

Mieli tėveliai,

Mes visi – vaikai, tėvai, mokytojai šiuo metu išgyvename gana neįprastą, sudėtingą laikotarpį. Kai kuriuos iš mūsų lydi neužtikrintumo, neaiškumo, nepakankamo saugumo jausmai. Kai kurie jaučiamės tvirti, pasitikintys ir lengvai prisitaikantys prie gyvenimo pokyčių. Toks etapas skatina atrasti ir kiek kitokius bendravimo, bendradarbiavimo būdus. Norėčiau Jus, pradinukų tėvelius, pakviesti į **ilgalaiškės savitarpio paramos tėvėlių grupę, kuri susitikinėtų nuotoliniu būdu per Zoomą**. Susitikimui vadovaučiau aš, mokyklos psichologė. Rinktume grupę iki 15 asmenų. Taip būtų lengviau išklaudyti ir išgirsti vieniems kitus.

Susitikinėtume kiekvieną pirmadienį (pradedant nuo spalio 5 dienos), nuo 18 valandos per Zoomą. Susitikimo trukmė- maždaug 1 valanda, esant poreikiui pratęstume laiką. Siūlyčiau iš anksto kai kurias susitikimų temas, bet pageidaujant galėsime pasirinkti ir kitokius, aktualius klausimus. Kol kas siūlyčiau aptarti ir diskutuoti **šiomis temomis**:

- Mano kaip tėvo/ mamos vaidmuo.
- Kaip valdyti savo jausmus, kaip mokyti vaikus tinkamai išreikšti jausmus (pvz., vaikas su Jumis kalba grubiai, sako „Nekenčiu tavęs“, „Tu pati blogiausia mama/ tėtis“...).
- 5 meilės kalbos šeimoje.
- Svarbiausi vaikų poreikiai.
- Efektyvesni ir neefektyvūs vaikų auklėjimo būdai.
- Bausmės ir pasekmės. Kas tai?
- Kaip stiprinti vaikų savivertę. Kaip drąsinti savo vaiką.
- Ribų nustatymas. Mokomės taisyklių.
- Kai sunku prakalbinti vaiką.
- Vaikui nesiseka namų darbai.
- Brolių ir seserų karas.
- Kaip padėti vaikui, išgyvenančiam netektį (skyrbos, netekus kažko, mirtis ir pan.).
- Ir kitos temos

Jei Jus domina ir manote, kad turėsite galimybių dalyvauti susitikimuose, Jums smagu pabendrauti su kitais, gilinti patirtį, lauksiu Jūsų el. laiško su atsakymu **iki rugsėjo 28 dienos** šiuo adresu zivile.gedgaudiene@vyduno.lt. Mūsų bendravimą palengvintų ir pagreitintų, jei nurodytumėte laiške savo mobilaus telefono numerį.

Pagarbiai, psichologė Živilė Gedgaudienė

