



PROJEKTAS

"SĄMONINGOS TĖVYSTĖS AKADEMIJA – IEŠKOME GLOBĖJO!"

Projektas "Sąmoningos tėvystės akademija – ieškome globėjo!" (Projekto Nr.: 2020-1-PL01-KA204-082283) yra finansuojamas pagal Erasmus+ programą. Projektas globos tema padės plačiau informuoti visuomenę apie globą ir paskatins žmones apsvarstyti galimybę tapti globėjų šeima. Projektas padės formuoti teigiamas vertybes, kurios prisidės prie galimybių vaikams rasti saugius ir mylinčius namus.

Pavadinimas: Kaip pasirengti tapti globėju?

Turinys

1. KAIP PASIRUOŠTI ASMENIUI GLOBAI?
2. KAIP PASIRUOŠTI PORAI GLOBOTI VAIKUS?
 - 2.1 GLOBĖJŲ MOKYMAI.
 - A) LIETUVA
 - B) LENKIJA
 - C) PORTUGALIJA
3. KAIP PASIRUOŠTI ŠEIMAI?

Ką globėjai turėtų žinoti apie save?

Prieš tapdami globėjais, kandidatai turi įsivertinti, ar nestokoja kantrybės, turi pakankamai emocinių resursų ir laiko naujam šeimos nariui. Globėjai turi suvokti ir laikytis nuostatų, kad ateinantis į šeimą vaikas negali būti kieno nors pakaitalas, jis tampa šeimos nariu. Tačiau negalima atitraukti viso dėmesio nuo biologinio vaiko ar sutuoktinio ir koncentruotis tik į globotinį. Labai svarbi paties globėjo savijauta, turinti poveikį visos šeimos gyvenimui, todėl nereikia pamiršti rūpintis ir savo poreikiais – sveikata, laisvalaikiu, pomėgiais, bendru laiku su sutuoktiniu, draugais. Gebėjimas rūpintis savimi padeda vaikui sukurti saugumo jausmą. Jis tai stebi, analizuoja ir supranta, kad rūpintis savimi yra normalu. Prarasdami gebėjimą rūpintis savimi, rizikuojame prarasti autoritetą vaiko akyse, kita vertus, tapdami „aukotojais“, to paties tikimės iš vaiko. (Z.Giedrimas ir kt., 2013).

Motyvacija ir lūkesčiai: kodėl norime globoti vaiką?

Apsisprendimą globoti vaikus lemia vidinė motyvacija – vertybiniai įsitikinimai ir emocijos.

Pagrindinės priežastys, dėl kurių globėjai nusprendžia globoti vaikus:

- altruizmas,
- noras dalintis,
- poreikis dovanoti save,
- socialinė atsakomybė už vaikus, netekusius tėvų,
- užuojauta ir empatija,
- siekis sumažinti vienatvę ir nuobodulį, finansinė nauda.

Kiti motyvai – negalėjimas turėti savo vaikų, jaučiamas „tuščio lizdo“ sindromas. Vaiko giminaičių ir ne giminaičių globėjų motyvai gali skirtis. Giminaičiai globėjai dažniausiai renkasi globoti vaikus, nes jaučia atsakomybę ir pareigą padėti artimiesiems, o ne giminaičiai globėjai dažniausiai pasirenka globoti vaiką, nes nori padėti be tėvų globos likusiam vaikui, neturi savo vaikų arba biologiniai vaikai jau yra užaugę.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Gebėjimas teigiamai vertinti vaiko biologinę šeimą. Atvirumas.

Viena iš pagrindinių ir sunkiausių globėjų šeimos pareigų yra leisti vaikams bendrauti su biologiniais tėvais ir kitais artimais šeimos nariais.

Ryšiai gali būti nutraukti tik tuo atveju, jei taip nusprendžia teismas. Todėl sėkmingos globos sudėtinė dalis yra globėjo požiūris į vaiko biologinius tėvus.

Nuo šio požiūrio labai priklauso, kaip formosis globotinio savivertė, požiūris į pačius globėjus, santykių su jais kokybė ir vaiko elgesys globos metu ir jai pasibaigus. Kaip vaikas save suvokia, labai priklauso nuo to, kaip jis suvokia savo biologinius tėvus. Jeigu vaikas yra įsitikinęs, kad jo biologiniai tėvai puikūs, jis turės tvirtą pagrindą panašiai galvoti ir apie save. Jeigu vaikas manytų, kad jo tėvai yra blogi žmonės, jis bus linkęs taip galvoti ir apie save. Teigiamas globėjų požiūris į biologinius tėvus formuoja teigiamą vaiko savivertę, o neigiamas – neigiamą.

Kartais globėjams nėra paprasta įvardinti teigiamas globojamo vaiko biologinių tėvų savybes. Globėjas privalo įgyti šį gebėjimą, kitaip globa gali neatitikti globojamo vaiko poreikių ir interesų visumos. Tik laiko klausimas, kada tokia globa žlugs.

Susidūrus su panašaus pobūdžio sunkumais globėjams gali būti naudinga psichologo pagalba. Globėjui yra svarbu išmokti matyti visą biologinių tėvų gyvenimo vaizdą, o ne tik negatyvumą. Vertindami biologinius tėvus jie turi vadovautis patirčių visuma, o ne susikoncentruoti į artimo žmogaus klaidas, net jeigu jos yra lemtingos.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Asmeniniai įgūdžiai (minkštieji įgūdžiai), kuriuos turėtų turėti globėjai

Asmeniniai įgūdžiai vaidina pagrindinį vaidmenį žmogaus gyvenime tiek asmeninėje, tiek ir profesinėje aplinkoje. Pastaraisiais metais imama akcentuoti, kokį svarbų vaidmenį „minkštieji įgūdžiai“ turi tvarkymuisi su iššūkiais. Šeimoje globojant vaiką neišvengiamai susiduriama su iššūkiais. Todėl rūpintojams (globėjams) taip pat yra svarbūs „minkštieji įgūdžiai“, kuriuos galima tobulinti bet kuriuo metu. Žemiau yra pateikiami asmeniniai įgūdžiai, kurie gali daryti įtaką sėkmingai vaiko globai.

Savęs suvokimas. Gebėjimas save stebėti ir suprasti kylančius jausmus bei impulsus veikti yra kertinis sąmoningumo įgūdis. Šis įgūdis yra svarbus jau priimant sprendimą tapti globėju. Jei globėjai yra sąmoningi, jie aiškiai atsako į šiuos klausimus:

- „Kas aš?“
- „Koks mano tikslas?“
- „Ko aš noriu?“
- „Ką galiu duoti?“
- „Ką įsipareigoju daryti?“

Savistabos įgūdis taip pat labai svarbus vaikams. Mokykite vaiką įvertinti savo būseną dienos metu. Kaip sustoti, įkvėpti ir užduoti sau klausimą:

- „Ko man dabar reikia?“
- „Kaip galiu tai gauti pačiu geriausiu būdu?“

Tai padės ugdyti savikontrolės ir savistabos gebėjimus. Svarbu nepamiršti, kad šie įgūdžiai geriausiai ugdomi ramybės būsenoje, kai fiziniai ir psichologiniai poreikiai yra patenkinti.

Aktyvus klausymas. Aktyvaus klausymo įgūdis yra kertinis bendravimo įgūdis. Šeimoje mokėti klausyti aktyviai yra ypač svarbu. Aktyviai klausyti – reiškia sutelkti savo dėmesį į vaiką ir tikrai suprasti jį. Aktyvaus klausymo įgūdį naudojame tada, kai vaikas išgyvena nemalonius jausmus: yra nusiminęs, įskaudintas, piktas ar liūdnas. Aktyvaus klausymo tikslas – parodyti, kad suprantame vaiko jausmus ir išgyvenimus ir kad tai, ką jis jaučia, yra normalu. Kiekvienam vaikui svarbu jaustis priimtam, o globojamam vaikui tai gali būti nauja patirtis.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Empatija – tai gebėjimas įsijausti į kito žmogaus išgyvenimus, suprasti, ką jis jaučia. Empatija yra ypač svarbus įgūdis globėjams. Labai svarbu gebėti suprasti, ką jaučia vaikas, netekęs tėvų globos. Globėjams svarbu priminti sau, kad vaikas gali būti patyręs baisių dalykų. Todėl leiskite jam augti savo tempu, neskubinkite ir neskatinkite, o švelniai su rūpesčiu stebėkite jo atsiskleidimą.

Problemų sprendimas. Gebėjimas efektyviai spręsti problemas yra itin vertingas įgūdis. Gyvenime visuomet atsiranda problemų, vienas problemas keičia kitos. Todėl šis įgūdis gali padėti visose gyvenimo srityse, taip pat ir auklėjant vaikus. Vaikai, stebėdami, kaip suaugusieji sprendžia problemas, mokosi problemų sprendimo įgūdžių. Taip pat galima suteikti vaikams ir įgūdžių, leidžiant jiems praktiškai naudoti šį įgūdį. Galima organizuoti šeimos susirinkimus, kurių metu yra iškeliamos ir sprendžiamos aktualios šeimos problemos. Tam galite pasiruošti iš anksto ir nusistatyti eiliškumą.

- Susikoncentruokite į vieną problemą, kurią reikia išspręsti;
- Minčių lietaus būdu siūlykite įvairius galimus sprendimo būdus;
- Išrinkite būdus, kurie atrodo labiausiai tinkami;
- Nuspręskite, kurie būdai bus išbandyti praktiškai;
- Nusistatykite laiką, kada bus peržiūrima, kiek problema išsisprendė.

Konfliktų valdymas. Konfliktai yra neatsiejama gyvenimo dalis. Kai šeimoje yra leidžiama išsakyti savo nuomonę kiekvienam šeimos nariui, konfliktai yra neišvengiami. Konfliktų šeimoje nereikia bijoti, jie netgi gali būti naudingi. Vienas geras dalykas yra tai, kad vaikai, stebėdami, kaip globėjas sprendžia konfliktus, patys mokosi šio gyvenimo įgūdžio. Todėl yra blogai nuolat vengti spręsti problemas ir bėgti nuo konfliktų. Vaikas turėtų stebėti ir mokytis iš globėjų, kad, nepaisant skirtingų nuomonių ir požiūrių, žmonės gali bendrauti ir būti geri vieni kitiems. Žinoma, konfliktai turi ir neigiamą pusę. Labai svarbu, kad vaikai netaptų nuolatiniais konfliktų stebėtojais. Nuolatiniai ginčai ir barniai neigiamai veikia vaikų psichologinę sveikatą. Todėl sveiki konfliktų valdymo įgūdžiai yra būtini kiekvienoje šeimoje.

Paprasti konfliktų valdymo žingsniai gali būti šie:

- Iš klausyti kitą pusę nepertraukiant;
- Perfrazuoti tai, ką išgirdome savais žodžiais;
- Stengtis suprasti kitos pusės požiūrį ir jausmus. Tai nereiškia, kad turime pritarti ar sutikti su tuo, ką žmogus sako;
- Naudojant „Aš“ sakinius savo jausmus išsakyti be kaltinančio tono;
- Vengti abstrakčių žodžių „niekada“, „visada“, „amžinai“.

Bendradarbiavimas. Šeimoje bendradarbiavimas yra ypač svarbus, jis apima gebėjimą pasiskirstyti pareigomis ir atsakomybe, sprendžiant problemas. Šeimoje vaikus rušiame ateičiai, savarankiškam gyvenimui visuomenėje. Niekuomet vaikas negyvens vienas, be kitų žmonių, todėl bendradarbiavimo įgūdžiai jam tikrai reikalingi. Mokykime vaikus kalbėti ir klausyti kito, išsakyti savo nuomonę ir suprasti, kad kiti žmonės gali turėti kitokią nuomonę ir tai yra gerbtina. Mokykime prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, dirbti komandoje ir siekti bendro tikslo. Tai ne visuomet lengva ir suaugusiems. Pirmiausia patys tobulinkime šiuos savo įgūdžius.

Nuoseklumas. Globojant vaiką ypatingai svarbu būti nuosekliems. Nuoseklumas svarbus dienvakarėje, kalbose ir veiksmuose. Tokiu būdu vaikas žinos, ko gali tikėtis iš globėjo ir tai jam suteiks saugumo. Prisiminkime, kad saugumas yra bazinis žmogaus poreikis, o globojamų vaikų patirtyje šis poreikis dažnai yra pažeistas ir labai reikalingas.

Užtikrinant nuoseklumą reikia:

- laikytis pastovios, nekintančios dienvakarės;
- laikytis duoto žodžio ir tęsti pažadus;
- laikytis susitarimų;
- naudoti nuoseklią skatinimo sistemą;
- vienodai reaguoti į pasikartojančias situacijas.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Kaip išmokti valdyti netektis ir kaip padėti tai padaryti globojamam vaikui?

Vaikas globėjo šeimą gali palikti dėl įvairių priežasčių:

- buvo grąžintas į biologinę šeimą,
- buvo įvaikintas,
- tapo pilnamečiu,
- atsisakė gyventi pas globėją,
- globėjas nusprendė atsisakyti vaiko,
- buvo paimtas dėl globėjo įsipareigojimų nevykdymo.

Tuo metu globėjui gali kilti įvairių jausmų: nuo liūdesio, pykčio iki palengvėjimo, jei vaikas turėjo rimtų elgesio problemų, džiaugsmo, jei vaiką įvaikins kita šeima, nerimo, jei vaikas grįžta į biologinę šeimą. Svarbu turėti laiko pasiruošti išsiskyrimo momentui. Sužinojus apie išsiskyrimą, pirmiausia su savo jausmais reikia susitvarkyti globėjui. Kalbėtis su vaikais, nesvarbu, kokio jie amžiaus. Būtina pasakoti, kur jie keliaus, supažindinti su esama situacija. Kalbėti ramiai ir geranoriškai. Nežadėti vaikui to, dėl ko nėra tikri, rasti pozityvių dalykų. Savo baimėmis ir jausmais globėjas turėtų pasidalinti su specialistais, su kuriais bendradarbiauja. Leisti sau išgyventi tas emocijas, atsiverti ir išsikalbėti, suprasti, kad šie jausmai yra normalūs ir suprantami. Jei pavyksta – pakeisti aplinką bent trumpam. Dar vienas būdas įveikti netektį globėjui – savitarpio pagalbos grupės, kuriose bendraminčiai susitinka pasidalinti gerąja patirtimi ne tik apie vaiko socialinius ir psichologinius poreikius, kaip juos patenkino, bet ir kaip įveikė netektį, adaptacijos laikotarpį, kaip sprendė iškilusius sunkumus. Pagalbos grupės turi vieną bruožą – jos yra nestabilios, t. y. nariai nuolat kinta. Kitas šių grupių bruožas – susiburia, kai yra poreikis. Vadinasi, susitikimai nėra priverstiniai, jie organizuojami esant reikalui. Šios grupės atlieka ugdymo, terapijos, rekreacines funkcijas. Savipagalbos grupės susitikimo metu globėjai kelia profesines kompetencijas, įgyja žinių, dalinasi ne tik savo, bet ir vaiko patirtimi. Jie mokosi spręsti sunkumus, susijusius su globa, vieni kitus konsultuoja, pataria, vyksta tarsi nuolatiniai mokymai, taip stiprinamas psichologinis atsparumas. Kita svarbi savipagalbos grupės funkcija – terapija. Globėjas turi galimybę išsikalbėti, išsišnekėti, išsakyti savo nuomonę, nusiraminti. Asmuo tarsi atsikrato informacijos ir problemų pertekliaus, išlieja savo emocijas (S. Kirtiklienė, 2021).

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Kokios yra globėjo pareigos?

Globėjas privalo:

- užtikrinti vaiko fizinį ir psichinį saugumą sukuriant saugią aplinką;
- tenkinti fizinius bei emocinius vaiko poreikius;
- rūpintis vaiko sveikata, jo ugdymu ir jį tinkamai auklėti;
- rūpintis vaiko laisvalaikiu, atsižvelgti į jo amžių, sveikatą, išsivystymą bei polinkius;
- būti atvirais įvaikinimo klausimu, kadangi vaikas turi žinoti savo istoriją;
- rengti vaiką savarankiškam gyvenimui ir darbui šeimoje, pilietinėje visuomenėje ir valstybėje.

Globėjai, sprenddami klausimus, susijusius su vaiko interesais, turi bendradarbiauti su suinteresuotomis valstybės ir vietos savivaldos institucijomis, vaiko biologiniais tėvais, informuoti vaiko tėvus ar artimuosius giminaičius, jeigu jie to pageidauja, apie vaiko vystymąsi, sveikatą, mokymąsi ir kt. Svarbiausia – netrukdyti vaikui bendrauti su tėvais, jei tai nekenkia vaiko interesams.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Ar galima pasirinkti vaiką globai?

Globėjai gali pasirinkti globoti norimo amžiaus ir lyties vaiką, tačiau šeima yra parenkama vaikui, kad galėtų patenkinti konkretaus vaiko poreikius, o ne vaikas renkamas šeimai. Globėjai negali pasirinkti konkretaus vaiko, nebent į globą imamas giminitis ir vaikas su globėjais susijęs artimais emociniais ryšiais. Globėjas renkamas atsižvelgiant į jo motyvaciją, vertybes, stipriąsias globėjo puses.

Kodėl globa gali būti nutraukta?

Globėjas gali būti atleistas iš pareigų, jeigu jis negali tinkamai atlikti pareigų dėl savo ar artimųjų giminaičių ligos, turtinės padėties pablogėjimo ar dėl kitų svarbių priežasčių. Globėjas gali būti nušalintas nuo pareigų, jeigu jis netinkamai atlieka pareigas, neužtikrina vaiko teisių ir interesų apsaugos, naudojami savo teisėmis savanaudiškais tikslais. Atleisti ar nušalinti nuo pareigų galima tiek globėją–fizinį asmenį, tiek globėją–juridinį asmenį. (www.vaikoteises.lt)

Kokie yra dažniausi mitai apie globojamą vaiką? Kaip juos įveikti?

Apsisprendimui globoti neigiamos įtakos gali turėti visuomenės požiūris, kad vaiko globa yra itin probleminė sritis. Žiniasklaidoje ir kokiose kitose viešinimo priemonėse ypač akcentuojamas sudėtingas globojamų vaikų elgesys ir problemos, globėjų negebėjimas auginti tokius vaikus, o kartais net globėjų piktnaudžiavimas tėvų valdžia, išnaudojimas. Vis dar trūksta informacijos, gerosios patirties sklaidos, ką būtent išgyvena šeimos, globojančios vaikus ir kokią naudą jos pačios gauna.

Dažniausiai visuomenėje pasitaikantys mitai:

Vaikas paveldi blogus genus

Vaiko asmenybę labiausiai formuoja auklėjimas ir įgyta patirtis per pirmuosius trejus metus. Pirmaisiais gyvenimo metais vaiko pasaulėžiūrą formuoja tėvai/globėjai, vėliau vis didesnę įtaką turi draugai, mokykla ir popamokinė aplinka. Nėra elgesio bei charakterio geno. Tačiau, jei aplinkiniai nuolat akcentuos blogą vaiko elgesį ir tikėtis tik blogiausio, vaikas nesąmoningai stengsis pateisinti šiuos lūkesčius. Palikti ar skriausti, vaikai yra jautresni ir labiau pažeidžiami, kadangi turi trauminę patirtį. Todėl gali kilti kiek daugiau problemų paauglystėje. Tačiau dėl to kalti tikrai ne „blogi genai“, o bloga patirtis vaikystėje.

Paaugliai yra visiškai susiformavusios asmenybės

Globos namuose augantys paaugliai yra tokio amžiaus, kai jiems dar reikalinga pagalba, rūpestis ir parama. Gera rutina, mylinti ir puoselėjanti aplinka gali padaryti didžiulį teigiamą poveikį jauniems žmonėms, kurie yra gyvenimą keičiančių sprendimų akivaizdoje. Naujausi tyrimai rodo, kad žmogaus smegenys vystosi iki 20 metų. Elgesį keičia socialinė aplinka. Globojami namuose, vaikai jaučiasi saugesni, tad smegenys yra pasirengusios keisti elgesį.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

1. Kaip pasirošti asmeniui globai?

Negalėsite mylėti globojamo vaiko kaip šeimos nario

Paprastai globoti vaikus sprendimus priima altruistinės asmenybės, jie natūraliau geba mylėti ir padėti kitiems. Tyrimai parodė, kad meilė ir prisirišimas nebūtinai priklauso nuo biologijos. Kai vaikas apsigyvena globėjo namuose, tai be abejonės kelia įtampą ir stresą. Vaikas išgyvena ir buvusios aplinkos netektis – auklėtojų, draugų, mokyklos, savo kiemo ir t.t. Globėjui šiuo momentu reikia kantrybės, atidumo ir supratingumo. Globėjas turi žinoti, kad reikės laiko, kol vaikas įveiks nemalonius jausmus būdamas naujos šeimos dalimi. Žmonės, kurie prisiima gyvenimą keičiančią globos užduotį, turi didžiulę širdį ir žino, kad meilė gimdo meilę.

Vyresnių vaikų globa gali neigiamai paveikti biologinius šeimos vaikus

Aptardami globos perspektyvą, daugelis žmonių nerimauja dėl to, kad atvykęs į naują šeimą vaikas gali daryti blogą įtaką biologiniams vaikams. Tyrimais įrodyta, kad broliai ir seserys, tiek globojami, tiek biologiniai, yra mažiau įtakingi nei bendraamžiai mokykloje, draugai kieme ar socialiniuose tinkluose. Paaugliai, kurie yra linkę nusikalsti ar daro teisės pažeidimus, nėra siūlomi globai šeimoje, todėl toks paauglys neatvyks į šeimą. Globėjams siūlomi globoti paaugliai, kuriems labai reikalinga globėjų šeima, parodysianti, kaip atrodo meilė, saugumas, stabilumas bei koks vertingas yra žmogaus ryšys su žmogumi.

Globotinį gali bet kada atsiimti jų tėvai

Norinčius globoti vaiką neretai gąsdina galimi kontaktai su vaiko biologiniais tėvais ir kad vaikas gali bet kada būti atsiimtas. Pagal įstatymą globėjai turi teikti tėvams informaciją apie jų vaikus ir sudaryti sąlygas su jais matytis. Tačiau pirmiausia atsižvelgiama, ar pasimatymai su tėvais netraumuos vaiko. Biologiniams tėvams nepakanka vien panorėti ir pareikšti savo teises susigrąžinti vaiką. Pirmiausia, jie turi įrodyti, kad gali tinkamai pasirūpinti vaiku. Tačiau net ir tuo atveju dėl vaiko globos sprendžia teismas, nes vaikas per keletą metų būna jau užmezgęs stiprius emocinius ryšius su globėjais. Vaikams yra itin svarbus pastovumas. Mitai sklaidosi, kai visuomenė įgyja daugiau žinių ir informacijos apie globos procesą, sunkumų, kuriuos patiria be tėvų globos likę vaikai, priežastis ir pobūdį, paslaugų prieinamumą kiekvienai globėjų šeimai (R. Ladauskienė, 2021).

Kaip valdyti stresą ir rūpesčius? Socialiniai ir emociniai įgūdžiai

Svarbu prisiminti, kad suaugusieji yra vaikų elgesio modeliai. Dažnai matome, kaip tėvų turimi įgūdžiai yra perduodami vaikams. Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui pastaruoju metu skiriamas itin didelis dėmesys. Socialiniai – emociniai įgūdžiai apima gebėjimą suprasti ir reguliuoti savo ir kitų emocijas. Taip pat šie įgūdžiai apima gebėjimą atsakingai priimti sprendimus bei išsikelti tikslus ir sistemingai jų siekti. (CASEL, 2017)

Streso valdymui tinkami įrankiai:

Įsisąmoninimas – patvirtintas efektyvus streso valdymo įrankis. Paskirkite dienotvarkėje laiką, kurį skirsite įsisąmoninimo praktikoms atlikti. Galite naudoti įvairias programėles ar įrašus internete, kurie padės lavinti šį įgūdį arba užsirašyti į grupinius kursus savo mieste.

Kvėpavimo pratimai sureguliuoja vegetacinę nervų sistemą ir leidžia nusiraminti. Tinkamai kvėpuojant ne tik padaugėja energijos, bet ir praskaidrėja protas. Yra daugybė kvėpavimo pratimų: diafragminis kvėpavimas, valdomas kvėpavimas ar kvėpavimas su afirmacijomis. Rekomenduojama kasdien po kelis kartus praktikuoti kvėpavimo pratimus 1–2 min. Tam galima naudoti įvairias mobiliąsias programėles, įrašus ar kursus.

Pozityvus mąstymas. Klaidinga manyti, kad pozityvūs žmonės nepatiria streso – jį patiria visi. Tačiau pozityvus mąstymas leidžia lengviau susidoroti su stresu. Psichologė ir gyvenimo būdo trenerė Elizabeth Anne Scot savo knygoje „8 raktai streso valdymui“ pastebi, kad ramūs ir laimingi žmonės sugeba žvelgti plačiau, gyvenimo negandas, įtampą suvokti kaip įveikiamą laikinumą ar nemalonią situaciją, kuri būtinai praeis. Pastebėta dar ir tai, kad laimingi žmonės turi itin tvirtas ir nekintančias vertybes, kurias teikia nusiraminiamą. Kasdien pagalvokite už ką esate dėkingi, ką gero turite savyje ir savo aplinkoje. Tai padės skatinti pozityvų mąstymą.

Fizinis aktyvumas ir tinkama mityba. Streso prevencijai daug įtakos turi žmogaus fizinė sveikata ir savijauta. Svarbu tinkamai maitintis, vartoti pakankamą kiekį skysčių, gerai miegoti. Pakankamas judėjimas svarbus palaikant gerą sveikatą ir mažinant stresą. Galima kasdien išeiti pasivaikščioti po 30 min. arba pasirinkti savo mėgstamą sporto šaką ir nuosekliai tuo užsiimti. Šeimoje puikus būdas fiziškai judėti visiems kartu – išeikite su vaikais pažaisti futbolą, krepšinį, važiuokite dviračiais, eikite į žygį pėsčiomis. Taip nuo mažens formuosite vaikų sveiką gyvenimo būdą.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Socialinė parama. Žmogus yra socialinė būtybė, jis negyvena vienas. Todėl svarbu susikurti tokią socialinę aplinką, kuri maitintų ir suteiktų pozityvią atmosferą. Moksliniai tyrimai patvirtina socialinės paramos svarbą žmogaus gerovei: socialinė integracija yra susijusi su geresniu fiziologiniu žmogaus funkcionavimu ir mažesne fizinių sutrikimų rizika (Yang ir kt., 2016). Įrodyta, kad socialiniai santykiai yra reikšminga dalis žmogaus gyvenime, kurie veikia lyg apsauginis veiksnys nuo neigiamo distreso poveikio psichinei ir fizinei sveikatai (Cohen ir Wills, 1985).

Todėl labai svarbu atkreipti dėmesį į savo socialinius ryšius ir, esant poreikiui, juos pakoreguoti:

- Užmegzkite ir palaikykite santykius su geranoriškais ir pozityviais žmonėmis;
- Įstokite į asociaciją, draugiją, kuri jungia žmones, turinčius bendrų interesų (pvz. Globėjų asociacija jūsų šalyje);
- Padėkite žmonėms, kurie turi mažiau;
- Venkite toksiškų santykių;
- Skirkite laiko buvimui su draugais ir artimaisiais.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

Kaip efektyviai bendrauti su savo vaikais? Kodėl svarbu kalbėti atvirai, kad būtume sąžiningi vieni kitiems.

Tėvystėje labai svarbu pagarbiai elgtis su vaikais. Abipuse pagarba paremti santykiai kuria saugią ir mylinčią atmosferą šeimoje. Visi vaikai turi bazinius psichologinius poreikius. Kai tie poreikiai yra patenkinami, išsivysto psichologiškai sveika asmenybė. Efektyvus bendravimas su vaikais – tai atviras, nuoširdus bei empatiškas bendravimas. Bendraudami tokiu būdu mokome vaikus šio bendravimo ir jie tai perkelia į savo aplinką.

Kaip padėti vaikui susidoroti su sunkiais išgyvenimais ir padėti džiaugtis vaikyste?

Supraskite vaiko poreikius ir į juos reaguokite. Globėjai vaikui yra kaip saugus uostas, kur vaikas žino, kad gaus paramą ir pagalbą, jei jos reikės. Ypač svarbu, kad šie vaikai tvirtai žinotų, kad pasaulyje yra bent vienas suaugęs, kuris juos priims besąlygiškai. Tyrimai rodo, kad tai yra viena iš vaikų klestėjimo sąlygų. Taigi, globėjai turi turėti bazinių vaikų psichologijos žinių, kad suprastų, kokie poreikiai slypi po atitinkamu vaikų elgesiu. Pagal schemų terapiją (C. Loose, 2020), kiekvienas vaikas turi bazinius psichologinius poreikius, nesvarbu, kur jis augtų ir kokio amžiaus būtų. Kaip augalams augti reikia vandens, saulės, žemės ir tinkamos priežiūros, kad jie sužydėtų, taip pat ir vaikams reikia tam tikrų dalykų, kad jie augtų laimingi, pasitikintys ir sėkmingi.

Baziniai vaikų poreikiai: meilės ir saugaus prierašumo, saugumo, autentiškumo, žaidimo ir malonumo, aiškių ribų. Globėjai turi suprasti, kad globojamas vaikas gali turėti nepatenkintus poreikius arba kurį nors vieną pažeistą poreikį. Gali būti, kad vaikui, netekusiam tėvų globos, bus pažeistas saugumo, meilės ar saugaus prierašumo poreikis. Todėl šiems poreikiams reikės skirti daugiau dėmesio ir pastangų norint užpildyti šias spragas.

Ugdykite psichologinį atsparumą. Psichologinis vaikų atsparumas – tai gebėjimas tvarkytis su gyvenimo iššūkiais ir sunkumais su viltimi ir pozityvumu. Taip pat tai yra gebėjimas atsitiesti po sunkių išgyvenimų ar krizių. Tyrimai rodo, kad visi žmonės gimsta su tam tikru atsparumo lygiu, tačiau šis įgūdis gali būti ugdomas bet kuriame žmogaus gyvenimo etape. Globojant vaikus, šeimos gali suteikti vaikams žinių ir įgūdžių, kaip stiprinti savo psichologinį atsparumą. Kenneth R. Ginsburg savo knygoje „*Building Resilience in Childrens and Teens, 2020*“ pateikia 7 komponentų atsparumo ugdymo modelį, kuris apima tokius įgūdžius: kompetencija, charakteris, kontrolė, įsitraukimas, įveikos strategijos, ryšiai, pasitikėjimas. Norėdami įvertinti, kiek vaikas turi atsparumo, galima pasinaudoti šiuo modeliu ir įvertinti kiekvieną komponentą ir tuomet juos ugdyti.

Lavinkite pozityvų mąstymą. Pozityvus mąstymas yra viena iš sėkmingų žmonių savybių. Jei suaugusieji nori suteikti vaikams daugiau, nuo mažens gali formuoti pozityvų vaikų mąstymą. Kalbant apie vaikus, patekusius pas globėjus, tai gali būti sunkiau dėl ankstesnės vaikų turėtos neigiamos patirties. Globėjams tai gali būti rimtas iššūkis, tačiau nuoseklios pastangos duos rezultatų. Keisti vaikų požiūrį ir lavinti pozityvų mąstymą galima įvairiais būdais: skaitant ir aptariant istorijas, žiūrint filmus, aptariant realias gyvenimo istorijas, žaidžiant ir modeliuojant situacijas žaidime bei iš savo pavyzdžių.

1. Kaip pasiruošti asmeniui globai?

**Globėjų mokymai.
Ar jie tikrai padeda pasiruošti?
Koks mokymų turinys?**

Lietuva

Šeima, globojanti vaikus, turi būti visapusiškai pasiruošusi, nes globėjai yra vaiko ugdytojai, todėl jiems yra būtinas specialus pasirengimas. Iki 2008 m. globėjų ruošimas buvo nereglamentuotas. Nuo 2008 m. iki 2018 m. Lietuvoje įgyvendinta globėjų ir įtėvių rengimo programa.

GIMK programa – Globėjų (rūpintojų), budinčių globotojų, įtėvių, bendruomeninių vaikų globos namų darbuotojų mokymo ir konsultavimo programa, patvirtinta Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktoriaus 2018 m. birželio 1 d. įsakymu Nr. BV-66. Mokymai organizuojami dviem etapais. Pirmajame etape sudaromos sąlygos būsimiems globėjams ir įvaikintojams įsivertinti savo pasirinkimą ir motyvaciją. Per grupinius užsiėmimus sudaromos sąlygos asmenims išsikalbėti, pasidalinti patirtimi, išgyvenimais, atvirai atskleisti savo jausmus. Programos dalyviai patys ieško atsakymų į įvairius globos klausimus. Mokymų metu ugdomi tokie gebėjimai ir žinios:

– darbas komandoje vaiko stabilumui užtikrinti:

- būtinumas atvirai kalbėtis su vaiku;
- vaiko raidos etapų išmanymas;
- elgesio modeliai;
- gebėjimas patenkinti jo raidos poreikius.

– kaip padėti išgyventi tėvų netektį:

- kaip kelti savivertę ir stiprinti šeimos ryšius;
- kaip tinkamai ugdyti;
- kaip pasiruošti gyvenimo permainoms;
- kaip padėti sąmoningai priimti sprendimus.

Antrojo GIMK programos metu yra teikiama pagalba asmenims, jau tapusiems globėjais ar įtėviais. Jiems teikiama tęstinė pagalba, konsultuojant globos klausimais, bandant įveikti iškilusius iššūkius. GIMK programoje ugdomos penkios gebėjimų grupės, pagal kurias įvertinamas globėjų (rūpintojų), budinčių globotojų, įtėvių, giminaičių, bendruomeninių globos namų darbuotojų pasiruošimas vaiko globai (rūpybai) ar priežiūrai:

1. Saugios aplinkos užtikrinimas ir fizinių poreikių tenkinimas – atskleidžiama, ar asmuo ir šeima gali užtikrinti vaikui saugią namų aplinką, pozityvią psichologinę aplinką, ar yra materialiai apsirūpinę, kad patenkintų vaiko poreikius.

**2. Kaip pasiruošti
porai globoti
vaikus?**

2. Kaip pasiruošti porai globoti vaikus?

2. Vaiko raidos poreikių tenkinimas bei raidos sunkumų kompensavimas – sudaromos sąlygos pažinti savo šeimos gyvenimo būdą, įpročius, požiūrį į vaiko asmenybės ugdymą, gebėjimą suprasti vaiką, pasitikrinti suvokimą, kokią netektį jis išgyvena, kaip turėtų stiprinti prierašumą bei socialinius įgūdžius, kaip geba puoselėti pasitikėjimu grįstus tarpusavio santykius ir ugdo vaiko gebėjimą savarankiškai gyventi.

3. Vaiko ryšių su biologine šeima užtikrinimas – išsiaiškinamas šeimos požiūris į globojamo vaiko biologinę šeimą, jo istoriją, ryšių palaikymą, santykius su jo šeimos nariais, giminaičiais, padedama vaikui suprasti savo identitetą.

4. Pagalba vaikui užmezgant saugius ir patvarius ryšius – asmenys mokomi padėti vaikui užmegzti saugius, pasitikėjimu pagrįstus tarpusavio santykius su nauja šeima ir aplinka.

5. Bendradarbiavimas sprendžiant vaiko ir šeimos problemas – sužinoma, kaip asmuo geba bendradarbiauti su kompetentingomis institucijomis ir specialistais sprendžiant vaiko ir šeimos problemas.

Aptarti penki gebėjimai ugdomi tam, kad būsimi globėjai suprastų, kas jų laukia rūpinantis globojamu vaiku, kad tokio vaiko auginimas yra kitoks nei biologinio vaiko auginimas. Pastebima tendencija, kad būsimi globėjai idealizuoja globos procesą ir vaiko laukia labai gero, be trūkumų. Todėl mokymų metu akcentuojama, kad vaikas, netekęs tėvų globos, gali jausti gėdą arba pyktį, su kuriuo susidurs globėjai (rūpintojai), budintys globėjai, tėviai, giminaičiai. Pastarieji turi gerai suprasti minėto vaiko poreikius, orientuotis išgyventoje patirtyje ir emociniame pasaulyje, gebėti atvirai priimti vaiko istoriją, gebėti suprasti savo elgesio pasekmes vaiko raidai ir emociniam vystymuisi, atpažinti globojamo vaiko jausmus bei padėti su jais gyventi. Kita vertus būsimi globėjai, budintys globotojai, tėviai turi būti pasiruošę pokyčiams.

Mokymo metu apklausiant dalyvius susidaro nuomonė, kad mokymai yra naudingi, nes skatina asmenų tobulėjimą: atnaujina žinias, pakeičia nuostatas, įgyja naujų įgūdžių spręsti konfliktines situacijas, padėti vaikui išspręsti kylančius vidinius konfliktus, įveikti netektis. Mokymai teikia asmeninės naudos, nes patenkina psichosocialinius poreikius (Vilnius, 2018).

**Globėjų mokymai.
Ar jie tikrai padeda pasiruošti?
Koks mokymų turinys?**

Lenkija

Reikalavimus atitinkantys asmenys, praėję atranką (individualus pokalbis, socialinių ir gyvenimo sąlygų patikrinimas, psichologinė išvada apie jų polinkius ir motyvacija vykdyti globėjo pareigas bei auklėjimo kompetencijas), siunčiami į mokymus kvalifikacijai įgyti. Neprofesionalių globėjų šeimų mokymai trunka 62 valandas, o profesionalių šeimų – dar papildomas 18 valandų. Kandidatų į globėjus ar šeimyninių vaikų globos namų vadovus mokymus rengia išoriniai subjektai arba globos koordinatoriai. Mokymo programą turi patvirtinti šeimos ir socialinės politikos ministras. Mokymai vykdomi pagal Krokuvos įvaikintųjų ir globėjų šeimų asociacijos „Pro Familia“ licencijuotą ir darbo ir socialinės politikos ministro patvirtintą mokymo programą „Šeima“. Mokymo programa „Šeima“ – tai visoje šalyje vykdoma švietimo programa. Mieste (Žoruose) šių mokymų nevykdo, tačiau jie užsakomi kitiems subjektams (kaip minėta anksčiau). Tokius mokymus baigusių MOPS Žorų globos skyriaus darbuotojų ir globėjų šeimų nuomone, jie yra labai pravartūs ir naudingi. Mokymų metu atskleidžiamos tiek teigiamos, tiek neigiamos globėjų šeimos pusės. Daugeliui žmonių mokymai yra patvirtinimas, ar jie tikrai nori vykdyti šią pareigą. Būna, kad baigę mokymus asmenys atsisako šio siekio, nes įsitikina, kad tai nėra lengvas darbas.

**2. Kaip pasiruošti
porai globoti
vaikus?**



Globėjų mokymai. Ar jie tikrai padeda pasiruošti? Koks mokymų turinys?

Portugalija

Portugalijoje kandidatams ir globėjų šeimoms yra taikomi privalomi trys informatyvūs/pažintiniai etapai. Pirmasis užsiėmimas – tai informatyvus seminaras, skirtas kandidatams, kurio tikslas – išsiaiškinti jiems kylančius klausimus, susijusius su globa ir priimti pagrįstą sprendimą, ar tęsti procesą ir ko reikia tikėtis. Šiame seminare aptariamos tokios temos:

- Reikalavimai ir sąlygos, būtinos norint tapti globėjų šeima;
- Paraiškų teikimo proceso įforminimas;
- Globos proceso etapai;
- Globojamų vaikų/paauglių, biologinių šeimų ir globėjų šeimų teisės ir pareigos;
- Mokymo procesas;
- Paramos ir skatinimo priemonių pobūdis;
- Bendrieji globojamų vaikų bruožai ir savybės;
- Būtinos globėjų šeimos sąlygos ir vaikų gerovės bei jų saugumo užtikrinimo svarba;
- Pagrindiniai globos proceso iššūkiai;
- Biologinės šeimos svarba globos procese.

Po seminaro kandidatai nusprendžia, ar nori tęsti procesą. Jei taip, toliau vyksta vertinimo etapas, ir jei kandidatai yra priimami į globėjų šeimas, prieš juos pasirenkant vyksta pradiniai mokymai.

Pradiniai mokymai suteikia informacijos apie:

- Vaiko teisių skatinimo ir apsaugos sistemą,
- Teisinę ir socialinę globos sistemą (įskaitant etikos gaires ir principus),
- Ankstesnes situacijas ir rūpesčius, susijusius su globojamais vaikais (pavyzdžiui, nepriežiūra, fizinis/psichologinis smurtas, seksualinė prievarta, disfunkcinės šeimos...).

Globos vaidmuo ir globėjų šeimų svarba:

- Poveikis šeimos gyvenimo dinamikai dėl vaiko integracijos į globėjų šeimą,
- Pagrindinės globojamų vaikų ir jaunuolių savybės ir poreikiai,

2. Kaip pasiruošti porai globoti vaikus?



Portugalija

- Vaiko psichosocialinė raida ir globėjų šeimos vaidmuo ją ugdant;
- Emocijų ir konfliktų valdymas;
- Biologinės šeimos dalyvavimo globos procese svarba ir skatinimas;
- Pagrindiniai vaikų ir jaunimo sveikatos principai (saugumas, sveikata ir mityba);
- Nelaimingų atsitikimų buityje prevencija ir pirmoji pagalba;
- Globos įstaigų ir techninių komandų, lydinčių globėjų šeimas ir globojamus vaikus, kompetencija.

Institucijų, dirbančių su globa, sąveika/bendravimas (pavyzdžiui, teismai, vietinės vaikų ir jaunimo gerovės komisijos...). Jei globėjų šeimos turi ankstesnės globos patirties (iki dvejų metų iki prašymo pateikimo) arba jei globą vykdanči įstaiga mano, kad šeima yra pajėgi, globėjų šeimos gali būti atleistos nuo šių mokymų. Tada bent kartą per metus vyksta tęstiniai mokymai, kurių metu sprendžiami konkretūs kiekvienos globėjų šeimos mokymo poreikiai, kuriuos gali nurodyti įstaiga arba kuriuos nurodo pačios globėjų šeimos. Šie užsiėmimai gali būti įvairių formų: individualūs mokymai, grupiniai mokymai, informaciniai susitikimai, praktiniai seminarai ir diskusijų grupės su kitomis globėjų šeimomis. Tęstinių mokymų metu nagrinėjamos temos, susijusios su konkrečiais globojamų vaikų poreikiais, pavyzdžiui, specialiųjų poreikių turinčiais vaikais arba sunkumais, su kuriais šeima susiduria auklėdama vaikus. Keletas nagrinėjamų temų pavyzdžių:

- Vaiko raida (fizinė, psichologinė, emocinė, socialinė...);
- Auklėjimo stiliai;
- Mokyklos vaidmuo asmeninei ir socialinei raidai;
- Intymumo patirtis paauglystėje;
- Bendraamžių grupės svarba paauglystėje;
- Jaunimo perėjimo į aktyvų ir savarankišką gyvenimą rengimo ir skatinimo strategijos;
- Biologinės šeimos funkcinės ir prisitaikymo pagalbos bei persitvarkymo strategijos.

Mokymus rengia globos valdymo institucijos (Socialinės apsaugos institutas, Šventieji Lisabonos gailėstingumo namai ir kitos privačios socialinio solidarumo institucijos), jie yra nemokami šeimoms (Įsakymas Nr. 278-A/2020; Instituto de Segurança Social, I.P., 2011, 2022). Tiek globėjų šeimos, tiek specialistai mano, kad šie mokymai yra svarbūs, nes jie padeda jiems pasirengti globai ir su ja susijusiems iššūkiams (Carvalho, Delgado, ir Pinto, 2019).

2. Kaip pasiruošti porai globoti vaikus?

Kaip efektyviai bendrauti su savo partneriu ugdymo proceso metu?

Mokėjimas sėkmingai bendradarbiauti svarbus, nes lemia žmogaus emocinę būseną, psichologinį klimatą. Pirmiausia turi sutapti bendri tikslai, tapti globėjais turi norėti abu šeimos nariai. Todėl būtina iki galo būti atviriems tarpusavyje, dalintis savo siekiais, vertybėmis, abejonėmis. Diskusijos ir svarstymai, informacijos aptarimas tarpusavyje padeda įsigilinti į mokymų medžiagą. Geri tarpusavio santykiai ir ugdymas teiks malonių abipusių emocijų, nes tai bendra partnerių veikla.

Kaip išmokti leisti globojamam vaikui eiti savo keliu ir kaupti savo patirtį?

Kad vaikas būtų savarankiškas gyvenime, pirmiausia reikia leisti jam klysti. Tai nereiškia, kad reikia nekreipti dėmesio į nesėkmes ar neskatinti siekti gerų rezultatų. Vaiką turime įkvėpti siekti iššūkių, jų nebijoti, tačiau kartu išmokyti įvertinti ir didžiulis pastangomis, ne rezultatais. Rezultatai, net ir stengiantis, ne visada būna puikūs, nes jie priklauso nuo daugelio kitų, dažnai nuo mūsų net nepriklausančių veiksnių. O štai pastangos garantuoja sėkmingumo jausmą, nes stengtis geba ir gali kiekvienas. Žinoma, suaugusieji galėtų padėti vaikui nukreipti pastangas į dalykus, kurie jam pavyksta, o ne į veiklas, kurios neatitinka vaiko gebėjimų.

Svarbu padėti vaikui išmokti džiaugtis ne tobulu, o geru rezultatu. Perfekcionizmas skatina konkurenciją, pavydą, nusivylimą, nesugebėjimą pasidžiaugti ne tik kito, bet ir savo pasiekimais. O kas yra geras rezultatas? Bet koks rezultatas, kurio vaikas pasiekė įdėjęs noro ir pastangų. Suaugusiajam jis gali neatrodyti tobulas, tačiau rezultatas rodo, ką vaikas tuo metu gali. Nuolat sakant pastabas, reikalaujant daugiau, nei vaikas tuo metu gali, jis gali pasijusti nevykėliu, prarasti pasitikėjimą savimi.

2. Kaip pasiruošti porai globoti vaikus?

Vaikui reikia parodyti, kad jis yra vertinamas ir mylimas, ne dėl to, ką jis geba padaryti, bet dėl to, koku žmogumi auga. Būtina pagirti gražias charakterio savybes, kilnius poelgius, įdomias mintis, smagų pakvailiojimą. Padėti vaikui suprasti, kad klaidos yra normali mokymosi dalis. Vaikui reikia suprasti, kad tikslai pasiekiami žingsnis po žingsnio, per tam tikrą laiką. Įvertinkite vaiko pastangas, ypač kai jis rizikuoja, imasi ko nors naujo ar įveikia kliūtis.

Nesaugokite vaiko nuo klaidų, nes jis paprasčiausiai neįgis patirties, ką daryti patyrus sunkumų, nuo kurių gyvenimas neatsiejamas. Geriau padėti išbūti su kilusiomis emocijomis ir patarti, ką daryti toliau. Tokios pamokos bus naudingos visam gyvenimui. Mokykite savo pavyzdžiu! Pergalvokite, kaip jūsų pačių savybės daro įtaką auklėjimui, santykiams su vaiku.

2. Kaip pasiruošti porai globoti vaikus?

Kaip valdyti biologinių vaikų buvimą globėjų šeimose?

Globojamo vaiko atvykimas į šeimą gali turėti reikšmingos įtakos biologinių vaikų gerovei bei visos šeimos gyvenimui. Todėl svarbu tinkamas pasiruošimas ne tik globėjų, bet ir kitų šeimos narių, ir biologinių vaikų. Labai svarbu paaiškinti vaikams savo vertybines nuostatas, kurių vedami norite globoti vaiką.

- Aptarkite su savo vaikais globos klausimą, išnagrinėkite visus plusus ir minusus. Patikrinkite, ar vaikai tikrai supranta, kaip gali pasikeisti šeimos gyvenimas. Labai svarbu gauti vaikų pritarimą globai.
- Savo vaikus įtraukite į globos procesą, paklauskite, kaip jie norėtų ir galėtų prisidėti. Gerbkite jų pasirinkimus.
- Užtikrinkite savo biologinių vaikų poreikių tenkinimą. Gerbkite jų asmeninę erdvę ir daiktus. Aptarkite šiuos klausimus šeimoje.
- Palikite asmeninio laiko tik savo biologiniams vaikams. Paskirkite tikslų laiką, kada jūs su vaiku pabūsite individualiai be kitų šeimos narių. Suplanuokite galimas veiklas.
- Laikykitės susitarimų su biologiniais vaikais. Tesėkite duotą žodį, stenkitės kuo mažiau nukrypti nuo įprastos rutinos. Supraskite, kad pokyčiai gali būti neišvengiami.
- Naudokite įprastą skatinimų sistemą bei ryšio stiprinimo metodus. Tęskite jums įprastus ritualus ir veiklas.
- Priimkite vaiko jausmus dėl globos, kad ir kokie jie būtų.

3. Kaip pasiruošti šeimai?

Kaip įtraukti vaiką į šeimos gyvenimą?

Globojamam vaikui yra labai svarbus priklausymo jausmas. Atsidūrus naujoje, nepažįstamoje aplinkoje tikrai gali būti sunku adaptuotis, jei dar reikia tvarkytis su nemaloniais jausmais ir liūdesiu, užklupusiu dėl atskyrimo nuo šeimos. Globėjai šioje vietoje gali palengvinti vaiko įtrauktį į šeimą empatiškai priimdami vaiką. Šiltas, emociškas ryšys ir pasitikėjimu grįsti santykiai padeda vaikui pajusti priklausymo jausmą.

- Pirmiausia supažindinkite vaiką su namų aplinka ir pagrindinėmis taisyklėmis. Aiškumas leidžia vaikams pasijusti saugesniems.
- Parodykite vaikui jo asmeninę erdvę jūsų namuose (kambarį, lovą, stalą);
- Nustatykite įprastą dienos rutiną ir jos laikytės;
- Naudokite įvairius saugumą ir ryšį stiprinančius metodus: pokalbį prieš miegą, dienos aptarimą prie arbatos, pasaką ir pan.;
- Kai yra įmanoma, klauskite vaiko nuomonės, leiskite pasirinkti ir nuspręsti;
- Skirkite vaikui atsakomybę dėl namų ruošos, kad jaustųsi toks pats šeimos narys kaip kiti;
- Apkabinkite (jei galima), padėkokite, pagirkite bei pastebėkite pozityvų elgesį.

3. Kaip pasiruošti šeimai?

1. Interneto prieiga: <https://vaikoteises.lt/veiklos-sritys/vaiko-globa-rupyba-ir-ivaikinimas/globeju-ir-iteviu-mokymas/apie-gimk-programa.html>
2. Z.Giedrimas ir kt, Vaikas, gimęs mūsų širdyje: atmintinė vaiko globėjams ir įtėviams, 2013.
3. G.Veismantė, Vaikų įsivaikinimo Lietuvoje aspektai, 2017. Interneto prieiga: http://www.kolpingokolegija.lt/wp-content/uploads/2019/12/LEIDINYS_2017-11-16.pdf
4. S.Kirtiklienė, Vaikų globa namuose: budinčiųjų globotojų retrospektyvinė patirtis, 2021
5. R.Ladauskienė, 2021. Interneto prieiga: <http://www.delfi.lt/gyvenimas/seima/10-dar-nuo-sovietmecio-likusiu-mitu-apie-vaikus-is-vaiku-namu-zlugdo-ju-likimus-86701339>
6. Pagrindinė globėjų (rūpintojų), budinčių globotojų, įtėvių, bendruomeninių vaikų globos namų darbuotojų mokymo ir konsultavimo programa GIMK. Vadovo knyga. Vilnius, 2018
7. Dr. Karyn B. Purvis, Dr. David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine Ryšys su vaiku. Kaip kurti pasitikėjimu grįstus santykius, 2019
8. John W. James, Russell Friedman, dr. Leslie Landon Matthews Kai sielvartauja vaikai, 2009
9. Ministry of Children and Family Development, Foster family handbook, 2001
10. Jeune Guishard-Pine, Susanne McCall ir Lloyd Hamilton Understanding looking after children. An introduction to psychology for foster care, 2007
11. Interneto prieiga: <https://casel.org/Advancing Social and Emotional Learning - CASEL>
12. Yang and al., Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span, 2016. Interneto prieiga: (<https://doi.org/10.1073/pnas.1511085112>)
13. C. Loose, Schema therapy for children and adolescents, 2020
14. Kenneth R. Ginsburg, Building Resilience in Childrens and Teens, 2020
15. Carvalho, J. M. S., Delgado, P., & Pinto, V. S. (2019). O contacto no acolhimento familiar. Discursos, representações e desafios para o desenvolvimento da relação entre famílias e profissionais. Configurações, 23, 31-52. Interneto prieiga: <https://doi.org/10.4000/configuracoes.7317>
16. Dekretas Nr. 278-A/2020 (Candidate's application, selection, and assessment).
17. Interneto prieiga: <https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/278-a-2020-150343971>
18. Instituto de Segurança Social, I.P. (2011). Handbook of key-processes for foster care [Manual de processos-chave – Acolhimento familiar]. Social Security Publications.
19. Interneto prieiga: https://www.seg-social.pt/documents/10152/13337/gqrs_acolhimento_familiar_processos-chave/8ae193b6-291a-4772-aafe-a559154f729f/8ae193b6-291a-4772-aafe-a559154f729f
20. Instituto de Segurança Social, I.P. (2022). Practical Guide - Fostering Institutions for the Social Response "Foster Care of Children and Youth" [Guia Prático - Instituições de Enquadramento para a Resposta Social "Acolhimento Familiar de Crianças e Jovens"]. Social Security Publications.
21. Interneto prieiga: <https://www.seg-social.pt/documents/10152/14961/N33B+-+Institui%C3%A7%C3%B5es+de+Enquadramento+Acolhimento+Familiar+de+Crian%C3%A7as+e+Jovens.pdf/c1a7f0a2-71f2-408c-bba8-426b0be360a3>

DĚKOJAME UŽ DĚMESI

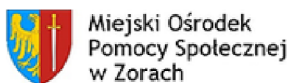
Kontakt



www.fundacjasmart.pl



consciousparentacademy@gmail.com



www.szansana.website.pl



mops@mops.zory.pl



www.msakademija.lt



info@msakademija.lt



www.iacrianca.pt



iac-conhecimento@iacrianca.pt

APSILANKYTI TINKLAPYJE