**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](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**Ar žinote, koks turinys internete šiandien pasiekė Jūsų vaiką?** Norint, kadvaikas 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](http://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](http://www.pagalbasau.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](http://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](http://www.pagalbasau.lt/). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje", 8 800 900 12.

**Vaikų psichikos stiprinimo galimybės**

**Žinutės**

**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](http://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](http://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](http://www.pagalbasau.lt/). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.