

Kviečiame į Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centro organizuojamus nemokamus renginius tėvams:

## **NUOTOLINĖS PASKAITOS:**

Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras vėl siūlo Jums paskaitas. Pastebėjome, kad kai kuriais atvejais neveikia registracijos į paskaitas nuorodos. Jeigu taip nutiks, galite nuorodas rasti mūsų internetiniame puslapyje čia: <https://matulaiciospc.org/nuotolines-paskaitos-balandzio-birzelio-menesiais/>

### **1. „Psichologinis (ne) atsparumas. Kas esu: laukų gėlė, o gal jautrios ir atidžios priežiūros reikalaujantis augalas?“ Balandžio 25 d. 18.00 – 20.00**

Kiekvienas iš mūsų kasdienybėje, gyvenimo tėkmėje susiduriame su įvairiais iššūkiais, sunkumais, praradimais, įvykiais, kurie nuo mūsų nepriklauso. Visi esame skirtingi tad, natūralu, jog ir tam tikros aplinkybės, stresas mus (pa)veikia nevienodai, priklausomai nuo skirtingų patirčių vaikystėje, tiek suaugus, prigimtinių savybių, charakterio ir daugelio kitų aspektų.

Paskaitoje bus kalbama apie psichologinio atsparumo reiškimąsi mūsų gyvenime, svarstysime, ar įmanoma “išmokti” nuolat būti atspariam, kokius “raumenis” svarbu treniruoti ir stiprinti, į kokias atramas atsispirti ar įsispirti, kad emocinės audros nesugriautų pagrindo ant kurio stovime. Dėmesio bus skiriama ir tam, kaip vaikystės patirtys susiję su psichologiniu atsparumu suaugus.

*Paskaitą skaitys psichologė-psichoterapeutė Kristina Zabelė.*

Registracija: <https://forms.office.com/e/FT0zhCfM3K>

### **2. Praktiniai patarimai, kaip išvengti bendravimo klaidų ir išsaugoti santykius bei draugystes.**

Gegužės 9 d. 18.00-20.00 val.

Dauguma išmokstame bendrauti artimiausioje aplinkoje, todėl bendravimas dažnai gali atrodyti savaime suprantamas. Visgi, ne visi bendrauja vienodai. Šeimos modeliai ir bendravimo ypatumai, kuriuos atsinešame iš vaikystės, ne visada veikia. Kartais mūsų komunikacijos ypatumai veda iš proto, o kartais kitų bendravimas nervina mus. Paskaitoje kalbėsime apie bendravimą kaip reiškinių, universalius ir unikalius bendravimo dėsnius, nagrinėsime dažnai daromas klaidas bendraujant su draugais ir artimaisiais bei ieškosime praktinių išeičių.

*Paskaitą skaitys psichologas Gintautas Katulis.*

Registracija: <https://forms.office.com/e/EV33S9zzGp>

### **3. „Trys gyvenimo uždaviniai: draugystė, darbas ir meilė“. Gegužės 20 d. 18 - 20 val.**

Draugystė, darbas ir meilė - tai trys svarbios sritys, kurios yra savotiški žmogaus gyvenimo kokybės indikatoriai. Šie trys dalykai vienaip ar kitaip paliečiami įvairių psichologų ir psichoterapeutų, kalbančių apie žmonių emocinę sveikatą. Paskaitos metu aptarsime kaip siekti didesnio pasitenkinimo šiose srityse ir pasiekti didesnę gyvenimo pilnatvę.

*Paskaitą skaitys geštalto terapijos praktikas Rimgaudas Baležentis.*

Registracija: <https://forms.office.com/e/XUgK9YvrFG>

### **4. „Kaip užmegzti ryšį su vaiku ir spręsti kylančius sunkumus tapus pamote ar patėviu“**

Birželio 5 d. 18.00 – 20.00

Jau pats pavadinimas „pamotė“ ar „patėvis“ kelia daug jausmų ir sumaišties. Taip pat dažnai asocijuojasi su labiau neigiamais patyrimais, nors tikrai nei vienas neturi tikslo išsiųsti vaikų žiemą žibučių, kaip buvo pasakoje. Situacijos labai skiriasi, ar vaikai nuolat gyvena su jumis, ar tik atvažiuoja savaitgaliais,

ar vaikų mama/tėtis yra miręs, ar išsiskyrus tėvams vaikai gyvena dvejuose namuose. Paskaitoje kalbėsime, kaip šiose skirtingose situacijose atrasti ryšį su vaiku, kaip reaguoti, kai vaikai pradeda elgtis netinkamai, kaip neįsitraukti į tarp tėvų kylančius konfliktus, ką daryti, kai Jūsų ir partnerio nuomonės nesutampa auklėjant vaikus.

*Paskaitą skaitys psichologė-psichoterapeutė Rimantė Eidukevičiūtė.*

Registracija: <https://forms.office.com/e/Us3iUvXU5v>

**5. „Ko mama man nepapasakojo. Žvilgsnis iš vidinio vaiko perspektyvos“.** Birželio 17d. 18.00 – 20.00.

Kasdienybėje vis susiduriame su savo, nepaaiškinamomis reakcijomis ar emocijų išraiškomis, susijusiomis su mūsų pačių praeities istorija. Jos trukdo gyventi ramioje pusiausvyroje. Norisi suprasti santykiuose pasikartojančius konfliktus ar nesklaidumus, gyvenimo būdo ar poelgių modelius, nesaugius mechanizmus ar užsiblokavimų priežastis, kurios dažnai glūdi vaikystės patirtyse ar žaizdose. Galbūt šioje paskaitoje atrasime kelis raktus į pykstančio ar liūdinčio vaiko pasaulį, dažnai netikėtai iššlandantį mūsų suaugusiojo žmogaus gyvenime, kuomet pasijaučiame kaip maži vaikai nesuvaldantys realybės ar konkrečios situacijos.

*Paskaitą skaitys psichologė Jurgita Šereikaitė.*

Registracija: <https://forms.office.com/e/S26bKGt580>

Užsiregistravus parašysime Jums laišką ir prašysime užpildyti projekto anketą, jeigu jau dalyvavote mūsų paskaitose, anketos pildyti antrą kartą nereikės. Dieną prieš paskaitą atsiųsime Jums renginio nuorodą. Jeigu per klaidą jos neatsiūsime ar kils klausimų, parašykite mums el. paštu [info@matulaiciospc.org](mailto:info@matulaiciospc.org).

Paskaitos nemokamos, organizuojamos įgyvendinant projektą „Kompleksinės paslaugos (KOPA)“, kuris finansuojamas 2021–2027 metų Europos Sąjungos fondų investicijų programos lėšomis. Projekto vykdytojas – Europos socialinio fondo agentūra. Projektas įgyvendinamas su projekto partneriais.