



"Tėvų vaidmuo formuojant vaiko vertybes"

Jūsų talkininkas Evaldas Karmaza

Ar kada nors pastebėjote, kad **jūsų vaikas kartoja jūsų žodžius ar elgesį**? Tai nėra atsitiktinumas! Jūs esate patys svarbiausi savo vaiko mokytojai, net kai to nesuvokiate. Šį reiškinį puikiai paaiškina **Alberto Bandūros socialinio mokymosi teorija**.

Bandūros socialinio mokymosi teorija paprastai

Albertas Bandūra, žymus psichologas, atrado, kad **mes mokomės ne tik iš tiesioginės patirties, bet ir stebėdami kitus**. Jis tai pavadino "modeliavimu" arba "mokymasis stebint".



BOBO LĖLĖS EKSPERIMENTAS PAPRASTAI:

- Vaikai stebėjo, kaip suaugęs agresyviai elgiasi su pripučiamą lėlę ("Bobo")
- Vėliau vaikai, palikti vieni, kartojo tą patį elgesį
- Net pridėjo savo "kūrybiškų" agresijos elementų

ALBERTO BANDŪROS IŠVADA: "Vaikai mokosi ne iš to, ką mes sakome, o iš to, ką mes darome"

SUSIEKIME SU VERTYBĖMIS

1. Tėvų pavyzdys:
 - Jei sakome "reikia būti sąžiningam", bet sukčiaujame parduotuvėje
 - Jei mokome "padėti kitiems", bet patys praeiname pro pagalbos prašantį
 - Jei kalbame apie "pagarbą", bet šaipomės iš kitų
2. Kasdienės situacijos:
 - Kaip reaguojame į konfliktus
 - Kaip kalbame apie kitus žmones
 - Kaip elgiamės su pinigais
 - Kaip vertiname kitų pastangas
3. Netiesioginės pamokos:
 - Kai skubame ir nesilaikome eismo taisyklių
 - Kai meluojame apie vaiko amžių pramogų parke
 - Kai kalbame telefonu prie vairo



Kodėl tai svarbu?

1. Jūs esate gyvas pavyzdys. Jūsų vaikai mokosi iš jūsų kasdien, net kai nemanote, kad jie stebi.
2. Veiksmai kalba garsiau nei žodžiai. Jūsų elgesys daro didesnį poveikį nei tai, ką sakote.
3. Vertybės perduodamos per elgesį. Jūsų kasdieniai veiksmai rodo, **kas jums iš tikrųjų svarbu.**



Koks jūs kaip pavyzdys?

- Kaip reaguojate, kai kas nors nesiseka?
- Kaip dažnai matosi, kad skaitote knygas?
- Kaip elgiatės su nepažįstamais žmonėmis gatvėje ar parduotuvėje?
- Kaip prižiūrite savo fizinę sveikatą (mankšta, mityba)?
- Kaip sprendžiate konfliktus su sutuoktiniu/partneriu?
- Kaip planuojate ir taupote pinigus?
- Kaip reaguojate į kitų žmonių sėkmę?
- Kaip laikotės duoto žodžio ar pažadų?
- Kaip tvarkotės namuose ir palaikote švarą?
- Kaip paskirstote laiką tarp darbo ir šeimos?
- Kaip reaguojate į kritiką?
- Kaip rodote meilę ir prisirišimą šeimos nariams?
- Kaip elgiatės su gyvūnais?
- Kaip valdote savo emocijas streso situacijose?
- Kaip kalbate apie kitus žmones, kai jų nėra šalia?
- Kaip naudojate technologijas ir socialinę mediją?
- Kaip elgiatės vairuodami automobilį?
- Kaip reaguojate, kai padarote klaidą?
- Kaip išreiškiate dėkingumą kasdieniame gyvenime?
- Kaip priimate sprendimus šeimoje?
- Kaip elgiatės su seneliais ar vyresnio amžiaus žmonėmis?
- Kaip rūšiuojate atliekas ir rūpinatės aplinka?
- Kaip leidžiate laisvalaikį?
- Kaip reaguojate į netikėtus pokyčius ar planus?

Jūsų veidas - jūsų 5 svarbiausios vertybės (nuspėkite savo partnerio vertybes)

Materialinės/Išorinės vertybės:

1. Pinigai/Turtas
2. Fizinis grožis
3. Komfortas
4. Statusas visuomenėje
5. Išsilavinimas

Asmeninės vertybės:

6. Sveikata
7. Savarankiškumas
8. Draugystė
9. Kūrybiškumas
10. Ambicingumas
11. Disciplina
12. Drąsa
13. Sąžiningumas

Šeimos vertybės:

14. Šeima
15. Tėvų pagarba
16. Ištikimybė
17. Tradicijos
18. Kartų ryšys

Socialinės vertybės:

19. Bendruomeniškumas
20. Solidarumas
21. Tolerancija
22. Pagarba kitoniškumui
23. Pilietiškumas

Aukštesnės/Universalios vertybės:

24. Teisingumas
25. Laisvė
26. Tėvynė
27. Tikėjimas
28. Išmintis
29. Meilė
30. Taika

100 progų susipykti

1. DARBAS vs ŠEIMA
 - Žmona: "Vaikai tavęs visą savaitę nematė..." (vertybė - šeimos laikas)
 - Vyras: "Turiu užbaigti projektą, nuo manęs priklauso visa komanda" (vertybė - profesinė atsakomybė)
2. TAUPYMAS vs GYVENIMO KOKYBĖ
 - Žmona: "Vaikai nori į baseiną, jiems reikia veiklos" (vertybė - vaikų ugdymas)
 - Vyras: "Reikia taupyti būsto įnašui, negalim švaistyti pinigų" (vertybė - finansinis saugumas)
3. TVARKA vs KŪRYBIŠKUMAS
 - Mama: "Vėl visas namas aukštyn kojom..." (vertybė - tvarka)
 - Tėtis: "Bet pažiūrėk, kokį nuostabų pilį jie stato!" (vertybė - kūrybiškumas)
4. SVEIKATA vs MALONUMAS
 - Tėtis: "Jokių saldinių prieš miegą" (vertybė - sveika gyvensena)
 - Močiutė: "Tegul vaikas pasilepina, vaikystė trumpa" (vertybė - džiaugsmas)
5. DISCIPLINA vs LAISVĖ
 - Mama: "8 valanda - laikas miegoti, rytoj mokykla" (vertybė - režimas)
 - Tėtis: "Bet jis taip įsitraukęs į knygą..." (vertybė - savarankiškumas)
6. TRADICIJOS vs MODERNUMAS
 - Seneliai: "Per šventes visa šeima turi būti kartu" (vertybė - tradicijos)
 - Jaunieji tėvai: "Norime su vaikais keliauti, pamatyti pasaulio" (vertybė - patirtys)



Mokinys atsisako dalyvauti grupiniame projekte, nes "kiti tik gadins mano pažymį" (Problema: individualizmą ir asmeninę sėkmę iškelia aukščiau bendradarbiavimo ir komandinio darbo. Tai rodo, kad vaikas nesupranta bendro darbo vertės ir kitų žmonių indėlio svarbos.)

Paauglys reikalauja naujausio telefono modelio, nes "visi klasėje turi, o aš atrodau kaip vargšas su senuoju" (Problema: materialinės vertybės ir išorinis įvaizdis tampa svarbesni už realius poreikius. Vaikas sieja savo vertę su daiktais, o ne su asmeninėmis savybėmis.)

Vaikas meluoja apie namų darbų atlikimą, o pagautas sako "bet juk niekas nesužinojo, tai kokia problema?" (Problema: rezultatas tampa svarbesnis už procesą ir sąžiningumą. Vaikas nesupranta moralinių vertybių svarbos ir mano, kad tikslas pateisina priemones.)

Mokinys tyčiojasi iš klasioko, kuris gavo prastesnį pažymį, sakydamas "jis tiesiog kvailas, todėl jam ir nesiseka" (Problema: empatijos stoka ir klaidinga sėkmės samprata. Vaikas vertina žmones tik pagal akademinius pasiekimus, nesuvokia, kad kiekvienas turi skirtingus gebėjimus ir mokymosi tempą.)

Vaikas atsisako padėti senoliui pereiti gatvę, nes "tai ne mano reikalas, tegul socialiniai darbuotojai tuo užsiima" (Problema: socialinės atsakomybės ir bendruomeniškumo stoka. Vaikas nesuvokia, kad visuomenėje svarbu padėti vieni kitiems, mano, kad socialinė atsakomybė priklauso tik tam tikriems žmonėms.)



Viena pagrindinių problemų – **kaip efektyviai perduoti vertybes nemoralizuojant**. Tėvai dažnai jaučiasi įstrigę tarp noro tiesiogiai mokyti vertybes ir poreikio leisti vaikams patiems jas atrasti. Kaip rasti balansą tarp tiesioginio mokymo ir vertybių demonstravimo savo pavyzdžiu?

Kitas iššūkis – **vertybių konfliktas tarp kartų ar kultūrų**. Kaip suderinti tradicinės šeimos vertybes su kintančiomis visuomenės normomis? Tėvams gali būti sunku priimti ir suprasti vertybes, kurios skiriasi nuo jų pačių.

Technologijų ir socialinių medijų įtaka vertybių formavimuisi taip pat kelia daug klausimų. Kaip padėti vaikams **naviguoti skaitmeniniame pasaulyje, išlaikant tvirtą moralinį kompasą?**

Vertybių ugdymas skirtinguose amžiaus tarpsniuose yra dar vienas svarbus aspektas. Kaip **pritaikyti vertybių mokymą atsižvelgiant į vaiko amžių ir supratimo lygį?** Kas tinka mažam vaikui, gali netikti paaugliui.



Kad vaikas užaugęs būtų...

- Būtų laimingas
- Mylėtų savo šalį
- Pabaigtų universitetą
- Būtų finansiškai nepriklausomas
- Turėtų tvirtą moralinį kompasą
- Būtų empatiškas ir užjaučiantis kitus
- Sektų savo aistra ir pašaukimu
- Sugebėtų kurti ir palaikyti sveikus santykius
- Būtų fiziškai ir psichiškai sveikas
- Turėtų kritinio mąstymo įgūdžius
- Būtų atsparus gyvenimo iššūkiams
- Mokėtų efektyviai komunikuoti
- Būtų kūrybingas ir inovatyvus
- Turėtų stiprų savivertės jausmą
- Gebėtų prisiimti atsakomybę už savo veiksmus
- Būtų pilietiškai aktyvus ir atsakingas
- Turėtų gerą humoro jausmą
- Mokėtų valdyti savo finansus
- Būtų atviras naujoms patirtims ir kultūroms
- Gebėtų spręsti konfliktus taikiai
- Turėtų stiprų šeimos jausmą
- Būtų sąžiningas ir patikimas
- Mokėtų užsienio kalbų
- Turėtų aiškų gyvenimo tikslą
- Būtų ekologiškai sąmoningas

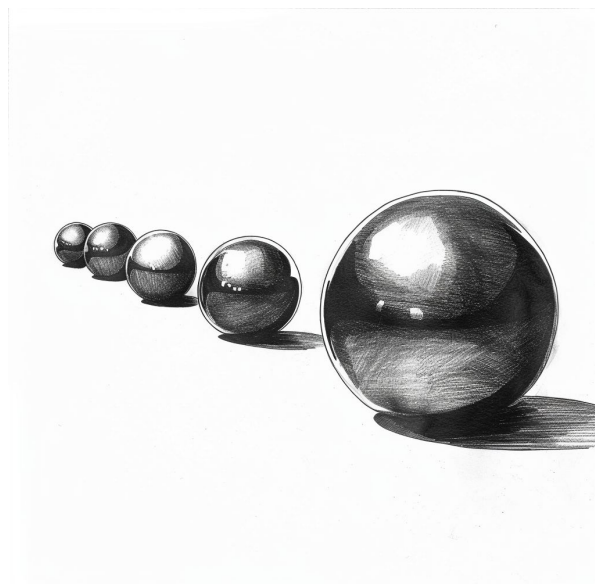
1. **Ryto rutina**
 - a. Dėkingumas. Pradėkite dieną įvardindami, už ką esate dėkingi.
 - b. Atsakomybė. Leiskite vaikams patiems pasikloti lovą ar pasiruošti pusryčius.
2. **Kelionė į mokyklą**
 - a. Pagarba. Aptarkite, kaip svarbu gerbti kitus eismo dalyvius.
 - b. Punktualumas. Paaiškinkite, kodėl svarbu nevėluoti.
3. **Pamokų ruošą**
 - a. Atkaklumas. Paskatinkite nepasiduoti, susidūrus su sunkumais.
 - b. Sąžiningumas. Pabrėžkite, kodėl negalima nusirašinėti ar apgaudinėti.
4. **Laisvalaikis**
 - a. Kūrybiškumas. Skirkite laiko meninei veiklai ar žaidimams.
 - b. Smalsumas. Kartu tyrinėkite gamtą ar skaitykite knygas.
5. **Namų ruošą**
 - a. Bendradarbiavimas. Paskirstykite namų ruošos darbus visiems.
 - b. Atsakomybė. Leiskite vaikams prižiūrėti augalus ar naminius gyvūnus.
6. **Vakarienės metas**
 - a. Šeimos vienybė. Valgykite kartu, be telefonų ar TV.
 - b. Pagarba. Mokykite gerbti maistą ir jį ruošiančius žmones.
7. **Vakaro rutina**
 - a. Refleksija. Aptarkite dienos įvykius ir išmoktas pamokas.
 - b. Meilė. Išreikškite meilę ir prierašumą prieš miegą.

Vertybių integravimas į kasdienę rutiną:



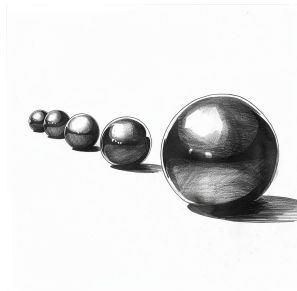
Vertybių ugdymas pagal amžių

- Ankstyvoje vaikystėje **modeliuokite pageidaujamą elgesį** ir aiškiai įvardinkite vertybes.
- Vidurinėje vaikystėje **skatinkite vaikus dalyvauti sprendimų priėmime** ir **diskutuokite apie pasekmes**.
- Paauglystėje **suteikite erdvės tyrinėti skirtingas vertybes ir idėjas**, bet **būkite pasiruošę diskutuoti ir dalintis savo požiūriu**.
- Jaunystėje **palaikykite savarankiškus sprendimus**, bet **būkite patarėju, kai to prašoma**.
- Visais amžiaus tarpsniais pripažinkite, kad **vertybių ugdymas yra nuolatinis procesas**, kuriame **klaidos yra neišvengiamos** ir vertingos mokymosi galimybės.



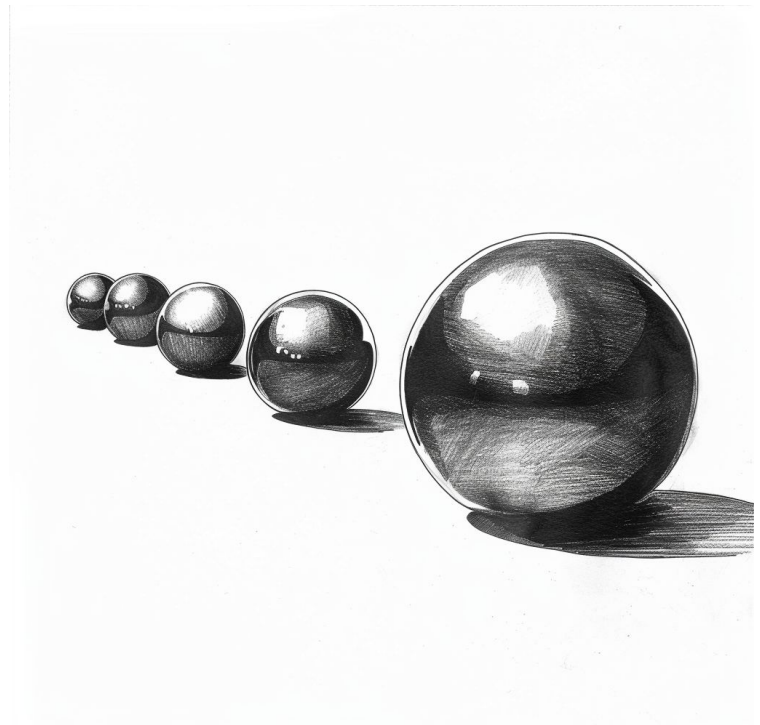
Supaprastintas vertybių žemėlapis pagal amžių

- Kūdikystė (0-2 metai):
 - Pasitikėjimas
 - Saugumas
 - Meilė
 - Priėmimas
- Ankstyvoji vaikystė (2-5 metai):
 - Savarankiškumas
 - Smalsumas
 - Kūrybiškumas
 - Draugiškumas
 - Pagalba kitiems
- Vidurinė vaikystė (6-11 metų):
 - Darbštumas
 - Atsakomybė
 - Sąžiningumas
 - Pagarba kitiems
 - Bendradarbiavimas
 - Teisingumas
- Paauglystė (12-18 metų):
 - Individualumas
 - Lojalumas
 - Drąsa
 - Tolerancija
 - Ambicingumas
 - Socialinis teisingumas



Supaprastintas vertybių žemėlapis pagal amžių

- Jaunystė (18-25 metai):
 - Nepriklausomybė
 - Intymumas
 - Profesinė kompetencija
 - Pilietiškumas
 - Atvirumas naujoms patirtims
 - Empatija
- Suaugystė (25+ metai):
 - Atsakomybė už kitus
 - Produktyvumas
 - Integralumas
 - Dosnumas
 - Išmintis
 - Savirealizacija





Materialios vertybės

Ar kada nors pagalvojote, kaip lengva šiuolaikiniame pasaulyje pasiklysti tarp to, ko mums tikrai reikia, ir to, ko tiesiog norime? Mes visi esame tame pačiame laive, plaukiančiame per nuolatinių reklamų, socialinių medijų įtakos ir visuomenės lūkesčių bangas.

Prisiminkime tą jausmą, kai **nusiperkame naują daiktą**. Tas momentinis džiaugsmas, tas trumpalaikis pasitenkinimas... **Bet ar jis išlieka?** Ar tas naujas išmanusis telefonas iš tiesų pagerino mūsų gyvenimo kokybę, ar tiesiog suteikė trumpalaikį malonumą?

Kartais jaučiamės, **tarsi mums reikėtų visko** – naujausių technologijų, madingų drabužių, prabangių atostogų. Bet **ar tai tikrai yra tai**, ko mums ir mūsų vaikams reikia, **kad augtume** ir bręstume kaip asmenybės?



Leiskite, pradėsiu nuo klausimo - ar Jums reikia, ar norite:

- Išmanusis telefonas
- Automobilis
- Kavos aparatas
- Sportiniai bateliai
- Prabangus laikrodis
- Mikrobanginė krosnelė
- Planšetinis kompiuteris
- Naujas sofos komplektas
- Elektrinis dantų šepetėlis
- Atostogos užsienyje
- Namų kino sistema
- Knygų skaityklė
- Abonementas į sporto klubą
- Dizainerio rankinė
- Robotas-dulkių siurblys
- Naujausia žaidimų konsolė
- Išmanioji apyrankė fitneso sekimui
- Dviratis
- Profesionalus plaukų džiovintuvas
- Naujausias mados žurnalas

Be to niekaip neišgyvensi

- Oras
- Vanduo
- Maistas
- Pastogė
- Rūbai
- Ugnis
- Miegas
- Saugumas

KO REIKIA, KAD GYVENTUME:
išgyvenimas, priklausymas, jėga,
laisvė ir smagumas
(Glasser, 1998)

Svarbiausi modernios šeimos
poreikiai?

- Namai
- Maistas
- Saugumas
- Rūbai
- Efektyvi komunikacija
- Išsilavinimas
- Informacinės technologijos
(prieiga prie interneto)
- Sveikata

Daiktų kaupimas - apie mus ir apie vaikus

- Šis elgesys gali atspindėti norą kontroliuoti, saugumo poreikius. Svarbu suprasti, kad toks elgesys turi savo priežastis: tėvų, senelių polinkis kaupti, patirtos traumos.
- Kompulsinį kaupimo sutrikimą galima atpažinti labai paprastai - namai pilni daiktų, net sudėtinga būti.
- Dažnai lydi mintys, kad kažko pritrūks, labai sunku atsisveikinti su daiktais, ruošiamasi nelaimėms. Kiekvienas daiktas atrodo labai reikalingas. Pasiekia net tiek, kad būna tikrinamos šiukšlių dėžės.
- Žmogui yra būdingas nerimas. Specialistai fiksuoja ir kitus sutrikimus, kurie gali sukelti tokį daiktų kaupimą: obsesinis-kompulsinis sutrikimas

Pasidalinkite, ar pastebite kaupimo elgesį pas:

- save?
- artimus žmones/giminaičius?
- vaikus?
- Ar pastebite, kad renkame daiktus ATSARGAI? Dideliais kiekiais?

Su kokiais daiktais sunkiai, bet atsisveikinate per paskutinius 2 metus?

- Mados graviūros
- Spausdinimo mašinėlės
- Paveikslai su arkliais
- Diržų sagtys
- Lėlių namai
- Durų stabdžiai
- Vintažiniai kalendoriai
- Žiebtuvėliai
- Kompasai
- Ranka rašyti laiškai
- Kvepalų buteliukai
- Žadintuvai
- Žaisliniai kareivėliai
- Plaukų šukos
- Virtuvės įrankiai
- Atidarytuvai
- Vazos
- Vintažiniai fotoaparatai ir kameros
- Lėlės
- Puodeliai
- Žvakidės
- Akmenukai (simbolizuojantys kelionę)
- Kelionių bilietai (metro, lėktuvų, autobusų ir pan.)
- Cukraus paketėliai

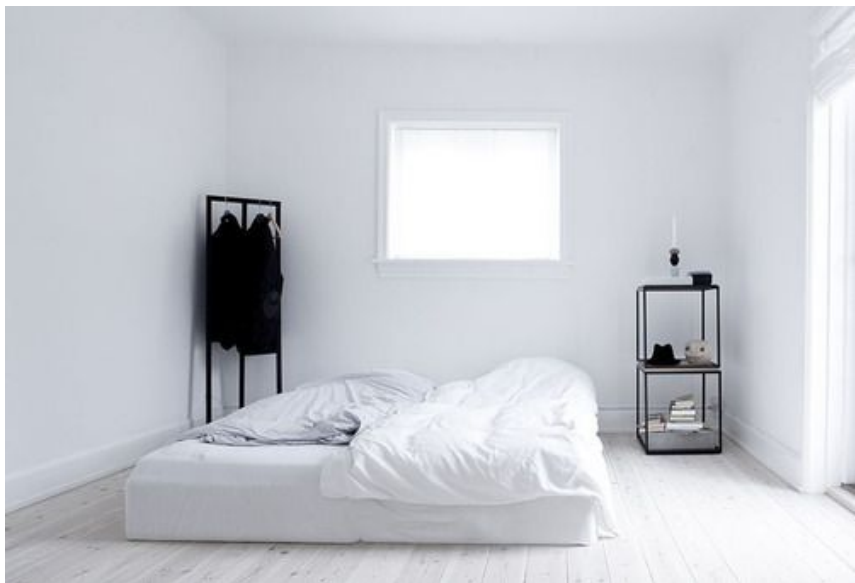
Kolekcionavimas. Menas, gyvenimas ar problema?

Pasidalinkite, ką kolekcionuoja:

- jūsų tėvai?
- jūs vaikystėje?
- jūs dabar?
- kokias matėte keistas kolekcijas pas pažįstamus?

Ar sutiktumėte gyventi tokiame kambaryje?

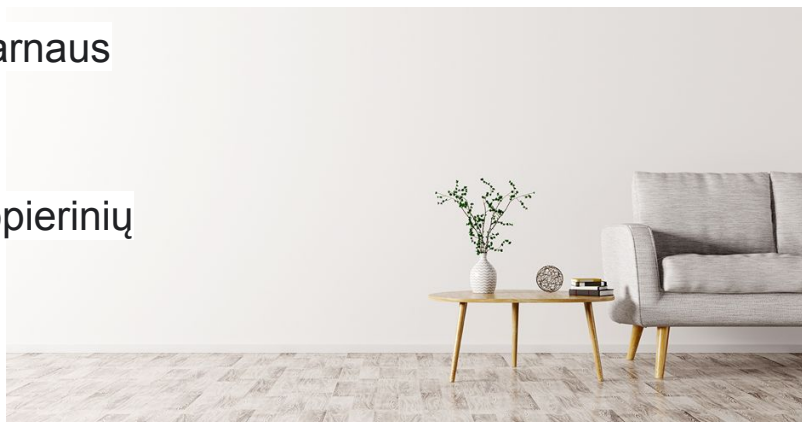
Ar čia yra visko, ko reikia?



Susipažinkite - minimalizmas

Minimalizmas - siekis gyventi naudojant tik tuos daiktus, kurie tau reikalingi kasdienybėje. Kai kurie žmonės pradeda nuo nulinio vartojimo ar namuose turint tik pačius reikalingiausius daiktus.

- Pirkti kokybiškus daiktus, kurie tau tarnaus ilgesnį laiką
- atsisakyti daiktų, kurie nereikalingi
- skaityti elektronines knygas vietoj popierinių
- Kiekvienam daiktui - savo vieta



Keista, bet svarbi užduotis:

5 savaites turėsite gyventi vieni. Galite pasiimti 5 daiktus/dalykus.

Po 1 savaitės - 1 daikto turėsite atsisakyti.

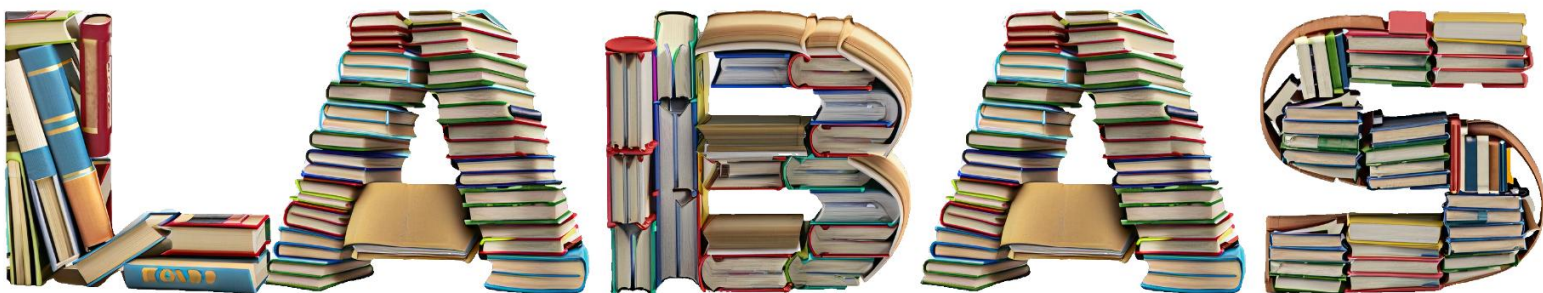
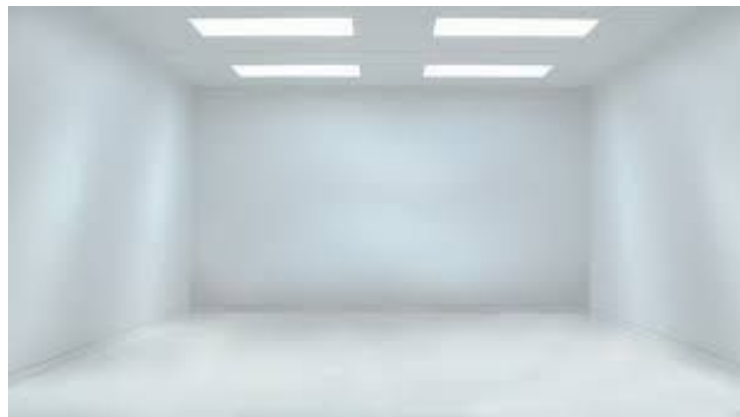
Po 2 savaitės - 2 daikto turėsite atsisakyti

Po 3 savaitės - 3 daikto.

Po 4 savaitės - pasikeisti su kaimynu vienu daiktu

Po 5 savaitės - atsisakyti 4 daikto.

Kuris liktų visą tą laiką?



Su kuriuo tėčiu ar mama norite
keliauti?



Atskirti norus ir poreikius

Viena iš svarbiausių užduočių, padedančių jūsų vaikams augti sveikais, laimingais ir atsakingais asmenimis, yra **gebėjimas atskirti savo norus nuo poreikių**. Šis gebėjimas yra būtinas norint formuoti subalansuotą požiūrį į gyvenimą, mokytis atsakomybės ir stiprinti savarankiškumą.

Supratimas apie tai, kas yra būtina gyvenimui ir kas teikia laikiną malonumą, padeda vaikams tapti atsakingesniais už savo sprendimus, geriau valdyti savo lūkesčius ir išteklius. Be to, svarbu, kad vaikai mokytųsi **vertinti tai, ką jie turi, ir suprastų, kad laimė ne visada priklauso nuo materialinių dalykų**.

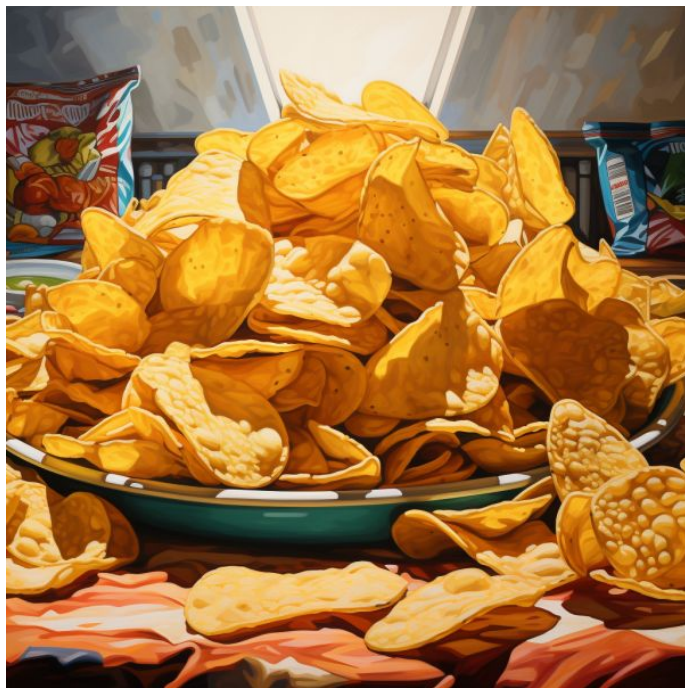


ar REIKIA?



Pabandykime aptarti kelis daiktus

NORIU ar REIKIA



Pabandykime aptarti kelis daiktus

NORIU ar REIKIA



Pabandykime aptarti kelis daiktus

NORIU ar REIKIA



Namuose iš lėto auganti taisyklė:

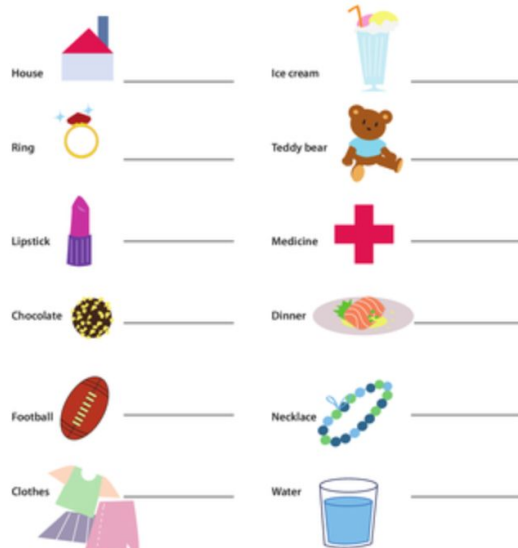
“ne visko, ko norime, mums reikia.

Ne viskas, ko reikia, mums labai patinka”

Įvertinkite **kiekvieną daiktą**, galima vis labiau lavinti gebėjimą atskirti, kas yra būtina, reikalinga nuo to, kas būtų smagu.

Pabandykite peržiūrėti jo **stalčių, kambarį, kuprinę, rūbus**.... ir kartu pradžioje sudėlioti, kas yra visgi tas daiktas, kurio reikia,. ir tas, kurio norisi.

Žinote, kas smagiausia: jūs greitai **pamatysite**, kiek daug daiktų **patys suaugę turi**, kurių net **ne nori**, o **kažkada norėjo**, arba tikisi, kad dar **kažkada norės**....



Poreikiai vs. Norai

Poreikiai yra būtini	Norai yra troškimai
Būtini išgyvenimui	Be norų galima išgyventi
Nesikeičia laikui bėgant	Keičiasi nuolatos
Poreikių nepatenkinimas gali sukelti sunkias pasekmes	Norų neišsipildymas gali sukelti nusivylimą ar liūdesį
Žmonės turi tokius pačius bazinius poreikius	Kiekvienas žmogus turi skirtingus norus

1. Pagalvokite: **"Ar be to galiu gyventi?"**
 - Jei atsakymas "taip" - tai greičiausiai noras.
 - Jei "ne" - tikriausiai poreikis.
2. Paklauskite savęs: **"Ar tai man būtina kaip oras, vanduo ar maistas?"**
 - Jei taip - tai poreikis.
 - Jei ne - tikriausiai noras.
3. Įsivaizduokite: **"Kas nutiktų, jei to negaučiau?"**
 - Jei nieko blogo - tai noras.
 - Jei būtų sunku - greičiausiai poreikis.
4. Pagalvokite apie laiką: **"Ar to reikės ir po savaitės, mėnesio, metų?"**
 - Jei ne - tai veikiausiai noras.
 - Jei taip - galbūt tai poreikis.
5. Pasiklauskite širdies: **"Ar tai man tikrai svarbu, ar tik atrodo smagu dabar?"**
 - Jei tik smagu - tai noras.
 - Jei tikrai svarbu - gali būti poreikis.

Kaip atskirti norus nuo poreikių? Štai keletas paprastų patarimų:



Ar tai noras, ar poreikis? kodėl?

- Vandens buteliukas
- Saldainis
- Pieštukų rinkinys
- Žaislinė mašinėlė
- Obuolys
- Antklodė
- Planšetinis kompiuteris
- Batai
- Knyga
- Dantų šepetėlis
- Futbolo kamuolys
- Vitaminų buteliukas
- Auskarų pora
- Šiltas megztinis
- Žaidimų konsolė
- Pirmosios pagalbos rinkinys
- Šokolado plytelė
- Pižama
- Dviračio nuotrauka
- Draugo piešinys

Padėliokime:

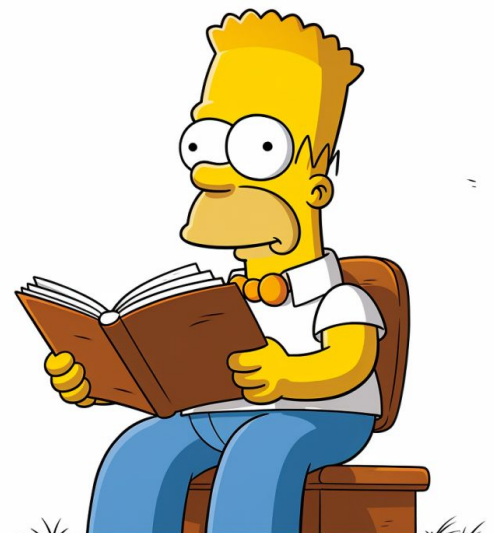
NORIU ir REIKIA	NORIU, bet NEREIKIA
REIKIA, bet NENORIU	nei NORIU, nei REIKIA

SUDĖTINGIAU: tai noras? Ar poreikis? Abu? Nei vienas?

- Mobilusis telefonas
- Miegmaišis žygiui
- Ledai karštą vasaros dieną
- Namų darbų užrašinė
- Bilietas į kino filmą
- Šilta striukė žiemai
- Naujausias populiarius žaislas
- Šeimos nuotrauka
- Sporto klubo narystė
- Gimtadienio tortas
- Akiniai nuo saulės
- Kelionė į zoologijos sodą
- Augintinis (pvz., šuniukas)
- Nauji sportbačiai fizinio lavinimo pamokoms
- Draugo apkabinimas
- Naktinė lemputė miegamajame
- Paspirtukas kelionei į mokyklą
- Muzikos instrumentas (pvz., gitara)
- Atostogos prie jūros
- Šiltas dušas po sporto treniruotės

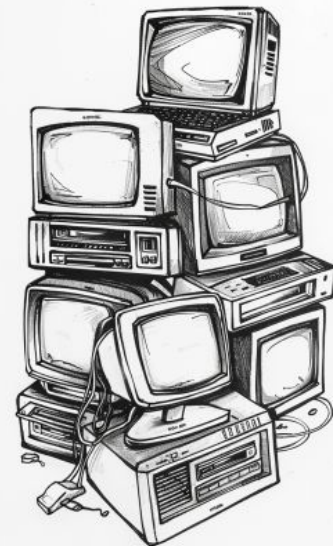
Jūsų nuomonė yra įdomi

1. Kas yra skirtumas tarp noro ir poreikio?
2. Ar visi žmonės turi tuos pačius poreikius? Kodėl taip arba kodėl ne?
3. Ar noras gali tapti poreikiu? Kaip?
4. Kodėl kartais sunku atskirti norą nuo poreikio?
5. Ar yra kažkas, ko tau labai norisi, bet žinai, kad tai nėra poreikis?
6. Kaip jaučiamės, kai negauname to, ko norime? O kai negauname to, ko mums reikia?
7. Ar yra kažkas, ko mums visiems reikia, bet ne visi turi?
8. Kaip galėtume padėti kitiems, kurie neturi to, ko jiems reikia?
9. Ar tavo norai keičiasi augant? Kaip?
10. Kodėl svarbu žinoti skirtumą tarp norų ir poreikių?



11. Jei turėtum tik 5 eurus, ar pirtum saldinių, ar vaisių? Kodėl?
12. Jei tavo draugas nori žaisti kompiuteriniu žaidimu, o tu nori eiti į lauką, kaip nuspręstumėte, ką daryti?
13. Jei tu nori į pramogų parką, bet tėvai sako, kad reikia aplankyti sergančią močiutę, kaip jaustumėsi ir ką darytum?
14. Jei gautum 100 eurų dovanų, kaip nuspręstum, ką su jais daryti?
15. Jei tavo mėgstamas žaistas sulūžtų, ar prašytum naujo, ar bandytum sutaisyti seną? Kodėl?
16. Jei tavo klasės draugas neturi pieštukų, o tu turi daug, kaip pasielgtum?
17. Jei tavo tėvai sako, kad negali pirkti naujų batų, nes reikia mokėti už šildymą, kaip reaguotum?
18. Jei turėtum pasirinkti tarp naujo telefono ir kelionės su šeima, ką pasirinktum ir kodėl?
19. Jei matai, kad tavo draugas perka daug nereikalingų daiktų, ką jam pasakytum?
20. Jei turėtum galimybę išpildyti tris norus, bet vienas iš jų turėtų būti skirtas kitam žmogui, ką pasirinktum?

Klausimai
apie situacijų
sprendimą:



Atskirti norus nuo poreikių nėra visada lengva, ypač gyvenant visuomenėje, kurioje nuolat skatinamas vartojimas

Pagrindinis skirtumas:

- Poreikiai yra būtini jūsų fiziniam ir emociniam išlikimui – maistas, vanduo, saugumas, priklausymas, meilė, pripažinimas.
- Norai yra tai, ko geidžiate tam, kad padidintumėte savo patogumą ar malonumą, bet galite išgyventi ir be jų.

Paklauskite savęs „**Ar tai būtina mano išlikimui?**“:

- Jei atsakymas yra „ne“, tai greičiausiai yra noras, o ne poreikis.

Stebėkite jausmus:

- Poreikiai dažnai susiję su stipresniais emociniais ar fiziniais pojūčiais, pvz., bado jausmas ar poreikis jaustis saugiam.
- **Norai dažniau yra susiję su akimirksnio impulsu** ar geiduliu, kuris gali greitai pasikeisti ar išnykti.

Pasekmės:

- Klauskite, kas nutiktų, jei jūsų noras ar poreikis nebūtų patenkintas. **Jei tai turi didelį poveikį jūsų gerovei, tai greičiausiai yra poreikis.**

Perspektyva:

- Ar tai, ko norite šiandien, **atneš naudos ilgai?** Poreikiai paprastai turi ilgalaikį poveikį jūsų gyvenimui, tuo tarpu norai dažniau yra trumpalaikiai.

Ko reikia vaikui? (tėvams)

SAUGUMAS

- Aiškios ribos ir taisyklės
- Pastovi rutina
- Fizinis ir emocinis saugumas

MEILĖ

- Besąlygiškas priėmimas
- Fizinis artumas
- Dėmesys ir laikas kartu

IŠKLAUSYMAS

- Empatiškas bendravimas
- Jausmų priėmimas
- Pagalba sprendžiant problemas

AUGIMAS

- Laisvė tyrinėti
- Teisė klysti
- Padrąšinimas tobulėti

Man reikia, kad... (vaikams)

 Mano namuose būtų saugu ir ramu

 Mane mylėtų net kai padarau klaidų

 Manęs išklausytų ir suprastų mano jausmus

 Galėčiau augti, tyrinėti ir bandyti naujus dalykus

 Mane apkabintų ir paguostų, kai liūdna

 Manimi tikėtų ir padėtų, kai sunku

Mes jų nevežam, mes juos mylim

- Ar jūsų vaikas moka išbūti, kai nėra ką veikti?
- Ar jūsų vaikas linkęs pats spręsti problemas?
- Ar jūsų vaikas prisigalvoja/susigalvoja?
- Ar jūsų vaikas nori padaryti pagal save?



Galimai sunkiausias išbandymas

- Vieną dieną jis turės mokėti gyventi be mūsų
- Vieną dieną mes neturėsime jų gelbėti
- Ar tikrai mes turime palikti nekilnojamą turtą?
- Ar tikrai jie privalo mus aplankyti ir prižiūrėti senatvėje?



Mūsu vidinė dilema:
ką palikti savo
vaikams?



*O ar jūs esate
pasiruošę paleisti
savo daiktus ir
savo vaikus?*



Liudas Dapkus yra su Ernesta Dapkiene.

Laimė išsinešimui

Sykį įsikraustėme į išnuomotą butą, kuriame šeiminkai buvo palikę visus daiktus. Spintelės, priegristos porceliano baldai, išdžiovusių rašiklių, mūsų nutupeto krėslų. Stalčiai, pilni senų puodų, keptuvių, nudžiūsių įnagių ir buties trupinių. Svetimų nugyventų gyvenimų palydovai, kuriuos taip norėjosi išmesti, viską išvalyti ir išvėdinti. Naujai pradžia!

Vėliau, jau kitose namuose, viskas panašiai lūdžio apie čia buvusį gyvenimą. Kačių šampūnai, praėjusio amžiaus mados žurnalai, akiniai skilusių stiklų, dubenėlis su sagomis, kurių taip niekur ir neprisiuvo. Ji mirė, po savęs nepalikusi vaikų, kuriems nebūtų reikėję tų daiktų, nes juk visi kaupiame savus turtus. Vaikai gal bent jau būtų išnešę visa tai į palėpę ar užkasę sode.

Bet kur mūsų gali pasiūksti, bet kada. Toji, kuri su dalgiu laukia kiekvieno, net labai ilgo ir laimingo tako gale. Todėl gyventi reikia nelaukiant pirmadienio, birželio ar dar kokios progos.

O jei labai jau norisi ką nors kaupti, tegu tai būna įspūdi. Tik ne daiktai, kuriuos kažkas paklinos, pastumdys ir išmes. Po to, kai tai vieną dieną nutiks, ir je nebeturės šeiminko. Tokie labai brangūs ir liūdnai juokingi pasibaigusio galiojimo artefaktai, kaip ir mūsų nerimas dėl rytojaus pokalbio darbe, saulės demių arba naujausios pasaulio pabaigos.

Mes iš šitų pakrančių, miškų, kalnų ir slėnių kišenėse neišsinešame nieko. Viskas lieka čia. Ir mūsų akys. Eli lengva, nes laikui pasibaigus šitų likimo skirtų dovanų niekas neišneš į palėpę.





"Tėvų perdegimo prevencija": kaip rūpintis savimi auginant vaikus

Apie psichikos sveikatą Jei šiuo metu išgyvenate depresiją, nerimą ar kitą sudėtingą emocinę būseną - ši paskaita neatstos profesionalios pagalbos. Tai, ką šiandien aptarsime, gali būti naudingi papildomi įrankiai, bet ne gydymo pakaitalas. Jei jaučiate, kad jums reikia pagalbos - tai yra stiprybės, ne silpnumo ženklas.

Apie palyginimus Šiandien nesame konkurse "kas geriausiai tvarkosi su gyvenimu". Kiekvieno mūsų situacija yra unikali, kiekvienas turime skirtingus resursus, iššūkius ir galimybes. Kai dalinsimės patirtimis, darykime tai ne tam, kad lygintume ar vertintume, bet kad mokytumės vieni iš kitų.

Apie konfidencialumą Tai, kuo žmonės dalinsis šioje erdvėje - asmeninės istorijos, jausmai, situacijos - lieka šioje erdvėje. Galime dalintis įžvalgomis ir pamokomis, bet ne konkrečiomis istorijomis ar detalėmis apie kitus dalyvius.

Apie patarimus Visi šiandien aptariami metodai ir strategijos yra pasiūlymai, ne taisyklės. Kas tinka vienam, gali visiškai netikti kitam - ir tai yra visiškai normalu. Klausykitės savęs ir pasitikėkite savo vidine išmintimi atrenkant tai, kas rezonuoja būtent su jūsų situacija.



"Aš tiesiog stovėjau virtuvėje, žiūrėjau į tą išvirtusį pieną ir verkiau. Tiesiog verkiau, nes nebeturėjau jėgų net šluostyti." (Marta)

"Pagavau save rėkiant ant sūnaus dėl išmėtytų žaislų, nors anksčiau tokios reakcijos niekada nebūdavo. Ir tą akimirką supratau - kažkas labai negerai." (Tomas)

"Kai dukra atėjo parodyti savo piešinį, pagavau save galvojant - prašau, tik ne dabar. Tiesiog neturiu jėgų net pažiūrėti." (Laura)

"Vakar pirmą kartą gyvenime pamelavau viršininkui, kad sergu. Tiesiog gulėjau lovoje ir žiūrėjau į lubas, kol vaikai darželyje." (Robertas)

"Nebeatsimenu, kada paskutinį kartą iš tikrųjų juokiausi. Ne šypsojau per prievartą susitikusi draugę, o tikrai juokiausi." (Ingrida)

"Kartą užrakinau vonios duris ir praleidau ten 40 minučių, apsimesdama, kad turiu 'skrandžio problemų'. Tiesiog sėdėjau ant grindų tyloje." (Kristina)

"Kai žmona paklausė, kaip praėjo diena su vaikais, supratau, kad neprisimenu nė vieno momento. Viskas susiliejo į pilką miglą." (Mindaugas)

"Vakar sūnus paklausė, kodėl aš niekada nebežaidžiu su juo. Supratau, kad visą mėnesį tik 'organizuojau' jo veiklas, bet iš tikrųjų nedalyvauju." (Rasa)

"Prieš miegą suskaičiavau, kad per dieną pasakiau 'ne', 'negaliu', 'vėliau' ar 'palauk' bent 47 kartus. Ir kiekvieną kartą jaučiausi vis blogiau." (Elena)



Įvadas ir kontekstas



Šiuolaikinės tėvystės iššūkiai

Informacijos perteklius (kelia nerimą dėl kiekvieno sprendimo)

Visuomenės spaudimas (reikalavimai būti tobulais visose srityse)

Socialinių medijų įtaka (idealizuoti šeimos gyvenimo vaizdai)

"Tobulos tėvystės" mitas (nerealūs lūkesčiai sau)

Technologiniai iššūkiai (sprendimai be ankstesnės patirties)

Pandemijos pasekmės (sustiprintos esamos problemos)

Sisteminis požiūris (individualios problemos → bendruomeniniai sprendimai)



Perdegimo epidemija tarp tėvų

Statistika (40-60% tėvų patiria perdegimo simptomus)

Intensyvi tėvystė ([50%](#) daugiau laiko su vaikais nei prieš 30 metų)

Darbo-šeimos balansas (85% jaučia nuolatinį stresą dėl derinimo)

COVID-19 įtaka (perdegimo atvejų skaičius išaugo dvigubai)

Biologinis poveikis (ilgalaikio streso įtaka sveikatai)

Poveikis vaikams (tiesioginė įtaka vaikų gerovei)

Užburtas ratas (perdegimas → prastesnė tėvystė → didesnis perdegimas)



Perdegimo atpažinimas ir supratimas

Tėvų perdegimo požymiai

Fiziniai ženklai (chroniškas nuovargis, miego problemos, sveikatos sutrikimai)

Emocinė būseną (išsekimas, dirglumas, džiaugsmo praradimas)

Elgesio pokyčiai (vengimas, automatizmas, pomėgių atsisakymas)

Santykių transformacija (mechaniškas bendravimas, konfliktai, izoliacija)

"Autopiloto" režimas (mechaniškas pareigų atlikimas be emocinio įsitraukimo)

Energijos deficitas (nuolatinis jėgų trūkumas kasdienėms veikloms)



FIZINĖ SAVIJAUTA

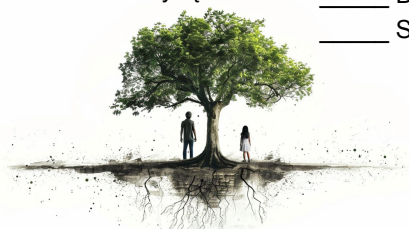
- ☐ Jaučiuosi fiziškai išsekęs(-usi), net ir po nakties miego
- ☐ Dažnai skauda galvą, nugarą ar kitus raumenis
- ☐ Sunku užmigti arba pabundu vidury nakties
- ☐ Neturiu apetito arba valgau "automatiškai"
- ☐ Dažnai sergu, jaučiu sumažėjusį imunitetą

EMOCINĖ BŪSENA

- ☐ Jaučiuosi emociškai išsekęs(-usi)
- ☐ Lengvai sudirgstu dėl smulkmenų
- ☐ Jaučiu kaltę, kai skiriu laiko sau
- ☐ Dažnai jaučiu nerimą be aiškos priežasties
- ☐ Sunku pajusti džiaugsmą bendraujant su vaikais

ELGESIO POKYČIAI

- ☐ Vengiu bendravimo su kitais tėvais/draugais
- ☐ Atidedu svarbius darbus ar sprendimus
- ☐ Dažniau naudoju alkoholį, kavą ar kitas stimuliuojančias medžiagas
- ☐ Automatiškai reaguojau į situacijas, nebesvarstau alternatyvų
- ☐ Nebeturiu energijos savo pomėgiams



SANTYKIAI SU VAIKAIS

- ☐ Jaučiu, kad neturiu kantrybės vaikų poreikiams
- ☐ Reaguojau mechaniškai, be emocinio įsitraukimo
- ☐ Vengiu fizinio kontakto ar žaidimų su vaikais
- ☐ Jaučiu pyktį ar susierzinimą dėl įprastų vaikų elgesio formų
- ☐ Sunku išklausti vaikų istorijas ar problemas

SANTYKIAI SU PARTNERIU/ŠEIMA

- ☐ Dažnai kyla konfliktai dėl pareigų pasidalinimo
- ☐ Trūksta energijos intymumui ar pokalbiams
- ☐ Jaučiu, kad partneris manęs nesupranta
- ☐ Sunku prašyti pagalbos
- ☐ Jaučiuosi vienas(-a) su savo problemomis

PROFESINĖ SRITIS

- ☐ Sunku susikonsultuoti darbe
- ☐ Jaučiu kaltę, kad nespėju/nepajėgiu visko atlikti
- ☐ Praradau motyvaciją profesinėms ambicijoms
- ☐ Darbas atrodo beprasmis ar per sunkus
- ☐ Sunku atskirti darbo ir šeimos laiką

TĖVŲ PERDEGIMO ĮSIVERTINIMO KLAUSIMYNAS

Instrukcija: Įvertinkite kiekvieną teiginį skalėje nuo 0 iki 3:

- 0 - Niekada/Labai retai
- 1 - Kartais
- 2 - Dažnai
- 3 - Beveik visada/Nuolat

PAPILDOMOS PASTABOS:

- Šis klausimynas yra orientacinis įrankis, ne diagnostinis instrumentas
- Jei jaučiate nerimą dėl rezultatų, rekomenduojama pasikonsultuoti su specialistu
- Reguliarus įsivertinimas (kas 3-6 mėnesius) padeda stebėti dinamiką
- Svarbu atsakyti nuoširdžiai, vengiant "teisingų" atsakymų

TOLESNI ŽINGSNIAI:

1. Užsirašykite tris sritis, kuriose surinkote daugiausiai balų
2. Kiekvienai sričiai numatykite vieną konkretų žingsnį situacijai gerinti
3. Pasidalinkite rezultatais su patikimu žmogumi ar specialistu
4. Sudarykite preliminarų veiksmų planą
5. Numatykite datą pakartotiniam įsivertinimui



REZULTATŲ INTERPRETACIJA:

Suskaičiuokite bendrą balų sumą: _____

0-25 balai: ŽEMA RIZIKA

- Patiriamas normalus tėvystės stresas
- Rekomenduojama: palaikyti esamas savirūpos praktikas

26-50 balai: VIDUTINĖ RIZIKA

- Matomi perdegimo požymiai
- Rekomenduojama: sustiprinti savirūpos praktikas, peržiūrėti prioritetus

51-75 balai: AUKŠTA RIZIKA

- Ryškūs perdegimo simptomai
- Rekomenduojama: skubi intervencija, profesionalios pagalbos paieška

Virš 75 balų: KRITINĖ BŪSENA

- Rimtas perdegimas
- Būtina: nedelsiant kreiptis profesionalios pagalbos

Tėvų perdegimo rizikos veiksniai

Perfekcionizmas (nuolatinis aukštų standartų siekimas sau)

Socialinė atskirtis (realių, palaikančių ryšių trūkumas)

Paramos deficitas (praktinės ir emocinės pagalbos stoka)

Darbo-šeimos konfliktas (konkuruojantys reikalavimai laikui)

Finansinė įtampa (augantys kaštai ir ekonominis spaudimas)

"Kaimo" nebuvimas (tradicinės paramos sistemos praradimas)

Ribų išnykimas (darbo ir asmeninio laiko susiplakimas)



Vidinis dialogas ir mąstysenos keitimas



"Jei mano vaikas nesijaučia laimingas, tai mano, kaip tėvo/mamos, nesėkmė"

"Turiu žinoti atsakymus į visus vaiko klausimus, kitaip nesu pakankamai kompetentingas(-a)"

"Jei mano vaikas padaro klaidą, tai reiškia, kad blogai jį auklėjau"

"Gera mama niekada nepyksta ant savo vaikų"

"Jei negaliu nupirkti vaikui to, ko jis prašo, esu blogas(-a) tėtis/mama"

"Turiu dalyvauti kiekvienoje vaiko veikloje, kitaip jis jausis apleistas"

"Jei vaikas turi sunkumų mokykloje, tai rodo mano, kaip tėvo/mamos, nesugebėjimą"

"Negaliu parodyti vaikui savo silpnumo ar liūdesio - turiu būti stiprus(-i)"

"Jei mano vaikas nesirengia taip gražiai kaip kitų, žmonės pagalvos, kad esu bloga mama"

"Turiu aukoti savo karjerą/svajones dėl vaikų - kitaip esu savanaudis(-ė)"

"Jei vaikas verkia parduotuvėje, visi mato, kad nesugebu būti geru tėvu/mama"

"Negaliu pasakyti 'ne' vaiko prašymams - tai reikštų, kad jo nemyliu"

"Turiu sukurti tobulą vaikystę savo vaikui, kad jis būtų laimingas suaugęs"

"Jei neorganizuojau vaikui ugdomųjų veiklų kiekvieną dieną, jis atsiliks nuo kitų"

"Negaliu išvažiuoti be vaikų net trumpam - gera mama visada būna su savo vaikais"

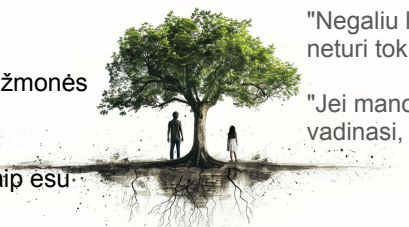
"Jei vaikas elgiasi netinkamai viešumoje, visi mato, kad esu prastas(-ta) tėvas/mama"

"Turiu būti produktyvus(-i) kiekvieną minutę, kai vaikai miega, kitaip esu tinginis(-ė)"

"Jei nesugebu padėti vaikui su namų darbais, esu nekompetentingas(-a) tėvas/mama"

"Negaliu leisti sau sirgti ar būti pavargusiam(-iai) - mama/tėtis neturi tokios prabangos"

"Jei mano vaikas nėra tarp geriausių [sporte/moksle/mene], vadinasi, nepakankamai stengiuosi"



Neadaptyvūs įsitikinimai

Tobulybės siekis (klaidinga mintis, kad klaidos nepriimtinos)

Pagalbos vengimas (įsitikinimas, kad turime viską atlikti patys)

Kaltės jausmas (savęs kaltinimas už laiko skyrimą sau)

Kultūros įtaka (visuomenės lūkesčių internalizavimas)

Kartos paveldas (šeimos įsitikinimų perdavimas)



Mąstysenos transformacija

Realistiški lūkesčiai (kasdienybės netobulumų priėmimas)

Vidinio kritiko tramdymas (nuo savikritikos link savirefleksijos)

"Pakankamai gera" tėvystė (tobulybės siekimo atsisakymas)

Kaltės valdymas (sąmoningas sprendimų priėmimas)

Savęs priėmimas (žmogiškumo demonstravimas vaikams)

Energijos perskirstymas (nuo tobulybės siekimo link realaus buvimo)



"Mano vaikas gali išgyventi įvairias emocijas - tai normalu ir sveika"

"Nežinoti visų atsakymų yra normalu - galime mokytis kartu su vaiku"

"Klaidos yra vertingos mokymosi galimybės tiek man, tiek mano vaikui"

"Mano pyktis yra normali emocija - svarbu, kaip aš jį išreiškiu"

"Galiu būti geras(-a) tėtis/mama net ir negalėdamas(-a) nupirkti visko, ko vaikas nori"

"Kokybiškas laikas su vaiku yra svarbiau nei kiekybiškas"

"Mokykliniai iššūkiai yra normalus augimo proceso dalis - svarbu, kaip mes juos įveikiame kartu"

"Rodydamas(-a) savo emocijas, mokau vaiką sveiko santykio su jausmais"

"Mano vertė kaip tėvo/mamos nepriklauso nuo to, kaip atrodo mano vaikas"

"Galiu puoselėti tiek savo, tiek vaiko svajones - tai nėra vienas kitą išskiriantys dalykai"



"Vaiko emocijų protrūkiai viešoje vietoje yra normali vystymosi dalis"

"Galiu nustatyti sveikas ribas ir vis tiek būti mylintis(-i) tėtis/mama"

"Mano vaikui nereikia tobulos vaikystės - jam reikia autentiškos ir saugios aplinkos"

"Laisvas žaidimas yra toks pat vertingas kaip ir organizuotos veiklos"

"Galiu skirti laiko sau - taip modeliuoju sveiką savęs priežiūrą savo vaikui"

"Kiekvienas vaikas ir kiekviena šeima yra unikali - nėra prasmės lyginti"

"Poilsis yra toks pat svarbus kaip ir produktyvumas"

"Galiu būti geras(-a) tėtis/mama net ir neturėdamas(-a) visų atsakymų"

"Kai pasirūpinu savimi, tampa geresniu tėvu/mama savo vaikui"

"Mano vaikas turi savo unikalų kelią - nereikia jam būti geriausiam visur"

Praktinės strategijos

Laiko valdymas

Prioritetų sistema (trijų kategorijų metodas: būtina-svarbu-papildoma)

Delegavimo principai (šeimos įtraukimas į kasdienę veiklą)

"Ne" sakymas (aiškus ribų nustatymas be kaltės jausmo)

Rutinos galia (pasikartojančių veiklų automatizavimas)

Rytų/vakarų ritualai (streso mažinimas per aiškią struktūrą)



...vaikai neserga pagal grafiką ir neverkia pagal tvarkaraštį...

Vietoj ilgų "reikia padaryti" sąrašų, kurie dažnai tik didina nerimą, verta naudoti **"trijų kategorijų"** sistemą.

- Pirmoji kategorija – tai, kas būtina vaiko saugumui ir sveikatai.
- Antroji – kas svarbu vaiko vystymuisi ir šeimos santykiams.
- Trečioji – visa kita.

Dauguma tėvų nustemba supratę, kad daug dalykų, dėl kurių jie stresuoja, iš tiesų patenka į trečiąją kategoriją.

Ar tikrai būtina, kad žaislai būtų sudėti pagal spalvas? Ar vaikas tikrai kenčia, jei ne kiekvieną dieną turi šiltus namie gamintus pietus?



Užduotys vaikams pagal amžių:

2-3 metai:

- Sudėti savo žaislus į dėžę
- Sumesti nešvarius drabužius į skalbinių krepšį
- Padėti nušluostyti išsiliejusį vandenį
- Padėti maitinti naminį gyvūną
- Padėti nuimti nuo stalo savo lėkštę

4-5 metai:

- Padengti stalą (neaštrūs įrankiai)
- Palaistyti gėles
- Sutvarkyti savo lovą
- Surūšiuoti švarius skalbinius pagal spalvas
- Padėti supakuoti savo priešpiečius

6-7 metai:

- Savarankiškai apsirengti į mokyklą
- Išsiurbti savo kambarį
- Padėti ruošti paprastus patiekalus
- Rūšiuoti šiukšles
- Susidėti švarius drabužius į spintą

8-11 metų:

- Savarankiškai paruošti paprastus pusryčius
- Pakrauti indaplovę
- Prižiūrėti savo mokyklos reikmenis
- Tvarkyti savo kambarį
- Padėti skalbti drabužius

12+ metų:

- Savarankiškai gaminti paprastus patiekalus
- Plauti vonią/dušą
- Padėti apsipirkti pagal sąrašą
- Prižiūrėti jaunesnius brolius/seseris trumpą laiką
- Tvarkyti savo mokymosi grafiką



Užduočių delegavimas partneriui/-ei:

Virtuvės zona:

- Savaitės meniu planavimas
- Produktų sąrašo sudarymas
- Apsipirkimas
- Indų plovimas
- Šaldytuvo tvarkymas

Namų priežiūra:

- Skalbimas ir lyginimas
- Grindų plovimas
- Dulkių valymas
- Vonios valymas
- Šiukšlių tvarkymas

Vaikų priežiūra:

- Rytinis ruošimas į mokyklą
- Vakaro ritualai
- Namų darbų priežiūra
- Nuvežimas į būrelius
- Gydytojų vizitų organizavimas

Ūkio darbai:

- Sąskaitų mokėjimas
- Smulkus remontas
- Automobilio priežiūra
- Kiemo/balkono tvarkymas
- Techninių įrenginių priežiūra

Galimas delegavimas išoriniams pagalbininkams:

Reguliarūs darbai:

- Namų valymas
- Langų plovimas
- Aplinkos tvarkymas
- Skalbinių tvarkymas
- Maisto ruošimas

Periodiniai darbai:

- Generalinis valymas
- Sezoniniai darbai
- Didesni remonto darbai
- Vaikų užimtumas atostogų metu
- Specialūs projektai



KODĖL SVARBU MOKĖTI PASAKYTI "NE"

- Saugo jūsų energijos resursus
- Padeda išlaikyti sveikas ribas
- Moko vaikus sveiko ribų nustatymo
- Sumažina perdegimo riziką
- Leidžia skirti laiką prioritetiniams dalykams

KADA SAKYTI "NE"

- ☐ Kai jaučiate, kad neturite energijos
- ☐ Kai veikla kerta su šeimos prioritetais
- ☐ Kai jaučiate spaudimą sutikti
- ☐ Kai tai kenkia jūsų gerovei
- ☐ Kai prašymas neatitinka jūsų vertybių

MANDAGŪS "NE" PAVYZDŽIAI

Trumpi ir aiškūs:

- "Ne, ačiū"
- "Deja, negalėsiu"
- "Šį kartą praleidžiu"
- "Šiuo metu man netinka"
- "Ačiū už kvietimą, bet ne"

Be pasiteisinimų:

- "Ne, šį kartą nedalyvausime"
- "Deja, šį kartą turime praleisti"
- "Tai neatitinka mūsų planų"
- "Šiuo metu neturiu tam resursų"
- "Turėsiu atsisakyti"



KO VENGTI SAKANT "NE"

- ✗ Ilgų pasiteisinimų
- ✗ Melaginių priežasčių
- ✗ Neaiškių atsakymų
- ✗ Daugkartinio atsisakinėjimo
- ✗ Kaltės jausmo

NAUDINGI ATSAKYMAI Į SPAUDIMĄ

- Kai jaučiate spaudimą: "Suprantu jūsų poziciją, bet mano sprendimas lieka toks pats"
- Kai bandoma įkalbėti: "Vertinu jūsų entuziazmą, bet mano atsakymas – ne"
- Kai kaltinama: "Gaila, kad taip jaučiatės, bet turiu priimti geriausią sprendimą savo šeimai"

Energijos valdymas

Vampyrai ir šaltiniai (energijos balanso supratimas)

Mikropertraukų galia (trumpi "resetai" dienos eigoje)

Atkūrimo ritualai (kasdienės energijos atstatymo praktikos)

Miego prioritetas (kokybiško poilsio užtikrinimas)

Energetinės ribos (perėjimų tarp veiklų valdymas)

Kokybė prieš kiekybę (energingos trumpos akimirkos)



Rūpinimosi savimi praktikos

Mikropraktikos kasdien (5-10 min rutininės savirūpos momentai)

Savaitinis "šventas laikas" (reguliarus 30-60 min laikas sau)

Mėnesinė regeneracija (didesnės savirūpos investicijos)

Strateginis planavimas (savirūpos kalendoriaus kūrimas)

Šeimos įtraukimas (bendras supratimas ir parama)

Rutinų sujungimas (savirūpos integravimas į kasdienybę)

Teigiamas modeliavimas (sveiko savęs priėmimo rodymas vaikams)



Kas Jums padeda?

Paramos tinklo kūrimas

Šeimos ribos (aiškių taisyklių ir lūkesčių nustatymas)

Draugysčių tinklas (senų ir naujų ryšių puoselėjimas)

Bendruomenės paieška (fizinių ir virtualių resursų tyrimas)

Abipusis palaikymas (davimo ir gavimo balansas)

Reguliari komunikacija (aiškus poreikių išsakymas)

Tinklo priežiūra (nuolatinė investicija į santykius)



Pagalbos prašymas

Partnerystės prioritetas (kasdienė investicija į santykius)

Šeimos ribos (aiškių taisyklių ir lūkesčių nustatymas)

Draugysčių tinklas (senų ir naujų ryšių puoselėjimas)

Bendruomenės paieška (fizinių ir virtualių resursų tyrimas)

Abipusis palaikymas (davimo ir gavimo balansas)

Reguliari komunikacija (aiškus poreikių išsakymas)

Tinklo priežiūra (nuolatinė investicija į santykius)



Pabandykime pasiplanuoti



Koks Jūsų planas Jums?

Asmeninis termometras (individualių perdegimo požymių atpažinimas)

Pagalbos tinklas (kontaktų sąrašas skirtingoms situacijoms)

Strategijų rinkinys (savirūpos įrankių bankas)

Krizių protokolas (aiškus veiksmų planas sunkioms situacijoms)

Reguliari peržiūra (plano atnaujinimas pagal poreikius)

Artimųjų įtraukimas (bendras prevencijos supratimas)

Realistiškumas (įgyvendinamo plano kūrimas)



Savirūpos strategijų bankas

Savirūpos strategijų bankas yra jūsų asmeninė "įrankių dėžė". Svarbu turėti skirtingų strategijų skirtingoms situacijoms:

- "Greitosios pagalbos" strategijos (5-10 minučių praktikos stresinėms situacijoms)
- Kasdienės praktikos (reguliarūs savirūpos ritualai)
- Savaitinės "įkrovos" (gilesnės atsipalaidavimo praktikos)
- "Energijos vampyrų" vengimo strategijos
- Ribų nustatymo frazių bankas



GREITOSIOS STRESO VALDYMO TECHNIKOS

1. Kvėpavimo technikos

"4-7-8" Kvėpavimas

- Įkvėpkite pro nosį skaičiuodami iki 4
- Sulaikykite kvėpavimą skaičiuodami iki 7
- Iškvėpkite pro burną skaičiuodami iki 8
- Kartokite 4 kartus *Tinka prieš sudėtingą pokalbį ar situaciją*

Diafragminis kvėpavimas

- Padėkite ranką ant pilvo
- Įkvėpkite pro nosį, jauskite, kaip pilvas pakyla
- Lėtai iškvėpkite pro burną, jauskite, kaip pilvas nusileidžia
- Kartokite 1 minutę *Tinka pertraukos metu nusiraminti*

Kvadratinis kvėpavimas

- Įkvėpkite 4 sekundes
- Sulaikykite 4 sekundes
- Iškvėpkite 4 sekundes
- Palaukite 4 sekundes
- Kartokite 4 kartus *Tinka prieš susirinkimą*

Alternatyvus nosies kvėpavimas

- Užspauskite dešinę šnervę, įkvėpkite pro kairę
- Užspauskite abi šnerves, sulaikykite
- Atleiskite dešinę šnervę, iškvėpkite
- Kartokite kitai pusei *Tinka kai reikia susikonsultuoti*

2. Greitoji relaksacija

Progresyvi raumenų relaksacija (5 min. versija)

1. Pėdos ir blauzdos:
 - Įtempkite 5 sekundes
 - Atpalaiduokite 10 sekundžių
2. Šlaunys ir sėdmenys
3. Pilvas ir krūtinė
4. Rankos ir pečiai
5. Veidas ir kaklas *Tinka po sudėtingo pokalbio*

"3-2-1" Atsipalaidavimas

- Įvardinkite 3 dalykus, kuriuos matote
- Įvardinkite 2 dalykus, kuriuos girdite
- Įvardinkite 1 dalyką, kurį jaučiate *Tinka kai jaučiate nerimą*

Greitas raumenų atpalaidavimas

- Stipriai suspauskite kumščius 10 sekundžių
- Staigiai atpalaiduokite
- Pakartokite su pečiais
- Pakartokite su veido raumenimis *Tinka tarp konsultacijų*

"Šypsenos" metodas

- Lengvai šyptelėkite (net jei nesinori)
- Palaikykite šypseną 15 sekundžių
- Atpalaiduokite veido raumenis
- Pakartokite 3 kartus *Tinka prieš sudėtingą situaciją*



Šeimos ir darbo neprimenantis poilsis



1. Knygų skaitymas.
2. Pasivaikščiojimas gamtoje.
3. Joga.
4. Meditacija.
5. Kryžiažodžių sprendimas.
6. Piešimas ar tapyba.
7. Kūno masažas.
8. Karšta vonia.
9. Muzikos ar geros tinklalaidės klausymasis.
10. Veikla sode ar darže.
11. Užsiėmimas rankdarbiais (pvz., mezgimas ar siuvimas).
12. Fotografavimas.
13. Dėlionių rinkimas.
14. Naujų patiekalų gaminimas.
15. Dienoraščio rašymas.
16. Vakarų su gera knyga.
17. Filmų ar serialų žiūrėjimas.
18. Saulėlydžio/saulėtekio stebėjimas.
19. Pasivaikščiojimas palei upę ar jūrą
20. Keliavimas (net jei tai tik trumpa kelionė).

1. Važiavimas dviračiu.
2. Vizualizacija ar svajojimas.
3. Nardymas.
4. Gamtos garsų klausymasis.
5. Naujos kavos arba arbatos ragavimas.
6. Užrašų knygelės pildymas.
7. Iškyla gamtoje.
8. Žvaigždžių stebėjimas.
9. Kompiuterinių žaidimų žaidimas.
10. Šokinėjimas su šokdyne.
11. Poezijos rašymas.
12. Mokymasis groti muzikos instrumentu.
13. Stalo žaidimai su draugais arba šeimos nariais.
14. Snaigių stebėjimas žiemą.
15. Pertrauka uždegus aromatines žvakes.
16. Naujos kalbos mokymasis
17. Būti turistu savo mieste.
18. Pamokslų klausymasis.
19. Muziejų, koncertų ar galerijų lankymas.
20. Gulėjimas ant žolės ir debesų stebėjimas

Ar galite sau įsipareigoti?

Mažų žingsnių galia (palaipsninis įpročių formavimas)

Progreso fiksavimas (savijautos ir pokyčių stebėseną)

Palaikymo sistema (atskaitomybės partnerio svarba)

Realistiniai lūkesčiai (pokyčių kelio vingiai)

Švelnus požiūris (atladumas sau kelyje)

Reguliari refleksija (progreso įvertinimas)

Šventimas ir pripažinimas (mažų pergalių pastebėjimas)



Progreso sekimas

Progreso sekimas padeda išlaikyti motyvą ir matyti realius pokyčius. Tačiau svarbu sekti ne tik "ką padarėme", bet ir "kaip jaučiamės". Galima naudoti:

- Nuotaikos dienoraštį (trumpi kasdieniai įrašai apie savijautą)
- Energijos lygio stebėjimą (skalė nuo 1 iki 10)
- Streso situacijų žurnalą (kas sukėlė stresą ir kaip susitvarkėme)
- "Sėkmės momentų" registravimą (net mažiausių pergalių fiksavimas)





Apibendrinkime

Apibendrinančios įžvalgos

Sisteminė problema (perdegimas nėra asmeninė nesėkmė)

Prevencijos svarba (ankstyvų požymių atpažinimas)

Pakankamumo principas (tobulumo atsisakymas)

Savirūpos būtinybė (deguonies kaukės analogija)

Socialinės paramos reikšmė ("kaimo" kūrimas)

Nuoseklūs pokyčiai (mažų žingsnių strategija)

Profesionalumo pripažinimas (pagalbos vertė)



... ech...

Pokyčių realybė (magijos nebūna, procesas yra lėtas)

Žinojimo našta (kartais žinoti "kaip turėtų būti" yra sunku)

Pastangų vertė (bandymai keistis jau yra dovana)

Autentiškumo galia (netobulumas yra žmogiškas)

Mažų momentų svarba (transformacija prasideda nuo smulkmenų)

Besąlyginė vertė (esate geresni tėvai nei manote)

Palaikymo pažadas (nesate vieni šiame kelyje)



Jūsų istorijos ir klausimai

Skaidres rasite:

<https://mopsis.info/susirinkimas/2025tevams-apie-vertybes-ir-perdegima>

Slaptažodis - **verta**

