



TĖVŲ GALIA

Gidas tėvams



Šeima



Jaunas
žmogus



Mūsų vaikų sveikatos ir gerovės kaita

APIE „PLANET YOUTH“

„Planet Youth“ yra įrodymais pagrįstas pirminės prevencijos modelis, suteikiantis galimybę pagerinti ilgalaikę mūsų vaikų sveikatą ir gerovę.

Kas dvejus metus apklausiamo 10-ų (II gimnazijos) klasių Vilniaus ugdymo įstaigų mokinius. Tai suteikia mums informacijos, skatinančios siekti pokyčių ne tik jauno asmens gyvenime, bet ir šeimoje.

Šis leidinys sukurtas siekiant atliepti tyrimo rezultatus ir supažindinti tėvus su jų vaidmeniu, kuris yra itin svarbus siekiant pagerinti visų vaikų gyvenimus, kad laikui bėgant vaikai, paaugliai ir jaunuoliai taptų laimingesni ir sveikesni.

Tikimės, kad šis leidinys jums bus naudingas. Jei jūs ar mokyklos bendruomenė norėtų aktyviau prisidėti prie „Planet Youth“ modelio įgyvendinimo ugdymo įstaigoje arba seniūnijoje, susisiekite su „Vilnius sveikiau“ dėl išsamesnės informacijos.

82 proc. mūsų paauglių teigia, kad jiems nesunku gauti tėvų šilumos ir meilės

55 proc. Vilniaus moksleivių teigia, kad jų tėvai nustato aiškias taisykles, ką jie gali daryti namuose

53 proc. paauglių užsiima fizine veikla 1–3 kartus per savaitę

14 proc. paauglių buvo lauke po 22 val. tris kartus per savaitę ar dažniau

LAIKAS SU ŠEIMA

Kartu praleistas laikas yra didžiausia dovana vaikams. Laiko skyrimas kiekvieną dieną sukuria galimybę ir erdvę kalbėtis bei išklausti jų mintis.

Kelios priežastys, kodėl tai yra taip svarbu:

- sustiprina šeimos narių ryšius ir pagerina tarpusavio bendravimą;
- sustiprina vaiko pasitikėjimą savimi;
- skatina teigiamą elgesį;
- gali padėti vaikui mokykloje.

Ryšys

Svarbu išlaikyti ryšį su savo vaikais jiems augant. Jei šeimoje auga daugiau nei vienas vaikas, svarbu skirti dėmesio kiekvienam atskirai. Kiekvieną dieną skirti laiko išklausti, pastebėti juos ir parodyti, kad jų išgyvenimai ir jausmai yra suprausti. Tai galite padaryti:

- klausdami apie vaiko jausmus ir jo nuomonės;
- domėdamiesi vaiko veiklomis, įspūdžiais iš mokyklos, būrelių;
- išklausydami, kai vaikas nori pasakyti, kas jam svarbu;
- paprašydami prisidėti prie šeimos planų ir švenčių rengimo;
- paprašydami pasiūlyti idėjų, kaip spręsti šeimoje kylančias problemas.

Toliau pateikiame pavyzdžių, kaip žodžiais galite paskatinti konkrečią vaiko veiklą ar elgesį:

- žinau, kad buvo nelengva daryti x (įvardykite tiksliai);
- puikiai padirbėjai;
- tau labai gerai sekasi daryti x (įvardykite tiksliai);
- man patinka, kaip tai padarei;
- matau, kad stengeisi;
- gera matyti, kaip dirbi;
- aš tavimi didžiuojuosi.

Puikus būdas tai padaryti yra įsijausti į vaikų būseną ir matyti pasaulį jų akimis.

Ką galima daryti drauge?

Bendros veiklos nereiškia, kad reikia leisti pinigus – kartais paprasti dalykai yra geriausi:

- kasdien pietaukite / vakarieniaukite kartu su šeima;
- parodykite susidomėjimą vaikų draugais ir mokyklos užduotimis;
- žaiskite kartu, išmėginkite stalo žaidimus;
- organizuokite šeimos vakarus;
- išmėginkite naujus hobius ar sportines veiklas;
- jei esate labai užsiėmę, pokalbiams naudokite laiką automobilyje;
- leiskite vaikui žinoti, kad nors ir nesate šalia, galvojate apie jį.

Pasikalbėkite su vaiku užduodami klausimus:

- kas mums sekasi gerai;
- ką galėtume atlikti geriau.



MIEGAS IR ĖJIMAS MIEGOTI

Vaikai, kurie miega nuosekliai ir kokybiškai, pagerina savo dėmesį, elgesį, mokymąsi, atmintį, psichikos ir fizinę sveikatą.

Kiek miego reikia mano vaikui?

Rekomenduojamas nakties miego laikas:

AMŽIAUS GRUPĖ	0-3 mėn.	14-17 val.
	4-11 mėn.	12-16 val.
	1-2 m.	11-14 val.
	3-5 m.	10-13 val.
	6-12 m.	9-12 val.
	13-18 m.	8-10 val.

MIEGO VALANDŲ PER PARĄ SKAIČIUS ĮTRAUKIANT DIENOS MIEGĄ

Paaugliai miega daugiau, nes išgyvena greito fizinio, intelektualinio ir emocinio augimo laikotarpį.

Miego higiena

Galimos vaikų miego higienos taisyklės:

- subalansuoto grafiko sudarymas su į dienos rutiną įsiterpusiais poilsio ir žaidimų laikotarpiais;
- reguliarus miego laikas;
- sveika mityba;
- miegamojo zonos be ekranų įrengimas (net ir dieną);
- šiek tiek vėsesnės temperatūros nustatymas termostatu;
- tamsios užuolaidos siekiant užblokuoti šviesą;
- kofeino, kaloringų patiekalų ir saldžių skanėstų prieš miegą vengimas.

Reguliari fizinė veikla vaikui yra labai svarbi, tačiau įvertinkite vaiko galimybes ir neišvarginkite jo per daug. Nuovargis neturėtų kenkti vaiko miego kokybei.

Pasikalbėkite su vaiku užduodami klausimus:

- kas mums sekasi gerai;
- ką galėtume atlikti geriau.



PRIE EKRAŅŲ PRALEIDŽIAMAS LAIKAS

Teigiama, kad jei vaikas vaikystėje daug laiko praleidžia prie ekranų, tai gali turėti įtakos daugeliui svarbių jo gyvenimo sričių: miegui, nutukimui, elgesiui ir mokymuisi.

Nepaisant to, ekranai šiuo metu yra šeimos gyvenimo dalis. Jie naudojami palaikyti ryšį, pramogauti ir netgi atlikti mokyklos ir namų darbus. Tačiau svarbu tai, kad ekranai neužgožtų šeimos gyvenimo ir netrukdytų dienos metu užsiimti fizine veikla.

Patarimai tėvams

- **Taisyklės.** Sutarkite aiškias ekranų naudojimo trukmės taisykles. Geriausia neturėti ekranų miegamuosiuose kambariuose.
- **Atiduoti ekranus.** Geras dalykas yra turėti nusistovėjusią tvarką, kada tam tikru metu kiekvieną vakarą reikia nenaudoti ekranų.
- **Prisijunkite.** Žiūrėkite turinį kartu su vaiku arba žaiskite jo mėgstamus žaidimus drauge. Jie gali mokytis, kaip elgtis internete bendraujant su jumis.
- **Naudokite programėles.** Yra naudingų programėlių, skirtų ekranų naudojimo trukmei ir atsisiunčiamoms programoms stebėti. Pasinaudokite jomis ir išmokite saugiai naudotis internetu.
- **Laikas be ekranų.** Vieną vakarą per savaitę šeima nesinaudoja ekranais ir užsiima bendra veikla.
- **Mokykite savo pavyzdžiu.** Jūsų pačių elgesys yra geriausias būdas nulemti vaiko elgesį. Atkreipkite dėmesį, kiek ekranais naudojate patys.
- **Socialinių tinklų naudojimas.** Svarbu atkreipti dėmesį į turinį – stebėkite, ką vaikai veikia naudodamiesi išmaniaisiais įrenginiais.

Daugiau patarimų: www.draugiskasinternetas.lt,
www.auguinternete.lt.

Pasikalbėkite su vaiku užduodami klausimus:

- kas mums sekasi gerai;
- ką galėtume atlikti geriau.



SPORTAS IR POMĖGIAI

Visi vaikai turėtų būti aktyvūs (vidutiniu ar aukštu lygiu) bent 60 minučių kasdien, o tris kartus per savaitę rekomenduojama atlikti raumenų stiprinimo, lankstumo ir kaulų stiprinimo pratimus. Tai gali atrodyti itin daug, tačiau maži dalykai daro didelę įtaką.

Aktyvi veikla

- Įtraukite veiklas į dienos rutiną, pavyzdžiui, namų ruošos darbai, pasivaikščiavimai po pietų, ėjimas į mokyklą ir iš jos.
- Užsiimkite veikla kartu – taip daugiau judėsite, o vaikai turės galimybę leisti laiką su savo tėvais.
- Netoliese turėkite paprastų žaidimų ir sportinės įrangos.

Išmėginkite šį tą naujo

Pomėgiai ir sportas yra naudingi ir praturtina mūsų gyvenimą, todėl paskatinkite vaiką tyrinėti savo pomėgius. Jis išmoks naujų įgūdžių, ras naujų draugų, labiau pasitikės savimi ir geriau pažins save. Naujus pomėgius ar sportines veiklas galite išmėginti kartu.

Pasikalbėkite su vaiku užduodami klausimus:

- kas mums sekasi gerai;
- ką galėtume atlikti geriau.



POKYČIAI NAMUOSE

Jei yra naujų veiklų, kurias norite įtraukti ar pasiekti kokių nors pokyčių, toliau rasite kelis patarimus, kuriuos galite apsvarstyti.

Šeši žingsniai pokyčiams

1. Pradėkite paprastai. Vietoj daug skirtingų veiklų išsirinkite vieną, nuo kurios norite pradėti.
2. Su šeimos nariais sutarkite dėl norimo pokyčio.
3. Įtraukite visus. Sėdėkite kartu ir sukurkite planą, kokius bendrus pokyčius šeimoje norite įgyvendinti.
4. Užsibrėžkite tikslus ir juos užsirašykite. Pradėkite nuo mažų dalykų ir laikui bėgant tikslus didinkite.
5. Tikėkitės pasipriešinimo. Jūsų vaikui gali nepatikti naujos taisyklės ar nauji susitarimai, jie gali mėginti ribas. Atminkite, kad tai įprasta.
6. Suteikite sau paramą. Pokyčiai gali užtrukti, todėl būkite kantrūs ir nepraraskite ūpo. Stenkitės ir toliau.
7. Kreipkitės pagalbos. Sprendimus priimti gali būti sudėtinga, todėl kreipkitės pagalbos. Broliai, seserys ar draugai gali pateikti siūlymų ir padėti. Kiti tėvai taip pat gali puikiai pagelbėti.

„Kartais mažiausi žingsniai tinkama linkme yra didžiausi žingsniai jūsų gyvenime“

Pasikalbėkite su vaiku užduodami klausimus:

- kas mums sekasi gerai;
- ką galėtume atlikti geriau.



BENDRADARBIUJANTYS TĒVAI

Kitų tėvų pagalba yra labai vertinga. Mėginkite susipažinti su kitais jūsų vaiko klasės tėvais. Pažinti kitus tėvus ir kurti ryšius bei dalyvauti mokyklos renginiuose yra svarbūs ir gerai žinomi mūsų vaikų apsauginiai veiksniai.

Gerai tėvų ryšiai yra efektyvus būdas padėti vaikų mokslams, raidai ir gerovei.

Jūsų klasė mokykloje

Susibūrę ir aptarę bendrus lūkesčius bei ribas tėvai gali pasiekti labai daug.

Kai kurias problemas tėvai gali spręsti kartu:

- gimtadienio šventės ir dovanos;
- prie ekranų praleidžiamas laikas;
- pagal amžių tinkami žaidimai;
- komunikacija;
- patyčios;
- mobilieji telefonai;
- kita.

Klasės tėvų grupės turi galimybę pateiktas idėjas plėtoti. Dirbdami kartu tėvai gali priimti bendrą sprendimą ir susitarti dėl problemų, kurios daro įtaką jų vaikams, sprendimo.



SANTYKIO SU VAIKO DRAUGAIS MEZGIMAS

Jaunuoliai yra linkę abejoti savimi ir nuogaustauja, ar pajėgs pritapti prie bendraamžių. Kartais jie, norėdami padaryti įspūdį draugams, gali jaustis prislėgti. Taigi tėvams, siekiantiems sustiprinti ryšį su vaiku ir mokyti jį atsakomybės, svarbu pažinti savo vaiko draugus.

Vaikui galite padėti ir padidinti savo įtaką šiais pavyzdžiais:

- kai tik įmanoma, bendraukite su draugais ir jų tėvais;
- domėkitės, klauskite vaiko apie laiką mokykloje;
- lydėkite vaiką į mokyklą, pasitikite po pamokų;
- dalyvaukite mokyklos renginiuose, šventėse, susirinkimuose ir pan.;
- pasikalbėkite su savo vaiku, jei kyla susirūpinimas dėl draugų, kurių nepažįstate, jei pasikeitė kalbėsena ir požiūris, pastebėjote mokyklos veiklų pokyčius ar supratote, kad vaikas meluoja, slapukauja.

Bendraamžių įtaka

Bręstant kartais tampa sudėtinga priimti tinkamą sprendimą, ypač kai reikia pasirinkti draugus. Padėkite savo vaikui suprasti, kokios draugų savybės yra svarbios, pavyzdžiui, nuoširdumas, įsitraukimas į mokyklos veiklas ir pagarba.

Siekdami sumažinti neigiamą bendraamžių įtaką, leiskite laiką kartu ir išbandykite šias idėjas:

- kartu žaiskite stalo / aktyvius žaidimus;
- skaitykite kartu su vaiku ar papasakokite įdomią šeimos istoriją;
- skatinkite vaiko pomėgius, nesusijusius su ekranais (pavyzdžiui, piešimas, mokslinis smalsumas, muzika, kulinarija ir kt.);
- įtraukite vaiką į socialinius / kultūrinius bendruomenės renginius;
- įtraukite vaiko draugus į šeimos veiklas.

Pasikalbėkite su vaiku užduodami klausimus:

- kas mums sekasi gerai;
- ką galėtume atlikti geriau.



