



Tėvais ne gimstama, o tampama



10 paprastų žingsnių,
padedančių vaikui augti
ir geriau jaustis



PEARLS
FOR CHILDREN

#1

Kurkite stiprius santykius

Vaikams svarbu būti apsuptiems meilės ir jausti tėvų palaikymą.

Kurkite stiprius šeimos santykius, apgaubkite vaiką šiluma ir kuo daugiau laiko leiskite kartu.



#2

Stiprinkite vaiko pasitikėjimą savimi

Padėdami kitiems, vaikai tampa stipresni ir labiau pasitiki savimi.

Suteikite vaikui progą padėti jums namuose ir leiskite jam pačiam atlikti užduotis, kad galėtų savimi didžiuotis.



#3

Sukurkite rutiną

Reguliarumas yra labai svarbu vaikams, ypač mažiems, nes suteikia saugumo jausmą.

Padėkite vaikui susikurti paprastą kasdienę rutiną, pavyzdžiui, ryto, vakaro arba prieš miegą.



#4

Kartu leiskite laisvalaikį

Atsitraukimas nuo kasdienybės ir poilsis nuo įprastos veiklos padeda atsipalaiduoti.

Padėkite savo vaikui atrasti laisvo laiko, kada galėtų žaisti ir išreikšti save, tačiau nesuplanuokite per daug veiklų.



#5

Išmokite linksmintis

Smagi veikla ir laikas, skirtas sau, padeda palaikyti fizinę ir psichologinę pusiausvyrą bei atgauti jėgas.

Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas kartais linksmiai praleistų laiką ir turėtų galimybių pasimėgauti laiku, neperpildytu veiklomis.



#6

Atkreipkite dėmesį į pasiekimus

Išsikeldami realistiškus tikslus galime aiškiau ir ramiau žingsniuoti gyvenimo keliu.

Pagirkite vaiko pastangas – tai nukreips jo dėmesį nuo nesėkmių prie pasiekimų.



#7

Skatinkite vaiko pasitikėjimą savimi

Tikėjimas savimi padeda ramiau ir ryžtingiau spręsti problemas ir reaguoti į sunkumus.

Priminkite savo vaikui apie problemas, kurias jis išsprendė praeityje, ir padėkite atrasti, kaip įveikti sunkumus ateityje.

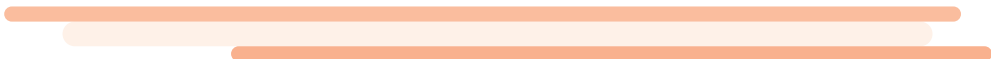


#8

Mąstykite pozityviai

**Teigiamas požiūris į gyvenimą
padeda ramiau reaguoti
į sudėtingas situacijas.**

Kalbėkitės su vaiku apie
sunkumus ir padėkite jam suprasti,
kad juos galima įveikti.



#9

Kalbėkitės, kad pažintumėte vienas kitą

Sunkumų išgyvenimas gali sustiprinti ir vaikai gali daug išmolti.

Padėkite vaikui atpažinti jo stiprybes ir gebėjimą įveikti nelengvus laikotarpius.



#10

Prisitaikykite prie pokyčių

Pokyčiai kelia baimę ir suaugusiems, ir vaikams.

Mokykite savo vaiką, kad pokyčiai yra gyvenimo dalis, galinti padėti išmokti naujų dalykų ir atnešti džiugių netikėtumų.





PEARLS
FOR CHILDREN

„PEARLS vaikams“ yra europinis projektas, skirtas kovai su netinkamu elgesiu su vaikais ir jo prevencijai, finansuojamas Europos Sąjungos teisių, lygybės ir pilietybės programos (2014–2020 m.) lėšomis ir įgyvendinamas Italijoje, Lietuvoje ir Lenkijoje.

Daugiau informacijos rasite svetainėje

www.pearlsforchildren.eu

Įgyvendina:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



Projektas finansuojamas
Europos sąjungos teisių,
lygybės ir pilietybės programos
(2014 – 2020 m.) lėšomis



Nemokamos psichologų konsultacijos
telefonu. Daugiau informacijos
www.tevulinija.lt

Ši informacija adaptuota iš „Genitori non si nasce... si diventa“ („Tėvais ne gimstama, o tampama“) medžiagos, kurią parengė organizacija „Cesvi Fondazione Onlus“, padedama Milano Katalikiškojo Švč. Širdies universiteto Psichologijos katedros Atsparumo tyrimų padalinio (RiRes), ir perdavė projektui „PEARLS vaikams“.

Šios informacijos parengimas finansuotas Europos Sąjungos teisių, lygybės ir pilietybės programos (2014–2020 m.) lėšomis. Pateikta informacija išreiškia tik „Cesvi“ nuomonę ir už ją atsakinga tik ši organizacija. Europos Komisija neprisiima jokios atsakomybės už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.