Paramos vaikams centras
Children Support Centre

Vaikų auginimas COVID-19 metu
Darni šeima namuose

Kai rodome taikių ir mylinčių santykių pavyzdį, vaikai jaučiasi saugesni ir labiau mylimi. Rami kalba, aktyvus klausymasis ir empatija padeda išlaikyti taikią šeimos atmosferą tokiais įtemptais laikais.

Mes esame pavyzdys savo vaikams

- Mūsų kalba ir elgesys, matant ir girdint kitiems, daro didelę įtaką tam, kaip elgsis ir jie!
- Stenkitės gražiuoju kalbėtis su visais šeimoje, ir su vaikais, ir su suaugusiais
- Konfliktiškas bendravimas tarp suaugusiųjų namuose gali neigiamai paveikti vaikus
- Kuo labiau stengiamės rodyti taikių mylinčių žmonių santykių pavyzdį savo vaikams, tuo jie jausis saugiau ir labiau mylimi.

Kalbėkite pozityviai. Tai padeda!

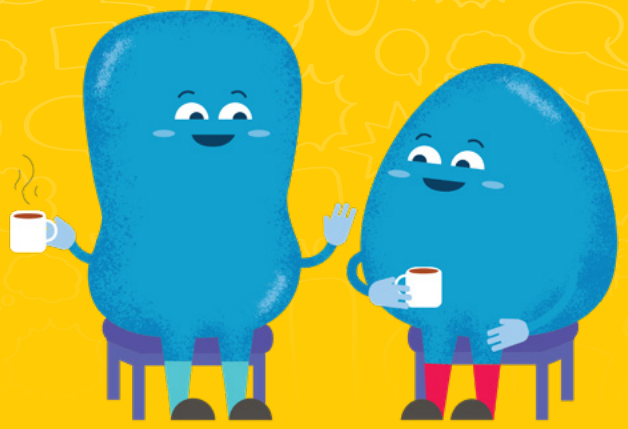
- Pasakykite kitiems, ką norite, kad jie darytų, užuot sakę: vietoje "Nerėk" sakykite "Prašau kalbėti tyliau"
- Giriami kiti jaučiasi įvertinti, labiau didžiuojasi savimi. Paprasti žodžiai, tokie kaip "Ačiū, kad nukraustei stalą po pietų" ar "Ačiū, kad prižiūrėjai kūdikį" gali būti labai svarbūs

Malonūs užsiėmimai visai šeimai

- Tegu kiekvienas šeimos narys pakaitomis kasdien pasiūlo užsiėmimą visai šeimai
- Taip pat raskite, kaip kokybiškai leisti laiką su partneriu ir kitais suaugusiais namuose!

Stenkitės empatiškai, aktyviai klausytis

- Klausykitės kitų, kai jie su jumis kalbasi
- Atsiverkite ir parodykite, kad girdite, ką jie sako
- Gali būti naudinga netgi glaustai pakartoti, ką girdėjote, prieš atsakant: "Girdžiu, kad sakai..."



Dalykitės našta

- Rūpintis vaikais ir kitais šeimos nariais sunku, bet kai atsakomybe pasidalijama – daug lengviau
- Pamėginkite namų ruošą, vaikų priežiūrą ir kitus darbus lygiai pasidalyti tarp šeimos narių
- Su kitais savo namų suaugusiais sukurkite "darbo" ir "poilsio" tvarkaraštį
- Kai pavargstate ar nebepakeliate streso, galima paprašyti pagalbos ir padaryti pertraukėlę

Jaučiate stresą ar pyktį?

- Padarykite 10 sekundžių pauzę. Penkis kartus lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite. Tada pamėginkite kalbėti ramiau. Milijonai tėvų sako, kad tai padeda – LABAI
- Kai matote, kad bręsta barniai, paskelbkite paliaubas ir išeikite į kitą kambarį ar, jei galite, į lauką. (pagal kitus punktus čia nereikia taško)
- Žr. patarimų lankstinukus "Kai supykstame" ir "Kaip išlaikyti ramybę ir suvaldyti stresą"

Paspaudę ČIA, rasite naudingos informacijos, jei patiriate smurtą namuose

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.