

NAUJIENLAIŠKIS

PROJEKTAS „ĮKVĖPK IR ATSIKVĖPK - KARTU LENGVIAU!“

RŪPINANTIS KITAIS SVARBU NEPAMIRŠTI SAVĘS

Lietuvos jūrų muziejaus Delfinų terapijos centras tęsė sociokultūrinių paslaugų tėvams organizavimą ir subūrė Klaipėdos miesto tėvus, auginančius vaikus su negalia, į nemokamą sociokultūrinę dieną, skirtą emocinei gerovei, bendrystei ir laikui sau.

Rugpjūčio 11 dieną vykusią programą tapo galimybe tėvams trumpam atsitraukti nuo kasdienio tempo, skirti dėmesio savo emocinei savijautai ir pabūti aplinkoje, kurioje buvo galima jaustis išgirstiems ir suprastiems. Kasdienė tėvystė, ypač auginant vaiką su negalia, dažnai buvo lydimą daugybės atsakomybių, rūpesčių ir emocijų iššūkių, todėl laikas sau neretai likdavo paskutinėje vietoje.

Šia iniciatyva buvo siekiama priminti, kad tėvų emocinė gerovė yra svarbi šeimos gerovės dalis. Skirdami laiko savo savijautai, stiprindami emocinį atsparumą ir mokydami atpažinti savo poreikius, tėvai galėjo sukaupti daugiau vidinių resursų kasdieniams iššūkiams.

Kūryba - kelias į geresnę savęs pažinimą

Sociokultūrinės dienos programa prasidėjo dailės terapijos užsiėmimu. Kūrybinė veikla dalyviams suteikė galimybę atsitraukti nuo kasdinių rūpesčių, sulėtinti tempą ir daugiau dėmesio skirti savo vidinei būsenai.

Per spalvas, formas ir kūrybinį procesą dalyviai galėjo išreikšti savo emocijas, pažvelgti į jas iš šalies ir geriau suprasti tai, kas vyko jų viduje. Dailės terapija tapo ne tik kūrybine patirtimi, bet ir erdve savirefleksijai, atsipalaidavimui bei emociniam atsikvėpimui.

Sociokultūrinės dienos programoje daug dėmesio buvo skiriama emocijų ir asmeninių poreikių pažinimui, emocinio atsparumo stiprinimui, pasitikėjimui savimi bei kasdienio streso įveikai.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis



**ELGESI
SPRENDIMAI**

Nuotr. A. Mažūnas

Trukmė	Projekto vertė	ES finansavimas
2026 03-2028 03	50 066,66 Eur	34 000,00 Eur

LAIKAS SAU - NE PRABANGA, O POREIKIS

Sociokultūrinė diena buvo skirta ne tik naujoms žinioms ar praktiniams įgūdžiams įgyti. Ji suteikė galimybę sustoti ir prisiminti save - savo emocijas, poreikius, nuovargį ir tai, kas padeda atgauti vidinę pusiausvyrą.

Dalyviams buvo sudarytos sąlygos atrasti jiems tinkamus būdus, padedančius pasirūpinti savo emocine savijauta, o įgytas patirtis pritaikyti kasdienybėje. Tai buvo laikas, skirtas atsikvėpti, pabūti bendrystėje, pasisemti naujų minčių ir prisiminti, kad rūpinimasis savimi yra svarbi rūpinimosi šeima dalis.

Lietuvos jūrų muziejaus Delfinų terapijos centras, šią sociokultūrinę dieną organizavo siekiant kurti prasmingas ir palaikančias patirtis Klaipėdos miesto tėvams, auginantiems vaikus su negalia.

Ši diena dar kartą priminė, kad kartais užtenka sustoti, atsikvėpti ir skirti laiko sau, kad į kasdienybę galėtume sugrįžti stipresni, labiau įsiklausę į save ir pasiruošę naujiems iššūkiams.

Dėkojame visiems dalyviams už atvirumą, įsitraukimą ir kartu sukurta jaukią bendrystę.



Nuotr. A. Mažūnas



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis

VASARA, PILNA „AŠ GALIU!": VAIKAI AUGINO SAVARANKIŠKUMĄ PER PATIRTĮ IR ATRADIMUS

Ne mažiau turininga ir prasminga buvo vaikų vasara - kupina atradimų, naujų patirčių ir progų išbandyti savo jėgas. Kiekviena veikla suteikė galimybę mokytis per patirtį, stiprinti savarankiškumą, pasitikėjimą savimi, bendravimo bei kasdienius įgūdžius. Nuo veiklų sode ir kūrybinių užsiėmimų iki baseino, jūros ir pirmųjų iššūkių ant banglenčių - vaikų vasara tapo kelione, kurioje augo ne tik jų gebėjimai, bet ir drąsa pasakyti: „Aš galiu!“!

Visa vasara vaikams buvo kupina įdomių patirčių, naujų išbandymų, linksmų bendravimų ir smagių akimirklų. Kartu su vaikais ne tik smagiai leidome laiką, bet vaikai ir patys mokėsi savarankiškumo, bendravimo, pasitikėjimo savimi bei kitų reikalingų įgūdžių, kurie pravers jų asmeniniame gyvenime.

Viena iš vasaros veiklų buvo sodo daržininkystė. Vaikai susipažino su augalais esančiais darže, daržovėmis esančiomis šiltnamyje. Vaikai laistė daržą, skynė medetkas ir mėtė, stebėjo kaip auga daržovės ir gėlės. Ši daržo veikla skatino kantrybę, priežiūrą, atsakomybę, o svarbiausia, suteikė galimybę patirti džiaugsmą savo rankomis užauginus daržoves ir kitus sode esančius augalus. Taip pat, daug judėjome, vaikščiodavome po mišką, žaidėme lauke, sportavome lauke, atlikome įvairius pratimus.



Nuotr. M. Ramanauskaitė



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Vaikai lankė ir Klaipėdos baseiną. Baseine ne tik smagiai pasiplieskiojo vandenyje, bet stiprino fizinius gebėjimus ir pasitikėjimą savimi. Šią vasarą vaikai plaukiojo ne tik Klaipėdos baseine, bet ir jūroje ant banglenčių. Tai puiki galimybė vaikams įveikti baimes, išbandyti savo jėgas, lavinti pusiausvyrą ir koordinaciją, taip pat bandyti įveikti iššūkius ir sau pačiam pasakyti „man pavyko“, „aš galiu.“

Taip pat vaikai mokėsi ir buitinių, savarankiškumo įgūdžių: siurbliuoti, susitvarkyti savo darbo aplinką. Kartu su vaikais keliavome į parduotuvę, kurioje patys mokėsi ieškoti iš sąrašo esančių reikalingų produktų. Ši patirtis vaikams suteikė galimybę mokytis realiose situacijose. Vaikai lavino gebėjimą orientuotis aplinkoje, laikytis saugaus elgesio taisyklių, naudotis viešuoju transportu, būti viešose erdvėse bei susidoroti su naujomis ir netikėtomis situacijomis.

Turėjome ir kūrybinių veiklų, tokių kaip dailė, muzikos terapija, sensorinės veiklos per tekstūras, garsus, kvapus bei judesį. Kalbėjome apie savo emocijas, mokėmės jas atpažinti, gebėti įvardinti.

Nuo projekto įgyvendinimo pradžios paslaugos buvo suteiktos 12 vaikų, kuriems buvo sudarytos galimybės dalyvauti numatytose veiklose, ugdyti kasdienius ir socialinius įgūdžius bei stiprinti savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi.



Nuotr. R. Karvelienė

**NORITE, KAD IR JŪSŲ VAIKAS PATIRTŲ DAUGIAU ATRADIMŲ, IŠBANDYMŲ IR SMAGIŲ AKIMIRKŲ? KVIEČIAME REGISTRUOTIS!
DĖL REGISTRACIJOS SUSISIEKITE EL. PAŠTU REGISTRATION@MUZIEJUS.LT.**



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

TĖVŲ EMOCINĖ GEROVĖ - SVARBI ŠEIMOS GEROVĖS DALIS

Kalbėdami apie vaikų patirtis, jų savarankiškumo stiprinimą ir kasdienius iššūkius, kartu turime kalbėti ir apie tėvų savijautą. Tėvystė yra prasminga, tačiau kartu sudėtinga ir daug emocinių bei fizinių resursų reikalaujanti patirtis. Kasdienė atsakomybė už vaiką, nuolatinis rūpinimasis jo poreikiais ir šeimos gerove gali kelti įtampą, o ilgai sukauptas nuovargis gali paveikti tėvų emocinę savijautą ir santykius šeimoje.

Ypač daug iššūkių gali patirti tėvai, auginantys vaikus su negalia. Jų kasdienybėje dažnai tenka derinti vaiko priežiūrą, ugdymą, sveikatos ir kitus poreikius, spręsti įvairias praktines situacijas bei nuolat prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių. Todėl galimybė sustoti, atsikvėpti, skirti laiko sau ir gauti emocinį palaikymą yra itin svarbi.

Ką apie tėvystės perdegimą sako mokslas?

Tėvų emocinės gerovės svarbą pagrindžia ir moksliniai tyrimai. Lietuvoje atliktas tyrimas „Validation of the Lithuanian Version of the Parental Burnout Assessment (PBA-LT)“ buvo skirtas išanalizuoti tėvystės perdegimo reiškinių ir įvertinti lietuviškos Tėvystės perdegimo vertinimo metodikos (PBA-LT) tinkamumą Lietuvos tėvų populiacijai.

Tyrime dalyvavo 208 Lietuvos tėvai. Tyrėjai vertino ne tik tėvystės perdegimą, bet ir emocijų reguliavimą bei bendradarbiavimą tarp tėvų. Tyrimo rezultatai patvirtino, kad lietuviška PBA-LT metodikos versija pasižymi aukštu patikimumu ir gali būti naudojama tėvystės perdegimui vertinti Lietuvos populiacijoje.

Tėvystės perdegimas tyrime buvo nagrinėjamas per keturias pagrindines sritis:

- emocinį išsekimą atliekant tėvystės vaidmenį;
- atotrūkį nuo ankstesnio savęs kaip tėčio ar mamos;
- nuovargį ir nusivylimą tėvystės vaidmeniu;
- emocinį atsitraukimą nuo vaikų.

Šios sritys atskleidžia, kad tėvystės perdegimas nėra vien paprastas nuovargis po sunkios dienos. Tai gali būti ilgalaikė būseną, kai tėvystės reikalavimai ima viršyti turimus emocinius ir fizinius išteklius. Kam tėvystės perdegimo rizika gali būti didesnė?

Tyrimo rezultatai parodė, kad su didesniu tėvystės perdegimu buvo susiję keli veiksniai. Jaunesnis tėvų amžius, vaikų nuo 0 iki 4 metų auginimas, apmokamo profesinio darbo neturėjimas, emocijų slopinimas ir sunkumai reguliuojant emocijas buvo įvardyti kaip tėvystės perdegimo rizikos veiksniai.

Tyrimas taip pat parodė, kad tėvystės perdegimą gali patirti tiek mamos, tiek tėčiai - reikšmingo statistinio skirtumo tarp lyčių nenustatyta. Tai svarbi žinutė, primenanti, kad emocinis nuovargis ir perdegimas nėra vienos konkrečios grupės problema.

Tyrėjai taip pat nustatė, kad vyresni tėvai buvo linkę patirti mažesnę perdegimą, o didesnis vaikų nuo 0 iki 4 metų skaičius šeimoje buvo susijęs su didesniu tėvystės perdegimu. Tyrimo rezultatai atitiko ankstesnių tarptautinių tyrimų tendencijas ir papildė žinias apie tėvystės perdegimą Lietuvos kontekste.



Kodėl svarbu laiku pastebėti savo savijautą?

Tėvystės perdegimas gali būti sunkiai pastebimas, nes nuovargis, įtampa ar nuolatinis rūpinimasis vaikais dažnai suvokiami kaip neatsiejama tėvystės dalis. Vis dėlto svarbu atskirti įprastą trumpalaikį nuovargį nuo būsenos, kai žmogus ilgą laiką jaučiasi emociškai išsekęs, praranda pasitenkinimą tėvystės vaidmeniu ar ima emociškai atsitraukti nuo vaikų.

Todėl labai svarbu mokytis atpažinti savo emocijas, įsiklausyti į savo poreikius, tinkamai reguliuoti emocijas ir laiku ieškoti palaikymo. Rūpinimasis savimi neturėtų būti vertinamas kaip papildoma užduotis ar prabanga - tai svarbi kasdienės gerovės ir šeimos santykių dalis.

Tėvų emocinė gerovė yra glaudžiai susijusi su šeimos atmosfera ir kasdieniais santykiais. Todėl investuodami į tėvų savijautą, kartu kuriame palankesnes sąlygas ir vaikų gerovei.

Svarbu prisiminti, kad tėvams nereikia būti stipriems visą laiką. Gebėjimas pripažinti nuovargį, pasakyti, kad sunku, priimti pagalbą ir skirti laiko sau yra ne silpnumo, o sąmoningo rūpinimosi savimi ženklas.

Rūpindamiesi vaikais, nepamirškime ir tų, kurie kasdien yra šalia jų. Tėvų emocinė gerovė - tai investicija į visos šeimos gerovę.

📖 Plačiau apie tėvystės perdegimą ir Lietuvoje atlikto tyrimo rezultatus skaitykite moksliniame straipsnyje anglų kalba:

„Validation of the Lithuanian Version of the Parental Burnout Assessment (PBA-LT)“

Tyrimo autoriai: Brigita Kreivinienė, Aelita Bredelytė ir Egidijus Skarbalius.

KVIEČIAME REGISTRUOTIS

ĮKVĖPK IR ATSIKVĖPK - KARTU LENGVIAU!

Projektas Skirtas stiprinti Klaipėdos miesto šeimų, auginančių vaikus su negalia ir (ar) individualiais poreikiais, emocinę gerovę bei socialinę įtrauktį.

Projekto metu Lietuvos jūrų muziejuje tėvams suteikiama galimybė atgauti jėgas dalyvaujant nemokamoje penkių dienų atokvėpio programoje, tuo metu vaikams paslaugas gali teikti VŠĮ „Elgesio sprendimai“ specialistai.

<https://www.muziejus.lt/lt/anketa-delfinu-terapijos-centrui-su-partneriu-vsi-elgesio-sprendimai>



PROJEKTĄ ĮGYVENDINA

Lietuvos jūrų muziejus

Kodas 190464695

Adresas: Smiltynės g. 3, LT-93100, Klaipėda

Tel. +370 46490740

El. paštas: ljm@muziejus.lt

VŠĮ „Elgesio sprendimai“

Kodas 304500664

Adresas: Kalnupės g. 21-91, LT-93187 Klaipėda

Tel. +370 655 22044

El. paštas: elgesio.sprendimai@gmail.com



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



ELGESIO
SPRENDIMAI