Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Inovatyvių priemonių darbui su nepilnamečiais tėvais kūrimas"
Projekto Nr. 2019-3-LT02-KA205-006638

KOMIKSO PANAUDOJIMAS JAUNIMO INTEGRACIJAI

VADOVAS JAUNIMO DARBUOTOJAMS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tool for teen

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą.

Svarbi autorių pastaba

Šis vadovas jaunimo darbuotojams turi būti naudojama kartu su komiksu „PAAUGLIAI TĖVAI“. Jei Jums reikia naudojimo instrukcijos, susisiekite su mumis. Mūsų kontaktinę informaciją rasite knygos pabaigoje.

Ši priemonė yra Erasmus+ ir projekto partnerių nuosavybė. Jos negalima kopijuoti ar naudoti nenurodžius šaltinio.

TURINYS

Įvadas 6
1. Kaip pasakyti tėvams? 7
1.1 Parama ir palaikymas iš tėvų 7
1.1.1. Palaikymas iš aplinkinių 8
1.1.2. Asmeninis planas 8
1.2. Paauglės pasitikėjimo ugdymas norint papasakoti tėvams apie nėštumą 9
1.2.1. Palaikančių žmonių ratas 10
1.2.2. Patarimai, kaip pasiruošti pasakyti savo tėvams 10
1.2.3. Raminamieji kvėpavimo metodai jaučiant stresą 10
1.3. Tėvų ir nėščios dukters santykiai 11
Literatūra 12
2. Ką daryti? 13
2.1. Neplanuotas nėštumas 13
2.2. Tinkamo sprendimo priėmimas 16
2.2.1. Ar vaiko auginimas yra tinkamas pasirinkimas? 16
2.2.2. Labai svarbu patarti paaugliams paklausti savęs, ar jie yra pasirengę turėti kūdikį 16
2.2.3. Ką daryti, jei ji nuspręs nepasilikti kūdikio? 16
2.3. Sveikas nėštumas 17
2.3.1. Kokių pokyčių tikėtis pastojus? 17
2.3.2. Mityba nėštumo metu 18
2.4. Žalingi įpročiai bei dalykai, kurių reikia vengti nėštumo metu 19
2.5. Kūdikio kraitelis – būtiniausi dalykai naujagimiui ir mamai 21
2.5.1. Kas yra kūdikio kraitelis? 21
2.6. Gimdymas – ankstyvieji požymiai 22
2.6.1. Ankstyvieji gimdymo požymiai 23
Literatūra 24
3. Aš esu moksleivė 26
3.1. Mokykla ir nėštumas 26

3.1.1. Kokios yra paauglės teisės? ... 26
3.1.2. Mokykla ir motinystės atostogos ... 27
3.1.3. Diskriminacija mokykloje ... 27
3.1.4. Palaikančių žmonių ratas ... 28
3.2. Vaidmenų pasikeitimas bendraamžių grupėje ir tarp paauglių tėvų ... 29
3.2.1. Kaip nėštumas keičia merginos vaidmenį ... 29
3.2.2. Dalyvavimas bendraamžių veikloje ... 30
3.2.3. Draugystė ir tėvystė ... 30
3.3. Pasirinkimai, susiję su studijomis ... 32
3.3.1. Kokius pasirinkimus turi nėščia mergina? ... 32
3.3.2. Individualus studijų planas ... 32
3.3.3. Jei viskas vyksta ne taip, kaip planuota ... 32
3.4. Nėščios merginos ateities perspektyvos ... 33
3.4.1. Pasirinkimo variantai ateičiai ... 33
3.4.2. Kaip planuoti ateitį? ... 34
3.4.3. Kaip užtikrinti, kad nėščia mergina nebūtų palikta viena? ... 34
Literatūra ... 35
4. Ankstyvoji motinystė. Mamos poreikiai. ... 36
4.1. Paauglių mamų problemos ir poreikiai ... 36
4.1.1. Sveikatos problemos, atsiradusios dėl ankstyvo nėštumo ... 36
4.1.2. Teisiniai aspektai ... 38
4.1.3. Socialinės atskirties baimė ... 38
4.1.4. Ankstyvoji motinystė – grėsmių identifikavimas ir laimingos tėvystės bei pilnametystės galimybių nustatymas – rizikos veiksniai, įskaitant skurdą, ar patologijos ir atskirtis kitame (jau suaugusiųjų) gyvenimo etape ... 40
4.2. Paauglių mamų požiūris ... 42
4.2.1. Šeimos, kurioje vyrauja ankstyva motinystė, ypatybės ... 42
4.2.2. Šeimos funkcijos. Auklėjimo modeliai, požiūris ir stilius kaip pavyzdys paauglėms mamoms ... 43
4.2.3. Psichosocialinės problemos ir su jomis susijusios rizikos ... 44
Literatūra ... 46
5. Pozityvi tėvystė ... 49
5.1. Koks geriausias būdas kalbėtis su savo vaiku? ... 49

5.1.1. Auklėjimo metodai 49
5.1.2. Prieraišumas 50
5.2. Kaip tapti patikėtiniu savo vaikui? 51
5.2.1. Emocinis intelektas 51
5.2.2. Patarimai tėvams 52
5.3. Kaip pasirūpinti savimi? 53
5.3.1. Rūpinimasis savimi 53
5.3.2. Streso valdymas 54
5.4. Kaip vaiką išmokyti vertybių? 55
5.4.1. Modeliavimas 55
Literatūra 57
Priedas Nr. 1 60
Priedas Nr. 2 65

Įvadas

Nėštumas ir tėvystė paauglystėje yra sudėtinga šiuolaikinė problema. Paaugliai gali būti dar nepasiruošę tapti tėvais, nes juos gali slėgti nuolatiniai kūdikio poreikiai. Tokių tėvų vaikai dažniau kenčia nuo sveikatos ir raidos sutrikimų, susiduria su vaikų gerovės ir pataisos sistemomis, gyvena skurde, meta vidurinę mokyklą ir patys tampa paaugliais tėvais. Pagrindiniai projekto *Tool4Teen* tikslai yra švietimas apie tėvystę ir mokymas apie tai, kaip būti gerais tėvais. Tai yra dalykai, užtikrinantys, kad vaikas augtų laimingas, sveikas, savarankiškas ir prisitaikytų prie visuomenės.

Tikslinė grupė – paaugliai arba paaugliai tėvai iš skirtingų kultūrų, įgiję skirtingą išsilavinimą, turintys nežymių mokymosi sutrikimų, išmesti iš mokyklos arba nebaigę vidurinės mokyklos, esantys socialiai nepalankioje padėtyje, bedarbiai, socialiai atskirti nuo visuomenės ir turintys psichosocialinių problemų, kurios gali sukelti mokymosi sunkumų.

Šis **vadovas** yra pagalbinė priemonė, skirta jaunimo darbuotojams, naudojantiems padalomąją medžiagą – komiksų knygą „Paaugliai tėvai“. Šiame vadove yra 5 skyriai. Kiekviename komiksų knygos skyriuje pateikiama skirtinga situacija. Kiekvienas šio vadovo skyrius skirtas pagrindinėms komiksų knygoje pavaizduotoms problemoms ir situacijoms aptarti.

Skyriai:

1 skyrius: Kaip pasakyti tėvams?

2 skyrius: Ką daryti?

3 skyrius: Aš esu moksleivė!

4 skyrius: Ankstyvoji motinystė. Mamos poreikiai

5 skyrius: Pozityvi tėvystė

Užsiėmimų eiga:

Paauglys turi perskaityti komiksų knygą. Jaunimo darbuotojas turėtų pabrėžti pagrindines problemas, kurios joje pateikiamos. Naudodamasis šiuo vadovu, jaunimo darbuotojas turėtų išdėstyti informaciją paaugliui ir mokymų pabaigoje surengti refleksyvią diskusiją apie patį komiksą ir išdėstytą informaciją.

Tikimasi, kad po kursų padidės paauglių pasitikėjimas individualiomis stiprybėmis, gebėjimais ir savybėmis socialinei integracijai, kad jie išmoks atsakomybės ir savarankiškumo. Jie bus įgalinti naudoti pozityvios tėvystės metodus. Be to, šie mokymai turėtų pakelti jų savigarbą ir įgalinti dalyvauti integracijos kelyje, taip įveikiant išankstinius nusistatymus ir stereotipus.

1 SKYRIUS

Kaip pasakyti tėvams?

FUTURE IN PERSPECTIVE LIMITED

Ankstyva motinystė dažnai tiesiogiai veikia motinos sveikatą, todėl šeimoje atsiranda įvairių problemų. Paaugliai, būdami dar labai jauni, išgyvena nepageidaujamą motinystę, tėvų atstūmimą ir patiria panieką ar abejingumų iš kitų žmonių. Nepasiruošusios motinystei paauglės susiduria su situacija, kuri sukelia daugybę socialinių ir asmeninių problemų.

Šeima daro didelę įtaką formuojant jos narių, ypač jauniausių, seksualinį elgesį. Vertybės, samprata, veiksmai ir elgesys apie seksualumą perduodami bendraujant šeimoje. Tėvams tenka didelė atsakomybė ugdant vaikus. Tiesus ir nuoširdus arba, priešingai, vangus kalbėjimo būdas turi svarbų vaidmenį vaikų ugdyme. Neadekvatus bendravimas gali tapti pagrindine priežastimi, kodėl šeima yra paskutinė, kuri sužino, kad jaunuolį ištiko bėda. Visų pirma būtina sudaryti palankią aplinką, kurioje mokomasi jausmų, vertybių, idealų, socialiai etiškai reikšmingų nuostatų ir įpročių. Tai visų pirma yra atsakomybė šeimai, o paskui – mokykloms.

1.1. Parama ir palaikymas iš tėvų

Paaugliai paprastai neturi pakankamai įgūdžių, atsakomybės suvokimo ir savarankiškumo, kad galėtų tinkamai auginti, auklėti ir prižiūrėti vaiką. Jie nebaigė mokyklos, neturi darbo, yra priklausomi nuo savo tėvų, trumpai tariant, nėra pasirengę prisiimti tokią didelę atsakomybę, todėl atsiranda krizinė situacija, kai paauglė bijo, nerimauja ir nepripažįsta, kad yra nėščia.

Kas atsitinka, kai paauglės pastoja? Dauguma nėščių paauglių patiria didžiulį nerimą ir baimę, kai reikia pasakyti savo tėvams ar draugams. Baimė dėl aplinkinių reakcijos dažnai verčia jas slėpti tiesą, todėl sunku išspręsti problemą, kurią būtina pastebėti anksti ir nedelsiant įsikišti šeimai ir kitoms socialinėms institucijoms, taip siekiant padėti.

Dėl pasikeitusios būklės paaugliai gali rodyti neįprastą elgesį, įskaitant fizinės ir emocinės sveikatos nepaisymą. Bejėgiškumo, netikrumo, baimės ir fizinės bei emocinės perkrovos jausmai būdingi paaugliams, sužinojus apie nėštumą, nes jie patiria vidinį konfliktą dėl nėštumo sukeltos atsakomybės, kurią apsunkina socialinis spaudimas, sukeliantis situacijas, kurios priverčia paauglius galvoti apie savęs žalojimą ir abortą.

Svarbu, kad jauna mergina, pajutusi minėtus simptomus, ramiai išaiškintų tėvams, kas vyksta, kad kuo greičiau būtų galima imtis reikiamų priemonių efektyviai spręsti problemą. Supratimas, glaudus ir konstruktyvus dialogas padės sumažinti paauglio kančias ir priimti sprendimus, kurie padės išspręsti problemą.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Padiskutuokite apie nėščiosios santykius su tėvais.
- Apsvarstykite galimybę surengti nedidelį susitikimą su paauglės tėvais ir aptarti santykių svarbą jaunos moters nėštumui.
- Praktikuokite įvairius būdus, kaip bendrauti su tėvais apie nėštumą.

1.1.1. Palaikymas iš aplinkinių

Šeima turėtų būti atrama, į kurią galima atsiremti susidūrus su nėštumu paauglystėje. Tačiau yra paauglių, kurie gali jaustis apleisti ir vieniši, kai nesulaukia palaikymo iš savo šeimų. Tiesa, kiekviena šeima yra skirtinga ir kol vienos šeimos yra labai artimos ir šeimos nariai padeda vieni kitiems, kitos nepasiūlo savo paramos tam nariui, kuriam to tikrai reikia, tokiu metu sukeldamos daug daugiau skausmo. Štai kodėl, kai šeima negali padėti ir atsuka nugarą, skausmas ir emocinė žaizda yra labai didelė ir sunkiai įveikiama. Yra tam tikrų problemų, kurias kartais lengviau išspręsti padedant kitiems. Tačiau svarbu žinoti, kas yra tie žmonės, kuriais ketiname pasitikėti, nes kartais mes klausiame patarimo arba atskleidžiame savo paslaptis netinkamiems žmonėms. Todėl būtina patarti paaugliui skirti laiko ir pagalvoti prieš išsakant savo problemas kitiems žmonėms, nesvarbu, ar tai būtų draugai, kiti šeimos nariai ir pan. Išmokti pasitikėti žmonėmis šeimos rate ar už jos ribų, atsiremti į juos ar klausti jų patarimo taip pat reiškia pasitikėti savo suvokimu ir atkreipti dėmesį į savo intuiciją. Patarkite paaugliams neskubėti ir pažiūrėti, kaip vystysis santykiai su žmonėmis, prieš pakankamai pasitikint jais ar prašant jų patarimo.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Paprašykite paauglės/ių išvardinti žmones, kuriems ji/jie pasisako apie asmeninius dalykus, ir aptarkite tai.
- Pasidalykite patarimais, kuriuos ji/jie turėtų atsiminti ir kurie gali būti naudingi, prieš pasisakant apie asmeninius dalykus kitiems.

1.1.2. Asmeninis planas

Normalu, kad paauglė, sužinojusi esanti nėščia, labai nervinasi. Viena iš priežasčių – padidėjęs pareigų skaičius. Kartais ji net jaučia stresą dėl laukiančių užduočių ir pasiruošimo vaiko atėjimui į šį pasaulį.

Kai tampama mama, viskas keičiasi, tačiau labai svarbu išlaikyti savo asmeninius tikslus. Patarkite skirti laiko užsirašyti savo dabarties, artimiausios ir tolimesnės ateities tikslus – tai procesas, kuris gali pakeisti paauglio gyvenimą amžiams.

Tikslai yra tarsi varomasis variklis. Ir kuo jie įdomesni, konkretesni ir autentiškesni, tuo didesnis noras juos įgyvendinti. Tikslų nustatymas iš esmės išlaisvina žmogišką gebėjimą įsivaizduoti ateitį ir leisti sau svajoti. Tikslai, kuriuos paauglys gali išsikelti sau, turi turėti 3 pagrindinius komponentus:

• jie turi būti įkvepiantys,

• jie turi būti realistiški, kad juos būtų galima įgyvendinti,

• jie turi būti tokie, pagal kuriuos paauglys galėtų veikti.

Kai tikslai žmogų įkvepia, kai jais yra tikima, juos galima pasiekti. Pabrėžkite paaugliui, kad svarbiausia yra nebijoti!

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Aptarkite, ką reikia daryti norint pasiekti tikslų.
- Pagalvokite apie kliūtis, su kuriomis gali būti susiduriama, ir padiskutuokite, kaip jas įveikti.
- Aptarkite, kaip įsivertinti jau pasiektus tikslus.

Skyriaus santrauka:

- Labai svarbu valdyti emocijas prieš kalbant su tėvais apie nėštumą.
- Norint tinkamai ką nors pranešti tėvams, pirmiausia reikia pripažinti, kad nėra „gero bendravimo“ recepto.
- Savęs ribojimas kartais gali suteikti saugumo jausmą. Jei žmogus neleis kitiems peržengti ribų ir nepagarbiai elgtis, tai paskatins pasitikėjimą tais žmonėmis.
- Norint išvengti problemų ateityje, būtina susidaryti žmonių sąrašą, kuriais paaugliai gali pasikliauti.
- Nėščiosios tikslai gali pakeisti ne tik jos gyvenimą, bet ir aplinkinių, todėl svarbu būti drąsiems nustatant tikslus.

1.2. Paauglės pasitikėjimo ugdymas norint papasakoti tėvams apie nėštumą

Paauglių nėštumas – ypač jautri tema. Tėvai suinteresuoti, kad jų vaikai to išvengtų, o dauguma tėvų tiesiog nežino, kaip elgtis su savo vaikais ir viską jiems paaiškinti. Tyrimai parodė, kad paauglių nėštumas yra susijęs su bendravimo ir emocinių santykių tarp tėvų ir vaikų sunkumais.

Štai kodėl svarbu apmąstyti santykius ir bendravimą šeimoje. Kartais jauni žmonės nepalaiko gerų santykių šeimoje, o susidarius sudėtingai situacijai nepriima teisingų sprendimų arba nesijaučia pakankamai drąsūs diskutuoti apie tokius klausimus kaip seksualumas šeimoje, dėl ko gali atsirasti nepageidaujamas nėštumas. Kai šeimoje mažai bendraujama, kad būtų suteikta tinkama informacija apie šeimos sampratą, vertybes, susijusias su seksualumu, labai tikėtina, kad paauglė gali pastoti arba, jei kalbama apie vyrus, kad pastos paauglio partnerė.

Bendravimas yra lemiamas veiksnys santykiuose, kurie užsimezga šeimose, ir santykiuose, kurie bus užmegzti su kitais. Tai veiksnys, kurį galima laikyti viena iš paauglių nėštumo priežasčių, kad mergaitės jaučia meilės stoką iš šeimos ar išgyvena šeimynines problemas, ieško savo tapatybės, domisi tuo, kas draudžiama, maištauja prieš tai, kas nustatyta, trokšta jaustis

suaugusios. Todėl svarbu, kad tėvai ir vaikai būtų atviri dialogui ir stengtųsi palaikyti gerus santykius bei bendravimą, nes šeima yra pagrindinė terpė, per kurią perduodamos vertybės, kultūra, religija ir kt.

1.2.1. Palaikančių žmonių ratas

Palaikančių žmonių ratas – tai visuma santykių, jungiančių žmones su kitais toje pačioje aplinkoje ir leidžiančių palaikyti arba pagerinti savo materialinę, fizinę ir emocinę gerovę. Tokių žmonių ratas leidžia besilaukiančioms paauglėms džiaugtis puikiais santykiais, kurie teigiamai įtakoja būsimo kūdikio gimimą.

Palaikančių žmonių ratas gali skirtis priklausomai nuo to, ar tai draugų, pažįstamų, ar šeimos narių ratas. Gana dažnai nėščios paauglės neturi tėvų arba gyvena tik su vienu iš jų, o būna ir taip, kad santykiai su tėvais prasti, todėl dažnai daugelis renkasi pokalbį su kitu asmeniu, o ne tėvais, kitais šeimos nariais, partneriais ir draugais, tikėdamiesi, kad šie žmonės suteiks jiems žinių, kurios leis pakeisti mąstymo būdą ir palengvins situacijas, sukeliančias liūdesį ir diskomfortą.

Palaikančių žmonių rato kūrimas yra labai svarbus, nes tai žmonės, kuriais paaugliai gali pasitikėti ir kreiptis pagalbos ištikus sunkumams.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Jei paauglė nedrąsi ir atsisako priimti pagalbą, duokite lapelį su informacija, kur ji vėliau galėtų ieškoti paramos.
- Aptarkite, kas yra tie žmonės, kurie ją palaikytų įvairiose socialinėse grupėse.
- Apmąstykite, ką reikia padaryti, norint paprašyti kitų žmonių pagalbos.

1.2.2. Patarimai, kaip pasiruošti pasakyti savo tėvams

Daugelis paauglių susiduria su vienu iš sunkiausių iššūkių: pasakyti tėvams, kad yra nėščios. Nė viena paauglė nenori išgyventi tokios situacijos, tačiau kiekvienais metais taip nutinka tūkstančiams žmonių. Jos gali jausti kaltę, sumišimą ar gėdos jausmą, o gal jaudintis ir bijoti tėvų reakcijos, tačiau kuo ilgiau paauglė atidėlios, tuo situacija gali tapti sunkesnė.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Pasiskirstykite vaidmenimis, kad paaugliai pamatytų situaciją iš skirtingų perspektyvų.
- Įvertinkite teigiamas ir neigiamas tėvų reakcijas į sužinotą naujieną.
- Aptarkite, kaip reiktų elgtis, jei tėvai reaguotų neigiamai.

1.2.3. Raminamieji kvėpavimo metodai jaučiant stresą

Nėštumo metu dažnai jaučiamas stresas, nes tai yra didelių pokyčių metas. Keičiasi šeimyninis gyvenimas, kūnas ir emocijos. Nėščioji turėtų džiaugtis šiais pokyčiais, tačiau jie taip pat gali sukelti daug streso. Todėl gera priemonė stresui kontroliuoti yra RAMUS KVĖPAVIMAS.

Kvėpavimo praktika yra puikus būdas nuraminti protą, kūną ir dvasią. Gilus, sąmoningas kvėpavimas gali būti naudojamas kaip inkaras norint išlikti dabartyje. Kvėpavimas taip pat gali būti naudojamas emocijų energijai pajusti, ypač tų, kurios yra nepatogios ir nuo kurių galbūt bandoma pabėgti.

Įtemptu momentu tinkamas kvėpavimas leidžia išlaisvinti neigiamą energiją, o ne kaupti ją kūne. Tai svarbu, nes sukaupta energija dažnai pasireiškia raumenų įsitempimu ir kitais fiziniais negalavimais.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Aptarkite laiką, kada verta naudoti atsipalaidavimo pratimus, kad būtų išvengta streso. Padiskutuokite, ar tai būtų naudinga.
- Pasiūlykite išbandyti šią techniką esant ramioje vietoje, kad paauglys galėtų atpalaiduoti kūną ir mintis.
- Jeigu įmanoma, suplanuokite susitikimą su specialistu, kuris patartų, kaip suvaldyti stresą.

Skyriaus santrauka:

- Metodai, kurie padėtų susidoroti su stresu.
- Kvėpavimo metodai, skirti valdyti stresą ir nerimą.
- Emocijų valdymo svarba, kuri padėtų pasakyti tėvams apie nėštumą.
- Aplinkinių, kurie padės susitvarkyti su susidariusia situacija, pagalba.

1.3. Tėvų ir nėščios dukters santykiai

Tinkamo šeimyninio pavyzdžio rodymas yra itin svarbus paauglėms mergaitėms bręstant. Atviras, paprastas ir sąžiningas tėvų ir paauglių bendravimas sustiprins šeimos santykius. Šeimos vaidmuo yra laikomas esminiu dalyku, kuris paaugliams padeda išgyventi neplanuotą nėštumą, nes šeima yra pagrindinė atrama ir pripažįstama, kad kai santykiai šeimoje geri, paaugliai rečiau susiduria su neplanuotu nėštumu.

Dažniausiai paauglių nėštumas yra susijęs su prastais santykiais šeimoje. Taip paauglystėje pasireiškia nemokėjimas prisitaikyti prie pokyčių, kuriuos sukelia perėjimas iš vaikystės į paauglystę. Kai paaugliai yra apleidžiami, jie bando kompensuoti šį dėmesio trūkumą arba įtvirtinti savo savarankiškumą ir per nėštumą pakeisti santykius su tėvais. Tyrimai atskleidžia, kad paauglių motinystei didelę įtaką daro santykiai su šeimos nariais, o tai, kaip šeima palaiko ar nepritaria nėštumui, trukdo apsisprendimui nutraukti nėštumą arba ne.

Moksliniai tyrimai rodo, kad šeimos įtaka yra esminė ir lemia jos narių, ypač jauniausių, seksualinį elgesį, nes vertybės, sampratos, veiksmai ir elgesys, susiję su seksualumu, perduodami bendraujant šeimoje. Bendravimo su tėvais trūkumas yra viena iš pagrindinių paauglių nėštumo priežasčių, kai matomas akivaizdus ryšys tarp netinkamų santykių su tėvais ir išsilavinimo

stokos, kai nediskutuojama apie seksualumą, ir tai nulemia ankstyvą nėštumą. Tokiu atveju yra nustatyta 12,5 karto didesnė tikimybė dėl nepageidaujamo nėštumo atsiradimo.

Skyriaus santrauka:

- Mokymasis kalbėti su tėvais apie nėštumą.
- Žinojimas, kaip kalbėti ir būti išgirstam.
- Šeimos požiūris į ankstyvą nėštumą yra lemiamas veiksnys jaunos moters sveikatai, savijautai ir gerai gyvenimo kokybei užtikrinti.

Literatūra

1. Citeseerx.ist.psu.edu. (2021). Retrieved 2 October 2021, from http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.598.4746&rep=rep1&type=pdf
2. (2021). Retrieved 4 May 2021, from https://www.todaysparent.com/pregnancy/when-is-it-safe-to-announce-pregnancy/.
3. Family conflict – Better Health Channel. Betterhealth.vic.gov.au. (2021). Retrieved 14 March 2021, from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/family-conflict.
4. How to Deal With Family Problems: 10 Steps. Wikihow.com. (2021). Retrieved 7 September 2021, from https://www.wikihow.com/Deal-With-Family-Problems.
5. Telling Parents You're Pregnant (for Teens) – Nemours Kidshealth. Kidshealth.org. (2021). Retrieved 11 October 2021, from https://kidshealth.org/en/teens/tell-parents.html.
6. What to Do When You Find Out You're Pregnant. Healthline. (2021). Retrieved 1 June 2021, from https://www.healthline.com/health/pregnancy/11-things-to-do-when-you-find-out-youre-pregnant.
7. What should I doif I am pregnant? Familyplanning.org.nz. (2021). Retrieved 6 September 2021, from https://www.familyplanning.org.nz/advice/pregnancy/what-should-i-do-if-i-am-pregnant.
8. Family conflict – Better Health Channel. Betterhealth.vic.gov.au. (2021). Retrieved 14 March 2021, from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/family-conflict.
9. How to Deal With Family Problems: 10 Steps. Wikihow.com. (2021). Retrieved 7 September 2021, from https://www.wikihow.com/Deal-With-Family-Problems.

2 SKYRIUS

Ką daryti?

Asociacija MINTIES BITĖS

2.1. Neplanuotas nėštumas

Šiame skyriuje daugiausia dėmesio skiriama reakcijoms, kurios kyla išgirdus apie netikėtą nėštumą, bei pateikiami patarimai, kaip tokiose situacijose elgtis. Aptariama, kaip priimti teisingą sprendimą sprendžiant, pasilikti kūdikį ar ne. Be to, dalis šio skyriaus skirta kūno pokyčiams nėštumo metu aptarti, pateikiami mitybos patarimai, taip pat pateikiami įvairūs dalykai ir žalingi įpročiai, kurių reikėtų vengti nėštumo metu. Dar šiame skyriuje rasite naujagimio kraitelio aprašymą, o skyriaus pabaigoje aprašyti ankstyvieji gimdymo požymiai, kad paauglė prieš gimdymą būtų informuota ir jaustųsi ramiau.

Neplanuotas nėštumas paauglystėje gali prilygti nėščios merginos ir jos šeimai krizei. Įprastos reakcijos yra pyktis, kaltė ir neigimas. Jei tėvas jaunas ir įsitraukęs, panašios reakcijos gali pasireikšti ir jo šeimoje.

Nėščios paauglės gali reaguoti skirtingai:

- kai kurios gali nenorėti savo kūdikių,
- kitos nėštumą gali vertinti kaip pasiekimą ir nesuvokti, koks tai rimtas įsipareigojimas,
- kai kurios gali pasilikti vaiką, kad įtiktų kitam šeimos nariui,
- kai kurios gali sirgti depresija prieš pastodamos arba gali ja susirgti nėštumo metu ir po gimdymo;
- daugelis nesuvokia, kad jų kūdikis taip pat gali būti reiklus ir kartais erzinantis,
- kai kurias apima kaltės jausmas, nerimas ir baimė dėl ateities.

Kalbėdami apie nėštumą daugelis susitelkia į būsimą mamą, tačiau vaikelio laukiasi du žmonės ir šioje situacijoje yra jie abu. Būsimiems tėčiams taip pat sunku. Daugelis tėčių nėštumo pradžioje ir viso nėštumo metu patiria įvairių emocijų. Jų galvose sukasi daug dalykų – nuo to, kaip pasikeis jų gyvenimas, iki to, kaip jie galės išlaikyti šeimą. Būsimi tėvai, be abejo, kartais jaučiasi labai išsigandę, ir tai yra visiškai normalu. Niekas iš tikrųjų nežino, ką jie darys ir ko tikėtis, kai gims vaikelis. Svarbu paaugliui pabrėžti, kad jokiu būdu nėra gėdinga jaustis pasimetusiam ar emocionaliam.

Būtina patarti paaugliui kalbėtis su partnere apie jausmus, nepaprastai svarbu būti atviriems ir sąžiningiems vienas kitam, ypač tuo metu, kai abu būsimi tėvai patiria daug streso, pavyzdžiui, nėštumo metu. Be to, gali būti naudinga ieškoti paramos iš kitų, pavyzdžiui, kitų tėčių ar vyrų, kurie galėjo jaustis taip pat, kaip dabar jaučiasi paauglys. Kreipimasis į kitus, peties, į kurį būtų

galima atsiremti, paramos ar patarimo prašymas gali labai padėti, nes niekas niekada neturėtų jaustis vienišas kovodamas su savo bėdomis.

Kai paauglės pastoja, labai dažnai jos patiria didžiulį nepagarbos ir sugėdinimo antplūdį, ypač iš visuomenės. Joms tenka susidurti net su draugais, kurie už nugaros kalba blogų dalykų. Paauglės gali jaustis vienišos ir netgi prislėgtos.

Nepaisant daugybės nėščių paauglių, visuomenė netoleruoja nėštumo paauglystėje, supriešindama „geras merginas“ su „blogomis merginomis“. Ši stigma ir jos dažnai sukeliama gėda kyla iš stereotipų apie nėščias paaugles, įskaitant tai, kad jos yra neatsakingos, palaido elgesio ir nesubrendusios. Deja, taip pat yra daug stereotipų apie paaugles, kurios nusprendžia tapti mamomis, būtent dėl to, kad manoma, jog jos mes mokyklą, nestos į universitetą ar kolegiją ir sumažins sėkmingos ateities tikimybę.

Stereotipai yra ne tik įžeidžiantys. Jie taip pat gali turėti rimtų neigiamų ilgalaikių pasekmių. Todėl svarbu paaugliams padėti ne tik nėštumo pradžioje, bet ir viso nėštumo metu bei po jo, bet ir pasitikėti, kad jie priims gerus sprendimus.

Keletas patarimų, kaip susidoroti su negatyvumu:

- **Išlikti ramiems**

Paaugliams reikia patarti stengtis išlikti ramiems. Šaukimas ar susierzinimas nepakeis kitų žmonių minčių, nes jie bus labiau susikoncentravę į paauglio pyktį nei į žodžius. Gebėjimas išlikti ramiems suteikia galimybę pasidalyti savo tiesa ir apsiginti, nes kartais žmonės linkę teisti net nežinodami situacijos. Tačiau jei žmogus yra ypač įžeidžiantis ir piktas, geriau nekalbėti ir vengti neigiamų ir beprasmiškų pokalbių, kurie tik pakenktų paauglio jausmams.

- **Būti pozityviems**

Būti pozityviems turbūt yra paskutinis dalykas, kurį paaugliai norėtų daryti, tačiau pozityvumas yra puikus būdas susidoroti su negatyvumu. Kova su negatyvumu pritaikant pozityvumą yra naudingas būdas nukreipti pokalbį pozityvesne linkme.

- **Susikoncentruoti į kitus dalykus**

Jei kas nors pasakė ką nors, kas iš tikrųjų kelia nerimą ir liūdesį, visada verta kelis kartus giliai įkvėpti ir kiek laiko susikoncentruoti į kitus dalykus. Suteikdamas sau šiek tiek erdvės ir laiko nuo neigiamų komentarų, paauglys gali aiškiau įvertinti susiklosčiusią situaciją, o pokalbis su šeima, artimu draugu ar net psichologu gali priversti pažiūrėti į viską daug paprasčiau.

Labai dažnai verta patarti paaugliams, ypač būsimoms mamos, **kreiptis pagalbos į specialistus**, pavyzdžiui, **psichologus**. Jie gali bijoti prašyti pagalbos, bet turėtų būti skatinami tai daryti, kad išvengtų streso ir nerimo, kurie gali pakenkti ir kūdikiui. Psichologai negali pasidalyti jokia informacija apie savo pacientus. Tai gali būti gera paskata paaugliams, jei jie bijo išsipasakoti šeimos nariams ar draugams.

Jei paaugliai bijo kalbėtis, jiems galima patarti pasiruošti pokalbiams. Tai galima padaryti skiriant laiko apmąstymams apie tai, ką paaugliai norėtų pasakyti, ir pagalvoti apie iššūkius, kuriuos jie numato būsimuose pokalbiuose. Jei kas nors bus neigiamai nusiteikęs ar smerkiantis (nesvarbu, šeima, draugai, visuomenė apskritai), paaugliai gali praktikuoti savo atsakymus ir sumažinti tikimybę, kad pokalbio metu jie susijaudins ir nesugebės apsiginti. Jie netgi turėtų būti atviresni ir išdrįsti išgirsti bei priimti įvairius žmonių atsiliepimus ir reakcijas.

Dar viena galimybė – kreiptis pagalbos į **Krizinio nėštumo centrą**. Tai nevyriausybinė organizacija, įsteigta padėti moterims, išgyvenančioms krizinį nėštumą ir įvairias su nėštumu susijusias problemas. Šis centras taip pat padeda moterims po persileidimų, priešlaikinių gimdymų, pogimdyminės depresijos ir kitų susijusių problemų.

Krizinio nėštumo centras:

- Teikia nemokamas profesionalias konfidencialias konsultacijas, kurios padeda moterims ir poroms nėštumo krizės metu.
- Teikia nuolatinę kompleksinę (materialinę, finansinę, socialinę, psichologinę, ginekologinę, teisinę, genetinę) įvairių specialistų pagalbą nėščiosioms, kurios dėl neplanuoto nėštumo atsidūrė sunkioje socialinėje, finansinėje ar psichologinėje situacijoje. Centras taip pat gali padėti mamoms pirmaisiais vaiko gyvenimo metais.
- Teikia individualias konsultacijas ir organizuoja terapines grupes moterims, patyrusioms vaiko netektį dėl persileidimo ar priešlaikinio gimdymo.
- Teikia psichologinę pagalbą moterims, išgyvenančioms pogimdyminę depresiją.
- Skaito paskaitas apie kūdikio vystymąsi įsčiose.

Apskritai, nėščioms paauglėms ir būsimiems tėčiams svarbu pabrėžti, kad jie nėra vieni ir jiems bus suteikta pagalba. Tiesą sakant, yra daug išteklių, klinikų ir agentūrų, galinčių suteikti pagalbą, taip pat rūpestingų specialistų, kurie itin linkę padėti. Nėščios paauglės turėtų nepamiršti, kad jos nėra nei pirmosios, nei paskutinės pastojusios anksti ir jos gali kontroliuoti savo nėštumą ir ateitį.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Duokite grupei ar asmeniui užduotį surašyti savo emocijas. Padiskutuokite apie jas.
- Padiskutuokite, kokie geriausi būdai susidoroti su neigiamomis emocijomis, dalindamiesi kiekvieno žmogaus asmeniniais metodais, kurie jiems labiausiai padeda.
- Esant būtinybei, paskatinkite paauglius kreiptis pagalbos į specialistus, jei jie bijo tai daryti.

Skyriaus santrauka:

- Emocinės paauglių reakcijos.
- Patarimai, kaip susidoroti su negatyvumu.
- Krizinio nėštumo centrai.

2.2. Tinkamo sprendimo priėmimas

Apsispręsti, ar auginti vaiką – labai svarbus ir labai asmeniškas pasirinkimas. Kiekvieno situacija yra skirtinga ir tik nėščia paauglė žino, kas geriausia jai ir jos šeimai. Kiekvienas sprendimas yra teisingas, bet jis turi būti priimtas atsakingai, viską gerai apgalvojus.

2.2.1. Ar vaiko auginimas yra tinkamas pasirinkimas?

Kiekvienas turi savo unikalių ir pagrįstų priežasčių, kodėl nusprendžia turėti ir auginti vaiką. Tėvystė gali būti džiugi, apdovanojanti ir pakeisti gyvenimą. Daugelis tėvų sako, kad turėti vaiką – tai geriausias jų kada nors priimtas sprendimas. Nepaisant to, paaugliams svarbu paaiškinti, kad gimusiam kūdikiui yra įsipareigojama visam gyvenimui, nes vaikeliui reikia daug meilės, kantrybės bei skirti daug energijos. Taip pat normalu jausti daug skirtingų jausmų dėl to, ar būsima mama yra pasirengusi auklėti vaikelį, atsižvelgiant į tai, ar vaiką augins viena, ar su vaikelio tėvu.

2.2.2. Labai svarbu patarti paaugliams paklausti savęs, ar jie yra pasirengę turėti kūdikį

Šeima, santykiai, pinigai, mokykla, darbas, gyvenimo tikslai, asmeniniai įsitikinimai ir būsimo vaiko gerovė – dauguma žmonių prieš rinkdamiesi tėvystę gerai apgalvoja visus šiuos dalykus. Tačiau kiekvieno žmogaus situacija yra skirtinga, ir tik jis gali nuspręsti, kas jo atveju geriausia.

Keli klausimai, kuriuos reikėtų užduoti paauglei apie tapimą mama: Ar noriu kurti šeimą dabar? Ar esu pasirengusi būti visiškai atsakinga už visus savo vaiko poreikius? Ar galėsiu užauginti vaiką mylinčiuose ir saugiuose namuose? Ar galiu sau leisti auginti vaiką dabar? Kokią paramą gausiu iš savo šeimos, draugų ir savo partnerio / vaikelio tėvo? Kokia būtų mano ateitis, jei dabar susilaukčiau vaikelio? Ar svarstyčiau apie vaikelio atidavimą įvaikinimui? Ar abu su partneriu jaučiamės gerai, likdami kartu ir augindami vaikelį?

Reikėtų paaiškinti, kad nors vaiko auklėjimas yra sunkus darbas, jis taip pat gali būti įdomus, jaudinantis ir labai naudingas. Meilė, kurią tėvai dalijasi su savo vaikais, gali būti tikrai apdovanojanti. Tačiau tėvai turi daug ko atsisakyti dėl savo vaikų. Vaiko poreikių tenkinimas gali būti labai sudėtingas. Žmonės, auginantys vaikus, paprastai mažiau miega ir neturi tiek laiko daryti tai, ką reikia ir ką jie nori daryti. Auginti vaikelį yra brangu, todėl daugeliui žmonių sunku finansiškai išlaikyti savo vaikus. Vaikų atsiradimas taip pat gali sujaukti mokyklos ar karjeros planus ir tikslus.

Yra daug dalykų, į kuriuos reikia atsižvelgti, ir visiškai normalu, kai priimant sprendimą kyla daug skirtingų jausmų ir minčių. Štai kodėl svarbu gauti informacijos apie galimybes nėštumo metu. Kitų žmonių palaikymas gali labai padėti nusprendžiant, ar pasilikti ir auginti kūdikį yra tinkamas sprendimas.

2.2.3. Ką daryti, jei ji nuspręs nepasilikti kūdikio?

Kai kurios pastojusios paauglės nusprendžia, kad auginti kūdikį yra teisingas sprendimas, kitos paauglės daro kitokią išvadą. Paaugliai turėtų žinoti apie galimus pasirinkimus. Vienas iš variantų yra įvaikinimas, ir šis procesas turėtų būti paaiškintas būsimai paauglei mamai.

Įvaikinimas yra procesas, kurio metu nėščia moteris pagimdo, o vėliau perduoda savo kūdikį įvaikinimo agentūrai. Ji atsisako visų teisių į savo vaiką. Agentūra po kruopštaus patikrinimo išrenka tėvą/mamą ar tėvus, kurie augins kūdikį kaip savo. Biologinė mama gali padėti išrinkti porą ar asmenį, kuriam ji norėtų atiduoti kūdikį po gimimo.

Žemiau pateiktas argumentų sąrašas, kurį reikia parodyti paauglei. Jame išvardyti pliusai ir minusai renkantis, auginti vaikelį ar ne.

UŽ	PRIEŠ
•Jausitės apdovanoti •Patirsite besąlygišką meilę •Vaikai suteiks gyvenimui prasmę •Šypsenos •Apkabinimai •Žinių perdavimas •Juokas	•Baimė turėti vaiką •Jausmas, kad nesi pasiruošęs •Nežinojimas, ką daryti •Vaikus auginti brangu

Niekas negali numatyti ateities. Niekas negali būti tikras, kokios gali būti bet kokio pasirinkimo pasekmės. Tačiau paaugliai gali atidžiai apsvarstyti savo planus, vertybes ir jausmus, o tada priimti geriausią sprendimą.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Duokite grupei užduotį, kad jie surašytų UŽ ir PRIEŠ renkantis, ar auginti vaikelį. Paprašykite kiekvieno asmens garsiai perskaityti savo sąrašą. Aptarkite tai ir sudarykite galutinį bendrą sąrašą.
- Esant galimybei, pakvieskite atvykti arba paprašykite prisijungti nuotoliniu būdu kelias savanores mamas, kurios augina įvairaus amžiaus vaikus, kad pasidalintų teigiamais ir neigiamais aspektais auginant vaiką.

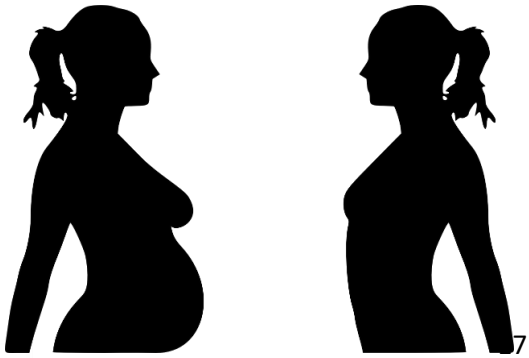
Skyriaus santrauka:

- Vaiko gimimas – įsipareigojimas visam gyvenimui.
- Svarbūs klausimai, kuriuos reikia užduoti prieš priimant sprendimą auginti vaikelį.
- Už ir prieš renkantis, ar auginti vaikelį.

2.3. Sveikas nėštumas

2.3.1 Kokių pokyčių tikėtis pastojus?

Vos tik moteris pastoja, jos kūnas labai intensyviai dirba – todėl nenuostabu, kad ji pavargusi ir galbūt jautri. Paauglei mamai būtina paaiškinti, kad jos kūnas turi susidoroti su placentos – nėštumo ir kūdikio gyvybės palaikymo sistemos – susidarymu, todėl jos vangumas yra visiškai suprantamas ir pateisinamas.



Tai trunka tik tol, kol kūnas prisitaiko ir susidaro placenta. Antrąjį trimestrą būsima mama turės daugiau energijos. Svarbu kuo daugiau ilsėtis.

Dažnas šlapinimasis gali kelti nepatogumų ankstyvuoju nėštumo laikotarpiu. Taip yra dėl to, kad šiuo metu padidėja kūno skysčių kiekis. Nėštumui įsibėgėjant, nėščia moteris gali pastebėti, kad dėl gimdos spaudimo ji nori daugiau šlapintis. Tai neturėtų būti pasiteisinimas gerti mažiau vandens. Per dieną reikia išgerti šešias – aštuonias stiklines vandens.

Rytinis pykinimas gali būti blogiausia ankstyvojo nėštumo dalis. Gausus vėmimas yra dažnesnis pirmojo nėštumo metu. Priežastis, dėl kurios daugelis moterų kenčia rytais, yra ta, kad jų skrandis yra tuščias.

Pirmąjį trimestrą (iki 12 savaičių) organizmui reikia tik apie 100 papildomų kalorijų per dieną. Antruoju ir trečiuoju trimestrais per dieną reikia suvartoti 300 papildomų kalorijų. Tikimasi, kad nėščioji priaugs apie 11–16 kg. Moterys, kurios priauga mažiau nei 9 kg, dažniausiai susilaukia mažesnių kūdikių, kurie gali net dažniau gimti neišnešioti. Per daug svorio priaugančios moterys taip pat rizikuoja savo sveikata. Raumenys turi dirbti sunkiau, tuo labiau, kad sunkėja moteris, o tai gali sukelti nugaros ir kojų skausmus, padidėjusį nuovargį, hemorojų, venų varikozę ir net komplikacijų gimdymo metu.

Pirmąjį trimestrą nėščioji turėtų priaugti apie 1,5–2 kg, o antrąjį – 5,5–6,5 kg. Paskutinį trimestrą – apie pusę kilogramo per savaitę. Augimas sulėtėja paskutinėmis nėštumo savaitėmis, o prieš pat gimdymą svoris gali net ir šiek tiek nukristi

2.3.2. Mityba nėštumo metu

Nėščiai paauglei gali prireikti papildomos priežiūros ir pagalbos renkantis tinkamą mitybą nėštumo metu, nes jos pačios organizmas dar yra augantis. Paauglės mamos linkusios priaugti mažiau svorio nei vyresnio amžiaus moterys ir susilaukti mažesnių kūdikių bei kūdikių, kurie gimsta neišnešioti. Būdama paauglė, būsima mama vis dar gali gyventi su tėvais arba turėti ribotą biudžetą ir jai gali būti sunku gerai maitintis, tačiau labai svarbu yra užtikrinti, kad ji gautų pakankamai pagrindinių maistinių medžiagų, tokių kaip baltymai, kalcis, cinkas ir geležis, taip pat vitaminų, tokių kaip vitaminas D.

Būtina pabrėžti, kad svarbu valgyti įvairų maistą, apimantį visas maisto grupes. Tai užtikrins, kad kūdikis gaus viską, ko reikia optimaliam vystymuisi. Nėščiajai per dieną reikia 75–80 g baltymų. Kietieji sūriai, liesa mėsa, virta žuvis, ankštiniai augalai, sojos pupelės ir kiaušiniai yra geri šaltiniai. Baltymai yra žmogaus ląstelių statybinė medžiaga.

Geriau vengti pelėsinių sūrių, pelėsiniu būdu brandintų minkštųjų sūrių, tokių kaip bri, ir minkšto, nepasterizuoto ožkos ir avies sūrio dėl rizikos užsikrėsti listerioze - apsinuodijimu maistu.

Kalcis yra gyvybiškai svarbus raumenų ir nervų vystymuisi, kraujo krešėjimui ir fermentų veiklai. Jis reikalingas stipriems kaulams ir dantims formuotis. Viena stiklinė pieno suteikia apie 300 mg kalcio. Kiti geri šaltiniai yra varškė, jogurtas, sardinės ir lašiša, lapiniai kopūstai ir tofu.

Sudėtiniai angliavandeniai bus puikus lėto degimo energijos šaltinis. Jie taip pat padeda išvengti vidurių užkietėjimo. Geriau rinktis pilno grūdo duoną, makaronus ir ryžius. Pupos ir žirniai, švieži vaisiai ir daržovės taip pat yra geras pasirinkimas.

Kitos svarbios maistinės medžiagos, kurių būsimoms mamoms reikia nėštumo metu, yra vitaminas D, geležis, vitaminas B12, cinkas ir folio rūgštis. Nėštumo metu vitamino B12 poreikis yra didesnis dėl šio vitamino vaidmens kuriant audinius ir DNR. Vienas iš vitamino B12 šaltinių yra grūdai. Taip pat patartina valgyti mėsą, pieno produktus ir kiaušinius, fermentuotus sojos produktus, tokius kaip miso ir tamari.

Puikus vitamino C šaltinis yra vaisiai ir daržovės, pavyzdžiui, apelsinai, braškės, pomidorai, paprikos ir kopūstai.

Taip pat į racioną labai svarbu įtraukti maisto produktų, kuriuose gausu geležies. Kūdikiui reikia geležies, kad vystytųsi jo kraujotaka. Maisto produktai, kuriuose yra daug geležies: anakardžių riešutai, jautiena, ankštiniai augalai ir pilno grūdo dribsniai. Geriant apelsinų sultis lengviau pasisavinama maiste esanti geležis. Taip pat būtina vartoti pakankamai nepakeičiamų riebalų rūgščių, randamų riebioje žuvyje, kad padėtų vystytis kūdikio smegenims. Graikiniai riešutai, nesmulkinti grūdai, žalios lapinės daržovės ir rapsų aliejus taip pat yra geras šaltinis.

2.4. Žalingi įpročiai bei dalykai, kurių reikia vengti nėštumo metu

Svarbu patarti būsimoms mamoms, šiuo atveju paauglėms, savo įpročius aptarti su gydytoju, kad įsitikintų, jog nėštumo metu tai yra saugu. Yra akivaizdžių dalykų, kurių nėštumo metu reikia atsisakyti, pavyzdžiui, gerti ir rūkyti. Tada atsiranda įpročių, kurie nėra tokie akivaizdūs, pavyzdžiui, jei žmogus yra apsėstas kofeino, labai fiziškai aktyvus, dažnai dažosi plaukus ir pan. Dėl šių įpročių būtina pasitarti su gydytoju ir sužinoti, kas yra saugu, ką reikėtų sumažinti ar net išvis atsisakyti.

Svarbu turėti vengtinų maisto produktų sąrašą. Yra ilgas sąrašas maisto produktų, kurių reikia vengti nėštumo metu, ir gali būti sunku prisiminti kiekvieną. Pavyzdžiui, kai kurias žuvis galima valgyti, o kitų rūšių reikėtų vengti. Užuot kiekvieną kartą atlikus paiešką internete, patartina išsaugoti gydytojo rekomenduojamą sąrašą ir turėti jį, pavyzdžiui, telefone.

Dalykai, kurių reikėtų vengti:

- Valgyti už du

Tyrimai rodo, kad net pusė moterų nėštumo metu priauga per daug svorio. Kai taip atsitinka, kūdikiui kyla didesnė nutukimo rizika vaikystėje.

- Lankytis saunoje

Nors ir nebuvo nustatyta, kad naudojimasis sauna, garine pirtimi, sūkurine vonia ar kubilu nėštumo metu yra kenksminga, tačiau dėl perkaitimo, dehidratacijos ir apalpimo pavojaus nėščia moteris turėtų atsargiai naudotis pirtimi ir kubilu. Kūnas negali efektyviai išskirti šilumos pertekliaus prakaituodamas ir pakyla kūno temperatūra. Atsiranda rizika, kad kūno temperatūros padidėjimas gali turėti įtakos kūdikio vystymuisi, ypač pirmąjį nėštumo trimestrą. Padidėjęs kraujospūdis nėštumo metu taip pat gali būti priežastis vengti saunos ir kubilo. Jei dėl to nesate tikri, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą.

- Valyti kraiką

Nėra jokios priežasties bijoti ar vengti naminių kačių, bet kraiko valymas turėtų būti paliktas kitiems žmonėms. Kačių išskyrose yra milijonai parazitų, o vienas iš jų – toxoplasmagondii – ypač pavojingas nėščiosioms. Gali įvykti persileidimas arba kūdikis gali gimti negyvas, o kūdikiai, gimę su šiuo parazitu, gali turėti rimtų sveikatos problemų, įskaitant traukulius ir psichikos negalią. Tai taip pat gali sukelti problemų, susijusių su rega.

- Per daug mankštintis

Reguliarios treniruočių programos laikymasis nėštumo metu puikiai tinka besilaukiančiai mamai. Reguliarios mankštos gali padėti laikysenai ir sumažinti nuovargį. Tačiau tam tikros fizinės veiklos rūšys gali būti nerekomenduojamos. Svarbu pirmiausia pasikalbėti su gydytoju, norint įsitikinti, jog pasirinktas pratimų planas yra tinkamas.

- Stresas

Stresas yra kasdienio gyvenimo dalis, tačiau reikia stengtis kuo labiau vengti nerimo, nes tuo bus geriau būsimai mamai ir kūdikiui.

- Toksinai

Pasyvus rūkymas yra toksiškas motinai ir kūdikiui. Būsimoji mama turėtų vengti būti šalia rūkančių, jei tik įmanoma. Kiti toksinai, kurių reikia vengti, yra dažų garai, pesticidai, herbicidai, fungicidai ir kenksmingi buitiniai valikliai.

- Darytis rentgeną

Yra nedidelė rizika, kad rentgeno spinduliai gali pakenkti kūdikio sveikatai, todėl, jei tai būtina, reikėtų pasitarti su gydytoju ar odontologu dėl mažo spinduliavimo poveikio. Geriausia rentgeno nuotrauką pasidaryti po kūdikio gimimo.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Padiskutuokite apie tai, kas, jų nuomone, yra sveika ir nesveika nėštumo metu. Jei yra galimybė, pakvieskite specialistą dalyvauti diskusijoje ir pasidalinti patarimais apie sveiką nėštumą.

Skyriaus santrauka:

- Kūno pokyčiai
- Mitybos patarimai
- Dalykai, kurių reikia vengti nėštumo metu

2.5 Kūdikio kraitelis – būtiniausi dalykai naujagimiui ir mamai

Būsimi tėvai, o ypač paaugliai, neturintys patirties, gali nežinoti esminių dalykų, kurių reikia naujagimiui. Pirmiausia jiems reikėtų paaiškinti, kas yra naujagimio kraitelis, kokie yra esminiai dalykai, kuriuos reikia suruošti, kad galėtų ramiai laukti vaikelio gimimo.

2.5.1 Kas yra kūdikio kraitelis?

Į kraitelį įeina visi drabužėliai, patalynė ir aksesuarai, kurių gali prireikti norint prižiūrėti naujagimį. Kūdikių drabužiai turi būti patogūs ir švelnūs.

Svarbu paminėti, kad kūdikiai auga labai greitai, o naujagimis per kelias savaites nuolat išaugs naujus drabužėlius. Taigi, patarkite, kad per daug išlaidauti nereikėtų, tačiau reikia įsigyti tokius dalykus kaip: lopšys, vaikiškas vežimėlis ir kita. Jei yra galimybė, visada verta pabandyti paklausti giminaičių, ar jie turi ką nors iš šių daiktų. Nereiktų nustebti, kad po kelių savaičių kūdikiui reikės naujų drabužėlių ir daiktų.

Žemiau pateikiamas pagrindinių reikalingų daiktų sąrašas:

Drabužėliai kūdikiui: glaustinukės ilgomis rankovėmis x 8; liemenės trumpomis rankovėmis x 8; megztiniai x 2; lengva striukė/kombinezonas (vasarai); vilnonė striukė arba žieminis kombinezonas (žiemai); kumštinės pirštinės; kojinės x 6; kepurės x 2.

Maitinimui:

Maitinant krūtimi: šluostės; pientraukis; žindymui pritaikytos liemenėlės; pieno laikymo indeliai; įklotai į liemenėlę (geriausia plaunami); spenelių kremas ir/ar kompresai skaudantiems speneliams.

Maitinant mišiniu: keletas seilinukų; buteliukai x 2 (plastikiniai be BPA); buteliukų žindukai; sterilizatorius (geriausia mikrobangų krosnelė); šepetėlis buteliukams plauti; mišinukai.

Miegojimui reikia: „Mozės“ lopšys, kūdikio lovelė; tvirtas čiužinys; vandeniui atsparus čiužinio užvalkalas x 2; paklodės x 2/3; antklodė.

Keliavimui reikia: automobilinė kėdutė; sulankstomas vežimėlis naujagimiams; nešynė (ją naudojant rankos lieka laisvos); užuolaidėlės nuo saulės automobilio langui; 2–3 antklodės.

Kūdikių pervystymas: vata ir nedidelis dubenėlis atvėsinto virinto vandens (kūdikiams iki šešių savaičių); bekvapės servetėlės kūdikiams; maišeliai išmetamoms sauskelnėms; kremas/tepalas/pudra nuo sauskelnių sukeliamo bėrimo; kilimėlis pervystymui; krepšys su daugybe kišenių, kad būtų galima neštis visus būtiniausius daiktus, išeinant iš namų.

Sauskelnės: neribotas kiekis vienkartinių sauskelnių, kurių dydis geriausiai atitinka kūdikio svorį (bent 10-12 per dieną).

Daugkartinio naudojimo sauskelnės: mažiausiai 25 medžiaginės sauskelnės; biologiškai skaidūs vystyklų įklotai; sauskelnių šiukšliadėžė (su dangčiu namams); neperšlampamas maišelis sauskelnėms (naudojamas nesant namuose).

Kūdikio maudymui: didelis, minkštas rankšluostis; minkštos kūdikių kempinėlės arba veido šluostės x2 (viena veidui, viena kūnui); muilas kūdikiams (stenkitės vengti produktų, kurių sudėtyje yra parabenų, natrio laurilsulfato, fenoksietanolio ir glikolio); šampūnas, skirtas kūdikiams.

Kūdikių priežiūra: termometras; žirklutės nagams arba dildė; nosies aspiratorius; minkštas šepetys ir šukos; lavinamasis kilimėlis.

Kūdikio drabužėliai turėtų būti patogūs ir švelnūs. Jie turi būti pagaminti iš minkštos ir orui pralaidžios medvilnės. Svarbu užtikrinti, kad naujagimio drabužėliai būtų švelnūs ir neerzintų gyjančios bambos. Kūdikiai yra labai gležni, todėl jiems būtina viską paruošti, kad jie būtų saugūs, o tėvai būtų pasirengę bet kokiai situacijai.

2.6. Gimdymas – ankstyvieji požymiai

Nėštumas ir gimdymas nėščios paauglės galvoje sukelia baimės jausmą. Jos verčiau liktų nėščios visą likusį gyvenimą, o ne kęstų gimdymo skausmą. Kad ir kokia bauginanti būtų mintis apie gimdymą, kiekvienos moters kūnas – nepaisant amžiaus, yra pajėgus pagimdyti.

Yra skirtingų būdų gimdyti kūdikius: moteris gali pasirinkti natūralų gimdymą, medikamentinį gimdymą arba gimdymą su analgetikais. Natūralus gimdymas – tai gimdymas nenaudojant skausmą malšinančių vaistų.

Ne visoms moterims patinka natūralaus gimdymo idėja, daugiau moterų renkasi vaistus dėl paprastos priežasties – pašalinti gimdymo skausmus. Toks gimdymas neturi jokio šalutinio poveikio nei motinai, nei kūdikiui, todėl šiandien tai tik dar viena galimybė moterims.

Kita vertus, gimdymas su nuskausminimu – vaistai sušvirkščiami lėtai per adatą, kuri įduriama į veną ar raumenis, siekiant sumažinti skausmą gimdymo metu. Didesnės dozės gali turėti įtakos kūdikiui ir gali sukelti tam tikrą šalutinį poveikį motinoms. Galiausiai nėščia paauglė turės apsispręsti pati prieš gimdymą.

2.6.1. Ankstyvieji gimdymo požymiai

Gimdymas kiekvienai moteriai bus skirtingas, tačiau pagrindiniai gimdymo pradžios požymiai greičiausiai bus stiprūs, reguliarūs sąrėmiai. Nėštumo metu gimdos kaklelyje atsiranda gleivių kamštis. Jo pasišalinimas rodo, kad gimdos kaklelis pradeda atsiverti.

Kiti gimdymo pradžios požymiai gali būti:

- nutekėję vandenys (membranos plyšimas),
- nugaros skausmas arba skrandžio sutrikimai,
- mėšlungis ar spaudimas, panašus į mėnesinių skausmą,
- spaudimo jausmas, kai kūdikio galva juda į dubenį,
- noras eiti į tualetą, kurį sukelia kūdikio galva, spaudžianti žarnyną.

Yra 3 gimdymo etapai.

1. Pirmasis etapas, kai sustiprėja sąrėmiai, pradeda atsiverti gimdos kaklelis. Paprastai tai yra ilgiausias etapas.
2. Antrasis gimdymo etapas – visiškai atsivėrus gimdos kakleliui. Tai gimdymo dalis, kai mama išstumia kūdikį sąrėmių metu.
3. Trečiasis etapas yra po kūdikio gimimo, kai gimda susitraukia ir placenta išstumiama pro makštį.

Žemiau pateikiami keli patarimai, kaip elgtis prasidėjus gimdymui.

Gimdymo pradžioje būsima mama gali:

- vaikščioti ar judėti, jei ji to nori,
- gerti skysčių,
- užkąsti, jei ji to nori,
- atlikti bet kokius atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus, kuriuos ji išmoko naudoti, kai sustiprėja susitraukimai, nes jie tampa skausmingesni – partneris gali padėti juos darydamas su nėščiąja,
- leisti partneriui pamasažuoti nugarą – tai gali padėti sumažinti skausmą,
- vartoti paracetamolį pagal instrukcijas ant pakelio – paracetamolį saugu vartoti gimdant,
- išsimaudyti šiltoje vonioje.

Visa aukščiau pateikta informacija skirta tik bendram supratimui. Visas detales turėtų pateikti gydytojai, tačiau bendra apžvalga gali paruošti paauglę ir sustiprinti jos pasitikėjimą savimi bei padėti jai jaustis ramiau.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Padiskutuokite apie baimę gimdyti. Jei yra galimybė, pakvieskite/susisiekite konferenciniu skambučiu nuotoliniu būdu su akušeriu ar ginekologu, kuris atsakys į svarbiausius klausimus ir patars paaugliams.

Skyriaus santrauka

- Būtiniausių dalykų naujagimiui ir mamai sąrašas.
- Ankstyvieji gimdymo požymiai.

Literatūra

1. Children Having Children., American Academy of Childand Adolescent Psychiatry (2017). Retrieved from https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/When-Children-Had-Children-031.aspx
2. Banigan, M. (2019). Coping with Teen Pregnancy. Retrieved from https://books.google.lt/books?id=NO2CDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=coping+with+teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=coping%20with%20teen%20pregnancy&f=false
3. Crisis Pregnancy Center. Retrieved from https://neplanuotasnestumas.lt/en/musu-veikla/
4. Akin, J.(2016). Pregnancy and Parenting– The Ultimate Teen Guide. Retrieved from https://books.google.lt/books?id=dAaiCwAAQBAJ&pg=PA77&dq=teen+dads&hl=lt&sa=X&ved=2ahUKEwjU8JfLhKnyAhXDRfEDHXZtBoY4FBC7BTAJegQICRAJ#v=onepage&q=teen%20dads&f=false
5. Watkins, K. (2020) How to deal with pregnancy as a dad. Retrieved from https://www.infacol.co.uk/blog/how-to-deal-with-pregnancy-as-a-dad/
6. Planned Parent hood Federation of America Inc. Considering Parenthood. Retrieved from https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/considering-parenthood
7. Orr, T.&Campbell, C.P (2012) Frequently Asked Questions About Teen Pregnancy. Retrieved from (https://books.google.lt/books?id=33mfujGd5qQC&printsec=frontcover&dq=teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=teen%20pregnancy&f=false
8. Anchorof Hope. What are the Prosand Consof Parenting? Retrieved from https://www.anchorofhopewi.org/pros-and-cons-of-parenting-2/
9. Infinite Ideas. (2011) Healthy pregnancy guide: Simple ideas forstress-free pregnancy. Retrieved from

https://books.google.lt/books?id=mGeC012SDVcC&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=false
10. McGrail, A.&Metland, D. (2004) Expecting– Everything You Need to Know about Pregnancy, Labour and Birth. Retrieved from (https://books.google.lt/books?id=c6ht2XeFp94C&printsec=frontcover&dq=early+signs+of+labour&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=early%20signs%20of%20labour&f=false
11. Shapin Michelson,A. (2020) Pregnancy Hacks– 350+ Easy Hacks for a Happy and Healthy Pregnancy! Retrieved from https://books.google.lt/books?id=YHQJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=true
12. Seitz, J. (2019). Do's and don'ts during the first trimester of pregnancy. Retrieved from https://news.sanfordhealth.org/womens/dos-and-donts-during-first-trimester-pregnancy/
13. All About Women Obstetrics&Gynecology. 10 Things to Avoid During Pregnancy. Retrieved from https://www.allaboutwomenmd.com/knowledge-center/things-to-avoid-during-pregnancy.html
14. Sethi, D. (2021) Layette Checklist for Baby – What You Will Need. Retrieved from https://parenting.firstcry.com/articles/layette-checklist-for-baby-what-all-you-will-need/
15. Kearney, K. (2018) What Do You Need For a New Baby? The Ultimate Baby Checklist! Retrieved from https://www.mykidstime.com/for-parents/new-baby-ultimate-baby-checklist/
16. Pregnancy, Birth and Baby (2020) Retrieved from https://www.pregnancybirthbaby.org.au/labour-the-signs-and-stages
17. NHS. Signs that labour has begun (2020) Retrieved from https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/signs-of-labour/signs-that-labour-has-begun/
18. Sonal, G. (2015) How to Prepare Yourself As a Parent for a Teenage Pregnancy. Retrieved from https://www.babygaga.com/how-to-prepare-yourself-as-a-parent-for-a-teenage-pregnancy/

3 SKYRIUS

Aš esu moksleivė!

Socom Oy

Pabaigti mokyklą būnant nėščiai yra didelis iššūkis dėl įvairių priežasčių. Paauglių nėštumas nėra nauja problema, tačiau mokyklos ir tėvai vis dar susiduria su iššūkiais, susijusiais su šia situacija. Nors statistika rodo, kad paauglės, baigusios vidurinę mokyklą, dabar turi geresnių galimybių išlaikyti save ir savo vaikus, dažnu atveju sunku padaryti taip, kad jos liktų mokykloje iki baigimo. Kasdienis mokyklos režimas, aplinka, taip pat mokinio pareigos ir ankstyva tėvystė yra labai sunkiai suderinami dalykai.

Šiame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas aptarti tam, kokį poveikį turi nėštumas kasdieniam mokyklos gyvenimui žiūrint iš skirtingų perspektyvų. Aptariamos keturios temos: nėštumas ir mokykla, studijų galimybės, statuso pokyčiai po pastojimo ir nėščios paauglės ateities perspektyvos ugdymo srityje. Kaip ir bet kuriam paaugliui, mokykla paprastai yra pagrindinė veikla ir svarbi susitikimų su bendraamžiais vieta, todėl ji yra pagrindinė paauglių kasdienio gyvenimo dalis. Taigi, buvo pasirinktos anksčiau minėtos keturios sritys, nes aktualiausi nėščios merginos gyvenimo pokyčiai yra susiję su mokyklos gyvenimu. Po kiekvieno skyriaus pateikiami pasiūlymai, kaip dirbti su grupe atitinkamoje situacijoje.

3.1. Mokykla ir nėštumas

3.1.1. Kokios yra paauglės teisės?

Visų pirma, visos merginos turi teisę į išsilavinimą, nepaisant nėštumo ar šeimyninės padėties. Tačiau paauglei sužinoti, kad ji yra nėščia, tikriausiai yra didžiulė naujiena, o galvojimas apie nėštumą ir mokslus vienu metu gali sukelti painias mintis. Vis dėlto, kadangi nėščios paauglės tebėra mokinės, jos turi teisę lankyti mokyklą, sėkmingai baigti mokslus ir ruoštis tolimesniam suaugusiųjų gyvenimui. Visgi nėščios ar auginančios vaikus merginos sprendimas palikti mokyklą yra labai sudėtingas. Mokyklos personalas labai prisideda padėdamas merginai likti ir baigti mokslus. Pavyzdžiui, Alan Guttmacher institutas apie ryšį tarp paauglių nėštumo, auklėjimo ir mokymosi pasiekimų pasisakė taip: mokyklos metimas, kūdikio atsisakymas yra pagrindinis veiksnys, dėl kurio paauglės motinos atsilieka nuo savo bendraamžių. Jei nėščia paauglė meta mokslus, mažai tikėtina, kad ji grįš į mokyklą anksčiau, nei kada jos pačios vaikai pradės lankyti mokyklą. Paauglės mamos, kurios lieka mokykloje, taip

pat sėkmingai gali baigti mokyklą kaip ir merginos, kurios netampa mamomis, kol dar mokosi vidurinėje.

Priešingai, tik apie 30 procentų merginų, kurios meta mokyklą prieš kūdikio gimimą arba po jo, galiausiai baigia mokslus. Pagal šį teiginį, pagrindinė besikalbančių ir konsultuojančių nėščiąją užduotis – **paskatinti ją baigti mokyklą!**

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Motyvacinis pokalbis apie mokslų baigimą.
- Įvertinti ir aptarti mokyklos pabaigimo arba mokslų metimo privalumus ir trūkumus.

3.1.2. Mokykla ir motinystės atostogos

Kita tema, kurią reikia aptarti su nėščia mergina, yra galimybė po gimdymo išeiti motinystės atostogų prieš grįžtant į mokyklą. Nepasiėmus atostogų, paauglė, kuri pagimdo ir praleidžia kažkiek laiko namuose (po išrašymo iš ligoninės), kad pasveiktų ir užmegztų ryšį su savo kūdikiu, turės nepateisinamus neatvykimus į mokyklą. Dėl pamokų nelankymo sumažėja tikimybė, kad mergina baigs mokyklą, o tai gali sukurti didelių kliūčių merginų gebėjimui susitvarkyti su suaugusio žmogaus pareigomis. Tačiau suteiktos 4 savaitės merginoms atsigauti po gimdymo ir užmegzti ryšį su savo kūdikiais, žinoma, vargu ar išspręs jų problemas. Merginos turi toliau atlikti namų darbus ir grįžti pasibaigus „atostogoms“. Tam reikia, kad merginos gyvenime būtų atsakingi suaugusieji, kurie galėtų padėti rūpintis naujagimiu ir palengvinti grįžimą į mokyklą, rinkdami klasės draugų užrašus ir palaikydami ryšį su mokytojais. Jei tai nėra vykdoma, tikėtina, kad „atostogos“ taps nuolatinės ir baigsis mokslų metimu. Visgi patartina kuo greičiau grąžinti jaunas mamas į mokyklą. Todėl motinystės atostogų galimybė turi būti kruopščiai apgalvota kartu su nėščia mergina ir mokytojais.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Su mergina aptarti, kodėl verta išeiti motinystės atostogų.
- Organizuoti palaikančių žmonių grupės susitikimą, kuriame būtų aptartos galimos motinystės atostogos. Susitikime dalyvautų paaugliai tėvai, nėščios mergaitės tėvai, atitinkami mokytojai ir mokyklos socialinis darbuotojas.

3.1.3. Diskriminacija mokykloje

Nėščios paauglės lankymasis mokykloje gali sukelti skirtingų reakcijų iš aplinkinių: tiek teigiamų, tiek neigiamų. Paprastai diskriminacijos šaltinius galima suskirstyti į tris kategorijas: diskriminacija iš bendraamžių, mokytojų arba mokyklos kaip institucijos.

Daugeliui nėščių paauglių gali atrodyti, kad eiti į mokyklą yra iššūkis ir su viskuo susitvarkyti gali būti labai sudėtinga. Vien dėl rytinio pykinimo kai kurioms merginoms gali kilti problemų ryte ateiti laiku į pamokas, taip pat dėl reguliarių vizitų pas gydytojus, dėl kurių dažnai praleidžiamos pamokos, ir socialinių stigmų, kurios kelia baimę. Taigi nenuostabu, kodėl kai kurios merginos nesiryžta tęsti mokymosi būdamos nėščios. Taigi reikia atidžiai apsvarstyti, kaip reikėtų elgtis su nėščia mergina, nes tai savo ruožtu gali sukelti diskriminacinį bendraamžių ar mokytojų elgesį.

Keletas neigiamos diskriminacijos pavyzdžių yra patyčios, nepagrįstas pašalinimas iš pamokų ar užsiėmimų arba taisyklių taikymas, dėl kurių mergina gali atsidurti nemaloniose situacijose. Tarp teigiamos diskriminacijos pavyzdžių būtų galima paminėti, kai mokytojai iš gailesčio ar užuojautos suteikia privilegijų merginai, arba nėščios merginos pavaizdavimas „didvyre“ tarp bendraamžių ir didėjantis jos statusas. Tačiau, nepaisant diskriminacijos šaltinio ir priežasčių, jos turi būti pripažintos ir turi būti siekiama, kad su mergina būtų elgiamasi taip pat kaip su visais ir, be kita ko, pagarbiai, atsižvelgiant į ypatingas jos aplinkybes.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Refleksyvi diskusija su mergina apie tai, kaip ji norėtų, kad su ja elgtųsi mokykloje. Dėl kokių priežasčių reikalingas specialus ar išskirtinis elgesys su ja, o kokios priežastys, kad to nereikia?
- Diskusija apie tai, kaip reaguoti patyčių atvejais, nesvarbu, ar jos iš bendraamžių, ar mokytojų.
- Organizuoti susitikimą, kuriame aptariami specialieji merginos poreikiai besimokant mokykloje ir apskritai norint pabaigti mokyklą, pasikviečiant pačius paauglius, būsimus tėvus, nėščios merginos tėvus, atitinkamus mokytojus ir mokyklos socialinį darbuotoją.

3.1.4. Palaikančių žmonių ratas

Kaip minėta anksčiau, baigti mokslus būnant nėščiai ar jaunai mamai paauglei yra labai sunku ir kyla didelė rizika, kad tokia mergina nebelankys mokyklos. Kai mergina viena šioje situacijoje, mokslų baigimas tampa dar sudėtingesnis, o gal net neįmanomas. Todėl norint padėti merginai likti mokykloje ir baigti mokslus, būtina suburti palaikančių žmonių ratą. Norint rasti atitinkamus asmenis ir institucijas tokiam ratui, reikia atidžiai apsvarstyti galimas alternatyvas. Svarbūs klausimai, norint išsiaiškinti merginos poreikius:

- kokios priežiūros gali reikėti dienos metu vaikeliui?
- kas gali suteikti geriausią pagalbą atliekant mokyklos užduotis?
- kieno pagalbos ir ko dar reikia ar kas galėtų pagelbėti merginai siekiant pabaigti mokyklą?

Iš pradžių reikėtų pagalvoti, ar yra artimųjų, kurie galėtų suteikti paramą. Kitas paramos šaltinis gali būti draugai, bendraamžiai ir bendraklasiai. Galiausiai, reikėtų apsvarstyti institucinius išteklius ir išsiaiškinti, kokios pagalbos galima gauti šioje srityje.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Refleksyvi diskusija su mergina apie tai, į ką galima kreiptis pagalbos mokykloje.
- Kartu su mergina pasidomėti, kokios atitinkamos teikiančios pagalbą institucijos yra jos gyvenamajame rajone.
- Organizuoti palaikančių žmonių rato susitikimą, siekiant sukurti paramos ratą mokykloje ir nustatyti kitų rato narių vaidmenį ir jų užduotis.

Skyriaus santrauka:

- Visos merginos turi teisę į išsilavinimą, nepaisant nėštumo ar šeimyninės padėties.
- Mokykla ir jos personalas labai prisideda prie merginos ir jos vaikelio ateities, taigi itin svarbu padėti jai pabaigti mokslus.
- Reikia atidžiai apsvarstyti galimybę gauti motinystės atostogas. Visgi patartina kuo greičiau grąžinti jaunas mamas į mokyklą.
- Mokyklos lankymas būnant nėščiai gali sukelti tiek teigiamą, tiek neigiamą elgesį iš aplinkinių.
- Palaikančių žmonių rato subūrimas yra būtinas norint paskatinti ir padėti merginai baigti mokyklą.

3.2. Vaidmenų pasikeitimas bendraamžių grupėje ir tarp paauglių tėvų

3.2.1. Kaip nėštumas keičia merginos vaidmenį

Kad ir kokio amžiaus būtų nėščioji, gyvenime reikės susikoncentruoti ties naujais dalykais ir atsakingai į viską žiūrėti. Tačiau moksleivės tapimas nėščia automatiškai nepakeičia jos interesų. Nors kai kurie nėštumo atvejai yra sąmoningai priimami arba planuojami iš anksto, daugelis nėštumų paauglystėje atsiranda dėl neatsakingo elgesio, neatsargumo ar nežinojimo. Norint aktyviai rūpintis savo sveikata ir gerove bei dar negimusio kūdikio sveikata, greičiausiai tenka keisti kasdienį elgesį ir gali kilti konfliktų su partneriu, draugais ar bendraamžiais. Pagal tai galima išskirti trijų tipų situacijas:

1. Nėštumas norimas, mergina lengvai susitvarko su vykstančiais pokyčiais ir noriai prisiima atsakomybę.
2. Nėštumas yra nepageidaujamas, jį nulėmė neatsakingas elgesys, taigi mergina sunkiai prisitaiko prie susijusių pokyčių, neprisiima atsakomybės.
3. Mergina dviprasmiškai vertina savo nėštumą ir nežino, kaip elgtis dėl vykstančių pokyčių.

Kalbėjimas su nėščia mergina apie atsakingą elgesį nėštumo metu tikriausiai vyksta ne tik mokykloje, tačiau apie vaidmens kaitą mokykloje reikėtų svarstyti atskirai. Į mokyklą žiūrima kaip į susitikimų vietą, kur planuojama bendraamžių veikla ir patirtimi dalijamasi akis į akį. Šiame kontekste tam tikros temos, veikla ir elgesys gali būti privalomi, norint išlaikyti savo poziciją tarp klasės draugų. Dėl nėštumo merginai dabar gresia pavojus tapti atsiskyrėle, nes tam

tikra veikla jau gali būti netinkama nėščiajai. Kita vertus, jos bendraamžių grupė gali nesuprasti jos padėties ir sąmoningai ar nesąmoningai išstumti ją iš bendraamžių rato ir vykdomos veiklos. Tai gali sukelti stresą ir nerimą nėščioms merginoms. Dėl to nėščios merginos baimė prarasti draugus yra pagrįsta ir pereinamuoju laikotarpiu rekomenduojama jai suteikti visapusišką pagalbą.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Diskusija su mergina apie jos požiūrį į nėštumą ir su tuo susijusias pareigas.
- Refleksyvi diskusija su mergina apie jos rūpesčius ir norus. Jos padėties privalumų ir trūkumų įvertinimas. Apsvarstymas, kas yra svarbiausi bendraamžių grupės asmenys.
- Diskusija su mergina, kaip užtikrinti savo ir dar negimusio kūdikio sveikatą ir gerovę.

3.2.2. Dalyvavimas bendraamžių veikloje

Nėštumą paauglystėje dažniausiai lydi kasdienio gyvenimo ir įpročių pokyčiai, taigi fizinius ir psichologinius merginos pokyčius reikia atpažinti ir aptarti, kad ji sėkmingai su jais susitvarkytų. Ypatinga nėščių paauglių savybė yra ta, kad jos yra brendimo fazėje, o tai apima savęs išbandymą, savo asmeninių ribų ieškojimą ir priešišką elgesį su suaugusiais. Tai gali pasireikšti per tokius dalykus kaip rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas, netinkama fizinė veikla ar elgesys.

Be to, bendraamžių keliamas spaudimas skatina įsitraukti į neatsakingą veiklą. Kita vertus, merginai gali būti sunku paprieštarauti, nes tai gali lemti atskirtį nuo bendraamžių grupės. Aukščiau pateikti aprašymai parodo nėščios merginos dilemą dėl jos padėties bendraamžių grupėje ir tai rodo, kad jai reikia paramos, norint sustiprinti jos pasitikėjimą savimi. Be to, svarbu kartu su mergina įvertinti, kokioje veikloje ji vis dar nori ir gali dalyvauti, kokia galėtų būti alternatyvi veikla ir kaip ji gali prisitaikyti prie bendraamžių aplinkos, kad tai nekenktų jai ir dar negimusiam vaikeliui.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Informatyvus pokalbis apie sveikatą ir neatsakingo elgesio priežastis.
- Pasitikėjimo savimi ugdymas.
- Ieškoti būdų, kaip dalyvauti bendraamžių veikloje, neįsitraukiant į netinkamas veiklas.
- Alternatyvios veiklos ir bendraamžių grupių ieškojimas ir aptarimas.

3.2.3. Draugystė ir tėvystė

Užmegzti ir palaikyti draugystę, lankytis pasimatymuose ir leisti laiką kartu su bendraamžiais yra esminė paauglių kasdienės veiklos dalis. Draugystė dažniausiai kuriama remiantis bendrais interesais ir vienoda nuomone apie esminius gyvenimo dalykus. Vadinasi, dėl bendravimo svarbos paaugliams nesunkiai suprantama, kad pavojus netekti partnerio, draugų ar statuso bendraamžių grupėje yra pagrįstas. Tačiau susitvarkyti su šia situacija vienam gali būti sunkiau nei kitam.

Kalbant apie santykius su kūdikio tėvu, labai daug priklauso nuo jo požiūrio į tapimą tėčiu ir kiek jis sugeba prisiimti atsakomybę. Vaikinas tikriausiai nenori nieko žinoti apie nėštumą ir nutraukia santykius, kad tęstų gyvenimą kaip įprasta. Visgi gali būti, kad jis palieka merginą, nes yra tiesiog pervargęs nuo šios situacijos ir nežino, kaip elgtis. Reikia nepamiršti, kad vaikinui tai irgi sunkus metas. Bet kuriuo atveju siūloma skatinti paauglių tėvų bendravimą ir išsiaiškinti ketinimus dėl santykių tiek su mergina, tiek su vaikinu.

Santykiuose su draugais taip pat susiduriama su iššūkiais. Gali atsitikti taip, kad kuri nors draugė po truputį atsiriboja nuo nėščios merginos dėl bendrų temų disonanso arba dėl to, kad tapo sunkiau veikti tuos pačius dalykus kaip anksčiau. Vis dėlto gali būti, kad draugystė tęsiasi, nors draugystės kokybė ir intensyvumas gali keistis. Be to, gali būti, kad užsimezga nauja draugystė su žmogumi, kuris anksčiau nebuvo gerai pažįstamas. Paprastai sakoma, kad draugystė priklauso ne tik nuo bendros veiklos ir apsikeitimo nuomone, bet ir nuo gilesnio vienas kito minčių bei emocijų supratimo. Būtent dėl to buvusios draugystės gali tęstis. Bet kokiu atveju tai taip pat gera proga susirasti naujų draugų ar panašių pomėgių turinčių bendraamžių.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Refleksyvi diskusija apie draugystę apskritai ir apie merginos santykius su kūdikio tėvu.
- Diskusija apie tai, kaip pasikeičia santykiai su draugais.
- Organizuoti bendrą susitikimą su mergina ir kūdikio tėčiu būsimiems santykių ir tėvystės klausimams aptarti, galbūt susitarti dėl susitikimo atskirai su vaikinu.
- Apsvarstyti naujų draugų susiradimą, įsitraukimą į naujas bendraamžių grupes, turinčias daugiau bendrų interesų.

Skyriaus santrauka:

- Norint aktyviai rūpintis savo sveikata ir gerove bei dar negimusio kūdikio sveikata, reikia keisti kasdienį elgesį.
- Nėščioms merginoms kyla pavojus tapti atstumtosiomis, o tai gali sukelti stresą ir nerimą.
- Paauglystei būdingas savo ribų patikrinimas ir neatsakingas elgesys, kuris gali būti žalingas nėščiajai ir dar negimusiam vaikeliui.
- Socializavimosi svarba paaugliams, baimė prarasti partnerį, draugus ar pakitęs statusas bendraamžių grupėje kelia grėsmę nėščiai merginai.
- Į diskusijas svarbu įtraukti ir būsimą tėvą.

3.3. Pasirinkimai, susiję su studijomis

3.3.1. Kokių pasirinkimų turi nėščia mergina?

Pastojus merginai gali atrodyti, kad jos gyvenimas žlugo. Jos draugai planuoja savo ateitį ir kalba apie tolesnes studijas, o kai kurie džiaugiasi, kad gavo stipendiją. Kalbant apie nėščios merginos ateitį, ji turi tokių pačių perspektyvų kaip ir jos bendraamžiai, tačiau svarbu viską planuoti. Planavimas gali vykti dviem aspektais: individualiai ir šeimoje. Ateities planavimas individualiai apima asmens karjeros tikslus, taip pat realų galimybių to pasiekti įvertinimą. Šeimos ateities planas apima abiejų tėvų požiūrį į tai, kokio šeimyninio gyvenimo tikimasi ir kaip individualūs abiejų tėvų tikslai atitinka šiuos lūkesčius. Galiausiai reikėtų pagalvoti, kaip įgyvendinti planus ir kokios pagalbos reikia. Kitas pasirinkimas, kurį reikia apsvarstyti, yra galimybė persikelti į naują miestą kartu su vaikinu ir gauti paramą naujoje vietoje.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Refleksyvi diskusija su nėščia mergina ir dar negimusio vaikelio tėvu, siekiant planuoti šeimos ateitį, įskaitant jų individualių tikslų aptarimą.
- Konkretaus plano, kaip įgyvendinti tikslus, sudarymas.
- Kartu įvertinti galimus paramos variantus.

3.3.2. Individualus studijų planas

Pirmasis nėščios merginos pasirinkimas dėl išsilavinimo – stengtis likti mokykloje ir kuo greičiau ją pabaigti. Statistika rodo, kad kuo daugiau laiko mergina negrįžta į mokyklą, tuo mažesnė tikimybė, kad ji mokyklą baigs išvis. Deja, tai dažnai turi neigiamų pasekmių merginų ateičiai ir jų kūdikiams. Didžiausia tikimybė, kad mergina pabaigs mokyklą, atsiranda tada, kai vaikinas prisiima atsakomybę už vaiko priežiūrą ir tai leidžia merginai mokytis bei ruošti namų darbus. Jei vaikinas visą savaitę užimtas, jis gali atlikti savo pareigas savaitgalį ir taip suteikti laiko merginai mokymuisi. Geriausiu atveju mokykla taip pat prisideda, lanksčiai nustatydama atsiskaitymo terminus ar leisdama mokymąsi namuose.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Aptarimas su abiem tėvais apie būsimus sprendimus naudojant Tetralemma metodą.
- Sukurti realų planą šeimai, o ypač merginai, įtraukiant mokyklą.
- Papildomų išorinių paramos šaltinių įvertinimas ir aptarimas.

3.3.3. Jei viskas vyksta ne taip, kaip planuota

Nepaisant visų pastangų, viskas gali vykti ne taip, kaip planuota. Tai normalu, tačiau visada yra gerai apsvarstyti ateitį ir turėti iš anksto paruoštą planą B. Nėštumas ir taip sudėtingame paauglystės laikotarpyje ypač apsunkina planų kūrimą ir jų įgyvendinimą. Kadangi veiksniai, turintys įtakos ateities planams, dažniausiai yra įvairūs ir sudėtingi, reikėtų būti pasiruošus keisti ar koreguoti pirminius planus, jei jie nevyktų taip, kaip tikėtasi. Nors planavimą iš dalies riboja

nėštumas, siūloma iš anksto apsvarstyti alternatyvas, kad paaugliai išvengtų pernelyg didelių nusivylimų ir beviltiškumo jausmo.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Galimų variantų įvertinimas ir jų išdėstymas pagal svarbumą.
- Aptarti galimus plano žlugimo požymius ir laiką, kada reikia reaguoti ir keisti planą.

Skyriaus santrauka:

- Svarbu planuoti jaunos poros ateitį net tik kaip šeimos, bet ir abiejų narių atskirai.
- Reikėtų apsvarstyti, kaip įgyvendinti būsimus planus ir kokios pagalbos gali reikėti.
- Norint, kad mergina laiku baigtų mokyklą, reikia, kad vaikinas prisiimtų atsakomybę už vaiko priežiūrą.
- Mokykla turi būti įtraukta į planų kūrimą ir suteikti lanksčias sąlygas nėščiai merginai.
- Norint išvengti nusivylimų ir beviltiškumo jausmo, svarbu iš anksto apsvarstyti įvairias alternatyvas.

3.4. Nėščios merginos ateities perspektyvos

3.4.1. Pasirinkimo variantai ateičiai

Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad nėščios paauglės ateities perspektyvos yra ribotos. Nesiorientuojant vien į artimiausią ateitį, o įvertinus ilgesnį laiko tarpą, nėščios merginos perspektyvos gali atrodyti geresnės. Vienas iš jau padarytų pasirinkimų – pastoti ir būti mama, kuris turėtų būti įvardytas kaip teigiamas sprendimas, nors šiuo metu ribojantis galimybes, tačiau tik tam tikram laikui, o ne visam gyvenimui. Nepaisant to, merginos ateitis labai priklauso nuo jos pačios motyvacijos ir reikiamu metu gaunamos tinkamos paramos. Paprastai ateities galimybės turėtų būti svarstomos ilgesnį laiką ir gali prireikti šiek tiek kantrybės jas įgyvendinant. Priklausomai nuo prieinamos pagalbos, konkrečius pasirinkimus nėščiai merginai gali pasiūlyti ugdymo įstaigos, kurios specializuojasi jaunų motinų ugdyme ir leidžia mamoms su vaikais baigti mokslus ir toliau studijuoti. Kitas variantas galėtų būti suaugusiųjų mokymo įstaigos. Kai kuriais atvejais gali tekti tiesiog palaukti, kol vaikas sulauks tam tikro amžiaus, kad būtų galima tęsti mokslus.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Motyvacinė diskusija su mergina, kaip pozityviai priimti motinos vaidmenį.
- Įvertinti jaunų mamų mokymosi galimybes.
- Vizitų organizavimas, siekiant geriau susipažinti su tam tikra galimybe ar paslauga.

3.4.2. Kaip planuoti ateitį?

Ateities planavimas prasideda nuo merginos noro mokytis ir jos tikslų įvertinimo. Diskusijos metu reikėtų paprašyti merginos, kad ji prisimintų iki nėštumo turėtus norus, palyginti su dabartiniais ir aptarti pasikeitimo priežastis. Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad tikslai būtų realūs. Sutartus tikslus reikia pasiekti per numatytą laiką ir reikėtų suskirstyti į kelis mažesnius tikslus. Planą galima sudaryti vieneriems, penkeriems ir dešimčiai metų į priekį, vadovaujantis tokiais klausimais kaip „Kur norėtum būti po vienerių, dvejų, penkerių ar dešimties metų?“ arba „Kaip tu įsivaizduoji savo gyvenimą po tam tikro laiko?“ Tikslų išdėliojimas laike yra veiksmingas būdas įveikti sudėtingą periodą. Kalbėdami apie ateitį ir grįždami atgal leiskite merginai patirti, kaip ji jaustųsi, jei tikslas būtų pasiektas, taip pat galima išbandyti alternatyvius būdus. Jei svarstoma pakeisti gyvenimo vietą ar mokymo įstaigą, apsilankymas toje vietoje gali padėti priimti teisingą sprendimą, sumažinti nerimą ar baimę norint priimti šį sprendimą. Tokiu būdu mergina gali labai konkrečiai susikurti savo ateities planą.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Įvertinti jaunų mamų studijų galimybes.
- Vizitų organizavimas, siekiant geriau susipažindinti merginą su tam tikra galimybe ar paslauga.
- Naudojant laiko juostos metodą padėti merginai suvokti, kaip ji jaustųsi ateityje, jei pasiektų savo tikslus.

3.4.3. Kaip užtikrinti, kad nėščia mergina nebūtų palikta viena?

Nėščiai paauglei reikalinga įvairi pagalba, taigi labai negerai, jei mergina mano, kad yra palikta viena. Reikėtų nepamiršti, kad merginos fizinė, psichinė ir socialinė gerovė gali pasikeisti labai greitai ir nedelsiant gali prireikti kitokios pagalbos. Tai, kas veikia šiandien, rytoj gali nebeveikti. Be to, besilaukiančiai merginai, o tikriausiai ir kūdikio tėčiui, reikia nuolat ruoštis, prisitaikyti prie pokyčių ir apskritai planuoti ateitį, toliau siekiant pabaigti mokyklą, kas turėtų būti pagrindinis netolimos ateities tikslas. Todėl jaunai merginai ar porai naudinga palaikyti artimą ryšį su bent vienu patikimu suaugusiuoju, kuris gebėtų išklausyti, suprasti situaciją ir prireikus padėti.

Kaip dirbti su grupe ar individualiai:

- Užtikrinti, kad mergina turėtų bent vieną patikimą asmenį, su kuriuo ji galėtų susisiekti ir pasikalbėti.
- Jei mergina nenori bendrauti, palikite jai telefono numerį arba adresą, kur ji vėliau galėtų gauti pagalbos.

Skyriaus santrauka:

- Nėštumas gali apriboti dabartines galimybes, jas gali tekti atidėti tam tikram laikotarpiui, bet ne visam laikui.
- Ateities pasirinkimo galimybės turint omenyje ilgesnį laikotarpį.
- Merginos ateitis priklauso nuo jos pačios motyvacijos ir jai tinkamai suteiktos pagalbos.
- Reikėtų išsikelti realistiškus mažesnius tikslus, nenukrypstant nuo pagrindinio tikslo.
- Kai tik įmanoma, įtraukti ir dar negimusio vaiko tėvą.
- Užtikrinti, kad nėščia mergina nebūtų palikta viena.

Literatūra

1. Alan Guttmacher Institute (1994). Sexand America's Teenagers. New York. ERIC.
2. Albritton T, Angley M, Grandelski V, Hansen N, Kershaw T. (2014). Looking for solutions: gender differences in relation ship and parenting challenges among low-income, young parents. *Fam Process*. Dec;53(4):686-701. Doi: 10.1111/famp.12088
3. Arnoldy, B. (2008). Special Schools for Pregnant Girls? *Christian ScienceMonitor*, April 30. Retrieved from http://www.csmonitor.com/USA/Politics/2008/0430/p02s01-uspo.html
4. Barret, R.L, Robinson, B.E. (1990). The role of adolescent fathers in parenting and child rearing. *Adv Adolesc Mental Health*, 4:189-200.
5. Bjelica, A, &Kapor-Stanulović, N. (2004). Trudnoć akao psiholoski dogadaj [Pregnancy as a psychology calevent]. *MedPregl*. 57(3-4):144-8. doi: 10.2298/mpns0404144b.
6. Chen, G. (2020). Pregnantin Public School: Challenges and Options. Retrieved from https://www.publicschoolreview.com/blog/pregnant-in-public-school-challenges-and-options
7. Colb, S.F. (2008). Should Pregnant High School Students Receive Maternity Leave? The Complexity of Accommodating a Less-than-Ideal Status," *FindLaw*, January 23. Retrieved from https://supreme.findlaw.com/legal-commentary/should-pregnant-high-school-students-receive-maternity-leave-the-complexity-of-accommodating-a-less-than-ideal-status.html
8. Kingsbury, K. (2018). Pregnancy Boom at Gloucester High, *Time*. Retrieved from http://content.time.com/time/nation/article/0,8599,1817272,00.html
9. Morin, A. (2020). Risk Factors for Teen Pregnancy. *Very well family*. Retrieved from https://www.verywellfamily.com/teen-pregnancy-risk-factors-2611269
10. Rhein L.M, Ginsburg K.R, Schwarz D.F, Pinto-Martin J.A, Zhao H., Morgan A.P, Slap G.B. (1997) Teen father participation in childrearing: family perspectives. *The Journal of Adolescent Health*: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, Oct;21(4):244-252. DOI: 10.1016/s1054-139x(97)00115-8
11. The Centerfor Disease Control (2014). *Youth Risk Behavior Surveillance System: 2011 National Overview*.Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us_overview_yrbs.pdf
12. Smithbattle L. (2006). Helping teen mothers succeed. *J SchNurs*, Jun;22(3):130-5. Doi: 10.1177/10598405060220030201. PMID: 16704281

4 SKYRIUS Ankstyvoji motinystė. Mamos poreikiai. Medicininės, teisinės ir socialinės problemos

Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu i Biznesu

Pasaulis ir jame vykstantys socialiniai pokyčiai rodo, kad šiais laikais seksualinė veikla pradedama vis jaunesniame amžiuje. Ne išimtis ir paaugliai, taigi tėvai, mokytojai ir auklėtojai yra itin tuo susirūpinę. Mes, suaugusieji, žinome, kad, kaip rašo Agnieszka Skowrońska-Pućka, paaugliai „labiau nei bet kada anksčiau yra veikiami didžiulės populiariosios kultūros įtakos, parodančios jiems elgesio modelius (taip pat ir seksualinėje srityje), kurie labai skiriasi nuo visuomenės priimtų vertybių ir normų. Pasiduodami žiniasklaidos žinutėms, jaunuoliai ne tik tiki, kad turi pasinaudoti tiesioginiu malonumu, bet ir siekti patirti kuo daugiau įspūdžių (...). Tai taikoma ir seksui (...). Kūno ir seksualumo kulto kultūra leidžia didelę seksualinio elgesio laisvę, taip kurdama vadinamąją „palaidą moralę“, kuriai dažniausiai būdinga atsakomybės už savo elgesį stoka. Todėl paauglių eksperimentavimas dažnai tampa nekontroliuojamas ir įgauna rizikingo elgesio formą. Taip pat prisideda žinios apie lytinį gyvenimą (įskaitant kontraceptikus), gautos iš bendraamžių, pažįstamų, iš interneto ar jaunimo žurnalų. Atsakomybės ir patikimesnių žinių apie savo seksualumą trūkumas, prie kurio neabejotinai prisideda ir „neaiškių“ šaltinių naudojimas, nulemia nepageidaujamų pasekmių atsiradimą. Aukščiau išvardyti veiksniai gali lemti ankstyvos motinystės reiškinį. Nepilnametės merginos nėštumas gali būti laikomas (priešlaikiniu) ankstyvu dėl bent kelių priežasčių. Visų pirma, reikėtų pabrėžti daugialypių pasekmių naštą, kuri tenka paauglėms mamoms – čia turimos omenyje emocinės, edukacinės, profesinės, sveikatos ar, plačiau, socialinės pasekmės, susijusios su šio atsitiktinio įvykio atsiradimu jaunos moters biografijoje (...). Esant tokiai situacijai ankstyvas nėštumas papildomai sustiprina prastesnę jų socialinę ir ekonominę padėtį“.

4.1.Paauglių mamų problemos ir poreikiai

4.1.1. Sveikatos problemos, atsiradusios dėl ankstyvo nėštumo

Žvelgdami į paauglę mamą, kuri biologiniu požiūriu gali pastoti ar net pagimdyti vaikelį, puikiai suvokiame, kokios milžiniškos pastangos tenka jaunam organizmui nėštumo ir gimdymo metu. Kaip pedagogai ar tėvai žinome, kad paauglė mergina dar per jauna tokiam rimtam procesui, kuris organizme vyksta devynis nėštumo mėnesius. Nėštumas ir jo iššūkiai, taip pat gimdymo procesas gali turėti labai nepalankų poveikį jaunam organizmui.

Todėl paauglių globėjų užduotis – paaiškinti ir pavyzdžiais pagrįsti, kad lytinė branda nereiškia, jog organizmas yra pasirengęs nėštumui. Deja, pernelyg paviršutiniškas lytinis švietimas, pokalbių su tėvais ar kitais patikimais suaugusiais trūkumas lemia, kad jauni žmonės, o ypač merginos, stokoja žinių. Ewos Włodarczyk knygoje „Motinystė paauglystėje kaip individuali ir socialinė problema“ parašyta: „Deja, dažniausiai merginoms, nustebusioms dėl savo nėštumo, būdingas daugialypis nebrandumas: psichologinis, emocinis, moralinis, aksiologinis“. Toks netolygus vystymasis šiose sferose daro jas fiziškai panašias į moteris, o psichologiškai – dažnai į vaikus.

Nėščios paauglės dažnai suvokia, kad yra nėščios, palyginti vėlai (kartais net tada, kai nėštumas pradeda matytis, t.y. nuo 3 iki 5 mėnesio, o tai reiškia, kad, nieko neįtardamos, nesikreipia į gydytoją) ir dažnai nesuvokia sistemingų medicininių vizitų ir apžiūrų svarbos, nepaiso tinkamos mitybos, perspėjimų apie kai kurių nėštumo metu draudžiamų vaistų kenksmingumą. Kai kurios merginos nerimauja, pagrįstai ir nepagrįstai, dėl vaiko ir savo pačių sveikatos. Šias abejones ir baimes bent iš dalies galėtų veiksmingai išsklaidyti kompetentingas akušeris-ginekologas, pasirengęs iš esmės ir visapusiškai atsakyti į kylančius klausimus, sugebantis aptikti galimus motinos ir vaiko sveikatos sutrikimus (tačiau reikėtų prisiminti, kad daugelis moterų neturi galimybės naudotis prenataline diagnostika arba turi ribotą prieigą prie sveikatos priežiūros centrų, kurie specializuojasi šioje srityje). **Labai rekomenduojame į susitikimus pasikviesti gydytoją ir akušerę, nes labai svarbu trumpai paaiškinti, kuo skiriasi paauglės ir brandžios moters nėštumas. Tuo remdamiesi šie specialistai turėtų papasakoti apie riziką, susijusią su ankstyvu nėštumu, gimdymu ir laikotarpiu po gimdymo. Šiuo metu svarbus ir psichologas, kuris galėtų pabrėžti, kad be medicininių ir biologinių skirtumų tarp ankstyvos motinystės ir motinystės, kai moteris jau pilnai subrendusi, svarbi ir psichologinė būsena.**

Kaip dirbti su grupe:

- Su gimdymu susijusius medicininius ir biologinius sunkumus galima parodyti seminarų metu, kur dalyviai galėtų aiškiai suvokti, su kiek daug problemų susiduriama, kai gimdo paauglės. Merginos dažniausiai nesuvokia, kaip vyksta gimdymas – taigi mūsų tikslas pranešti joms, ko jos gali tikėtis.

PASIŪLYMAI

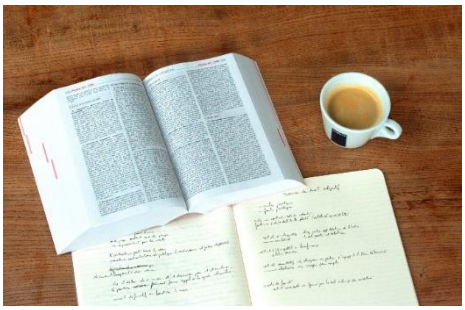
Verta pasitelkti mokomuosius filmukus, diskusijas ir realių pavyzdžių aprašymus literatūroje apie gimdymą ir situaciją ligoninės palatoje iškart po gimdymo. **Galima pritaikyti net populiarias scenas iš vaidybinių filmų.** Juk šiose nuotraukose aiškiai matomas mamų skausmas ir nuovargis – matomos emocijos ir baimės, kurios lydi visus šios svarbios dienos dalyvius. Jaunimo darbuotojas gali paprašyti grupių užrašyti patarimus jaunai paauglei mamai, tėčiui ir jų tėvams. Galiausiai, darbuotojas turėtų apibendrinti išvadas ir užbaigti diskusiją.

Ką daryti:

- Grupę galima suskirstyti į tris pogrupius ir, remiantis medžiaga, apgalvoti, kokios emocijos ir baimės gali lydėti visus veikėjus: gimdančią paauglę (grupė Nr. I), jauną tėtį (grupė Nr. II) ir paauglių tėvus (grupė Nr. III) – visi be išimties patiria stiprų stresą, nerimą dėl dabarties, o jų galvose sukasi painios mintys apie ateitį.
- Paklauskite, kokias emocijas gali jausti dalyviai, įsijautę į gimdančios paauglės, jauno tėčio ar paauglių tėvų vaidmenį – kokios mintys, norai ar baimės gali kilti jų galvose.
- Paklauskite apie du galimus paauglės istorijos tęsinio scenarijus – teigiamą ir neigiamą. Ar dalyviai gali suprasti procedūras ir pasirinkimus, kurie gali vykti po gimdymo?

Galiausiai, jaunimo darbuotojas turėtų apibendrinti išvadas ir užbaigti diskusiją.

4.1.2. Teisiniai aspektai



Beveik kiekvienoje šalyje, jei paauglė pastoja (nesulaukusi pilnametystės), būtina reguliuoti teisinius klausimus. Tai susiję tiek su kūdikio, tiek su pačios paauglės priežiūra. Gimus kūdikiui globėju gali būti pati nepilnametė, taip pat jos šeima, įtėviai ir globėjai arba su vaiku nesusiję asmenys. Daugelis vaikelio besilaukiančių merginų (ir jų tėvai) net nežino apie Europos Sąjungos šalyse galiojančius teisės aktus, kuriuose teigiama, kad **jei vaiko motina yra jaunesnė nei 18 metų, būtina skirti kūdikiui teisėtą globėją (iki kol mama taps pilnamete).**

Kaip dirbti su grupe:

- Svarbus darbo su grupe aspektas yra teisinių aspektų, susijusių su nepilnamete motina ir jos vaiku, analizė.
- Šiame kontekste verta patikrinti dalyvių žinias.
- Grupė turėtų pagalvoti ir surašyti jiems žinomas taisykles dėl priežiūros, taikomas nepilnametei mamai ir naujagimiui.
- Patikrinkite žinias apie pagalbą ir paramą teikiančias institucijas konkrečioje šalyje.
- Jei seminaro dalyviai paminėjo ne visas galimybes, kuriomis pasinaudodama nepilnametė mama galėtų gauti pagalbos, būtina jas paminėti.

Mamoms, kurios pagimdo vaikus nesulaukusios pilnametystės arba kurios dėl jauno amžiaus yra nepasiruošusios socialiai, ekonomiškai ir emociškai, labai svarbu žinoti apie teises ir išmokas.

4.1.3. Socialinės atskirties baimė

Kiekviena nepilnametė mama yra skirtinga, kiekviena susiduria su skirtingomis asmeninėmis problemomis, kylančiomis dėl šeimyninių ir socialinių aplinkybių. Jos gali skirtis viena nuo kitos pagal tai:

- ar turi būstą,

- kokia jų socialinė padėtis,
- ekonominė (finansinė) padėtis,
- intelektualiniai ar emociniai polinkiai.

Tačiau bendras jų bruožas yra galybė įvairių problemų, susijusių su ankstyva motinyste. Krzysztof Wąż mano, kad biologinio, seksualinio, psichologinio ir socialinio vystymosi tempo neatitikimas trukdo atsakingai imtis ir atlikti motinos funkcijas ir sukelia daug neigiamų sveikatos, psichologinių ir pedagoginių padarinių, su kuriais susiduria nepilnametės mamos.

Čia reikia pabrėžti, kad psichologinių ir socialinių pasekmių, kurios tampa nėščių paauglių ar jaunų mamų kasdienybe, pobūdis ir našta priklauso nuo daugelio aspektų – individualių žmogaus savybių, jau minėtų šio skyriaus pradžioje, t.y. nuo emocinės ir socialinės padėties, bei ryšių su vaiko tėvu ir jo šeima, asmeninės savo šeimos padėties, ekonominių sąlygų, išsilavinimo ir nepilnametės motinos amžiaus.

Agnieszka Skowrońska-Pucka teisingai pastebi, jog „neabejotina, kad vaiko besilaukiančios paauglės ar nepilnametės mamos gyvenimas kardinaliai skiriasi nuo jos bendraamžių – paauglių be vaikų. Viena skaudžiausiai jaučiamų ankstyvos motinystės atsiradimo pasekmių, be baimės ir nerimo, kylančių paauglystėje, yra nuolatinis visuomenės spaudimas. Jaunos merginos susiduria su nepalankia visuomenės nuomone dėl socialinių ir religinių normų nesilaikymo, pagal kurias tik suaugusi moteris, įteisinusi santykius su savo partneriu, gali pagimdyti vaiką“. Paulinos Bunio-Mroczek tyrimas rodo, kad charakterizuojamos merginos neturi plataus socialinių ryšių rato. Tai sustiprina nepakantumą nepilnametėms mamoms. Tai labai pavojinga, nes moters kuriamai motinystei įtakos turi socialinės nuostatos, ypač artimiausioje aplinkoje.

Kaip dirbti su grupe:

- Itin svarbi užduotis vedant seminarą – atkreipti dėmesį į nėščios nepilnametės ar jau esamos mamos socialinės atskirties, kylančios iš socialinių grupių ar artimos aplinkos, rizikos aspektą. Šiuo metu galima dirbti panaudojant komiksą.

KOMIKSAS

Komikso skyrius parodo, kad teigiami santykiai su tėvais ir globėjais suteikia galimybę palaikyti puikius santykius su bendraamžiais arba tęsti tolesnį mokslą ar studijas. **Su seminaro dalyvėmis verta aptarti jaunų mamyčių poreikius**, patartina atkreipti dėmesį į tai, kad dažnai poreikis būti bendraamžių būryje gali būti susijęs su emocinėmis jaunų mamyčių dilemomis (išeiti su draugais ar likti su kūdikiu).

Siūlome kartu su grupe parengti „jaunos mamos poreikių ir kylančių minčių sąrašą“, kai merginos išstumiamos iš socialinio rato.

Šiuo metu pasvarstykite, kaip galite padėti paauglei, kai ji jaučiasi nesuprasta ir susiduria su atstūmimu arba jai trūksta laiko užmegzti santykius su kitu asmeniu ar draugais. **Vienas iš patarimų, kaip kovoti su socialine atskirtimi, yra skatinti tolesnį mokymąsi.** Tai galima

pabrėžti parodant komikso sceną, kai dukra ir mama stovi šalia bibliotekos, t.y. teigiamais argumentais nurodant tolesnio mokymosi ir likimo bendraamžių grupėje ar naujoje socialinėje grupėje (pvz., mokyklos klasėje) svarbą. Tai patenkina daugumą raidos, emocinių ir socialinių, o vėliau – ir ekonominių poreikių. (išsilavinimas = geresnė profesinė, taigi ir finansinė ateitis). **Skatiname aptarti emocijas, baimes ir iššūkius, su kuriais susidurs paauglė, apsisprendusi tęsti mokslus. Verta sudaryti „galimų kliūčių sąrašą“ taip pat „kliūčių pašalinimo sąrašą“.**

"Galimų kliūčių sąraše“ gali būti faktas, kad gali trūkti laiko vaiko priežiūrai, kai mama mokosi. Kaip atsaką į tai galima pasiūlyti įtraukti į „kliūčių pašalinimo sąrašą“ sąrašą palaikančių žmonių, galinčių padėti prižiūrėti vaiką, tiems asmenims sudarant grafiką. Taip pat galima susirasti lopšelį-darželį ar auklę, paieškoti pagalbą teikiančių įstaigų, kurios galėtų padėti.

Seminarų metu verta diskutuoti apie jaunų mamų savigarbos ugdymą ir paruošimą tam, kad jos gali susidurti su atstūmimu ir net socialine atskirtimi. Jauna mama, būdama moksleivė ar studentė, neturės tiek laiko ir apskritai laisvės gyventi taip, kaip jos bendraamžės. Tai gali susilpninti jos savigarbą ir norą būti bendraamžių apsuptyje. Šiuo metu labai svarbu ugdyti jaunos moters savigarbą. Pabandykime atlikti užduotį **„Kaip aš save matau“.** Tikslas bus sustiprinti teigiamą savo paties įvaizdį, surašant 50 savo privalumų. Pirmiausia turėtume užsirašyti vaidmenis, kuriuos atliekame gyvenime (pvz., mama, moksleivė, dukra, kaimynė, draugė ir kt.) ir nurodyti kiekvieno iš jų pranašumus. Priede Nr.1 yra naudinga lentelė. Kita užduotis, kurianti teigiamą įvaizdį apie save – pratimas **„Nusišypsok sau“** ir jo tikslas – ugdyti gebėjimą priimti save ir sakyti komplimentus sau. Reikėtų ant lapelio surašyti ypatybes, dėl kurių vienas kitam patinkame, verta paprašyti grupės dalyvių į šį sąrašą įtraukti ypatybes, už kurias esame vertinami ir patinkame kitiems. Šio pratimo pavyzdys taip pat pateikiamas priede Nr. 1.

Tokie ir kiti pratimai padeda kelti savigarbą, suteikia daugiau komforto žmonėms, susidūrusiems su atstūmimu. Žinodami savo teigiamus bruožus (taip pat ir neigiamus), galime suprasti lydinčius laikinus sunkumus, paskatinti savo aktyvumą ir pasitikėjimą savo sugebėjimais bei veiksmų laisve. Todėl, pradedant nuo labai paprastų pratimų ar aptariant komikso scenas minėtu būdu, verta paskatinti žmones ieškoti stiprybės savo viduje. Tik taip galima paruošti paauglius sunkiems momentams, kurie neabejotinai ateis į jų gyvenimus.

4.1.4. Ankstyvoji motinystė – grėsmių identifikavimas ir laimingos tėvystės bei pilnametystės galimybių nustatymas – rizikos veiksniai, įskaitant skurdą ar patologijas ir atskirtis kitame (jau suaugusiųjų) gyvenimo etape

Socialinė atskirtis, apie kurią rašėme ankstesniame skyriuje, dažnai yra susijusi su paauglių motinų problemomis, įskaitant skurdą ir patologijas. Literatūroje šia tema galime rasti daug gijų, kurios akivaizdžiai rodo atskirtį šiose temose (patologija ne visada tolygi socialinei atskirčiai, kaip ne visada tolygi skurdui šeimoje), bet taip pat rodo jų tarpusavio ryšio galimybę.

Tarp socialinės atskirties ir skurdo gali būti: (1) priežasties ir pasekmės ryšys (nuoseklus ryšys): atskirtis suprantama kaip skurdo priežastis arba rezultatas, (2) persidengiantis ryšys (apibūdinamasis ryšys): socialinė atskirtis slypi skurde, ji yra jo elementas arba galbūt jo

kraštutinė forma. Skurdas yra socialinėje atskirtyje, jis yra vienas iš jos „sudedamųjų dalių“. Socialinė atskirtis ir skurdas taip pat gali atsirasti atskirai: gali patirti skurdą būdamas socialiai integruotas arba patirti atskirtį negyvendamas skurde.

Verta paminėti, kad paauglės mamos, globos ir ugdymo įstaigų globotiniai ar paaugliai iš socialinės atskirties rizikos šeimų ir net iš vadinamųjų „gerų namų“ slepia tam tikras istorijas, dažniausiai susijusias su problemomis jų šeimų santykiuose, prie kurių taip pat prisideda netinkami elgesio modeliai, kuriuos jie mato. Visa tai apsunkina jaunuolių gyvenimą, taigi nenuostabu, kad paauglės susiduria su neplanuotu nėštumu.

Socialinė integracija, gyvenimo prasmės radimas, finansinis ir profesinis stabilumas

Motinystė paauglystėje jaunai merginai yra didžiulis iššūkis, dažniausiai viršijantis gebėjimą su tuo susitvarkyti pačiai. Žvelgiant į visas šiame vadove aprašytas problemas, neįmanoma nepastebėti to, kad nėščia paauglė ar paauglė mama staiga susiduria su daugybe sudėtingų problemų. Deja, daugelyje šalių negalime pasigirti institucine pagalba, skirta nepilnametėms mamoms. Trūksta sisteminių, ilgalaikių ir visapusiškų sprendimo būdų.

Dažniausiai susiduriame su nuomone, kad tėvystė paauglystėje turi neigiamų pasekmių paaugliams tėvams, taip pat, kad vaikui gresia socialinė atskirtis ir tinkamos priežiūros trūkumas. Daug girdime ir skaitome apie ankstyvosios tėvystės prevenciją ir neigiamas pasekmes: jau minėtą socialinę atskirtį, nelygybę, skurdą ir kt. Beje, tyrimai patvirtina, kad ankstyva tėvystė taip pat turi daug teigiamų aspektų, tokių kaip: **nauji įgūdžiai, savarankiškumo jausmas, savigarba, pasitikėjimas savimi, atsiribojimas nuo netinkamos aplinkos (nutraukiant socialinius ryšius su rizikingą elgesį demonstruojančiais asmenimis), mokslų tęsimas, siekių išsikėlimas, galimybių ieškojimas norint kelti profesinę kvalifikaciją, įsidarbinimas, santykių su šeimos nariais gerinimas (pirmiausia – tėvais, broliais ir seserimis, seneliais), gyvenimo prasmės atradimas, branda, pilnametystė, geresnė socialinė padėtis, gyvenimo kokybės pagerėjimas.**

Yra daug naudingų aspektų jauniems tėvams, jų vaikui ir visai šeimai ir net visuomenei. Kai jauna mama atsižada savo senojo gyvenimo ir nori pasikeisti dėl savo vaiko ir savęs, formuojasi naujas elgesio modelis, orientuotas į tėvystę ir šeimą. Savo darbe Skowrońska-Zbierzchowska kelia klausimą apie ankstyvos tėvystės svarbą jaunų žmonių gyvenime, ir kaip atsakymą parodo, kad tie, kurie buvo praradę „gyvenimo prasmę“, pasiekė „sėkmę gyvenime“ ir „pasinaudojo šansu“.

Kaip dirbti su grupe:

- Visas ankstesnis poskyris, kuriame parodomos grėsmės ir laimingos tėvystės (ir pilnametystės) galimybės, puikiai pateiktas praktiškai visose komiksų skyriaus scenose apie jaunos mamos dilemas, su kuriomis ji susiduria pasivaikščiodama su dukra parke. Kiekvienoje iš scenų galite pamatyti mūsų herojei kylančias dilemas, jos emocijas ir abejones. Aptariant visą šio komikso skyriaus visumą, kartu su grupe galima padiskutuoti

apie pagrindinės veikėjos emocijų raidą, brandžius pokalbius su dukra ir itin svarbų palaikymą iš mamos.

Ką daryti:

- Siūlome suskirstyti grupę į tris pogrupius. Kiekvienas pogrupis stebės pagrindinės veikėjos ir jos mažosios dukrelės emocijas, poreikius, pokalbius ir elgesį.
- Verta pamąstyti, kas gali nutikti merginos gyvenime (išvardykite grėsmes) neigiamo, trukdančio teigiamai šios istorijos pabaigai, kas teigiamo ir neigiamo įvyko merginos gyvenime. Atkreipkite dėmesį, kad visa įvykių virtinė gali nulemti teigiamą istorijos pabaigą.
- Koks būtų merginos gyvenimas, jei ji neturėtų palaikančių artimųjų?
- Kaip būtų susiklostęs jos gyvenimas, jei ji nebūtų tęsusi mokslų?
- Analizuodama alternatyvias herojės gyvenimo istorijas, grupė galės lengviau įsivaizduoti, koks būtų sunkus jaunos mamos gyvenimas be artimųjų palaikymo.

4.2. Paauglių mamų požiūris

4.2.1. Šeimos, kurioje vyrauja ankstyva motinystė, ypatybės

Alicja Zbierzchowska rašo, jog „daugelis šį reiškinį (paauglių motinų šeimų charakteristiką) tyrinėjančių žmonių sako, kad paauglių motinų biografijoje pagrindinį vaidmenį vaidina šeimos kilmė (...), kuri neabejotinai yra susijusi su šios socialinės grupės esme – šeimos pradinio ugdymo aplinka ir besivystančiu vaiku. Pirma, literatūroje šia tema šeima yra nurodoma kaip pagrindinis paramos šaltinis nepilnamečiams tėvams, nors ji teikiama nevienodai ir nebūtinai tinkamo pobūdžio. Antra, diskusijose apie tėvystės paauglystėje priežastis – be seksualinės socializacijos stokos šeimoje – yra ir specifinių šeimų. kurios palankiai vertina ankstyvą tėvystę.“ Daugelio tyrėjų teigimu, šeimos, kuriose auga nepilnametės motinos ir tėvai, dažniau pasižymi mažesniu socializavimusi, ankstyvu gimstamumu, vaikai auga turint tik vieną iš tėvų arba turi daugybę problemų, sukeliančių nesėkmes moksluose ir disfunkciją (pvz., alkoholizmą, nusikalstamumą, smurtą). Pagalba iš šeimos yra pagrindinis neformalios paramos šaltinis paaugliams tėvams, todėl ji yra laikoma svarbiausia. Žmogiškieji ištekliai yra visi potencialai, padedantys patenkinti pagrindinius poreikius, pasiekti svarbių asmeninių tikslų, bet ir įveikti krizes. Kita vertus, šeimos ištekliai apima: individų galimybes šeimoje, šeimą kaip sistemą ir artimiausią šeimos aplinką.

Matyti, kad aplinka, iš kurios kilusi nėščioji paauglė, ir šeimos ištekliai (tiek ekonominiai, tiek kiti) turi didžiulę įtaką tolimesniam jaunos mamos gyvenimui ir gali nulemti vėlesnius jos pasirinkimus bei sprendimus, taigi ir gyvenimo kelią. Kita vertus, esant nėštumui ir gimus vaikui mes susiduriame su naujos šeimos, susidedančios iš vienišos motinos ir vaiko arba dviejų tėvų ir vaiko, susiformavimu ir ši šeima nebūtinai turi atkartoti aplinką, kurioje gyvena jų tėvai ar artimiausi šeimos nariai.

4.2.2. Šeimos funkcijos. Auklėjimo modeliai, požiūris ir stilius kaip pavyzdys paauglėms mamoms

Norėdami aptarti šeimos funkcijas, taip pat norėtume atkreipti dėmesį į tai, kaip svarbu, kad šeima atliktų savo pagrindines užduotis paauglių gyvenime. Nusprendėme pateikti daugialypę šeimos funkcijų klasifikaciją, kurią pristatė Krystyna Ostrowska. Aptarsime svarbiausias šeimos funkcijas. Autorės nuomone, šeima yra pati palankiausia vieta vaikams ir paaugliams gimti ir vystytis.

Pirminė, viena iš svarbiausių funkcijų yra **emocinė / jausmų funkcija**. Stipriai emociškai susieti žmonės, turintys autoritetą ir socialinį prestižą, yra geriausi modeliai augančiam žmogui. Net jei paauglė dėl tam tikrų įvykių tampa nepilnamete mama, galima tikėtis, kad dėl stipraus ryšio su tėvais ir visa šeima ji sulauks palaikymo ir pagalbos, o vėliau gyvenime susikurs stiprų ryšį su savo vaiku.

Antra labai svarbi funkcija – **socializacijos funkcija**. Šeimoje vaikas sužino apie socialinius mechanizmus: normas, vertybes, elgesio modelius. Tai vyksta modeliuojant, tai yra stebint kitų šeimos narių elgesį ir tokio elgesio sukeliamus padarinius. Socializacijos funkcija realizuojama naudojant atlygio ir bausmių sistemą. Ši sistema reikalauja iš tėvų pedagoginio suvokimo. Priešingu atveju tai gali padaryti daug žalos. Nuo 12 metų vaikas pradeda savarankiškai atlikti socializavimo funkciją. Tada veikia internalizacijos mechanizmas, t.y. sąmoningas įsipareigojimas įsisavinti socialines vertybes ir normas. Šis procesas leidžia jaunai mamai įgalinti abstraktų loginį mąstymą.

Šeimos, kurios atlieka **kultūrą formuojančią funkciją**, turi savo kultūros paveldą, funkcionuoja platesniame kultūriniame rate. Šią šeimos funkciją atlieka tradicijų, papročių perdavimas ir išlaikymas bei rūpinimasis kasdienine kultūra, pavyzdžiui, namų dekoru, šeimoje puoselėjamomis tradicijomis ir ritualais. Šioje srityje yra vietos dvasinei kultūrai, susijusiai su išpažįstamomis vertybėmis. Šie aspektai gali pasirodyti labai svarbūs, kai paauglė kuria savo šeimą ir tradicijas, kuria namų atmosferą.

Tai, kaip tėvai **prižiūri ir auklėja,** yra jų paauglės dukros ir jos vaiko tolesnio gyvenimo pagrindas. Rūpinimasis vaikais ir ugdymo proceso pagrindų kūrimas bei nuoseklus jo įgyvendinimas yra pagrindinė šios funkcijos esmė. Kiekvieną dieną rūpinimasis ir ugdymas vyksta sąmoningai ir nesąmoningai. Sveika proporcija svarbi tenkinant materialinius, psichinius ir dvasinius poreikius.

Kadangi auklėjimo modeliai, nuostatos ir stiliai aprašyti skyriuje „Pozityvi tėvystė“, mes sutelksime dėmesį į tai, kaip modelis ar auklėjimo stilius, paimtas iš namų, veikia jauną mamą, kuriant savo pačios šeimą.

Apie neigiamus šeimos ir artimiausios aplinkos paramos stokos padarinius jau kalbėjome apibūdindami socialinės atskirties grėsmę, skurdą ir šeimos patologiją. Dabar mes sutelksime dėmesį į teigiamą šeimos modelį.

Verta pabrėžti, kad nepilnametės nėščiosios tėvai, sužinoję apie dukters nėštumą, dažnai patiria didelį nusivylimą ir nerimą. Juk dažniausiai labai sunku ramiai priimti informaciją apie netikėtą

vaiko nėštumą. Šiuo metu reikėtų suvokti, koks svarbus yra palankus, malonus ir palaikantis artimųjų požiūris, stengiantis nuraminti, parodyti rūpestį, palankumą ir solidarumą, taip pat suteikiantis saugumo jausmą, žadinantį viltį. Toks tėvų elgesys ugdo išsigandusio paauglio saugumą, pasitikėjimą savimi ir rodo palaikymą nepaisant negandų ir sunkios situacijos.

Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kas taip pat svarbu – keitimasis informacija, padedančia geriau suprasti savo situaciją ir problemą, iš naujo interpretuojant įvykius, siekiant juos suprasti. Sąmoningi tėvai stengsis ugdyti nepilnametę mamą, išsklaidyti jos abejones, sutelkti dėmesį į patarimus ir naudingos informacijos teikimą sprendžiant jos problemas. Galiausiai jie pasidalins savo patirtimi, parodydami, kaip paauglė vėliau turėtų palaikyti savo pačios vaiką. Be abejo, didelę reikšmę turi ir ekonominė parama – susijusi su konkrečia materialine ir finansine pagalba tiek prieš gimdymą, tiek po gimdymo (kaip jau nurodėme anksčiau). Visose šalyse neabejotinai reikia sukurti paramos sistemą paauglėms mamoms.

Vertėtų imtis priemonių, kad paauglių tėvų švietimą vykdytų atitinkamos institucijos (mokyklos, konsultavimo centrai, psichologai ir pedagogai), tai prisidės prie teigiamų modelių, kuriais galės naudotis paauglės mamos, kurdamos savo naują gyvenimą, nors ir labai sunkų, paaukojant daug dalykų.

4.2.3. Psichosocialinės problemos ir su jomis susijusios rizikos

Jaunų mamų psichosocialinės problemos ir su jomis susijusios rizikos yra didžiausia tėvų, pedagogų ir paauglių mokymo grupių problema. Autoriteto kritimas, didelis poreikis sulaukti pripažinimo tarp bendraamžių ir savo poreikių bei emocijų nesuvokimas gali sukelti nemalonių pasekmių, nuvesti prie klaidingų pasirinkimų, o kartais net tragedijų. Ewa Włodarczyk savo publikacijoje „Paauglių motinystė kaip individuali ir socialinė problema“ šią problemą apibendrina labai vaizdingai, pristatydama visus pavojus, susijusius su neigiamu paauglių mamų požiūriu: jos tampa mamomis, bet atrodo, kad svarbiausia yra rūpintis tinkama jų psichine būkle, kai jos susiduria su šia sudėtinga situacija. Socialinis ir emocinis nebrandumas, gyvenimiškos patirties stoka, neatsakingumas, nerūpestingumas dažnai būdingi jaunoms motinoms. Gydytojai, kasdien dirbantys su nėščiomis nepilnametėmis, praneša apie ypač sunkias problemas, susijusias su nesugebėjimu susitaikyti su nėštumu arba dviprasmišku ar nerimą keliančiu požiūriu į jį. Prieš susitaikymą su situacija dažnai ateina maišto, pasimetimo, bejėgiškumo, atstūmimo, abejingumo laikotarpis. Nėštumas/vaikas kartais suvokiamas kaip grėsmė sveikatai, grožiui, laisvei, kaip kliūtis įgyvendinant asmeninius planus, dėl to atsiranda būtinybė atsisakyti savo poreikių, svajonių, siekių ir visiškai atsiduoti vaikui. Šioms merginoms (negalvojančioms apie savo elgesį, kaip kai kas mano) pateisinimas gali būti motinystės vizijos stoka, kurią sukelia nebrandumas šiame vaidmenyje, susijęs su jaunu amžiumi arba nesant teigiamų ryšių ir emocinių santykių šeimoje, esant prastiems tarpusavio santykiams, trūkstant ar turint nepakankamai motiniškos ir

tėviškos meilės patirties. Dažnai šios merginos prisipažįsta, kad jaučiasi nesuprastos, vienišos, atstumtos ir bejėgės. M. Kościelskos atliktas tyrimas parodė, kad apklaustos merginos kaip vieną iš sunkiausių situacijos, kurioje atsidūrė, aspektų nurodė paramos stoką iš savo tėvų, globėjų ir savo vaikelių tėčių. Siekdamos susitvarkyti su šia joms nauja situacija, jos griebiasi gynybos mechanizmų: neigimo, savęs izoliavimo, pabėgimo, pasitraukimo, racionalizavimo. Be to, situaciją gali apsunkinti atsitiktinumo suvokimas, trumpalaikiškumas, santykių su vaiko tėvu nepastovumas ar išsiskyrimas su juo, nusivylimas jo atsakomybės stoka ir bandymais išsisukinėti. Dažnai vaiko tėvas yra berniukas (kaip ir mama, jaunas ir emociškai nesubrendęs) arba vyras su savo šeima. Santykiai su vaiko tėvu įtakoja nėščios moters psichinę savijautą, ir situacijos kompleksiškumas sukelia stresą. Pasitaiko atvejų, kai merginos, sužinojusios, kad yra nėščios, iš nevilties bando pakenkti sau ar net nusižudo. Ypač skaudžios ir psichiką gniuždančios yra situacijos, kai nėštumas yra dėl iššaginimo, kraujomaišos, prostitucijos. Tokiais atvejais jau reikia patyrusio psichologo įsikišimo. Retkarčiais žiniasklaidoje pasigirsta pranešimų apie paliktus naujagimius ir kūdikių nužudymo atvejus. Drastiškiausias elgesys nepriimant dukters nėštumo – jos išmetimas iš namų ir įkalbinėjimas pasidaryti abortą. Todėl turime sudaryti sąlygas šioms merginoms efektyviai įsilieti į mamos vaidmenį, suvokiant ir pasiruošiant, kad tai gali būti ilgalaikis procesas, nes tokie dalykai nevyksta greitai.

Kaip dirbti su grupe:

- Visas skyrius puikiai iliustruoja su šia vadovėlio dalimi susijusį komiksą. Nuo 1 iki 8 scenos matome jaunos mamos požiūrio į gyvenimą, emocijų ir poreikių apžvalgą. Kiekvienas iš aptartų aspektų turi savo vietą pateiktoje istorijoje. Siūlome dirbti su grupe akcentuojant teigiamą ir neigiamą paauglių mamų požiūrį. Siūlome padalyti grupę į dvi komandas, kurių užduotis bus surašyti šeimos funkcijas. Viena komanda sutelks dėmesį į motinos požiūrio į nėštumą sąrašo sudarymą, kai išsaugomos šeimos funkcijos, kita grupė dirbs su galimų grėsmių sąrašu, kai šeima disfunkcinė. Komiksas gali būti naudojamas kaip paauglės mamos elgesio pavyzdys. Užsiėmimą galima užbaigti diskusija apie komiksą: kokias šeimos funkcijas paauglei perteikė tėvai, ką teigiamo ji galėjo gauti iš savo šeimos (atkaklumo, meilės, emocinių poreikių, gebėjimo kalbėti apie poreikius ir emocijas, įskaitant mokymosi poreikį). Komandų gali būti paprašyta pateikti savo atsakymus, nurodant konkrečias komikso scenas.
- Taip pat siūlome su grupe atlikti pratimą Nr. 3 „Mano teigiamos ir neigiamos savybės“, šio pratimo tikslas įvertinti save. Tai leidžia geriau pažinti save ir gali būti panaudota diskusijai apie požiūrį į gyvenimą ir sudaryti sąrašą nuostatų, kurias dar reikia patobulinti. Įsivertinimo instrukcijas ir balus rasite prieduose.

Skyriaus santrauka:

- Esant medicininėms problemoms, atsiradusioms dėl biologinio nebrandumo, šiame skyriuje galite paskaityti apie nėštumą ir jo iššūkius, kurie labai dažnai jaunam organizmui gali pakenkti tiek emociškai, tiek fiziškai. Čia taip pat rasite pasiūlymų, kaip dirbti su grupe.

- Poskyryje apie teisines problemas trumpai patvirtinama, kad pedagogai, auklėtojai ir institucijos, teikiančios pagalbą nepilnametėms motinoms, turėtų žinoti teisės aktus.
- Socialinės atskirties baimė – šioje skiltyje galite paskaityti apie skaudžiausiai juntamas ankstyvos motinystės pasekmes. Be baimės ir nerimo paauglė dažnai jaučia spaudimą iš visuomenės. Čia taip pat siūloma dirbti su grupe, o darbuotojas dėmesį turėtų atkreipti į nėščios nepilnametės socialinės atskirties rizikos aspektą.
- Ankstyvoji motinystė – šiame skyriuje nagrinėjami rizikos veiksniai, įskaitant skurdą ar šeimos patologiją ir atskirtį kitame (jau suaugusio žmogaus) gyvenimo etape. Taip pat atkreipiame dėmesį į socialinės integracijos svarbą, gyvenimo prasmės radimą sukūrus savo šeimą ir socialinio, finansinio ir profesinio stabilumo poreikį.
- Paauglių mamų požiūris – šiame skyriuje pristatoma: šeimų, kuriose vyrauja ankstyva motinystė, charakteristika, šeimos funkcijos. Modeliai, nuostatos ir auklėjimo stiliai, kurie yra sektinas pavyzdys paauglėms mamoms (teigiami ir neigiami) – čia nurodome, kokios svarbios paauglių gyvenime yra šeimos, vykdančios savo pagrindines užduotis (auklėjimas, socializacija ir kt.).
- Psichosocialinės problemos ir su jomis susijusios rizikos – šioje skiltyje itin svarbu suvokti visas rizikas, susijusias su neigiamu paauglių mamų požiūriu (socialinis ir emocinis nebrandumas, gyvenimiškos patirties stoka, neatsakingumas, nerūpestingumas, išsilavinimo stoka ir kt.). Šiame skyriuje taip pat pateikiami pasiūlymai, kaip dirbti su grupe.

Literatūra

1. Barańska M., 1995, Psychologiczne aspekty ciąży i porodu wysokiego ryzyka, [w:] B. Chazan (red.), Rodzina i prokreacja. Warszawa
2. Bidzan M., 2007, Nastoletnie matki. Psychologiczne aspekty ciąży, porodu i połogu. Kraków
3. Brzezińska Anna, Społeczna psychologia rozwoju, tom 3, Wydawnictwo Scholar, Warszawa, 2000
   Brzezińska Anna, Wydarzenia punktualne i niepunktualne w okresie dzieciństwa i dorastania, „Remedium”, 12(130), 2003
4. Bunio-Mroczek Paulina (2014). Badania biograficzne z udziałem klientów instytucji pomocowych, Doświadczenia z badań terenowych z nastoletnimi rodzicami z łódzkich enklawbiedy, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 10, nr 1 (PDF).
5. Bunio-Mroczek Paulina, (2010). Wczesne rodzicielstwo jako zagrożenie biedą i wykluczeniem społecznym (PDF),
6. Bunio-Mroczek Paulina, (2016). Wczesne rodzicielstwo zagrożenie czy szansa? Nastoletni rodzice z łódzkich enklaw biedy” (PDF), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
7. Dołęga Z., 2001, Wsparcies połeczne a poczucie samotności w okresie dorastania,[w:] R. Kwiecińska, M.J. Szymański (red.), Młodzież a dorośli. Napięciamiędzy socjalizacją a wychowaniem. Kraków
8. Dziubińska-Michalewicz M., Polska na tle innych krajów – wybrane wskaźniki demograficzne,

9. Izdebski Z., Niemiec T., Wąż K. (2011). (Zbyt)młodzirodzice, Wydawnictwo Trio, Warszawa.
10. Izdebski Z., Wąż K. (2011). Edukacja seksualna w polskiej szkole. Niespełnioneoczekiwania, [w:] (Zbyt)młodzirodzice, red. Z. Izdebski, T. Niemiec, K. Wąż Wydawnictwo TRIO, Warszawa.
11. Kawula S., 2005, Czynniki i siećwsparcia społecznego w życiu człowieka, [w:] S. Kawula (red.), Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Toruń
12. Kościelska M., 1998, Trudnemacierzyństwo. Warszawa
13. Kubicka H., 2005, Bezdomność rodzin samotnych matek. Społeczno-wychowawcze aspektyz ja wiska. Łódź
14. Lister R. (2007), Bieda, tłum. Alina Stanaszek, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
15. Marzec-Holka K., 2004, Dzieciobójstwo – przestępstwo uprzywilejowane czy zbrodnia. Bydgoszcz
16. Problemy nastoletnich rodziców, „Przegląd Pedagogiczny", nr 2(13), (PDF).
17. Rossa J. (2005), Dyskursywne praktyki wokół ja wiskawy kluczenia społecznego a proces marginalizacji, [w:] K. Marzec-Holka (red.), Marginalizacja w problematyce pedagogiki s połecznej i praktyce pracysocjalnej, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, s. 347–354.
18. Rymsza M. (2004), Pracasocjalna i pracownicy socjalni w modeluaktywnej polityki społecznej, [w:] K. Wódz, K. Piątek (red.), Socjologia i politika społeczna a aktualne problemy pracysocjalnej: dylematy teorii i praktyki społecznej, Akapit, Toruń, s. 119–131.
19. Sęk H., 1991, Psychologiczna prewencja jako obszarbadań i zastosowań, [w:] H. Sęk (red.), Zagadnienia psychologii prewencyjnej. Poznań
20. Sęk H., Cieślak R., 2004, Wsparcies połeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne, [w:] H. Sęk i R. Cieślak (red.), Wsparcies połeczne, stres i zdrowie. Warszawa
21. Sikorska M. (2009b), Nowa matka, nowy ojciec, nowe dziecko: o nowy mukładziesił w polskich rodzinach, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa. Sikorska M. (red.) (2009a), Być rodzicem we współczesnej Polsce, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
22. Skowrońska A. (2000). Rodzicielstwo nastolatków życiowym sukcesem czy porażką?. [W:] Miłość, wierność i uczciwość na rozstajachws półczesności. Kształty rodzinyws półczesnej. Red. W. Muszyński, E. Sikora. Toruń, s. 199-211
23. Skowrońska-Pućka Anna, (Przed)wczesne macierzyństwo-perspektywa biograficzna Diagnoza, pomoc i wsparcie, 2016
24. Skowrońska-Zbierzchowska A. (2008). Rozwijanie sieci wsparcia społecznego odpowiedzią na
25. Skowrońska-Zbierzchowska A. (2010), Doświadczenia małoletnich rodziców. Aspekty socjopedagogiczne, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk
26. Smolicz J., 1987, Wartościrdzenne i tożsamość kulturowa, „Kultura i Społeczeństwo", nr 1

27. Styk J., Chłopskie wartości podstawowe (dynamika i kierunek przeobrażeń), [w:] S. Marczuk, 1990, Wartości a struktura. Rzeszów
28. Więcławska A., 2005, Nieletnie dziewczęta sa motniewy chowują cedzieci a ic hprzygotowanie doradzenia sobie z ograniczenia milosu: diagnoz astanukompetencji. Toruń
29. WłodarczykEwa, Nastoletnie macierzyństwo jako problem indywidualny i społeczny, 2009
30. Wróblewska W. (1998). Nastoletni Polacy wobec seksualności, Wydawnictwo SGH, Warszawa.
31. Wróblewska W. (2006). Postawym łodzieży w sferze seksualnej w Polsce w okresiepr zemian a potrzeba edukacji, [w:] Profilaktyka ryzykow nychzachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stanbadań na świecie i w Polsce. Materiały z konferencji zorganizowanej przez Komisję Rodziny i Polityki Społecznej Senatu RP 24 kwietnia 2006, (PDF).
32. Zbierzchowska Alicja, Rodziny pochodzenia nastoletnich matek i ojców – funkcjonowanie, zasoby, wsparcie, Uniwersytet Gdański, 2020
33. http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2006:024:0095:0101:PL:PDF
34. http://nieletnirodzice.org.prv.pl/
35. http://wiadomosci.wp.pl/kat,48996,wid,8751566,wiadomosc.html?ticaid=15ff3

5 SKYRIUS

Pozityvi tėvystė

Willingness komanda

5.1. Koks geriausias būdas kalbėtis su savo vaiku?

Šio skyriaus tikslas – aptarti, kaip elgtis su supykusiu vaiku ir užmegzti pasitikėjimu grįstą bendravimą. Pokalbio tikslas – padėti tėvams suprasti, kad auklėjant daryti klaidas yra normalu, tačiau suklydus svarbu atleisti sau, taip pat išsiaiškinti, kur galima kreiptis pagalbos.

Šis komikso skyrius taip pat parodo kai kuriuos įprastus iššūkius, su kuriais susiduriama pirmaisiais metais, pavyzdžiui, pykčio priepuoliai ir kaip su jais kovoti. Taip pat svarbu pasidalinti su būsimais tėvais informacija apie auklėjimo stilius ir prieraišumo teoriją, ugdyti supratimą apie tai, kaip palaikyti geriausią ryšį su vaiku, siekiant geriausios įmanomos ateities savo vaikui.

5.1.1. Auklėjimo metodai

Aptariant komikso sceną, pirmiausia svarbu apmąstyti tiek mamos, tiek vaiko reakciją. Užduokime tokius klausimus: kodėl vaikas taip reagavo į mamos žodžius? Ką rodo šie žodžiai? Tai padeda pradėti diskusiją apie įvairius bendravimo su vaiku būdus, taip pat suprasti, kodėl vaikas taip elgiasi.

Auklėjimo metodai arba stiliai yra skirtingi būdai, parodantys, kaip tėvai elgiasi su savo vaikais, ypač kalbant apie discipliną. Tyrimai rodo, kad kai kurie auklėjimo stiliai įtakoja daugiau teigiamų rezultatų nei kiti, o autoritetingas stilius yra tinkamiausias.

Tėvai gali būti tiek griežti, tiek meilūs, svarbu, kad jie parodytų vaikui, jog čia jie vadovauja, tačiau taip pat svarbu parodyti geresnį požiūrį į netinkamą vaiko elgesį. Santykiams tarp tėvų ir vaiko dažnai įtakos turi tėvų tikslai, atitinkantys vaiko temperamentą.

Norėdami užtikrinti sveiką vaiko vystymąsi ir kad vaikas gautų teigiamą tėvystės patirtį, tėvai turėtų suteikti vaikui visokeriopą emocinę paramą, ypač šilumą. Rodoma šiluma yra labai naudinga vaiko

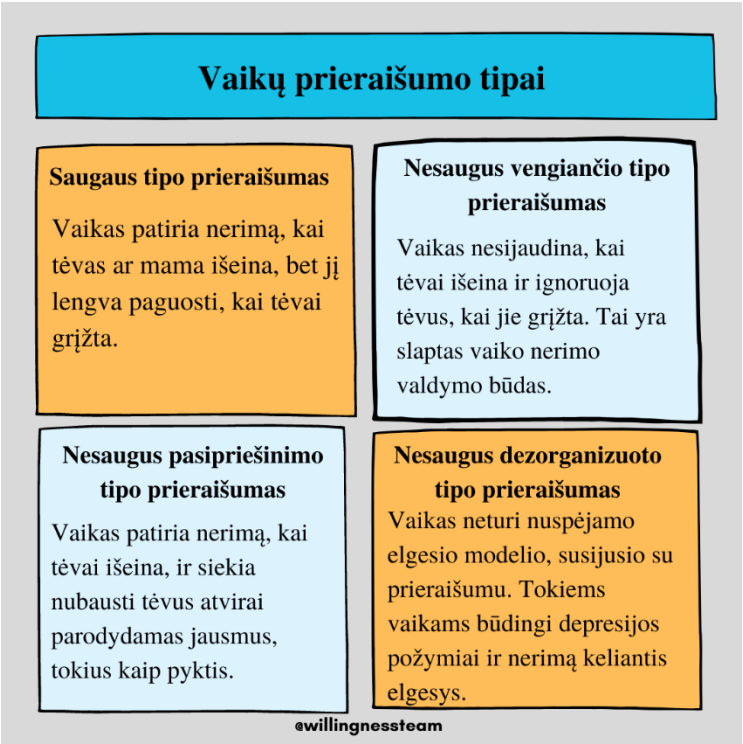
pažinimo gebėjimams. Toks auklėjimas vadinamas atlaidžiu. Šis auklėjimas yra susijęs su gerais pažinimo, elgesio ir socialiniais įgūdžiais. Užuot sutelkus dėmesį į tai, kas teisinga ar neteisinga, pozityvi tėvystė sutelkia dėmesį į vaiko gebėjimą pasakyti, kas yra teisinga ir neteisinga.

Tyrimai rodo, kad pykčio protrūkiai yra dažni mažiems vaikams, ir jie yra visiškai įprasti vaikui augant. Šie protrūkiai gali tapti nenormalūs, ypač jei santykiai šeimoje yra įtempti. Ankstyva nenormalaus pykčio priepuolio diagnozė ir intervencijos, skirtos padėti tėvams susidoroti su šiais priepuoliais, gali padėti tėvams išvengti žalingų ilgalaikių pasekmių. Ši komikso scena gali būti naudojama kaip mokymosi taškas šiuo klausimu.

Šioje scenoje taip pat parodoma, kaip mama apmąstė situaciją ir, padedama savo mamos, ieškojo geresnių būdų, kaip ją išspręsti. Čia galite užduoti tą patį klausimą tėvui ar mamai, su kuriuo dirbsite: „Ką darytum kitaip kitą kartą?“.

5.1.2. Prieraišumas

Pirmoji vaiko ir jo globėjo sąveika formuoja įsitikinimus, kurie yra internalizuojami ir užkoduojami kaip vidiniai modeliai arba reprezentacijos. Šios reprezentacijos sąveikauja vėliau vystantis artimiems santykiams, reakcijoms ir norui pasitikėti žmogumi. Tai žinoma kaip prieraišumo teorija. Tėvystė yra specifinis elgesys, kurį tėvai pasirenka sąmoningai ar nesąmoningai rūpindamiesi, auklėdami ir mokydami savo vaiką. Prieraišumo ir rūpinimosi sistemos dažnai yra aktyvios tuo pačiu metu, todėl yra susijusios. Taigi svarbu, kad pagrindinis jų supratimas būtų paaiškintas tėvams.



Asmuo, kuriam būdingas saugus prieraišumo tipas, labai pasitiki savo emociniu prieraišumu. Neramiai asmenybei būdingas didelis nerimas, nepasitikėjimas partneriu ir nepasitikėjimas savimi. Kalbant apie vengiančio tipo prieraišumą, tai reiškia žmogaus norą savo jausmus pasilikti sau ir slėpti nuo partnerio pažeidžiamumą. Asmuo, kuriam būdingas atsparus prieraišumo tipas, neturi motyvacijos plėtoti ar išlaikyti socialinį ryšį ir nevertina artimų santykių.

Remiantis tyrimais, nustatytas ryšys tarp prieraišumo vengimo bei autoritetingo (palyginti su atlaidžiu) auklėjimo stiliaus. Be to, yra ryšys tarp dėl prieraišumo atsirandančio nerimo ir autoritarinio auklėjimo stiliaus. Pagrindinių

įsitikinimų ir savo pačių prieraišumo supratimas tėvams gali padėti ugdyti vaiką. Veikla, susijusi su pagrindiniais įsitikinimais (žr. alternatyvius šaltinius), galėtų dar labiau palengvinti šį pokalbį.

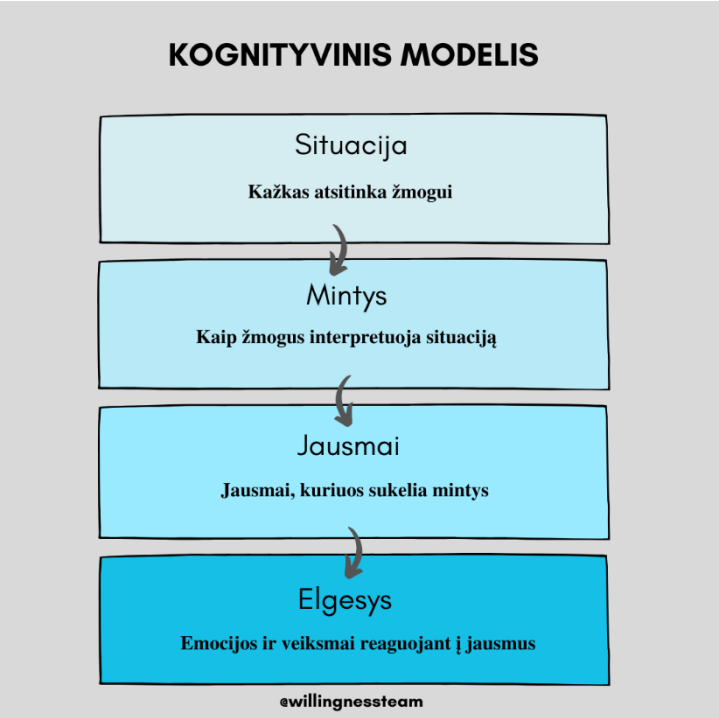
Svarbių dalykų, kurie turi būti aptarti, santrauka:

- Savęs suvokimas ir savo reakcijų stebėjimas.
- Vaiko reakcijų supratimas.
- Auklėjimo stiliai, prieraišumas ir ryšys tarp jų.

5.2. Kaip tapti patikėtiniu savo vaikui?

Šia scena siekiama pradėti pokalbį apie emocinį intelektą ir kaip būti rūpestingu, kad vaikas augtų suprasdamas skirtingas emocijas ir išmoktų jas tinkamai išreikšti. Ši scena taip pat yra gera proga aptarti, kaip suvaldyti situaciją, kai susierzina ir vaikas, ir tėvai.

5.2.1. Emocinis intelektas



Kad vaikas jaustųsi saugus, tėvai turi sudaryti jam nekeliančią grėsmės aplinką, kurioje tėvai parodytų supratingumą vaiko atžvilgiu. Tai padės vaikui tapti empatiškesniam ir geriau išreikšti savo emocijas. Kai vaikas jaučia nerimą, tėvai gali pasiūlyti geresnių būdų, kaip tai įveikti, užuot metant kreidelę ant grindų, kaip kad pavaizduota komikse. Tėvai gali paskatinti vaiką nebijoti kalbėti su jais, ir tai padės vaikui labiau pasitikėti savimi ir jaustis patogiai tėvų draugijoje. Bendravimas yra labai svarbus, ir jei tėvai reguliariai bendrauja su savo vaiku, vaikas jausis saugus reikšdamas emocijas.

Pavyzdžiui, jei vaikas nori daryti tai, ko mama neleidžia, mama gali paaiškinti vaikui priežastis, kodėl negalima taip elgtis. Naudojant aukščiau pateiktą diagramą kaip būdą pasiskirstyti vaidmenimis pagal įvairius scenarijus, galima suprasti, kaip formuojasi emocinio vystymosi procesas ir iš to kylantis elgesys. Tai gali būti labai naudinga norint suprasti ir modeliuoti elgesį.

Emocinis intelektas apibrėžiamas kaip „procesai, susiję su savo ir kitų emocinių būsenų atpažinimu, naudojimu, supratimu ir valdymu, siekiant išspręsti su emocijomis susijusias problemas ir reguliuoti elgesį“. Kuo anksčiau vaikas išmoksta suprasti ir valdyti emocijas, tuo

lengviau laikui bėgant išvystomas emocijų reguliavimas, todėl ateityje bus lengviau valdyti elgesį, emocijas ir reakcijas. Vaikų emocinio intelekto vystymuisi įtakos turi keli veiksniai, įskaitant pačią asmenybę, neurofiziologiją, intelektą. Taip pat reikėtų pabrėžti, kad socialinė sąveika, pavyzdžiui, su šeima ir draugais, yra labai svarbi. Žmogaus vystymuisi didelę įtaką daro šeima. Emocinis mokymasis prasideda šeimoje ir tęsiasi visą gyvenimą. Už šeimos ribų vaikas atranda, kaip įsitraukti į supantį pasaulį, pradeda jį suvokti ir supranta, kaip pritaikyti įvairius savo gebėjimus. Matydamas, ką tėvai daro dėl savo vaikų ir ką jiems sako, kaip tėvai tvarkosi su savo jausmais, vaikas daug sužino apie emocijas šeimoje. Todėl svarbu, kad tėvai suvoktų, kaip aplinka įtakoja vaiką.

Vaikai mokosi, kaip bendrauti vieni su kitais, matydami, kaip tai daro tėvai, seneliai, broliai ir seserys, o suaugusieji tai daro šeimos susibūrimuose, apsikeisdami dovanomis ir demonstruodami meilę bei supratimą. Modeliuodami vaikai mokosi ir jaučia emocijas bei jausmus šeimoje. Todėl modeliavimas yra dar vienas svarbus veiksnys, kurį reikia išsiaiškinti naudojant šią sceną kaip pavyzdį.

5.2.2. Patarimai tėvams

Mokymas apie emocijas ir pagalba vaikams jas reguliuojant taip pat vyksta per tėvų reakciją į savo vaikus. Svarbu su tėvais aptarti, kad tėvai neturi versti savo vaikų gėdytis už jų emocijas ir elgesį. Naudodami paveikslėlį dešinėje, taip pat galite aptarti su tėvais paprastas, bet veiksmingas strategijas, kurios palaiko emociškai teigiamą aplinką. Taisyklių turėjimas yra svarbus, o paaiškinimas, kodėl tos taisyklės galioja, padeda vaikui suprasti, kad laikydamasis taisyklių jis nebus baudžiamas.

Rutinos nustatymas ir kuo linksmesnė aplinka yra naudinga tiek tėvams, tiek vaikui. Visa tai turi įtakos emocijų reguliavimui ir priartėjimui prie vaiko. Rekomenduojame naudoti užduočių lapus apie pagrindinių emocijų vertinimą ir jausmus (žr. papildomus šaltinius priede Nr. 1), kad diskusija šia tema būtų lengvesnė.

Svarbių dalykų, kurie turi būti aptarti, santrauka:

- Kognityvinis santykio tarp emocijų ir elgesio supratimo modelis.
- Emocinis intelektas.
- Modeliavimas.

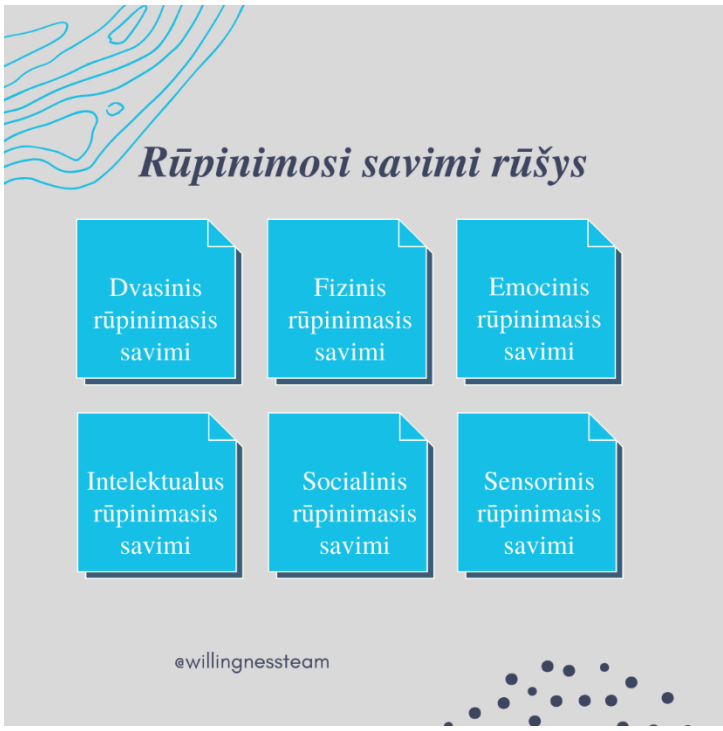
- Tėvystės patarimai, kurie palaiko emocijų reguliavimą.

5.3. Kaip pasirūpinti savimi?

Ši komikso scena turi būti naudojama, norint pradėti pokalbį apie tėvų rūpinimąsi savimi. Rūpinantis savimi atsiranda poreikis suvokti save, suprasti, kaip geriau savimi pasirūpinti.

Ši komikso scena – tai galimybė aptarti kai kuriuos klausimus, tokius kaip „kokie yra jūsų dirgikliai?“, „kas padeda nusiraminti?“, „kas padeda išsilieti?“. Tai padeda tėvams geriau suvokti savo stipriąsias ir ribotas puses ir tai, kokiose srityse jiems reikia pagalbos. Ši scena yra tiesioginis ankstesnio emocijų reguliavimo tęsinys, daugiau dėmesio skiriant tėvų emocijų reguliavimui. Rūpinimasis savo psichine sveikata yra labai svarbus norint emociškai padėti kitiems, tas pats pasakytina ir apie tėvus bei jų vaikus. Kaip sakoma, „iš tuščio puodelio negalima nieko išpilti“, todėl neįmanoma padėti kitiems, kol pirmiausia nepasirūpinama savimi. Tai ypač svarbu, nes vaikai priklauso tik nuo savo tėvų gerovės.

5.3.1. Rūpinimasis savimi



Panaudojus šią sceną galima pradėti pokalbį su tėvais apie įvairias rūpinimosi savimi formas, kurios yra būtinos norint sveikai gyventi kiekvieną dieną. Verta aptarti įvairias formas, nes kai kurios yra svarbesnės nei kitos, pavyzdžiui, rūpinimasis fizine sveikata, higiena, emocine gerove ir t. t.

Kai tėvai rūpinasi savo vaikais, jų pačių suvokimas apie savo vaidmenį vystosi. Jie įvertina, ar jų auklėjimo pastangos bus sėkmingos ugdant vaiką, taip pat siekiant sukurti socialiai tinkamą vaiko elgesį. Net ir iš pažiūros įprastose situacijose tėvų lūkesčiai efektyviai atlikti kasdienes vaiko auklėjimo pareigas gali sukelti stresą. Remiantis tyrimais, yra ryšys tarp streso ir vaikų auklėjimo, o tai reiškia, kad padidėjęs stresas tėvams lemia ne tokį gerą auklėjimą. Todėl streso valdymas yra svarbus dalykas, kurį būtina aptarti.

5.3.2. Streso valdymas

Kad tėvai galėtų geriau savimi pasirūpinti, pravartu aptarti pagrindinius ir veiksmingiausius streso mažinimo ir valdymo įgūdžius, tokius kaip poilsio pertraukėlių ir laiko planavimas. Taip pat svarbu nusistatyti ribas sau, kartu su šeimos nariais, su vaiku ir pan. Rūpinimasis savimi taip pat savaime yra streso valdymo dalis, nesvarbu, ar tai būtų mankšta, vaikščiojimas gamtoje – visa tai yra rūpinimasis savimi. Nors ne visada įmanoma su viskuo sėkmingai susitvarkyti, tačiau informuoti tėvus apie šiuos nedidelius pakeitimus yra svarbu, nes tai gali turėti įtakos.

Mokymasis nustatyti prioritetus yra dar vienas įgūdis, kurį galima lavinti kartu su tėvais, nes valdant laiką atsiranda poreikis būti organizuotam ir paskirstyti užduotis, darbus ir pareigas pagal poreikį ir pagal tai, kaip skubiai jas reikia padaryti. Paveikslėlyje nurodomi įvairūs užduočių įvardijimo būdai, tokie kaip „skubios ir svarbios“ arba „svarbios, o ne skubios“ ir t. t. Pagal skubos ir svarbos derinį galima nustatyti, kas turėtų būti prioritetų sąrašo viršuje.

Darbų sąrašo sudarymui galima naudoti kalendorių arba klijuoti lipnius lapelius virtuvėje – tai skirtingi būdai, kuriais žmogus gali efektyviai suplanuoti savo laiką.

Tinkama miego rutina, kvėpavimo technikų naudojimas, atpalaiduojanti judėjimo veikla, pavyzdžiui, joga ir gera subalansuota mityba, turi įtakos suvaldant stresą. Nėra tokios formulės, kuri tiktų visiems, todėl svarbu išbandyti įvairius dalykus, kad tėvai rastų, kas jiems tinka labiausiai.

Galiausiai, svarbus ir socialinis palaikymas. Nesvarbu, ar tai būtų ryšių palaikymas su draugais ir šeima, socialinių grupių tėvams lankymas, užsiėmimas mėgstamais pomėgiais ar prireikus ir kreipimasis profesionalios pagalbos, pavyzdžiui, terapijos, tuo atveju, kai stresas yra per didelis ir nepavyksta jo suvaldyti.

Svarbių dalykų, kurie turi būti aptarti, santrauka:
- Savo ribų nustatymas ir silpnųjų vietų supratimas.
- Rūpinimasis savimi.
- Streso mažinimo ir valdymo įgūdžiai.

5.4. Kaip vaiką išmokyti vertybių?

Paskutinė skyriaus scena skirta išmokyti svarbių vertybių, tarp kurių yra empatija, rūpinimasis gamta, pagarba ir prisitaikymas. Norėdami mokyti vertybių, tėvai taip pat turi suprasti, kokios yra jų pačių vertybės. Galėtumėte pradėti klausdami tėvų: „kokios yra jūsų, kaip tėvų, vertybės?“, „kodėl šios vertybės jums tokios svarbios?“, „kaip ketinate išmokyti savo vaiką šių vertybių?“.

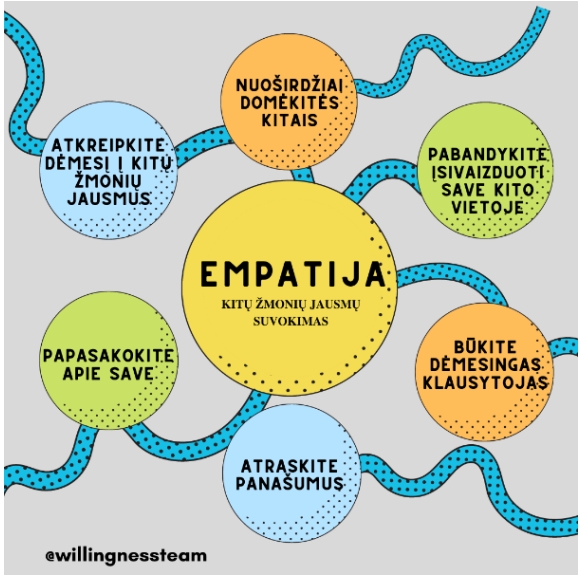
5.4.1. Modeliavimas

Vertybių perdavimas perteikiamas modeliuojant elgesį, nes vaikai dažnai imituoja tai, ką mato. Sąmoningai ir nesąmoningai esame linkę ugdyti elgesį, kuris gali būti panašus į mūsų tėvų. Kaip pagrindinis pirminės socializacijos šaltinis, vertybės, moralė, įsitikinimai apie tai, kas gyvenime svarbu, dažniausiai tyčia ir netyčia yra perduodami iš tėvų. Tai svarbi tema, kurią reikia aptarti su tėvais, nes kartais galime nesuvokti, kokias žinutes galime perduoti savo vaikams. Pavyzdžiui, jei mama žiūri į veidrodį ir sako – „aš tokia negraži, aš tokia stora“, dukra gali augti manydama, kad jei ji yra panaši į savo mamą, ji taip pat turi būti „bjauri“ ir „stora“. Tokie pavyzdžiai kaip šis gali padėti paaiškinti šį reiškinį tėvams.

Nustatyta, kad vaikų elgesio modelius įtakoja vaiko ir tėvų sąveika šeimoje. Vaikas neišvengiamai susidurs su problemomis ir sunkumais tam tikru gyvenimo momentu, o gebėjimas susidoroti bus veiksnys, nulemiantis rezultatą. Vaiko gebėjimas viską ištverti gali turėti įtakos jo sėkmei ateityje. Tėvų įtaka suteikia vaikui tikėjimą savo gebėjimais ir jėgomis sėkmingai gyventi. Būtent tai ugdo prisitaikymą prie aplinkos. Tėvai taip pat gali tai modeliuoti, tinkamai reaguodami į gyvenimo negandas. Tai labai susiję su emociniu intelektu ir emocijų reguliavimu, ir tai padeda ugdant prisitaikymą prie sudėtingų situacijų.

Veiksmingas būdas sąmoningai mokyti vertybių yra per pasakojimus. Pasakojimas paprastai būna daug tikroviškesnis nei paprastas pavyzdys. Pasakojimas yra apie konkretų įvykį, susijusį su konkrečia žmonių grupe, ir apie tai, kas su jais nutinka, taigi pasakojimas įtraukia mūsų intelektą, emocijas ir netgi gali paskatinti psichinių vaizdų kūrimą. Dabartiniai įvykiai, istorija, televizijos laidos, klasikinė literatūra, teatras ir asmeninė patirtis yra puikūs mokomųjų istorijų šaltiniai.

Istorijų pasakojimas taip pat yra puikus būdas išmokyti empatijos. Itin svarbu tai pabrėžti, nes tai įgūdis, kurio naudinga išmokti tėvams ir išmokyti to savo vaiką. Empatija yra gebėjimas palikti savo tikrovę ir patekti į kito žmogaus vidinį jausmų pasaulį. Empatija apibūdinama kaip gebėjimas „jausti“ ir suprasti, ką išgyvena kiti žmonės. Užuojauta nėra tas pats, kas empatija. Tai sudėtingas įgūdis, kurio, kaip rodo tyrimai, daugelis žmonių šiais laikais neturi. Tėvai, kaip pagrindiniai globėjai, turi modeliuoti empatišką elgesį.

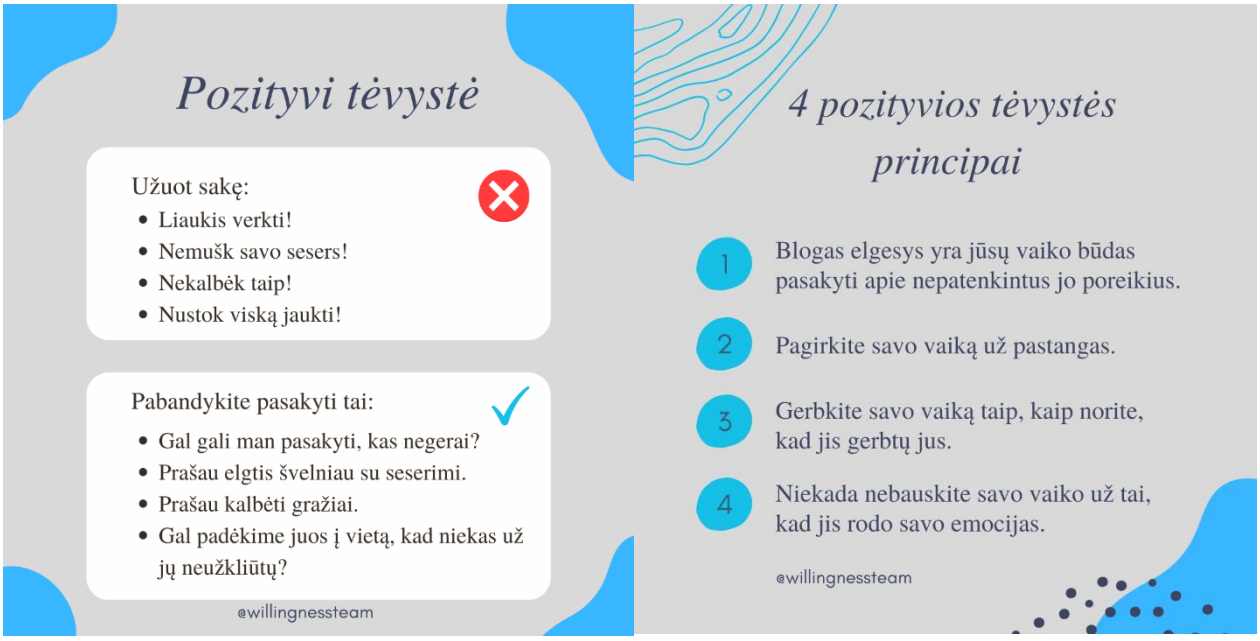


Svarbių dalykų, kurie turi būti aptarti, santrauka:

- Vertybės
- Modeliavimas
- Pasakojimas

Vakarų šalyse populiarūs pozityvios tėvystės šaltiniai pataria tėvams valdyti savo emocijas ir auklėjant rodyti vaikams daugiau teigiamų emocijų bei suvaldyti neigiamas emocijas. Nustatyta, kad tėvai neigiamai suvokia emocijų rodymo normas, o tai yra susiję su padidėjusiomis pastangomis reguliuoti emocijas, ir dėl to kyla didesnė perdegimo rizika tėvams.

Pagrindiniai veiksniai, padedantys palaikyti pozityvią tėvystę, kaip paaiškinta šiame skyriuje, yra auklėjimo stilių supratimas, prieraišumo teorija, emocijų reguliavimas, emocinis intelektas, rūpinimasis savimi, streso valdymas ir vertybių perdavimas. Žemiau pateikiami keli paskutiniai pozityvios tėvystės patarimai ir principai.



Literatūra

1. Awan, N., &Butterworth, R. (2017). Positive parenting. *Community Practitioner*, *90*(4), 38.
2. Basimov, M., &Padurina, E. (2019). The Non-Linear Nature of Positive Parenting Feelings. *The European Proceedings Of Social&Behavioural Sciences*https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.12.04.503.
3. Benedetto, L. and Ingrassia, M., 2021. Parental Self-efficacy in Promoting Children Care and Parenting Quality. In: L. Benedetto, ed., *Parenting; Empirical Advances&Intervention Resources*, 1st ed. Intech.
4. Chueng-Nainby, Priscilla&Preez, Vikki&Cilliers, Ryna&Miettinen, Satu. (2015). Exploring Context and Building Empathy with the Youthin Southern Africa. Retrieved 6 September 2021, fromhttps://www.researchgate.net/publication/272790910
5. Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Socialand Behavioral Sciences*, *203*, 199-204.
6. Green, C. M. (2004). Storytelling in Teaching. *APS Observer*, *4*(17). Retrieved 6 September 2021, fromhttps://www.researchgate.net/publication/265066812_Storytelling_in_Teaching.
7. Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M., &Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 85-105.
8. Jameel Katanani, H. (2018). Therelation between the emotional intelligence of children and their mothers. *Global Journal Of Educational Foundation*, *5*(4), 378-390.
9. Kanak, M., &Onder, M. (2017). Teaching values with stories and tales in the preschool period. *Journal of Education and Practice*, *8*, 143-149.
10. Kvieskiene, G., &Burvyte, S. (2016). Positive Parenting through Smart Socialization. Early Childhood In Times Of Rapid Change. Retrieved 6 September 2021.

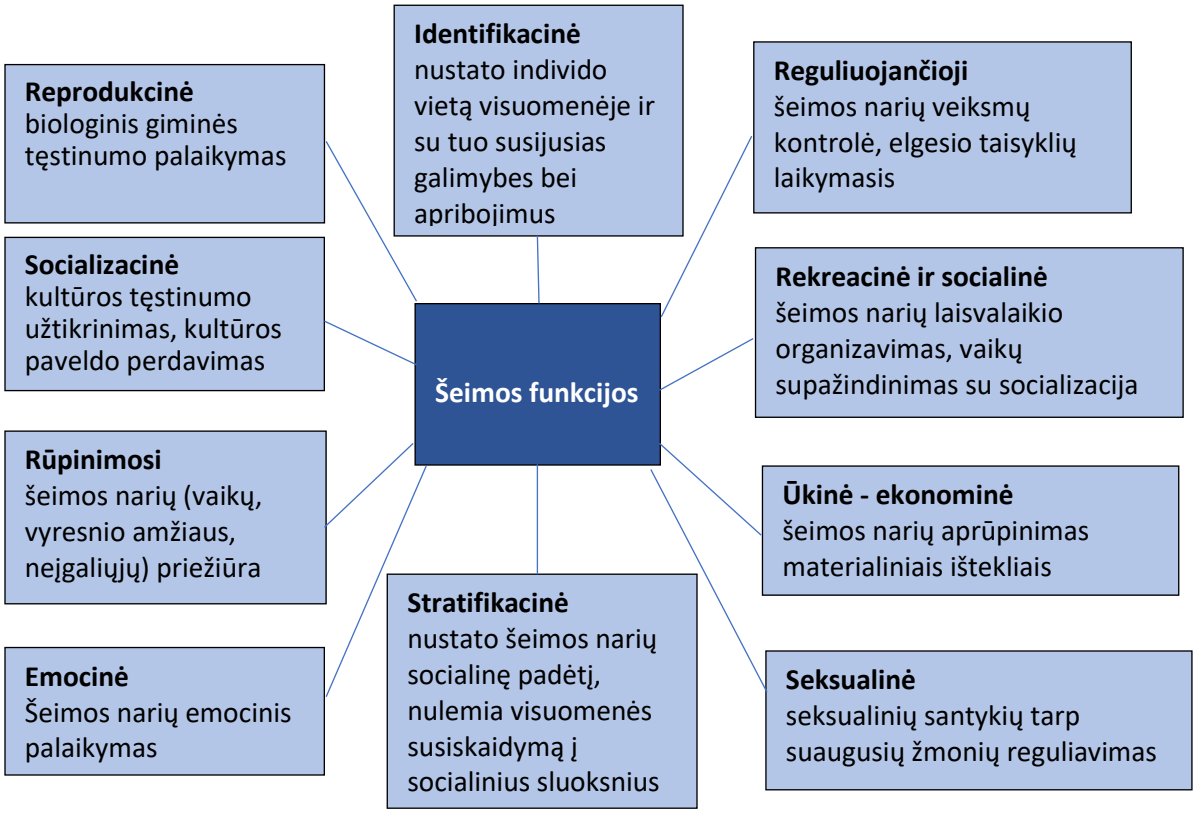
11. Kyriazos, T., &Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Frame work of Positive Psychology Parenting, (9). Retrieved 6 September 2021, from http://www.scirp.org/journal/psych.
12. Li, M., Chen, X., Gong, H., Ji, W., Wang, W., Liang, S., &Kong, A. (2021). The Predictive Effect of Parental Adult Attachment on Parent–Adolescent Attachment: The Mediating Role of Harsh Parenting. *Frontiers In Psychology*. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710167.
13. Lipley, N., &Scott, T. (2015). Teaching emotional intelligence. *Emergency Nurse*, *23*(3), 5.
14. Navickienė, L. J. (2020) Tales of Emotions: A Workin Progress of a Tool for Teaching Emotional Intelligence.
15. Nora'in, I. H., Jamie, W., AS, M. A., WA, W. F., Wahab, A., Azlan, R., … &Mohd Shafie, N. J. (2016) Temper tantrum: How do caregivers deal with temper tantrum(s) of their toddler?. *Perak medical journal*. *13*(1).
16. Pastor, C., Ciurana, A., &Navajas, A. (2015). Positive Parenting: Lessons from Research. *Revista De Cercetare Si Interventi Sociala*, *51*, 227-239.
17. Priddis, L., Wells, G., Dore, K., Booker, J., &Howieson, N. (2008). Tunedin parenting (TIP): A collaborative approach to improving parent-child relationships. *The Australian Community Psychologist*, *20*(2), 58-73.
18. Robinson, B. (2016). *Teaching Emotional Intelligence: Effectiveness of a Programf or at Risk Young Adults* (Doctoral dissertation).
19. Rohaizad, N. A. A. (2014). Importance of cultivating emotional intelligence in children. *Jurnal Teknologi (Sciencesand Engineering)*, *67*(1), 45-49.
20. Scannell, C., 2021. Parental Self-Efficacy and Parenting through Adversity. *Parenting – Studies byan Ecocultural and Transactional Perspective*,.
21. Šimić G, Tkalčić M, Vukić V, Mulc D, Španić E, Šagud M, Olucha-Bordonau FE, Vukšić M, R. Hof P. Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*. 2021; 11(6):823.
22. Sravanti, L., & Karki, U. (2018). Rhythm of tantrums. *Psychiatrists' Association Of Nepal*, *7*(1).
23. Trombetta, T., Giordano, M., Santoniccolo, F., Vismara, L., DellaVedova, A. M., &Rollè, L. (2021). Pre-natal Attachment and Parent-To-Infant Attachment: A Systematic Review. *Frontiersin Psychology*, *12*, 664.
24. Ulutaş, İ., &Ömeroğlu, E. (2007). The effectsofan emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. *Social Behavior and Personality: aninternationaljournal*, *35*(10), 1365-1372.
25. WebMD. 2021. *Stress Management*. [online] Available at: <https://www.webmd.com/balance/stressmanagement/stress-management> [Accessed 7 September 2021].
26. Wulandari, Silvia&Afiatin, Tina. (2020). Positive Parenting Program to Improve Mother Efficacy in Parenting Teenagers. Jurnal Psikologi,47(1). https://doi.org/10.22146/jpsi.44971

27. Yahya, F., AbdHalim, N. A. B., Yusoff, N. F. M., Ghazali, N. M., Anuar, A., Jayos, S.&Mustaffa, M. S. (2019) Adult Attachment and Parenting Styles. *International journal of recent technology and engineering.* *8*(1), 2277-3878.
28. Yamaoka, Y., &Bard, D. (2019). Positive Parenting Matters in the Face of Early Adversity. *American Journal Of Preventive Medicine*, *56*(4), 530-539.
29. Zamin, N., Khairuddin, F. A., Rambli, D. R. A., Ibrahim, E. N. M., &Soobni, M. S. A. (2018). Building empathy in young children using augment edreality. *International Journal of Engineering and Technology (UAE)*, *7*(2), 191-192.

Priedas Nr. 1

4 skyrius

Lentelė Nr. 1. Šeimos funkcijos



Šaltinis: Funkcje-współczesnej-rodziny.jpg (3546×2174) (ibrbs.pl)

Užduotys:

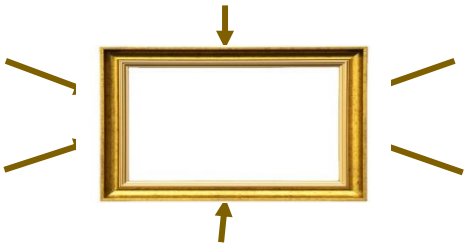
Užduotis Nr. 1. **„Kaip aš save matau"**

Nr.	Vaidmuo	Mano privalumai	Mano trūkumai

Užduotis Nr. 2. **„Nusišypsok sau"**

Parašykite, kas jums jumyse patinka labiausiai.

Paklauskite kitų žmonių, kodėl jiems patinkate.



Užduotis Nr. 3 **„Mano teigiamos ir neigiamos savybės"**

Mano teigiamos ir neigiamos savybės – 1 dalis

Tikslas: įvertinti savo pačių savigarbą pagal šią balų skalę.

Stenkitės ilgai negalvoti. Prie pasirinktos savybės parašykite „X".

Nr.	**I Teigiamos savybės**	**Šią savybę vertinu taip:**			
		Aukščiausias 3 t.	**Vidutiniškas 2 t.**	**Mažas 1 t.**	**Nevertinu 0 t.**
1	Aš esu teisingas				
2	patikimas				
3	draugiškas				
4	meilus				
5	teisingas				
6	supratingas				
7	gabus				
8	punktualus				
9	ambicingas				
10	fiziškai stiprus				
11	sveikas				
12	malonus ir mandagus				
13	atsakingas				
14	nedrąsus				
15	ryžtingas				
16	savikritiškas				
17	taupus				
18	darbštus				
19	valdingas				
20	drąsus				
21	drausmingas				
22	išvaizdus/gražus				
23	turintis stiprią valią				

Nr.	**I Neigiamos savybės**	**Šią savybę vertinu taip:**			
		Aukščiausias 3 t.	**Vidutiniškas 2 t.**	**Mažas 1 t.**	**Nevertinu 0 t.**
1	Aš esu tingus				
2	nerūpestingas				
3	nesistemingas				
4	priklausomas nuo kitų				

5	nerangus				
6	piktas				
7	neatsargus				
8	negeras				
9	pasipūtęs				
10	išsiblaškęs				
11	pavydus				
12	gobšus				
13	vulgarus				
14	nedisciplinuotas				
15	agresyvus				
16	meluojantis				
17	drovus				
18	nervingas				
19	bjaurus				
20	nepatenkintas				
21	neapgalvojantis				
22	fiziškai silpnas				
23	netvarkingas				

Rezultatai

Jūsų savigarba…

Teigiamos savybės:

< 20 t. – žema; 20–40 t. – vidutinė; > 40 t. – aukšta

Neigiamos savybės:

< 30 t. – aukšta; 30–40 t. – vidutinė; > 45 t. – žema

5 skyrius

Papildoma medžiaga

Nemokami darbalapiai iš www.therapistaid.com, kuriuos gali naudoti jaunimo darbuotojai ar tėvai:

- Basic Emotion Assessment
- Building Happiness Exercises
- Core Beliefs
- My Fears
- Strengths Exploration
- Where do I feel?

Papildoma medžiaga iš www.willingness.com.mt jaunimo darbuotojams ir tėvams:

- Parenting styles to avoid
- We can't agree on a parenting style
- How parenting affects attachment
- Attachment parenting, baby carriers, mindful parenting … are we asking too much of parents? – Part 1 of 2
- Attachment parenting, baby carriers, mindful parenting … are we asking too much of parents? – Part 2 of 2

Įvairių įrankių ir darbalapių jaunimo darbuotojai taip pat gali rasti www.psychologytools.com

Priedas Nr. 2

Apie mus

Asociacija MINTIES BITĖS

Asociacija MINTIES BITĖS įkurta 2012 metais, siekiant telkti organizacijas ir asmenis bendram visuomenei naudingos veiklos vykdymui, užtikrinti socialiai pažeidžiamų asmenų/grupių socialinę integraciją, siekiant lygių teisių bei galimybių, vystyti socialinių problemų prevencijos priemones.

Asociacija skatina, organizuoja, kuria, vertina ir įgyvendina inovatyvias ir efektyvias programas ir priemones, susijusias su socialine integracija, profesine veikla ir užimtumo didinimu, smurto prevencija ir pagalba, bendruomenių ir nevyriausybinių organizacijų stiprinimu ir plėtra, lygių galimybių užtikrinimu vyrams ir moterims. Taip pat įmonė vykdo informacinius, edukacinius ir prevencinius mokymus, švietėjiškas veiklas, integruotas paslaugas, skirtas įvairioms socialinėms grupėms ir asmenims.

Kontaktinė informacija

Tel. nr.: *+37060788146*

El. paštas: *asociacija@mbites.lt*

Interneto svetainė: *www.mbites.lt*

Facebook: *@AsociacijaMintiesBites*

Instagram: *@mintiesbites*

LinkedIn: *@AsociacijaMINTIESBITĖS*

Lietuva

Future in Perspective Limited

Future In Perspective yra privati įmonė, įsikūrusi Airijos pasienio regione, besispecializuojanti švietimo ir mokymosi nuotoliniu būdu, strateginio planavimo ir verslo plėtros bei vertinimo srityse. Vykdydami nacionalinius ir ES finansuojamus projektus, įtraukėme ir rėmėme vietos jaunimo grupes, migrantų bendruomenes, vyresnio amžiaus žmones ir asmenis, kurie apleido mokymąsi, kad vėl bendradarbiautume su paslaugų teikėjais ir įprastomis švietimo ir mokymo įstaigomis. Turime patirties remdami įmones nišinėse rinkose, tokiose kaip kūrybinis, kultūrinis ir ekologinis sektorius, kuriant tvarius verslo modelius. Be to, bendradarbiavome su jaunimu ir

suaugusiaisiais, kad galėtume teikti įvairias programas socialinių tinklų kūrimo ir karjeros valdymo srityse – remti naujos kartos kūrybingus asmenis, kad jie galėtų kurti ir išlaikyti sėkmingą karjerą šiame sektoriuje. Future In Perspective yra modernus verslas, veikiantis sistemoje, kurią sudaro dinamiškos partnerystės ir aljansai. Įmonėje dirba 12 aukštos kvalifikacijos ekspertų, kurie specializuojasi viena kitą papildančiose disciplinose, įskaitant projektų valdymą, socialinių tinklų kūrimą ir dizainą, nuotolinį mokymąsi, tyrimus bei bendrą administravimą. Mūsų pagrindinę komandą papildo ne visą darbo dieną dirbančių ekspertų grupė iš Airijos ir Europos.

Kontaktinė informacija

Interneto svetainė:*www.futureinperspective.com*

Facebook: *@futureinperspective*

Instagram: *@future_in_perspective*

Airija

SOCOM - The Centre of Expertise on Social Welfarein South-East

Socialinės gerovės ekspertizės centras pietryčių Suomijoje, dar vadinamas Socom, yra vienas iš vienuolikos Suomijos socialinės gerovės centrų. Ekspertizės centrai teikia savo paslaugas provincijose. Socom teikia savo paslaugas pietų Karelijoje ir Kymenlaakso mieste.

Pagrindinis Socom tikslas – sukurti darbo metodą/modelį ir stabilią bendradarbiavimo struktūrą tarp praktinio darbo socialinėje srityje, mokslinių tyrimų ir švietimo bei savivaldybių ir kitų paslaugų teikėjų. Socialinės gerovės ekspertizės centrai yra atviros organizacijos, pagrįstos teritorinio bendradarbiavimo poreikiais. Socom vykdo lanksčią ir novatorišką veiklą.

Kontaktinė informacija

Interneto svetainė:*https://socom.fi/socom-in-english/*

Tel. nr.:*+358 044 7485307*

Facebook:*@SocomOy*

Twitter:*@OySocom*

Suomija

WYZSZA SZKOLA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU

WYZSZA SZKOLA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU yra viena iš trijų didžiausių nevalstybinių aukštojo mokslo mokyklų Lodzėje. Šiuo metu mūsų Akademijoje mokosi per 1000 studentų. Akademija vykdo savo unikalias, šiuolaikiškas programas, kurios, viena vertus, yra pritaikytos esamiems darbo rinkos poreikiams, kita vertus, atitinka aukštojo mokslo ministerijos nustatytus studijų programų reikalavimus. Akademijoje daugiau nei 60% užsiėmimų vyksta seminarų ir projektų forma. Siekdama pateisinti lūkesčius ir išnaudodama technologines galimybes, mūsų akademija siūlo ir nuotolines studijas, skirtas tiems, kurie nori mokslą derinti su profesinėmis ir šeimyninėmis pareigomis. Akademijos studentai turi galimybę atlikti praktiką Europos Sąjungos šalyse pagal Erasmus+ programą.

Europos švietimo iniciatyvų centras – 2011 m. gegužę įkurtas visus universitetus apimantis organizacinis padalinys, kurio tikslas – remti ir skatinti tvarius modernios visuomenės plėtros procesus. Šis centras užsiima partnerysčių ir susitarimų inicijavimu, skirtu socialinei integracijai, vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų, ypač vyresnių nei 50 metų, dalyvavimo socialiniame ir visuomeniniame gyvenime skatinimu bei savanorystės plėtra, organizuojant mokymus, seminarus, konferencijas, diskusijas ir kita.

Kontaktinė informacija

Tel nr.:*+48 42 683 44 22*

El.paštas: *m.sujka@wsbinoz.pl*

Internetinė svetainė: *www.wsbinoz.edu.pl*

Facebook: *https://www.facebook.com/wsbinoz*

Europos švietimo iniciatyvų centro Facebook:
https://www.facebook.com/search/top?q=centrum%20europejskich%20inicjatyw%20edukacyjnych

Lenkija

WILLINGNESS

„Willingness“ buvo įkurta 2011 m., norint teikti holistines paslaugas, susijusias su šeima, seksu ir sveikata. Willingness komanda yra sudaryta iš įvairių specialistų, turinčių išsilavinimą terapijos, medicinos, švietimo ar socialinėje srityse, be kita ko, daugiausia turinčių psichologijos išsilavinimą. Mūsų misija yra suburti specialistus ir studentus kovoti su psichinės sveikatos stigma, skatinant „norą prisitaikyti“. Mūsų vizija – stipri visuomenė, gebanti efektyviai spręsti psichikos sveikatos problemas ir lengviau prisitaikyti prie gyvenimo negandų. Norėdami tai

padaryti, vadovaujamės profesionalumo, prieinamumo, įrodymais pagrįstos praktikos ir komandos vertybėmis.

Šiuo metu „Willingness“ siūlo šias paslaugas: individualią terapiją, porų terapiją, šeimos terapiją, sekso ir santykių terapiją, integracinį konsultavimą, psichologinį vertinimą, kognityvinę elgesio terapiją, vaikų psichologo paslaugas, edukacinę psichologiją, sveikatos psichologiją, ligą išgyvenančių šeimų konsultacijas, geštalto psichoterapiją, profesinį orientavimą, mokymus tėvams bei konsultacijas. Komanda taip pat siūlo fizioterapiją, konsultavimą mitybos ir sveikatos klausimais, ginekologijos paslaugas bei kitas su sveikata susijusias paslaugas. Terapija taip pat teikiama nuotoliniu būdu.

„Willingness“ siūlo „Childminderby Willingness“, psichoseksualinio švietimo užsiėmimus ir kitą psichoedukacinę, praktinę ir mokomąją veiklą, pavyzdžiui, nuotolinius seminarus. Organizacija aktyviai dalyvauja konferencijose, kongresuose ir edukaciniuose bei mokomuosiuose renginiuose tiek Maltoje, tiek tarptautiniu mastu.

Kontaktinė informacija

Internetinė svetainė:*www.willingness.com.mt*

Tel. nr.:*+356 79291817*

Facebook:*@WillingnessTeam*

Instagram:*@WillingnessTeam*

LinkedIn:*Willingness*

Malta