

AIŠKINAMASIS RAŠTAS

2025.09.03

Kėdainiai

Inovacijų agentūrai

Dėl šeimų psichologinės ir fizinės gerovės stiprinimo veiklų vykdymo

Šiuo raštu informuojame, kad MB „Sveiko judesio namai“ planuoja vykdyti veiklą, skirtą mažamečius vaikus auginančių šeimų psichologinei ir fizinei gerovei stiprinti. Šios veiklos yra atsakymas į augančią problemą, susijusią su tėvų išsekimu, stresu ir socialine izoliacija.

Planuojamos veiklos ir jų pagrindimas

Psichologinės pagalbos ir edukacijos sesijos:

- **Tikslas:** Suteikti tėvams įrankius, kaip atpažinti ir įveikti tėvystės perdegimą, stresą bei nerimą.
- **Veikla:** Reguliariai organizuojami grupiniai užsiėmimai su psichologu, kuriuose bus aptariamos emocinio atsparumo, streso valdymo ir tėvų vaidmenų pasidalijimo temos.
- **Nauda:** Tėvai įgis žinių, kaip geriau pasirūpinti savo psichologine sveikata, o tai turės teigiamą poveikį visos šeimos emocinei aplinkai.

2. Fizinės gerovės skatinimo užsiėmimai:

- **Tikslas:** Mažinti fizinį išsekimą, skatinti fizinį aktyvumą ir gerinti tėvų savijautą.
- **Veikla:** Bus rengiami specialūs jogos, tempimo ar lengvos mankštos užsiėmimai, pritaikyti tėvams su mažamečiais vaikais (kai kuriais atvejais vaikus bus galima atsivesti kartu).
- **Nauda:** Pagerės tėvų fizinė būklė, sumažės įtampa ir nuovargis, o tai leis jaustis energingesniais kasdienėje rutinoje.

3. Socialinės integracijos ir bendrystės renginiai:

- **Tikslas:** Mažinti socialinę izoliaciją, skatinti tėvų bendravimą ir dalijimąsi patirtimi.
- **Veikla:** Bus organizuojamos susitikimų popietės, „kavos su tėvais“ renginiai ar teminiai pasivaikščiojimai, kuriuose tėvai galės bendrauti neformaliomis aplinkybėmis.

- **Nauda:** Tai padės sukurti tėvų bendruomenę, kurioje galima rasti palaikymą, keistis patarimais ir jaustis mažiau vienišais.

Numatomi rezultatai

- Pagerės dalyvaujančių tėvų psichologinė ir fizinė būklė.
- Sumažės tėvystės perdegimo ir streso rizika.
- Sustiprės šeimos ryšiai ir santykiai tarp partnerių.
- Bus sukurta palaikanti tėvų bendruomenė, skatinanti socialinę integraciją.

Šios veiklos bus vykdomos MB „Sveiko judesio namai“ patalpose arba nuomojamuose objektuose ir bus prieinamos visoms norinčioms šeimoms. Veiklų finansavimui bus ieškoma paramos iš savivaldybės, rėmėjų, projektų fondų.

Prašome priimti šią informaciją ir išreikšti savo palaikymą šiai svarbiai iniciatyvai, prisidedančiai prie Kėdainių bendruomenės gerovės kūrimo.

Pagarbiai,

Urtė Pšenaškienė

MB „Sveiko judesio namai“ kineziterapeutė, projektų vadovė

