

P.

E.

T.

TĒVŪ EFEKTYVUMO UGDYMO PROGRAMA



Padeda tēveliams uzauginti
kūrybingas ir iniciatīvias asmenības

Apie P.E.T.



Sukurta Dr. Thomo Gordon,

vieno žymiausių Amerikos vaikų psichologo, tris kartus nominuoto Nobelio Taikos premijai, 9 knygų autoriaus, 1999-aisiais metais Amerikos Psichologų Fondo (American Psychological Foundation's) apdovanota aukso medaliu. 2000-aisiais jis pelnė Kalifornijos Psichologų Asociacijos (California State Psychological Association) apdovanojimą už pasiekimus karjere. Pripažintas pirmuoju laureatu Valstybinėje Vaikų Mokytojų Asociacijoje (National Parenting Instructors Association).





Apie P.E.T.



(P.E.T.) – tai pirmoji susisteminta tėvų mokymo programa.

Skirta supažindinti tėvus su nauja filosofija ir komunikavimo įgūdžiais bei įrankiais, įgalinančiais gerinti santykius su vaikais ir kitais svarbiais žmonėmis jų gyvenime.



2012 m. jai sukaks 50 metų



Apie P.E.T.



P.E.T. metodologijos ir įgūdžių yra mokoma ir naudojama 43 pasaulio šalyse.

Europoje - Estijoje, Graikijoje, Anglijoje, Suomijoje, Prancūzijoje, Vokietijoje, Airijoje, Italijoje, Švedijoje, Lenkijoje, Šveicarijoje, Norvegijoje, Graikijoje.

- ✓ Lietuvoje startavo 2009 metų pabaigoje.
- ✓ Latvijoje startuos 2010 04.



P.E.T. Tikslas: padėti tėveliams būti efektyviais

- Klausytis Supratingai, kad padėti jų vaikams išreikšti jausmus ir mintis, padedant išspręsti jų pačių problemas;
- Komunikuoti Sąžiningai, kad išreikšti jų norus ir poreikius ir valdyti nepriimtina elgseną;
- Spręsti problemas Nešališkai, kad ir tėvų, ir vaikų poreikiai būtų patenkinti;
- Perduoti vertybes Pagarbiai, kad pagerinti jų supratimą ir priėmimą.



P.E.T. MOKINA:

- ✓ Įgūdžių, padedančių vaikui pačiam išspręsti savo problemą;
- ✓ Įgūdžių ir idėjų pagerinti santykius;
- ✓ Įgūdžių ir priemonių situacijai suvaldyti, kai vaiko elgsena kelia tėvams sunkumų;
- ✓ Konflikto sprendimo įgūdžių, kurie suteikia galimybę patenkinti tėvų ir vaikų poreikius.



P.E.T. koncentruota

P.E.T. nesikoncentruoja į tai, ką darote blogai.

P.E.T. koncentruota į tai, kaip atrasti alternatyvius sprendimus šeimoje kylantiems sunkumams spręsti bei skatinti bendravimą šeimose !!!



Kaip mes dirbame?

- ✓ P.E.T. yra 24 valandų trukmės kursas, suskirstytas į 8 arba 12 užsiėmimų.
- ✓ Vieno užsiėmimo trukmė 2-3 akademinės valandos (po 45 min.).
- ✓ Po pilnos aštuonių savaičių trukmės mokymų, padarius mėnesio pertrauką, tėvams rengiami papildomi užsiėmimai 1 kartą per mėnesį.



Tvarkaraščio planavimo variantai

Atsižvelgiant į įvairias situacijas kursai gali būti rengiami pagal šiuos formatus:

- ✓ Rytiniai kursai motinų grupėms.
- ✓ Vienas užsiėmimas per dieną, kai visas kursas išdėstomas per vieną ar dvi savaites.
- ✓ Du užsiėmimai per savaitę, kai kurso trukmė - 4 savaitės.
- ✓ Du savaitgaliai: užsiėmimai rengiami penktadienio vakare ir visą šeštadienį ir sekmadienį.
- ✓ Vakariniai užsiėmimai + viena diena savaitgalį.



Kaip mes dirbame užsiėmimo metu- "Mokymasis Darant"



- ✓ Įžanginiai pratimai.
- ✓ Instruktoriaus prezentacijos.
- ✓ Praktiniai pratimai (žaidimai rolėmis ir realios situacijos).
- ✓ Diskusijos grupėje.
- ✓ Struktūrizuoti mokomieji pratimai.
- ✓ Grįžtamasis ryšis (atsiliepimai, refleksija).
- ✓ Namų darbai.



Koks - optimalus dalyvių skaičius?

Kursas yra orientuotas į 12 - 20 dalyvių grupę.

Toks grupės dydis suteikia galimybę:

- ✓ bendrauti,
- ✓ užtikrina pakankamą skirtingų požiūrių ir patirties žmonių kiekį,
- ✓ palieka erdvės asmeninei kiekvieno dalyvio zonai ir galimybę patyrusiam instruktoriui nesunkiai suvaldyti grupę.

Pastaba: Didesnės nei 25 dalyviai grupės mažina kiekvienam dalyviui Instruktoriaus skiriamą laiką, laisvę išreikšti savo mintis ar pasidalyti patirtimi.

Mažesnėse nei aštuoni ar dešimt dalyvių grupėse nukenčia grupės bendravimo dinamika.



Kurso Dalyvio medžiaga



- **P.E.T. knyga**
- **Dalyvio uždavinynas** – Uždavinynė pateikiama teorijos santrauka, rašytiniai įgūdžių lavinimo pratimai, skaitinių sąrašas, tyrimų rezultatai bei savęs ir kurso vertinimo formos. Naudojamas tiek užsiėmimų metu, tiek ir atliekant namų darbus.
- **Kredo** – *Gordon'o Kredo kopija skirta kurso dalyviams.*
- **Dalyvio sertifikatas** – Sertifikatas pažymi, kad dalyvis yra išklausęs pilną 24 valandų trukmės P.E.T. kursą. Sertifikatai yra vardiniai ir įteikiami dalyviams pasibaigus P.E.T. kursui.



P.E.T. Įrankiai



P.E.T. programos dalyviai įsisavina šešis pagrindinius įgūdžius:

- ✓ „**Problemos savininko nustatymas**“ - padedantis suvokti ir suvaldyti problemas.
- ✓ „**Aktyvus Klausymasis**“ - suteikiantis galimybę vaikams ar kitiems suaugusiesiems patiems išspręsti jų problemas.
- ✓ „**Pranešimai-Aš**“ - efektyvus konfrontavimas su kito asmens nepriimtiniu elgesiu. Būdas siekiant, kad šis pakeistų savo elgseną.
- ✓ „**Pavarų Perjungimas**“ - įgūdis įveikti pasipriešinimą pokyčiams.
- ✓ „**Metodas III**“ - abiemis konfliktuojančioms pusėms priimtinas konfliktų sprendimo būdas, kai nei viena pusė nesijaučia pralaimėjusi.
- ✓ „**Vertybių Konfliktai**“ - vertybių konfliktų sprendimas.



Kokią naudą jie suteikia dalyviui ir jo šeimai?



Tėvams:

- ✓ Išmoksta veikti kartu su vaikais, vietoj to, kad veiktų vieni prieš kitus.
- ✓ Pajunta, kad rečiau "pratrūksta" ir išsprendžia daugiau problemų.
- ✓ Rečiau kyla konfliktai dėl valdžios - mažesnė įtampa santykiuose, mažiau nuoskaudų.
- ✓ Šeimos taisyklių nustatyme gali dalyvauti visi - taigi, visi būna motyvuoti šių taisyklių laikytis.

Šeimoje daugiau džiaugsmo, laisvės, sutarimo ir meilės.



Kokią naudą jie suteikia dalyviui ir jo šeimai?



Vaikams:

- ✓ jaučia, kad gali pasidalinti su tėvais savosiomis problemomis, išgyvenimais, svajonėmis - vietoj to, kad jas slėptų savyje;
- ✓ išmoksta vidinės disciplinos, savikontrolės bei vidinės atsakomybės jausmo.

Šeimoje daugiau džiaugsmo, laisvės, sutarimo ir meilės.



Kokią naudą jie suteikia dalyviui ir jo šeimai?



Šeimoje vyrauja sąžiningas bendravimas

Tai šeimos nariams suteikia:

- ✓ daugiau pasitikėjimo vienas kitu,
- ✓ daugiau džiaugsmo,
- ✓ laisvės, sutarimo ir meilės.

Taip auga laimingesnė ir pažangesnė visuomenė.



P.E.T. Lietuvoje



Šiuo metu Lietuvoje jau paruošta 21
P.E.T. instruktorius.

Instruktorių pasiskirstymas pagal regionus:

- Vilniuje - 13
- Kaune - 4
- Klaipėdoje - 3
- Marijampolėje - 1



Tai kodėl neskyrus kelių minučių savo tėvystės žinių patobulinimui ?

JŪSŲ VAIKAI TIKRAI TO VERTI!



Oficialus Gordon Training Internatiol atstovas Lietuvoje

