

## JONIŠKIO RAJONO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Visuomenės sveikatos biure vykdoma programa ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvams „Neįtikėtini metai“ (angl. The Incredible Years® Preschool Basic Parent Program) skirta tėvams, tėviams ir globėjams, auginantiems 3–6 m. amžiaus vaikus.

Taip pat programa mokyklinio amžiaus vaikų tėvams „Neįtikėtini metai“ (angl. The Incredible Years® School Age Basic Parent Program) skirta tėvams, tėviams ir globėjams, auginantiems 6–12 amžiaus vaikus. Programa ikimokyklinio amžiaus (3–6 m.) vaikų tėvams trunka 18 savaitių (4,5 mėn.). Programa mokyklinio amžiaus (6–12 m.) vaikų tėvams trunka 16 savaitių (4 mėn.). Kartą per savaitę renkama į 2 val. bendrą grupės susitikimą.

### **Programa skirta:**

- Stiprinti ryšį su vaiku, mėgautis kartu praleistu laiku.
- Geriau suprasti vaiko elgesį ir elgesio sunkumų priežastis.
- Įsigilinti ir taikyti veiksmingus vaiko elgesio valdymo būdus.
- Išmokti efektyviai nustatyti ribas, taisykles ir sėkmingai naudoti paskatinimų sistemą.
- Padėti savo vaikui išmokti valdyti emocijas, kurti pozityvius santykius su kitais.
- Tobulinant tėvystės įgūdžius, labiau pasitikėti savimi.
- Suteikti pagalbą savo vaikui ir leisti jam jaustis geriau.