



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

ma
ma
du



ExchangeAlumni
CONNECT EMPOWER INSPIRE

Paskaitų ciklas „Grįžtu į darbą: kaip išlaikyti balansą tarp šeimos ir profesinių įsipareigojimų?“

Po vaiko priežiūros atostogų į darbą grįžtantys tėvai labai dažnai susiduria su šeimos ir profesinių įsipareigojimų derinimo iššūkiais. Daugelį lydi kaltės jausmas, kai skiriama daugiau dėmesio darbui ar vaikų priežiūrai, nerimas dėl laiku neatliktų užduočių, baimė praleisti svarbius augančio mažylio momentus.

Paskaitų cikle „Grįžtu į darbą: kaip išlaikyti balansą tarp šeimos ir profesinių įsipareigojimų?“ sužinosite, kas padeda priimti naują situaciją, kaip pasirūpinti savimi ir atpažinti, kad artėja perdegimas. Bus aptariama, kaip paruošti vaiką darželio pradžiai ir nusiteikti patiems, kad šis naujas etapas prasidėtų kuo ramiau visai šeimai, kaip palengvinti atsiskyrimo baimę vaikams, o tėvams – ja nepersiimti.

Skirta: mamoms ir tėčiams, esantiems vaiko priežiūros atostogose, planuojantiems grįžti į darbą, derinantiems mažų vaikų auginimą ir darbą.

Dalyvavimas nemokamas.

Lektorės: Paramos vaikams centro psichologės.

Paskaitos vyks internetu tiesiogiai. Vėliau bus galima peržiūrėti įrašą.

Prisijungimai bus atsiųsti užsiregistravusiems dalyviams. Registruojantis galima užduoti Jums aktualius klausimus, į kuriuos lektorės atsakys paskaitų metu.

PASKAITOS

Birželio 29 d. 11.30-13.00 val.

„Vaiko raida: ką svarbu žinoti, grįžtant į darbą?“

Paskaitoje bus kalbama apie 1-3 metų vaikų raidą ir psichologinius poreikius. Sužinosite, kas padeda apsispręsti, ar ne per anksti vaiką palikti su aukle arba darželyje, ar toks atsiskyrimas jam nepakenks. Bus pateikiama rekomendacijų, kaip elgtis prieš išeinant į darbą ir grįžus, kad vaikas jaustųsi saugus.

Lektorė: Paramos vaikams centro vadovė, psichologė psichoterapeutė Aušra Kurienė.

REGISTRACIJA: <https://forms.office.com/e/91S5m9aJ3c>

Liepos 4 d. 10.00-11.30 val.

„Tarp dviejų vaidmenų: kaltės jausmas derinant darbą ir mažų vaikų auginimą“

Paskaitoje bus aptariami jausmai, su kuriais susiduria kūdikių ir mažų vaikų mamos ir tėčiai po vaiko priežiūros atostogų. Nagrinėjamas kaltės jausmo fenomenas ir jo psichologinė prasmė. Pateikiama rekomendacijų, kaip padėti sau priimti naują situaciją.

Lektorė: Paramos vaikams centro psichologė psichoterapeutė Veronika Lakis-Mičienė.

REGISTRACIJA: <https://forms.office.com/e/ipZpeRvd79>

Liepos 13 d. 11.00-12.30 val.

„Tėvystės ir darbo derinimas: kaip rasti balansą ir neperdegti?“

Paskaitoje sužinosite, kokie dažniausiai iššūkiai kelia sunkius jausmus, atima daug jėgų ir vidinių resursų. Bus aptariami būdai, kurie padeda pasirūpinti savimi, kaip atpažinti, kad artėja perdegimas, kaip padėti sau rasti balansą tarp tėvystės ir darbo.

Lektorė: Paramos vaikams centro psichologė Indrė Mačiūnė.

REGISTRACIJA: <https://forms.office.com/e/8Ja7P4r4iz>

Liepos 18 d. 10.00-11.30 val.

„Vaikų darželio pradžia: kaip paruošti ir pasiruošti?“

Paskaita skirta suprasti, kodėl darželio lankymo pradžia kelia daug įvairių emocijų ir išgyvenimų tiek vaikams, tiek jų mamoms bei tėčiams. Sužinosite, kaip darželio pradžia paruošti vaiką ir nusiteikti patiems, kad šis naujas etapas prasidėtų kuo saugiau ir ramiau visai šeimai.

Lektorė: Paramos vaikams centro psichologė, „Tėvų linijos“ vadovė Jūratė Baltuškienė.

REGISTRACIJA: <https://forms.office.com/e/79ty2Q1NeJ>

Liepos 25 d. 10.00-11.30 val.

„Atsiskyrimo nerimas: kaip jį įveikti tėvams ir vaikams?“

Paskaitoje sužinosite, kodėl vaikams iki 2-ųjų metų, kurie tampa vis savarankiškesni, netikėtai pasitaiko dienų, kai jie atrodo vėl virsta kūdikiais ir nori nuolat būti šalia. Bus kalbama apie tai, kokie jausmai ir poreikiai slypi už šio proceso, kaip palengvinti atsiskyrimo baimę vaikams, o tėvams – ja nepersiimti.

Lektorė: Paramos vaikams centro programos „Antras žingsnis“ vadovė, psichologė Ieva Dulinskaitė.

REGISTRACIJA: <https://forms.office.com/e/nQjew4UTLQ>