SAUGUS LAIKAS PRIE EKRANO: KAIP SUSITARTI

Veiklos prie ekranų stimuliuoja smegenų dalis, kurios yra atsakingos už malonius patyrimus ir motyvaciją. Dėl šios priežasties visiems žmonėms sunku atsitraukti nuo išmaniųjų įrenginių. Dėl smegenų vystymosi ypatumų vaikams šis uždavinys – ypač sudėtingas. Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams įveikti šį iššūkį.

ITIN ILGAS LAIKAS PRIE EKRANŲ GALI SKATINTI:

- Depresijos ir nerimo sutrikimus.
- Bendravimo sunkumus ir vienišumo jausmą.
- Miego ir valgymo sutrikimus.
- Galvos ir kitus skausmus.
- Probleminį interneto naudojimą.
- Susidūrimą su įvairiais pavojais internete.

TEMOS, KURIAS SVARBU APTARTI SU VAIKAIS:

- Kaip suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke.
- Kaip pasirūpinti pakankama gyvo bendravimo galimybe.
- Kaip puoselėti pomėgius be ekranų.
- Kada ir kur naudotis ekranais (pvz., atlikus namų darbus ar kitas pareigas).
- Kaip dažnai ir kokias daryti pertraukas, leidžiant laiką prie išmaniųjų įrenginių.
- Erdvė ir laikas be prietaisų (pvz., mokymasis, valgymas, valanda prieš miegą).

SUAUGUSIŲJŲ ELGESYS, KURIS PADEDA VAIKAMS TINKAMAI NAUDOTIS EKRANAIS:

- Rodomas teigiamas išmaniųjų įrenginių naudojimo pavyzdys.
- Puoselėjamas bendras smagus šeimos laikas be ekranų.
- Vengimas naudoti laiką prie ekranų kaip apdovanojimą.
- Šeimos susitarimų apie ekranų naudojimą aptarimas ir užrašymas.
- Pagalba vaikams susiplanuoti dienotvarkę.

REKOMENDUOJAMAS LAISVALAIKIO PRALEIDIMO LAIKAS PER DIENĄ PRIE EKRANŲ PAGAL AMŽIŲ:

- 0–2 m. jokių ekranų.
- 2–5 m. iki 0,5 val.
- 6–12 m. iki 1 val.
- 12–17 m. iki 2 val.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:
www.pvcmokymai.lt

Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

PAVOJAI INTERNETE: KAIP JŲ IŠVENGTI

Daugelis mokyklinio amžiaus vaikų kasdien leidžia laiką prie ekranų ir internete. Čia daug galimybių, bet gausu ir pavojų.

PAVOJAI INTERNETE:

- Asmeninės informacijos ir duomenų atskleidimas.
- Amžiaus neatitinkantis, žalingas turinys.
- Internetinės patyčios ir smurtas.
- Nuogo kūno vaizdų siuntimas.
- Bendravimas su nepažįstamais.

SUSIDŪRĘ SU PAVOJINGOMIS SITUACIJOMIS, VAIKAI IR PAAUGLIAI GALI:

- Jausti nerimą, baimę, gėdą.
- Užsisklęsti ir atsiriboti.
- Patirti mokymosi sunkumų.
- Nesilaikyti taisyklių ir susitarimų, elgtis agresyviai.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:
www.pvcmokymai.lt

KAIP APSAUGOTI VAIKUS?

- Domėkitės programėlėmis, bendravimo platformomis, įrenginiais, kuriuos naudoja vaikas/paauglys.
- Kalbėkitės apie tai, ką vaikai veikia prie ekranų, su kuo bendrauja ir susipažįsta.
- Įdiekite tėvų kontrolės įrankius ir juos aptarkite su vaikais.
- Laikykitės aiškių šeimos susitarimų dėl ekranų naudojimo.
- Pasikalbėkite su vaiku, kaip jis reaguotų nesaugiose situacijose.
- Drąsinkite vaiką kreiptis pagalbos.
- Rūpestingai reaguokite į vaiko pranešimą apie pavojingas situacijas.
- Rodykite tinkamą savo elgesio pavyzdį internete.
- Praneškite apie smurtą prieš vaiką: https://vaikoteises.lt/ ir https://epolicija.lt/
- Informuokite apie netinkamą turinį: https://www.draugiskasinternetas.lt/ ar https://www.svarusinternetas.lt/

Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

KONFLIKTAI: KAIP TINKAMAI JUOS SPRĘSTI

Tiek vaikams, tiek suaugusiems tenka susidurti su interesų, nuomonių, pažiūrų skirtumais, sukeliančiais stiprius jausmus ir kartais neapgalvotus poelgius. Vaikystėje ir paauglystėje reikia išmokti apginti savo pozicijas, susitarti, suderinti interesus ir taip konstruktyviai išspręsti konfliktus.

KĄ SVARBU ŽINOTI APIE KONFLIKTUS?

- Konfliktai – natūrali santykių dalis. Jie neišvengiami: gali kilti visur ir bet kada.
- Konfliktų metu žmonės dažniausiai jaučia diskomfortą ir tampa gynybiški.
- Konflikto metu reikia spręsti problemą. Ne žmogus, bet problema turi būti dėmesio centre.
- Reikia spręsti dabartinį konfliktą ir neiškelti buvusių problemų, nuoskaudų, klaidų, kurias padarėte jūs ar vaikas.
- Konfliktą reikėtų spręsti kuo greičiau: kol neįsisenėjo, nepradėjo kartotis, nesusikaupė daugiau neigiamų jausmų ir veiksmų – muštynių, keršto, apkalbų.
- Nesėkmingai sprendžiamas konfliktas sukelia apmaudą, pyktį, baimę, nusivylimą, nepasitikėjimą, pažeidžia vaikų pasitikėjimą tėvais ir savimi, jų saugumą, sukelia stresą ir įtampą.

KONSTRUKTYVUS KONFLIKTO SPRENDIMAS

- Konflikto įsisąmoninimas. Svarbu suvokti savo kūno ir emocijų signalus, kurie praneša apie išgyvenamą įtampą.
- Jausmų atpažinimas ir reiškimas. Pirmiausia kiekvienas sau ir kitai pusei turi juos įvardyti. Užuot sakę „Tu mane nuvylei, nes …“, naudokite teiginius „Aš nusivyliau, nes …“.
- Tikrųjų poreikių, norų, interesų nustatymas. Kad konfliktas būtų išspręstas efektyviai, reikia suprasti, ko noriu aš ir išsiaiškinti, ko nori kita pusė. To neišsiaiškinus konfliktas nebus išspręstas.
- Problemos sprendimo paieška. Žinant, ko nori abi pusės, ieškoma sprendimo.
- Sprendimo priėmimas ir susitarimas.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KAIP TĖVAMS SPRĘSTI KONFLIKTUS SU VAIKAIS/PAAUGLIAIS?

- Pirmiausia patys suvaldykite savo emocijas ir jas įvardinkite.
- Padėkite vaikui/paaugliui nusiraminti ir apibūdinti savo savijautą.
- Įvardinkite problemą – bus aiškiau dėl ko kilo konfliktas. Įvardinkite kaip problemą suprantate jūs ir išgirskite, kaip ją supranta vaikas/paauglys.
- Dėmesingai išklausykite vaiką/paauglį. Tai padės suprasti jo norus ar motyvus.
- Pasikalbėkite, kaip galėtumėte kartu išspręsti konfliktą, koks sprendimas atrodo tinkamiausias.
- Paaiškinkite ir pagrįskite, kodėl reikėtų vienaip ar kitaip elgtis/nesielgti.
- Suklydę patys atsiprašykite ir savo pavyzdžiu mokykite vaiką/paauglį taip elgtis.

KONFLIKTAS SPRENDŽIAMAS BENDRADARBIAUJANT, KAI:

- norima rasti sprendimą, esant abiems pusėms stiprioms;
- siekiama abipusio įsipareigojimo ir atsidavimo;
- siekiama išlaikyti gerus santykius.

KONFLIKTĄ AŠTRINANTYS VEIKSNIAI:

- Prieštaravimas, nesutikimas, nesiklausymas.
- Puolimas, kaltinimas.
- Ignoravimas.
- Teisinimasis ar besąlygiškas kaltės prisiėmimas.
- Situacijos, nepasitenkinimo priežasties ar oponento menkinimas.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

VALGYMO SUTRIKIMAI: KAIP ATPAŽINTI

Paauglystėje keičiasi kūnas, kyla naujų, nepažintų jausmų, norisi pritapti prie bendraamžių, taip pat suprasti savo individualumą. Jauni žmonės yra labai jautrūs socialinėms žinutėms apie tai, kaip turėtų atrodyti, rengtis, elgtis, ką valgyti. Kai paaugliai susiduria su emociniais sunkumais ir nežino, kaip susitvarkyti, gali juos išgyventi perkeldami į rūpestį maistu bei svoriu.

PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu/svoriu.
- Savivertės siejimas su svoriu ir figūra: „Sulieknėsiu – susirasiu draugų“.
- Dietų laikymasis ir kalbos apie jas.
- Dažni komentarai apie „storumą“ nepaisant krintančio ar mažo svorio.
- Maistas supjaustomas nedideliais gabalėliais ir tik stumdomas lėkštėje.
- Nuolatinis alkio neigimas, slėpimas, ką ir kada valgė.
- Nevalgoma kartu su visa šeima, atsisakoma su draugais eiti į kavinę, pasivaišinti.
- Laisvų drabužių dėvėjimas ar rengimasis keliais sluoksniais.
- Atsiribojimas nuo bendraamžių, izoliavimasis.
- Perdėtai intensyvus sportavimas, nepaisant oro sąlygų, nuovargio, ligos ar susižeidimų.
- Reikšmingi svorio pokyčiai: tiek kritimas, tiek padidėjimas.
- Chaotiškas valgymas, kai ilgą laiką valgoma mažiau, o vėliau nuolat užkandžiaujama arba suvalgomas didelis maisto kiekis.

PAAUGLIO SAVIJAUTA, ĮSPĖJANTI APIE GALIMUS VALGYMO SUTRIKIMUS:

- Susirūpinimas maistu, jautrumas maisto ir valgymo temoms.
- Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.
- Po pietų ar vakarienės jaučiamas stresas, pyktis, įtampa.
- Paauglys dažnai atrodo liūdnas, neramus ar, priešingai, piktas, susierzinęs, patiria nuotaikų svyravimus.
- Galvos svaigimas ir skausmai, silpnumas, nuovargis, miego problemos.
- Sunkumai susikaupti ir išlaikyti dėmesį pamokų metu.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KAIP PADĖTI PAAUGLIAMS?

- Venkite komentarų apie savo kūną ir savikritikos.
- Venkite komentavimo apie paauglio ir kitų žmonių kūną bei išvaizdą.
- Padėkite suprasti, kokius jausmus slepia kalbos apie kūną.
- Skatinkite užsiimti mėgstama veikla.
- Būkite pavyzdžiu, kaip pagarbiai rūpintis savo kūnu ir jo poreikiais: skirti laiko miegui, įvairiai ir pakankamai maitintis, maloniai pajudėti.
- Priminkite, kad kūnas – ne tik išorė, bet ir tai, ką jis gali. Skatinkite teigiamą požiūrį į savo kūną, jo galimybes.
- Padėkite paaugliui pažinti savo jausmus ir spręsti gyvenimiškus sunkumus, su kuriais jis susiduria.
- Ugdykite gebėjimą kritiškai vertinti ir naudotis žiniasklaida bei socialiniais tinklais. Skatinkite jais naudotis bendravimui, o ne kaip erdve, kurioje varžomasi dėl pasiekimų ir išorinių standartų.
- Padėkite paaugliui jaustis pamatytu ir vertingu dėl to, koks jis yra, ką gali, kuo domisi, o ne už tai, kaip atrodo ar ką pasiekia.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

ELGESIO IR SAVIJAUTOS ŽENKLAI, KELIANTYS NERIMĄ: KAIP REAGUOTI

Dažniau gerai jaučiasi ir sėkmingai įveikia įvairius gyvenimo iššūkius ar permainas, tie vaikai ir paaugliai, kurių ryšys su tėvais yra stiprus, saugus, palaikantis. Tėvai – pirmas šaltinis, pagal kurį vaikas formuoja teigiamą savęs vaizdą, patiki savo gebėjimais ir mokosi įvairių įgūdžių. Siekiant atliepti vaikų poreikius ir padėti jiems gerai jaustis, svarbu būti atidiems vaikų savijautai ir nedelsiant reaguoti, pastebėjus nerimą keliančių ženklų.

VAIKO/PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Nustoja domėtis anksčiau patikusiomis veiklomis.
- Sumažėja motyvacija mokytis.
- Atsiskiria nuo draugų, vengia bendrauti.
- Atsisako dalyvauti bendraamžių veiklose.
- Staiga pasikeičia miego arba valgymo įpročiai.
- Skundžiasi galvos, pilvo ar kitais skausmais.
- Elgiasi agresyviai.
- Sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį.

VAIKO/PAAUGLIO EMOCINĖ BŪSENA, KELIANTI NERIMĄ:

- Ilgalaikė liūdna ar paniurusi nuotaika.
- Išgyvenamas nerimas ir prislėgtumo jausmas.
- Vienišumo jausmas.
- Neigiamas savęs vertinimas: nuomonė apie save ir savo gebėjimus.
- Padidėjęs gynybiškumas.
- Emocinis užsisklendimas, vengimas kalbėti apie jausmus.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KAIP REAGUOTI TĖVAMS?

- Parodykite susirūpinimą, pasakykite kokius dalykus vaiko elgesyje ir savijautoje pastebėjote. Padėkite vaikui/paaugliui įvardinti savo jausmus ir apibūdinti būseną.
- Padėkite atrasti raminančias veiklas: skaityti, klausyti muzikos, piešti, rašyti dienoraštį, žaisti su augintiniu, pasikalbėti su patikimu žmogumi.
- Mokykite vaiką nusiraminimo būdų, kurie gali padėti apėmus stiprioms emocijoms: kvėpuoti, skaičiuoti atbuline seka, galvoti ką nors raminančio. Pasidalinkite savo patirtimi, kas jums padeda nusiraminti.
- Palaikykite vaiko socialinius poreikius: skatinkite palaikyti ryšį su svarbiais žmonėmis, užsiimti bendra veikla su draugais.
- Stiprinkite vaiko savęs vaizdą: padėkite įsivardinti stipriąsias savybes, dalykus, kurie jam sekasi, įgūdžius, kurie padėjo išspręsti sunkumus praeityje.
- Skatinkite susitelkti į dalykus, kuriuos vaikas gali kontroliuoti, o sunkų iššūkį suskaidyti į mažesnius žingsnelius ir įveikti palaipsniui.
- Prireikus pagalbos, nedelskite pasitarti su specialistais patys ir pasirūpinkite, kad vaikas/paauglys žinotų, kokios yra pagalbos galimybės – informuokite apie įvairias telefonines pagalbos linijas, skirtas vaikams ir jaunimui.

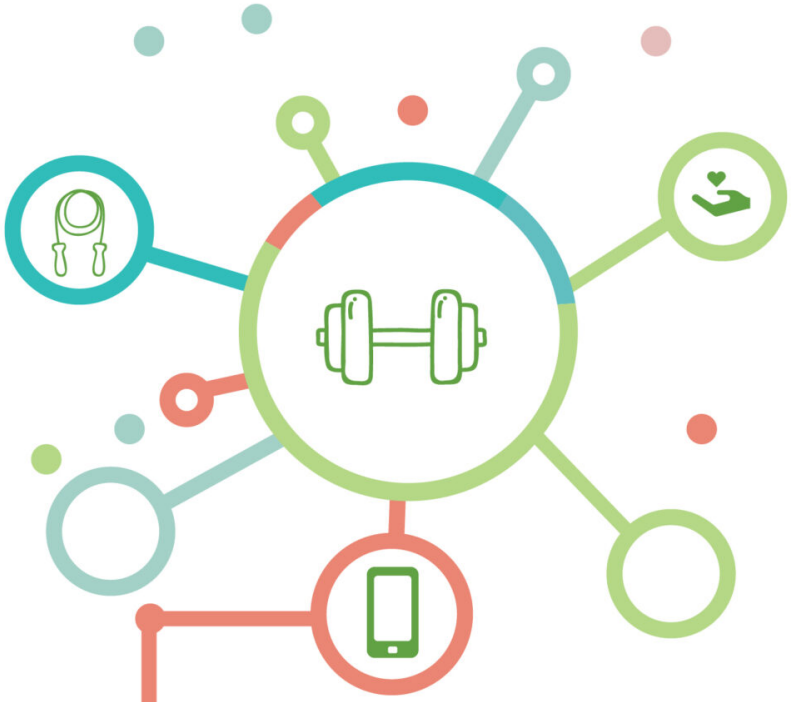
Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

VAIKŲ PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS: KAIP STIPRINTI

Pastarieji keli metai ne tik suaugusius, bet ir vaikus/paauglius skatino ieškoti savyje naujų resursų, kurie padėtų išbūti su nerimu, nežinomybe, atlaikyti dėl staigių pokyčių kylančius jausmus. Siekiant sumažinti šio laikotarpio žalą ir skatinti sveiką vaikų raidą, svarbu stiprinti vaikų psichologinio atsparumo gebėjimus. Atsparumas – tai asmens gebėjimas įveikti sudėtingas situacijas pasinaudojant stiprinančiais psichologiniais, socialiniais ir fiziniais resursais, kurie padeda įveikti sunkumus ir net sustiprėti.

KAIP KURTI RYŠĮ IR STIPRINTI BENDRUMO JAUSMĄ?

- Domėkitės vaiko/paauglio kasdieniais reikalais ir leiskite suprasti, kad jis jums rūpi. Toks žinojimas didina vaiko pasitikėjimą tėvais ir kuria artumo jausmą.
- Dažniau leiskite laiką kartu su vaiku ir paaugliu. Nuoseklus, iš anksto sutartas ir pasikartojantis bendravimo, valgymo kartu ar šeimos žaidimų laikas padeda vaikams jaustis svarbiais, reikalingais ir suteikia erdvės visiems šeimos nariams patirti gerų emocijų.
- Sutarkite, kaip vaikas gali jums padėti namuose ir už ką bus atsakingas, pavyzdžiui, pasirūpins augalais, nešvariais indais, šiukšlėmis ar pan. Sėkmingai įgyvendintos nedidelės užduotys leis vaikui pasidžiaugti savo sėkme ir labiau didžiuotis savimi.
- Padėkite vaikams susikurti dienos rutiną, kuri padeda saugiau jaustis ir lengviau pereiti nuo vienos veiklos prie kitos.



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: **www.pagalbasau.lt**

pagalba sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

KAIP TĖVAI GALI PADĖTI STIPRINTI VAIKO/PAAUGLIO PASITIKĖJIMĄ SAVIMI?

- Sudarykite vaikams sąlygas turėti laisvo laiko nuo kasdienių veiklų ar namų darbų ruošimo ir užsiimti kūrybine veikla. Tai padeda geriau pažinti ir išreikšti save.
- Dažniau pastebėkite ir atkreipkite vaiko dėmesį į dalykus, kurie jam sekasi ar pavyksta. Tai įvardinant naudinga pabrėžti ne patį rezultatą, o vaiko savybes ir pastangas, kurios padėjo to pasiekti. Pavyzdžiui, galite pastebėti ir įvardinti, kad jums padarė įspūdį vaiko kantrybė, kūrybiškumas, gebėjimas nepasiduoti.
- Pastiprinkite vaiko tikėjimą savimi ir gebėjimą susitvarkyti su iššūkiais primindami, kaip sėkmingai jis įveikė sunkumus praeityje ir priminkite konkrečius dalykus, kurie jam padėjo.
- Rimtai kalbėkitės su vaiku ir paaugliu apie jo rūpesčius. Ypač naudinga pasikalbėti apie reakcijas į pokyčius. Jie gali kelti nerimą ir gąsdinti, nes nežinomybė visada baisi, tačiau pokyčiai padeda išmokti naujų dalykų ir gali atnešti net smagių atradimų, tiek apie save, tiek apie kitus.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre
VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA