

Mokymų tėvams (globėjams) programa

Ši programa skirta tėvams (globėjams) auginantiems vaikus su negalia. Programa parengta įgyvendinant Erasmus+ KA1 projektą „Švietimo darbuotojų kompetencijų tobulinimas įgyvendinant socialiai pažeidžiamų asmenų tėvystės įgūdžių mokymo programas“ (Nr. 2018-1-LT01-KA104-046682).

Rengėjai: Palangos švietimo pagalbos tarnybos, Panevėžio rajono pedagoginės psichologinės tarnybos ir Kėdainių švietimo pagalbos tarnybos specialistai.

1. Programos anotacija (aktualumas, reikalingumas)

Ypatingus išgyvenimus patiria tėvai, kurie augina vaikus su negalia. Jų patirtį sunkina tai, kad jie turi nuolatot prižiūrėti savo neįgalų vaiką, taikyti tik į savo vaiką orientuotą ugdymo programą, naudoti specifinius tėvystės įgūdžius.

Auginantys neįgalius vaikus tėvai dažnai jaučiasi nesuprasti ir sutrikę. Jie dažnai patiria stresą, atsiranda problemos darbinėje veikloje, asmeniniuose santykiuose ir pan. Pastebėta, kad neįgalių vaikų šeimos nariams sunku dalytis savo jausmais ir išgyvenimais, nes jie jaučiasi socialiai atskirti.

Tačiau tėvai nori įsitraukti į savo vaikų ugdymą, pagerinti ir įgyti naujų auklėjimo įgūdžių, išmolti būti atviresni, nebijoti išsakyti savo nuomonę bei pasiūlymus, palaikyti vieni kitus, pagerinti bendradarbiavimą su specialistais. Ši programa skirta kompleksinę negalią turinčių vaikų tėvams. Ji padeda suteikti psichologinę-socialinę pagalbą tėvams dėl vaikų ugdymo ir auklėjimo.

Programos metu organizuojamos paskaitos, atliekami praktiniai pratimai, vyksta kasdienių gyvenimo situacijų analizavimas, darbas su vaizdine medžiaga, diskusijos grupėje, pasidalijimas savo asmenine patirtimi. Dalyvaudami programoje tėvai jausis nevieniši su savo problemomis, išmoks patys susivokti savo jausmuose, išreikšti savo norus ir poreikius, įveikti sunkumus ir stresus, pažinti ir suprasti tikruosius savo jausmus.

2. Programos tikslas

Suteikti pagalbą tėvystės (vaikų auginimo) procese, kuri paskatintų šeimoje, auginančioje neįgalų vaiką, kurti palankią vaiko raidai aplinką bei jo poreikius atitinkantį bendravimą, stiprintų tėvų pasitikėjimą savimi, atsparumą stresui bei vidinio ir socialinio gyvenimo pokyčius.

3. Programos uždaviniai

- ✓ Stiprinti tėvus (globėjus) suteikiant jiems psichologinę-socialinę pagalbą vaikų auginimo procese, kuri paskatintų šeimoje kurti palankią vaiko raidai aplinką bei jo poreikius atitinkantį bendravimą.
- ✓ Suteikti dalyviams informaciją apie streso valdymą ir elgesio ypatumus stresinėse situacijose.
- ✓ Supažindinti su technikomis ir efektyviais savireguliacijos metodais, padedančiais efektyviai įveikti stresą.
- ✓ Išmokyti dalyvius atsipalaidavimo būdų.

4. Programos turinys (įgyvendinimo nuoseklumas: temos, užsiėmimų pobūdis (teorija/praktika/savarankiškas darbas) ir trukmė)

Tema	Užsiėmimų pobūdis	Trukmė
Vėluojanti vaiko su negalia raida. Ko tikėtis?	Teorija Praktika	0,5 val. 1,5 val.
Tėvų poreikiai auginant vaiką su negalia	Teorija Praktika	0,5 val. 2 val.
Asmeninių streso priežasčių pažinimas	Teorija Praktika	0,5 val. 2 val.
Pasitikintis elgesys ir jo reikšmė streso įveikimui	Teorija Praktika	0,5 val. 2 val.
Atsipalaidavimo technikos ir metodai	Teorija Praktika	0,5 val. 2 val.
Iš viso		12 val.

5. Tikėtina(-os) kompetencija(-os), kurią(-ias) įgis Programą baigęs asmuo, mokymo(-si) metodai, įgytos (-ų) kompetencijos (-ų) įvertinimo būdai

Programoje numatoma suteikti žinių ir supratimo, gebėjimų bei formuoti nuostatas	Kompetencija (-os)	Mokymo modelis (mokymo(-osi) metodai ir būdai)	Įgytos (-ų) kompetencijos (-ų) įvertinimo būdai
Žinių ir supratimo įgijimas (teorinė dalis)	Žinios apie vaiko, turinčio negalią, raidą, streso valdymą bei savo elgesio ypatumus stresinėse situacijose.	Paskaita, darbas porose, didelėje ir mažose grupėse, atvejų aptarimas, diskusija, video siužetų analizė, „minčių lietus“.	Atvejų aptarimas, diskusija, praktinės užduotys, refleksija
Gebėjimų įgijimas (praktinė dalis)	Geba efektyviau bendrauti ir bendradarbiauti, taikyti savireguliacijos ir streso įveikimo metodus įvairiose gyvenimo situacijose; geba tinkamai panaudoti įgytas žinias, rekomendacijas individualiose situacijose; geba praktiškai taikyti strategijas, metodus, būdus, padedančius geriau suprasti savo poreikius sudėtingose šeimos situacijose.	Darbas porose, didelėje ir mažose grupėse, atvejų aptarimas, diskusija, video siužetų analizė, praktinės užduotys (individualios, grupės), „minčių lietus“.	Atvejų aptarimas, diskusija, praktinės užduotys, refleksija
Nuostatų įgijimas (vertybinių, nuostatų teikimas ir įgijimas)	Geriau suvokia savo asmeninius ypatumus, susijusius su streso įveikimu, savo stipriąsias ir tobulintinas puses; jaučia asmeninę atsakomybę savo šeimoje, patiriančiose iššūkių, išlaikyti mokymų patirtis, jomis vadovautis, naudoti įgytas žinias, taikyti naujus įgūdžius, kuriant palankią aplinką šeimoje.	Mokymasis bendradarbiaujant, diskusija, video siužetų analizė, praktinės užduotys (individualios, grupės).	Atvejų aptarimas, diskusija, praktinės užduotys, refleksija

6. Programai vykdyti naudojama mokomoji medžiaga

Eil. Nr.	Temos	Mokomosios medžiagos pavadinimas	Mokomosios medžiagos apimtis
1.	Vėluojanti vaiko su negalia raida. Ko tikėtis?	Skaidrių prezentacija, užduočių lapų kopijos.	
2.	Tėvų poreikiai auginant vaiką su negalia	Skaidrių prezentacija, užduočių lapų kopijos, video siužetų įrašai.	
3.	Asmeninių streso priežasčių pažinimas	Skaidrių prezentacija, užduočių lapų kopijos; video siužetų įrašai.	
4.	Pasitikintis elgesys ir jo reikšmė streso įveikimui	Skaidrių prezentacija, praktiniai užsiėmimai, užduočių lapų kopijos.	
5.	Atsipalaidavimo technikos ir metodai	Praktiniai užsiėmimai	

7. Programai rengti naudotos literatūros ir kitų informacinių šaltinių sąrašas

Naudoti šaltiniai:

1. A. Perminas, L. Gustainienė, G. Jarašiūnaitė, I. Pečiulienė. Efektyvūs streso mažinimo būdai: biogrįžtamuoju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojamčioji raumenų relaksacija. Kaunas, 2014
2. Neil Shah. 10 žingsnių įveikti stresą. Vilnius, 2014.
3. Efektyvios tėvystės įgūdžių mokymo vadovas. Paramos vaikams centras, Vilnius, 2019.
4. Positive Parenting. Building strong relationships with children and managing difficult behavior. A manual for facilitators of parenting programmes for all families. One Family, Dublin, 2005.
5. Positive Parenting for Changing Families. One Family, Dublin, 2014.
6. <http://www.pvc.lt>
7. <http://onefamily.ie>
8. Išmanioji programėlė „Atsipūsk“. Prieiga per internetą: <https://play.google.com/store/apps/details?id=lt.pkg.app.atsipusk&hl=lt>