



ĮSISĄMONINIMU GRĮSTOS TĖVYSTĖS PROGRAMA (*Mindful Parenting*)

Apsisprendę turėti vaikų dažnai laukiame, kad patirsime daug džiaugsmo, tačiau greta malonių išgyvenimų vaiko auginimas ir ugdymas gali kelti stresą. Keliame reikalavimus sau (pvz., užauginti savarankišką ir laimingą žmogų, būti gerais tėvais), susiduriame su visuomenės reikalavimais, ką tėvai privalo vaikams duoti ir ko šiukštu negalima duoti ar daryti.

Vienas efektyviausių pagalbos būdų – įsisąmoninimu grįstos psichologinės programos, skirtos padėti asmenims, patiriantiems stresą bei susiduriantiems su įvairiais gyvenimo iššūkiais. Tad kviečiame į moksliniais tyrimais paremtos įsisąmoninimu grįstos tėvystės (angl. *mindful parenting*) programą. Programos dalyviai, ne tik sužinos, išmoks ir praktikuos įsisąmonintos tėvystės būdus, bet ir turės galimybę susiformuoti įpročius (bei gaus dalomąją medžiagą), kurie bus naudingi ne tik programos metu, bet ir po jos.

Įsisąmoninimu grįstos tėvystės praktinė programa jums tinka, jeigu:

- Jaučiate, kad netinkamai **reaguojate į patiriamą stresą** tėvystėje/motinytėje ir norite išmokti sąmoningo reagavimo;
- Sau kartojate, kad kitą kartą (ar pvz., nuo pirmadienio) **elgsitės kitaip**, bet pokyčio taip ir neįgyvendinate;
- Jums labai sunku **išbūti su vaiko bei savo emocijomis** (kančia, pykčiu, nerimu, baimėmis ar psichologiniais ypatumais);
- Nuolat išgyvenate **kaltę** dėl to, kaip elgiatės, jaučiatės šeimoje;
- Norite išmokti geriau tvarkytis su **tėvystės/motinytės iššūkiais bei sunkumais** (pvz., kilusiais konfliktais);
- Norite labiau **džiaugtis** tėvyste/motinyste;
- Galėsite dirbti **grupėje**;
- Labiausiai norite gauti **praktikos**, o ne tik gausių žinių;
- Šiuo metu galėsite atvykti į **aštuonis užsiėmimus rytais**;
- Visos programos ciklo metu galėsite skirti **kasdienėms praktikoms** namuose.

Programa Jums netinka, jei:

- Tikitės gauti žinių kaip ugdyti ar lavinti vaiką (ar kaip jį pakeisti);
- Tikitės, kad sužinosite kaip tiksliai ir teisingai pasielgti, kai vaikas kaip nors elgiasi;
- Būdamas šeimoje tapsite visada pozityviai nusiteikęs ir patirsite tik malonias emocijas;
- Visada valdysite ir kontroliuosite savo nemalonias emocijas;
- Norite „ištrinti“ neigiamas mintis, kad jos niekada nebešautų į galvą;
- Šiuo metu visai negalėsite skirti laiko praktikoms ir užsiėmimams.

- **Mokymus ves psichologės Lina Noreikienė ir Jurgita Vainauskienė.**
- **Užsiėmimų pradžia – 2019 m. lapkričio 19 d.**
- **Užsiėmimai vyks kiekvieną antradienį nuo 10.00 (trukmė – apie 2 val.)**
- **Trukmė – 8 savaitės.**
- **Vieta: Debreceno g. 41, Klaipėda.**
- **Registracija būtina telefonu: 8 46 342253.**