



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

PROJEKTO „VEIKIAME KARTU“ VEIKLOS

Nuotolinių paskaitų ciklas „Nuosekli kelionė per nėštumą, gimdymą ir kūdikio priežiūrą“

Paskaitų ciklą sudaro 2 nuotolinės paskaitos:

- **Nėščiosios sveikata ir gimties diena.** Šios paskaitos metu gausite daug žinių ir informacijos apie tinkamą nėščiosios gyvenseną, mokysitės atskirti simptomus, kurie signalizuoja, kad gimdymas jau prasidėjo, susipažinsite su gimdymo laikotarpiais, skausmo mažinimo būdais bei suprasite, kokie pokyčiai vyks po gimdymo.
Paskaitos trukmė 2 val.
- **Kasdienė kūdikio priežiūra ir sėkmingo žindymo ABC.** Tai teorinė ir praktinė paskaita, kurios metu sužinosite, koks turi būti „ypatingas“ kraitelis, ką privaloma turėti ir kodėl, kai naujagimis parvežamas į namus. Susipažinsite, kas pirmosiomis dienomis bei savaitėmis vyksta su naujagimiu, o praktiniai pavyzdžiai padės suprasti, kaip saugiai tenkinti mažylio kasdienes poreikis. Dalyviai gaus praktinių žinių dėl žindymo, įsisąmonins žindymo kliūtis.
Paskaitos trukmė 2 val.

Paskaitas ves asmens sveikatos priežiūros specialistas.

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Praktinių seminarų ciklas „Sąmoningas kūdikio laukimas“

Praktinį seminarų ciklą sudaro 4 susitikimai (trukmė 8 val.):

- **Mokėti lauktis – tai menas, tai iššūkiai.** Užsiėmimą ves psichologas, trukmė 1,5 val.
- **Išgirskime tėčius/partnerius!** Užsiėmimą ves psichologas ir sveikatos specialistas, trukmė 2,5 val.
- **Tėvystės paradoksai: lūkesčiai ir realybė.** Užsiėmimą ves psichologas, trukmė 1,5 val.
- **Laikas praktikai „Pasimokykime gimdyti“.** Užsiėmimą ves kineziterapeutas, trukmė 2,5 val.

Praktiniai seminarai padės dalyviams pasiruošti kūdikio atėjimui į šeimą, išmokys pasirūpinti savo emocine ir fizine sveikata, sustiprins pasitikėjimą savimi, kaip tėvais.

Seminaro „Išgirskime tėčius/partnerius“ išskirtinumas – nėštumo simulatorius! Besilaukiančių moterų partneriai turės unikalią galimybę savo „kailiu“ patirti nėštumo svorį ir įvairius fizinius bei gyvenimo pokyčius 3 nėštumo trimestre. Užsiėmimas skirtas tėčiams, bet gali dalyvauti pora!

Praktinis užsiėmimas „Pasimokykime gimdyti“ padės moteriai realiai patirti, ką reiškia sąrėmiai, ir leis ugdyti atsparumą; suteiks dalyviams supratimą, kaip palengvinti gimdymo skausmą, padedant partneriui; mokys modeliuoti įvairias padėtis, kurios turi įtakos gimdymo eigai ir moters emocinei būsenai.

Praktinių mokymų ciklas vyks kiekvieną mėnesį, grupėje tik 10 asmenų.

Vieta: „Mano šeimos akademija“, Mindaugo g.44/Panerių g.7, Vilnius

Trakų r. savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba, Birutės g. 42, Trakai

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Pasiteiravimui : info@msakademija.lt

Tel.: +370 618 64000



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

PROJEKTO „VEIKIAME KARTU“ VEIKLOS

Renginys „Kantrybės ašaros“ – naujovė Lietuvoje

Kūdikio atėjimas į šeimą – didžiulis džiaugsmas. Tačiau tėvų laimė greitai ima blėsti, kai susiduria su įvairiais kasdieniais iššūkiais, ypač kai kūdikiai pradeda vis daugiau ir dažniau verkti.

Nauja programa „Kantrybės ašaros“ dalyvius supažindins su PURPURINIO kūdikio verkimo laikotarpiu. Ši prevencinė programa, skirta vaikų gerovei, sukurs pokyčius tėvų požiūryje į ankstyvą kūdikio verkimą, ypač – į nepaguodžiamą verksmą. Programos efektyvumas įrodytas užsienio patirtimi.

Mokymų programą sudaro trys dalys:

- **Mąstyk plačiau.** Sukrėsto kūdikio sindromas (SKS). Trukmė 1,5 val.
- **Įsimylėk verkiantį.** „Purpurinis“ kūdikio verksmo laikotarpis. Trukmė 1,5 val.
- **Įveik kliūtį.** Praktinis užsiėmimas „Iššūkių sprendimai“. Trukmė 1 val.

Mokymo procese bus naudojami inovatyvūs įrankiai (kūdikiai-simuliatoriai, unikalios animacijos) ir metodai, kurie padės plėtoti dalyvių pojūčius, suvokimą, mąstymą ir įgūdžius.

Tėvai sužinos, kodėl ankstyvas kūdikio verksmas yra normalus dalykas, ir ko jiems tikėtis, kodėl verksmas gali varginti tėvus, kodėl purtymas ypač pavojingas kūdikiams ir mažiems vaikams, kokie kūdikių kritiniai raidos etapai.

Praktiniuose užsiėmimuose bus mokomasi valdyti stresą, tėvai išbandys išmaniuosius įrankius, analizuos filmą „16 mėnesių Elijaus gyvenimo istorija“, kuri moko niekada nepurtyti kūdikio!

Renginys vyks kiekvieną mėnesį, trukmė 4 val. (su kavos/arbatos pertraukomis).

Mokymus ves sveikatos edukologas ir psichologas, grupėje iki 8 asmenų.

Vieta: „Mano šeimos akademija“, Mindaugo g. 44/Panerių g.7, Vilnius.

Trakų r. savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba, Birutės g. 42, Trakai

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Renginys „Gyvenimas su kūdikiu per simuliacijas“

Atsakinga tėvystė reikalauja ne tik žinių ir pastangų, bet ir kantrybės. Naujas gyvenimo etapas gali būti nenuspėjamas. Kad kūdikio besilaukiantys tėvai jaustųsi saugūs, jie galės išmėginti „tėvystę“, prieš gimstant mažyliui.

Renginyje dalyviai mokysis „rūpintis kūdikiu“, o turintys patirties tėvai pasikartos ir įgis naujų žinių. Tikroviški naujagimio modeliai įkvepia visus – tiek būsimas mamas, tiek tėčius – praktiškai išbandyti, kas yra rūpestinga kūdikio priežiūra. Tai – saugus mažylio laikymas ant rankų, tinkamas vystyklų keitimas, odos priežiūros ir maudynių ritualai ir kt.

Verksmas – vienintelė kūdikio komunikacijos priemonė. Būsimi tėvai, išbandydami kūdikį-simuliatorių, iš verkimo garsumo, tono, garsinių niuansų ir kitų subtilių ženklų mokysis suprasti, ko jis reikalauja. Tėvų gebėjimas suvokti ir tinkamai reaguoti į kūdikio signalus stiprins pasitikėjimą savimi ir mažins jų abejones bei jaudulį.

Praktiniuose mokymuose bus pasidalinta pavyzdžiais, kas yra netinkama kūdikio priežiūra, grėsmingi veiksmai, bus mokoma ramino būdų.

Renginys vyks kiekvieną mėnesį, trukmė 4 val. (su kavos/arbatos pertraukomis).

Mokymus ves sveikatos edukologas, grupėje iki 8 asmenų.

Vieta: „Mano šeimos akademija“, Mindaugo g.44/Panerių g.7, Vilnius

Trakų r. savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba, Birutės g. 42, Trakai

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikiame-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Pasiteiravimui : info@msakademija.lt

Tel.: +370 618 64000



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

PROJEKTO „VEIKIAME KARTU“ VEIKLOS

Specialistų (asmens sveikatos priežiūros, socialinių paslaugų sričių, psichologų ir kt.) individualios konsultacijos

Kad kiekviena šeima, būsimoji mama geriau suprastų savo situacijas, problemas, kad neliktų nežinioje, svarbu ieškoti ir rasti tinkamą pagalbą. Konkrečios srities specialistų konsultacijos gali jums padėti rasti naujų mąstymo ir sprendimo būdų. Pokalbis su specialistu kiekvienam atvers galimybes gauti teisingus patyrusio praktiko patarimus ir atsakymus į rūpimus klausimus. Konsultavimo procese kiekvienas žmogus gauna visišką priėmimą, atjautą ir išklausymą, kas daugumai yra labai svarbu. Vis dar nerimaujate ar abejojate? Geriausias patarimas – kreiptis į specialistą-socialinį darbuotoją, kuris padės jums žengti pirmąjį žingsnį pokyčių link, ras išeitį iš „beviltiškos“ situacijos ir nukreips tinkama kryptimi.

Konsultacijų ciklas: 25 asmenims 1–3 konsultacijos (esant pagrįstam poreikiui, – ir daugiau).

Vieta: „Mano šeimos akademija“, Mindaugo g. 44, Vilnius

Trakų r. savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba, Birutės g. 42, Trakai

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Psichologo/psichoterapeuto individualios konsultacijos asmenims, patyrusiems traumuojančių emocinių išgyvenimų, susijusių su nėštumu/gimdymu.

Traumuojantys emociniai išgyvenimai gali stipriai paveikti asmens savijautą, sveikatą bei kasdienybę. Žmogui, išgyvenančiam krizę, svarbu aiškumas ir disciplina. Psichoterapeutas padės mamai ar tėčiui išbūti su sunkiais jausmais, kurie yra normalūs krizinėse situacijose, ir grįžti į įprastą gyvenimo ritmą. Teikiamos konsultacijos orientuotos į tikslią ir konkrečią pagalbą, kurios asmeniui reikia dabartyje. Konsultacijų metu vaikų priežiūros specialistai, pagal tėvų poreikį, pasirūpins vaikais ir užtikrins saugią jų priežiūrą.

Konsultacijų ciklas: 7–8 asmenims po 3 konsultacijas (esant pagrįstam poreikiui, – ir daugiau)

Vieta: Trakų r. savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba, Birutės g. 42, Trakai

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Savitarpio pagalbos grupė mamoms/tėvams (kartu su vaikais), patyrusiems sunkumus ir auginantiems vaikus nuo 0 iki 3 metų.

Savipagalbos grupės grindžiamos bendradarbiavimo ir dalijimosi patirtimi principais. Auginantiems mažamečius vaikus, ypač jauniems tėvams, gali kilti įvairių nerimą keliančių minčių, juos jungia panašūs rūpesčiai bei klausimai. Savipagalbos grupėje dalyviai turės galimybę pasidalinti savo patirtimi, diskutuoti įvairiomis temomis, rasti atsakymus į iškilusius klausimus ir padėti vieni kitiems. Specialistai, pedagogai, pagal tėvų poreikį, pasirūpins vaikais ir užtikrins jų saugią priežiūrą tinkamoje aplinkoje.

Grupėje: 8–12 asmenų.

Vieta: „Mano šeimos akademija“, Mindaugo g. 44, Vilnius ir (ar) Verkių g. 31C, Vilnius

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Vaikų nuo 0 iki 3 m. priežiūros paslaugos

Tėvai turės galimybę dalyvauti ir tobulinti savo kompetencijas pasirinktose veiklose kartu su vaikais, kadangi tuo metu specialistai, pedagogai, pagal tėvų poreikį, pasirūpins vaikais ir užtikrins jų saugią priežiūrą tinkamoje aplinkoje.

Registracija: <http://www.msakademija.lt/projekto-veikime-kartu-uzsiemimu-tvarkarastis>

Pasiteiravimui : info@msakademija.lt

Tel.: +370 618 64000