

Eil. Nr.	Programos pavadinimas ir anotacija
1.	Stresas ir perdegimas – pažintis ir būdai susitvarkyti su jais. (Nauja)
2.	Emocinė inteligencija ir mąstymo klaidos. (Nauja)
3.	Vaikų ir paauglių elgesio ir emocinės raiškos reguliavimo sunkumai. (Nauja)
4.	<p>Mindfulness – sąmoningumo ugdymas. (Nauja)</p> <p>Įsisąmoninimu grįsti praktiniai sprendimai stresui mažinti, gyvenimo greičiui sulėtinti. Kognityvinės ir elgesio terapijos principai dėmesingumui ugdyti ir perimti savo minčių, emocijų ir poelgių kontrolę į savo rankas.</p>
5.	<p>Konfliktai, nesutarimai ir nesusipratimai – mokomės dalyvavimo juose. (Nauja)</p> <p>Konfliktai kyla iš žmonių skirtingų požiūrių į gyvenimą ir pasaulį. Supratimas, kad kiekvieno požiūris yra skirtingas ir kartu teisingas yra itin sunku. Priimti kito žmogaus kitokį matymą yra aukšto sąmoningumo lygio samprotavimo išdava. Suprasti save, savo jausmus, norus ir mokėti juos deklaruoti nesužeidžiant svetimo ego – tai brandos klausimas Programos dėstymo metu atpažinsime konfliktų schemas, sąmoningus ir nesąmoningus psichikos veikimo mechanizmus, psichologinės gynybos elementus, perkėlimus ir projekcijas. Taip pat darosi aktualu sužinoti, kaip išeiti iš užburto konfliktų rato, kokia to kaina. Kaip nutraukti konfliktą, kaip pajusti kylantį konfliktą ir užbėgti jam už akių.</p>
6.	<p>Vaiko raidos etapai, kiekvienam būdingi ypatumai, požymiai atpažinimui, poreikiai.</p> <p>Raidos etapai ir būdingi požymiai. Kognityvinis ir afektyvus vaiko savęs vertinimas. Esminiai vaiko poreikiai ir jų patenkinimo būdai bei deprivacijos (emocinio nepritekliaus) pasekmės. Vaiko mokymosi ir išmokymo mechanizmai. Suaugusiojo vaidmuo kiekviename etape. Vaiko galimybės ir negalėjimai – kaip sukurti aplinką, stiprinančią vaiką, o ne gąsdinančią. Kiekvieno vaiką supančio žmogaus santykis su jo savitumu ir išskirtinumu.</p>
7.	<p>Emocinė inteligencija ir norų vadyba – svarbiausi žmogaus brandos kriterijai. (Nauja)</p> <p>Du bene svarbiausi komponentai, apibrėžiantys asmenybę ir nurodantys jos veiksmų motyvus bei pasaulėjautą, galimas reakcijas į aplinką ir žmones. Tinkamo ir netinkamo elgesio su norais ir emocijomis pasekmės.</p>
8.	<p>Elgesio sunkumai, jų atpažinimas, reguliavimas. Priklausomybės, rizikingas elgesys, žalingi įpročiai.</p> <p>Apdovanojimo siekimo ir bausmės vengimo mechanizmai. Specialūs poreikiai, antisocialių asmenybių bruožų turintys vaikai ir santykis su jais bei darbas klasėje su jais. Moralumo teorija, elgesio taisyklių laikymosi motyvacija ir nesilaikymo priežastys. Suaugusiojo reakcijos į netinkamą elgesį. Kognityvinis ir elgesinis elgesio gairių nustatymas. Algoritmas pokalbiui su vaiku apie jo elgesį. Naujo tinkamo elgesio formavimo būdai, nepriimtino elgesio stabdymo būdai.</p>
9.	Motyvacija – išorinė ir savimotyvacija.

	<p>Savivertė ir pasitikėjimas savimi. Sėkmės istorija – savivertės stiprėjimui. Išmoktas bejėgiškumas – kaip jo išvengti. Vaiko savęs vertinimo mechanizmai ir komponentai. Aplinkos poveikis vaiko motyvacijai. Poreikių patenkinimo ir motyvacijos sąsajos; motyvacinis slenkstis. Norai ir jų suvaldymas, atidėjimas, įsisąmoninimas. Saugumo jausmo, nuosavos erdvės, unikalios savasties svarba vaiko žingeidumui ir smalsumui augant. Kūrybiškumo, kaip nekognityvinės savybės, raiškos būtiniosios sąlygos.</p>
10.	<p>Mokytojų savijautos gerinimas, savipagalbos instrumentai.</p> <p>Konfliktas kyla iš žmonių skirtingų požiūrių į gyvenimą ir pasaulį. Ir būtent jis skatina mus mąstyti. Supratimas, kad kiekvieno požiūris yra skirtingas ir kartu teisingas yra itin sunku. Iš įvairiausių situacijų kyla įtampa, kurią vadiname stresu, o neįveikus gresia perdegimas. Programos dėstymo metu atpažinsime konfliktų schemas, sąmoningus ir nesąmoningus psichikos veikimo mechanizmus, psichologinės gynybos elementus, streso ir perdegimo požymius, motyvacijos palaikymo aspektus.</p>
11.	<p>Motyvacija ugdymo procese per ugdytinio pažinimą ir tradicijų puoselėjimą.</p> <p>Tema sukurta atskleisti vaikų augimo ir vystymosi ypatumus, susijusius su žmogaus asmenybės konstrukcija. Kiek suaugę žmonės gali pakeisti vaiko nuostatą, suformuoti naujas. Kokiais lūkesčiais vadovaujames šeimoje ir mokymo įstaigoje, kokius sau keliame tikslus – ar pamatuojame juos. Kokius keliame reikalavimus, kurie iš jų yra pertekliniai ir trukdo natūralų vaiko asmenybės brandos procesą. Kaip jų neatitikimas išbalansuoja mokytojų, auklėtojų būsenas. Apie bendravimo ypatumus, mokytojo ar auklėtojo galias ir galimybes, atsakomybės ir pareigingumo pasiskirstymą, poveikio ir pastangų ribas. Apie motyvacinius mechanizmus, stresą ir patiriamą mokytojų ar auklėtojų įtampą santykiuose su vaikais, kolegomis, vaikų tėvais bei savimi. Mąstymo dėsniniai, klaidos ir realybės iškreipimai, trukdantys konstruktyviam darbui, bendravimui ir džiaugsmui gyvenimu. Emocinė inteligencija, jos didinimo būdai ir poveikis gyvenimo kokybei.</p>
12.	<p>Palankios mokymuisi aplinkos kūrimas</p> <p>Su vaiku ryšys kuriamas ir palaikomas visą gyvenimą nuo pat gimimo. Ryšio praradimu dažnai vadinamas tėvų kontrolės susilpnėjimas, o jis silpti ir turi, nes vaikai pradeda patys spręsti savo gyvenimo klausimus. Jeigu ryšys yra, tai jo palaikymas paremtas pagarba ir supratimu, kad vaikas gali pats daryti sprendimus, ir ne visada teisingus, paliekant jam teisę klysti ir pačiam taisyti klaidas. Ryšys prarandamas nuolat kritikuojant vaiko pasirinkimus, kišantis į juos ne patariamuoju tonu, o nurodomuoju. Ypatingai svarbu suvokti, kokių vaiko raidos laikotarpiu koks bendravimas yra reikalingas ir ugantis asmenybę.</p>
13.	<p>Mokiniai ir aplinka. Mokyklos bendruomenės tarpusavio santykių ypatumai. 6 val.</p> <p>Programa atskleis, kaip persiskirstė atsakomybės našta tarp vaikų, tėvų ir mokytojų bendruomenės, ką tai atnešė ir kaip derėtų ją perskirstyti, kad vaikas augtų ir realiai subręstų, o ne būtų kitų žmonių vaiko atžvilgiu išsikeltų tikslų pasiekimo instrumentu. Apie bendravimo ypatumus, mokytojo galias ir galimybes, atsakomybės ir pareigingumo pasiskirstymą, poveikio ir pastangų ribas, baismės ir pasekmės principą bei kitus motyvacinius skatinimo ir grąsinimo instrumentus – paprastais terminais, su gyvenimiškais pavyzdžiais bus perteikta šioje programoje.</p>
14.	<p>Socialinis-emocinis ugdymas 6 val.</p> <p>Emocijos – vienas svarbiausių komponentų, apibrėžiantis asmenybę ir nurodantis jos veiksmų motyvus bei pasaulėjautą, galimas reakcijas į aplinką ir žmones. Jų vaidmuo svarbus</p>

	<p>mokantis būti tarp žmonių socialiai priimtiniu būdu. Kaip galėtume elgtis, augindami vaikus visavertėmis asmenybėmis, patys siekdami visavertiškumo ir harmonijos su aplinkiniais, kokie esminiai vaikų ir suaugusiųjų poreikiai čia turi būti matomi ir atliepiami. Tinkamo ir netinkamo elgesio su emocijomis pasekmės būtina žinoti ir įsisąmoninti auginant ir ugdant vaikus bei siekiant savosios brandos.</p>
15.	<p style="text-align: center;">Auklėjimo provokacijos</p> <p>Bendra tema apie vaikų auklėjimą, laukiančius sunkumus, su kuriais susiduria beveik visi suaugusieji, supantys vaikus. Apie raidą, vaiko vystymąsi ir tolygų pasirengimą gyvenimui, apie prierašumą, vaiko patiriamus sunkumus ir adekvačią suaugusiojo pagalbą jam. Atsakymai apie darželį, socializaciją, mokyklą, bendraamžius, vaiko esminius poreikius, vaikystės įtaką jo ateičiai. Pavyzdžiai iš gyvenimo.</p>
16.	<p style="text-align: center;">Mokytojo (suaugusiojo) autoritetas</p> <p>Autoritetą mes suvokiame kaip instrumentą, padedantį (verčiantį) vaikams paklusti mums. Iš tiesų jis reikalingas tam, kad žmonės sektų mūsų pėdomis ir gebėtų perimti visą patirtį ir išmintį, kuria mes pasiruošę dalintis. Seminaras supažindins su esminiais autoriteto jėgos pritaikymo principais, jų ekologija. Svarbiausias tikslas – realizuoti kaip autoritetams savo vidinių psichinių resursų, o ne vaikų ar nuo mūsų priklausančių žmonių sąskaita. Ugdoma autoriteto kompetencija sumažina vaikų, mokinių pasipriešinimą, maištingumą, sustiprina asmeninį mokytojo, suaugusiojo ir vaiko ryšį, suaugusiojo patikimumą, prieinamumą, o taip pat užtikrina būtiną vaikui saugią emocinę aplinką mokykloje ir namuose.</p>
17.	<p style="text-align: center;">Bausmės, drausminimas, ribojimas, kritika. Galime be jų.</p> <p>Pozityvioji tėvystė ir vertybinis auklėjimas, motyvuojant ne bausmės baime, o gero elgesio vertės supratimu. Saugių ribų vaikams apibrėžimas ir įgyvendinimas, grįžtamasis ryšys vertinant vaiko gyvenimą ir jo poveikis, realūs pavyzdžiai, jų analizė.</p>
18.	<p style="text-align: center;">Emocijų ir norų vadyba.</p> <p>Du bene svarbiausi komponentai, apibrėžiantys asmenybę ir nurodantys jos veiksmų motyvus bei pasaulėjautą, galimas reakcijas į aplinką ir žmones. Kaip su šiais komponentais turėtume elgtis, augindami vaikus visavertėmis asmenybėmis, kokie esminiai vaikų poreikiai čia turi būti matomi ir atliepiami. Tinkamo ir netinkamo elgesio su norais ir emocijomis pasekmės.</p>
19.	<p style="text-align: center;">Pareigingas ir atsakingas vaikas - suaugusiųjų svajonė.</p> <p>Svarbūs šių sąvokų apibrėžimai, kurie įprastai būna nežinomi ir net sunkiai suformuluojami tėvų, mokytojų ar kitų suaugusiųjų... Ugdant pareigingumą, turime suvokti, iš kur kyla pareigos - iš vaidmenų. O atsakomybė pasireiškia klystant. Suaugusiųjų vaidmuo vaikams patiriant nesėkmes. Klaidų, netobulumo, pastangų bei motyvacijos, smalsumo ir valios sąveika tarpusavyje ir to rezultatai asmenybės charakteriui).</p>
20.	<p style="text-align: center;">Charakterio jėga - pagrindinis ugdymo objektas.</p> <p>Charakterio bruožai, savybių komplektai, skirtingose situacijose pasireiškiančios skirtingai savybės, bruožų stiprinimas, vaikų gebėjimas identifikuoti situacijose savybių pasireiškimą ir t.t.</p>
21.	<p style="text-align: center;">Vaikų pagarba suaugusiems. Kada jau galime tikėtis?</p> <p>Pagarba iš meilės ar iš baimės; tikroji pagarba, kurios esame verti ir lozunginė pagarba – „suaugusiuosius gerbti privaloma“; kaip mes užsitarnaujame vaiko pagarbą? Ar suaugusiajam gyvybiškai svarbu, kad jį gerbtų vaikas? Pagarbos ir paklusnumo, klausymo ir įsiklausymo skirtumai, suaugusiojo nurodymų kaip alternatyvos vaiko pasirinkimui</p>

	taktika – ribos ir atsakomybė, adekvatus taikymas amžiui ir brandai.
22.	<p style="text-align: center;">Prierašumas. Vaikams labiau reikia suaugusiųjų.</p> <p>Prierašumo teorija, jo poveikis santykiams, patyčių reiškinys, savižudybių prevencijos aspektai, vertybių perėmimo iš autoritetų, tėvų, mokytojų, suaugusiųjų, gaujų vadeivų ir pan., mechanizmai.</p>
23.	<p style="text-align: center;">Paauglystės grimasos.</p> <p>Raidos etapai, paauglystės ypatumai, kaip iki jos ateinama, ką turime žinoti, bendraudami su vaikais šiame brandos etape, kartų teorija, Z kartos ypatumai.</p>
24.	<p style="text-align: center;">Žmogaus savastis. Unikumo atpažinimas.</p> <p>Mes esame unikalūs ir nepakeičiami. Iš čia galime pasisemti neribotai jėgų ir gyvybingumo. Asmenybinio identiteto samprata, charakterio ypatumai, savirealizacijos, savęs suvokimo aspektai, savigarba, savivertė, savikontrolė, gyvenimo prasmė ir motyvai, nerimo ir baimės šaltiniai, vaikystės patirčių vaidmuo, reakcijų į aplinką tipas, nuostatos ir gyvenimo.</p>
25.	<p style="text-align: center;">Žmogaus virsmas lytišku individu: lytiškumo sąvoka, raida, klūtys bei pagalba.</p> <p>Lytiškumo tema šiai dienai aktuali dėl didelio pasimetimo lyties identifikacijos klausimais bei atsakymų į juos trūkumo. Lytiškumo tema programoje atskleidžiama pateikiant tiek vertybinius, tiek elementarius praktinius aspektus, padedančius susiformuoti aiškiai nuostatai temos atžvilgiu bei perduoti ją vaikams. Remiamasi psichologijos teorijomis, konsultacine praktika bei filosofiniu ir egzistenciniu požiūriu į žmogaus, kaip lytiško individo, būtį. Mokymo programa pagrįsta šio laikmečio jaunų žmonių (Z ir kt. kartos) psichologinio portreto analize. Mokymo programa dalyviams pateiks žinių, galinčių sustiprinti jų autoritetą, suteikti galios ir pasitikėjimo savimi, kurie reikalingi tampant patikima atrama vaikams, einantiems brandos keliu ir patiriantiems sumišimą lytiškumo klausimų atžvilgiu.</p>
26.	<p style="text-align: center;">Vaikų galia (iš)gyventi.</p> <p>Apie savarankiškumą, jo skatinimą kasdienybėje, dažnai pasikartojančias suaugusiųjų klaidas, vaikų gebėjimą mėgdžioti, kopijuoti elgesį, apie pavyzdžio galią ir bejėgiškumą, kiekvieno unikalų kelią, mokymosi gyventi pobūdį ir motyvaciją, entuziazmą ir gyvybingumą. Apie padaršinius, pagyrimus ir pergyrimus, įvertinimą, sėkmės ir nesėkmės santykio įtaką būsimai motyvacijai.</p>
27.	<p style="text-align: center;">Kaip padėti pažinti savo vaikus.</p> <p>Esant ypač sudėtingiems ir nepilnaverčiams tėvų ir vaikų santykiams, pastarųjų gyvenimo kokybė nukenčia tiek socializavimosi, mokymosi, tiek saviraiškos bei savęs pažinimo kontekste. Tėvų savarankiškos pastangos pažinti vaikus bei pačios žinios šioje srityje yra menkos, todėl mokytojų kompetencija padėti tėvams suprasti savo vaikų elgesį, jų pasaulėjautą ir padėti suvokti savo ir savo vaikų skirtingą padėtį yra ypač aktuali. Mokytojai turi visas galimybes kvalifikuotai suteikti tėvams žinių, kaip didinti vaikų savivertę, padėti jiems tapti laimingais ir visaverčiais žmonėmis. Temos tikslas - supažindinti su vaikų skirtybėmis, galima jų tipažų klasifikacija, elgsenos motyvais bei suteikti žinių, kaip mokytojui ar kitam suaugusiam žmogui jaustis, reaguoti, elgtis skirtingose situacijose santykiuose su vaikais).</p>
28.	<p style="text-align: center;">Vaikas - paslaugos teikėjas. Mokyklos bendruomenės tarpusavio santykių ypatumai.</p>

	<p>Tema sukurta atskleisti vaikų mokymosi ypatumus, susijusius su žmogaus asmenybės konstrukcija, siekiant suprasti, kiek suaugę žmonės gali pakeisti vaiko nuostatas, suformuoti naujas. Atskleisti, kokiais lūkesčiais vadovaujamės šeimoje ir mokykloje, kokius keliamo reikalavimus, kurie iš jų yra pertekliniai ir trukdo natūralų vaiko asmenybės brandos procesą. Programa atskleis, kaip persiskirstė atsakomybės našta tarp vaikų, tėvų ir mokytojų bendruomenės, ką tai atnešė ir kaip derėtų ją perskirstyti, kad vaikas augtų ir realiai subręstų, o ne būtų kitų žmonių vaiko atžvilgiu išsikeltų tikslų pasiekimo instrumentu. Apie bendravimo ypatumus, mokytojo galias ir galimybes, atsakomybės ir pareigingumo pasiskirstymą, paveikumo ir pastangų ribas, bausmės ir pasekmės principą bei kitus motyvacinus skatinimo ir grasinimo instrumentus – paprastais terminais, su gyvenimiškais pavyzdžiais bus perteikta šioje temoje).</p>
<p>29.</p>	<p style="text-align: center;">Penki harmoningo auklėjimo principai.</p> <p>Penki auklėjimo principai, kuriais galima remtis auklėjant vaikus namuose, mokykloje, neformalioje aplinkoje yra šie: vaikai yra skirtingi, jie gali suklysti, gali reikšti neigiamas emocijas, vaikai gali norėti daugiau ir gali sakyti „NE“. Kaip veikia šie penki punktai, kaip juos tinkamai interpretuoti ir gauti pozityvų bei naudingą vaikui rezultatą. Šiais principais vadovaujantis mes užtikrinsime vaikams pakankamai erdvės būti savimi, reikštis nuosavu būdu, atrasti bendradarbiavimo džiaugsmą ir atskomybės naudingumą, savojo „aš“ santykį su aplinka ir aplinkiniais. Vaikams suteiksime galimybę atrasti vidinę motyvaciją elgtis tinkamai ir išvengsime nereikalingo jų priešinimosi ir gynybos, kai norėime perteikti išties naudingas jiems vertybes.</p>
<p>30.</p>	<p style="text-align: center;">Tėvystės virsmai ir provokacijos. Auklėjimo mitai, klaidos ir jų alternatyva.</p> <p>Virš 50 auklėjimo kasdienybės alternatyvų. Ieškome ramybės ir susikalbėjimo santykiuose su vaikais, aptariame tėvystės reiškinį ir kaip jį suprantame. Formuojame principines nuostatas vaikų atžvilgiu, kokius uždavinius sau keliamo auklėdami vaikus, kaip mes reaguojame į jų elgesį; ką sakome vaikams ir kaip. Kokio auklėjimo rezultato tikimės ir kodėl dažnai gauname visiškai kitokį. Kaip jaučiamės auklėdami vaikus ir kodėl pritrūkstame kantrybės.</p>
<p>31.</p>	<p style="text-align: center;">Mokiniam ir jaunimui.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bendravimo ypatumai – simpatija, draugystė, įsimylėjimas. • Pagarba sau ir kitiems - kaip užsitarnauti reputaciją. • Būti kietu negąsdinant aplinkinių – pasitikėjimas savimi ir statusai. • Vyriškumo rengyba. • Patyčių anatomija. • Savojo unikalumo suvokimas. • Lytiškumas ir šeimos vizija.