



## Apie tėvystės programą „Švyturys“

***Tėvystės programa „Švyturys“ yra mentalizacija grįsta patyriminė-educacinė programa, skirta stiprinti tėvų-vaikų ryšį, padėti tėvams geriau suprasti vaikų psichologinį pasaulį, vaiko asmenybę ir save kaip tėvus.***

Šios programos (angl. „*Lighthouse*“) autorius yra Gerry Byrne, ji sukurta bei plėtojama Jungtinėje Karalystėje ir taikoma vis daugiau šalių - Vokietijoje, Lenkijoje, Australijoje, Portugalijoje, Ispanijoje, Brazilijoje ir kt.

Programos atsiradimą Lietuvoje inicijavo ir tolesnį jos įgyvendinimą koordinuoja šios programos atstovė Lietuvoje, VU Raidos psichopatologijos tyrimų centro mokslininkė, klinikinė psichologė dr. Lina Gervinskaitė-Paulaitienė.

Įgyvendinant programos mokslinį tyrimą Lietuvoje jau įvyko 9 tėvų grupės, kurias vedė specialiai apmokyti, su Vilniaus universitetu bendradarbiaujantys psichologai. Šiuo metu VU Raidos psichopatologijos tyrimų centre toliau vyksta programos veiksmingumo tyrimas.

### Kokia tai programa?

- Ši patyriminė-educacinė programa yra skirta stiprinti tėvų jautrumą ir atidumą vaikų psichologiniam pasauliui, gerinti bendravimą tarp tėvų ir vaikų bei šeimoje. Programoje vadovaujamosi požiūriu, kad tėvų-vaikų santykiuose svarbu suprasti, tiek ką vaikas jaučia, galvoja, kokie yra jo poreikiai, o taip pat svarbus ir pačių tėvų savo vidinių išgyvenimų, patirties, emocijų ir minčių supratimas. Tai padeda kurti ir palaikyti artimą tarpusavio ryšį ir įveikti kylančius sunkumus.
- Programoje remiamasi mentalizacija grįstos terapijos principais, prieraišumo teorija. Mentalizacija – tai gebėjimas suprasti, kas vyksta mūsų psichologiniame pasaulyje, nusiteikimas domėtis, kokios vidinės būsenos slypi už matomo elgesio, kas vyksta tarp manęs ir kito. Mentalizuodami mes bandome suprasti, ne tik ką jaučiame, galvojame patys, bet, ką jaučia ir galvoja kiti žmonės bei kodėl elgiamės taip, kaip elgiamės.
- Grupėje naudojamos metaforos padeda paaiškinti ir lengviau suprasti, kas būdinga vaikų-tėvų santykiams, kas vyksta vaikų ir tėvų vidiniame pasaulyje.
- Dėmesys skiriamas tiems momentams, kai emocijos itin stiprios ir tampa gerokai sunkiau įsivaizduoti, kas vyksta vaiko (o taip pat ir mūsų pačių) viduje ir reaguoti ne automatiškai tampa labai sunku. Metaforų pagalba bandoma pamatyti kitus galimus reagavimo kelius, kaip juos galime pasirinkti.
- Programoje teorinė medžiaga nuolatos derinama su patyrimu: dėmesio skiriama ir pačių tėvų vidiniam pasauliui, ankstesniems išgyvenimams, pasidalijimais patirtimi, kurie vienokiu ar kitokiu būdu dalyvauja santykiuose su vaiku, tėvystės patyrimu. Palaikymas yra patiriamas ne tik iš grupės vedančiųjų, bet ir iš kitų tėvų.



- Programos trukmė sudaro galimybes neskubant tyrinėti temas, grįžti prie svarbių klausimų, įsisavinti medžiagą pamažu. Tokiu būdu siekiama, kad formuotųsi pagrindas tvirtiesiems santykiams su vaikais ir savimi tėvystėje.
- Mokslinių šios programos tyrimų pradiniai rezultatai rodo, kad grupėse lankęsi tėvai programos naudą sau vertina labai palankiai (Byrne ir kt., 2018, Gervinskaitė-Paulaitienė ir Barkauskienė, 2022).

## Kam skirta?

Lietuvoje vykusiose ir vykstančiose grupėse kviečiami dalyvauti tėvai, kurie turi vaiką (-ų) iki 12 metų ir norėtų sustiprinti ryšį su savo vaikais. Grupės tinka tėvams, kurie patiria santykių su vaikais sunkumų, patys patiria psichologinių sunkumų ar jų vaikai susiduria su elgesio ar emociniais sunkumais. Grupėje gali dalyvauti abu šeimos tėvai (globėjai) arba vienas iš tėvų (globėjų).

## Kokiems tėvams gali būti vertinga ši programa?

- Tėvams, kurie nori sustiprinti santykius su savo vaiku (-ais) dabar arba (ir) padėti pagrindus tvirtiems santykiams vaikui augant.
- Tinka tėvams, kurie jaučia, kad turi pakankamai gerą santykį su vaikais, tačiau neseniai pradėjo susidurti su sunkumais, pradėjo jausti, kad kažkuriais momentais sunku suprasti savo vaikus.
- Tėvams, kurie jau kurį laiką vis pagalvoja, kad norėtų geresnių santykių su vaiku (-ais).
- Tėvams, kurių vaikai patiria sunkumų ir tėvai ieško, kaip jiems padėti, pavyzdžiu, kuriems kažkoks vaiko elgesys, emocijos ar reakcijos kelia klausimų (pvz. kas čia vyksta? kas su juo darosi?, kt.).
- Tėvams, kurie patiria tokių momentų santykiyje su vaiku, kur atrodo žino, kad norėtų kitaip reaguoti, bet tuo metu tiesiog neišeina. Nori įsigilinti į tai, kodėl kartais net ir kai žinom, kaip reikėtų elgtis, tai neveikia.
- Tėvams, kurie norėtų pažinti ir permąstyti situacijas, kur tėvystėje kyla stiprios emocijos.
- Tėvams, kurie vertina teorinės medžiagos ir patyrimo dermę, vertina individualų patyrimą.

## Kaip vyksta programa?

Tėvystės programą „Švyturys“ sudaro 12 grupinių susitikimų (dažniausiai iki 10 – 12 tėvų grupėje), kurių kiekvienas trunka 2 val. su pertraukėle ir yra vedamas dviejų psichologų 1 kartą per savaitę. Prieš prasidedant grupei, tėvai yra pakviečiami įvadiniam pokalbiui su vienu iš grupės vedančiųjų, kurio metu aptariama programa, tėvų poreikiai ir programos tinkamumas, atsižvelgiant į tėvų situaciją.

Daugiau apie programą ir jos grupes Lietuvoje galite rasti [www.svyturiotevyste.lt](http://www.svyturiotevyste.lt)

*Psichologė dr. Lina Gervinskaitė-Paulaitienė,  
psichologė-psichoterapeutė dokt. Izabelė Grauslienė*

Programa Lietuvoje pradėta taikyti atliekant jos mokslinį tyrimą „Mentalizacija grįstos tėvystės programos veiksmingumo Lietuvoje tyrimas.“ Podoktorantūros stažuotoja dr. Lina Gervinskaitė-Paulaitienė, vadovė – prof. Rasa Barkauskienė.

Projektas bendrai finansuotas iš Europos socialinio fondo lėšų (projekto Nr. 09.3.3-LMT-K-712-23-0152) pagal dotacijos sutartį su Lietuvos mokslo taryba (LMTLT).



**Vilniaus  
universitetas**