



Mokymai tēvams IO2

3.1 modulis:

Rūpinimasis savimi ir
emocinēs bei
psichinēs gerovēs
palaikymas



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

Modulio pavadinimas: 3.1. 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"> • Užsiėmimo pradžioje tėvai ant lapelio užrašys emocijas, kurios tiksliausiai apibūdina jų savijautą. • Tėvai atliks veiksmus nurodytus vaizdo įraše, naudodant šią „YouTube“ nuorodą: https://www.youtube.com/watch?v=IReEu2kl6oI • Baigę mini meditacijos sesiją, tėvai pažvelgs į savo emocijas ir pasvarstys, ar meditacija padėtų jų pačių gerovei. • Tėvai taip pat įvardys objektą, į kurį jie pasirinko sutelkti dėmesį, ir aptars, kodėl pasirinko būtent šitą objektą. <p><u>1 uždotis: Geros emocinės ir psichinės savijautos palaikymas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tėvai aptars penkis žingsnius, kurie pagerina psichinę gerovę pagal NHS. • 3-4 dalyvių grupėse tėvai suplanuos veiklą, kurią galės įtraukti į savo dienotvarkę, kuri padės išlaikyti gerą emocinę ir psichinę gerovę, naudodant kiekvieną iš 5 siūlomų žingsnių. 	<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=IReEu2kl6oI</p>	<p>Tėveliai dalyvaus visose grupės veiklose</p>



<ul style="list-style-type: none">Tėvai turėtų pristatyti savo veiklą grupei ir aptarti, kodėl pasirinko būtent šią veiklą.			
<p><u>2 uždutis: Rūpinimasis savimi</u></p> <ul style="list-style-type: none">Tėvų bus paprašyta vadovautis 3.1 modulio 1 užduties lape – "Spalvingas kvėpavimas" – pateiktomis instrukcijomis.Tėvai įvardys savo dabartinę rūpinimosi savimi rutiną ir išnagrinės ar tai daro jiems įtaką ir kaip.Tėvai kartu išnagrinės žinomų įžymybių rūpinimosi savimi rutinas.Tėvai visai grupei pristatys įžymybių rūpinimosi savimi rutinas.	<u>45 minutės</u>	<p>Mokymų vieta su IT įranga</p> <p>Lenta ir žymekliai</p> <p>Rašikliai ir užrašinės dalyviams</p> <p>Išmanusis telefonas, kad galėtumėte peržiūrėti patarimus, kaip rūpintis savimi.</p>	<p>Tėveliai dalyvaus visose grupės veiklose</p> <p>Tėvai apsvarstys, kodėl rūpinimasis savimi yra svarbus kitiems tėvams ir jiems patiems.</p>
<p><u>Užsiėmimo pabaiga</u></p> <ul style="list-style-type: none">Norėdami užbaigti šį užsiėmimą, tėvai atliks klausymo pratimą.Tėvai bus skatinami užsimerkti ir 5 minutes susitelkti į kvėpavimą.Tėvai nukreips savo dėmesį nuo kvėpavimo į garsą, kurį girdi kambaryje.Kai tėvai praras dėmesį, jie bus skatinami sutelkti dėmesį į garsą.	<u>15 minučių</u>	<p>Mokymų vieta su IT įranga</p> <p>Lenta ir žymekliai</p> <p>Rašikliai ir užrašinės dalyviams</p>	<p>Tėveliai dalyvaus visose grupės veiklose</p>



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

<ul style="list-style-type: none">• Vedėjas užbaigs užduotį, padėkos visiems už dalyvavimą ir užbaigs susitikimą.			
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