SUSITARIMAI

„Yra tiktai vienas kelias į žmogų, ir tas kelias vadinasi Pareiga.“
Just. Marcinkevičius

NAUJIENOS

PRIMINIMAS

Mieli tėveliai, jei norite pasitarti vaikų auklėjimo klausimais, primename Jums, jog galite kreiptis į Paramos vaikams centre veikiančią „Tėvų liniją“ ir pasikonsultuoti su psichologais. Tel. nr. 8800900 12. Linija veikia darbo dienomis 9-13 val. ir 17-21 val.

Nuoroda: Tėvų linija

SEMINARAS TĖVAMS

Ribų nubrėžimas - itin emocingai vaikų palydimas, tačiau būtinas jų auginimo etapas. Seminare sužinosite esminius principus bei kaip juos taikyti, kad ribas nubrėžti būtų lengviau bei paprasčiau. Seminaro kaina - 8 eur.

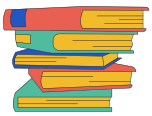
Nuoroda: Vaikams reikia ribų

PATARIMAI

Natūralu, jog auginant įvairaus amžiaus vaikus tėvams gali kilti dvejonių, kaip elgtis vienose ar kitose situacijose. Profesionalūs Paramos vaikams centro psichologai parengė trumpų video filmukų ciklą, kuriuose atsakoma į dažniausiai psichologams užduodamus klausimus. Susipažinkite!

Nuoroda: Patarimai tėvams

NAMŲ DARBAI



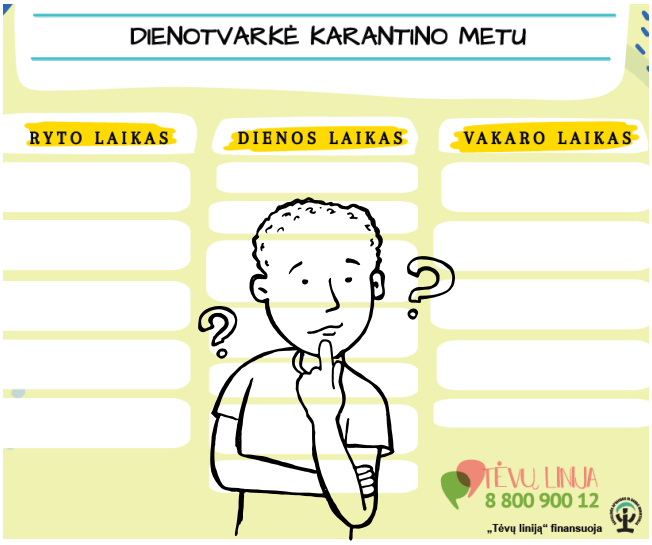
Nuoroda: Karas dėl namų darbų: kaip elgtis tėvams.

Viena iš pagrindinių mokinio pareigų yra ne tik dalyvauti pamokose, bet ir atsakingai ruošti namų darbus. Tiesa ta, jog kartais mokiniai yra linkę vengti šios pareigos. Kodėl vaikai vengia atlikti namų darbus ar bando nuo jų išsisukti? Kodėl pasiteisinimas „tingiu“ dažniausiai slepia kitas priežastis? Paramos vaikams centro psichologė Jūratė Baltuškienė padeda suprasti vaikų elgesio priežastis ir rasti sprendimus, kaip motyvuoti vaikus ruošti namų darbus.

DIENOTVARKĖ

Dienotvarkės susidėliojimas gali padėti geriau įsisąmoninti ir prisiminti, kad karantinas - ne atostogos. Dienos plano žinojimas ir ribos suteikia vaikams (tiek mažiems, tiek paaugliams) aiškumo, o tai padės lengviau ištverti karantiną bei sėkmingai atlikti savo pareigas. Paspaudę žemiau esančią nuorodą rasite įvairių, spalvingų, skirtingo amžiaus vaikams pritaikytų dienotvarkių, kurias galima parsisiųsti ir sėkmingai naudoti. Tad nuo ko pradėsite ir kuo užbaigsite savo dieną? :) Pirmyn planuoti!

NUORODA: rekomendacijos dienotvarkei



DRAUSMINIMO ŽINGSNIAI

NUORODA: Svarbūs žingsniai

1 žingsnis. Pripažinkite ir įvardinkite vaiko jausmus ir poreikius.
2 žingsnis. Apibrėžkite ribas!
3 žingsnis. Pasiūlykite priimtiną alternatyvą.
4 žingsnis. Ultimatumas.

Taip pat svarbu vaikui priminti, jog yra ne tik teisės, kuriomis jis gali naudotis, bet ir pareigos, kurias jis privalo vykdyti.

REKOMENDACIJA

NUORODA: knyga „Nebijokite drausminti vaikų"

Psichologės Rut Peters knyga **„Nebijokite drausminti vaikų"** rekomenduojama tėvams, mokytojams ar specialistams, kurie turi santykį su vaikais nuo septynerių iki šešiolikos metų.
Vaikai negimsta savaime drausmingi, paklusnūs, turėdami tinkamą vertybių sistemą. Juos to reikia išmokyti. Todėl būtent tėvai yra pirmieji vertybių, taisyklių ir manierų mokytojai.
Knygoje rasite daugybę praktinių patarimų. Ir svarbiausia – jie veikia! Siūlome išbandyti.

Kaip susitarti su savimi, susiplanuoti savo laiką ir, net kai tingisi, atrasti jėgų pasiekti nusimatytus tikslus? Mintimis dalinasi technologijų mokytoja, aktyvistė ir įvairių veiklų (pvz. mokinių įmonės sukūrimo) iniciatorė **Ramunė Guogytė:**

"Dienoje viską suspėti man padeda: plano turėjimas; poilsio režimas (ypatingas dėmesys miegui); atvirumas su savimi ir su kitais (kai esu pavargusi, garsiai pripažįstu ir prašau pagalbos) bei „varlių" (t. y. darbų, kurių nesinori daryti) valgymas pirmiausiai!"