



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga



Patariate auklėjimo sunkumų, jaučiatės emociškai pavargę?

Jūs auginate vaiką, kuris turi elgesio ir bendravimo sunkumų?

Nežinote, kaip veiksmingai reaguoti į netinkamą vaiko elgesį?

Jums kyla klausimų, kaip ugdyti vaiko socialinius įgūdžius?

Atsakymų į šiuos ir panašius klausimus kviečiame ieškoti programos „Neįtikėtini metai“ kas savaitinių grupinių tėvų susitikimų metu

## Kviečiame Panevėžio miesto savivaldybės tėvelius dalyvauti programoje „Neįtikėtini metai“ (The Incredible Years®)!

Programa yra skirta tėvams/įtėviams/globėjams, auginantiems 3 – 6 metų ir 6 – 12 metų amžiaus vaikus ir susiduriantiems su elgesio ir emociniais sunkumais. Programa įgyvendinama daugiau nei 20 pasaulio šalių, moksliniais tyrimais įrodytas ilgalaikis jos efektyvumas. Programa padeda tėvams:

- išmokti pažinti savo ir vaiko jausmus,
- geriau suprasti vaiko elgesį ir elgesio sunkumų priežastis,
- įsigilinti ir taikyti veiksmingus vaiko netinkamo elgesio valdymo būdus,
- išmokti efektyviai nustatyti ribas, taisykles ir sėkmingai naudoti paskatinimų sistemą,
- išmokti, kaip ugdyti vaiko savireguliacijos įgūdžius ir kaip padėti vaikui kurti pozityvius santykius su kitais,
- tobulinant tėvystės įgūdžius, labiau pasitikėti savimi,
- stiprinti ryšį su vaiku, mėgautis kartu praleistu laiku,
- suteikti pagalbą savo vaikui ir padėti jam jaustis geriau.

Daugiau apie Programą rasite [www.neitiketini-metai.lt](http://www.neitiketini-metai.lt)

### Registracija:

#### 3 – 6 metų vaikų tėvams:

Antradieniais nuo 12 val. kontaktinė grupė  
<https://forms.gle/bodhN3oRwx7SjVmb9>

#### 6 -12 metų vaikų tėvams:

Pirmadieniais nuo 17 val. kontaktinė grupė  
<https://forms.gle/6RQPneFJ3Qisr1p39>

Ketvirtadieniais nuo 15 val. nuotolinė grupė:  
<https://forms.gle/Utwx15vvKbCOWu4Z7>

Kontaktinės grupės vyks:

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Respublikos 68, Panevėžys  
Susitikimai prasidės susirinkus grupei.

Užsiėmimai yra ES finansuojamo projekto "Sveikatos stiprinimo programų tėvams „Neįtikėtini metai“ ir „Augame žaisdami“ organizavimas" dalis.

Daugiau informacijos galima kreiptis el. paštu: [justina.buikauskiene@panevezysvsb.lt](mailto:justina.buikauskiene@panevezysvsb.lt)