



Mokymai tēvams IO2

3.2 modulis:

Rūpinimasis savimi ir
emocinēs bei
psichinēs gerovēs
palaikymas



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Modulio pavadinimas: 3.2. Rūpinimasis savimi ir emocinės bei psichinės gerovės palaikymas			
Mokymosi veiklos aprašymas	Trukmė (minutėmis)	Reikalinga įranga ir priemonės	Vertinimas
<p><u>Užsiėmimo pradžia:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Užsiėmimas prasidės mini meditacine mankšta, skirta padėti suaugusiems rūpintis savo gerove.Pažiūrėję vaizdo įrašą tėvai gali aptarti, kuriuos vaizdo įraše pateiktus nurodymus jie galėtų pritaikyti savo kasdieniame gyvenime. <p><u>1 užduotis: Patarimai ką daryti ir ko nedaryti siekiant pasirūpinti savo gera savijauta</u></p> <ul style="list-style-type: none">Tėvai nustatys savo gerovės palaikymo praktiką ir aptars, kokia veikla jiems labiausiai padeda palaikyti gerą savijautą.Tėvai dirbs individualiai, kad užbaigtų 3.2 modulio 1 užduotį – „Gerovės apskritimas“. Tėvai įvardins sprendimus, kuriuos jie priėmė savo gyvenime per praėjusią savaitę, kurie atsiliepė teigiamai ir neigiamai jų gerovei.Tėvai grupei pristatys savo „Gerovės apskritimus“, ir lentoje bus nupieštas ir aprašytas bendras visos grupės „Gerovės apskritimas“.	<p><u>15 minučių</u></p> <p><u>45 minutės</u></p>	<p>Mokymų vieta su IT įranga</p> <p>Lenta ir žymekliai</p> <p>Dalyvių registracijos forma</p> <p>Rašikliai ir užrašinės dalyviams</p> <p>YouTube vaizdo įrašas: https://www.youtube.com/watch?v=cyEdZ23Cp1E</p>	<p>Tėveliai dalyvaus visose grupės veiklose</p>



<u>2 uždutis: Įpročiai gerovei palaikyti</u> <ul style="list-style-type: none">• Tėvai žiūrės „YouTube“ vaizdo įrašą „Pasirinkimai“ ir išnagrinės, kokius pasirinkimus padarė pagrindinis veikėjas savo kasdieniame gyvenime.• Tėvai aptars savo įpročius, kurie kenkia ir padeda palaikyti gerą savijautą.• Tėvai pasiskirstys į 3–4 žmonių grupes, kurios sukurs po plakatą, kuriame bus vaizduojamas vieno iš keturių sveikų įpročių rūšių nauda.• Tėveliai pristatys grupei savo plakatus.	<u>45 minutės</u>	Mokymų vieta su IT įranga Lenta ir žymekliai Rašikliai ir užrašinės dalyviams YouTube vaizdo įrašas: https://www.youtube.com/watch?v=HEnohs6yYw&t=119s Dailės reikmenys reikalingi sukurti vizualiai patrauklų plakatą.	Tėveliai dalyvaus visose grupės veiklose
<u>Užsiėmimo pabaiga</u> <ul style="list-style-type: none">• Užbaigdamas šį užsiėmimą, vedėjas visiems tėvams išdalins du popieriaus lapus.• Viename popieriaus lape tėvai surašys po prastą įprotį, kurį ateityje stengsis pašalinti iš savo gyvenimo.• Antrame popieriaus lape tėvai užrašys gerą įprotį, kurį planuoja išlaikyti savo gyvenime.• Tėvai išmes į orą lapelius su gerais įpročiais ir kiekvienas iš tėvų garsiai perskaitys du arčiausiai jų atsiradusius lapelius.	<u>15 minučių</u>	Mokymų vieta su IT įranga Lenta ir žymekliai Rašikliai ir užrašinės dalyviams	Tėveliai dalyvaus visose grupės veiklose Tėvai pateiks sąžiningus ir konstruktyvius atsiliepimus.
Bendra modulio trukmė	2 valandos		

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159