<table>
<tr><td>Pavadinimas: Savęs suvokimo kelionė</td><td colspan="2">Tikslas: Padėti tėvams ištyrinėti savo vertybes, įsitikinimus ir emocijas bei ugdyti empatiją savo vaikų poreikiams.</td></tr>
<tr><td>Laikas ir užsiėmimų skaičius: 2–3 valandos / 2 užsiėmimai</td><td>Tipas / socialiniai agentai: treneris / ekspertai
mokytojai / tėvai</td><td>Medžiaga: darbo lapai / spalvoti pieštukai</td></tr>
<tr><td colspan="3">Vykdymas:
Treneris pradeda diskusiją apie savęs suvokimo svarbą tėvystėje, paaiškindamas, kad geriau suprasdami save, geriau suprantame ir savo vaikus.
Tada treneris prašo tėvų pagalvoti ir užrašyti 5 svarbiausias vertybes kaip tėvams (pvz., meilė, pagarba, sąžiningumas, atsakomybė, laisvė). Po to jie nagrinėja, kaip šios vertybės veikia jų sprendimus ir elgesį tėvystėje.
Treneris gali naudoti klausimų korteles, pavyzdžiui:
● Kaip šias vertybes išreiškiate kasdieniame gyvenime su savo vaikais?
● Ar būna momentų, kai jūsų veiksmai nesutampa su jūsų vertybėmis?
Galiausiai treneris skatina tėvus pasidalinti patirtimi ir aptarti, kaip jie jaučiasi.

Norėdamas ugdyti empatiją, treneris gali paprašyti tėvų prisiminti sudėtingą situaciją su savo vaikais.
Tada prašo pabandyti pažvelgti į situaciją iš vaikų perspektyvos ir skatina pagalvoti, kaip jautėsi vaikai ir kokių jų poreikių galėjo būti.
Baigdamas treneris apibendrina pagrindines diskusijos mintis ir idėjas.</td></tr>
</table>

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šiuos teiginius.