



# Harmoningų santykių mokykla

Praktinė ir gili **2 metų programa** santykių kūrimo ir išlaikymo kompetencijų stiprinimui. Tiems, kurie nori, kad santykių kūrimas ir išlaikymas taptų gyvenimo įgūdžiu.

[SLINKITE ŽEMYN ↓](#)

# Kam skirta ši programa?

**Santykių kūrimo ir išlaikymo kompetencijų stiprinimo programa skirta:**



## **SPECIALISTAMS**

**1**

Koučingo specialistams, saviugdos treneriams ir kitiems dirbantiems su žmonėmis (užskaitomos kvalifikacinės valandos švietimo ir sveikatos priežiūros darbuotojams).



## **ASMENINIAM NAUDOJIMUI**

**2**

Žmonėms, norintiems, kad santykių kūrimas ir išlaikymas taptų gyvenimo įgūdžiu.



## **POROMS**

**3**

Jei nusprendėte likti kartu ir norite pasiekti brandžių santykių lygį, dalyvaukite kartu arba po vieną.

## Mokymų apimtis ir struktūra

Per vienerius mokslo metus (9 mėnesiai) — **138 akad. val.**



### **18 susitikimų internetu**

2 kartus per mėnesį: 1 teorinis seminaras (3 val.) + 1 praktinė veikla mažose grupėse (3 val.) — **54 akad. val.**



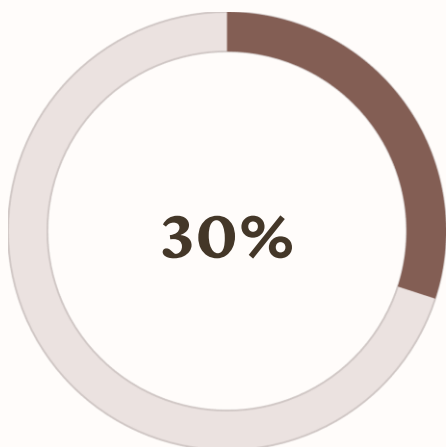
### **Savarankiškas darbas**

Užduotys atliekamos kiekvienam patogiu laiku iki mokslo metų pabaigos — **40 akad. val.**

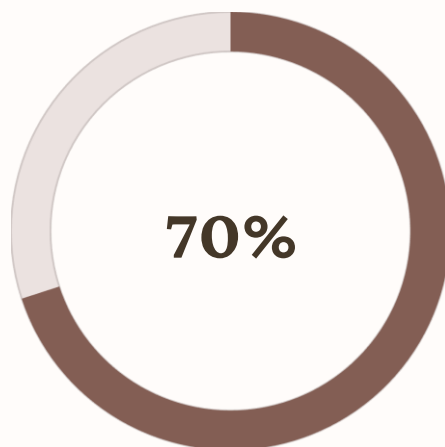


### **Gyvas susitikimas**

1 × per metus: 5 dienų stovykla-supervizija. Programa įtraukta į kainą. Apgyvendinimas ir maitinimas — ne. **44 akad. val.**



**Teorija**



**Praktika**

# Kaip vyks?

## I mokslo metai

startas 2026-10-01 iki  
2027-06-30

## II mokslo metai

startas 2027-10-01 iki  
2028-06-30

## Apimtis

276 akad. val.

Per 1 (vienerius) mokslo  
metus: 138 akad.val.

## Formatas

18 pamokų internetu  
+ 1 susitikimas gyvai

## Pažymėjimas

 santykių  
especialistas

## Sertifikatas

akredituotos val.švietimo ir  
sveikatos priežiūros  
darbuotojams

 **Mokymų datos ir laikai:** užsiėmimai vyks **pirmadieniais** ir **ketvirtadieniais**.

**Laikai derinami su dalyviais** – galimi rytiniai, dienos arba vakariniai susitikimai. Bus daromi pamokų įrašai.

Metinis grupės susitikimas (gyvai) planuojamas **2026 06**. Detalės bus tikslinamos.

# Rezultatas baigus programą

Baigęs programą, dalyvis įgyja esminių kompetencijų, reikalingų kurti, puoselėti ir išlaikyti harmoningus santykius.

## **1. Emocinio ir psichologinio raštingumo pagrindas**

Emocijų/poreikių atpažinimas, prisirišimo teorija, psichosomatika, temperamentas ir charakteris — gebėjimas suprasti, kas vyksta „po paviršiumi“ — savame ir kito elgesyje.

## **2. Santykių sistemų ir vaidmenų diagnostika**

Santykių dinamikos etapai, hierarchiniai santykiai, Karpmano dramos trikampis, tėvystės stiliai, autoriteto analizė — gebėjimas „perskaityti“ santykio struktūrą ir joje veikiančius vaidmenis, ne tik atskirą elgesį.

## **3. Krizių ir priklausomybių atpažinimas**

Smegenų veikimas krizės metu, ribos vs laisvė, priklausomybių atpažinimas — specifinė kompetencija, kuri skiriasi nuo bendro konfliktų valdymo: gebėjimas dirbti su situacijomis, kai įprasti komunikacijos įrankiai nebeveikia.

## **4. Darbas su įvairove**

Neuroįvairovės modulis (ADHD, autizmas, disleksija, jautrumas) — gebėjimas pritaikyti santykių kūrimo metodus dirbant su „kitokiu“ klientu ar šeimos nariu, ne taikyti vieną universalų modelį visiems.

## **5. praktinių įrankių rinkinys**

Tai, ką specialistas gali tiesiogiai perkelti į darbą su savo klientais, ne tik pritaikyti sau.

# Programa

## 1 METAI – „AŠ IR SANTYKIAI“



**startas** 2026-10-01



**pabaiga** 2027-06-30



galimi **rytiniai, dienos ir vakariniai** laikai

Pirmieji metai skirti savęs pažinimui ir savo vaidmens santykiuose supratimui. Dalyviai nagrinės asmeninius elgesio modelius, emocijas ir poreikius, santykių vystymąsi.

### 1 MODULIS: Santykių pagrindai (1–3 mėn.)

1

- Emocijos ir poreikiai, kaip juos atpažinti ir įvardinti.
- Prisirišimo teorija: saugus ir nesaugus ryšys, jo įtaka santykiams.
- Psichosomatika: kaip emocijos veikia kūną, organai taikiniai.
- Penkios meilės kalbos: kaip jas atpažinti ir taikyti praktikoje.

### 2 MODULIS: Aš santykyje (4–6 mėn.)

2

- Temperamentas ir charakteris: kuo jie skiriasi ir kaip veikia asmenybę.
- 7 asmenybės savybės, padedančios kurti ir palaikyti harmoninius santykius.
- Ribos: kaip jas nustatyti ir apsaugoti. Konfliktai: ką aš darau konfliktuose ir kaip elgtis konstruktyviai.
- Efektyvus bendravimas: pagrindiniai principai ir praktiniai įgūdžiai.

### 3 MODULIS: Santykių vystymasis (7–9 mėn.)

3

- Santykių dinamika: vystymosi etapai ir iššūkiai.
- Hierarchiniai santykiai: supratimas ir valdymas šeimoje bei darbe.
- Karpmano dramos trikampis: vaidmenų analizė ir išėjimas iš destruktivių schemų.
- Penkios atleidimo kalbos: kelias į atleidimą ir vidinę ramybę.

### 4 MODULIS: Integracija (10–12 mėn.)

4

- Mano santykių istorija: analizė naudojant metaforinių kortelių metodą.
- Mano pokyčiai ir praktinis taikymas: įgytų žinių integravimas į kasdienybę.
- Gyvi atvejai: intensyvus susitikimas savaigaliui arba savaitei.
- Mini supervizijos: individualus ir grupinis grįžtamasis ryšys.

## 2 METAI – „SANTYKIAI SU KITAIS“



**startas** 2027-10-01



**pabaiga** 2028-06-30



galimi **rytiniai, dienos ir vakariniai** laikai

Antrieji metai praplečia fokusą nuo individualaus santykių patyrimo iki sudėtingesnių dinamikų šeimoje, su vaikais ir socialinėje aplinkoje, įskaitant neuroįvairovės aspektus ir santykius su platesniu pasauliu.

**1**

### **5 MODULIS: Tėvų-vaikų santykiai (suaugusių vaikų taip pat) (13–15 mėn.)**

- Asmenybės raidos etapai ir krizės: kaip juos suprasti ir tinkamai reaguoti.
- Autoritetas ir jo nukrypimai: sveikas autoritetas ir jo įtaka.
- Ryšys vs kontrolė: pusiausvyros paieškos.
- Tėvystės stiliai: analizė ir geriausios praktikos.

**2**

### **6 MODULIS: Krizės santykiuose ir jų įveikimas (16–18 mėn.)**

- Kaip keičiasi smegenys krizės metu ir kaip tai veikia mūsų reakcijas.
- Ribos ir laisvė: kaip išlaikyti pusiausvyrą sudėtingose situacijose.
- Konfliktai ir jų sprendimo būdai: efektyvios strategijos.
- Atsitraukimas ir priklausomybės: atpažinimas ir pagalbos paieška.

**3**

### **7 MODULIS: Neuroįvairovė (19–20 mėn.)**

- ADHD, autizmas, disleksija: esminių skirtumų supratimas.
- Jautrumas: kaip suprasti ir valdyti didesnę jautrumą.
- Kaip kurti santykį su „kitokiu“ vaiku ar suaugusiuoju: empatijos ir pritaikymo strategijos.

**4**

### **8 MODULIS: Santykiai pasaulyje (21–22 mėn.)**

- Automatinės mintys: kaip jos formuoja mūsų santykius su aplinka.
- Įsitikinimai ir jų keitimas: pozityvių įsitikinimų formavimas.
- Pokyčio anatomija: santykiai emigracijos, gyvenimo etapų kaitos kontekste.

**5**

### **9 MODULIS: Integracija ir užbaigimas (23–24 mėn.)**

- Asmeninis projektas: įgytų žinių pritaikymas konkrečioje situacijoje (pvz., šeimoje ar darbe).
- Refleksija: pasakų terapijos metodas asmeninės patirties apmąstymui.
- Grupės uždarymas: apibendrinimas ir atsisveikinimas.

# Baigus programą išduodami dokumentai

Programos "Harmoningų santykių mokykla" baigimo



## PAŽYMĖJIMAS

Oficialus pažymėjimas apie programos baigimą, išklaudytas valandas bei įgytas kompetencijas.



## SERTIFIKATAS\*

Sertifikuotas santykių specialistas

**\*išsamiau skaitykite paslaugų teikimo sutartyje**

# PROGRAMOS KAINA IR MOKĖJIMO SĄLYGOS

Programos mokymų paslaugos kaina priklauso nuo Jūsų pasirinkto mokėjimo plano.

**1**

## **Planas Nr.1**

Standartinė mokslo metų kaina mokant per 1 k.

1800 Eur. už mokslo metus

**2**

## **Planas Nr.2**

Standartinė mokslo metų kaina mokant per 2 k.

990 Eur. per pusmetį (1980 Eur. už mokslo metus).

**3**

## **Planas Nr.3**

Standartinė mokslo metų kaina mokant per 4 k.

540 Eur. per ketvirtį (2160 Eur. už mokslo metus).

## Nuolaidų politika

**10%**

### **Riboto galiojimo asmeninė nuolaida**

Galioja visiems mokėjimo planams, suteikiama  
**po atrankinio pokalbio** ir galioja tik **3 dienas**

**50%**

**Šeimos nariams, poroms, sutuoktiniams**  
**įsigyjant dvi vietas - taikoma 50% nuolaida**  
antram šeimos nariui.

Papildomos nuolaidos minimos aukščiau –  
netaikomos

# Literatūros sąrašas

Bendrakeiviai (aut. kolektyvas; tekstus par. R. Bieliauskaitė ir kt.). (2015). *Įskaudinta meilė. Skyrybos: išgyventi ir kilti*. Vilnius: Tyto alba.

Brown, B. (2021). *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*. New York: Random House. (LT leid. *Širdies atlasas*. Vilnius: Alma littera.)

Gibson, L. C. (2015). *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents*. Oakland: New Harbinger. (LT leid. *Suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai*. Vilnius: Vaga, 2022.)

Gottman, J. M., Gottman, J. S. (2024). *Fight Right: How Successful Couples Turn Conflict into Connection*. New York: Harmony Books.

Hansen, A. (2023). *Fördel ADHD*. Stockholm: Bonnier Fakta. (LT leid. *ADHD – diagnozė ar supergalia?* Iš švedų k. vertė M. Karvelis. Vilnius: Balto leidybos namai, 2024.)

Havard, A. (2019). *From Temperament to Character: On Becoming a Virtuous Leader*. New York: Scepter Publishers. (LT leid. *Nuo temperamento iki charakterio*. Vilnius, 2020.)

Karklytė-Palevičienė, M. (2021). *Vaiko emocinis intelektas. Kaip padėti vaikams pažinti emocijas, pasitikėti savimi ir gerai sutarti su kitais*. Vilnius: Alma littera.

Kennedy, B. (2022). *Good Inside: A Guide to Becoming the Parent You Want to Be*. New York: Harper Wave. (LT leid. *Vidinis gerumas*. Iš anglų k. vertė D. Habdankaitė. Vilnius: Baltos lankos, 2026.)

Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. New York: Harper. (Taip pat išleista lietuvių k. *Reikalų būklė*.)

Perry, P. (2019). *The Book You Wish Your Parents Had Read (and Your Children Will Be Glad That You Did)*. London: Penguin Life. (LT leid. *Knyga, kurią turėjo perskaityti jūsų tėvai (o jūsų vaikai džiaugsis, jei perskaitysite ją)*. Vilnius, 2020.)

Real, T. (2022). *Us: Getting Past You and Me to Build a More Loving Relationship*. New York: Rodale Books.

Smith, J. (2022). *Why Has Nobody Told Me This Before?* London: Michael Joseph. (LT leid. *Kodėl niekas man to nepasakė anksčiau? Kaip įveikti gyvenimo iššūkius ir pasirūpinti savo psichikos sveikata*. Vilnius: Vaga, 2022.)

Tatkin, S. (2020). *In Each Other's Care: A Guide to the Most Common Relationship Conflicts and How to Work Through Them*. Louisville: Sounds True.

Tawwab, N. G. (2021). *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*. New York: TarcherPerigee. (LT leid. *Nusistatyk ribas, atrask ramybę*. Iš anglų k. vertė B. Bružas. Vilnius: Alma littera, 2022.)

Vitkevičiūtė, G. (2022). *Širdies tatuiruotės: apie priklausomybę: mano istorija + sprendimai*. Vilnius: Alma littera.

# Apie programos autorę ir lektorę

**Aurima Dilienė**

Profesinė patirtis

**Profesionali šeimų ir porų konsultantė**

1994 m. baigiau Vilniaus universiteto Medicinos fakultetą, įgijau gydytojo pediatro specialybę.

1998 m. baigiau psichiatrijos ir vaikų bei paauglių psichiatrijos rezidentūrą Vilniaus universitete.

1999–2015 m. dirbau Vaikų ligoninėje vaikų ir paauglių psichiatre,

2012–2015 m. dirbau Vaiko raidos centro Krizių intervencijos poskyryje.

2004–2015 m. įkūriau VŠĮ „Vaikų poliklinika Jūsų namuose“,

**Esu baigusi šias podiplomines studijas:**

2013 metais – Šeimos santykių institutas, bazinis kursas (200 val.)

2011-2014 Praktinės psichologijos mokykla. Trečio Tūkstantmečio psichologija (200 val.)

2006-2009 Visbadeno Psichologijos Akademija Pozityvios psichoanalitinės psichoterapijos bazinis kursas (250 val.)

2006-2008 Individualios Psichologijos Institutas IP konsultavimo programa (100 val.)

1996-2001 Tranzakcinės Analizės Asociajacija Bazinis kursas (200 val.)

Yra sertifikuota vaikų ir paauglių psichiatrė-psichoterapeutė Šveicarijoje.

**Profesinio domėjimosi sritys:** psichosomatinės ligos, tėvų ir vaikų santykiai šeimoje, šeimos psichoterapija, grupinė ir individuali psichoterapija.

# KONTAKTAI

**Registruokis 15 min.  
skambučiui**

**PILDYTI KANDIDATO ANKETĄ**

**Arba susisiek telefonu:**

**Mob.: +370 67113022**

**Arba susisiek el. paštu:**

**[Ausrine@dnrkodas.eu](mailto:Ausrine@dnrkodas.eu)**

**[info@aurimadiliene.com](mailto:info@aurimadiliene.com)**

