

**Kokybiškas laikas**, leidžiamas tėvų su vaikais, naudingas vaiko raidai, nes stiprina tėvų ir vaikų santykius, kuria saugų tarpusavio ryšį.

Kokybiškas laikas – kai tėvai su vaikais betarpiškai bendrauja, užsiima bendra veikla, yra susikcentravę vienas į kitą, pasižymi dėmesingumu, nėra blaškomi pašalinių dirgiklių.

## KOKYBIŠKO LAIKO LEIDIMO NAUDA:

- didėja vaiko savigarba;
- tobulėja vaiko komunikacija;
- stiprėja visos šeimos ryšys;
- gerėja vaiko akademiniai pasiekimai;
- formuojasi vertybinė sistema;
- skatinamas teigiamas elgesys.

**Kaip rasti laiko?** Kokybiškas laikas gali trukti trumpai. Skirkite 10–15 minučių per dieną, įtraukite šį laiką į savo dienotvarkę. Svarbiausia vaiko vystymuisi yra su tėvais praleisto laiko kokybė, o ne minučių kiekis. Geriau laiką sutrumpinkite ir paverskite jį naudingą savo santykiui.

**Trukdžiai – šiuolaikinės technologijos!** Kai skiriate laiko kokybiškam santykiui su vaiku, išjunkite televizorių, padėkite į šalį telefoną, planšetę ar kompiuterį, išjunkite pranešimus. Tuo metu skirkite dėmesį tik vaikui ir jūsų bendrai veiklai.

## KAIP LEISTI LAIKĄ KOKYBIŠKAI?

**Susikurkite bendrus ritualus.** Tai gali būti vakarinis pasakos skaitymas, stalo žaidimas, dienos aptarimas, žaislų susitvarkymas ar kitos jums mielos veiklos.

**Kasdienės veiklas paverskite smagiu kokybišku užsiėmimu.** Sudarinėjate pirkinių sąrašą? Pakvieskite savo mažąjį pagalbininką patikrinti, ko trūksta spintelėse. Gaminatė vakarienę? Gaminkite kartu. Atlikite kasdienės savo užduotis kartu su vaiku bendraudami, juokaudami.

**Susidarykite veiklų kalendorių.** Leiskite vaikui rinktis veiklas, aptarkite jas ir įtraukite į kalendorių, taip pat jame nurodykite, kiek laiko ir kuriuo metu užsiimsite tam tikra veikla.

**Būkite kūrybingi.** Palikite mielą raštelį vaiko pietų dėžutėje ar gražios dienos palinkėjimą ant šaldytuvo.

**Patobulinkite įprastas veiklas.** Jei mėgstate piešti su vaiku, padarykite piešimą žaismingesnį: užsimerkę išsitraukite po 3 spalvas ir duokite vienas kitam piešimo užduotį.

**Susikurkite bendrą rutiną.** Ryte skirkite 10–15 min. pasinerti į bendrą ryto su vaiku rutiną. Galite kartu kloti lovą, daryti rytinę mankštą ar ruošti pusryčius.

**Leiskite laiką gamtoje.** Keliuokite kartu į mišką, parką ar būkite nuosavame kieme, galite drauge pasodinti sodinuką ir juo rūpintis.

**Būkite savo vaiko draugu.** Vaikai jūsų elgesį perima kaip pavyzdį. Jeigu rodysite jam, kad svarbu skirti kokybiško laiko brangiems žmonėms, puoselėti bendras veiklas, užaugęs vaikas taip pat bus linkęs skirti kokybiško laiko svarbiems santykiams.