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. Programa 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 40 el. p. neitiketinimetai@sveikatosbiuras.lt Klaipėdos 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, Klaipėda Registruotis 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	Susitikimai vyksta Klaipėdos pedagoginėje psichologinėje tarnyboje Debreceno g. 41, Klaipėda Registruotis el. paštu: svyturys.grupe@gmail.com

			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 „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	
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.uk Adresu: 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.uk Adresu: 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 01 Adresu: Debreceno 41, Klaipėda Grupė vyksta trečiadieniais 10.00-12.00 val.
7.	Online programa tėvams "Dėmesingu įsisąmoninimu	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	Registracijos nuoroda: https://forms.gle/BaiUEY5g82fz19P68

	(mindfulness) grįstas streso valdymas"		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	
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 bendruomenini ai šeimos namai	Moterys, patiriančios sunkumus asmeniniame ir šeimos gyvenime. 12 užsiėmimų po 3 val.	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62 Žilvičių g. 22, Klaipėda
10.	Savęs pažinimo grupė taikant dailės terapijos metodus. Grupinės konsultacijos	Klaipėdos bendruomenini ai šeimos namai	Moterys ir vyrai, siekiantys geriau pažinti save. 12 užsiėmimų po 2 val.	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62 Paryžiaus Komunos g. 16A, Klaipėda
11.	Streso ir nerimo	Klaipėdos	Grupė skirta pilnametėms moterims, kasdieniame	Organizuojama susirinkus grupei.

	įveikos grupė suaugusiems. Grupinės konsultacijos	bendruomenini ai šeimos namai	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.	Registracija +370 664 550 62 Registracijos nuoroda: https://forms.gle/9j8qByF6gqX2pYho7 Darželio g. 11, Klaipėda
12.	Savipagalbos grupė moterims rusų kalba. Savitarpio pagalbos grupė	Klaipėdos bendruomenini ai šeimos namai	Ukrainietėms bei rusakalbėms moterims apie konfliktus asmeniniame gyvenime. 20 užsiėmimų po 3 val.	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62 Jono g. 6-10, Klaipėda
13.	Savipagalbos grupė moterims rusų kalba. Savitarpio pagalbos grupė	Klaipėdos bendruomenini ai šeimos namai	Ukrainietėms bei rusakalbėms moterims apie tėvystės iššūkius. 20 užsiėmimų po 3 val.	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +37 0664 550 62 Jono g. 6-10, Klaipėda
14.	Pagalbos moterims grupė. Savitarpio	Klaipėdos bendruomenini ai šeimos namai	Moterims, norinčioms pagerinti santykius šeimoje. 18 užsiėmimų po 2 val.	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62 Debreceno g. 48, Klaipėda

	pagalbos grupė			
15.	Saugaus prieraišumo mokymai besilaukiančioms moterims ir jų partneriams.	Klaipėdos bendruomeninai šeimos namai	Besilaukiantys tėvai. 5 užsiėmimai po 2,5 val.	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62 Žilvičių g. 22, Klaipėda
16.	Tėvystės mokymai tėvams auginantiems įvairaus amžiaus vaikus	Klaipėdos bendruomeninai 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 62 Žilvičių g. 22, Klaipėda
17.	Bendratėvystės mokymai besiskiriantiems tėvams	Klaipėdos bendruomeninai 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 bendruomeninai 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 Darželio g. 11, Klaipėda Labdaros ir paramos fondas Dvasinės pagalbos jaunimui centras
19.	Grupė mamai ir mažyliui	Klaipėdos bendruomeninai 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	Organizuojama susirinkus grupei. Registracija tel. Nr. +370 664 550 62, Registracijos nuoroda:

			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.	https://docs.google.com/.../1hKVONG0JBd4cMUBZXAJup1Y.../edit Darželio g. 11, Klaipėda Labdaros ir paramos fondas Dvasinės pagalbos jaunimui centras
20.	Mediacijos paslauga	Klaipėdos bendruomenini ai 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 bendruomenini ai 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 bendruomenini ai šeimos namai	Asmenims, kuriems reikalinga individuali psichologo konsultacija (lietuvių kalba)	Registracija tel. Nr. +370 664 550 62, Jono g. 6-10, Klaipėda Daukanto g. 23, Klaipėda Darželio g. 11, Klaipėda
23.	Individualios psichologo konsultacijos	Klaipėdos bendruomenini ai šeimos namai	Asmenims, kuriems reikalinga individuali psichologo konsultacija. (Rusų, ukrainiečių kalbomis)	Registracija tel. Nr. +370 664 550 62, Jono g. 6-10, Klaipėda

_____