Tinkamas ekranų naudojimas

Žinutės

Virtualus pasaulis – realus poveikis. Džiaugsmai 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 trikdantį 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 „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, išklausykite ir palaikykite jį, kreipkitės pagalbos. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt, kaip apsaugoti vaikus – www.pvcmokymai.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 priešiškumą, o santykyje 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 piktai. Pasikalbėkite su vaiku apie jį neraminančias situacijas ir mintis, apsvarstykite, „kas bus, jeigu…“. Išmokykite nusiraminimo 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 išklausyti 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 sunkumų? 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 užklupusius 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.