

8 savaičių dėmesingos (įsisąmonintos) tėvystės programa

Dėmesingo įsisąmoninimo **praktikos** taikomos plačiai: nuo fizinės ir emocinės žmogaus sveikatos gerinimo iki psichologinio atsparumo didinimo. Dėmesingas įsisąmoninimas (mindfulness) gali **pagerinti kitų mūsų gyvenimuose dalyvaujančių žmonių gerovę, ypač mūsų vaikų.**

Dėmesingos tėvystės kursų metu gausite **moksliniais tyrimais pagrįstus metodus**, kurie leis tapti tėvais, atidesniems savo vaikams, mažiau teisiantiems, labiau mokantiems išreikšti besąlygišką meilę ir nustatyti ribas, geriau spręsti sunkias situacijas, auginant ir auklėjant vaikus. Tyrimai rodo, kad tėvų pozityvus elgesys, taikant dėmesingos tėvystės praktikas, teigiamai veikia jų vaikų elgesį bei savijautą.

Programos dalyviai įgyvendins programos uždavinius:

- lengvesnis reagavimas į tėvystės stresą,
- geresnis pasirūpinimas savimi,
- priėmimo, empatijos sau ir vaikams išsiugdymas,
- sunkių emocijų savyje ir vaikuose toleravimas,
- glaudesnio ryšio su vaikais užmezgimas ir gebėjimas spręsti konfliktus,
- tėvystės rolės, patirties, džiaugsmų ir sunkumų įsisąmoninimas ir kt.

Dėmesinga tėvystė mokslinių tyrimų duomenimis padeda šiais būdais:

- Sumažina tėvų ir vaikų elgesio ir emocijų problemų;
- Sumažina tėvų streso reakcijas ir vengimą patirtims;
- Gerina tėvystės įgūdžiai;
- Gerina bendrą dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) naudojimą kasdienybėje;
- Gerina dėmesingą įsisąmoninimą santykiuose su vaikais.

Dėmesingos (įsisąmonintos) tėvystės programa susideda iš 8 užsiėmimų.

Užsiėmimai vyks pirmadieniais nuo 14.30 val. iki 16.30 val. (trukmė 2 val.)

Registracija iki kovo 3 dienos mob. tel. (8-699) 10201 arba el. paštu: vilma.psichologe@gmail.com

Dalyvių skaičius ribotas (iki 10 dalyvių).

Programą veda psichologė, psichoterapeutė, LSMU Įsisąmoninimu grįstos kognityvinės terapijos specialistė Vilma Šamonskienė

Užsiėmimai nemokami. Vyks gyvai Klaipėdos pedagoginėje psichologinėje tarnyboje (Debrečno g. 41)

