

PRAKTINĒS REKOMENDACIJOS

Turinys

1. Pasaulinės Sveikatos Organizacija rekomendacijos	3
1.2 Praktikinės rekomendacijos.....	3
1.3 5C	5
1.4 Raudonos vėliavėlės. Pirmieji neigiami ekranų poveikio ženklai.	11
2. Atlernatyvios veiklos ir žaidimai.....	12
3.Šeimos susitarimai ir ribos.....	22
4.Edukacinės programos ir Aplikacijos	24
4.1 Edukacinės programos.	25
5.Tėvų resursai ir sauga	27

1. Pasaulinės Sveikatos Organizacija rekomendacijos

- Kūdikiai (jaunesni nei 1 metų) turėtų: būti fiziškai aktyvūs kelis kartus per dieną įvairiais būdais, ypač per interaktyvų žaidimą ant grindų. Tiems, kurie dar nėra mobilūs, tai apima bent 30 minučių praleidimą pilvo padėtyje (tummy time), paskirstant laiką per visą dieną, kai jie yra pabudę. Nereikėtų būti suvaržytiems ilgiau nei 1 valandą vienu. Ekranų laikas nerekomenduojamas. Kai yra pasyvi veikla, rekomenduojama skaityti ir pasakoti istorijas.
- Vaikai nuo 1 iki 2 metų turėtų: nebūti suvaržytiems ilgiau nei 1 valandą vienu metu ar ilgai sėdėti. Vienerių metų vaikams pasyvus ekranų laikas (pvz., televizoriaus ar vaizdo įrašų žiūrėjimas, kompiuterinių žaidimų žaidimas) nerekomenduojamas. Dviejų metų vaikams pasyvus ekranų laikas turėtų būti ne daugiau kaip 1 valanda; kuo mažiau, tuo geriau. Kai yra pasyvi veikla, rekomenduojama skaityti ir pasakoti istorijas.
- Vaikai nuo 3 iki 4 metų turėtų: Nebūti suvaržytiems ilgiau nei 1 valandą vienu metu ar ilgai sėdėti. Pasyvus ekranų laikas turėtų būti ne daugiau kaip 1 valanda; Kai yra pasyvi veikla, rekomenduojama skaityti ir pasakoti istorijas. (1)

1.2 Praktikinės rekomendacijos

- **Šeimos planas:** sukurti šeimos ekranų naudojimo planą visiems namų nariams. Planas turėtų turėti pagrindines taisykles, kaip jūsų vaikai turėtų naudoti ekranus. Jame turėtų būti aiškios gairės, kiek laiko leidžiate vaikui praleisti prie įrenginio, kada ir kur įrenginys yra priimtinas, ir kiek aktyviai dalyvaujate vaiko ekranų laike. American Academy of Pediatrics rekomenduoja tik vieną valandą per dieną ekranų laiko vaikams nuo 2 iki 5 metų, o vaikams iki 18 mėnesių – jokio ekranų laiko. Jūsų ekranų naudojimo planas gali atspindėti šias taisykles arba leisti daugiau ekranų valandų gaminant vakarienę ir draudžiant įrenginius nakties metu. Jūs turite nuspręsti, kas yra geriausia jūsų vaikams.
- **Kontroliuokite naudojimą:** sekite, kiek laiko jūsų vaikai praleidžia prie įrenginių, ir suteikite jiems įrankius stebėti savo naudojimą, kad geriau valdytų laiką. Ekranų laiko sąmoningumas yra pirmasis pagrindinis elementas. Galite naudoti programėlę Kids, kuri rodo laiką, praleistą internete ir naudojamose programėlėse, arba Parental app, kuri leidžia tėvams apriboti bendrą pramogų ekranų laiką bet kuriame įrenginyje keliais paspaudimais.
- **Kalbėkitės su savo vaikais:** pakalbėkite su savo vaikais ir rimtai pasikalbėkite apie tai, ką jie tiek daug žiūri, ir paklauskite, kodėl jie taip fanatiškai tai daro.

Tai gali padėti suprasti jų motyvaciją ir rasti alternatyvų. Taip pat paaiškinkite, kaip jų elgesys veikia visą šeimą. Skatinkite geresnį elgesį mainais į daugiau laiko užsiimant namų ruošos darbais ar fizine veikla.

- **Stebėkite naudojimą:** kaip tėvai, turite tikrinti, kaip vaikai naudoja mobiliuosius įrenginius. Norėdami užkirsti kelią arba spręsti vaikų ekrano naudojimo problemas, turite būti išrankūs, ką jie žiūri įrenginiuose. Jūsų vaikas gali susidurti su netinkamu elgesiu daugelyje populiarių vaikų vaizdo įrašų. Jie taip pat gali tapti žemos kokybės, smurtinio ar suaugusiųjų turinio priklausomybės aukomis. Todėl jūsų atsakomybė yra užtikrinti, kad jūsų vaikai nežiūrėtų vaizdo įrašų, kurių neturėtų matyti.
- **Tegul užsidirba ekrano laiką:** šiame skaitmeniniame amžiuje vaikai lengvai gauna telefoną ar planšetinį kompiuterį. Pavyzdžiui, dauguma tėvų šiandien perka vaikams telefonus tik todėl, kad jie to nori. Tačiau tokioje situacijoje turėtumėte leisti savo vaikams užsidirbti ekrano laiką, paprašydami jų atlikti darbus, kad gautų ekrano laiką, susitvarkytų savo kambarį ir sudėtų žaislus. Jei jis/ji yra paauglys, tegul išneša šiukšles ar sutvarko kambarį. Tai moko juos, kad niekas šiame gyvenime nėra nemokama. Jie turėtų žinoti, kad šie įrenginiai priklauso jums, ir jie tik nuomojasi juos.
- **Psichosocialinės pasekmės:** įveskite griežtesnes ribas, kada jūsų vaikai gali naudoti įrenginius, ypač šeimos valgio metu ar per kitus svarbius įvykius. Nustatykite aiškų ekranų naudojimo grafiką. Nustatykite laikus, kai visi šeimos nariai (įskaitant tėvus!) turi būti be įrenginių.
- **Organizuokite veiklas:** paklauskite savo vaikų, ką jie mėgsta žaisti, ir organizuokite panašias veiklas, kur jie gali bendrauti su draugais ar šeimos nariais be telefonų. Tai gali būti vidaus žaidimai, plaukimas, bėgimas namų teritorijoje ar kita fizinė veikla, kurioje sunku naudotis įrenginiais.(2,3)

Vaikų elgesio ekspertė Dr. Jennifer Cross rekomenduoja:

1. Kai tik įmanoma, žiūrėkite kartu. Jei vaikai ketina leisti laiką prie ekrano, geriausia, ką galite padaryti, - žiūrėti laidą ar žaidimą kartu su jais ir padėti jiems suprasti, ką jie mato. Komentuokite pastebėtus dalykus, užduokite klausimus apie tai, kas vyksta, jei kas nors laidoje dainuoja dainą, dainuokite kartu su vaiku. Bendraukite su jais ir pakartokite sąvokas pasibaigus laidai, kad jie labiau išsaugotų tą informaciją.

2. Išmintingai rinkitės žiniasklaidos priemones. Ieškokite tokių organizacijų kaip „Common Sense Media“ apžvalgų apie amžių atitinkančias programėles, žaidimus ir programas, kad galėtumėte vadovautis geriausiais pasirinkimais savo vaikams.

3. Prieš miegą, valgį ir šeimos laiką praleiskite be ekranų. Nesinaudokite ekranais automobilyje, išskyrus ilgas keliones, ir apsvarstykite galimybę nustatyti komendanto valandą arba sutartą laiką, kai šeima išjungia visus ekranus. Labai svarbu suderinti laiką internete ir ne internete.

4. Apribokite savo telefono naudojimą. Vaikai darys tai, ką mato darant tėvus. Jauname amžiuje jų tėvai yra svarbiausias asmuo jų gyvenime, todėl jie modeliuos bet koki elgesį, kurį mato. Jei jie matys, kad jūs kasdien visą dieną sėdite už ekrano, jie supras, kad tai priimtina, ir norės elgtis taip pat.

5. Pabrėžkite tris svarbiausius dalykus: miegą, sveiką mitybą ir mankštą. Visi trys dalykai yra būtini optimaliam vaikų ir suaugusiųjų smegenų augimui ir vystymuisi bei sveikatai ir gerai savijautai. O pernelyg daug laiko, praleidžiamo prie ekrano, gali turėti įtakos visiems trimis dalykams. Įrodyta, kad vaikai, kurie daugiau laiko praleidžia prie ekranų, valgo daugiau greito maisto, mažiau vaisių ir daržovių, mažiau miega ir mankština. Todėl labai svarbu į kasdienę rutiną įtraukti sveikos gyvensenos pasirinkimus ir riboti laiką, praleidžiamą prie ekrano.

1.3 5C

5 C: ekranų naudojimas, yra paremtas vaiku (**child**), turiniu (**content**), nusiraminimo būdais (**calm**), kokią veiklą sutrikdo ekranų laikas (**crowding out**) ir nuolatine komunikacija (**communication**).

5 C rekomendacijos kiekvienai amžiaus grupei prasideda informacija apie vaikų vystymosi etapus ir kaip tai įtakoja medijos naudojimą. Taip pat aprašomi sveiki medijos naudojimo įpročiai namuose. Galite naudoti šiuos principus, kad sustiprintumėte savo ryšį su vaikais.

1. **VAIKAS.** Kadangi vaikai yra skirtingi, kiekvienas jų turi skirtingus rizikos ir naudos aspektus, susijusius su medija. Mes skatiname tėvus pagalvoti:
 2. Kas yra jūsų vaikas, koks jo/jos asmenybė? Ir kaip tai daro įtaką, kokia medija juos traukia ir kaip ji juos veikia?
 3. Ar jie ieško laukinio turinio vaizdo platformose, ar medija padeda palaikyti ypatingą meninį ar muzikinį talentą?
 4. Ar socialinė medija stiprina jų socialinį nerimą, ar jie turi palaikančią draugų grupę internete?
2. **TURINYS.** Tyrimai rodo, kad turinio kokybė formuoja, ar vaikai turi teigiamą ar neigiamą santykį su medija. Sužinokite, ką jūsų vaikai žaidžia ar žiūri. Pasikalbėkite apie vaizdo įrašus ir žaidimus, kurie turi per daug smurto, blogo elgesio pavyzdžių, nerealistiškus grožio standartus.

Nors šie dalykai „trendas“ socialinėse medijose, jie gali įtakoti vaikų emocijas ir elgesį. Norėdami rasti gerus alternatyvius vaizdo įrašus ir žaidimus, „Common Sense Media“ yra puikus šaltinis.

3. NUSIRAMINIMAS. Vaikai turi išmokti strategijų, kaip valdyti stiprias emocijas ar užmigti naktį. Kartais medija tampa jų pagrindine strategija. Jei taip yra, pasitarkite su draugais, pediatrais, terapeutais ar kitais pagalbos šaltiniais, kaip nuraminti jiems nurimti kitais būdais.

4. UŽGOŽIMAS. Priklausomai nuo to, kiek daug jūsų šeima naudoja mediją ir koku paros metu, ji gali užgožti kitus dalykus, kuriuos jūsų šeima vertina. Vietoj to, kad tiesiog sutelktumėte dėmesį į ekrano laiko mažinimą, padėkite savo šeimai pagalvoti, ką jie nori susigražinti – pvz., kokybišką šeimos laiką, daugiau miego, ėjimą į kiną, žaidimą su augintiniais ar laiką lauke. Padėkite vaikams suvokti, kad skaitmeninė medija turi daug „kabliukų“, kurie priverčia mus būti prisijungusiems ilgiau nei planavome. Todėl naudinga turėti planą, kada ir kur medija bus naudojama kiekvieną dieną.

5. KOMUNIKACIJA. Kalbėkite apie mediją nuo ankstyvo vaiko amžiaus ir dažnai. Tai yra vienas būdų, kaip vaikai ugdo skaitmeninį raštingumą. Tai padeda jums atpažinti, kai jūsų vaikas susiduria su sunkumais. Normalu, kad tai yra tema, kuri gali sukelti stresą. Todėl giliai įkvėpkite, bandykite būti atviri ir užduokite klausimus. Tai padeda sumažinti kaltės jausmą ir padidina problemų sprendimo gebėjimus. (4)

Kūdikiai (0-18 mėnesių) :

Vaikas (Child) Koks Jūsų vaikas ir kaip jis reaguoja į mediją?	Kiekvienas kūdikis yra unikalus. Tai turi įtakos jų santykiams su jumis ir medija. Nuo pat mažens stenkitės žinoti jų emocinius ir mokymosi gebėjimus, kad žinotumėte, kaip jie gali reaguoti į tam tikras medijos priemones.
Turinys (Content) Kas prikausto jų dėmesį?	„FaceTime“, „Skype“ ar kiti vaizdo pokalbiai gali būti naudingi kuriant santykius tarp jūsų vaiko ir kitų artimųjų. Kūdikiai šiame amžiuje iš ekranų dar negali daug ko išmokti, todėl medijos žiūrėjimas,

	<p>pavyzdžiui, animacinių filmukų, nerekomenduojamas. Jei vis dėlto naudojate kūdikiui bet kokią mediją, trumpai naudokite edukacines programas, pvz. Sesame Street, kurios sukurtos atsižvelgiant į vaiko raidą. Venkite: ilgai žiūrėti televizorių ar „YouTube“.</p>
<p>Nusiramimas (Calm) Kaip Jūsų vaikas nusiramina?</p>	<p>Neramiems kūdikiams dažniau yra rodomas televizorius ar vaizdo įrašai, tačiau tai trukdo kūdikiams išmokti nusiraminti patiems.</p> <p>Savęs nuraminimas yra svarbi priemonė - tai gebėjimas nusiraminti pačiam.</p> <p>Pasistenkite neįprasti naudoti medijos priemonių, kad sustabdytumėte kūdikio veiksmą, kad ekranai netaptų vieninteliu paguodos ar nusiramavimo šaltiniu. Raskite kitų būdų, kaip padėti kūdikiams nusiraminti.</p>
<p>Užgožimas (Crowding out) Kokią veiklą pakeičia laikas prie ekranų?</p>	<p>Kompiuterio ekranas, tėvų mobilusis įrenginys ar planšetinis kompiuteris priešais kūdikį, sutrikdo svarbius smegenų vystymosi etapus. Tai apima ir kalbėjimą su kūdikiu ar kitais aplinkiniais, žaidimą, dainavimą, skaitymą kartu arba kasdienę rutiną, kuri padeda vaikui jaustis saugiai ir užtikrintai. Būkite atidūs, kaip naudojate savo išmaniuoju telefonu ar televizoriumi prie vaiko, taip pat skirkite laiką be ekrano, kad galėtumėte susitelkti į savo ir savo kūdikio gerovę.</p>
<p>Komunikacija (Communication) Kaip kalbėti su vaiku apie ekranų poveikį?</p>	<p>Kūdikiai galbūt dar nemoka kalbėti, bet jie visada stebi ir klausosi. Jei namuose rodoma medija, žiūrėkite kartu ir kalbėkite apie tai, ką matote. Naudokite tai kaip pradžią mokymui ar žaidimui. Dainuojant ir pasakojant savo balsu</p>

	padarysite vaikui didesnę teigiamą įtaką nei bet koks vaizdo įrašas ar animacinis filmukas.
--	---

Mažyliai ir ikimokyklinukai (2-4 metai):

<p>Vaikas (Child) Koks Jūsų vaikas ir kaip jis reaguoja į mediją?</p>	<p>Šiame amžiuje pradėsite pastebėti mažylių asmenybių skirtumus - vieni yra labai impulsyvūs ir smalsūs, kiti - drovūs ir lėti. Vieni mažyliai yra apsėsti medijos ir dažnai jos reikalauja, kitiems lengviau ją paleisti. Žinodami, kaip jūsų vaikas reaguoja į mediją, galėsite nustatyti sveikas ribas.</p>
<p>Turinys (Content) Kas prikausto jų dėmesį?</p>	<p>Tyrimai rodo, kad edukacinės programos, pavyzdžiui, PBS KIDS laidos, „Sezamo gatvė“, „Mėlynosios užuominos“ ar „Danielio Tigro kaimynystė“, gali išmokyti mažylius faktų, tinkamo elgesio ir kaip valdyti emocijas. Pasistenkite įtraukti šias aukštos kokybės laidas į vaiko žiūrėjimo programą. Nors jūsų mažyliui gali patikti medija tokia kaip „YouTube“ su animaciniais filmukais, tačiau pasistenkite, kad jos būtų kuo mažiau - joje gali būti daug netinkamų vaizdų. Jei jūsų vaikas žiūri „YouTube“, sudarykite jam aukštos kokybės vaizdo įrašų grojaraštį. Nepamirškite išjungti automatinio atkūrimo (kad algoritmas nenuspręstų, ką jie žiūrės toliau!).</p>
<p>Nusiramimas (Calm) Kaip Jūsų vaikas nusiramina?</p>	<p>Tai labai svarbus amžius, kai reikia padėti mažiems vaikams pažinti savo emocijas ir suprasti, kaip jas valdyti! Geriausias būdas tai padaryti yra: 1) stengtis išlikti ramiam, 2) įvardyti, kokią emociją, jūsų manymu, jie jaučia („liūdi, pyksta ir yra nusivylę“), ir 3) padėti jiems nusiraminti. Gali būti sunku, bet tai puiki galimybė mokytis.</p>

	<p>Todėl stenkitės neblaškyti jų duodant ekraną bet kada, kai jie yra nusiminę ar nuobodžiauja. Ekranus palikite įprastam dienos laikui arba kai ilgai važiuojate automobiliu / autobusu / lėktuvu.</p>
<p>Užgožimas (Crowding out) Kokią veiklą pakeičia laikas prie ekranų?</p>	<p>Šiame amžiuje ekranai gali nustelbti žaidimus: bėgiojimą lauke, gamtos tyrinėjimą, knygų vartymą, bendravimą su broliais ir seserimis bei tėvais. Visa ši veikla lavina socialinius įgūdžius ir pažintines funkcijas, kurie padeda mažyliams sėkmingai mokytis ikimokyklinio ugdymo įstaigoje ir darželyje. Kasdien skirkite šiek tiek laiko žaisti, skaityti arba išeiti į lauką su savo mažu vaiku. VENKITE: vaikui laisvai naudotis planšetiniu kompiuteriu ar telefonu.</p>
<p>Komunikacija (Communication) Kaip kalbėti su vaiku apie ekranų poveikį?</p>	<p>Mažamečiai ir ikimokyklinio amžiaus vaikai daug geriau supranta mūsų kalbą, todėl tai geras metas pasikalbėti su jais apie tai, ką jie mato vaizdo įrašuose, apie „gerą“ ir „blogą“ personažų elgesį ar reklamą. Jei jūsų vaikas žiūri ką nors įdomaus, pasikalbėkite apie tai. Kartu su vaiku padarykite ką nors, kas susiję su serialu ar filmu.</p>

Mokyklinio mažiaus vaikai (5-10 metų):

<p>Vaikas (Child) Koks Jūsų vaikas ir kaip jis reaguoja į mediją?</p>	<p>Pradinėje mokykloje pradeda ryškėti unikalios vaikų stipriosios pusės ir sunkumai. Jiems gali būti sunku sukaupti dėmesį (kaip ADHD), įgyti socialinių įgūdžių (kaip autizmas), skaityti ar mokytis (kaip mokymosi sutrikimai), valdyti nuotaiką. Jie taip pat gali rodyti susidomėjimą veikla. Galite sužinoti, kad jie yra puikūs</p>
--	--

	dailininkai, šokėjai, gerai pažįsta gyvūnus ar žino gamtos mokslų faktus. Svarbu skirti laiko šioms stipriosioms pusėms ir pomėgiams ugdyti.
Turinys (Content) Kas prikausto jų dėmesį?	Daugeliui vaikų šiame amžiuje pradeda patikti vaizdo žaidimai ir „YouTube“, tačiau jie gali lengvai pasiekti pagal amžių netinkamą turinį (pvz., smurtinį, seksualinį ar grubų). Perskaitykite „Common Sense Media“ apžvalgas, kad sužinotumėte, kokios laidos, žaidimai ir filmai tinka jų brandos lygiui. Šeimos nustatymai arba tėvų kontrolė, nors ir nėra 100 % veiksmingi, gali būti naudojami filtruojant turinį jūsų vaiko naudojamuose įrenginiuose. Žiūrėkite laidas ir žaiskite vaizdo žaidimus kartu, kad pamatytumėte, ar jums patinka jų skleidžiama informacija ir elgesys - jei ne, raskite alternatyvų. VENKITE: „paauglių“ vaizdo žaidimų, kuriuose yra daugiau kraupaus ir seksualinio turinio.
Nusiramimas (Calm) Kaip Jūsų vaikas nusiramina?	Daugelis mokyklinio amžiaus vaikų mėgsta naudotis medijos priemonėmis, kad pailsėtų, pasibaigus mokslo dienai. Įsitikinkite, kad ši pertrauka netrukdo atlikti namų darbų ir užsiimti kita veikla, pavyzdžiui, valgyti kartu. Prieš miegą padėkite prietaisus į šalį, kad vaikai galėtų nusiraminti. Išmokykite juos tokių technikų, kaip gilus kvėpavimas ir ramios muzikos klausymasis, kurios padės nurimti.
Užgožimas (Crowding out) Kokią veiklą pakeičia laikas prie ekranų?	Vaizdo žaidimai ir internetiniai vaizdo įrašai gali būti sukurti taip, kad juos būtų galima naudoti ilgai - ištisas valandas. Pasikalbėkite su vaikais apie ekranuose praleidžiamo laiko pusiausvyrą, kad užtektų laiko miegui, skaitymui, piešimui, namų darbų ruošai,

	<p>bendravimui, sportui ir bendrauti su šeima. Tėvai gali būti pavyzdys, kaip padėti telefonus į šalį prieš miegą, vakarienę ir važiuojant automobiliu. VENKITE: kad ekranai būtų jūsų vaiko pasirinkimas, kai jam nuobodu, kai jam nesiseka atlikti namų darbų ar kitų sudėtingų užduočių.</p>
<p>Komunikacija (Communication) Kaip kalbėti su vaiku apie ekranų poveikį?</p>	<p>Tai puikus metas pokalbiams apie mediją, nes vaikai dar nesupranta reklamos, privatumo ir tokių sąvokų, kaip teisinga ir neteisinga. Reguliariai ir atvirai kalbėdami apie mediją ugdysite kritinio mąstymo įgūdžius ir galėsite būti „balsas vaiko galvoje“, kai paauglystėje jis taps savarankiškesnis. Leiskite vaikui žinoti, kad jis gali su jumis pasikalbėti apie viską, ką neigiamo ar bauginančio mato internete. Jei jie gavo telefoną ir pradėjo rašyti žinutes draugams, pasidomėkite, kaip sekasi bendrauti.</p>

1.4 Raudonos vėliavėlės. Pirmieji neigiami ekranų poveikio ženklai.

- Jūsų vaikas bando naudotis įrenginiu iškart pabudęs.
- Jūsų vaikas skundžiasi arba pradeda įstreikuoti, kai sakote, kad laikas išjungti įrenginį.
- Jis ar ji nuolat galvoja arba kalba apie mėgstamas laidas, žaidimus ar vaizdo įrašus.
- Jūs pagavote savo vaiką slapta naudojantis įrenginiu arba meluojant apie tai, kiek laiko jis ar ji praleido prie įrenginio.
- Jūsų vaikas atrodo besišypsantis, juokiasi ar rodo džiaugsmo ženklus tik naudojant ekraną, arba atrodo pasimetęs, nusivylęs ar nerimaujantis, kai nenaudoja įrenginio.

- Jis ar ji naudoja įrenginį, kad jaustųsi geriau po blogos dienos.
- Jūsų vaikui neįdomūs kiti dalykai, ypač tie, kurie anksčiau buvo įdomūs.
- Jūsų vaikas nuolat prašo naudotis įrenginiu ir nori vis daugiau ekrano laiko.
- Pastebite, kad jūsų vaikas atrodo pavargęs visą dieną arba negauna pakankamai miego.
- Jūsų vaikas skundžiasi galvos ir kaklo skausmais.

2. Alternatyvios veiklos ir žaidimai

Pavadinimas: Netvarkingas žaidimas

Netvarkingas žaidimas (*angl. messy play*) – dar kitaip vadinamas, sensorinis (jutiminis) žaidimas. Tai žaidimo būdas, kuris įtraukia visus pojūčius ir leidžia vaikams panaudoti savo natūralų smalsumą. Netvarkingas žaidimas suteikia galimybę vaikui tyrinėti daugybę skirtingų tekstūrų, medžiagų ir objektų. Tyrinėjant lavinami motoriniai, kalbos ir socialiniai įgūdžiai, ugdomas vaiko kūrybingumas ir pažinimo įgūdžiai. Sensorinius žaidimus žaisti galima dirbtinai sukurtoje ir paruoštoje aplinkoje arba kasdienių veiklų, tokių kaip maudymasis, maisto gamyba, buvimas lauke ar žaidimų aikštelėje. (5)

Priemonės / pasiruošimas:

- Drabužiai sau ir vaikui kurių negaila sutepti.
- Jūs ar Jūsų vaiko plaukai surišti / susegti, kad neužkristų ant veido.
- Aplinka. Lengvai valomos vietos – laukas, virtuvės ar vonios grindys, vonia. Arba pasiruoškite storesnės plėvelės ar laikraščiu, kad uždengtumėte grindis ir sienas.
- Priklausomai nuo veiklos, šalia turėkite rankšluostį ar drėgnų servetėlių nusivalyti rankas ir veidą jeigu prireiktų;
- Įvairūs švarūs ir tvarkingai išdėstyti / surūšiuoti įrankiai ar priemonės. Pvz., šaukštai, semtuvėliai, kibirėliai, piltuvėliai, popierinės ar metalinės dėžutės, pagaliukai, kaladėlės ir pan.
- Sensorinės dėžutės padės palaikyti tvarką namuose. Fantazijai ribų nėra, bet štai keletas idėjų kuo jas galite pripildyti:
 - Sausais maisto produktais: ryžiai, pupelės, kukurūzai, lęšiai, makaronai, miltai, kukurūzų dribsniai ir pan.
 - Šlapiais maisto produktais: jogurtas, želė, ledo kubeliai, vanduo, plakta grietinėlė, virti makaronai, vanduo su krakmolu.

- Buitinėmis medžiagomis: karoliai, sagos, vata, šienas, purvas, smėlis, akmenys, skutimosi putos ir kt.
- Sezoninės medžiagos: pavasaris - džiovintos gėlės, skintos gėlės, žolė, šakos; vasara – akmenukai, smėlis, kriauklės; rudenio – gilės, kankorėžiai, nukritę medžio lapai, daržovės; žiemą – sniegas, ledas, blizgučiai, girliandos, popierinės snaigės.

Eiga:

- Pirmą kartą supažindinant su medžiaga leiskite vaikui pačiam tyrinėti savu tempu. Jeigu pastebite, kad vaikas jautriai reaguoja į pateiktą medžiagą (nenori jos liesti), tuomet galite sumažinti pateiktos medžiagos kiekį arba būkite pasiruošę kitą medžiagą. Taip mokysis po truputį priprasti prie pateiktos medžiagos (sensorinio pojūčio).
- Vaikai mėgsta imituoti ir atlikti tuos pačius veiksmus – kurti žaidimo šablonus. Padėkite vaikams – semtuvėlių, šaukštą, dėžutę su skirtingo dydžio skylutėmis, pagaliukus, kamuoliukus. Būkite šalia ir pažiūrėkite ką vaikas darys. Jeigu pats nesidomi veikla, nežino ką galima padaryti. Pabandykite parodyti ką galima atlikti iš padėtų objektų. Pilkite, barstykite, semkite, ridenkite, spauskite ir pan. atlikite įvairius veiksmus su medžiaga, kad vaikas pamatytų daug skirtingų veiklos atlikimo būdų. Vaikai mokosi iš pavyzdžio!
- Pagal vaiko amžių, vietos galimybes ir vaiko toleranciją sensorinei medžiagai – paskatinkite vaiką tyrinėti ne tik rankomis, bet ir kojomis ar visu kūnu. Basomis pėdomis gali „semti“, „barstyti“, „piešti“, spausti ir kitaip išbandyti medžiagą. Visu kūnų ridentis, šliaužti, bertis sau ant galvos ir pan.
- Dažnai vaikams sunku užbaigti mėgstamą veiklą, todėl baigiantis žaidimui skirkite laiko nusiprausimui, rankų nusiplovimui. Tai gali būti puikus būdas mokytis pereiti iš vienos veiklos į kitą.

Veiklų idėjos namuose:

Dažai.

- Panardinkite vaiko rankas ar kojas į maistinius dažus ir darykite antspaudus ant didelio popieriaus lapo ar seno tapeto, laikraščio, plėvelės.
- Piešimas pirštais. Įmerkite vieną pirštą į dažus arba maistinius dažus ir piešti ant popieriaus užklijuoti ant sienos.
- Sensoriniai dažų maišeliai. Naudokite užsegamus šaldymo maišelius. Į juos pripilkite skirtingų spalvų dažų, uždarykite, užklijuokite lipnia juosta ir leiskite vaikui maišyti, spaudyti ar stumdyti pirštukais spalvas.

Maudynių laikas.

- Burbulai. Iš vonios putų daryti burbulinius kalnus, barzdą, įvairias formas. Galima naudoti muilo burbulus, juos pūsti ir stengtis susprogdinti pirštais ar kojomis nepasiekus vandens.
- Ledo kubeliai. Užšaldyti vandenį sumaišytą su maistiniais dažais arba užšaldyti gyvūnų formeles ir stebėti kaip tirpsta įdėjus į vandenį.
- Įvairios kempinės, šluostės, šepečiai suteikia skirtingą tekstūros patirtį. Galima liesti jais savo rankas, kojas, pilvą ir įvardinti pojūčius arba plauti mašinas ar kitus tinkamus vonioje žaislus.
- Plastikiniai buteliukai, indeliai, puodeliai ar šauktai gali būti puikiai panaudojami ir neturint vonios žaislų. Pripildyti vandens ar putų, perpilti iš vieno indo į kitą, semti šaukštu ar semtuvėliu vandenį ir pan.

Maistas

- Įvairių tekstūrų tyrinėjimas. Įvairūs maisto produktai, želė, pomidorai, ryžiai, įvairių formų makaronai. Liesti, spausti, ragauti, pjauti, semti ir pan. Veiklos pobūdis priklauso nuo vaiko amžiaus.
- Pagalba ruošiant maistą. Pavyzdžiui kepat pyragą duoti vaikui išplakti kiaušinius, suberti miltus. Kepant sausainius – kočioti tešlą, spausti formeles ir pan.

Žaidimai lauke

- Žaidimai su gamta. Rinkti lapus, kankorėžius, kaštonus, juos rūšiuoti, iš jų sudėti raides, skaičius ar kitus objektus. Sumaišius vandenį su žeme - kepti purvo pyragus. Žaisti basomis lauke – lipti per žolę, akmenukus, purvą, balas ir pan. Stebėti pėdų paliktus antspaudus, įvardinti ką jaučia (šiurkšti, lipni, minkšta, šlapia, sausa ir pan.).
- Piešti su kreidele ant sienos ar šaligatvio. Nupiešti save, savo šeimą, namus, draugus, mėgstamus žaislus, skaičius, raides ar formas.
- Gaminti stebuklingą „gėrimą“. Į seną plastikinį butelį ar stiklinį indą dėti gamtines medžiagas (purvą, šakeles, žoles, kitus augalus) ir stebėti kaip jie skęsta ar plūduriuoja, įvardinti savybes: sunkus, lengvas, ilgas, trumpas, plonas, storas ir pan.

Naminis plastilinas / plastilinas

- Spausti, voluoti, gnaibyti ar sukti rankomis ir taip pajausti medžiagos minkštumą.
- Naudoti kočėlą, ne aštrų plastikinį peilį, pagaliukus ir kitus daiktus kokius sugalvos, kad pjaustytų ir formuotų medžiagą. Lipdytų formas, žmogų, daiktus ir pan.

- Plastiline surasti paslėptus įvairius daiktus. Didesnių vaikų galime paprašyti, kad ieškotų paslėptų daiktų užsimerkę. Galime paslėpti akmenukus, pagaliukus, smulkius žaisliukus ir pan.

Žaidimas „Saulės atokaitoje“

Priemonės:

- Lapas su lentele, kurioje būtų surašyti daiktai, maisto produktais, vieta spėjimams ir išvadoms rašyti;
- Nedidelė dėžutė;
- Tiriamieji objektai: cukraus kubelis, šokoladas, ledo kubelis, medinė kaladėlė, kreidelė, lego kaladėlė, karoliukai, akmenukas, sviestas, sūris;
- Rašymo priemonė;
- Laikmatis.

Eiga:

Pasiruošimas:

- Kartu su vaiku pasirinkite vietą, kurioje vyks eksperimentas (kiemas, parkas ir kt.).
- Sudėkite daiktus bei maisto produktus į dėžutę nedideliais atstumais.
- Paruoškite lapą su lentele spėjimams fiksuoti.

Žaidimo aprašymas:

- Paaiškinkite vaikui/vaikams, kad tapsite mokslininkai ir atliksite eksperimentą, kurio metu sieksite išsiaiškinti kokius daiktus ir maisto produktus gali paveikti saulės šilumą.
- Prieš atliekant eksperimentą kartu su vaiku/vaikais iškelkite hipotezę ir aptarkite – kaip saulės šiluma gali paveikti daiktų formą. Spėjimus parašykite lape.
- Surašius spėjimus, sudėkite daiktus į dėžutę ir padėkite atviroje vietoje, taip, kad saulė apšviestų dėžutėje esančius daiktus, maisto produktus. Palikite dėžutę saulės šviesoje, laikmatyje nustatykite 10-15 min.

Aptarimas ir analizė:

- Kas keletą minučių, prieikite ir pažiūrėkite kaip keičiasi „tiriamųjų“ forma. Raginkite

vaikus kelti klausimus, pagrįsti savo nuomone.

- Daiktų, maisto produktų pasikeitimus fiksuokite atsakymų lentelėje.

Žaidimo pabaiga:

- Aptarus rezultatus, pasveikinkite vaikus atlikus įdomų tyrimą ir tapus tikrais mokslininkais.
- Parefleksuokite koks daikto ar maisto produkto formos pasikeitimas nustebino labiausiai, ką norėtų patyrinėti kitą kartą, koks kitas tyrimas būtų įdomus.

Žaidimas „Gyvūnų detektyvas“

Priemonės:

- Lapas su įvairių gyvūnų pėdsakais
- Atsakymų lapas
- Gyvūnų kortelės/figūrėlės
- Pėdsakų kortelės
- Dėžutė
- Mažas šepetėlis
- Smėlis/miltai/manų ar kitos kruopos
- Padidinamasis stiklas

Eiga:

Pasiruošimas:

- Kartu su vaiku pasirinkite vietą, kurioje vyks detektyvo darbas (kiemas, parkas, svetainė, vaiko kambarys ir kt.)
- Lapą su gyvūnų pėdsakais įdėkite į dėžutę, užpilkite miltais/kruopomis.
- Išdėliokite gyvūnų kortelės/figūreles ir pėdsakų korteles aplink dėžutę.
- Padėkite šepetėlį šalia dėžutės.

Žaidimo aprašymas:

- Paašškinkite vaikui/vaikams, kad tapsite detektyvais ir aiškinsitės - kaip atrodo gyvūnų pėdsakai bei padėsite gyvūnams rasti savuosius.
- Paašškiname, jog reikia švelniai šepetėliu braukti per smėlio/kruopų paviršių ir ieškoti;
- paslėptų gyvūnų pėdsakų. Suradus pėdsaką, padidinamojo stiklo pagalba atsakymų;
- lape ieškome tokio paties ir išsiaiškiname kokiam gyvūnui jie priklauso. Iš aplinkui išdėliotų kortelių, taip pat surandame ir kartu sudedame gyvūno ir pėdsako kortelę.

Aptarimas ir analizė:

- Suradus visus pėdsakus, galima aptarti ar gyvūnai yra naminiai ar laukiniai, kur jie gyvena, kuo maitinasi, kurių gyvūnų pėdsakai panašūs, palyginti jų dydžius, formas.

Žaidimo pabaiga:

- Pasveikinkite vaiką/vaikus atlikus nelengvą detektyvų darbą ir suradus visus gyvūnų pėdsakus. Kartu su vaiku išeikite į kiemą, mišką ar parką ir padidinamojo stiklo pagalba suraskite gyvūnų pėdsakus.

Žaidimas "NUOTYKIŲ MEDŽIOKLĖ"

Tikslas: skatinti aktyviai praleisti laiką, bendrauti su tėvais, draugais ar žaisti savarankiškai, lavinti kūrybingumą, tuo pačiu sumažinant laiką, praleidžiamą prie ekranų.

Priemonės:

- Spalvotos kortelės ar popieriaus lapai
- Pieštukai, žymekliai arba kreidelės.
- Lipdukai ar kitos dekoracijos.
- Maži prizai (lipdukai, žaislai ar saldainiai).

Eiga:

Pasiruošimas:

- Medžioklės kortelės:

Kiekis: Sukurkite 10-15 kortelių su užduotimis ir užuominomis. Korteles galima papuošti piešiniais ir lipdukais, kad būtų patrauklesnės vaikams.

Turinys: Kiekvienoje kortelėje turi būti nurodyta užduotis ir užuomina, vedanti į kitą stotelę.

Pavyzdžiui:

- "Surask 5 skirtingų spalvų lapus."
- "Apeik namus triskart bėgte."
- "Surask daiktą, kuris prasideda raide 'A'."
- "Sugalvok ir suvaidink trumpą pasaką."
- "Surask raudoną daiktą ir parodyk jį man"
- "Padaryk 5 šuoliukus vietoje" ir panašiai.

Teminės Užduotys (pavyzdžiai):

1. Gamta:

- Užduotis: Surask tris skirtingus lapus arba akmenis.
- Kūrybinė užduotis: Iš surinktų lapų sukurk gyvūno figūrą.

2. Spalvų Medžioklė:

- Užduotis: Surask objektus, kurie atitinka nurodytas spalvas (pvz., raudoną, mėlyną ir geltoną).
- Kūrybinė užduotis: Sukurk piešinį, naudojant surastas spalvas.

3. Formos ir Figūros:

- Užduotis: Surask daiktus, kurie yra apskritimo, kvadrato ir trikampio formos.
- Kūrybinė užduotis: Iš surinktų formų sukurk robotą ar kitą figūrą.

4. Gyvūnų Medžioklė:

- Užduotis: Surask tris skirtingus gyvūnus žaisluose arba knygoje.
- Kūrybinė užduotis: Imituok rastų gyvūnų garsus ir judesius.

5. Skaičiai ir Raidės:

- Užduotis: Surask daiktus, ant kurių yra skaičiai arba raidės.
- Kūrybinė užduotis: Sujunk surastas raides į žodį arba skaičius į matematinę veiksmą.

6. Piratai ir Lobio Medžioklė:

- Užduotis: Surask paslėptus "lobius" (žaislai, monetos, lipdukai) pagal užuominas.
- Kūrybinė užduotis: Sukurk lobio žemėlapi, vedantį prie paslėpto lobio.

7. Džiunglių Nuotykių:

- Užduotis: Surask tris gyvūnus (žaisluose arba knygoje) ir pavadink juos.
- Kūrybinė užduotis: Imituok rastų gyvūnų garsus ir judesius.

8. Kosminė Odisėja:

- Užduotis: Surask daiktus, kurie atitinka nurodytas formas (pvz., apskritimą, trikampi ir kvadratą).
- Kūrybinė užduotis: Sukurk kosminį laivą iš rastų formų.

9. Fėjos ir Magijos Pasaulis:

- Užduotis: Surask tris skirtingus magiškus daiktus (pvz., stebuklingą lazdelę, fėjų sparnus).
- Kūrybinė užduotis: Sukurk stebuklingą istoriją apie rastus daiktus.

10. Sporto Žaidimai:

- Užduotis: Atlikite tam tikras sportines užduotis (pvz., šuoliukai vietoje, bėgimas iki tam tikro taško).
- Kūrybinė užduotis: Sukurk savo sporto šakos taisykles ir suorganizuok mini varžybas.

- Žemėlapis:

Sukurkite paprastą žemėlapi arba maršrutą su pažymėtomis stotelėmis. Kiekviena stotelė gali būti kambarys, kiemas ar kita vieta namuose ar lauke.

Žaidimo taisyklės:

- Vaikai pradeda nuo pirmos stotelės, kur gauna pirmąją užduoties kortelę.
- Kiekviena kortelė turi užuominą arba užduotį, kurią reikia atlikti, norint gauti kitą kortelę.
- Korteles galima rasti paslėptas stotelėse arba gauti iš suaugusiojo po atliktos užduoties.
- Tėvai ar globėjai gali suteikti vaikams pagalbą ir užuominas, jei užduotys yra per sunkios.
- Kai visos užduotys yra atliktos, vaikai pasiekia paskutinę stotelę, kur jų laukia maža dovana arba prizas.
- Jei vaikas žaidžia vienas, jis gali rinkti korteles ir atlikti užduotis savarankiškai.
- Jei vaikas žaidžia su draugais ar šeimos nariais, galima žaisti paeiliui arba komandomis.

Žaidimo trukmė:

- Priklauso nuo vaikų amžiaus, susidomėjimo ir įsitraukimo.
- Žaidimo formos: ar žaidžia vienas, su tėvais ar draugais, komandomis ir panašiai.
- Gali varijuoti nuo keliolikos minučių iki kelių valandų.

Rekomendacijos:

- Paruoškite užduotis, atitinkančias vaiko amžių ir gebėjimus.
- Skatinkite vaiką eksperimentuoti ir būti kūrybingam.
- Būkite kantrūs ir prisijunkite prie žaidimo, kad vaikas jaustų jūsų palaikymą ir dėmesį. (6,7)

Žaidimas "Gamtos lobiai"

Žaidimo aprašymas:

- Paašškinkite vaikams ir šeimos nariams žaidimo taisykles. Kiekvienas dalyvis arba komanda turi surasti kuo daugiau paslėptų kiaušinių ar dėžučių ir atlikti viduje esančias užduotis.
- Kiekvienas dalyvis gauna didinamąjį stiklą (nebūtina), bloknotę ir pieštuką. Tai leis jiems detaliau tyrinėti rastus objektus ir užrašyti arba nupiešti savo pastebėjimus.
- Skirkite dalyviams laiką, per kurį jie turi atlikti užduotis (pvz., 30 minučių). Pradėjus laikui bėgti, visi išsiskirsto po teritoriją ir ieško paslėptų kiaušinių ar dėžučių.
- Suradę užduotį, dalyviai ją atlieka ir užrašo arba nupiešia savo rezultatus bloknote.

Aptarimas ir analizė:

- Kai laikas baigiasi, visi susirenka į susitikimo vietą ir parodo savo rastus kiaušinius ar dėžutes bei užrašus. Vaikai pasakoja apie atliktas užduotis, ką jie rado, ką sužinojo.
- Tėvai gali padėti vaikams aptarti jų radinius, papasakoti papildomų įdomybių apie gamtos objektus, kuriuos jie rado. Skatinkite vaikus užduoti klausimus ir diskutuoti apie tai, ką jie sužinojo.

Žaidimo pabaiga:

- Pabaigoje apdovanokite visus dalyvius už jų pastangas ir atliktas užduotis. Galite suteikti mažus prizus ar diplomus kiekvienam dalyviui.
- Skatinkite vaikus ir toliau tyrinėti gamtą, galbūt net sugalvoti naujas užduotis kitiems žaidimams ar ekskursijoms. (8,9)

Pasakos "Kiškis ir meškinas" sekimas

Priemonės:

- Popieriaus lapai
- Flamasteriai
- Lipdukai

Pasaka:

Tėvai perskaito vaikams pasaką: Gyveno kartą šalia miško kiškis, kuris iš kopūsto lapų pasistatė sau namą ir jame užmigo. Atsikėlęs nutarė eit ieškoti daugiau maisto pas netoliese gyvenantį ūkininką į jo daržą. Po kelių valandų zuikis grįžo atgal namo su kopūstais ir morkomis. Staiga pamatė, kad jo namai sugriauto, visi kopūstų lapai išmėtyti ir apgriaužti. O šalia jų saldžiai miega meškinas. Kiškis labai supyko - suraukė antakius, sugriaužė kumščius ir jau norėjo meškinui spirti arba trenkti (rodyti kartu). Tačiau prisiminė, kaip voverė jį mokino nusiraminti supykus - ramiai ir lėtai pakvėpuoti, suskaičiuoti iki 10 ir patrepsėti kojytėmis. Kiškis lėtai keturis kartus įkvėpė ir iškvėpė (rodyti kartu su vaikais kaip kvėpuoti). Tuomet suskaičiavo iki 10 (kartu skaičiuoti, galima pirmyn ir atgal) ir stipriai stipriai patrepsėjo kojomis. Nusiramavimo būdus pakartojo kelis kartus (kartoti su vaikais). Tuomet priėjo prie meškino jau daug ramesnis ir jį prikėlęs pasakė: Meškine, meškine - aš labai ant tavęs pykstu, kad sugriovei mano namelį. Meškinas atsakė: kiški, mielas drauge, tikrai nenorėjau nieko sugriauti. Aš toks aukštas ir didelis, kad nepastebėjau tavo namelio, priguliau po medžiu pailsėti ir užmigau. Atsiprašau kiški. Padėsiu pastatyti tau namelį. Ir jie kartu draugiškai pastatė labai gražų namelį. Dar gražesnę nei buvo.

Žaidimo aprašymas:

- Vaikams sekama pasaka, kurios metu kartu išbandomi pykčio išraiškos būdai (kvėpavimo pratimai, skaičiavimas iki 10, patrepsėjimas kojomis). Tuomet užduodami klausimai vaikams apie pasaką, jos personažus, įvykusį konfliktą. Dar kartą prisimenami būdai, ką galima daryti supykus. Nupiešiami pasakos herojai.

Aptarimas ir analizė:

Klausimai:

- Kodėl kiškis supyko ant meškino?
- Ką darė kiškis norėdamas nusiraminti?
- Ką dar galima daryti, kuomet supyksti?
- Iš ko matyti, kad kiškis buvo piktas?

Žaidimo pabaiga:

- Kartu prisimenami būdai, ką daryti supykus
- Užklijuojami lipdukai (jei tai grupinis užsiėmimas)

3. Šeimos susitarimai ir ribos

Sėkminga vaiko raida itin susijusi su vaiką globojančiais asmenimis, tai kiek jie atliepia vaiko poreikius, kaip brėžia ribas, kiek yra mylintys ir švelnūs, o kiek griežti ar kritikuojantys vaiką. Kalbant apie tėvų auklėjimo būdus, dažniausiai išskiriami keturi **auklėjimo stiliai**:

1. **Autoritetingas**: šilti santykiai su vaikais bei daug reikalavimų. Tėvai kuria artimus, šiltus santykius su vaikais, vaiką suvokia kaip atskirą žmogų, turintį savo nuomonę, norus. Nustatomos taisyklės, jų laikomasi, aptariamas elgesys, pasekmės. Tėvai vaikams daug leidžia, tačiau daug ir reikalauja. Tokie vaikai turi aukštą savivertę, gerus socialinius, emocinius įgūdžius, mažiau linkę į netinkamą elgesį.
2. **Autoritarinis**: šalti santykiai su vaikais bei daug reikalavimų. Tėvai gali atrodyti šalti, daug reikalaujantys, patys priimančys visus sprendimus už vaiką, jo nuomonė nėra itin svarbi. Daug reikalaujama iš vaiko, tačiau mažai leidžiama, už taisyklių nesilaikymą baudžiama, taisyklių reikalaujama laikytis be paaiškinimų, būti paklusniems. Tokie vaikai neretai turi žemą savęs vertinimą, yra pažeidžiami, prasčiau prisitaikę socialiniuose santykiuose, padidėja nerimo, depresiško simptomų rizika.
3. **Nuolaidžiajantis**: šilti santykiai su vaikais bei mažai arba nėra reikalavimų. Vaikams viską leidžia, nėra aiškių ribų ir taisyklių namuose. Tėvai daugiau vaiko draugai. Tikėtina, jog tokie vaikai gali turėti sunkumų, susijusių su savireguliacija, prastesniu elgesiu.

4. **Neįsitraukiantis:** šalti santykiai su vaikais bei mažai arba nėra reikalavimų. Rodoma mažai šilumos bendravime, tėvai labiau atsiriboję, nesidomi vaiku, jo poreikiais ir kylančiomis problemomis. Tokie vaikai gali turėti emocijų, elgesio problemų.

Manoma, kad pats efektyviausias yra autoritetingas auklėjimo stilius. Laikantis šio stiliaus tėvai kuria ryšį su vaikais, yra empatiški, tačiau taip pat pakankamai reiklūs, turintys tam tikrą struktūrą ir taisykles, kas itin svarbu vaikams bei jų raidai.

Ribos. Ribos santykiuose su vaikais itin svarbios, Jos padeda vaikams suprasti, ko iš jų tikimasi, vaikai jaučiasi saugiai, pasitiki savo globėjais, mokosi atsakomybės, elgesio pasekmių. Šios savybės itin svarbios tinkamai emocinei ir socialinei raidai, ateityje būsimiems santykiams su kitais žmonėmis. Tinkamas ribų brėžimas yra susijęs su balansu – ribos neturėtų būti pernelyg griežtos ir nelankscios, tačiau jų buvimas itin reikalingas.

- **Aiškios ribos ir nuoseklumas jų laikantis;**
- **Adekvачios vaiko amžiui ribos;**
- **Pozityvumas ir palaikymas brėžiant ribas;**
- **Tinkamo pavyzdžio rodymas.**

Taisyklių šeimoje kūrimas. Siekiant efektyviai spręsti šeimoje kylančius nesutarimus, žinoti, ko tikimasi vieniems iš kitų, prasmingas bendrų šeimos taisyklių kūrimas.

- **Taisyklės kuriamos visų šeimos narių kartu;**
- **Jos turėtų būti visiems suprantamos, aiškios** (pvz., taisykles pateikti vizualiai, užrašyti ženklais, kad suprastų ir neskaitantys vaikai);
- **Taisyklių formuluotės pozityvios** (nesimušti → bendrauti draugiškai);
- **Aptariamoms pasekmės sulaužius taisykles;**
- **Sulaužius taisyklę, visuomet laikytis numatytų pasekmių;**
- **Svarbu kartu aptarti, kodėl pasekmės yra reikalingos;**
- **Skatinti ir palaikyti teigiamą elgesį** (baudimas neveiksmingas, geriau skatinti norimą elgesį);
- **Paskatinimams bei apdovanojimams galima panaudoti įvairių simbolių sistemą** (pvz. renka šypsenėles, lipdukus ir t.t.);
- **Jei taisyklės neveikia, visų pirma stengtis atstatyti santykį su vaiku.**

Kaip reaguoti stiprių emocijų, emocinės perkrovos metu?

- Svarbiausia, kiek įmanoma išlikti ramiems, suprasti, kad vaikas taip elgiasi ne specialiai, jam reikia jūsų pagalbos nurimti;
- Ūmios reakcijos metu nemoralizuoti, neklausti, kodėl taip pasielgė, negėdinti, jog stipriai supyko, nes tai neveikia;
- Negrąsinti (pvz., „dabar niekada nežiūrėsi filmuko“, „dabar neleisiu visą savaitę į lauką“);
- Situaciją aptarti, kuomet vaikams pilnai nurimsta;
- Emocijas ne slopinti, o padėti jam išmokti konstruktyviais būdais išreikšti (kvėpavimo pratimai, penkių pojūčių metodas, skaičiavimas, lapo plėšymas ir t.t.);
- Pritūpti vaiko akių lygyje, apkabinti, atspindėti būseną (pvz.: „suprantu, kad supykai, nes neleidau ilgiau žiūrėti filmuko, tačiau tavo laikas pasibaigė. Galėsi žiūrėti rytoj“)
- Jei vaikas gali sužaloti save ar kitus, mušasi, spardosi, rėkia – apkabiname iš nugaros, laukiame kol nurims;
- Tas elgesys, kurio pagalba vaikas susilaukia dėmesio, už kurį yra skatinamas, ateityje linkęs kartotis, o ignoruojamas – silpnėti ir išnykti;
- Reikėtų stengtis kiek įmanoma neakcentuoti probleminio vaiko elgesio, bet visokeriopai skatinti pageidaujamą, priimtina elgesį.

4. Edukacinės programos ir Aplikacijos

Technologijos neatsiejama daugumos šeimų kasdienybės dalis. Nors išmanieji įrenginiai gali būti ir naudingi mokymosi procese, žaidžiant įvairus lavinamuosius, edukacinius žaidimus, tačiau nesakingas, nekontroliuojamas jų naudojimas gali būti itin žalingas. Tėvai vis dažniau susiduria su iššūkiu, kaip valdyti laiką praleidžiamą prie ekranų ir skatinti sveikus naudojimo įpročius. Įvairių aplikacijų pagalba galima šią problemą išspręsti. Šios programėlės leidžia nustatyti laiko limitą, stebėti vaikų veiklą internete, blokuoti netinkamą turinį, daryti pertraukėles nuo ekrano naudojimo. Štai keletas mobiliųjų aplikacijų padedančių užtikrinti saugesnį technologijų naudojimą:

- **Screen Time** – programėlė suteikia galimybę nustatyti kasdienes laiko limitus, planuoti „ekranų laiko pertraukėles“ ir stebėti vaiko veiklą naudojantis įvairiomis programomis.
- **OurPact** – leidžia tėvams nuotoliniu būdu valdyti ir blokuoti netinkamas programas, nustatyti naudojimosi laiką, sekti vaiko buvimo vietą.
- **FamilyTime** – ši aplikacija leidžia tėvams nustatyti laiko limitą leidžiamą prie ekranų, nustatyti buvimo vietą ir ne tik stebėti vaiko naudojamas programėles, bet taip pat ir gauti ataskaitas apie naudojamą turinį, lankytas internetines svetaines.

- **Bark** – šios programėlės pagalba galima stebėti vaiko veiklą socialiniuose tinkluose ir gauti pranešimus tėvams apie pavojingą turinį. Taip pat galima ir nustatyti laiko limitą išmanojo įrenginio naudojimui.
- **Mobicip** – suteikia galimybę tėvams nustatyti laiko apribojimus, stebėti interneto naršymo veiklą ir blokuoti netinkamas svetaines.

4.1 Edukacinės programos.

Edukacijos vaikams – nuostabus būdas pajvairinti kasdienybę ir pažinimo procesą. Edukacijų metu įtvirtinami vaikų įgūdžiai, mokomasi naujų, pačių įdomiausių dalykų, plečiamas akiratis, žinios apie supantį pasaulį. Edukacijos vaikams Lietuvoje - nemokamai su kultūros pasu. Kultūros pasas – priemonė, leidžianti moksleiviams valstybės lėšomis lankytis įvairiausių kultūros ir meno renginiuose: spektakliuose, koncertuose, parodose ir kitose pažintinėse bei edukacinėse kultūros veiklose. Kultūros paso programa pradėta įgyvendinti 2018 metais. Jos tikslas – ugdyti mokinių savarankiško kultūros pažinimo ir patyrimo įpročius užtikrinant kokybiškų kultūros ir meno paslaugų prieinamumą mokiniams, besimokantiems pagal bendrojo ugdymo programas. Todėl edukacijos vaikams dabar yra dar labiau pasiekiamos.

Keletas įtraukiančių edukacijų įvairaus amžiaus vaikams:

- **„Spalvų juokas“** – tai studija, kurioje surasite ir užauginsite savyje menininką! „Spalvų juokas“ studija taip pat vykdo Kultūros paso edukacijas. „Spalvų juokas“ studija organizuoja įvairias šventines edukacijas vaikams. Ši studija turi didelį pasirinkimą meninių edukacijų vaikams. Keramikos, popieriaus, piešimo smėliu ar pynimo bei audimo. Vaikams tikrai patinka EBRU piešimo ant vandens edukacijos. Ebru „Metų laikai“ edukaciją sudaro dvi dalys: pirmoji teorinė – kurios metu rodomas filmukas ir edukatorės pasakojimas supažindina su šios technikos atsiradimo istorija, jos atsiradimo Europoje keliu, pritaikomumu ir žinoma su Ebru technikos elementais. Ši dažų liejimo ant vandens paviršiaus meno technika yra įtraukta į UNESCO paveldo sąrašą. Studija „Spalvų juokas“ yra ir Vilniuje ir Lentvaryje.
- **Žalia vaiku kūdra.** „Stebuklingas mišką galite rasti visai šalia tavęs, tik reikia žinoti kaip ieškoti!“ Jei nežinote – kartais padeda Žalia Kūdra esanti šalia jo. Ten gyvena patys Stebuklingiausi Miško gyventojai, kurie begalingai mėgsta susitikimus su žmonėmis. Jų pasaulyje juk tokių nėra. Jie labiausiai mėgsta atkelti į svečius, papasakoti savo istorijas, burtus ir stebuklus. Kitų tokių nepamatysite ir nerasite. Fėjos, Elfa, Faunai, Nykštukai, Zuikiai, Vorai, Raganos... Oi, galėtume vardinti ir vardinti.

Dar šiek tiek pratinamės prie žmonių pasaulio, tačiau jau galime pastebėti kas jiems patinka. Šioje stebuklingoje trobelėje galima švęsti šventes, aplankyti miško gyventojus, susipažinti su mišku ir prisipildyti pilnas kišenes magijos.

- **„Gerviu lizde“** vaikai ir jaunimas yra edukuojami mylėti žemę, auginti medžius, tausoti išteklius, perdirbti plastiką, rūšiuoti, tvariai vartoti. „Gervių lizde“ organizuojamos įvairios edukacijos skirtas šeimoms ar mokykloms. Kai kurias edukacijas galite užsakyti ir per Kultūros paso sistemą. „Gervių lizdo“ edukacijos skirtos įvairiam amžiui, kurių metu galima užsiimti keramikos užsiėmimus, susipažinti su plastiko keliu, vykdomos ir išvažiuojamos edukacijos.
- **Senso namai** - tai šeimos pojūčių erdvė, skirta įvairaus amžiaus auditorijai: nuo mažylio iki senjoro. Čia įrengtas multisensorinis kambarys, skirtas lavinti pirminius lytėjimo, regos, klausos, uoslės ir judėjimo pojūčius. Pojūčių kambaryje yra įvairių įrenginių: burbulų vamzdis, šviesos pluoštai, tamsos namelis, begalybės tunelis, kamuoliukų baseinas, šviesos kubas bei stalas. Gausu sensorinių ir tamsoje šviečiančių priemonių, kurias lankytojai galės laisvai tyrinėti. Skamba atpalaiduojantys muzikos garsai, kas erdvę pripildo ramybės ir padeda atsipalaiduoti ne tik atėjusiems vaikams, bet ir suaugusiems. Seanso namuose galite atvykti asmeniniam seansui (edukacijai) su šeima, draugais ir būti erdvėje vieni.
- **Margas ponis** - organizuoja nuostabias edukacijas vaikams. Kiekvienas edukacijos dalyvis turi galimybę pasiruošti žirgą ar ponį jojimui. Edukacijos metu šukuojamas ir balnojamas žirgas. Pasakojama, kaip rūpintis žirgu. Margo ponio šeimnininkė Apolonija, papasakos daugybę įdomių dalykų apie žirgus. Edukacijos metu taip pat galėsite pajodinėti ir poniu ar žirgu.
- **Vilko dainos edukacijos** – tai užsiėmimas, kuriame mokomasi ne tik kaip bendrauti su šunimis, bet ir sportuoti, pažinti, suvokti skirtumus, pamatyti panašumus, atsakomybės, komandinio darbo ir daug kitų dalykų. Aptariamas saugus ir tinkamas elgesys su gyvūnais, žmogaus bei šuns panašumai ir skirtumai, šunų kūno kalbos ypatumai. Užsiėmimo pobūdis pritaikomas bet kokio amžiaus vaikams ir paaugliams. Su mažesniaisiais kiek daugiau žaidžiama, su vyresniaisiais daugiau kalbama. Keturkojai specialiai apmokyti modeliai leis vaikams pasitikrinti gautas žinias gyvai. Ikimokyklinukams ir pirmokams siūloma įtraukti skaitymo šuneliui epizodą, kuomet kiekvienas vaikas paskaito mūsų atsineštą arba mokytojos paruoštą tekstą, papasakojama apie skaitymo šuniui naudą formuojant pozityvų

vaiko požiūrį į skaitymą. Vyresniesiems siūloma galimybė individualizuoti užsiėmimą, pritaikyti atskirai klasei, jei vaikai jau yra išklause saugaus elgesio pagrindus.

- **Ilzenbergo dvaras** - yra puiki vieta švietimui ir laisvalaikiui, ypač vaikams, turintiems galimybę naudotis Kultūros paso programa. Ši vieta siūlo turiningas edukacines patirtis, padedančias vaikams pažinti Lietuvos kaimo paveldą, gamtą ir tradicines žemės ūkio praktikas. Ilzenbergo dvaras ne tik dvaras ir parkas, bet ir muziejus bei ūkis po atviru dangumi.

Edukacinės Programos Ilzenbergo dvare puikiai tinka, jei norite:

- Pažinti gamtą žemės ūkį. Ilzenbergo dvaro programos leidžia vaikams praktiškai susipažinti su tradicinėmis žemės ūkio veiklomis, įskaitant daržininkystę, gyvulininkystę ir kultūrinį paveldą;
- Sužinoti apie skanų sveiką maistą, užaugintą ūkyje;
- Susipažinti su dvarišku gyvenimu, susipažinti su unikalia dvaro valdytojų, parko ir dvaro rūmų istorija, jame vyravusio gyvenimo būdo specifika nuo viduramžių iki naujausiųjų laikų. Parko teritorijoje galima apžiūrėti dvaro sodybos svirną, rūkyklą, pirtį, oficiną, patrankų aikštelę, sužinos jų paskirtį ir atsiradimo istoriją.

Smagi edukacinė pramoga visai šeimai – kukurūzų labirintas, pasodintas ūkio laukuose, o plotas užima net 1,2 ha. Labirinto trasa nėra lengva, bet tuo dar įdomesnė.

5. Tėvų resursai ir sauga

Tėvų resursai ir sauga yra esminiai veiksniai, kurie tiesiogiai veikia vaikų gerovę ir vystymąsi. Ši tema ypač aktuali šiandien, kai visuomenė susiduria su nuolat besikeičiančiais socialiniais, ekonominiais ir technologiniais iššūkiais.

Tėvų resursai apima platų spektrą veiksnių, kurie padeda tėvams atlikti savo pareigas vaikų auklėjimo procese. Viena iš pirmųjų tyrinėtojų šioje srityje yra sociologijos profesorė **Annette Lareau**, kuri savo knygoje nagrinėjo, kaip skirtingi tėvų išteklių veikia vaikų vystymąsi ir gerovę. Lareau, (2009) tėvų resursus suskirstė į tris grupes:

1. **Materialiniai resursai.** Jie apima finansinius išteklius, būsto kokybę ir prieigą prie sveikatos priežiūros paslaugų.

2. Psichologiniai resursai. Jie susiję su tėvų emociniu stabilumu, streso valdymo gebėjimais ir savivertės jausmu.

3. Socialiniai resursai. Šie resursai apima šeimos, draugų ir bendruomenės paramą .
(11)

Finansiniai ištekliai yra vienas svarbiausių tėvų materialinių resursų, kurie daro įtaką šeimos saugumui (Conger ir kt., 2019). Tyrimai rodo, kad finansinis stabilumas yra tiesiogiai susijęs su vaikų sveikata ir mokymosi pasiekimais. Pavyzdžiui, šeimos, turinčios stabilias pajamas, gali užtikrinti geresnes gyvenimo sąlygas, kokybiškesnį maitinimą ir prieigą prie sveikatos priežiūros paslaugų, kas tiesiogiai mažina sveikatos problemų riziką ir didina vaikų akademinis pasiekimus (Blair ir kt., 2019). (12,13,14)

Pasak Giallo ir kt. (2020) tėvų psichologinė sveikata ir gebėjimas valdyti stresą yra esminiai veiksniai, kurie daro įtaką šeimos vidiniam klimatui ir vaikų emocinei gerovei. Tėvų emocinis stabilumas ir teigiama savivertė yra susiję su ženkliai mažesniu konfliktų lygiu šeimoje, adaptyviu vaikų elgesiu bei aukštesniu emociniu intelektu. Be to, tėvų gebėjimas valdyti stresą yra kritiškai svarbus siekiant užtikrinti vaikų saugumą ir stabilumą šeimoje (Walsh, 2019).

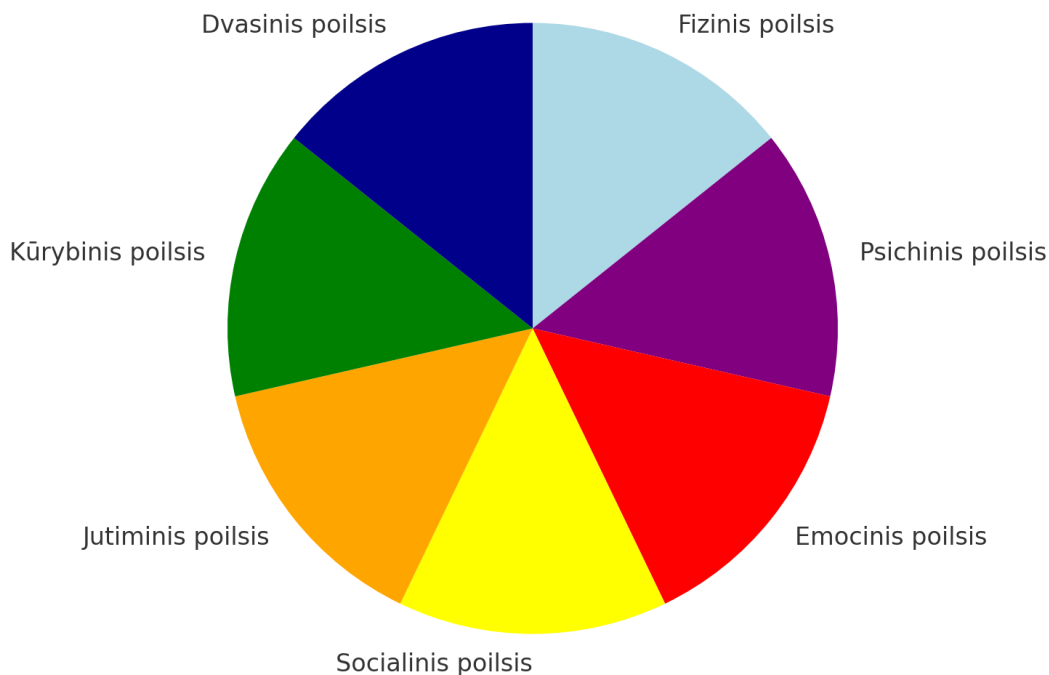
Socialinė parama anot Uchino (2020) yra dar vienas svarbus tėvų resursas, kuris ženkliai paveikia šeimos saugumą. Stiprūs socialiniai ryšiai, apimantys šeimos narius, draugus, kolegas, bendruomenes ir kitas organizacijas, suteikia tėvams reikalingą emocinę ir praktinę paramą. Tai gali padėti mažinti streso lygį, gerinti tėvų psichologinę sveikatą ir stiprinti šeimos ryšius.

Technologijų plėtra sukuria naujus resursus tėvams, ypač skaitmeniniame pasaulyje. Internetinės platformos, mobiliosios programėlės ir socialiniai tinklai suteikia tėvams galimybę gauti informaciją, konsultacijas ir paramą beveik bet kuriuo paros metu. Coyne ir kt. (2021) teigimu skaitmeniniai resursai padeda tėvams geriau suprasti vaikų vystymosi procesus ir gauti reikiamą pagalbą sprendžiant kasdienes iššūkius. Tačiau svarbu nepamiršti, kad pernelyg didelis skaitmeninių priemonių naudojimas sukelia papildomą stresą ir gan dažnai sutrikdo šeimos santykius.

Didelį poveikį tėvų resursams ir šeimų saugumui turėjo COVID-19 pandemija. Dėl pandemijos sukeltų ekonominių sunkumų ir socialinės izoliacijos, daugelis šeimų susidūrė su padidėjusiu stresu ir emociniais iššūkiais. Reikšmingai padidėjęs šeimos laikas buvimas kartu turėjo tiek teigiamų, tiek neigiamų pasekmių. Kai kurios šeimos sustiprino tarpusavio ryšius ir sukūrė naujas tradicijas, tuo tarpu kitos susidūrė su didesniu stresu dėl pajamų praradimo, socialinės izoliacijos, prieigos prie institucinių išteklių stokos. Padidėjęs stresas šeimose sustiprino jau esamas problemas, tokias kaip smurtas šeimoje ir psichinės sveikatos problemos. Chung ir kt. (2020), Cluver ir kt. (2020), Prime ir kt. (2020) tyrimai parodė, kad pandemijos metu šeimos, turinčios stipresnius socialinius ryšius ir geresnę prieigą prie skaitmeninių resursų, kuruos naudojo

socialiniam ryšiui palaikyti, įskaitant internetines konsultacijas, mokymus ir nuotolinę paramą, veiksmingai mažino psichologinį krūvį bei geriau susidorojo su kylančiais iššūkiais. (15,16,17,18)

Materialiniai, psichologiniai ir socialiniai resursai sudaro pagrindą, kuris leidžia tėvams efektyviai rūpintis savo vaikais ir užtikrinti jų saugumą. Tėvų nuovargis yra sudėtingas reiškinys, kurio etiologija apima įvairius gyvenimo aspektus, įskaitant fizinius, emocinius ir socialinius veiksnius. Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad tėvų nuovargis gali turėti neigiamų pasekmių ne tik tėvų sveikatai, bet ir vaikų gerovei bei visos šeimos dinamikai. Todėl svarbu suprasti, kaip efektyvus poilsis gali padėti sumažinti tėvų nuovargį ir pagerinti jų gyvenimo kokybę. Materialiniai, psichologiniai ir socialiniai resursai sudaro pagrindą, kuris leidžia tėvams efektyviai rūpintis savo vaikais ir užtikrinti jų saugumą. Naujausi moksliniai tyrimai pabrėžia būtinybę stiprinti visus šiuos resursų tipus, siekiant kurti palankesnę aplinką vaikų augimui ir vystymuisi. Doktorė Dalton-Smith (2017) savo knygoje dalijasi septyniomis poilsio rūšimis, kurių kiekviena atlieka unikalią paskirtį. Nors yra daug poilsio rūšių, pateiktos septynios gali padėti jaustis visiškai atsinaujinusiems. Šias skirtingas poilsio formas įtraukiant į savo nuolatinę kasdienybės rutiną, galima reikšmingai papildyti vidinius resursus ir ženkliai pagerinti savijautą, lengviau valdyti stresines situacijas, būti energingesniems, emociškai subalansuotiems, dėmesingesniais, atšresnio proto, bei pasiruošusiems su nauja jėga įveikti gyvenimo iššūkius. (19,20) Dr. Dalton-Smith (2017) pabrėžia septynias pagrindines poilsio rūšis, kurias svarbu palaikyti vienodai. Kiekviena iš šių rūšių turi savo specifinius aspektus ir poveikį žmogaus sveikatai bei gerovei. 1 paveiksle pateikta šių septynių poilsio rūšių struktūra:



- Tai poilsis, kuris apima tiek aktyvų poilsį (pvz., joga, tempimas), tiek pasyvų poilsį (pvz., miegas, poilsis).
- Tai laikas, skirtas atstatyti psichinę energiją, sumažinant smegenų aktyvumą ir stresą, pvz., meditacija, pertraukos darbo metu.
- Tai poilsis, kuris leidžia atsikratyti emocinio streso ir įtampos, pvz., pokalbiai su draugais, dienoraščio rašymas.
- Tai poilsis nuo socialinių pareigų ir santykių, kurie gali būti varginantys, pvz., laikas vienuroje ar su palaikančiais žmonėmis.
- Tai poilsis nuo jutiminių dirgiklių, tokių kaip šviesa, triukšmas, ekranai, pvz., laikas gamtoje, ekrano laiko ribojimas.
- Tai poilsis, kuris įkvepia kūrybingumą ir naujas idėjas, pvz., menas, gamta, muzika.
- Tai poilsis, kuris atkuria vidinę ramybę ir tikslą, pvz., malda, meditacija, dalyvavimas bendruomenės veikloje.

1 pav. Septynios poilsio rūšys pagal Dr. Dalton-Smith (2017).

Šioje apskritimo diagramoje pateiktos septynios poilsio rūšis pagal Dr. Dalton-Smith (2017). Kiekviena dalis atspindi vienodą poilsio rūšies svarbą, pabrėžiant, kad visos šios sritys yra vienodai svarbios, kiekviena poilsio rūšis yra neatsiejama nuo kitų ir yra būtina visapusiškam atsipalaidavimui, sveikatai ir gerovei.

1. Fizinis poilsis – jis apima aktyvų ir pasyvų komponentą. Pasyvusis komponentas apima kokybišką miegą, o aktyvusis – tokias veiklas kaip joga, tempimo pratimai ir masažo terapija. Fizinio poilsio trūkumas gali pasireikšti kaip bendras kūno nuovargis ar skausmas. Naujausi tyrimai rodo, kad fizinė veikla, tokia kaip joga ir tempimo pratimai, gali reikšmingai sumažinti streso lygį ir pagerinti miego kokybę. Kline ir kt. (2021) atliktas tyrimas parodė, kad reguliarius fizinis aktyvumas yra susijęs su geresniu miego ciklu ir mažesniu nuovargiu tarp tėvų, auginančių mažus vaikus.

2. Psichikos poilsis - asmenims, kenčiantiems nuo psichikos poilsio trūkumo, gali būti sunku prisiminti, kodėl jie įėjo į kambarį, arba jie gali atsigulti naktį ir pastebėti, kad niekaip negali nuraminti savo proto. Psichikos sveikatos specialistai pabrėžia pertraukų svarbą dienos metu. Pertraukų planavimas ir tempo sulėtinimas gali padėti patenkinti psichikos poilsio trūkumą.

3. Smith ir kt. (2022) atskleidė, kad trumpi meditacijos seansai ar trumpos pertraukėlės darbo metu gali padėti sumažinti protinį nuovargį ir pagerinti dėmesį, ypač tiems, kurie susiduria su aukštu streso lygiu kasdien.

4. **Dvasinis poilsis** - yra susijęs su esminiu žmogaus poreikiu priklausyti. Dvasinio poilsio svarba susijusi su prasmingumo ir bendruomenės jausmu. Asmuo, patiriantis dvasinio poilsio trūkumą, gali dirbti tik už atlygį, jausdamas, kad jo gyvenimas neturi tikslo. Aktyvus dalyvavimas bendruomenės veikloje ir dvasinės praktikos, tokios kaip meditacija ir malda, gali pagerinti gyvenimo kokybę ir sumažinti emocinį nuovargį (Martinez ir kt., 2020). (22,23,24,25)

5. **Emocinis poilsis** - yra ramybės tipas, kurį žmogus jaučia, kai gali būti tikras ir autentiškas, atvirai dalindamasis savo vidiniais išgyvenimais su kitais. Žmonės, kenčiantys nuo emocinio poilsio trūkumo, gali jausti emocinės naštos svorį, slopinti savo jausmus ir patirti nuolatinį poreikį įtikti kitiems. Emocinio palaikymo paieška ir galimybė atvirai išreikšti jausmus yra esminė emocinio poilsio dalis. Brown ir kt. (2021) tyrimas patvirtina, kad reguliari emocinė išraiška artimų draugų ir šeimos rate gali reikšmingai sumažinti emocinį krūvį ir pagerinti psichinę sveikatą.

6. **Sensorinis poilsis** - šiuolaikiniame technologijų pasaulyje, nesvarbu, ar žmogus tai suvokia, ar ne, yra nuolatinis sensorinės stimuliacijos srautas: skambantys telefonai, foninis televizoriaus triukšmas, tylus kompiuterio ūžesys, ryškus apšvietimas. Žmonės, patiriantys sensorinio poilsio trūkumą, dienos pradžioje gali jaustis energingi ir laimingi, tačiau diena bėgant tampa vis labiau susijaudinę ir irzlesni. Sąmoningas technologinių prietaisų naudojimo ribojimas ir sensorinių pertraukų planavimas gali padėti sumažinti jutiminį stresą. Green ir kt. (2021) tyrimas parodė, kad gamtos terapija ir laiko praleidimas gamtoje gali veiksmingai sumažinti sensorinę perkrovą.

7. **Socialinis poilsis** - reiškia kokybiškų santykių su kitais kūrimą. Kad išvengtų socialinio poilsio trūkumo, asmenys turėtų įvertinti kiekvieną savo gyvenimo santykį, siekdami, kad jie būtų teigiami, palaikantys, prasmingi ir ugdantys. White ir kt. (2020) tyrimas parodė, kad tėvams, auginantiems mažus vaikus, ypač svarbu turėti stiprią socialinę paramą (draugai, tėvai, artimi šeimos nariai, giminės, kaimynai, bendruomenė, specialistai ir kt.), kuri padeda sumažinti stresą ir nuovargį bei pagerina bendrą gyvenimo kokybę.

8. **Kūrybinis poilsis** - yra individualus poilsis, kai sugebama įvertinti grožį bet kokia forma: individualus grožio vertinimas, buvimas gamtoje, meno kūriniai, tiek jų kūrimas, tiek domėjimasis jais. Išvyka į gamtą ir vizualiai patrauklių, raminančių meno kūrinių sukūrimas savo namuose ir darbo erdvėse yra du būdai, kaip paskatinti kūrybinį poilsį. Kūrybinio poilsio svarba dažnai pabrėžiama kaip būdas atkurti psichologinį balansą.

Taylor ir kt. (2020) teigia, kad įsitraukimas į kūrybinę veiklą, pvz., meno kūrybinių kūrinių kūrimas ar gamtos stebėjimas, gali reikšmingai sumažinti stresą, pagerinti nuotaiką ir suteikti įkvėpimo mintims bei gyvenimui.

Taigi efektyvaus poilsio rūšys gali apimti tiek fizinį atsipalaidavimą, kaip miegas ir fizinė veikla, tiek psichologinį atsistatymą, kaip meditacija, hobiai ir socialinė veikla. Pavyzdžiui, reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti miego kokybę. Taip pat svarbu skirti laiko veikloms, kurios teikia džiaugsmą ir atsipalaidavimą, nes tai gali padėti atstatyti psichologinę pusiausvyrą. Tai gali apimti reguliarių poilsio laiką, emocinės paramos paiešką ir sveikos gyvensenos palaikymą. Taip pat svarbu ugdyti gebėjimą atpažinti ir išreikšti savo emocijas, nes tai gali padėti išvengti emocinio išsekimo. Naujausi tyrimai pabrėžia, kad tėvų, globėjų, pedagogų ir kitų specialistų pasiruošimas yra visą gyvenimą trunkantis procesas. Pasak White (2022), šis procesas reikalauja tokio pat atsidavimo ir dėmesio sau, kaip ir vaikams, su kuriais augame. Tai reiškia, kad tėvams itin svarbu nuolat rūpintis savo psichologine ir fizine gerove, kad jie galėtų efektyviai atlikti savo kaip tėvų pareigas. Dr. Dalton-Smith (2017) pažymi, kad poilsis yra nepaprastai reikšmingas, vertingas ir vertas mūsų pagarbos. Ji pabrėžia būtinybę atpažinti ir suvokti nuovargio ženklus, kai kūnas ir protas prašo pertraukos, ir atitinkamai į juos reaguoti, parodydami sau atjautą bei imantis prevencinių priemonių, kad būtų išvengta išsekimo. Tai ypač svarbu tėvų gerovei, nes nuolatinis nuovargis ar išsekimas mažina jų gebėjimą tinkamai rūpintis savo vaikais. Siekiant sumažinti tėvų nuovargį ir pagerinti jų gyvenimo kokybę, būtina stiprinti materialinius, psichologinius ir socialinius resursus. Šie resursai padeda sukurti palankią aplinką vaikų augimui ir vystymuisi, užtikrina tėvų gebėjimą veiksmingai rūpintis savo vaikais bei suteikia saugumą. Kasdienė nuovargio prevencija ir individualus resursų atstatymo būdų taikymas gali padėti tėvams išlaikyti ne tik savo sveikatą, bet ir užtikrinti šeimos gerovę ilgalaikėje perspektyvoje. (26,27,28)

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Accessed July 4, 2019. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>.
2. Muppalla SK, Vuppalapati S, Reddy Pulliahgaru A, Sreenivasulu H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*. 2023 Jun 18;15(6):e40608. doi: 10.7759/cureus.40608. PMID: 37476119; PMCID: PMC10353947.
3. Beyond Screen Time: A Parent's Guide to Media Use *Pediatric Patient Education* (2021)https://doi.org/10.1542/peo_document099.
4. American Academy of Pediatrics. The 5 Cs of Media Use <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/>.
5. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Head Start, and the Office of Child Care by the National Center for Early Childhood Development, Teaching, and Learning. Designing messy play for infants and toddlers, 2021. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/designing-messy-play-for-infants-and-toddlers.pdf>.
6. Veraksa, N., Pramling Samuelsson, I., & Colliver, Y. (2022). Early child development in play and education: A cultural-historical paradigm. *Frontiers in Psychology*, 13, 968473.
7. Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.
8. Shin, H., & Gweon, G. (2019). Supporting preschoolers' transitions from screen time to screen-free time using augmented reality and encouraging offline leisure activity. *Computers in Human Behavior*, 106212. doi:10.1016/j.chb.2019.106212.
9. Parrish S., Lavis A., Potter C. M., Ulijaszek S., Nowicka P., Eli K. How active can preschoolers be at home? Parents' and grandparents' perceptions of children's day-to-day activity, with implications for physical activity policy. *Social Science & Medicine*. 2022; <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114557>.
10. Smith, R. E., Jones, A. B., & Turner, S. L. (2022). The effects of short meditation sessions on mental fatigue and attention in parents. *Frontiers in Psychology*, 13, 781194.

11. Brown, T. L., & Smith, K. R. (2021). The role of emotional expression in reducing emotional load in parents. *Emotion*, 21(4), 637-645.
12. Coyne, S. M., et al. (2021). Parental Media Monitoring in Adolescence: Effects on Social Media Time, Mental Health, and Academic Performance. *Journal of Adolescence*, 90, 56-66.
13. Green, E. R., & Martin, P. L. (2021). Nature therapy as a method for reducing sensory overload in parents. *Journal of Environmental Psychology*, 75, 101635.
14. Kline, C. E., Crowley, S. K., Ewing, G. B., Burch, J. B., Blair, S. N., Durstine, J. L., & Davis, J. M. (2021). The impact of regular physical activity on sleep quality and daytime sleepiness among young parents. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(3), 621-629.
15. Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating Effects of Parental Stress on Harsh Parenting and Parent-Child Relationship During Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 37, 801-812.
16. Cluver, L., et al. (2020). Parenting in a Time of COVID-19. *The Lancet*, 395(10231), e64.
17. Giallo, R., et al. (2020). The Role of Parent Psychological Distress in the Development of Childhood Mental Health Problems: A Pathway Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 264, 61-68.
18. Martinez, J. L., & Harris, M. J. (2020). Community involvement and spiritual practices as moderators of emotional fatigue among parents. *Journal of Health Psychology*, 25(7), 987-1001.
19. Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643.
20. Taylor, C. J., & Haden, C. A. (2020). Engagement in creative activities and its impact on stress reduction in parents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(2), 215-223.
21. Uchino, B. N. (2020). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective with Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science*, 15(1), 43-67.
22. White, A. M., & Cooper, M. K. (2020). The importance of social support in mitigating parental stress and fatigue. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1423-1440.
23. Blair, C., & Raver, C. C. (2019). Poverty, Stress, and Brain Development: New Directions for Prevention and Intervention. *Academic Pediatrics*, 19(6), 353-359.
24. Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2019). An Interactionist Perspective on the Socioeconomic Context of Human Development. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 175-199.

25. Walsh, F. (2019). *Strengthening Family Resilience, Third Edition*. Guilford Press.
26. Dalton-Smith, S. (2017). *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*. New York: Hachette Book Group.
27. Lareau, A. (2009). *Unequal childhoods: Class, race and family life*. *Family in Transition*, 306-317.
28. White, H. (2022). *7 Types of Rest: The Key to Becoming the Prepared Adult*. American Montessori Society. Prieiga per internetą: <https://amshq.org/> (2024-07-12, 2024-07-18, 2024-07-19)