

Pastaruosius dvejus metus besitęsianti pandemija ir šių dienų karas Ukrainoje gali išprovokuoti vaikų ir paauglių sunkiai kontroliuojamą nerimą, pablogėjusią emocinę sveikatą, išauginti psichologinį pažeidžiamumą, padidinti konfliktinių situacijų šeimoje ar mokykloje, net lemti psichikos ar elgesio sunkumų atsiradimą. Svarbu, kad tėvai nesijaustų bejėgiai tokiose situacijose, turėtų jiems svarbios informacijos, gebėtų laiku atpažinti sunkumus ir žinotų, ką daryti.

Siekdama padėti tėvams geriau suprasti savo vaikus Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) iniciavo trumpų atmintinių tėvams parengimą.

Atmintinėse svarbiausia informacija apie vaikų psichikos sveikatos stiprinimo galimybes, tinkamo ekranų naudojimo taisykles, ankstyvuosius emocinių ir elgesio sunkumų požymius bei psichologinės pagalbos galimybes.

Atmintines tėvams taip pat rasite SAM interneto svetainėje bei nacionalinėje psichikos sveikatos svetainėje www.pagalbasau.lt

Nijolė Paulauskienė

Vaikų sveikatos stiprinimo skyrius visuomenės sveikatos specialistė,

Nacionalinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo ir

aktyvių mokyklų veiklos koordinavimo komisijos sekretorė

VALGYMO SUTRIKIMAI: KAIP ATPAŽINTI

Paauglystėje keičiasi kūnas, kyla naujų, nepažintų jausmų, norisi pritaikyti 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.

PAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Išsakomas ar parodomas nepasitenkinimas savo kūnu/ svoriu.
- Savivertės siejimas su svoriu ir figūra: „Sulieknėsiu – susirasiu draugų“.
- Dietų laikymasis ir kalbos apie dietą.
- 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, pasivaikinti.
- Laisvų drabužių dėvimasis ar rengimasis keliais sluoksniais.
- Atsiribojimas nuo bendraamžių, izoliavimasis.
- Perdėti 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 užkandžiuojama arba suvalgomas didelis maisto kiekis.

PAUGLIO SAVIJAUTA, ĮSPĖJANTI APIE GALIMUS VALGYMO SUTRIKIMUS:

- Susirūpinimas maistu, jautrumas maisto ir valgymo temoms.
- Pavalgius išgyvenami gėdos, kaltės, nusivylimo jausmai.
- Po pietų ar vakarienes 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
EMOCINIS SVIEKATOS LINKAS

KAIP PADĖTI PAAUGLIAMS?

- Venkite komentarų apie savo kūną ir savikritikos.
- Venkite komentavimų 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

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.
- Konflikta 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 pusėi turi juos įvardyti. Užuot sakė „Tu mane nuvydei, 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
EMOCINIS 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 iš klausykite vaiką/paauglį. Tai padės suprasti jo norus ar motyvus.
- Pasikalbėkite, kaip galėtumėte kartu išspręsti konfliktą, koks sprendimas atrodo tinkamiausias.
- Paašikinkite ir pagrįskite, kodėl reikėtų vienaip ar kitaip elgtis/nesielgti.
- Suklydę patys atsiprašykite ir savo pavyzdžiu mokykite vaiką/paauglį taip elgtis.

KONFLIKTAS SPRENDŽIAMAS BENDRADARBIUJANT, KAI:

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

KONFLIKTĄ AŠTRINANTYS VEIKSNIAI:

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

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
EMOCINIS SVEIKATOS LINK

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.draugiskasineternetas.lt/> ar <https://www.svarusinternetas.lt/>

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete: www.pvc mokymai.lt

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

VALSTYBINIS
PSICHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS

LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

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.

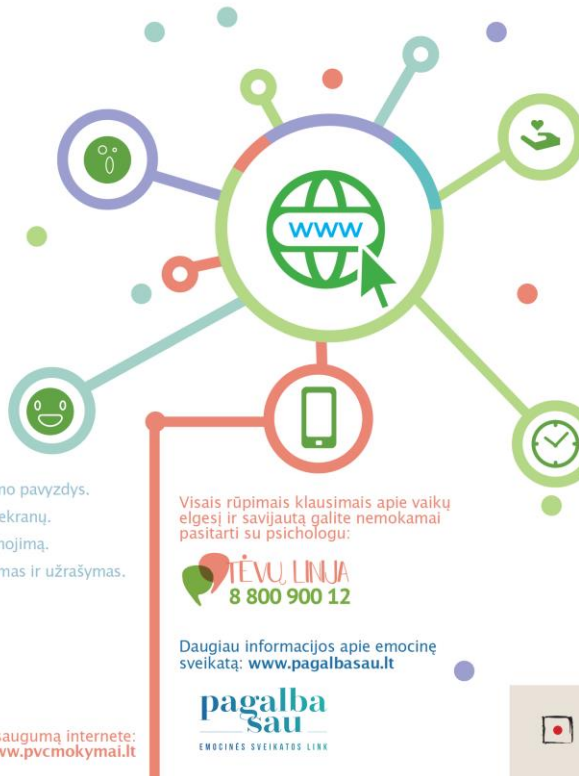
ITIN ILGAS LAIKAS PRIE EKRANŲ GALI SKATINTI:

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

SUAUGUSIŲJŲ ELGESYS, KURIS PADEDA VAIKAMS TINKAMAI NAUDOTIS EKRANAIŠ:

- 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 dienvakę.

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:
www.pvc mokymai.lt



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

TĖVŲ LINJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

pagalba sau
EMOCINIS SVEIKATOS LINK

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).

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.

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/PAUGLIO 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/PAUGLIO 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 LINJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

pagalba sau
EMOCINIS 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 nusiramavimo būdų, kurie gali padėti apmąstyti 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, užsiminti bendra veikla su draugais.
- Stiprinkite vaiko savęs vaizdą: padėkite įvardinti stipriąsias savybes, dalykus, kurie jam sekasi, įgūdžius, kurie padėjo išspręsti sunkumus praityje.
- 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.



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 praityje 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 baidi, tačiau pokyčiai padeda išmokyti naujų dalykų ir gali atnešti net smagių atradimų, tiek apie save, tiek apie kitus.

Tinkamas ekranų naudojimas

Žinutės

Virtualus pasaulis – realus poveikis. Džiaugsmas ir rūpesčiai, su kuriais vaikai susiduria būdami prie ekranų, paveikia juos taip pat stipriai, kaip ir realiame gyvenime. Ekranas gali būti naudingu įrankiu tyrinėti, mokytis, kurti, bendrauti, bet, kaip ir gatvėje, vaikai čia gali susidurti su įvairiomis grėsmėmis. Žalingas turinys, patyčios, sekstingas, viliojimas – tik dalis pavojų, su kuriais vaikai susiduria internete. Mokykime vaikus tinkamų įgūdžių, kaip sudėtingame virtualiame pasaulyje elgtis saugiai. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Ar žinote, koks turinys internete šiandien pasiekė Jūsų vaiką? Norint, kad vaikas internete išvengtų netinkamo turinio, jam turėtų būti prieinami tik saugūs įrenginiai su įdiegtais tėvų kontrolės įrankiais – įvairiais nustatymais, kurie padeda kontroliuoti, ką vaikas mato internete. Vis dėlto, internetinėje erdvėje gausu pavojų, tad patikinkite vaiką, kad jeigu susidurtų su netinkamu turiniu, kuris trikdo, gąsdina, neramina, jis nebus nubaustas ir visada gali kreiptis į jus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Amžiaus ribojimai socialiniuose tinkluose: kodėl svarbu laikytis? Visi socialiniai tinklai ir jų išmaniųjų telefonų programėlės turi amžiaus apribojimus. Daugeliu populiarių socialinių tinklų oficialiai galima naudotis nuo 13 metų. Svarbu laikytis nurodytų amžiaus apribojimų, nes bendravimas socialiniame tinkle reikalauja didelės socialinės ir emocinės brandos, gebėjimo reaguoti į sudėtingas situacijas ar galimai trikdančią turinį, taip pat priimti saugius sprendimus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Susitarimai dėl laiko prie ekranų – misija įmanoma. Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams susiplanuoti ir laiką prie ekranų. Padėkite vaikams suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke. Svarbu, kad vaikai kiekvieną dieną turėtų pakankamai

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

VALSTYBINIS
PSICHOLOGIJOS
SVEIKATOS
CENTRAS

LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

„gyvo“ bendravimo ir patirtų sėkmę atlikdami savo pareigas. Aptarkite su vaiku, kada ir kur namuose naudojami ekranai. Būkite vaikams pavyzdžiu, puoselėkite bendrą šeimos laiką be ekranų. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Netinkamas seksualinis turinys ir prievarta internete. Vaikus gali neigiamai paveikti pornografinis turinys, seksualinis viliojimas, sekstingas (nuogo kūno video, nuotraukos, seksualinio turinio žinutės). Svarbu, kad vaikai ir paaugliai gautų amžių atitinkančią informaciją apie grėsmes internete ir pagalbos galimybes susidūrus su jomis. Jei vaikas papasakoja apie patirtą seksualinę prievartą, reaguokite rimtai, išklauskite ir palaikykite jį, kreipkitės pagalbos. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt, kaip apsaugoti vaikus – www.pvc mokymai.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Ankstyvųjų vaikų emocinių ir elgesio sunkumų atpažinimas bei psichologinės pagalbos galimybės

Žinutės

Kaip reaguoti į agresyvų vaiko elgesį? Pasistenkite išlikti ramūs ir ramiai pasakykite, kad matote, jog vaikas negerai jaučiasi, jam kyla pyktis. Pabrėžkite, kad normalu taip jaustis, tačiau svarbu pyktį reikšti tinkamais būdais – reikia pasistengti, kad netinkamais žodžiais ar veiksmais nesužeistum kito. Padėkite vaikui nusiraminti ir paklauskite, koks jo nuomone, šioje situacijoje galėtų būti geriausias sprendimas. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kas padeda mažinti brolių ir sesių konfliktus? Vienas svarbiausių dalykų – pasistenkite nelyginti vaikų tarpusavyje. Tai menkina jų savivertę, žadina konkurenciją, didina priešišumą, o santykiuose su tėvais vaikai pradeda jaustis nesaugūs ir bando įvairias įsiteikimo strategijas. Brolių ir sesių santykių darnai padeda, kai tėvai pastebi jų individualius poreikius ir gebėjimus, vienodai vertina už pasiekimus ir laimėjimus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kokie ženklai rodo galimus valgymo sutrikimus? Atkreipkite dėmesį, jei vaikas ar paauglys atsisako anksčiau valgytų patiekalų, vengia valgyti kartu su šeima ar draugais, ženkliai mažina maisto porcijas, pradėjo itin daug sportuoti, slepia savo kūną po laisvais drabužiais. Ankstyva pagalba neįkainojama, užkertant kelią paauglystėje prasidedantiems valgymo sutrikimams. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kaip padėti nerimaujantiems vaikams? Stiprų nerimą vaikai gali išgyventi dėl artimųjų ir savo sveikatos, atsiskaitymų mokykloje, santykių su draugais, bijodami apsikvailinti, patirti gėdą ar patyčias, dėl ateities nežinomybės ir daugelio kitų dalykų. Stiprus nerimas sutrikdo miegą, valgymą, trukdo susikaupti ar džiaugtis įprastai maloniais dalykais. Nerimaujantys vaikai gali būti išsiblaškę, atsiriboję, dirglūs, verksmingi, elgtis pikta. Pasikalbėkite su vaiku apie jį neraminančias situacijas ir mintis, apsvarstykite, „kas bus, jeigu...“. Išmokykite nusiramavimo technikų: kvėpuoti, perkelti dėmesį į kitus dalykus, medituoti. Padėkite vaikams išlaikyti kasdienę rutiną ir fizinį aktyvumą, daugiau laiko leiskite kartu, patikinkite, kad esate šalia. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kas padeda spręsti konfliktus? Laikantis tam tikrų principų ir konfliktus priimant kaip natūralią tėvų ir vaikų santykių dalį, juos spręsti kur kas lengviau. Pirmiausia reikėtų nusiraminti patiems tėvams, tada išklausti vaiką ar paauglį, sugerti dalį jo audringų emocijų ir ieškoti galimo konflikto sprendimo. Visada naudinga pagalvoti, koks konkretaus konflikto su vaikais ar paaugliais sprendimo būdas būtų konstruktyvus, mokytų deramai atstovėti savo nuomonę arba protingai ieškoti kompromisų. Po konflikto visada svarbu pripažinti savo klaidas ir susitaikyti su vaiku ar paaugliu. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Vaikų psichikos stiprinimo galimybės

Žinutės

Koks vaiko elgesys rodo, kad jis patiria sunkumą? Atkreipkite dėmesį, jei vaikas ar paauglys nustoja domėtis anksčiau patikusiomis veiklomis, sumažėja motyvacija mokytis, jam sunku susikaupti, vengia bendrauti su draugais, dažnai skundžiasi galvos ir pilvo skausmais, pradeda agresyviai elgtis. Šie ženklai rodo, kad vaikas ar paauglys susidūrė su sunkumais ir jam reikalinga suaugusiųjų pagalba. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Vaiko savijauta, dėl kurios reikėtų susirūpinti. Atkreipkite dėmesį, jei vaiką ar paauglį apėmė ilgalaikė liūdna ar paniurusi nuotaika, jis išgyvena nerimo, prislėgtumo, vienišumo jausmus, apie save ir savo gebėjimus atsiliepia neigiamai, tampa gynybiškas, užsisklendžia emociškai ir vengia kalbėti apie savo jausmus. Labai svarbu neatidėliojant reaguoti, suprasti pasikeitusios savijautos priežastis ir padėti vaikui ar paaugliui įveikti jį užklopusius sunkumus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kaip stiprinti vaiko pasitikėjimą savimi? Dažniau pastebėkite ir atkreipkite vaiko dėmesį į dalykus, kurie jam sekasi ir priminkite konkrečius veiksmus, kurie padėjo sėkmingai susitvarkyti su iššūkiais praeityje. Padėkite rasti laiko tarp namų darbų užsiimti kūrybine veikla, pabrėžkite ne rezultatą, bet savybes ir pastangas, kurios padėjo kažką sukurti. Įtraukite vaiką ir paauglį į bendras šeimos veiklas. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kaip mokyti vaiką nusiraminti? Užvaldžius stipriems jausmams, vaikai dažniausiai elgiasi impulsyviai, neapgalvotai ir netinkamais būdais išreiškia emocijas. Pirmiausia išmokykite vaiką tris kartus giliai įkvėpti ir iškvėpti per pilvą. Tuomet galima išbandyti lėtą skaičiavimą atgal nuo 10 iki 1. Dar vienas būdas – galvoti apie raminančius dalykus. Nusiraminti padeda ir kalbėjimas mintyse – priminimas sau sustoti, nusiraminti ir pagalvoti, ką daryti toliau. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Kaip kurti artimą ryšį su vaiku? Daugiau kalbėkitės ir domėkitės vaiko kasdieniais reikalais, pomėgiais ir rūpesčiais. Susitarkite dėl reguliaraus individualaus laiko, kurį leisite kartu su vaiku ir visą dėmesį skirsite tik jam. Kartu nuspręskite, kokias užduotis vaikas galėtų atlikti namuose. Tai padės lygiavertiškai pasidalinti atsakomybėmis ir jaustis jam šeimos dalimi. Padėkite vaikui ir paaugliui susikurti dienos rutiną, kuri suteiks pastovumo ir saugumo jausmą. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.