

# 1

# POZITYVI TĖVYSTĖ COVID - 19 METU LAIKAS KARTU

Negalite eiti į darbą? Mokyklos uždarytos? Nerimaujate dėl pinigų? Normalu jausti stresą.

Mokykloms uždarius yra puiki galimybė užmegsti geresnius santykius su savo vaikais. Laikas kartu yra nemokamas ir įdomus. Tai priverčia vaikus jaustis mylimais ir saugiais bei parodo, kad jie yra svarbūs.

## Skirkite laiko kiekvienam vaikui



Tai gali trukti 20 minučių, ar ilgiau – tai priklauso nuo Jūsų. Tai gali vykti kiekvieną dieną tuo pačiu metu, kad vaikai to lauktų.



## Paklauskite savo vaiko, ką jis norėtų daryti



Pasirinkimas ugdo vaikų pasitikėjimą savimi. Jei jie nori kažką nuveikti tokio, ko yra negalima dėl karantino, tai yra proga pasikalbėti su jais apie tai.

## Idėjos su mažiausiais vaikais



- Nukopijuokite jų veido išraišką ir garsus.
- Dainuokite dainas, kurkite muziką su virtuvės įrankiais (puodai, šaukštai ir t.t.).
- Papasakokite istoriją, paskaitykite knygą ar pavartykite nuotraukų albumą.



## Išjunkite televizorių ir telefoną.

## Idėjos su paaugliais

- Kalbėkite su jais apie tai, kas jiems patinka: sportas, muzika, įžymybės, draugai.
- Eikite pasivaikščioti į lauką ar aplink namus.
- Sportuokite pagal mėgstamą muziką.

## Idėjos su mažais vaikais

- Skaitykite knygas arba pažiūrėkite fotoalbumus.
- Eikite pasivaikščioti į lauką ar aplink namus.
- Šokite pagal muziką ar dainuokite dainas!
- Darykite darbus kartu - namų tvarkymą ir maisto gaminimą paverskite žaidimu.
- Padėkite dirbti nuotoliniu būdu, ruošti namų darbus.

Norėdami gauti daugiau informacijos, spustelėkite žemiau esančias nuorodas.

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

Vertė Raminta Bartusevičienė, Kaišiadorių ŠSPC  
Pedagoginė psichologinė tarnyba



# 2 Pozityvi tėvystė COVID-19 METU Išlikite pozityvūs

Sunku išlikti pozityviam, kai mūsų vaikai mus varo iš proto. Mes dažnai sakome: „Nustok tai daryti!“. Tačiau vaikai daug labiau yra linkę daryti tai, ko prašome, jei duodame jiems teigiamus nurodymus ir pagiriame už gerą elgesį.

## Pasakykite, kokio elgesio tikėtės iš vaiko

- Pasakykite vaikui, ką daryti, vartodami teigiamus žodžius, pvz., „Prašau, sutvarkyk drabužius“ (vietoj „Nedaryk netvarkos“).
- Šaukdami ant vaiko iššauksite pyktį ir stresą. Atkreipkite vaiko dėmesį kviesdami jį vardu. Kalbėkite ramiu balsu.

## Pagirkite vaiką, kai jis gerai elgiasi

Pabandykite pagirti vaiką už tai, ką jie padarė gerai. Jie gali to neparodyti, bet jūs pamatysite, jog jie vėl elgiasi tinkamai. Tai gali juos nuraminti, nes vaikai mato, jog Jūs pastebite ir rūpinatės jais.



## Mastykite realiai

- Ar Jūsų vaikas iš tikrųjų gali daryti tai, ko Jūs jį prašote? Vaikui yra labai sunku visą dieną tylėti, bet galbūt jis gali tylėti 15 minučių, kol Jums skambina.

## Padėkite paaugliui palaikyti ryšį su draugais

Paaugliams yra ypač svarbu bendrauti su draugais. Todėl padėkite savo paaugliui susisiekti per socialinę mediją su bendraamžiais. Ir tai galite padaryti kartu!

Norėdami gauti daugiau informacijos, spustelėkite žemiau esančias nuorodas.

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE

Vertė Raminta Bartusevičiėnė, Kaišiadorių ŠSPC  
Pedagoginė psichologinė tarnyba



© 2020 WHO. All rights reserved. WHO is a member of the United Nations system. WHO is not responsible for the content of any external links.

# 3

## POZITYVI TĖVYSTĖ COVID-19 METU STRUKTŪRUOKITE

COVID-19 sujaukė mūsų kasdienį gyvenimą. Tai sunkus metas ir vaikams ir suaugusiems. Naujos rutinos sudarymas gali padėti.

### Sukurkite lankščią, bet nuoseklią rutiną

- Sudarykite sau ir savo vaikams tvarkaraštį, kuriame būtų laiko ir struktūrinei veiklai, ir laisvalaikiui. Tai gali padėti vaikams jaustis saugiau ir geriau elgtis.
- Vaikai gali padėti suplanuoti dienos rutiną, pvz.: sudaryti mokyklos tvarkaraštį. Vaikai labiau laikysis veiklos, jei patys prisidės prie to.
- Kiekvieną dieną sportuokite - tai padeda nuo streso vaikams, turintiems daug energijos.



### Jūs esate pavyzdys vaikui

- Laikykites saugaus atstumo ir laikykites higienos, o sergančius ar pažeidžiamus - užjauskite, nes jūsų vaikai mokinasi iš jūsų.

### Išmokykite vaiką, kaip laikytis saugaus atstumo

- Jei Jūsų šalyje viskas gerai, išleiskite vaikus į lauką.
- Taip pat galite rašyti laiškus ir piešti piešinius. Pasidalinkite su žmonėmis, kad kiti galėtų pamatyti!
- Galite nuraminti vaiką, kalbėdami apie tai, kaip Jūs esate saugus. Įsiklausykite į vaikų pasiūlymus ir rimtai į juos žiūrėkite.

### Rankų plovimą ir higieną padarykite linksmą

- Sukurkite 20 sekundžių dainą rankoms plauti. Pridėkite judesius! Sukurkite vaikams atlygį ir pagirkite už reguliary rankų plovimą.
- Pažaiskite žaidimą, kad pamatytumėte, kiek daug kartų galime paliesti savo veidą ir sugalvokite atlygį už mažiausią prisilietimų skaičių.

### Kiekvienos dienos pabaigoje skirkite minutę dienos apmąstymui. Pasakykite vaikui ką jis padarė teigiamo ar linksmo.

Pagirkite save už tai, ką gerai padarėte šiandien. Tu esi žvaigždė!



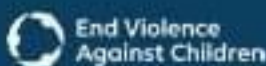
Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

Vertė Raminta Bartusevičiūtė, Kaišiadorių ŠSPC Pedagoginė psichologinė tarnyba



© 2020 WHO. All rights reserved. WHO is a member of the United Nations system. WHO is a member of the United Nations system.

# 4 POZITYVI TĖVYSTĖ COVID-19 METU BLOGAS ELGESYS

Visi vaikai elgiasi netinkamai. Yra normalu, kai vaikai yra pavargę, alkani, bijo arba mokosi savarankiškumo. Ir jie gali mus išvarginti iš proto, kai šiuo metu esame užstrigę namuose.

## Peradresuokite

- Iš anksto atkreipkite dėmesį į netinkamą elgesį ir nukreipkite vaiko dėmesį nuo blogo į gerą elgesį.
- Sustabdykite vaiką dar neprasidėjęs netinkamam elgesiui! Kai jie pradeda nerimauti, galite atitraukti dėmesį pasiūlydami ką nors įdomaus ar linksmo: „Ateik, eikime pasivaikščioti į lauką!“

## Padarykite pauzę

- Jaučiate, jog tuoj pratrūksite? Skirkite sau 10 sekundžių pauzę. Lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite 5 kartus.
- Tada pabandykite atsakyti kuo ramiau. Daugybė tėvų sako, kad tai padeda!

## Naudokite pasėkmes

Pasėkmės padeda išmokyti vaikus atsakomybės už tai, ką jie daro. Įveskite discipliną ir kontroliuokite. Tai yra veiksmingiau nei mušti ar šaukti.

## Laikykitės patarimų

1-3

- Vienkartinis vaiko pagyrimas, kad yra geras, ir nuosekli rutina sumažins blogą elgesį.
- Skirkite vaikui paprastus atsakingus darbus. Tiesiog įsitikinkite, kad jis sugebės tai padaryti. Ir girkite jį, kai jis tai daro!

- Leiskite vaikui pasirinkti ar sekti Jūsų nurodymais, prieš duodant pasėkmę.
- Stenkitės išlikti ramūs pateikdami pasėkmę.
- Įsitikinkite, kad galėsite įvykdyti pasėkmę. Pvz., sunku atimti paauglio telefoną savaitei. Realistiškiau, jei jį atimsite vienai valandai.
- Kai pasėkmė pasibaigs, suteikite vaikui galimybę padaryti ką nors gero ir pagirkite jį už tai.

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE

Vertė Raminta Bartusevičienė, Kaišiadorių ŠSPC Pedagoginė psichologinė tarnyba.



© 2020 WHO. All rights reserved. WHO is a member of the United Nations system. WHO is a member of the United Nations system. WHO is a member of the United Nations system.

# 5

## POZITYVI TĖVYSTĖ COVID-19 METU

### IŠLIKITE RAMŪS IR VALDYKITE STRESĄ

Šiuo metu yra įtemptas laikas. Todėl rūpinkitės savimi, jog galėtumėte palaikyti savo vaikus.

#### Tu nesi vienas

Milijonai žmonių turi tokių pačių baimių, kaip ir mes. Susiraskite ką nors, su kuo galėtumėte pasikalbėti apie tai, kaip Jūs jaučiatės. Venkite žiniasklaidos, kuri sukelia paniką.

#### Padaryk pertrauką

Mums visiems kartais reikia pertraukos. Kai vaikas miega, nuveikite ką nors smagaus ar atpalaiduojančio. Sudarykite sąrašą sveikų užsiėmimų, kuriuos mėgstate daryti. Tu to nusipelnei!

#### Klauskite savo vaikų

Būkite atviri ir klausykite savo vaiko. Jūsų vaikas ieškos palaikymo ir pasitikėjimo. Išklausykite savo vaiką, kai jis dalijasi savo jausmais. Priimkite jo jausmus ir paguoskite.



#### Padarykite pauzę

Tai yra vienos minutės atsipalaidavimo veikla, kurią galite atlikti bet kada, kai jaučiate stresą ar nerimą.

##### 1 žingsnis: įsitaisykite

- Patogiai atsisėskite, kojų pėdos padėtos ant grindų, rankos ilsisi ant kelių.
- Jei jaučiatės patogiai, užmerkite akis.

##### 2 žingsnis: galvok, jausk, kūnas

- Paklauskite savęs: „Apie ką aš dabar galvoju?“
- Pastebėkite savo mintis. Atkreipkite dėmesį, ar jos yra neigiamos ar teigiamos.
- Atkreipkite dėmesį, kaip jaučiatės emociškai. Atkreipkite dėmesį, ar esate laimingas ar ne.
- Atkreipkite dėmesį, kaip jaučiasi Jūsų kūnas. Pastebėkite viską, kas skauda ar yra įsitempę

##### 3 žingsnis: sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą

- Klausykite savo kvėpavimo, kai jis įeina ir išeina iš kūno.
- Galite uždėti ranką ant krūtinės ir pajusti, kaip kyla ir krinta su kiekvienu kvėpavimu.
- Galite pasakyti sau: „Viskas gerai. Kad ir kas tai būtų, man viskas gerai“.
- Tada tiesiog kurį laiką klausykite savo kvėpavimo.

##### 4 žingsnis: Grįžimas

- Atkreipkite dėmesį, kaip jaučiasi visas Jūsų kūnas.
- Klausykite kambaryje esančių garsų.

##### 5 žingsnis: Apmąstymas

- Pagalvokit „Ar aš jaučiuosi kitaip?“
- Kai būsite pasiruošę, atmerkite akis.

Būkite atviri ir klausykite savo vaikų. Jūsų vaikas ieškos palaikymo ir pasitikėjimo. Išklausykite savo vaiką, kai jis dalijasi savo jausmais. Priimkite jo jausmus ir paguoskite.

Padaryti pauzę taip pat gali būti naudinga, kai pastebite, jog vaikas jus erzina arba padarė ką nors netinkamo. Tai gali padėti sureaguoti ramiau. Net keli gilūs įkvėpimai gali padėti. Taip pat galite padaryti pertrauką su vaiku!

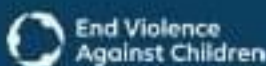
Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

Vertė Raminta Bartusevičienė, Kaišiadorių ŠSPC Pedagoginė psichologinė tarnyba.



# 6

## POZITYVI TĖVYSTĖ COVID-19 METU

### KALBĖKITE APIE COVID-19

Būkite pasirengę kalbėtis. Vaikai jau bus ką nors girdėję. Tyla ir paslaptys neapsaugos vaikų, tik sąžiningumas ir atvirumas tai padarys. Pagalvokite, apie tai kiek vaikas gali suprasti. Jūs juos geriausiai pažįstate.

#### Būkite atviri ir išklauskite

Leiskite vaikui laisvai kalbėti. Užduokite atvirų klausimų ir sužinokite, kiek jis jau žino.

#### Būkite nuoširdus

Į klausimus visada atsakykite nuoširdžiai. Pagalvokite, ir pamėginkite paaiškinti vaikui suprantama kalba pagal amžių.

#### Būkite palaikantys

Vaikas gali būti išsigandęs ar sumišęs. Suteikite vaikui galimybę pasidalinti jausmais, kaip jis jaučiasi, ir duokite jam žinoti, jog jį palaikote ir suprantate.

#### Nėra blogai nežinoti atsakymų

Galima sakyti: „Mes nežinome, bet mes ieškome atsakymų“ arba „Mes nežinome, bet manome...“.

Pažiūrėkite tai kaip į galimybę išmokti ko nors naujo su savo vaiku!



#### Visur yra daug informacijos

✓ Kai kurios gali būti netikslios. Todėl naudokitės patikimomis svetainėmis, tokiomis kaip UNICEF ir Pasaulio sveikatos organizacija.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

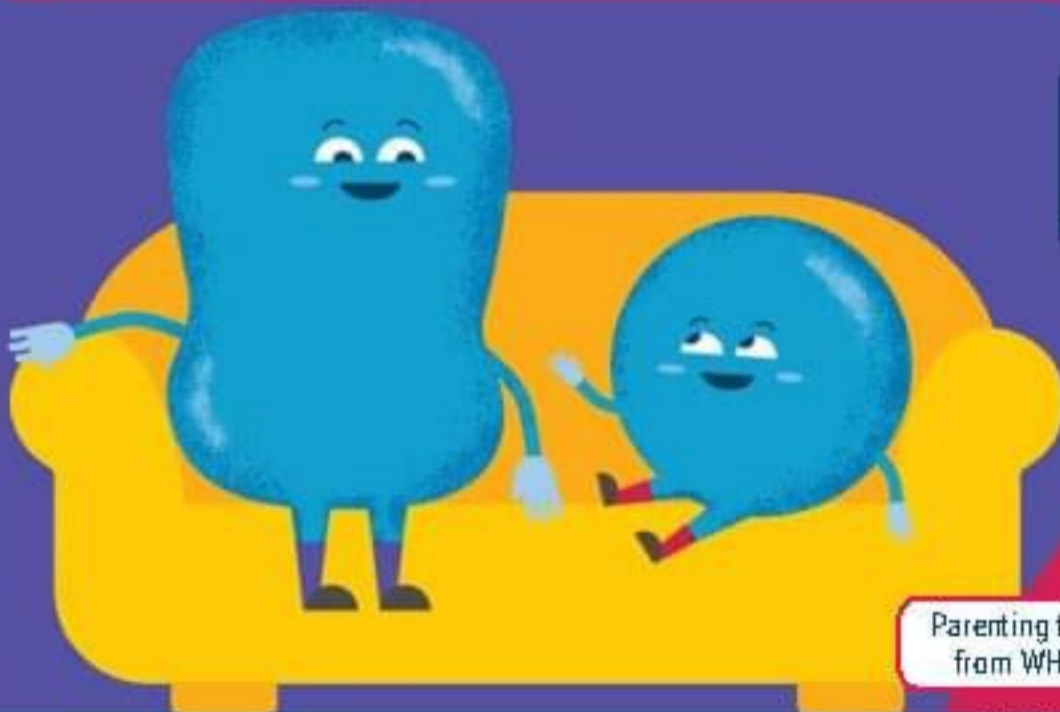
<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Paaiškinkite, kad COVID-19 neturi nieko bendra su tuo, kaip kažkas atrodo, iš kur jie yra kilę ar kokio kalba kalba. Pasakykite vaikui, kad reik užjausti sergančius žmones ir tuos, kurie jais rūpinasi. Paieškokite istorijų tų žmonių, kurie stengiasi sustabdyti ligos protrūkį ir rūpinasi sergančiais žmonėmis.

#### Ir pabaigai



Stebėkite ar Jūsų vaikui viskas yra gerai. Priminkite vaikui, kad Jums jis rūpi ir kad jis visada gali bet kada su jumis pasikalbėti. Ir tuomet kartu nuveikite ką nors smagaus!



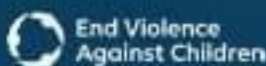
Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

Vertė Raminta Bartusevičienė, Kaišiadorių ŠSPC  
Pedagoginė psichologinė tarnyba.



© 2020 UNICEF. All rights reserved. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. For more information, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.