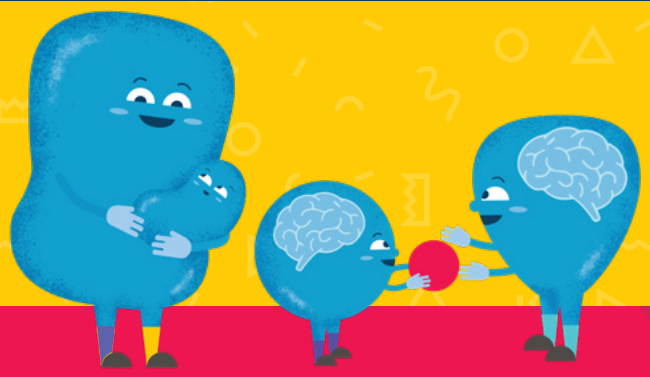
Paramos vaikams centras
Children Support Centre

Vaikų auginimas COVID-19 metu
Kai supykstame

Savo vaikus ir paauglius mylime, tačiau įtampa, kurią patiriame dėl rūpinimosi jais, pinigų ir COVID-19, gali kelti pyktį. Štai kaip galime išlaikyti savitvardą ir reguliuoti savo pyktį neįskaudinant kitų.

Sustabdykite pyktį.

- Dažniausiai kaskart susinerviname ir supykstame dėl tų pačių dalykų
- Dėl ko jūs supykstate? Kada tai nutinka? Kaip paprastai elgiatės?
- Užkirskite pykčiui kelią, kol jis dar neprasidėjo. Pamiegokite ar pailsėkite, kai esate pavargę. Pavalgykite, kai pajaučiate alkį. Paprašykite kieno nors palaikymo, kai jaučiatės vieniši.
- Tausokite save. Idėjų ieškokite patarimuose “Pertraukėlės” ir “Streso valdymas”



Smegenų tyrimai rodo, kad jei suvaldote pyktį arba padarote ką nors pozityvaus, paspartinate vaiko smegenų raidą.

Tai tikra sėkmė!

Padarykite pertraukėlę

- Kai ima kilti pyktis, 20 sekundžių atvėskite. Prieš ką nors sakydami ar darydami, penkis kartus lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite
- Dešimčiai minučių nueikite kur nors kitur, kol sutvardysite emocijas. Jei turite saugią vietą lauke, ten ir išeikite
- Jeigu pradedate jausti pyktį dėl to, kad jūsų kūdikis niekaip nesiliauja verkęs, jį GALITE trumpam palikti saugioje vietoje, pavyzdžiui, lovelėje, gulintį saugiai ant nugaros ir šiek tiek atsitraukti. Patikrinkite, kaip jaučiasi kūdikis kas 5-10 minučių.

Pasirūpinkite savimi.

- Visiems reikia ryšių su kitais. Kasdien kalbėkitės su draugais, giminaičiais ar kitais patikimais žmonėmis.
- Saikingai vartokite alkoholį ar išvis jo nevartokite, ypač tada, kai jūsų vaikai nemiega.
- Ar turite ginklų ar kitų daiktų, kurie gali sužeisti kitus? Saugiai juos užrakinkite, paslėpkite ar išneškite iš namų.
- Elgiatės tinkamai, jei užtikrinate, kad vaikai yra saugioje vietoje ar lankosi ten, kur gali gauti pagalbos.

COVID-19 krizė netruks amžinai – tik kol kas reikia ją ištverti… vieną dieną po kitos.

Išsamesnė informacija – paspaudus šias nuorodas:

PSO patarimai | UNICEF patarimai | Kitomis kalbomis | Pagrindžiantys duomenys

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford’s COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa’s Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union’s Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union’s Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.