

# Socialinė iniciatyva „Rūpestingi tėvai“ skatina būti atidžiais ir dėmesingais savo vaikams



*Mokslinių tyrimų išvados ir psichologų, dirbančių su vaikais ir šeimomis, patirtis rodo, kad vaikai pasižymi geresniais mokslo pasiekimais, aukštesne saviverte, atsparumu nesėkmėms, mažiau linkę į destruktinį elgesį, rečiau patenka į pavojingas situacijas tiek realiame gyvenime, tiek internete, jeigu tėvai domisi jų savijauta ir veiklomis.*

## Visi vaikai nori jaustis svarbiais ir reikalingais

Paramos vaikams centras pradėjo socialinę iniciatyvą „Rūpestingi tėvai“, kuri skatina daugiau dėmesio skirti vaikams: kalbėtis įvairiomis temomis, domėtis jų savijauta ir veiklomis, mokytis suprasti vaikų poreikius ir juos patenkinti. Jos šūkiu „Visi mokomės būti rūpestingais tėvais“ siekiama padėti suprasti, kad nereikia stengtis tapti tobulais ar kaltinti savęs dėl nesėkmių, tačiau svarbu mokytis būti dėmesingais savo vaikams.

„Kiekvienas vaikas, nepriklausomai nuo amžiaus, nori būti svarbus ir reikalingas. Tiek kūdikiui, tiek paaugliui būtina žinoti, kad šalia visada yra patikimas suaugęs, kuris paguos, išklausys, padrąsins ir tikės juo. Nesulaukę pripažinimo ir rūpesčio iš pačių artimiausių žmonių, vaikai dažnai bando į save atkreipti dėmesį destruktvyiu elgesiu: savęs žalojimu, agresija kitiems ir net nusikaltimais. Tad labai svarbu būti atidžiais ir dėmesingais savo vaikams“, – pabrėžia Paramos vaikams centro vadovė, psichologė psichoterapeutė Aušra Kurienė.

## Laikas kartu padeda išgirsti vaiką

Daug vaikų kone kasdien susiduria su sunkumais ar pavojingomis situacijomis realiaame gyvenime ir internete. Apie tai, kad yra sunerimę, išsigandę ar nežino, kaip derėtų pasielgti, vaikai dažniausiai bando pranešti suaugusiems. „Vienų pasikeičia elgesys (gali užsisklęsti, būti apatiški arba, atvirkščiai, elgtis agresyviai), kiti nori pasikalbėti, bet vaikams, ypač mažesniems, gali būti sunku aiškiai išdėstyti situaciją. Užsiėmę savais rūpesčiais, nuolat skubėdami, būdami pavargę tėvai kartais neišgirsta, ką vaikas bando pasakyti, arba nepastebi, kaip jis jaučiasi“, – sako A. Kurienė.

Pasak psichologės, išgirsti vaiką padeda bendra šeimos veikla ir kiekvieno iš tėvų individualus laikas su sūnumi ar dukra, pavyzdžiui, kartą savaitėje tuo pačiu metu. Kai suaugusieji yra padėję telefonus, atsitraukę nuo darbų ir vaikas jaučia, kad šiuo

metu visas mamos ar tėčio dėmesys skirtas jam, lengviau dalinasi savo išgyvenimais, patyrimais, atskleidžia konkrečius įvykius. Užsiimant maloniomis veiklomis paprasčiau aptarti svarbius dalykus, nemoralizuojant pasikalbėti, kaip derėtų elgtis vienoje ar kitoje situacijoje.

### Kokie pavojai vaikams gresia internete?

Viena iš itin aktualių ir svarbių temų, kuriomis būtina vis pasikalbėti su vaikais – saugumas internete. Taip pat labai svarbu domėtis, ką vaikai veikia virtualioje erdvėje, su kuo bendrauja, kiek laiko ten praleidžia.

Tyrimų duomenimis, maždaug vienas iš dešimties vaikų internete yra užkalbinamas nepažįstamų žmonių ir net pusė internetu besinaudojančių nepilnamečių susiduria su smurtinio pobūdžio turiniu.

„Patyčios, seksualinis priekabiavimas ir kitos smurto formos yra persikėlę į virtualią erdvę. Į šią problemą visuomenės dėmesį siekiame atkreipti video klipu, sukurtu bendradarbiaujant su Lenkijos organizacija „Empowering Children Foundation“, o patarimų kaip kalbėtis su vaikais apie saugumą pateikiame e-mokymų platformoje [www.pvcmokymai.lt](http://www.pvcmokymai.lt).

Video klipas „Rūpestingi tėvai: kokie pavojai vaikams gresia internete“ – <https://youtu.be/WPtN1fJVxzg>

