

METODINIS  
KOMPLEKSIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI  
CENTRAS



# PAGRINDINIAI TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PRINCIPAI IR VERTYBĖS

METODINĖ PRIEMONĖ



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija

**Metodinės priemonės autorės:**

Jūratė Baltuškienė

Ieva Dulinskaitė

Laima Nausėdaitė

Irina Nikončukienė

**Kalbos redaktorė** Elena Monkutė

**Iliustracijos ir dizainas** Kristina Dailydė

*Metodinė priemonė parengta, įgyvendinant projektą „Metodinis kompleksinių paslaugų šeimai centras“, kurį vykdo VšĮ Paramos vaikams centras, finansuoja LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija.*



**Paramos vaikams centras**  
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija

# PAGRINDINIAI TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PRINCIPAI IR VERTYBĖS

METODINĖ PRIEMONĖ

# TURINYS

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| I. TĖVŲ GRUPIŲ SUDARYMO VEIKSNIAI                                         | 7  |
| II. MOKYMŲ VADOVO (-Ų) VAIDMUO                                            | 9  |
| III. ŽINIŲ, ĮGŪDŽIŲ IR NUOSTATŲ STIPRINIMAS<br>TĖVŲ MOKYMUOSE             | 12 |
| IV. TEIGIAMŲ NUOSTATŲ Į VAIKŲ POREIKIUS,<br>ELGESĮ IR JAUSMUS FORMAVIMAS  | 20 |
| V. DARBAS SU NEMOTYVUOTAIŠ TĖVAIS GRUPĖSE                                 | 27 |
| VI. TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PROGRAMOS,<br>ŠIUO METU VEIKIANČIOS LIETUVOJE | 33 |
| LITERATŪRA                                                                | 38 |

*Ši metodinė priemonė skirta specialistams, vedantiems tėvystės įgūdžių mokymus. Priemonėje pateikiamos įvairios rekomendacijos, darbo principai ir vertybės, aktualūs padedant tėvams stiprinti savo žinias ir praktinius įgūdžius, auginant bei auklėjant savo vaikus bei paauglius. Tai nėra konkrečių mokymų vadovas.*

*Pateiktos praktinės rekomendacijos specialistams apie tėvų grupių sudarymo veiksnius, mokymų vadovo vaidmenį, svarbų ne tik pateikiant medžiagą, bet ir rodant teigiamą pavyzdį bei kuriant saugią darbinę atmosferą, padės planuoti, apgalvoti ir organizuoti mokymų grupes. Priemonėje rasite ir aktualių žinių, įgūdžių ir nuostatų sąrašą, kuriuos galima naudoti, atsižvelgiant į konkrečios tėvų grupės poreikius. Dalis apie tėvų teigiamų nuostatų formavimą vaikų poreikių, elgesio ir jausmų atžvilgiu svarbi tam, kad tėvai ne tik gautų žinių ir praktinių įgūdžių, bet ir atsisakytų visuomenėje vis dar sklindančių neįautrių bei vaikų-tėvų santykius silpninančių mitų apie vaikus, paauglius, jų poreikius ir tėvų reakcijas į tai. Neišvengiama tema apie darbą su nemotyvuotais tėvais – kaip juos motyvuoti, padėti išsilaikyti grupėje. Pabaigoje pateikiamas tėvystės įgūdžių mokymo programų, kurios šiuo metu veikia Lietuvoje, sąrašas.*



# I. TĖVŲ GRUPIŲ SUDARYMO VEIKSNIAI

Planuojant mokymus tėvams, svarbu apgalvoti ne tik aktualias temas, turinį ir priemones, bet ir organizacinius klausimus. **Sudarant tėvų grupes, svarbu atsižvelgti į šiuos veiksnius:**

**Grupės sudėtis.** Rekomenduojamas mokymų dalyvių skaičius grupėje yra 8–12 tėvų. Kartais, priklausomai nuo grupės sudėties ar kitų aplinkybių, gali tekti apgalvoti kitokį dalyvių skaičių. Kad darbas vyktų sklandžiai ir žinios bei įgūdžiai būtų įsisavinami efektyviai, tėvai turėtų turėti pakankamai erdvės klausti, praktikuotis, pasisakyti, palaikyti vienas kitą. Kai grupėje dalyvių kur kas mažiau arba kur kas daugiau, tėvai gali jausti daugiau įtampos ir nejaukumo, o vadovui reikės įdėti daugiau pastangų kuriant saugią ir darbingą atmosferą.

**Homogeniška grupė.** Tai grupė žmonių, kurie yra panašūs vieni į kitus – savo amžiumi, socialine padėtimi, vaikų amžiumi, savo arba vaikų patiriamais sunkumais. Tokių grupių dalyvius sieja panašūs tikslai ir vertybės, patirtys, jie yra labiau linkę bendradarbiauti tarpusavyje, jiems lengviau kartu siekti tikslų.

**Heterogeniška grupė.** Tai grupė žmonių, kurie skiriasi vieni nuo kitų savo patirtimi, amžiumi, lytimi, socialine padėtimi, turimų vaikų skaičiumi ir patiriamais sunkumais. Tokia grupės sudėtis suteikia galimybę dalyviams patirti gyvenimo įvairovę, tyrinėti savo nuostatas, atrasti kitus tų pačių problemų aspektus, sprendimo būdus. Grupės, kurių sudėtis įvairi, reikalauja atsakingo pasirengimo, dalyvių galimybių, sunkumų ir privalumų įvertinimo.

**Savanoriškumas.** Kompleksinės paslaugos šeimai pasirenkamos savanoriškai, tačiau kartais motyvaciją dalyvauti tėvystės įgūdžių kursuose gali apsunkinti šeimyninės aplinkybės, asmeniniai sunkumai, nepakankamas poreikių įsivertinimas arba ji gali keistis susitikimų metu. Grupės vadovui svarbu nuolat rūpintis kiekvieno nario savijauta, palaikyti dalyvius, matyti jų lūkesčius, stiprinti motyvaciją.

**Dalyvių motyvaciją** dalyvauti grupėje galima įvertinti ir stiprinti individualių susitikimų metu, formuojant grupę. Individualiuose susitikimuose su kandidatais įvertiname dalyvių motyvaciją, jų galimybes dalyvauti visuose užsiėmimuose, pasirengimą atsiskleisti, dalytis, bendradarbiauti. Tai gera galimybė pažinti grupės narius individualiai, stiprinti jų motyvaciją, informuoti apie užsiėmimų tikslus, pobūdį, užmegzti saugų kontaktą.

**Galimybė dalyvauti.** Organizuojant mokymus tėvams, svarbu atsižvelgti į jų galimybes lankyti užsiėmimus. Numatant laiką, reikia įvertinti, ar jis tinka dirbančiesiems, mažus vaikus auginančioms mamoms, gyvenantiems atokesnėse vietovėse ar neturintiems vaikų priežiūros pagalbos.

**Susitikimų laikas ir vieta.** Susitikimų skaičius gali būti įvairus, priklausomai nuo pasirinktos tėvystės programos. Dažniausiai mokymai apima 4–12 susitikimų, vieno susitikimo trukmė – apie 2 valandos. Susitikimų laikas turėtų nesikeisti, t. y. jei vyksta kartą per savaitę, turi vykti tą pačią savaitės dieną tuo pačiu metu. Susitinkant kas savaitę, tėvai turi laiko pritaikyti naujas žinias, išbandyti technikas, stebėti save ir grįžti su klausimais, atradimais. Grupės vadovui svarbu įvertinti savo paties galimybes dalyvauti visuose susitikimuose, o jei numatomi tvarkaraščio pakeitimai (praleidimai), apie tai dalyvius informuoti jau pirmojo susitikimo metu. Rekomenduojame visą mokymų ciklą susitikti toje pačioje vietoje. Pastovus laikas ir vieta yra svarbūs saugumo veiksniai, kurie padeda kurti saugią aplinką ir santykį.

**Struktūra ir turinys.** Mokymai tėvams turi aiškią struktūrą, juose derinamos teorinės ir praktinės užduotys, diskusijos, dalijimasis patirtimi, vaidmenų žaidimai, realių situacijų aptarimas. Kiekvieno susitikimo metu pateikiama naudinga informacija, skiriamas laikas užduotims, kurių metu dalyviai turi galimybę geriau suvokti medžiagą, praktiškai išbandyti naujus gebėjimus, technikas, stiprinti tėvystės įgūdžius. Kursų metu skiriamas laikas pasidalyti patiriamais sunkumais, kurie kyla auginant vaikus ar paauglius, išgirsti kitų dalyvių patirtis, diskutuoti aktualiais klausimais. Tokiuose mokymuose tėvai turi galimybę ne tik nuosekliai mokytis naujų įgūdžių, įgyti svarbių žinių, bet ir gauna itin svarbų grupės palaikymą, gali pasitikrinti, atrasti, kokie yra vaiko raidai įprasti reagavimo būdai, koks elgesys turėtų kelti nerimą.



## II. MOKYMŲ VADOVO (-Ų) VAIDMUO

Mokymus tėvams veda socialinio darbo, psichologijos, švietimo ar sveikatos apsaugos srities specialistai, turintys tinkamą kvalifikaciją (įgiję aukštąjį išsilavinimą) ir praktinį pasirengimą vesti tėvystės įgūdžių kursus.

Taip pat svarbu, kad mokymų tėvams vadovas (-ai):

- išmanytų vaikų ir paauglių raidos etapus (kognityvinių, socialinių, emocinių ir motorinių įgūdžių srityse);
- turėtų žinių apie ryšį tarp vaikų psichologinės gerovės ir jų elgesio;
- turėtų komunikacinių įgūdžių, kurie leistų efektyviai pateikti žinias, mokyti naujų metodų;
- gebėtų sukurti saugią aplinką, palaikyti grupės dalyvius, kad visi jaustųsi priimti ir suprasti, kad tėvai galėtų dalytis savo rūpesčiais, įsiklausytų į kitų išsakomas pastabas, motyvuoti jų pasitikėjimą savimi ir norą keisti savo elgesį;
- mokėtų klausytis, užduoti klausimus, apibendrinti tai, ką sako kitas asmuo, pagirti ar tinkamai konfrontuoti, neteisti, patarti ar išsakyti savo nuomonę, rodyti deramą neverbalinį bendravimą;
- gebėtų valdyti įtampą, galimą pasipriešinimą grupėje, draugiškai, bet tvirtai nubrėžti ribas ir padėti grupės dalyviams jų laikytis;
- turėtų teigiamas nuostatas ir pagarbų požiūrį į įvairias tėvų grupes, nepaisant socialinės padėties, išsilavinimo, taikomų tėvystės praktikų ir išgyvenamų sunkumų;
- turėtų teigiamas nuostatas ir pagarbų požiūrį į vaikų ir paauglių elgesį, poreikius, jausmus, jų auklėjimą ir auginimą.

Mokymų vadovų vaidmuo yra svarbus perteikiant tėvams žinias ir formuojant svarbius tėvystės įgūdžius. Taip pat – būnant elgesio modeliu ir tų principų, kurių yra mokomi tėvai, laikymosi pavyzdžiu. Svarbu, kad vadovai savo pavyzdžiu rodytų, kaip kurti ryšį su kitais, jį palaikyti, atpažinti, suprasti ir priimti jausmus, nuraminti dalyvius, apėmus stiprioms emocijoms, kaip draugiškai, bet tvirtai nubrėžti ribas, sukurti saugią ir darbingą atmosferą, stiprinti dalyvių motyvaciją ir bendradarbiavimą. Atsakingas, jautrus ir kūrybingas vadovas gali sukurti teigiamą, saugią atmosferą grupėje, kurioje visi gerai jaustųsi ir aktyviai dalyvautų. Keletas rekomendacijų, kaip to pasiekti:

### **Siekite, kad tėvų mokymų metu būtų laisva atmosfera. Svarbu:**

- būti svetingiems, elgtis kaip šeimininkams, pasveikinti kiekvieną į užsiėmimą atėjusį dalyvį, pasakyti, kad džiaugiatės juos matydami;
- kuo greičiau įsiminti dalyvių vardus ir kokią nors detalę (vaiko vardą ar amžių, kokį nors įvykį ir t. t.);
- sudaryti tėvams galimybę užduoti jiems rūpimus klausimus, parodyti, kad visi klausimai yra svarbūs ir vertingi, atsakyti pagarbiai, prireikus įtraukti ir kitus dalyvius ieškant atsakymų;
- laisvą atmosferą sukurti bendraujant ratu, tik reikėtų vengti skubėti.

### **Būkite besąlygišku diskusijų vadovu. Svarbu:**

- pačioje mokymų pradžioje nustatyti grupės taisykles ir padėti tėvams jų laikytis visų mokymų metu;
- apie ką nors pasakojant, kalbėti aiškiai, konkrečiai ir greitai, naudoti balso variacijas ir nebijoti gestikuluoti;
- kalbėti paprastai, grupei suprantama kalba, nepamiršti paaiškinti terminus kitais žodžiais;
- prieš kiekvieną praktinę užduotį suprantamai paaiškinti jos taisykles, kartais, bet ne per dažnai paklausti, ar tėvai suprato konkrečios užduoties tikslą ir ką reikia atlikti;
- kuo įtikinamiau reikšti savo nuomonę ir vartoti formą „aš“ („aš įsitikinęs, kad pagyrimai turi daug įtakos, daugiau nei bausmės“ ir t. t.);
- jeigu kas nors iš dalyvių per ilgai kalba, labai draugiškai nutraukti ir paaiškinti, kad kiekvienas iš tėvų turi turėti galimybę išreikšti savo nuomonę (apibendrinkite, jeigu būtina, ilgą dalyvio pasakojimą vienu–dviem sakiniais);
- akivaizdžiai vadovauti diskusijoms rate, prireikus sugrąžinti dalyvius prie diskusijos esmės, paskatinti išsakyti ir tylesnius dalyvius, neleisti įžeidinėjimų ir užgauliojimų tarp grupės narių ir kt.;
- jeigu kas nors iš tėvų pasakoja, žiūrėti tiesiai į jį (-ą), tačiau retkarčiais ramiai apžvelgti visus dalyvius;
- kiekvieną svarstymą užbaikti trumpu apibendrinimu;
- nuolat padėkoti tėvams už dalyvavimą.

## **Reaguokite į klausimus ir kritiką.**

- Svarbu vengti situacijų, kai tėvai mano, kad mokymų vadovas yra visažinis. Galima ramiai ir trumpai atsakyti į vieną arba keletą trumpų klausimų, bet jeigu klausinėjimo procesas užtrunka, įtraukite į svarstymą visą grupę (pavyzdžiui, galima klausiti visų tėvų: „O kaip Jūs į tai atsakytumėte?“ arba „Su panašia situacija ar klausimu gali susidurti kiekvienas, ką Jūs darytumėte, kaip atsakytumėte į tokį klausimą?“).
- Jeigu tėvai ketina aptarti asmenines problemas, galima truputį paklaustyti kalbančiojo, tačiau svarbu aiškiai parodyti, kad per užsiėmimus nenumatyta svarstyti kiekvieno dalyvio asmeninių sunkumų. Reikėtų priminti, koks mokymų tikslas. Svarbu tai pasakyti draugiškai ir tuojau pat paklausti, ar dalyvis supranta, kodėl jį nutraukėte.
- Jeigu tėvai turi pastabų arba kritikuoja iš esmės, svarbu labai aktyviai klausyti, bandyti suprasti, kas sukėlė tokį nepasitenkinimą, nereikia bandyti vaidinti gynėjo ir įsivelti į tiesioginę diskusiją, geriau paklausti kitų dalyvių, ar jie sutinka su kritika, paprašyti pateikti konkrečių pavyzdžių.
- Jeigu į tėvų klausimą negalime atsakyti, svarbu likti savimi. „Aš nežinau“, – tai pats tiesiausias ir sąžiningiausias atsakymas, kurį kur kas labiau įvertins nei tariamą mokslišką paaiškinimą.

## **Grupėje naudokite principus, kurių mokote ir tėvus. Svarbu:**

- nuolat sakyti dalyviams komplimentus („šauunu, kad šiandien visi susirinkote, šauunu, kad galime laiku pradėti“);
- ignoruoti, kiek įmanoma, netinkamą elgesį (pavyzdžiui, šnabždesį, kalbėjimą pusbalsiu tarpusavyje);
- jeigu tėvų elgesys iš tikrųjų tampa netinkamas ir erzina (pavyzdžiui, garsiai kalbasi vienas su kitu ir kiti jūsų jau nebegirdi) – kreiptis asmeniškai ir paaiškinti, kodėl toks elgesys Jums ir visai grupei labai nepatinka, tačiau vengti vertinimų, vadinti tai tiesiog elgesiu ir įdėmiai išklausyti galimų prieštaravimų pastaboms, pakartoti, kad tai iš tikrųjų labai kliudo;
- būti nuosekliems mokymosi eigoje: jei tėvams užduodate namų darbų, būtinai raskite laiko juos aptarti, nepamirškite pagirti dalyvių, kurie dirbo namie, laikykitės laiko rėmų – pradėkite ir baikite laiku, kaip sutarta su dalyviais, ir kt.

### III. ŽINIŲ, ĮGŪDŽIŲ IR NUOSTATŲ STIPRINIMAS TĖVŲ MOKYMUOSE

Yra įvairių tėvystės įgūdžių mokymų programų. Jos suteikia tėvams skirtingų žinių ir praktinių įgūdžių. Vienos programos apima platesnį žinių ir įgūdžių spektrą, kitos – siauresnį, bet tikslingesnį ir atitinkantį konkrečios tėvų grupės poreikį (pavyzdžiui, mokymai paauglius auginantiems tėvams). Planuojant mokymus ir atsižvelgiant į grupės poreikius, galima pasirinkti aktualias temas ir įgūdžius, kuriuos padėsite formuoti. Taip pat svarbu padėti formuoti teigiamas tėvų nuostatas į vaikų auginimą ir tėvystę apskritai.

#### MOKYMŲ METU TĖVAMS SVARBU SUTEIKTI ŽINIŲ:

##### **1. Apie vaikų bei paauglių raidą ir jų psichologinius poreikius skirtingais amžiaus tarpsniais.**

Informacija apie vaiko raidą tėvams labai reikalinga ne vien dėl to, kad žinotų, ką konkretaus amžiaus vaikas turėtų mokėti, suprasti, žinoti, gebėti. Dar svarbiau, jog tėvai suprastų, kad vaiko asmenybė formuojasi artimiausiuose santykiuose, ryšyje su tėvais. Kiekviena raidos etape vaikui iš tėvų reikia tam tikrų dalykų: skirtingo amžiaus vaikai turi skirtingų psichologinių poreikių. Nuo to, kaip tėvai tuos poreikius supras, kiek ir kokiais būdais juos tenkins, priklauso vaiko emocinis, protinis ir net fizinis vystymasis. Žinoma, vaiko raidą veikia ne tik jo ryšys su tėvais, bet ir įgimtos savybės bei tam tikri ne visada nuo tėvų priklausantys įvykiai, pavyzdžiui, netektis, liga. Žinant vaiko poreikius ir amžiaus tarpsnių ypatumus, tėvams lengviau suprasti ar net numatyti jo elgesį ir reakcijas įvairiose situacijose, tinkamiau parinkti efektyvius elgesio reguliavimo būdus.

##### **2. Apie paauglystę lydinčius iššūkius ir jų sprendimo būdus.**

Tėvams svarbu susipažinti su paauglių psichologiniais poreikiais, kad žinotų, kaip jiems padėti sklandžiau pereiti šį laikotarpį, atrasti savo tapatumą, atlaikyti fiziologinius pokyčius, intensyvius jausmus, santykių iššūkius namuose ir su draugais ir t.t. Kalbant apie paauglystę, svarbu tėvus šviesti ir tokiomis paauglystės laikotarpį dažnai lydinčiomis temomis: santykiai su tėvais, bendraamžiais, kūno pokyčiai ir jų priėmimas, lytinė branda ir lytiškumas, ekranų poreikis ir poveikis, jausmų valdymo iššūkiai, priklausomybių grėsmė, suicidinės mintys ar ketinimai, nerimas dėl ateities ir kt.

##### **3. Apie probleminių vaikų ir paauglių elgesio priežastis.**

Tėvams svarbu suprasti, kad vaiko ar paauglio elgesys neatsiranda iš niekur: jis visada turi savo priežastis. Žinodami, kad jų vaikų ar paauglių elgesį lemia vienos ar kitos priežastys, tėvai jausis pajėgūs ieškoti priežasties ir parinkti tinkamiausias strategijas vaiko elgesiui suvaldyti ar nuraminti. Žinome, kad vaiko ar paauglio probleminių elgesį gali lemti jų amžiaus tarpsnio ypatumai, nepatenkinti

poreikiai, stiprūs ir nesuvaldyti jausmai, fiziologiniai pojūčiai (pavyzdžiui, alkis, nuovargis, liga), įgimtos savybės, biologinės kilmės sutrikimai ir kt. Vaiko elgesio priežasčių supratimas leidžia tėvams konstruktyviau spręsti tiek kasdienes, tiek sudėtingas situacijas.

#### **4. Apie saugaus vaikų-tėvų ryšio svarbą vaiko augimui ir psichinei sveikatai.**

Tėvams svarbu suteikti žinių, kad vaikai auga ir vystosi santykyje su artimiausiais suaugusiais. Vaikui ar paaugliui būtina jausti, kad jis rūpi tėvams, kad yra jiems brangus ir svarbus, nepaisant tėvų užimtumo, kitų problemų ar vaiko prasižengimo. Vaikas ar paauglys nuolat siekia ryšio su tėvais patvirtinimo, nori būti matomas, priimamas, suprantamas. Šis poreikis ypač sustiprėja dėl išsiskyrimo, tarpusavio konfliktų, ligų, krizių šeimoje, įvairių vaiko patirtų išgyvenimų už šeimos ribų. Tėvai, kurdami saugų, draugišką, pagarbų, aiškias ribas nubrėžiantį santykį, padeda vaikams augti saugiems, pasitikintiems, kūrybingiems, iniciatyviems. Jei santykis yra bauginantis, keliantis daug nesaugumo, įtampos, atstūmimo ar apleistumo jausmų, vaikai auga nesaugūs, nepasitiki kitais, sunkiau valdo jausmus, kuriuos yra linkę augdami slopinti ar išveikti nesaugiais sau ar kitiems būdais.

#### **5. Apie įvairių krizių poveikį ir pasekmes vaikams bei paaugliams.**

Viena iš temų, kurias galima aptarti su tėvais, – tai įvairių krizių sukelti požymiai, poveikis, galimos pasekmės. Tėvų skyrybos, netektys, liga, įtampa, smurtas, pandemija, karo grėsmė ir kiti trumpalaikiai ar besitęsiantys įvykiai gali kelti daug jausmų vaikams ir paaugliams. Tėvams galima suteikti žinių apie tai, kad, vaikui ar šeimai išgyvenant krizę, gali keistis vaikų ir paauglių miegas, valgymas, bendravimas, emocijos, elgesys, pokalbių ar žaidimų temos. Tėvai žinodami apie tai, galės lengviau atpažinti, kada vaikui ar paaugliui reikia pagalbos, daugiau palaikymo.

#### **6. Apie pagalbos galimybes tėvams.**

Galima tėvams pristatyti įvairias pagalbos galimybes Jūsų mieste ar miestelyje: jei prireiktų pasitarti ar pasikonsultuoti su specialistu jiems aktualiais klausimais ar gauti reikiamo emocinio palaikymo, kur galėtų kreiptis. Galima paminėti ir visoje Lietuvoje veikiančias pagalbos linijas, kurios yra pasiekiamos iš bet kurio šalies kampelio ir yra nemokamos, pavyzdžiui, „Tėvų linija“, „Vilties linija“, „Pagalbos moterims linija“, „Pagalbos linija globėjams ir įtėviams“, „Vyrų linija“, „Mamos linija“, „Vaiko teisių linija“ ir kt.

### **MOKYMŲ METU TĖVAMS SVARBU FORMUOTI ĮGŪDŽIUS:**

#### **1. Kurti, palaikyti ir atstatyti gerą santykį su savo vaiku ar paaugliu.**

Tėvams svarbu žinoti svarbiausius bendravimo principus, padedančius kurti gerą ryšį su vaiku, ir turėti tam tikrą arsenalą priemonių, kurias galima taikyti reaguojant, nelaukiant, kol vaikas išsireikalaus kontakto, besielgdamas netinkamai. Kurti ir palaikyti artimą ryšį padeda nuolatinis tėvų dėmesys ir domėjimasis vaiku

ar paaugliu ir jam svarbiais gyvenimo aspektais, palaikymas ir atsižvelgimas į jo nuomonę, individualus reguliarius laikus kartu, vaiko pastangų ir teigiamo elgesio pamatymas ir pagyrimas, humoras ir žaismingumas bendraujant, šeimos ritualai ir tradicijos, kuriančios bendrumą ir priklausymo šeimai jausmą. Taip pat svarbu tėvams parodyti ryšio su vaiku atkūrimo po konflikto, sudrausminimo, išsiskyrimo, nesusipratimo svarbą – susitaikymo inicijavimas parodo vaikui, kad tėvams ryšys su juo yra labai svarbus, kas beįvyktų, bei padeda atgauti laikinai prarastą saugumo jausmą.

## **2. Girti vaiką ar paauglį.**

Dauguma tėvų vis dar mano, kad girti vaiką ar paauglį reikia už ypatingus pasiekimus, daug pastangų kainuojantį elgesį ar rezultatą. Svarbu tėvams parodyti, jog pagyrimai vaikams reikalingi kasdien, nes taip jie jaučiasi matomi, pastangos įvertinamos ir tada norisi bendradarbiauti su tėvais, o ne kariauti. Tėvams reikia padėti įgusti nuolat matyti vaiko pastangas, gerus ketinimus, teigiamą požiūrį ir tinkamai pagirti. Tinkamas pagyrimas yra tada, kai jis yra konkretus ir vaikui ar paaugliui aišku, už ką konkrečiai jis giriamas. Abstraktus „šaunuolis“ nėra blogas pagyrimas, tačiau jo vieno nepakanka, nes vaikui ne visada aišku, už ką buvo pastebėtas ir koks jo elgesys įvertintas.

## **3. Stiprinti vaiko savivertę.**

Savęs, kaip vertingo ar Beverčio, supratimas pradeda vystytis dar kūdikystėje, kai vaikas mato save tėvų akimis. Vaikai girdi tėvų balso toną, mato kūno kalbą, kiekvieną veido išraišką. Tėvų veiksmai ir žodžiai veikia savivertės raidą labiau nei bet kas kitas. Net ir mažų dalykų pastebėjimas ir pagyrimas skatina vaikus ir paauglius didžiuotis savimi. Kai tėvai leidžia vaikui atlikti užduotis ar veikti savarankiškai, jis jaučiasi stiprus ir sugebantis kažką, labiau pasitiki savimi, o girdėdamas menkinančius komentarus, lyginamas su kitais, nuolat taisomas jaučiasi bevertis. Tėvams reikėtų vengti nuvertinamų teiginių ir nevartoti žodžių tarsi ginklų. Tokie komentarai, kaip „kaip kvaila taip elgtis!“ arba „elgiesi kaip tavo mažasis brolis!“, veikia vaiką taip pat stipriai, kaip ir fiziniai smūgiai. Tėvai turėtų leisti vaikui žinoti, kad visi daro klaidų ir kad tėvai vis tiek jį mylės, net jei jiems nepatiks jo elgesys.

## **4. Rodyti dėmesį.**

Tėvų dėmesys vaikui toks reikalingas, kad dauguma vaikų vėliau pasirinks neigiamą dėmesį nei jokio. Vaikas, kuris reguliariai gauna teigiamo dėmesio, jaučiasi tėvų matomas ir svarbus, auga jausdamas, jog yra mylimas, vertingas ir įdomus. Svarbu parodyti neįkyrų, bet nuoširdų ir entuziastingą domėjimąsi tuo, ką vaikas veikia, kas jam šiuo metu įdomu ar patrauklu, ką skaito ar ko mokosi. Taip pat svarbu domėtis ir vaiko vidiniu pasauliu – jo nuomone, ketinimais, pasirinkimo priežastimis. Domėjimasis turi būti nevertinantis, rodant teigiamą dėmesį nereikia tuo pat metu vaiko instrukuoti, kaip ką nors daryti kitaip. Tai stiprina vaiko savivertę, palaiko gerą santykį su tėvais, skatina didesnę bendradarbiavimą konfliktinėse situacijose.



## **5. Planuoti ir reguliariai skirti vaikui individualaus dėmesio.**

Vertinga priemonė geresniam ryšiui kurti yra specialus vaikui skirtas laikas. 20 minučių kasdien po vakarienės, antradieniais ir penktadieniais prieš krepšinio treniruotę, po valandą per savaitę kiekvienam vaikui – galimi įvairūs variantai (laiko rėmus nustato tėvai, būtinas reguliarumas ir pastovumas). Svarbu, kad tuo metu tėvai skirtų individualų, nedalomą dėmesį ir veiktų tai, ką nori vaikas.

## **6. Atpažinti, pavadinti ir saugiai išreikšti savo ir vaiko jausmus.**

Žmonių santykiuose ir vidiniame pasaulyje jausmai užima reikšmingą vietą. Kartais jie yra tokie stiprūs ir sunkiai atlaikomi, kad žmogus nežino, kaip juos išverti, nustumia kuo toliau, o tuomet jie veikia jau be jo žinios. Kartais nesuvaldyti jausmai išliejami sau ar kitiems destruktiviu būdu. Jausmų valdymo (reguliavimo) sunkumai atveda prie tokių skaudžių reiškinių kaip smurtas prieš vaikus šeimoje, svaigalų vartojimas, psichosomatinės ligos, žalojimas, savižudybės, tarpusavio agresija. Nejmanoma padaryti, kad žmogus nejaustų stiprių ir nemalonių jausmų, bet įmanoma išmokyti savo jausmus suprasti ir tinkamai reikšti. Šį pasiekimą vadiname emociniu raštingumu: jį sudaro žmogaus gebėjimas atpažinti savo jausmus, suvokti kitų emocinę būseną, suprasti jausmų ar nuotaikos priežastį ir galiausiai gebėti juos išreikšti saugiai sau ir kitiems.

## **7. Nuraminti vaiką arba paauglį.**

Svarbu stiprinti tėvų gebėjimą ne tik atpažinti vaikų ir paauglių jausmus, bet ir mokėti juos nuraminti arba padėti nusiraminti patiems. Dažnai konflikto metu, kai tiek tėvų, tiek vaikų emocijos ypač intensyvios, labiausiai padėtų nusiramimas ir nuraminimas, o ne ginčijimasis, kuris teisingas. Tėvai turi išmokyti pastebėti, kai patys turi sustoti ir nebestiprinti vaiką ar paauglį apėmusių stiprių emocijų. Pavyzdžiui, barnio metu vaikas pradeda verkti ar darosi agresyvus, o tėvai vis tiek nesustoja jo moralizavę ar barę – vaiko emocija tik stiprėja, pačiam nusiraminti darosi vis sunkiau. Svarbu tėvams parodyti, kad, sukilus emocijoms, svarbu pirma visiems nusiraminti, o tik tada tęsti diskusiją ar spręsti susidariusią situaciją.

## **8. Skatinti teigiamą elgesį.**

Pagyrimas, padėrinimas, pasidžiaugimas, pastebėjimas, ką daro gerai, – visa tai padeda tėvams skatinti tinkamą vaiko elgesį, o vaikui jaustis sugebančiam, įvertintam, pastebėtam. Dažnai tėvai prisipažįsta, kad dažniau pastebi probleminių vaiko ar paauglio elgesį ir jį sureaguoja. Kur kas rečiau pasidžiaugia teigiamu elgesiu. Svarbu tėvams parodyti, kad reikia pamatyti vaikų pastangas, kartais gal nedidelę, bet vaikui svarbią pažangą elgesyje ar kituose pasiekimuose. Daug veiksmingiau pastebėti, kai vaikai daro kažką gerai: „Tu pats prisiminei ir pasiklojai lovą – šaunuolis!“ arba „Mačiau, kaip žaidei su sese. Tu buvai labai kantri.“ Skatinant tinkamą vaiko elgesį, tokie pastebėjimai bus veiksmingesni nei priekaištai. Svarbu tėvams parodyti, kad reikia kiekvieną dieną sugalvoti, dėl ko galėtų pagirti savo vaiką. Svarbu, kad pagyrimai būtų išsamūs – paaiškinant, ką vaikas ar paauglys padarė tinkamai.



## **9. Nustatyti ribas bei taisykles ir padėti vaikui jų laikytis.**

Tam tikros taisyklės būtinos kiekvienoje šeimoje. Taisyklėmis siekiama padėti vaikams ir paaugliams pasirinkti priimtinus elgesio būdus ir mokytis susivaldyti. Taisyklės ir ribos vaikui suteikia saugumo jausmą, o tėvams – atspirties tašką, formuluojant reikalavimus konkrečioje situacijoje. Jos turi atitikti vaiko amžių, neprieštarauti svarbiausiems jo poreikiams, būti aiškios ir suprantamos. Svarbu nustatyti aiškias taisykles namuose, paaiškinti vaikams, kokios bus pasekmės, jei jų nesilaikys. Galima naudoti sistemą: du įspėjimai, trečia – pasekmė. Kai vaikas neklauso, ramiai jam pasakyti taip nebesielgti („prašau, nedaužyk mašinėlės į stalą“) ir paaiškinti, ką daryti kitaip („su mašinėle gali žaisti ant grindų“). Pagirti, jei vaikai paklauso. Jei nepaklauso – pasakyti, kokia pasekmė laukia tęsiant tokį elgesį („jei ir toliau daužysi mašinėlę į stalą, turėsiu ją paimti valandai“). Vaikui tęsiant netinkamą elgesį, pritaikyti pasekmę – mašinėlę paimti. Aišku, vaikas pyks, bus nepatenkintas, teks jį nuraminti, bet pasekmės reikia nekeisti. Vaikams svarbu, kad taip pat būtų reaguojama į jų elgesį kiekvieną dieną. Kai tėvai būna nuoseklūs, vaikai žino, ko gali tikėtis, ir jaučiasi saugūs. Augdami vis mėgina ribas patikrinti ir praplėsti, tačiau jos yra reikalingos ir labai svarbios tam, kad vaikai taptų atsakingi.

## **10. Konstruktyviai spręsti konfliktus ar nesusipratimus.**

Tėvai tikisi, kad vaikai ir paaugliai augdami išmoks susitarti draugiškai, diskutuoti pagarbiai, kompromisus suras išmintingai. Visiškai suprantamas lūkestis. Tam, kad vaikai ir paaugliai to išmokyti, patys suaugusieji turi rodyti to pavyzdį nuolatos, ne tik epizodiškai. Konfliktai, nuomonių nesutapimas ar nesusipratimai yra neišvengiami bendraujant, todėl svarbu padėti tėvams ugdyti gebėjimą visa tai spręsti konstruktyviai ir pagarbiai vaiko ar paauglio atžvilgiu. Mokome tėvus, kad svarbu išklausyti ir priimti vaiko poziciją („girdžiu, ką sakai, tikrai būtų smagu pažaisti dar vieną žaidimą“), savo poziciją išdėstyti aiškiai ir nenuvertinant vaiko nuomonės („galėtume dar pažaisti, kaip siūlai, tačiau jau vėlu, o rytoj mums anksti keltis, todėl manau, kad šiandien tiesiog nebespėsime pažaisti daugiau“), pasiūlyti draugišką sprendimą („siūlau ilgesnį žaidimą pasilikti kitai dienai, o dabar sužaisti trunkantį 10 minučių – ar turime tokį?“).

## **11. Išlikti nuosekliams auklėjant.**

Vaikai ir paaugliai augdami jaučiasi saugiai ir labiau nori bendradarbiauti, kai tėvai yra nuoseklūs. Todėl mokome tėvus, kad savo pažadų svarbu laikytis, kad sutartos taisyklės turi būti pastovios, pasekmės pritaikomos, kaip numatyta, be išlygų. Jei, pavyzdžiui, paauglys žino, kad, viršijus ekrano laiką, kitą dieną jo turės mažiau ir tai yra nuolatinė nekintanti taisyklė, jos laikysis kantriau nei tokios, kuri turi papildomų ir skirtingų išlygų.

## **MOKYMŲ METU TĖVAMS SVARBU FORMUOTI TEIGIAMAS NUOSTATAS Į:**

### **1. Vaikų ir paauglių poreikius, elgesį, jausmus.**

Tėvai įvairiai vertina savo vaikų elgesį, poreikius ir jausmus. Būna, kad jie nuoširdžiai mano, jog vaikas taip elgiasi tyčia, piktybiškai, norėdamas pakenkti. Visuomenėje vis dar vyrauja daugybė neįautrių mitų, kurie nuvertina vaikų ir paauglių poreikius, jausmus, galimybes. Svarbu formuoti teigiamas tėvų nuostatas apie vaikus ir paauglius, jų auginimą. Daugiau mitų, jų paneigimo ir paaiškinimo rasite skyriuje „Teigiamų nuostatų į vaikų poreikius, elgesį ir jausmus formavimas“.

### **2. Savo motinystę ir tėvystę.**

Nemažai tėvų turi įvairių nuostatų ir lūkesčių, kokiais tėvais jie turėtų būti. Mamos ir tėčiai, augindami vaikus, reikalauja iš savęs tobulybės, lyginasi su kitais tėvais ne savo naudai, savo vertę jaučia tik per vaikų sėkmę ir aukštus pasiekimus. Tokios nuostatos sukelia daug papildomos įtampos, nusivylimo savimi ir vaikais, pykčio ir liūdesio. Svarbu padėti tėvams formuoti požiūrį, kad kiekviena motinystė ir tėvystė yra skirtinga, kad savęs ir vaikų lyginimas su kitais nepadeda labiau suprasti savo vaikų ir rasti sau tinkamų būdų tvarkytis. Tėvai turi žinoti, kad vaikams nereikia tobulų tėvų, kurie visada viską supranta, žino, moka ir sušpėja. Vaikams užtenka gerų tėvų, kurie mato, girdi, priima ir palaiko savo vaiką ar paauglį, o prireikus draugiškai brėžia ribas. Priimdami save kaip pakankamus tėvus, jie galės labiau atsipalaiduoti ir mėgautis tėvyste.

### **3. Pozityvių, o ne smurtinių auklėjimo priemonių naudojimą.**

Nors vis mažiau tėvų taiko fizines bausmes, tačiau tikinčiųjų, kad tai yra reikalinga priemonė auklėjant, išlieka nemažai. Svarbu keisti tėvų nuostatas, kad fizinės bausmės, skausmo sukėlimas vaikui ar paaugliui už jo prasižengimus nėra drausminimo priemonė – tai yra fizinis ir emocinis smurtas. Tėvai turi suprasti, kad tai nepadeda vaikams ir paaugliams keisti savo elgesio, neišmoko jų elgtis tinkamai, nenuramina, o tik sukelia pyktį, beviltiškumą, nusivylimą, pasipriešinimą, baimę, griaua gerą santykį su tėvais. Todėl svarbu tėvams perduoti, kad joks skausmo sukėlimas vaikams ir paaugliams nėra tinkamas ir priimtinas.



## IV. TEIGIAMŲ NUOSTATŲ Į VAIKŲ POREIKIUS, ELGESĮ IR JAUSMUS FORMAVIMAS

Dirbant su tėvais, svarbu formuoti jų draugiškas nuostatas į vaiko bei paauglio poreikius, elgesį ir jausmus. Visuomenėje ir tarp specialistų vis dar vyrauja įvairūs mitai apie vaikus, paauglius, jų poreikius, elgesį, kurie sukuria įtampą tarp vaikų ir tėvų, mažina jų tarpusavio bendradarbiavimo galimybes, didina emocinio ar fizinio smurto tikimybę vaikų atžvilgiu. Svarbu tuos mitus paneigti, parodant pagarbus ir saugaus bendravimo svarbą vaikams, paaugliams ir jų ryšiui su tėvais. Pateikiame vyraujančius mitus, kuriuos svarbu paneigti ir paaiškinti tėvams, kodėl reikia jais nebesivadovauti.

**Mitas:** kūdikio nešioti negalima, nes pripras.

**Tiesa:** kūdikį nešioti būtina, kad jaustųsi saugus ir mylimas.

Paaiškinimas: retai imami ant rankų, paliekami verkti ir patys nusiraminti kūdikiai patiria daug streso, kuris neigiamai veikia jų raidą: smegenų, pažintinis ir motorinis vystymasis vyksta lėčiau. Nepatyręs švelnaus artumo ir nuraminimo, kūdikis ima suvokti pasaulį kaip šaltą, nesaugų ir jo nepriimantį. Lietimasis, artumas – vienas iš svarbiausių įgimtų kūdikio poreikių. Tyrimai rodo, kad artimas fizinis kontaktas stabilizuoja kūdikio širdies ritmą, temperatūrą, kvėpavimą. Kai išmoksta, kad panorėjęs ar kažko išsigandęs gali grįžti į saugų glėbį, jis gali drąsiai tyrinėti pasaulį, tampa savarankiškesnis.

**Žinutė tėvams:** norėdami užauginti smalsų, savarankišką, pasitikintį savimi ir pasauliu žmogų, glauskite ir nešiokite jį.

**Mitas:** paverks ir nurims.

**Tiesa:** kūdikis nurims, kai sulauks nuraminimo.

Paaiškinimas: kūdikiai, kaip ir suaugusieji, turi įvairių poreikių (valgyti, miegoti, saugumo ir pan.), bet visiškai negali patys pasirūpinti savo poreikiais ir turi labai mažai būdų apie juos pranešti šalia esantiems suaugusiesiems. Verkimas yra vienas iš būdų, kaip bando parodyti savo poreikius. Todėl labai svarbu reaguoti į kūdikio verksmą ir bandyti suprasti, kokį poreikį reikėtų patenkinti, kad nurimtų.

**Žinutė tėvams:** verkimas – vienas iš kūdikio būdų parodyti savo poreikius – jį būtina reaguoti visada.

**Mitas:** vaikai turi kuo anksčiau visko išmokti.

**Tiesa:** vaikai naujus dalykus išmoksta savu laiku.

**Paiškinimas:** augdami vaikai ir paaugliai įvairių dalykų mokosi palaipsniui. Yra tam tikras laikas, kai vaikas ar paauglys gali ir turi išmokti tam tikrų dalykų, tačiau tai įvyksta individualiu tempu ir laiku. Neretai tėvai nerimauja, ar viskas gerai, jei jų vaikas dar nemoka vieno ar kito dalyko, ypač lygindami su pažįstamųjų, draugų vaikų pasiekimais. Tačiau toks tėvų nerimas ir lūkesčiai sukelia daug įtampos vaikui ar paaugliui. Jei tėvams labai neramu, jie gali pasitarti su specialistais dėl vaiko raidos ir gebėjimų, tačiau labai svarbu tikėti savo vaiku, ramiai palaukti, kol vaikas visko išmoks savu laiku.

**Žinutė tėvams:** jei vaikas mato, kad tėvai tikisi kažko, ko jis dar negali, gali jaustis juos nuviliantis ir ne toks, koks turėtų būti.

**Mitas:** vaikams negalima sakyti „ne“.

**Tiesa:** vaikams būtinos aiškos ribos ir taisyklės.

**Paiškinimas:** kai neaišku, kas galima, o kas ne, vaikai ir paaugliai gali likti susipainioję ir neapsaugoti nuo iš tiesų nesaugių dalykų (pavyzdžiui, sveikatai pavojingo, socialiai nepriimtino elgesio kitų žmonių atžvilgiu). Jei vengsime vaikams sakyti „ne“, paliksime juos vienus susigaudyti, o tai dažnai gali būti jų amžiui per didelis ir sunkiai įveikiamas iššūkis. Nubrėžiant taisykles, svarbu įvardyti ne tik tai, ko negalima daryti, bet ir pasiūlyti alternatyvą – ką jie galėtų daryti vietoj netinkamo elgesio, kaip galima pasielgti kitaip. Taip pat padėsime vaikams geriau išmokti tinkamo elgesio, jei pastebėsime ir pasidžiaugsime, kai jie elgiasi tinkamai, laikosi susitarimų.

**Žinutė tėvams:** primindami vaikams ir paaugliams, kada sustoti, ko daryti negalima, esame tarsi ženklai kelyje, kurie padeda geriau suprasti pasaulį ir tinkamai jame funkcionuoti.

**Mitas:** kuo daugiau būrelių, tuo geriau.

**Tiesa:** kai per daug būrelių, vaikai ir paaugliai pavargsta, praranda motyvaciją.

**Paiškinimas:** norėdami vaikams ar paaugliams suteikti kuo daugiau žinių, įgūdžių, atskleisti jų įgimtus gebėjimus ir talentus, tėvai gali palaikyti mitą, kad kuo daugiau būrelių, tuo vaikui geriau. Dažnai gali nutikti atvirkščiai. Vaikas mokykloje turi daug skirtingų pamokų, kurios gali kelti įtampą, reikalauja persiorientavimo iš vienos veiklos į kitą, energijos reikia ir santykiams su bendraamžiais. Būreliuose vaikams reikia susikaupti, laikytis taisyklių ir dažniausiai kurti santykius su kitais vaikais. Tad svarbu vaiko neperkrauti būreliais, stebėti, kaip jis jaučiasi, ar turi pakankamai laiko pailsėti ir užsiimti jam svarbia veikla.

**Žinutė tėvams:** intensyviai užsiimdami popamokinėmis veiklomis, vaikai gali pervargti ir tapti abejingi ne tik būreliams, bet ir akademiniams dalykams.

**Mitas:** berniukai neverkia.

**Tiesa:** berniukai irgi verkia.

Paaiškinimas: girdėdamas, kad „berniukai neverkia“, vaikas ar paauglys mokosi užgniaužti, slėpti savo jausmus, nes tai gėdinga, „nevyriška“, o ilgainiui, būdamas įskaudintas ar nuliūdintas, sako: „Man viskas gerai“, ir su savo skausmu lieka vienas. Tokiu būdu užkertamas kelias išmokti, kaip suprasti, priimti savo ir kitų jausmus, kaip su atjauta save ir kitus paguosti, nuraminti. Augant atrandami kiti būdai kaip tvarkytis su vidiniais išgyvenimais – „išjungti“ jausmus persikeliant į virtualią realybę, vartojant alkoholį ar kitas svaigiąsias medžiagas. Svarbu žinoti: ašaros yra būdas išreikšti susikaupusius jausmus. Verkimas padeda nuraminti, suteikia palengvėjimo. Neverskime jų dėl to jausti gėdą.

**Žinutė tėvams:** leiskime berniukams jausti ir išreikšti savo jausmus.

**Mitas:** jeigu tau trenkia, duok atgal.

**Tiesa:** jei tau trenkia, pasitrauk ir pranešk suaugusiajam.

Paaiškinimas: patardami vaikui ar paaugliui „duoti atgal“ ar pan., suaugusieji mano, kad moko kovoti už save, skatina tvirtumą, „vyriškumą“. Tačiau tokiu būdu – atvirkščiai – kurstomas didesnis konfliktas. Jautresniam, ramesniam vaikui, kuris negali ar nenori naudoti jėgos, tokia žinutė gali sukelti ir vidinę sumaištį: jis gali bijoti, gėdytis, jaustis nevykėliu, nes nepateisins tėvų lūkesčių. Žinutė „jei tau trenkia, pasitrauk ir pranešk suaugusiajam“ padeda ugdyti vaiko savitvardą, sąmoningumą, moko nesivelti į kovą ir ieškoti nesmurtinių būdų, kaip spręsti nesutarimus. Taip vaikas gali išvengti gilesnio konflikto ir nepatirti didesnės žalos nei fiziškai, nei psichologiškai.

**Žinutė tėvams:** priminkime vaikui, kad smurtas sukelia dar didesnę smurtą.

**Mitas:** geri vaikai visada klauso tėvų.

**Tiesa:** visi vaikai mokosi būti savarankiški ir nori, kad jų nuomonė būtų išgirsta.

Paaiškinimas: tam, kad vaikas ir paauglys taptų savarankiškas, jis turi sekti savo tėvais, mokytis iš jų, jais pasitikėti. Jei vaikas ne visada klauso savo tėvų arba turi kitą nuomonę tam tikrais klausimais, nereiškia, kad jis yra blogas ar kad jo santykis su tėvais yra nepagarbus. Mokydamiesi būti savarankiški, vaikai gali pamėginti priimti savo sprendimus, kurie gali būti kitokie nei tėvų, nepaklaustyti, ko prašo tėvai. Taip pat vaikai gali neklausti savo tėvų, jei jaučia, kad jų nuomonė yra neišgirsta. Pavyzdžiui, tėvai daug nurodinėja, kontroliuoja, tad vaikas nesijaučia esantis susitarimo dalyvis, o tik instrukcijų vykdytojas.

**Žinutė tėvams:** visi vaikai kai kada neklauso tėvų, nes mokosi būti savarankiški ir nori, kad jų nuomonė būtų išgirsta.

**Mitas:** geri vaikai nerodo nepasitenkinimo ir pykčio.

**Tiesa:** visi vaikai pyksta.

Paiškinimas: žmonės gali vengti ir bijoti susidurti su pykčio emocija, nes ji asocijuojasi su agresija ir skriauda. Labai svarbu atskirti emociją nuo veiksmo ir prisiminti, kad pyktis yra svarbus – jį jaučiame visi, kai susiduriame su neteisybe, pažeidžiamos mūsų ribos ir reikia apsisaugoti. Su tėvų pagalba vaikai ir paaugliai palaipsniui išmoka pyktį reikšti saugiais sau ir kitiems būdais. Visi vaikai ir suaugusieji pyksta ir tai yra normalu.

**Žinutė tėvams:** jei mokome vaikus, kad geriau pykčio ir nepasitenkinimo nerodyti, atimame iš jų galimybę save pažinti, išreikšti poreikius ir apsisaugoti.

**Mitas:** vaikai turi atsiprašyti pirmi.

**Tiesa:** po konflikto pirmas žingsnis susitaikymo link – tėvų.

Paiškinimas: įvykus konfliktui, abi pusės dažniausiai patiria stiprių emocijų. Jų apimti tėvai ne visada nori susitaikyti su vaiku ir grįžti prie draugiško bendravimo. Tai suprantama – būna tikrai pikta! Tačiau vaikų inicijuotas susitaikymas jiems neatkuria saugumo jausmo tiek, kiek atkurtų inicijuotas tėvų. Susitaikymas ir atsiprašymas nėra pralaimėjimo ar nusižeminimo ženklas, kaip dažnai mano tėvai. Ateidami atsiprašyti pirmi, tėvai parodo, kad jiems svarbus jų vaikas, jo išgyvenamos emocijos, tarpusavio ryšys, saugumo jausmas santykių. O kartu tėvai savo pavyzdžiu moko vaikus ir paauglius puoselėti santykius, atkurti ryšį po konfliktų, gerbti ir priimti kito jausmus.

**Žinutė tėvams:** atsiprašydami pirmi, tėvai parodo, kad jiems svarbus jų vaikas, jo išgyvenamos emocijos.

**Mitas:** vaikai manipuliuoja tėvais.

**Tiesa:** vaikai tėvais nemanipuliuoja – jie tik siekia savo poreikių patenkinimo.

Paiškinimas: manipuliacija – tai gudrybė paremtas sąmoningas elgesys, kai nepaisoma kito žmogaus valios ir išimtinai siekiama naudoti tik sau. Pirmiausia vaikai bando patenkinti savo poreikius paprastais, jiems tinkamais būdais – pasakydami, parodydami ar paprašydami. Jei šie būdai nesuveikia, ima ieškoti veiksmingesnių priemonių. Dažniausiai vaikai taip elgiasi ne todėl, kad nori įkylėti tėvams ar išvesti juos iš kantrybės. Pažvelgus giliau, greičiausiai pavyks pastebėti, kad tokiu būdu jie bando gauti tai, ko jau kartą ar keliskart negavo tiesiog paprašydami.

**Žinutė tėvams:** tik išmokus kalbėtis, suprasti, priimti ir rasti kompromisus, pavyks tiksliau atliepti vaikų poreikius ir išvengti netinkamo elgesio.

**Mitas:** vaikai turi automatiškai gerbti savo tėvus.

**Tiesa:** vaikai mokosi pagarbiai bendrauti su tėvais.

Paaiškinimas: kai tėvai reikalauja pagarbos ir baudžia už tai, kad jų negerbia, vaikams kyla neteisybės ir vienišumo jausmai. Paprastai pagarbos reikalauti nereikia – ji ateina per situacijas, kurių metu vaikai supranta, kad tėvai linki gero ir jais galima pasitikėti. Vaikai natūraliai pradeda vertinti ir gerbti tokį santykį. Jie pagarbos mokosi stebėdami tėvus, todėl verta atkreipti dėmesį į kasdienes ar, atrodo, nereikšmingas situacijas – kaip kalbate apie kaimynus, kaip supykę pavadinate užlindusį vairuotoją, kaip atsiliepiate apie į vakarienę pavėlavusį giminaitį. Nors natūralu, kad visos šios situacijos gali kelti įvairių jausmų, tokių kaip pyktis, nepasitenkinimas ar nusivylimas, tačiau labai svarbu, kad šiuos jausmus mokytumėmės išreikšti tiesiai, atvirai ir pagarbiai, ypač girdint vaikams.

**Žinutė tėvams:** jei norime, kad vaikai mus gerbtų, verta nuo pat gimimo gerbti jų poreikius, teises ir svajones.

**Mitas:** jei tik labiau pasistengtų, mokytųsi kur kas geriau.

**Tiesa:** kiekvienas vaikas turi savo galimybių ribas.

Paaiškinimas: neretai tėvai neįsisąmonina, kad, reikalaudami kuo geresnių mokymosi rezultatų, perkelia vaikams ir paaugliams nerealizuotas savo svajones ir lūkesčius, kurie ne visada yra pamatuoti. Sakydami vaikui ar paaugliui, kad galėtų mokytis geriau, tėvai dažniausiai galvoja apie geresnius pažymius, o ne apie žinias, įgūdžius, pastangas. Girdėdami tokias kalbas, vaikai patiria nuolatinį spaudimą, įtampą, gali jaustis nevertinami, nesuprasti ar net atstumti. Kiekvienas žmogus gimsta turėdamas tam tikrų gabumų – individualių psichologinių savybių, lemiančių tam tikros veiklos sėkmę. Didžioji dauguma žmonių (apie 80 proc.) turi vidutinius gebėjimus. Tai, kaip seksis mokytis, priklauso nuo įvairių dalykų: įgimtų ir įgytų gebėjimų, noro arba nenoro, aplinkos sąlygų. Svarbu suprasti, kodėl vaikui nesiseka kažko išmokyti, nes tik radus priežastį galima rasti pagalbos būdą.

**Žinutė tėvams:** gali būti, kad vaikas tiesiog negali mokytis geriau, nes pasiekė savo gabumų ribas.

**Mitas:** geriau vaiko neliūdinti, nekalbėti apie blogus dalykus.

**Tiesa:** su vaiku svarbu kalbėtis ir sunkiomis temomis.

Paaiškinimas: bandydami vaiko ar paauglio neliūdinti ir nekalbėti apie sunkumus: netektis, skyrybas, mirtį, karą ir pan., atimame iš jo galimybę pažinti realybę ir mokytis ją priimti. Dažnai vaikai, nors ir nežinodami iki galo, kas vyksta, vis tiek jaučia, kad kažkas yra ne taip, pastebi suaugusiųjų būsenas. Nujausdami, bet nekalbėdami apie tai, vaikai išgyvena stiprų nežinios, nerimo jausmą. Svarbu prisiminti, kad net jei informacija atrodo sunkiai pakeliama, liūdinanti ar gąsdinanti vaiką, ją gaudamas iš patikimų suaugusiųjų jis jausis saugus, nereikės



spėlioti ar fantazuoti. Jei pokalbio metu vaikas ima reikšti pyktį, liūdesį, baimę, svarbu padėti jam šias emocijas atpažinti, įvardyti ir priimti.

**Žinutė tėvams:** sunkios temos dažniausiai kelia stiprius jausmus, kurie gali būti nuraminti tik tada, kai yra išgirsti ir pamatyti.

**Mitas:** tėvų ginčai, santykiai ar pokyčiai šeimoje – tik tėvų reikalas.

**Tiesa:** šeimos krizės ar pokyčiai visada paliečia vaikus ir paauglius.

**Paiškinimas:** vaikai ir paaugliai yra šeimos dalis, tad viskas, kas vyksta šeimoje, liečia ir juos. Kai girdi ir mato tėvų nesutarimus, konfliktus, juos tai gali gąsdinti, liūdinti, kelti kaltę ar bejėgiškumą. Kartais tėvai slepia savo nesutarimus, prie vaikų nesiaiškina santykių, tačiau jie jaučia tvyrančią įtampą. Vaikai labai dažnai yra linkę kaltinti save dėl tėvų nesutarimų, skyrybų, ginčų, konfliktų. Tais atvejais, kai tėvai nekalba su vaiku, nepaiškina konfliktų ar didelių permainų priežasties, jis gali manyti, kad yra dėl visko kaltas, bijoti, kad mama ar tėtis ir su juo išsiskirs.

**Žinutė tėvams:** kai konfliktai ar pokyčiai slepiami, vaikai paliekami vieni su savo jausmais ir fantazijomis apie tai, kas vyksta.

**Mitas:** skyrybos traumuoja vaikus, todėl geriau nesiskirti dėl jų.

**Tiesa:** tėvų gyvenimas kartu tik dėl vaikų kelia vaikams įtampą ir kaltę.

**Paiškinimas:** vaikams didžiausią žalą daro ne pats skyrybų faktas, bet procesas, tai, kaip jis vyksta. Nusprendus skirtis, tėvams svarbu įsisąmoninti, kad jie skiriasi kaip sutuoktiniai, bet vaikams liks tėvai ir abu bus atsakingi už tolesnį jų auginimą ir auklėjimą.

**Žinutė tėvams:** aukodami savo asmeninį gyvenimą ir nesiskirdami, tėvai nesąmoningai viliasi, kad vaikai kada nors įvertins jų pastangas, o tai vaikams užkrauna didelę atsakomybę.

**Mitas:** geri tėvai ant vaikų nepyksta.

**Tiesa:** ir geri tėvai supyksta dėl vaikų elgesio.

**Paiškinimas:** tėvystė yra kupina įvairiausių patyrimų ir emocijų. Dažnai santykiuose su vaikais ir paaugliais tėvai jaučia įvairius stiprius jausmus: džiaugsmą, laimę, liūdesį, bejėgystę, nerimą, pyktį. Tėvai, kurie išsikelia užduotį nepykti, pernelyg save spaudžia ir per daug iš savęs reikalauja. Slopinant pyktį, bandant jo nejausti reikia daug psichinių pastangų – tai kelia kitus sunkius jausmus (kaltę, bejėgystę ir kt.). Be to, vaikas, būdamas santykiuose su tėvais, kurie slopina, neigia savo pyktį, neįgauna patyrimo, ką daryti supykus. Tėvai, kurie gali įvardyti sau ir vaikams, kad jie pyksta dėl vieno ar kito dalyko, ir pasirūpina savimi, padeda sau nurimti, padeda sau geriau jaustis, o taip pat rodo pavyzdį

savo vaikams, ką reikia daryti supykus. Be to, tiek tėvai, tiek vaikai patiria, kad santykių būna visko ir kad galima supykėti, o paskui vėl susitaikyti, tada ir pyktis nebeatrodo toks baisus ir visa griauantis.

**Žinutė tėvams:** visi supyksta dėl vaikų elgesio, tačiau dėl to netampa blogesniais tėvais.

**Mitas:** tėvystės nereikia mokytis – tai natūralus instinktas.

**Tiesa:** tėvais ne gimstama, bet tampama.

Paaškinimas: žmogus gimdamas atsineša įgimtų dalykų ir jų nelabai gali pakeisti, pavyzdžiui, akių spalva, polinkis sirgti tam tikromis ligomis ir pan. Tačiau per gyvenimą jis nemažai dalykų įgyja, išmoksta. Nė vienas negimė žinodamas, kaip reikia būti geru tėvu.

**Žinutė tėvams:** tėvystė yra įgyjamas įgūdis.

## V. DARBAS SU NEMOTYVUOTAIŠ TĖVAIS GRUPĖSE

Viena iš paslaugų rūšių, teikiamų savivaldybėse įgyvendinant kompleksines paslaugas, yra tėvystės mokymai. Tai gali būti tiek teoriniai kursai, organizuojami norintiesiems įgyti ar tobulinti tėvystės įgūdžius, gauti žinių apie vaiko elgesio priežastis, tinkamo pavyzdžio šeimoje svarbą, aiškių taisyklių nustatymą, tiek ir tėvystės grupiniai užsiėmimai, kurių metu dalyviai susirenka reflektuoti savo tėvystės patirtis, geriau pažinti savo ir vaikų jausmus, atpažinti poreikius, stiprinti tarpusavio ryšį. Kadangi tėvai turi ne tik investuoti savo laiką ir energiją į mokymų lankymą, bet ir įsitraukti asmeniškai, dalytis savo nuomone, tyrinėti savo požiūrį ir jausmus apie vaikų auginimą, kartais ne visi dalyviai pabaigia mokymus, dalis jų nustoja lankyti susitikimus tik pradėję arba įpusėjęs. Siekiant užtikrinti nuoseklų tėvų dalyvavimą mokymuose, svarbu suprasti priežastis, kurios gali stabdyti įsitraukimą ir skatinti nutraukti mokymų lankymą.

Priežastys, kodėl tėvai gali būti nemotyvuoti lankyti tėvystės mokymų grupes:

- nejaučia vidinės motyvacijos, yra verčiami lankytis dėl išorinių priežasčių;
- trūksta informacijos, kaip tėvystės mokymų lankymas jiems padės spręsti tėvystės sunkumus, geriau jaustis;
- bijo pasirodyti blogais tėvais – kad kažko nežino ar nesupranta;
- bijo susidurti su nuvertinimu, kritika, pamokslavimu;
- mokymų lankymas reikalauja laiko ir energijos resursų, kurių neturi.

Supratus, kokios priežastys gali stabdyti dalyvius pradėti lankyti ir įsitraukti į tėvystės mokymus, specialistams labai svarbu jas atliepti, skatinti dalyvius jas įsisąmoninti ir aptarti iš anksto. Pavyzdžiui, prieš prasidedant mokymams, svarbu paaiškinti būsimiems dalyviams, kokie yra mokymų tikslai, ką jie sužinos, kaip galės tai pritaikyti, kuo tai padės kuriant stipresnį ryšį su savo vaikais. Taip pat – kad mokymų grupė skirta ne tik gauti teorinių žinių bei praktinių įgūdžių, bet ir atlikti palaikymo funkciją, kurti jausmą, kad dalyviai nėra vieni su savo sunkumais.



## ĮVADINIS POKALBIS

Vienas iš būdų, kuris padeda iš anksto aptarti tėvų lūkesčius ir juos suvienodinti su mokymų grupės tikslais, yra įvadinis pokalbis. Į jį kiekvienas dalyvis kviečiamas dar prieš prasidedant tėvystės mokymams, jis atliekamas individualiai, gali trukti nuo pusvalandžio iki pusantros valandos (30–90 min.). Įvadinį pokalbį atlieka ne pašalinis specialistas, bet tėvystės mokymų vadovas, kuris ir ves užsiėmimus. Įvadinio pokalbio tikslas yra ne tik suteikti žinių apie pačius mokymus, bet ir pradėti megzti ryšį su būsimu dalyviu, susidaryti pradinį vaizdą apie jo savistabos įgūdžius.

### Įvadinio interviu tikslai:

- pažinti dalyvį, užmegzti pirminį ryšį ir sukurti šiltą atmosferą;
- supažindinti su mokymų tikslais, metodais, principais;
- skatinti savistabą, leisti reflektuoti apie savo ir savo vaikų poreikius;
- atsakyti į dalyvio klausimus;
- kurti pasitikėjimą vadovu;
- kurti saugumo jausmą dar prieš prasidedant grupei.

### Galimi įvadinio interviu klausimai:

- Ką norėtumėte geriau suprasti apie save ir savo vaiką?
- Apibūdinkite, koks yra jūsų vaikas, kokiomis savybėmis pasižymi?
- Papasakokite, kokie yra jūsų santykiai su vaiku, kas jiems būdinga?
- Prisiminkite paskutinę arba ryškiausią situaciją, kai gerai jautėtės bendraudami su savo vaiku. Ką tuomet veikėte? Kaip kiekvienas iš Jūsų jautėtės?
- Prisiminkite paskutinę arba ryškiausią situaciją, kai nepavyko susikalbėti su savo vaiku. Dėl ko kilo tokia situacija? Kaip kiekvienas iš Jūsų jautėtės?
- Kaip manote, ko šiuo metu vaikui iš Jūsų reikia?
- O ko Jūs pats (-i) norėtumėte daugiau santykiyje su vaiku?
- Jei kas nors paprašytų Jūsų vaiko apibūdinti Jus keliais žodžiais, kokius būdvardžius jis pasirinktų?
- Kaip manote, kokią įtaką dabartiniai Jūsų santykiai daro tam, koks yra Jūsų vaikas?
- Prisiminkite savo vaikystę. Ar yra dalykų, kuriuos norite pakartoti su savo vaiku, remdamiesi tuo, kaip Jus augino? Ar yra dalykų, kurių norėtumėte išvengti?

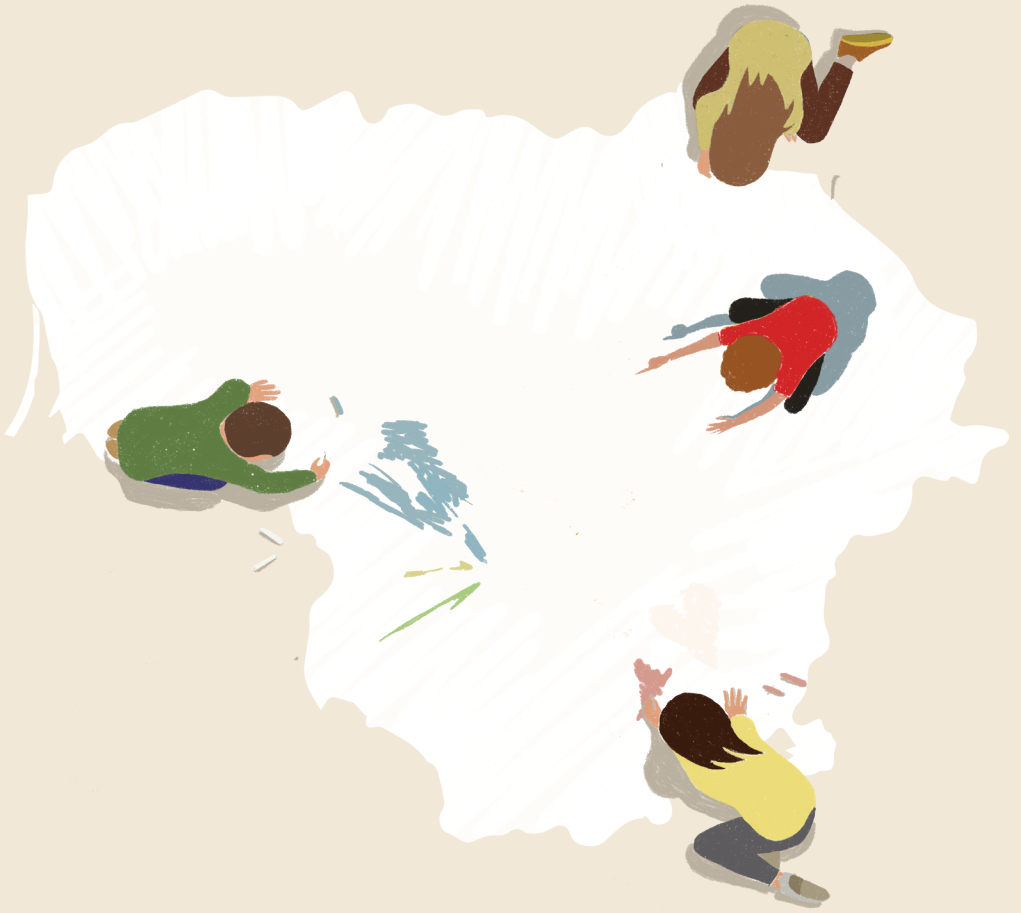
- Kai supykstate arba nuliūstate, kaip elgiatės?
- Jei supyktumėte arba nuliūstumėte mokymų metu, kaip galėčiau tai suprasti? Kokia mano reakcija Jums padėtų susitvarkyti su šiais jausmais?
- Kaip jaučiatės šio pokalbio metu? Apie kalbėti buvo sunku, apie ką lengva?
- Kaip manote, ar galite panašiai jaustis ir mokymų metu?

Įvadinio pokalbio metu gali paaiškėti, kad dalyvio lūkesčiai neatitinka specifinės mokymų grupės tikslų arba dalyvis nėra pasirengęs įsitraukti ir dalyvauti mokymuose. Tokiu atveju gali tekti atidėti jo dalyvavimą vėlesniam laikui.

### **PAPILDOMI PATARIMAI TĖVŲ GRUPĖS MOKYMŲ VADOVAMS, PADEDANTYS PALAIKYTI DALYVIŲ MOTYVACIJĄ LANKANT MOKYMUS**

- Pirmojo mokymų grupės susitikimo metu svarbu susipažinti su dalyviais ir leisti jiems susipažinti tarpusavyje, suteikti galimybę papasakoti apie save ir vaikus. Taip pat svarbu susitarti dėl taisyklių, kurių laikysitės (pavyzdžiui, dalyviai leis išsakyti vieni kitiems savo nuomonę, laikysis konfidencialumo, stengsis būti punctualūs ir pan.). Tokie susitarimai padeda kurti saugią ir pagarbnią atmosferą.
- Laikykitės pozicijos, kad iš anksto nežinote, kaip mokymų dalyviai jaučiasi arba kokie jie yra. Nežinančio, klausiančio vadovo pozicija padeda dalyviams labiau atsiskleisti, pasidalyti jausmais ir mintimis be baimės būti nuvertintiems, teisiamiems.
- Kiekvieną susitikimą pradėkite ir pabaikite dalyvių pasidalijimo ratu. Pradžioje galima prašyti, kad pasidalytų, kokie jausmai vyravo santykiuose su vaiku, su kokiais jausmais šiandien atėjo, kokių pastebėjimų ar atradimų apie save arba vaikus padarė per tą laiką, kol nesimatė. Pabaigoje galima prašyti, kad pasidalytų, su koku jausmu išeina, kokią pagrindinę mintį ar atradimą išsineša, ką naujo sužinojo, ką bandys pritaikyti savo santykiuose su vaiku.
- Susitikimo pradžioje reaguokite į kiekvieno dalyvio pasidalijimą paminėdamas jo vardą. Taip pat paminėkite dalyvius, kurie tos dienos susitikime nedalyvauja, jiems galima palikti pastatytas tuščias kėdes. Toks veiksmas kitiems dalyviams signalizuoja, kad visi yra svarbūs ir matomi, net jei tą kartą nedalyvauja.
- Susitikimo, kuriame dalyvauja prieš tai vykusiam susitikime nedalyvavę tėvai, pradžioje galima paprašyti kitų trumpai nupasakoti, apie ką kalbėjote ir diskutavote paskutinį kartą. Tai padės nedalyvavusiems tėvams jaustis neatitolusiems nuo grupinio proceso ir greičiau įsitraukti po pertraukos.

- Skirkite dėmesio kiekvienam dalyviui. Vieni dalyviai būna labai kalbūs ir užima grupėje daug vietos, kiti – daug tylintys. Vedėjui svarbu tiek pakalbinti tylinčiuosius, patvirtinti, kad jų nuomonė svarbi, tiek sustabdyti itin kalbius dalyvius, paskatinti juos reflektuoti savo viduje.
- Kartais pristabdykite vykstančią intensyvią diskusiją, pakviesdami dalyvius atkreipti dėmesį į „čia ir dabar“ procesą, kaip jis atspindi analizuojamą temą ar klausimą, kaip jie jaučiasi, kaip tai gali padėti geriau suprasti, kas taip įtraukė.
- Sudarykite dalyviams galimybę neformaliai pabendrauti pertraukėlių per mokymus metu, jei turite galimybę – atsigerti vandens ar arbatos. Kartais taip tėvai užmezga ryšį, pasidalija aktualijomis, praktiniais patarimais (kaip rasti gerą vaikų stomatologą, kur vyksta vaikiškų rūbėlių mugė ir pan.), o tai irgi palaiko motyvaciją toliau lankyti susitikimus.
- Jei vedate labiau teorinius mokymus, iš anksto parenkite trumpą kiekvieno užsiėmimo santrauką (gali būti pusė puslapio) su svarbiausiais punktais, kurią pabaigoje išdalysite dalyviams. Gauti kažką realaus po mokymų, kas padės atsiminti pagrindinius dalykus, kuriuos aptarėte, gali būti svarbu ir motyvuoti dalyvius likti mokymuose.
- Dalyviui praleidus bent du užsiėmimus iš eilės, sureaguokite paskambindami arba parašydami laišką, paklausdami, kas nutiko, ir pabrėždami, kad kiti dalyviai jų pasigedo, susirūpino. Galima pasiūlyti iki kito užsiėmimo trumpai pasišnekėti su mokymų vadovu telefonu arba gyvai, kad šis papasakotų, apie ką dalyviai kalbėjo praleistų užsiėmimų metu. Tai gali padėti dalyviui nesijausti atitolusiam ar atsilikusiam nuo grupės.
- Jei įstaiga turi tokią galimybę, išrašykite dalyviams pažymėjimus už tiek valandų, kiek jie dalyvavo mokymuose. Kai kuriems dalyviams gali būti svarbu turėti jų dalyvavimą įrodantį dokumentą.
- Paskutinio mokymų užsiėmimo metu pasiūlykite dalyviams kokį nors atsisveikinimo ritualą, patvirtinantį, kad jie daug vienas iš kito išmoko, kad jų dalyvavimas buvo reikšmingas. Pavyzdžiui, galima pasiūlyti atsinešti po tuščią atviruką ir, siunčiant juos ratu, pasiūlyti vienas kitam parašyti, už ką jaučiasi dėkingi, kokie asmeniniai dalyvių pasidalijimai buvo svarbūs, ko norėtų vienas kitam palinkėti.





## VI. TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PROGRAMOS, ŠIUO METU VEIKIANČIOS LIETUVOJE

### EFEKTYVIOS TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMO PROGRAMA

**Aprašymas:** pagrindinis šios programos tikslas – suteikti tokią paramą tėvystės (vaikų auginimo ir auklėjimo) procese, kuri paskatintų šeimoje kurti palankią vaiko raidai aplinką bei jo poreikius atitinkantį bendravimą. Taip pat – padėti tėvams taikyti nesmurtinę discipliną bei išmokyti empatiško bendravimo, gauti savitarpio paramą iš kitų tėvų ir suteikti ją kitiems, išreikšti jausmus (kalbę, pyktį, frustraciją, nerimą), susijusius su vaikų auklėjimo sunkumais, atkurti emocinę pusiausvyrą ir tinkamiau reaguoti į vaiko elgesio problemas. Ši programa sudaryta remiantis esminėmis sėkmingos tėvystės prielaidomis, sujungiant keturių svarbiausių tėvystės įgūdžių mokymo kryptių žinias ir įgūdžius: adlerietiško, bihevioristinio, humanistinio ir prieraišumo teorija grįsto mokymo.

**Kam skirta:** tėvams, auginantiems vaikus nuo 0 iki 18 m. Rekomenduojama, renkant tėvų grupes, kviešti auginančiuosius panašaus amžiaus vaikus.

**Trukmė:** 12 val.

**Vadovai:** 1 arba 2.

**Mokymo metodai:** teoriniai intarpai, praktinės užduotys, vaizdo siužetai, namų darbai, diskusijos.

**Daugiau informacijos:** [www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)

### PROGRAMA IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ TĖVAMS „NEĮTIKĖTINI METAI“

(angl. *THE INCREDIBLE YEARS PRESCHOOL BASIC PARENT PROGRAM®*)

Aprašymas: „Neįtikėtini metai“ – tai prof. dr. Carolynos Webster-Stratton Jungtinėse Amerikos Valstijose sukurta serija susietų, įrodymais pagrįstų programų, skirtų tėvams, vaikams ir mokytojams, paremta daugiau nei 30 metų tyrimų. Tikslas – užkirsti kelią mažų vaikų elgesio problemoms ir jas koreguoti, skatinti socialinę, emocinę ir akademinę kompetenciją, stiprinti pozityvios tėvystės įgū-

džius. Programa puoselėja tėvų ir vaikų bendravimą bei prierašumą, formuoja tėvų gebėjimą skatinti vaikų emocijų reguliaciją ir socialinius įgūdžius, bendradarbiaujant ir su vaikų pedagogais, mažina itin griežtą, grubų drausminimą ir padeda koreguoti vaikų elgesio problemas, skatinti kalbos vystymąsi, ugdyti pasirengimo mokyklai įgūdžius. Programa paremta socialine kognityvine mokymosi teorija (Patterson, Bandura, Piaget, Beck), prierašumo teorija.

**Kam skirta:** tėvams, auginantiems 3–6 m. amžiaus vaikus.

**Trukmė:** 28–36 val.

**Vadovai:** 2.

**Mokymo metodai:** teoriniai intarpai, praktinės užduotys, vaizdo siužetai, vaidmenų užduotys, namų darbai, diskusijos.

**Daugiau informacijos:** [www.neitiketini-metai.lt](http://www.neitiketini-metai.lt)

## PROGRAMA MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ TĖVAMS „NEĮTIKĖTINI METAI“

(angl. *THE INCREDIBLE YEARS SCHOOL AGE BASIC PARENT PROGRAM*®)

**Aprašymas:** „Neįtikėtini metai“ – tai prof. dr. Carolynos Webster-Stratton Jungtinėse Amerikos Valstijose sukurta serija susietų, įrodymais pagrįstų programų, skirtų tėvams, vaikams ir mokytojams, paremta daugiau nei 30 metų tyrimų. Tikslas – užkirsti kelią vaikų elgesio problemoms ir jas koreguoti, skatinti jų socialinę, emocinę ir akademinę kompetenciją, stiprinti pozityvios tėvystės įgūdžius. Programa puoselėja tėvų ir vaikų bendravimą ir prierašumą, formuoja tėvų gebėjimą skatinti vaikų emocijų reguliaciją ir socialinius įgūdžius, bendradarbiaujant ir su vaikų pedagogais, mažina itin griežtą, grubų drausminimą ir padeda koreguoti vaikų elgesio problemas, skatinti akademinį tobulėjimą, padėti ruošiant namų darbus, prižiūrėti po pamokų, nustatyti taisykles dėl televizoriaus, kompiuterio ir narkotikų vartojimo. Programa paremta socialine kognityvine mokymosi teorija (Patterson, Bandura, Piaget, Beck), prierašumo teorija.

**Kam skirta:** tėvams, auginantiems 6–12 m. amžiaus vaikus

**Trukmė:** 28–32 val.

**Vadovai:** 2.

**Mokymo metodai:** teoriniai intarpai, praktinės užduotys, vaizdo siužetai, vaidmenų užduotys, namų darbai, diskusijos.

**Daugiau informacijos:** [www.neitiketini-metai.lt](http://www.neitiketini-metai.lt)

## TĖVŲ MOKYMO AUKLĖTI VAIKĄ PROGRAMA „STEP“

**Aprašymas:** programa tiems, kurie nori geriau susipažinti su emociniais vaiko poreikiais, siekia patobulinti elgesio valdymo įgūdžius. Paremta individualiosios psichologijos idėjomis, Alfredo Adlerio ir Rudolfo Dreikurso darbais apie tėvų bendravimą su vaiku, vaiko auklėjimo temomis.

**Kam skirta:** tėvams, auginantiems 0–17 m. amžiaus vaikus.

**Trukmė:** 18 val.

**Vadovai:** 1.

**Mokymo metodai:** diskusijos, darbas su „STEP“ tėvų knyga, realių ir sugalvotų vaiko auklėjimo situacijų sprendimas, pozityvaus auklėjimo įgūdžius lavinančių užduočių atlikimas, vaidmenų pratimai.

**Daugiau informacijos:** [www.stepgrupes.lt](http://www.stepgrupes.lt)

## „POZITYVUS AUKLĖJIMAS KIEKVIENAI DIENAI“

**Aprašymas:** programa sukurta remiantis moksliniais apibendrintais tyrimais apie vaiko sveiką vystymąsi (fizinis saugumas, emocinis saugumas, saugus prierašumas, vadovavimas, informacija bei pagalba mokantis socialinių įgūdžių), veiksmingą tėvystę (žinios apie vaiko raidą, suvoktas ryšys tarp vaiko elgesio ir jo vystymosi ypatumų, emocijų kontrolė, veiksmingumas), vaiko teisių principais (būti apsaugotiems nuo visų smurto formų, išgirstiems; gaunama parama bei pagalba tėvams). Programos autorė Dr. Joana Durrant, sukūrusi šią programą su organizacijos „Gelbėkite vaikus“ („Save the Children“) palaikymu.

**Kam skirta:** tėvams, auginantiems 0–17 m. amžiaus vaikus.

**Trukmė:** 18 val.

**Vadovai:** 2.

**Mokymo metodai:** individualios ir grupinės užduotys, diskusijos ir dalijimasis patirtimi.

**Daugiau informacijos:** [www.gelbekitevaikus.lt](http://www.gelbekitevaikus.lt), [www.pdel.org](http://www.pdel.org)

## ŠEIMŲ UNIVERSITETAS

**Aprašymas:** tėvų saviugdos programa paremta atvejo analizės metodu. Tėvai analizuoja kasdienės šeimos situacijas asmeniškai, šeimoje, vėliau diskutuoja apie tai grupėse su kitomis šeimomis, dalijasi savo patirtimis, nuomonėmis ir taip tobulėja. Tėvai mokosi išklausyti bei suprasti vienas kitą, tampa vieningesni, abu lygiaverčiai įsitraukia į vaikų auklėjimą ir tą patirtį perduoda savo vaikams.

**Kam skirta:** poroms, auginančioms vaikus nuo 0 iki 16 m. amžiaus.

**Trukmė:** 20 val.

**Vadovai:** 1.

**Mokymo metodai:** atvejų analizė, diskusijos, dalijimasis patirtimi, apibendrinimai su patyrusiu moderatoriumi.

**Daugiau informacijos:** [www.seimu.lt](http://www.seimu.lt)

## „PASITIKĖJIMU GRĮSTŲ SANTYKIŲ INTERVENCIJA“

(angl. *TBRI® - TRUST-BASED RELATIONAL INTERVENTION®* )

**Aprašymas:** pasitikėjimu grįstų santykių intervencija sukurta JAV, Teksaso Krikščioniškojo Universiteto Karyn Purvis vaiko raidos institute. Efektyvumas įrodytas moksliniais tyrimais. Intervencija remiasi prieraišumo, traumų psichologijos bei neurobiologinio vystymosi žiniomis. Programa padeda suaugusiesiems lengviau atpažinti bei atliepti trauminius išgyvenimus patyrusių vaikų poreikius.

**Kam skirta:** įvairaus amžiaus vaikų tėvams, globėjams, įtėviams.

**Trukmė:** 24 akad. val.

**Vadovai:** 1.

**Mokymo metodai:** teorinė medžiaga bei atliekamos praktinės užduotys, mokomasi ryšio kūrimo (dėmesingo įsisąmoninimo ir ryšio kūrimo strategijų), įgailinimo (fiziologinių ir aplinkos pritaikymo strategijų), elgesio korekcijos principų.

**Daugiau informacijos:** [www.child.tcu.edu/about-us/tbri](http://www.child.tcu.edu/about-us/tbri)

## TĖVYSTĖS PROGRAMA „ŠVYTURYS“

(angl. LIGHTHOUSE PARENTING PROGRAM)

**Aprašymas:** Ši patyriminė-educacinė programa skirta stiprinti tėvų-vaikų ryšį bei tėvų jautrumą ir atidumą vaikų vidiniam pasauliui. Skatinamas tėvų supratimas suprasti, kaip jų pačių vidinės būsenos veikia jų sprendimus ir veiksmus. Tai padeda kurti ir palaikyti artimesnį tėvų-vaikų ryšį, įveikti kylančius sunkumus, išvengti netinkamų reagavimo būdų, kai santykiuose su vaiku kyla stiprių emocijų. Prieš prasidedant užsiėmimams, tėvai kviečiami įvadiniam pokalbiui su vienu iš grupės vadovų, kurio metu aptariama programa, tėvų poreikiai ir programos tinkamumas, atsižvelgiant į tėvų situaciją. Programa remiasi prieraišumo ir mentalizacijos teorijomis. Ji buvo sukurta psichoterapeuto Gerry'io Byrne'o Jungtinėje Karalystėje.

**Kam skirta:** tėvams, globėjams, auginantiems 0–12 m. amžiaus vaikus.

**Trukmė:** 24 val.

**Vadovai:** 2.

**Mokymo metodai:** lavinant mentalizavimo įgūdžius, pasitelkiamos diskusijos, žaismingos užduotys, videomedžiagos peržiūros ir kt. Teorinė medžiaga nuolat derinama su patyrimu. Programos ypatumas – jaukios ir lengvai įsimenamos metaforos (tėvai kaip švyturys, saugus uostas ir kt.), kurios padeda tėvams lengviau suprasti mentalizavimo ir prieraišumo sąvokas, kas vyksta tėvų ir vaikų vidiniame pasaulyje.

**Daugiau informacijos:** [www.svyturiotevyste.lt](http://www.svyturiotevyste.lt), [www.lighthouseparenting.net](http://www.lighthouseparenting.net)

## LITERATŪRA

Bačienė, G., Kurienė, A., Kuraitė, E., Povilėnaitė, S., Mačiūnė, I., Petkutė, E. 2012. Aukime kartu – esminiai sėkmingos tėvystės veiksniai ir komponentai. Vilnius.

Byrne, G., Ruggiero, M. 2018. Mentalizacija grįstos grupinės programos „Švyturys“ vadovas, 12 savaičių versija.

Breidokienė, R., Ignatovičienė, S. 2010. Pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos. Vilnius: LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

Efektyvios tėvystės įgūdžių mokymo vadovas mokymų vedėjams. 2012. Vilnius: VŠĮ Paramos vaikams centras.

Gervinskaitė-Paulaitienė, L., Byrne, G., Barkauskienė, R. 2023. *Mentalization-Based Parenting Program for Child Maltreatment Prevention: A Pre-Post Study of 12-Week Lighthouse Group Program*. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.3390/children10061047>.

Kompleksinių paslaugų šeimai organizavimas ir teikimas savivaldybėse. Metodinė priemonė. 2022. Vilnius.

Ne mitai: apie vaikų ir paauglių elgesį, bendravimą, savijautą. 2022. Vilnius: VŠĮ Paramos vaikams centras.

Spanjaard, H. J. M., Krool, H., Blažaitė, J. 2008. Vaiko teisių apsauga bendruomenėje. Praktiniai patarimai darbui su vaikais ir tėvais bei tarpžinybinis bendradarbiavimas. Vilnius: Vitanika.

VU mokslininkų tyrimas: tėvystė su mažiau konfliktų ir geresne savijauta. 2023. Prieiga internetu: <https://www.lrt.lt/naujienos/mokslas-ir-it/11/2042632/vu-mokslininkiu-tyrimas-tevyste-su-maziau-konfliktu-ir-geresne-savijauta>.





**METODINIS KOMPLEKSINIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI CENTRAS**

**[metodiniscentras@pvc.lt](mailto:metodiniscentras@pvc.lt)**

**[www.metodiniscentras.lt](http://www.metodiniscentras.lt)**

**[f Metodinis centras](#)**