

16-18
metai



Leidžiant laiką kartu, atsiranda glaudesnis ryšys – tada ateina metas kalbėjimui. Būkite šalia jų tylėjimo metu.



Atsakykite į jų užuominas – reaguokite, kai manote, kad jiems tai svarbu.



Bent kartą per savaitę užsiimkite bendra veikla, – išbandykite vaikų pomėgį, jų siūlymus. Raskite abipusį pomėgį.



Sudarykite galimybes būti kartu, pavyzdžiui, valgykite kartu.



Paguodžiančiai apkabinkite, kai manote, kad to reikia / Pavyzdžiui, kai norisi juos dėl ko nors pasveikinti.



Kiekvieną dieną vykdykite nuspėjamus veiksmus (sukurkite rutiną) – tada jie žinos, kada leis laiką su jumis.

19-24
metai



Leidžiant laiką kartu, atsiranda glaudesnis ryšys – tada ateina metas kalbėjimui. Būkite šalia jų tylėjimo periodu.



Stenkitės rasti abipusį pomėgį ir reguliariai juo užsiimti.



Pakvieskite juos kartu leisti laiką, darykite tai, ką jie siūlo.



Paguodžiančiai apkabinkite, kai manote, kad to reikia / Pavyzdžiui, kai yra už ką pasveikinti.



Visuomet laikykitės susitarimų.

Šis lengvai skaitomas tėvų veiksmų vadovas skirtas padėti Jūsų vaiko socialiam ir emociniam vystymuisi, jo augimo periodu.

#

1

**Praleiskite
laiką su savo
vaiku**

Visi tėvai kartais nerimauja dėl savo vaikų socialinės ir emocinės gerovės bei nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikams. Ši lankstinukų serija skirta padėti tėvams šioje (auklėjimo) kelionėje su savo vaiku.



**Norėdami gauti daugiau
informacijos, kreipkitės į
Korko CYPSC koordinatorių;
el. paštu – Karen.omahony1@tusla.ie**

Šią tėvų veiksmų seriją sukūrė Korko CYPSC Palaikomas tėvų pogrupis. Narystei priklauso Bernardos, Tusla CYPSC koordinatorius(-ė), Tusla PPFS, Tusla globa, Tusla Springboard, Korko grafystės vaikų priežiūros komitetas, ISPCC, IPPN, Šeimos išteklių centrų tinklas ir HSE 'Happy Talk'.



Keletas naudingų svetainių:
• www.parenting24seven.ie
• www.helpmykidlearn.ie
• www.cypsc.ie



**Vaikų auklėjimas.
Skirta suaugusiems**



Penkių pakopų santykių gerinimo vadovas

**# 1 Tėvų veiksmas –
Praleiskite laiką su savo vaiku**

Kaip palaikyti savo vaikų
socialinę ir emocinę gerovę



Penkių pakopų vadovas

CYPSC Korko palaikomas tėvų pogrupis rengia šią tėvų veiksmų seriją, nes supranta, jog vaikų socialinės ir emocinės gerovės palaikymas gali kelti specifinius iššūkius. Siūlome šešis veiksmus, kuriuos turėtų atlikti tėvai, ir pateikiame paprastus patarimus kiekvienam jūsų vaiko socialinės ir emocinės raidos etapui, tokiu būdu siekdami padėti jums jūsų ir vaiko kelionėje...

#1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**

Siūlome tėvams imtis šių veiksmų tada, kai vaikas dar mažas, ir taikyti juos kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikui augant. Jei imsitės veiksmų vyresniame amžiuje, gali užtrukti, kol vaikas prie jų prisitaikys ir jums gali tekti grįžti metais atgal.

Šis veiksmų, kuriuos turi atlikti tėvai, lankstinukas yra pirmasis iš šešių. Rekomenduojama peržiūrėti ir kitus lankstinukus.

Tėvų veiksmas

- # 1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**
- # 2 **Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus**
- # 3 **Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių**
- # 4 **Padėkite sau, kaip tėvui**
- # 5 **Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės**
- # 6 **Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso**

Gimimas - 5 metai



Kūdikiai / maži vaikai skaito jūsų veido mimikas – palaikykite akių kontaktą, kai kalbate / kai vaikas guguoja.

Atsakykite į jų užuominas – reaguokite, kai manote, kad jiems Jūsų reikia.

Prisiglauskite ir apkabinkite savo kūdikį / mažylį kiekvieną dieną kuo dažniau (pagal galimybes).

Skirkite laiko žaidimams su savo vaiku: pabandykite guguoti, dainuoti, dėti dėlionės ar kaladėles, skaityti, užsiimti menu, linksmintis keičiant sauskelnes ar maudantis. Skatinkite vaiką pasirinkti, ką žaisti.

Kiekvieną dieną vykdykite nuspėjamus veiksmus (sukurkite rutiną) – tada jie žinos, kad esate čia, kai jiems jūsų reikia.

6-10 metai



Parodykite savo susidomėjimą papasakodami jiems apie savo dieną, o tada išklauskite apie jų dieną.

Atsakykite į jų nurodymus – reaguokite, kai manote, kad jiems Jūsų reikia.

Kasdien priglauskite ir apkabinkite savo vaiką.

Skirkite laiko žaidimams su savo vaiku – darykite tai mažiausiai 15 minučių kiekvieną dieną. Išbandykite dėlionės, kaladėles, skaitymą, meną, sportą, šokius / dainavimą ir stalo žaidimus. Skatinkite savo vaiką pasirinkti, ką žaisti.

Kiekvieną dieną vykdykite nuspėjamus veiksmus (sukurkite rutiną) – tada jie žinos, kada leis laiką su jumis.

11-15 metai



Leidžiant laiką kartu, atsiranda glaudesnis ryšys – tada ateina metas kalbėjimui. Būkite šalia ir vaiko tylėjimo metu.

Atsakykite į jų užuominas – reaguokite, kai manote, kad jiems jūsų reikia.

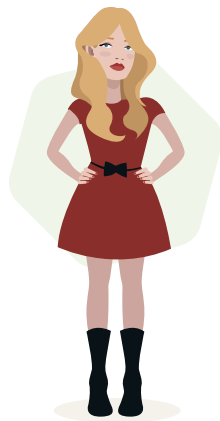
Bent kartą per savaitę darykite ką nors kartu – išbandykite jų pomėgį ir jų siūlymus. Raskite abipusį pomėgį.

Sudarykite galimybes būti kartu, pavyzdžiui, valgykite kartu.

Paguodžiančiai apkabinkite, kai manote, kad to reikia / Pavyzdžiui, kai yra už ką pasveikinti.

Kiekvieną dieną vykdykite nuspėjamus veiksmus (sukurkite rutiną) – tada jie žinos, kada leis laiką su jumis.

16-18
metai



Pripažinkite savo vaiko jausmus stebėdami juos ir pasiūlykite pasikalbėti: „Atrodai nusivylęs, ar nori pasikalbėti?“

Pasakykite savo vaikui, kad visi jausmai yra tinkami, tik svarbu, kaip mes į juos reaguojame, pavyzdžiui, „pykti nėra blogai, bet pabandykite išspręsti šią susidariusią situaciją kartu.“

Užsiimkite bendra veikla. Leidžiant laiką kartu, kuriamas glaudesnis ryšys – tada ateina metas artimam pokalbiui.

Padėkite atrasti, kas jiems padeda, kai išgyvena sunkius jausmus.

Kasdien sakykite vaikui, kad jį mylite.

Parodykite savo meilę apkabinimu. Reaguokite, kai vaikui reikia apkabinimo.

19-24
metai



Pripažinkite savo vaiko jausmus stebėdami juos ir pasiūlykite išklausti.

Klauskite atvirų klausimų, pavyzdžiui, kaip tu jautiesi? Ir klausykite atsakymo.

Užsiimkite bendra veikla. Leidžiant laiką kartu, kuriamas glaudesnis ryšys – tada ateina laikas artimesniam kalbėjimuisi.

Padėkite atrasti, kas jiems padeda, kai išgyvena sunkius jausmus.

Sakykite nuolat, kad juos mylite.

Parodykite savo meilę apkabinimu. Būkite prieinami ir reaguokite, kai jiems gali prireikti apsikabinimo.

Šis lengvai skaitomas tėvų veiksmų vadovas skirtas padėti Jūsų vaiko socialiam ir emociniam vystymuisi, jo augimo periodu.

#

2

Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus

Visi tėvai kartais nerimauja dėl savo vaikų socialinės ir emocinės gerovės bei nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikams. Ši lankstinukų serija skirta padėti tėvams šioje (auklėjimo) kelionėje su savo vaiku.



Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į Korko CYPSC koordinatorių; el. paštu – Karen.omahony1@tusla.ie

Šią tėvų veiksmų seriją sukūrė Korko CYPSC Palaikomas tėvų pogrupis. Narystei priklauso Bernardos, Tusla CYPSC koordinatorius(-ė), Tusla PPFS, Tusla globa, Tusla Springboard, Korko grafystės vaikų priežiūros komitetas, ISPCC, IPPN, Šeimos išteklių centrų tinklas ir HSE 'Happy Talk'.



Keletas naudingų svetainių:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



Vaikų auklėjimas. Skirta suaugusiems



Penkių pakopų santykių gerinimo vadovas

#2 Tėvų veiksmas – Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus

Kaip palaikyti savo vaikų socialinę ir emocinę gerovę



CYPSC Korko palaikomasis tėvų pogrupis rengia šią tėvų veiksmų seriją, nes supranta, jog vaikų socialinės ir emocinės gerovės palaikymas gali kelti specifinius iššūkius. Siūlome šešis veiksmus, kuriuos turėtų atlikti tėvai, ir pateikiame paprastus patarimus kiekvienam jūsų vaiko socialinės ir emocinės raidos etapui, tokiu būdu siekdami padėti Jūsų ir vaiko (auklėjimo) kelionėje...

#2

Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus

Siūlome tėvams imtis šių veiksmų tada, kai vaikas dar mažas, ir taikyti juos kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikui augant. Jei imsitės veiksmų vyresniame amžiuje, gali užtrukti, kol vaikas prie jų prisitaikys ir jums gali tekti grįžti metais atgal.

Šis veiksmų, kuriuos turi atlikti tėvai, lankstinukas yra pirmasis iš šešių. Rekomenduojama peržiūrėti ir kitus lankstinukus.

Tėvų veiksmas

- # 1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**
- # 2 **Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus**
- # 3 **Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių**
- # 4 **Padėkite sau, kaip tėvui**
- # 5 **Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės**
- # 6 **Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso siūlau išbraukti.**

Gimimas - 5 metai



Išvardykite savo jausmus vaikui. Atsiminkite, jog jūsų jausmai turėtų atitikti jūsų veido mimikas.

Padėkite savo vaikui, įvardydami jo / jos jausmus ... „Atrodai laimingas(-a), tavo didelė šypsena ...“ „Atrodai pakvaišęs, tu raukiasi ...“

Pasakykite savo vaikui, kad visi jausmai yra tinkami, tik svarbu, kaip mes į juos reaguojame, pavyzdžiui, „pykti yra gerai, pabandykime tai išspręsti žodžiais, o ne veiksmais (mušdamiesi)“.

Kasdien dažnai sakykite vaikui, kad jį mylite.

Parodykite savo meilę kuo dažniau myluodami ir apkabindami.

Kasdien skirkite laiko kartu pažaisiti. Kartu žaisdami suteiksite saugumo jausmą ir ir kursite glaudesnę ryšį.

Perskaitykite istorijas su jausmus išreiškiančiais žodžiais. Pavyzdžiui, „Mr Men“ knygų serija. Kreipkitės į biblioteką, kad pasiūlytų knygų.

6-10 metai



Padėkite savo vaikui kiekvieną dieną įvardydami jo / jos jausmus. „Apgailestauji, kad ne jūsų eilė ...“, „Žinau, kad esate nusivylęs(-usi), kad sunku padaryti ...“

Pasakykite savo vaikui, kad visi jausmai yra tinkami, tik svarbu, kaip mes į juos reaguojame, pavyzdžiui, „Pykti yra gerai, pabandykime tai išspręsti žodžiais“.

Visą dieną dažnai sakykite vaikui, kad jį mylite.

Parodykite savo meilę kuo dažniau myluodami ir apkabindami.

Kasdien skirkite laiko pažaisiti. Leidžiant laiką kartu, kuriamas glaudesnis ryšys ir greičiau ateina metas atviram kalbėjimuisi.

Perskaitykite istorijas, kuriose būtų jausmus išreiškiantys žodžiai.

11-15 metai



Padėkite savo vaikui kiekvieną dieną įvardydami jo / jos jausmus. „Esi nusivylęs, kad nepasirinkai ...“, „Didžiuojiesi, kad tavo pastangos atsipirko ...“, „Žinau, kad esi nusivylęs, kad ji, atrodo, neklauso ...“

Pasakykite savo vaikui, kad visi jausmai yra tinkami, tik svarbu, kaip mes į juos reaguojame, pavyzdžiui, „pykti yra gerai, pabandykime tai išspręsti kartu“.

Užsiimkite bendra veikla. Leidžiant laiką kartu, kuriamas glaudesnis ryšys – tada ateina laikas atviram kalbėjimuisi.

Kai vienas ar abu pykstate, pasiūlykite abiem padaryti 5 min. pertraukėlę, kad nusiramintumėte. Abu galėsite geriau klausytis, kai būsite ramūs.

Kasdien sakykite vaikui, kad jį mylite.

Parodykite savo meilę apkabindami. Reaguokite, kai vaikui reikia apkabinimo.

16-18
metai



Žinokite jog tai, kaip jūs prisitaikote prie pokyčių, daro įtaką jūsų vaiko prisitaikymui prie pokyčių.

Laikykitės rutinos kiekvieną dieną, net jei įpročiai kartais keičiasi. Rutina stiprina saugumo jausmą ir palengvina vaikų susidorojimą su pokyčiais.

Dalykitės informacija – pripažinkite, kad jūsų vaikas dabar gali atlikti daugybę dalykų be jūsų leidimo ar sutikimo, suteikite jiems informacijos, kurios jiems gali prireikti – bendrosios praktikos gydytojo kontaktus ir pan.

Pasitarkite su jais ir suderinkite taisykles, pvz., kada jie gali ateiti ir išeiti.

Susitarkite dėl jiems skirto namų ruošos darbo – tai padidina jų pasitikėjimą savimi ir gerina užduočių atlikimo įgūdžius. Leiskite jiems išmokti tai padaryti.

19-24
metai



Žinokite jog tai, kaip jūs prisitaikote prie pokyčių, daro įtaką jūsų vaiko prisitaikymui prie pokyčių.

Derėkitės arba susitarkite dėl kasdieninės tvarkos namuose. Jie žinos, kad prireikus gali remtis pateikta informacija.

Dalykitės informacija – pateikite savo nuomonę ar patarimą, jei jūsų paprašys, ir pasakykite, kad padėsite jiems gauti reikiamą informaciją, jei jos neturėsite – siūlau išbraukti.

Pasitarkite su vaikais ir suderinkite taisykles, kada jie gali ateiti ir išeiti iš jūsų namų.

Jei vaikai vis dar gyvena Jūsų namuose, susitarkite dėl bendrų taisyklių, kurių abi pusės turi laikytis. Tai išlaiko jų pasitikėjimą savimi ir gerina įvairių užduočių atlikimo įgūdžius.

Šis lengvai skaitomas tėvų veiksmų vadovas skirtas padėti Jūsų vaiko socialiam ir emociniam vystymuisi, jo augimo periodu.

#

3

**Padėkite
savo vaikui
prisitaikyti
prie pokyčių**

Visi tėvai kartais nerimauja dėl savo vaikų socialinės ir emocinės gerovės bei nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikams. Ši lankstinukų serija skirta padėti tėvams šioje (auklėjimo) kelionėje su savo vaiku.



**Norėdami gauti daugiau
informacijos, kreipkitės į
Korko CYPSC koordinatorių;
el. paštu – Karen.omahony1@tusla.ie**

Šią tėvų veiksmų seriją sukūrė Korko CYPSC Palaikomas tėvų pogrupis. Narystei priklauso Bernardos, Tusla CYPSC koordinatorius(-ė), Tusla PPFS, Tusla globa, Tusla Springboard, Korko grafystės vaikų priežiūros komitetas, ISPCC, IPPN, Šeimos išteklių centrų tinklas ir HSE 'Happy Talk'.



Keletas naudingų svetainių:
• www.parenting24seven.ie
• www.helpmykidlearn.ie
• www.cypsc.ie



Vaikų auklėjimas. Skirta suaugusiems



Penkių pakopų santykių gerinimo vadovas

#3 Tėvų veiksmas – Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių

Kaip palaikyti savo vaikų
socialinę ir emocinę gerovę



Penkių pakopų vadovas

CYPSC Korko palaikomas tėvų pogrupis rengia šią tėvų veiksmų seriją, nes supranta, jog vaikų socialinės ir emocinės gerovės palaikymas gali kelti specifinius iššūkius. Siūlome šešis veiksmus, kuriuos turėtų atlikti tėvai, ir pateikiame paprastus patarimus kiekvienam jūsų vaiko socialinės ir emocinės raidos etapui, tokiu būdu siekdami padėti jums jūsų ir vaiko kelionėje...

#3 Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių

Siūlome tėvams imtis šių veiksmų tada, kai vaikas dar mažas, ir taikyti juos kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikui augant. Jei imsitės veiksmų vyresniame amžiuje, gali užtrukti, kol vaikas prie jų prisitaikys ir jums gali tekti grįžti metais atgal.

Šis veiksmų, kuriuos turi atlikti tėvai, lankstinukas yra pirmasis iš šešių. Rekomenduojama peržiūrėti ir kitus lankstinukus.

Tėvų veiksmas

- # 1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**
- # 2 **Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus**
- # 3 **Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių**
- # 4 **Padėkite sau, kaip tėvui**
- # 5 **Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės**
- # 6 **Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso – siūlau išbraukti**

Gimimas - 5 metai



Žinokite, jog tai, kaip jūs prisitaikote prie pokyčių, daro įtaką jūsų vaiko prisitaikymui prie pokyčių.

Kiekvieną dieną laikykitės rutinos – tai kuria saugumą ir leidžia vaikams lengviau išgyventi pokyčius.

Dalykitės informacija – papasakokite savo vaikui, kas vyksta dienos metu, kad jie žinotų, ko tikėtis.

Praneškite jiems, kai ateina pokyčių metas, pavyzdžiui, per 10 minučių susiruošti miegoti.

Visada atsisveikinkite ir pasakykite jiems, kada grįšite.

Leiskite vaikui jums padėti susiruošti daiktus kitai veiklai – tai padeda planuoti pokyčius.

6-10 metai



Žinokite, jog tai, kaip jūs prisitaikote prie pokyčių, daro įtaką jūsų vaiko prisitaikymui prie pokyčių.

Kiekvieną dieną laikykitės rutinos – tai kuria saugumą ir leidžia vaikams lengviau susidoroti su pokyčiais.

Dalykitės informacija – papasakokite savo vaikui, kas vyksta dienos metu, kad jis žinotų, ko tikėtis.

Praneškite vaikams apie artėjantį pasikeitimą, pavyzdžiui, per 15 min. sėsti ruošti namų darbų.

Visada atsisveikinkite ir pasakykite jiems, kada grįšite.

Padėkite vaikui susiruošti savo daiktus kitai veiklai, pvz., pižamą miegui, kuprinę mokyklai, maudymosi priemones ir kt.

Įtraukite juos į namų ūkio darbus – tai padidina jų pasitikėjimą savimi ir gerina užduoties įvykdymo įgūdžius.

11-15 metai



Atminkite tai, kaip jūs prisitaikote prie pokyčių, daro įtaką jūsų vaiko prisitaikymui prie pokyčių.

Kiekvieną dieną laikykitės rutinos – tai kuria saugumą ir leidžia lengviau susidoroti su pokyčiais.

Dalykitės informacija – pasikalbėkite su savo vaiku apie artėjančius pokyčius, pvz. vidurinę mokyklą. Paprašykite jų įvardyti teigiamus ir neigiamus dalykus, kalbėkitės apie juos.

Pavyzdžiui, per 30 min. visos išmaniosios technologijos turi būti išjungtos.

Visada atsisveikinkite ir susitarkite, kada jie turėtų grįžti namo.

Skatinkite vaiką kiekvieną dieną paruošti tai, kas jiems reikalinga.

Susitarkite dėl jiems skirto namų ruošos darbo – tai didina jų pasitikėjimą savimi ir gerina užduoties atlikimo įgūdžius. Leiskite jiems išmokti tai daryti.

16-18
metai



Žinokite, jog nėra nieko blogo, jei neturite atsakymo ir ne visada galite padėti.

Sunkią dieną leiskite sau 10 minučių atsipūsti – tai gali palengvinti situaciją.

Skirkite šiek tiek laiko sau. Bent kartą per savaitę darykite tai, kas jums patinka, pvz., mėgstama veikla, sportas, kava su draugu(-e), maudynės vonioje ir pan.

Būti tėvais tikrai sunkus darbas, pabandykite susisiekti su kitais asmenimis, kurių patarimais pasitikite: vaikų priežiūros grupė, mokykla, bendrosios praktikos gydytoju, bendruomene ir kt. Taip pat galite sukurti pažįstamų žmonių grupę „WhatsApp“ programėlėje.

Apsvarstykite galimybę priimti įvairius pagalbos pasiūlymus.

Išmokite atleisti. Jauskitės gerai dėl vaikų nepriklausomybės. Atraskite naujus pomėgius ir vėl iš naujo prisiminkite senus pomėgius.

19-24
metai



Žinokite, jog nėra nieko blogo, jei neturite atsakymo ir ne visada galite padėti.

Išmokite atleisti. Jauskitės gerai dėl vaikų nepriklausomybės. Atraskite naujus pomėgius ir vėl iš naujo prisiminkite senus pomėgius.

Šis lengvai skaitomas tėvų veiksmų vadovas skirtas padėti Jūsų vaiko socialiam ir emociniam vystymuisi, jo augimo periodu.

#

4

**Padėkite sau,
kaip tėvui**

Visi tėvai kartais nerimauja dėl savo vaikų socialinės ir emocinės gerovės bei nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikams. Ši lankstinukų serija skirta padėti tėvams šioje (auklėjimo) kelionėje su savo vaiku.



**Norėdami gauti daugiau
informacijos, kreipkitės į
Korko CYPSC koordinatorių;
el. paštu – Karen.omahony1@tusla.ie**

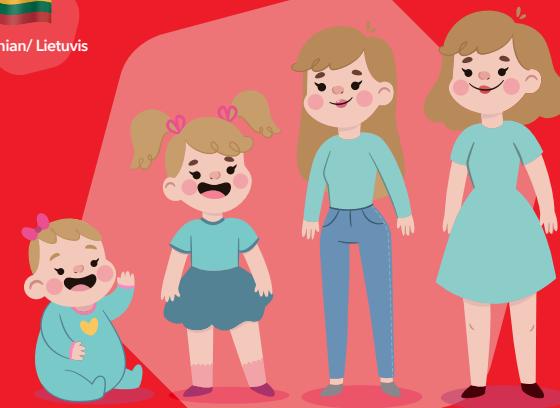
Šią tėvų veiksmų seriją sukūrė Korko CYPSC Palaikomas tėvų pogrupis. Narystei priklauso Bernardos, Tusla CYPSC koordinatorius(-ė), Tusla PPFS, Tusla globa, Tusla Springboard, Korko grafystės vaikų priežiūros komitetas, ISPCC, IPPN, Šeimos išteklių centrų tinklas ir HSE 'Happy Talk'.



Keletas naudingų svetainių:
• www.parenting24seven.ie
• www.helpmykidlearn.ie
• www.cypsc.ie



**Vaikų auklėjimas.
Skirta suaugusiems**



Penkių pakopų santykių gerinimo vadovas

**#4 Tėvų veiksmas –
Padėkite sau, kaip tėvui**

Kaip palaikyti savo vaikų
socialinę ir emocinę gerovę



CYPSC Korko palaikomasis tėvų pogrupis rengia šią tėvų veiksmų seriją, nes supranta, jog vaikų socialinės ir emocinės gerovės palaikymas gali kelti specifinius iššūkius. Siūlome šešis veiksmus, kuriuos turėtų atlikti tėvai, ir pateikiame paprastus patarimus kiekvienam jūsų vaiko socialinės ir emocinės raidos etapui, tokiu būdu siekdami padėti jums jūsų ir vaiko kelionėje...

#4 Padėkite sau, kaip tėvui

Siūlome tėvams imtis šių veiksmų tada, kai vaikas dar mažas, ir taikyti juos kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikui augant. Jei imsitės veiksmų vyresniame amžiuje, gali užtrukti, kol vaikas prie jų prisitaikys ir jums gali tekti grįžti metais atgal.

Šis veiksmų, kuriuos turi atlikti tėvai, lankstinukas yra pirmasis iš šešių. Rekomenduojama peržiūrėti ir kitus lankstinukus.

Tėvų veiksmas

- # 1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**
- # 2 **Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus**
- # 3 **Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių**
- # 4 **Padėkite sau, kaip tėvui**
- # 5 **Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės**
- # 6 **Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso - išbraukti**

Gimimas - 5 metai



Žinokite, jog nėra nieko blogo, jei neturite atsakymo ir ne visada galite padėti.

Sunkią dieną galite leisti sau 10 minučių atsipūsti – tai padės lengviau išgyventi situaciją.

Skirkite šiek tiek laiko sau. Bent kartą per savaitę darykite tai, kas jums patinka, pvz., mėgstama veikla, sportas, kava su draugu(-e), maudynės vonioje ir kt.

Būti tėvais tikrai sunkus darbas, pabandykite susisiekti su kitais asmenimis, kurių patarimais pasitikite: tėvų ar kūdikių grupe, bendrosios praktikos gydytoju, PHN, bendruomene ir pan. Taip pat galite sukurti pažįstamų žmonių grupę „WhatsApp“ programėlėje.

Apsvarstykite galimybę priimti įvairius pagalbos pasiūlymus.

Kai jūsų kūdikis ar mažylis miega, pirmenybę teikite savo miegui, o ne namų ruošai ar kitoms užduotims.

6-10 metai



Žinokite, jog nėra nieko blogo, jei neturite atsakymo ir ne visada galite padėti.

Sunkią dieną leiskite sau 10 minučių atsipūsti – tai gali palengvinti situaciją.

Skirkite šiek tiek laiko sau. Bent kartą per savaitę darykite tai, kas jums patinka, pvz., mėgstama veikla, sportas, kava su draugu(-e), maudynės vonioje ir pan.

Būti tėvais tikrai sunkus darbas, pabandykite susisiekti su kitais asmenimis, kurių patarimais pasitikite: vaikų priežiūros grupe, mokykla, bendrosios praktikos gydytoju, bendruomene ir kt. Taip pat galite sukurti pažįstamų žmonių grupę „WhatsApp“ programėlėje.

Apsvarstykite galimybę priimti įvairius pagalbos pasiūlymus.

11-15 metai



Žinokite, jog nėra nieko blogo, jei neturite atsakymo ir ne visada galite padėti.

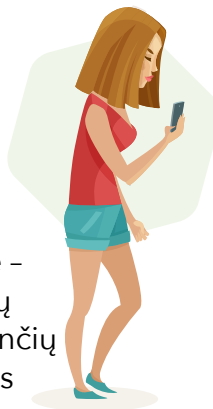
Sunkią dieną leiskite sau 10 minučių atsipūsti – tai gali palengvinti situaciją.

Skirkite šiek tiek laiko sau. Bent kartą per savaitę darykite tai, kas jums patinka, pvz., mėgstama veikla, sportas, kava su draugu(-e), maudynės vonioje ir pan.

Būti tėvais tikrai sunkus darbas, pabandykite susisiekti su kitais asmenimis, kurių patarimais pasitikite: vaikų priežiūros grupe, mokykla, bendrosios praktikos gydytoju, bendruomene ir kt. Taip pat galite sukurti pažįstamų žmonių grupę „WhatsApp“ programėlėje.

Apsvarstykite galimybę priimti įvairius pagalbos pasiūlymus.

- ◆ Stebėkite savo išmaniųjų įrenginių naudojimą – jūs esate pavyzdys vaikams.
- ◆ Žinokite, ką jūsų vaikas veikia internete – kalbėkitės apie tai. Žinokite apie paauglių vartojimo tendencijas, pvz., „Tinder“ pažinčių programėlę; ilgalaikių nuotraukų poveikis internete ir kt. Būkite budrūs dėl nuotaikų pokyčių ir reaguokite į tai.
- ◆ Išbandykite žaidimus, socialinę mediją, svetaines ir programas, kurias naudoja jūsų vaikas, kad žinotumėte jų turinį.
- ◆ Sužinokite apie grėsmes internete. www.webwise.ie – ši svetainė leis visa tai suprasti.
- ◆ Praneškite savo vaikui, kad jis gali kreiptis į jus dėl visko, ką jie pamatė internete, ir kas privertė juos pasijaukti nepatogiai ar sukėlė smalsumą. Domėkitės, kad sužinotumėte daugiau. Nekalbėkite pakeltu tonu, nes tai verčia vaikus tylėti.
- ◆ Nuspręskite dėl savo išmaniųjų įrenginių laiko apribojimų ir jų laikykitės.
- ◆ Norėdami pagerinti šeimos bendravimą, naudokite „WhatsApp“ / socialinę mediją.
- ◆ Sutarkite laiką, kai technologijomis nesinaudojama, pvz., vakarienės metu, miego metu, ruošiant namų darbus.
- ◆ Užtikrinkite, kad miegamosiose zonose (įskaitant ir savo) nebūtų technologijų, kad būtų kuriamas tinkamas / adekvatus technologijų naudojimas.
- ◆ Būkite atsargūs dėl savo vaiko nuotraukų socialinėje žiniasklaidoje – pagalvokite apie jų privatumą, kai jie taps vyresni ir būkite atsargūs,



kai vaikai mokosi susieti „patinka“ su savo savigarpa. Švęskite jų pasiekimus realybėje (o ne virtualiai).

- ◆ Susitarkite su savo vaiku, kaip jis turėtų elgtis internete, pvz.:
 - Su kuo gali bendrauti internete
 - Nesidalyti asmeninėmis nuotraukomis
 - Nerašyti neigiamų komentarų
 - Nesuteikti identifikavimo informacijos
- ◆ Turi būti stebimi šie dalykai: ar jūsų vaikas turi virtualių draugų, kurie jiems asmeniškai nebuvo pažįstami; ar yra jiems nepažįstamų žmonių, prašančių prisijungti; ar yra draugų, prašančių asmeninių nuotraukų.



Dabar jūsų vaikas yra suaugęs, bet praneškite jam, kad jūs visada esate šalia ir su jumis visada galima pakalbėti.

Norėdami pagerinti šeimos bendravimą, naudokite „WhatsApp“ / socialinę mediją.

Šis lengvai skaitomas tėvų veiksmų vadovas skirtas padėti Jūsų vaiko socialiam ir emociniam vystymuisi, jo augimo periodu.

#5 Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės

Visi tėvai kartais nerimauja dėl savo vaikų socialinės ir emocinės gerovės bei nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikams. Ši lankstinukų serija skirta padėti tėvams šioje (auklėjimo) kelionėje su savo vaiku.



Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į Korko CYPSC koordinatorių; el. paštu – Karen.omahony1@tusla.ie

Šią tėvų veiksmų seriją sukūrė Korko CYPSC Palaikomas tėvų pogrupis. Narystei priklauso Bernardos, Tusla CYPSC koordinatorius(-ė), Tusla PPFS, Tusla globa, Tusla Springboard, Korko grafystės vaikų priežiūros komitetas, ISPCC, IPPN, Šeimos išteklių centrų tinklas ir HSE 'Happy Talk'.



Keletas naudingų svetainių:

- ◆ www.parenting24seven.ie
- ◆ www.helpmykidlearn.ie
- ◆ www.cypsc.ie



Vaikų auklėjimas. Skirta suaugusiems



Penkių pakopų santykių gerinimo vadovas

#5 Tėvų veiksmas – Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės

Kaip palaikyti savo vaikų socialinę ir emocinę gerovę



CYPSC Korko palaikomas tėvų pogrupis rengia šią tėvų veiksmų seriją, nes supranta, jog vaikų socialinės ir emocinės gerovės palaikymas gali kelti specifinius iššūkius. Siūlome šešis veiksmus, kuriuos turėtų atlikti tėvai, ir pateikiame paprastus patarimus kiekvienam jūsų vaiko socialinės ir emocinės raidos etapui, tokiu būdu siekdami padėti jums jūsų ir vaiko kelionėje...

#5 Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės

Siūlome tėvams imtis šių veiksmų tada, kai vaikas dar mažas, ir taikyti juos kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikui augant. Jei imsitės veiksmų vyresniame amžiuje, gali užtrukti, kol vaikas prie jų prisitaikys ir jums gali tekti grįžti metais atgal.

Šis veiksmų, kuriuos turi atlikti tėvai, lankstinukas yra pirmasis iš šešių. Rekomenduojama peržiūrėti ir kitus lankstinukus.

Tėvų veiksmas

- # 1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**
- # 2 **Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus**
- # 3 **Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių**
- # 4 **Padėkite sau, kaip tėvui**
- # 5 **Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės**
- # 6 **Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso – siūlau išbraukti**



- ◆ Stebėkite savo išmaniųjų įrenginių naudojimą – jūs esate pavyzdys vaikams.
- ◆ Šiai vaikų amžiaus grupei, ypač jaunesniems nei 3 metai, ekspertai nerekomenduoja jokių technologijų. Vaikams reikia bendravimo su žmonėmis, kad jie augtų ir tobulėtų, o technologijos paprastai nėra interaktyvios.
- ◆ Jei privalu jomis naudotis, pasistenkite tą laiką sumažinti iki minimumo.
- ◆ Žinokite, kiek ir kada technologijomis yra naudojamosi – būkite budrūs, kad neleistumėte per daug naudotis.
- ◆ Jei naudojate technologijas kaip mokymosi įrankį, darykite tai kartu, kad palaikytumėte bendravimą su savo vaiku. Jei naudojate technologijas dėmesiui atitraukti (pertraukai), ataskite

kitus būdus, pvz., spalvinimo knygeles, lipdukų knygas, maigomus žaislus ir kt.

- ◆ Formuokite tinkamas technologijų naudojimo taisykles nuo ankstyvo amžiaus, pvz., netikrinkite savo telefono valgyimo metu ir pan.
- ◆ Neleiskite, kad išmanieji įrenginiai pakeistų pakeistų laiką su vaiku, pvz., maitinant krūtimi ar iš buteliuko, keičiant vystykus ir pan.
- ◆ Būkite atsargūs dėl savo vaiko nuotraukų socialinėje žiniasklaidoje – pagalvokite apie jų privatumą, kai jie taps vyresni ir būkite atsargūs, kai vaikai mokosi susieti „patinka“ su savo savigarpa. Švęskite jų pasiekimus realybėje (o ne virtualioje erdvėje).

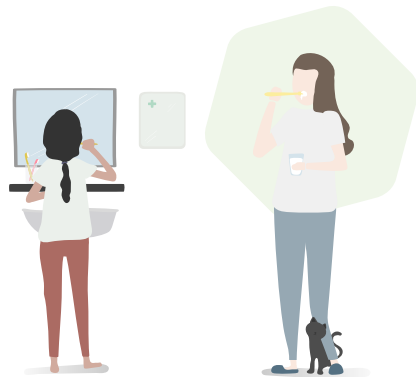


- ◆ Stebėkite savo telefono naudojimą – jūs esate pavyzdys vaikams.
- ◆ Telefonai nerekomenduojami šiai amžiaus grupei. Jei įmanoma, įsigykite įrenginius be interneto.
- ◆ Žinokite, ką jūsų vaikas veikia internete – kalbėkitės apie tai.
- ◆ Išbandykite žaidimus, socialinę mediją, svetaines ir programėles, kurias naudoja jūsų vaikas, kad žinotumėte jų turinį.
- ◆ Sužinokite apie grėsmes internete. www.webwise.ie – ši svetainė gali Jums padėti.
- ◆ Praneškite savo vaikui, kad jis gali kreiptis į jus dėl visko, ką pamatė internete ir kas privertė jį jaustis nepatogiai ar sukėlė didelį smalsumą. Domėkitės, kad sužinotumėte daugiau. Nekalbėkite pakeltu tonu, nes tai skatina vaiką tylėti.
- ◆ Nuspręskite dėl savo įrenginių naudojimo laiko apribojimų ir jų laikykitės.
- ◆ Susitarkite su savo vaiku, kaip jis turėtų elgtis internete, pvz.:
 - Su kuo gali bendrauti internete
 - Nesidalyti nuotraukomis
 - Nerašyti neigiamų
- komentary
- Nesuteikti informacijos apie savo tapatybę
- ◆ Turi būti stebimi šie dalykai: ar jūsų vaikas turi virtualių draugų, kurie jiems asmeniškai nėra pažįstami; ar yra nepažįstamų žmonių, kurie prašo prisijungti; ar yra draugų, prašančių asmeninių nuotraukų.
- ◆ Sutarkite laiką, kai technologijomis naudotis negalima, pvz., vakarienės metu, miego metu, ruošiant namų darbus.
- ◆ Užtikrinkite, kad miegamosiose zonose (įskaitant ir savo) nebūtų technologijų, kad būtų kuriamas tinkamas / adekvatus technologijų naudojimas.
- ◆ Būkite atsargūs dėl savo vaiko nuotraukų socialinėje žiniasklaidoje – pagalvokite apie jų privatumą, kai jie taps vyresni, ir būkite atsargūs, kai vaikai mokosi susieti „patinka“ su savo savigarpa. Švęskite jų pasiekimus realybėje (o ne virtualiai).



- ◆ Stebėkite savo išmaniųjų įrenginių naudojimą – jūs esate pavyzdys vaikams.
- ◆ Žinokite, ką jūsų vaikas veikia internete – kalbėkitės apie tai.
- ◆ Išbandykite žaidimus, socialinę mediją, svetaines ir programėles, kurias naudoja jūsų vaikas, kad žinotumėte jų turinį.
- ◆ Sužinokite apie grėsmes internete. www.webwise.ie – ši svetainė gali padėti tai suprasti.
- ◆ Praneškite savo vaikui, kad jis gali kreiptis į jus dėl visko, ką jis pamatė internete, ir kas privertė jį pasijausti nepatogiai ar sukėlė smalsumą. Domėkitės, kad sužinotumėte daugiau. Nekalbėkite pakeltu tonu, nes tai verčia vaikus tylėti.
- ◆ Turi būti stebimi šie dalykai: ar jūsų vaikas turi virtualių draugų, kurie jiems asmeniškai nėra pažįstami; ar yra jiems nepažįstamų žmonių, prašančių prisijungti; ar yra draugų, prašančių asmeninių nuotraukų.
- ◆ Susitarkite su savo vaiku, kaip jis turėtų elgtis internete, pvz.:
 - Su kuo gali bendrauti internete
 - Nesidalyti nuotraukomis
 - Nerašyti neigiamų komentarų
 - Nesuteikti informacijos apie savo tapatybę
- ◆ Nuspręskite dėl savo išmaniųjų įrenginių laiko apribojimų ir jų laikykitės.
- ◆ Sutarkite laiką, kai technologijomis nesinaudojama, pvz., vakarienės metu, miego metu, ruošiant namų darbus.
- ◆ Užtikrinkite, kad miegamosiose zonose (įskaitant ir savo) nebūtų technologijų, kad būtų kuriamas tinkamas / adekvatus technologijų naudojimas.

16-18
metai



Vaikai elgiasi taip, kaip ir jūs – vartokite pozityvią ir pagarbią kalbą kitų atžvilgiu.

Skatinkite jaustis gerai išsiskiriant iš kitų:

- Padėkite jiems išmokyti paremti tuos, kurie stengiasi prisitaikyti
- Padėkite savo vaikui išmokyti pagarbių žodžių apibūdinti tuos, kurie yra kitokie
- Priimkite iššūkį dėl neigiamo elgesio su vaiku

Vaikai turi jausti užnugarį, saugumą:

- Atminkite tai, jei jūsų vaikas jausis atskirtas
- Teigiamai reaguokite į jo unikalumą ir padrąsinkite jį būti savimi jaustis savimi.

19-24
metai



Jauni suaugusieji nori priklausyti.

Skatinkite jaustis gerai išsiskiriant iš kitų:

- Išmokykite savo vaiką gerbti tuos, kurie yra kitokie
- Priimkite iššūkį dėl neigiamo elgesio su vaiku

Vaikai turi jausti užnugarį, saugumą:

- Žinokite, kada jūsų vaikas jaučiasi atskirtas
- Teigiamai reaguokite į jo unikalumą ir padrąsinkite jį būti savimi.

Šis lengvai skaitomas tėvų veiksmų vadovas skirtas padėti Jūsų vaiko socialiam ir emociniam vystymuisi, jo augimo periodu.

6

**Padėkite savo
vaikui džiaugtis
jo išskirtinumu,
kaip ir priklauso
siūlau išbraukti**

Visi tėvai kartais nerimauja dėl savo vaikų socialinės ir emocinės gerovės bei nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikams.

Ši lankstinukų serija skirta padėti tėvams šioje (auklėjimo) kelionėje su savo vaiku.



**Norėdami gauti daugiau
informacijos, kreipkitės į
Korko CYPSC koordinatorių;
el. paštu – Karen.omahony1@tusla.ie**

Šią tėvų veiksmų seriją sukūrė Korko CYPSC Palaikomas tėvų pogrupis. Narystei priklauso Bernardos, Tusla CYPSC koordinatorius(-ė), Tusla PPFS, Tusla globa, Tusla Springboard, Korko grafystės vaikų priežiūros komitetas, ISPC, IPPN, Šeimos išteklių centrų tinklas ir HSE 'Happy Talk'.

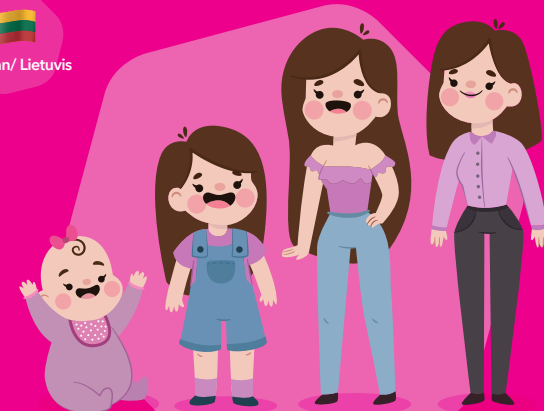


Keletas naudingų svetainių:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



**Vaikų auklėjimas.
Skirta suaugusiems**



Penkių pakopų santykių gerinimo vadovas

**#6 Tėvų veiksmas - Padėkite savo vaikui
džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso
kaip ir priklauso siūlau išbraukti**

Kaip palaikyti savo vaikų
socialinę ir emocinę gerovę



CYPSC Korko palaikomas tėvų pogrupis rengia šią tėvų veiksmų seriją, nes supranta, jog vaikų socialinės ir emocinės gerovės palaikymas gali kelti specifinius iššūkius. Siūlome šešis veiksmus, kuriuos turėtų atlikti tėvai, ir pateikiame paprastus patarimus kiekvienam jūsų vaiko socialinės ir emocinės raidos etapui, tokiu būdu siekdami padėti jums jūsų ir vaiko kelionėje...



Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso siūlau išbraukti

Siūlome tėvams imtis šių veiksmų tada, kai vaikas dar mažas, ir taikyti juos kiekviename amžiaus tarpsnyje vaikui augant. Jei imsitės veiksmų vyresniame amžiuje, gali užtrukti, kol vaikas prie jų prisitaikys ir jums gali tekti grįžti metais atgal.

Šis veiksmų, kuriuos turi atlikti tėvai, lankstinukas yra pirmasis iš šešių. Rekomenduojama peržiūrėti ir kitus lankstinukus.

Tėvų veiksmas

- # 1 **Praleiskite laiką su savo vaiku**
- # 2 **Padėkite savo vaikui suprasti ir išreikšti savo jausmus**
- # 3 **Padėkite savo vaikui prisitaikyti prie pokyčių**
- # 4 **Padėkite sau, kaip tėvui**
- # 5 **Padėkite savo vaikui apsaugoti nuo technologijų keliamos grėsmės**
- # 6 **Padėkite savo vaikui džiaugtis jo išskirtinumu, kaip ir priklauso - išbraukti**

Gimimas - 5 metai



Vaikai yra smalsūs ir šališki. Būkite pasirengę bet kokiems klausimams. Atsakykite jiems sąžiningai. Sužinokite iš savo vaiko, kodėl jis yra šališkas.

Vaikai elgiasi taip, kaip ir jūs, todėl vartokite pozityvią ir pagarbią kalbą kitų žmonių atžvilgiu.

Nuolat pabrėžkite vaiko individualumą:

- Padėkite savo vaikui pamilti savo unikalumą ir mylėti kitų unikalumą.

6-10 metai



Vaikai elgiasi taip, kaip ir jūs – vartokite pozityvią ir pagarbią kalbą kitų žmonių atžvilgiu.

Skatinkite jaustis gerai išsiskiriant iš kitų (nepritampant):

- Padėkite jiems išmokti paremti tuos, kurie stengiasi prisitaikyti
- Išmokykite savo vaikus gerbti tuos, kurie yra kitokie
- Priimkite iššūkį dėl neigiamo elgesio su vaiku.

Vaikai turi jausti užnugarį, saugumą:

- Atminkite tai, jei jūsų vaikas jausis atskirtas
- Teigiamai reaguokite į jo unikalumą ir padrąsinkite jį būti savimi.

11-15 metai



Vaikai elgiasi taip, kaip ir jūs – vartokite pozityvią ir pagarbią kalbą kitų atžvilgiu.

Skatinkite jaustis gerai išsiskiriant iš kitų (nepritampant):

- Padėkite jiems išmokti paremti tuos, kurie stengiasi prisitaikyti
- Išmokykite vaikus gerbti tuos, kurie yra kitokie
- Priimkite iššūkį dėl neigiamo elgesio su vaiku.

Vaikai turi jausti užnugarį, saugumą:

- Atminkite tai, jei jūsų vaikas jausis atskirtas
- Teigiamai reaguokite į jo unikalumą ir padrąsinkite juos jaustis savimi.