos biuras |
| 2. | Edukacinė programa tėvams "Laiptai. Kartu gali būti lengva" | Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba | Programa skirta tėvystės įgūdžių lavinimui. Dalyvaudami šioje programoje tėvai (globėjai) turi galimybę įgyti ne tik teorinių žinių, bet ir praktinių efektyvaus bendravimo su vaiku įgūdžių. Susitikimų metu aptariamos šios temos: vaiko poreikiai, jausmai, savivertė, savarankiškumas, ribų nustatymas, netinkamo vaikų elgesio tikslai, alternatyvos bausmėms, aktyvus klausymas ir konfliktų sprendimas.Programą sudaro 11 susitikimų po 2 valandas | Susitikimai vyksta Klaipėdos pedagoginėje psichologinėje tarnyboje Debreceno g. 41, KlaipėdaRegistruotis tel.: 0 699 102 01 |
| 3. | Mentalizacija grįsta tėvystės programa "Švyturys" | Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba | Ši terapinė programa yra skirta stiprinti tėvų-vaikų ryšį, gerinti bendravimą šeimoje, stiprinti tėvų jautrumą ir atidumą vaikų psichologiniam pasauliui. Programoje vadovaujamasi požiūriu, kad tėvų-vaikų santykiuose svarbu suprasti, tiek ką vaikas jaučia, galvoja, kokie yra jo poreikiai, o taip pat svarbus ir pačių tėvų savo vidinių išgyvenimų, patirties, emocijų ir minčių supratimas. Tai padeda kurti ir palaikyti artimą tarpusavio ryšį ir įveikti kylančius sunkumus. Programoje remiamasi mentalizacija grįstos terapijos principais, prieraišumo teorija, psichodinaminėmis idėjomis.*Mentalizacija* – tai gebėjimas suprasti, kas vyksta mūsų psichologiniame pasaulyje, nusiteikimas domėtis, kokios vidinės būsenos slypi už matomo elgesio, kas vyksta tarp manęs ir kito. Mentalizuodami mes bandome suprasti, ne tik ką jaučiame, galvojame patys, bet, ką jaučia ir galvoja kiti žmonės bei kodėl elgiamės taip, kaip elgiamės.Grupėje naudojamos metaforos (tėvai kaip švyturys, saugus uostas ir kt.) padeda paaiškinti ir lengviau suprasti, kas būdinga vaikų-tėvų santykiams, kas vyksta vaikų ir tėvų vidiniame pasaulyje.Dėmesys skiriamas tiems momentams, kai emocijos itin stiprios ir tampa gerokai sunkiau įsivaizduoti, kas vyksta vaiko (o taip pat ir mūsų pačių) viduje ir reaguoti ne automatiškai tampa labai sunku. Metaforų pagalba bandoma pamatyti kitus galimus reagavimo kelius, kaip juos galime pasirinkti.Programa yra patyriminė-edukacinė, nes joje teorinė medžiaga nuolatos derinama su patyrimu: dėmesio skiriama ir pačių tėvų vidiniam pasauliui, ankstesniems išgyvenimams, pasidalijimais patirtimi, kurie vienokiu ar kitokiu būdu dalyvauja santykiuose su vaiku, tėvystės patyrime. Palaikymas yra patiriamas ne tik iš grupės vedančiųjų, bet ir iš kitų tėvų. Programos trukmė sudaro galimybes neskubant tyrinėti temas, grįžti prie svarbių klausimų, įsisavinti medžiagą pamažu. Tokiu būdu siekiama, kad formuotųsi pagrindas tvirtesniems santykiams su vaikais ir savimi tėvystėje. Tėvystės programą [„](https://www.svyturiotevyste.lt/)Švyturys“ sudaro 12 grupinių susitikimų (dažniausiai iki 10 – 12 tėvų grupėje), kurių kiekvienas trunka 2 val. su pertraukėle ir yra vedamas dviejų vedančiųjų 1 kartą per savaitę.Prieš prasidedant grupei, tėvai yra pakviečiami įvadiniam pokalbiui su vienu iš grupės vedančiųjų, kurio metu aptariama programa, tėvų poreikiai ir programos tinkamumas, atsižvelgiant į tėvų situaciją. Programa įgyvendinama remiantis programos vadove pateikiamomis temomis ir siūlomomis veiklomis. Dažniausiai užsiėmimus sudaro veiklos ar užduotys, kurios padeda suprasti programos temas, daug dėmesio skiriama tėvų pasidalinimams, patirtims, klausimams, vedantieji tėvus supažindina su aktualia teorine medžiaga | Susitikimai vyksta Klaipėdos pedagoginėje psichologinėje tarnyboje Debreceno g. 41, KlaipėdaRegistruotis el. paštu: svyturys.grupe@[gmail.com](http://gmail.com/) |
| 4. | Grupiniai užsiėmimai paauglių tėvams: „Geriau supraskime savo paauglius“ | Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba | Užsiėmimai skirti tėvams, auginantiems, paauglius nuo 12-16 metų ir norintiems geriau juos suprasti bei sustiprinti tarpusavio santykius.12 užsiėmimų po 1,5 val. (1 kartą savaitėje) | Registracijos kontaktai: 0 699 102 01 arba el. paštu: mazvilma@yahoo.co.ukAdresu: Debreceno 41, Klaipėda |
| 5. | Grupiniai užsiėmimai paauglių mamoms: „Praktiniai savęs pažinimo ir teigiamo savęs vertinimo būdai“ | Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba | Užsiėmimai skirti mamoms, norinčioms pažinti bei sustiprinti savo asmenybę ir atrasti vidinių resursų, auginant savo paauglius nuo 12-16 metų, ir leisti būti sau laimingai.12 užsiėmimų po 1,5 val. (1 kartą savaitėje) | Registracijos kontaktai: 0 699 102 01 arba el. paštu: mazvilma@yahoo.co.ukAdresu: Debreceno 41, Klaipėda |
| 6. | Tėvystės Studija | Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba | Tai eklektiško žanro (edukacinė- savitarpio paramos- asmeninio patyrimo) tėvystės įgūdžių grupės tėvams. Joje gali dalyvauti įvairaus amžiaus vaikus auginantys tėvai. Grupė vyksta 2 kartus per mokslo metus - rudenį ir pavasarį. Trukmė- 10 susitikimų. | Registracijos kontaktai: 0 699 102 01Adresu: Debreceno 41, KlaipėdaGrupė vyksta trečiadieniais 10.00-12.00 val. |
| 7. | Online programa tėvams "Dėmesingu įsisąmoninimu (mindfulness) grįstas streso valdymas" | Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba | Apsisprendę turėti vaikų dažnai laukiame, kad patirsime daug malonių akimirkų, tačiau iš tiesų susiduriame su tėvystės iššūkiais.  Vienas efektyviausių pagalbos būdų sau – įsisąmoninimu grįstos praktikos, padedančios įnešti daugiau sąmoningumo į savo kasdienį gyvenimą. Programa grįsta dešimtmečiais trukusiais dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) moksliniais tyrimais.Programos dalyviai, ne tik sužinos, išmoks ir praktikuos įsisąmoninimu grįstus būdus, bet ir turės galimybę susiformuoti įpročius, kurie bus naudingi programos metu ir jai pasibaigus.Programos pradžia – 2024 m. balandžio 16 d.Užsiėmimai vyks kiekvieną antradienį nuo 10.00 iki 12.00 (trukmė – apie 2 val.). Trukmė – 8 savaitės. Užsiėmimai vyks Zoom platformoje | Registracijos nuoroda: <https://forms.gle/BaiUEY5g82fz19P68> |
| 8. | Tėvystės įgūdžių tobulinimo užsiėmimai  | BĮ Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centras | Programa skirta BĮ Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centro paslaugų gavėjams auginantiems vaikus, kuriems rekomenduojama atvejo vadybos pagalbos plane dalyvauti tėvystės mokymuose.Programos turinys yra bendrinio pobūdžio, skirtas tėvams auginantiems įvairaus amžiaus bei įvairių ypatumų vaikus, neišskiriant konkrečios tėvų ar vaikų grupės. Užsiėmimai skirti supažindinti, edukuoti tėvelius apie šiandieninius tėvystės iššūkius, vaikų elgesio ypatumus, suteikti informacijos apie pozityvios tėvystės būdus, įrankius, kuriuos tėveliai galėtų naudoti vaikų auklėjime.8 užsiėmimai po 2 val. (15:00 - 17:00 val.), vieną kartą per savaitę (8 savaitės). | Užsiėmimai yra skirti įstaigos paslaugų gavėjams, registracija yra vidinė - šeimos socialinė darbuotoja užregistruoja paslaugų gavėją pagal poreikį. Užsiėmimai vyksta adresu BĮ Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centro salėje, Debreceno g. 48. |
| 9. | Dailės terapija. Grupinės konsultacijos | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Moterys, patiriančios sunkumus asmeniniame ir šeimos gyvenime.12 užsiėmimų po 3 val.  | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62Žilvičių g. 22, Klaipėda |
| 10. | Savęs pažinimo grupė taikant dailės terapijos metodus. Grupinės konsultacijos | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Moterys ir vyrai, siekiantys geriau pažinti save.12 užsiėmimų po 2 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62Paryžiaus Komunos g. 16A, Klaipėda |
| 11. | Streso ir nerimo įveikos grupė suaugusiems. Grupinės konsultacijos | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Grupė skirta pilnametėms moterims, kasdieniame gyvenime išgyvenančioms streso, nerimo bei įtampos jausmus ir siekiančioms atrasti būdų, galinčių palengvinti šias būsenas.Kas vyks grupėje?Grupė gali padėti suprasti, kas vyksta su mūsų fiziniu bei psichologiniu kūnu, kuomet išgyvename stresą ir nerimą bei atrasti būdus, didinančius individualią toleranciją kasdienybėje patiriamiems sunkumams;Grupėje mokysimės mokslu pagrįstų stresą bei nerimą mažinančių metodikų, tokių kaip vizualizacija, progresuojanti raumenų relaksacija ir kt., kognityvinių technikų streso įveikai;Darnų santykį su savimi kursime pasitelkdamos dailės, pasakų bei rašymo terapijos elementus;Grupė – saugi ir nevertinanti erdvė. Buvimas draugėje ir galimybė ne tik pasidalinti, bet ir išgirsti kitas grupės nares gali padėti sumažinti atskirties ir nevilties jausmus, mokytis naujų reakcijos ir elgesio būdų, suprasti, jog nesame vienos su sunkumais, kuriuos patiriame.16 užsiėmimų po 2 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija +370 664 550 62Registracijos nuoroda: <https://forms.gle/9j8qByF6gqX2pYho7>Darželio g. 11, Klaipėda |
| 12. | Savipagalbos grupė moterims rusų kalba. Savitarpio pagalbos grupė | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Ukrainietėms bei rusakalbėms moterims apie konfliktus asmeniniame gyvenime.20 užsiėmimų po 3 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62Jono g. 6-10, Klaipėda |
| 13. | Savipagalbos grupė moterims rusų kalba. Savitarpio pagalbos grupė | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Ukrainietėms bei rusakalbėms moterims apie tėvystės iššūkius.20 užsiėmimų po 3 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +37 0664 550 62Jono g. 6-10, Klaipėda |
| 14. | Pagalbos moterims grupė. Savitarpio pagalbos grupė | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Moterims, norinčioms pagerinti santykius šeimoje.18 užsiėmimų po 2 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62Debreceno g. 48, Klaipėda |
| 15. | Saugaus prieraišumo mokymai besilaukiančioms moterims ir jų partneriams.  | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Besilaukiantys tėvai.5 užsiėmimai po 2,5 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62Žilvičių g. 22, Klaipėda |
| 16. | Tėvystės mokymai tėvams auginantiems įvairaus amžiaus vaikus | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Ar savo tėvystei keliate ilgalaikius tikslus? Ar visada suprantate kaip jaučiasi jūsų vaikas ir kodėl jis taip elgiasi? Kaip megzti pagarbius tarpusavio santykius, kai gyvenimas pilnas rūpesčių ir nesibaigiančių iššūkių? Kaip rodyti meilę ir šilumą bei kartu aiškiai išsakyti lūkesčius, nustatyti taisykles ir ribas? Kas padeda tėvams nepalūžti, kai tėvystės iššūkiai tampa nepakeliami?8 užsiėmimai po 2,5 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62Žilvičių g. 22, Klaipėda |
| 17. | Bendratėvystės mokymai besiskiriantiems tėvams | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Besiskiriantiems, jau išsiskyrusiems tėvams.8 užsiėmimai po 2 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Jono g. 6-10, Klaipėda |
| 18. | Tėvystės įgūdžių grupė “Laimingi tėvai – laimingi vaikai” | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Grupė skirta visiems tėvams norintiems daugiau sužinoti apie sklandaus bendravimo šeimoje būdus, tėvų ir vaikų tarpusavio ryšio stiprinimą bei sudėtingų situacijų tėvystėje įveiką. Mokymų metu kalbėsima apie prieraišiąją tėvystę, auklėjimo stilius, konstruktyvaus bendravimo šeimoje būdus. Susipažįstama su įvairiomis konfliktų sprendimo, pykčio valdymo strategijomis, gilinamasi į aktyvaus klausymo technikas.Grupė ilgalaikė, numatomi 8 susitikimai balandžio 6 – birželio 15 d. 10.00-13.00 val. (šeštadieniais: balandžio 6, 13, 20 d., gegužės 4, 25 d., birželio 1, 8, 15 d.).8 užsiėmimai po 3 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Registracijos nuoroda: [https://forms.gle/NasJRWYs7eP4p3Ds7](https://forms.gle/NasJRWYs7eP4p3Ds7?fbclid=IwAR0OKUkuXMyEs9mK62pZrgMbZ-e3c1HzCHQlb6caaLHIrDrMYfQ-OKCs4Xw)Darželio g. 11, Klaipėda Labdaros ir paramos fondas Dvasinės pagalbos jaunimui centras |
| 19. | Grupė mamai ir mažyliui | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Užsiėmimų tikslas - sukurti erdvę, kurioje mamos galėtų dar labiau stiprinti ryšį su savo vaiku, tuo pačiu praplėsti teorines žinias apie pozityvią tėvystę ir atlikti su tuo susijusias praktines užduotis, dalintis savąja ir išgirsti kitų mamų patirtis. Taip pat sužinos kaip padėti sau motinystėje, kai iškyla įvairūs sunkumai. Rengiamos temos: apie vaikų raidos ypatumus, konfliktų sprendimą, pyktį, ribų nustatymą, vaikų ugdymą, motinystės iššūkius ir kt. Temos koreguojamos ir pagal susirinkusios grupės poreikius. Užsiėmimuose mamos gali dalyvauti kartu su mažyliais iki 3 metų amžiaus (esant poreikiui iki 5 m.). Kol mamos dalyvaus veikloje, vaikai šalia mamos, saugioje aplinkoje žais, bendraus su bendraamžiais. Laiką leis sensoriniame kambarėlyje. Tai puiki galimybė vaikams, besiruošiantiems netolimoje ateityje pradėti lankyti darželį ir galbūt palengvinti adaptaciją.8 užsiėmimų po 2,5 val. | Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Registracijos nuoroda: [https://docs.google.com/.../1hKVONG0JBd4cMUBZXAJup1Y.../edit](https://docs.google.com/forms/d/1hKVONG0JBd4cMUBZXAJup1YOqpj3W5EnPIoNZoSfuFA/edit?fbclid=IwAR1wwUb9Bva3vvs1zoVE9rZLU-k0e1WRbmvwLenvi21rS2fYpPlP_Ij4o-I)Darželio g. 11, KlaipėdaLabdaros ir paramos fondas Dvasinės pagalbos jaunimui centras |
| 20. | Mediacijos paslauga | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Paslauga, teikiama neteisminiam civilinių ginčų taikinamajam tarpininkavimui, siekiant ginčus, tarpusavio konfliktus spręsti taikiai | Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Paslauga galima nuotoliu arba Darželio g. 11, Klaipėda |
| 21. | Šeimos konsultavimas asmens namuose | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Šeimos konsultavimas asmens (šeimos) namuose gimus kūdikiui, nustačius neįgalumą ir (ar) specialiuosius poreikius asmeniui ir kt., kai šeima susiduria su krize. Konsultuoja socialinis darbuotojas. | Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Jono g. 6-10, Klaipėda |
| 22. | Individualios psichologo konsultacijos | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Asmenims, kuriems reikalinga individuali psichologo konsultacija (lietuvių kalba) | Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Jono g. 6-10, KlaipėdaDaukanto g. 23, KlaipėdaDarželio g. 11, Klaipėda |
| 23. | Individualios psichologo konsultacijos | Klaipėdos bendruomeniniai šeimos namai | Asmenims, kuriems reikalinga individuali psichologo konsultacija. (Rusų, ukrainiečių kalbomis) | Registracija tel. Nr. +370 664 550 62,Jono g. 6-10, Klaipėda |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_