

Tėvystė COVID-19 metu

Išlikite ramūs ir suvaldykite stresą

Dabar įtemptas laikas. Pasirūpinkite savimi, kad galėtumėte padėti vaikams.

Jūs ne vieni

▶ Tokios pat baimės kamuoja milijonus žmonių. Susiraskite su kuo pasikalbėti apie tai, kaip jaučiatės. Venkite socialinių tinklų, kurie kelia paniką.

Padarykite pertraukėlę

▶ Visiems kartais reikia pertraukėlės. Kai vaikai miega, padarykite ką nors, kas smagu ar padeda atsipalaiduoti jums pačiam ar pačiai. Sudarykite sveikų užsiėmimų, kuriuos mėgstate JŪS, sąrašą. Jūs to nusipelnėte!



Klauskitės savo vaikų

▶ Būkite atviri ir klausykitės savo vaikų. Vaikai tikėsis jūsų paramos ir paguodos. Išklauskite vaikus, kai jie dalijasi jausmais. Priimkite jiems kylančius jausmus ir paguoskite.

Stabtelėkite

1 minutės
atsipalaidavimo
pratimas,
kurį galite
atlikti visada,
kai jaučiate
įtampą ar
rūpestį

- ▶ **1 žingsnis: Pasirengimas**
 - Patogiai atsisėskite, padėkite kojas ant grindų, rankas – ant kelių.
 - Jei norite, užsimerkite.
- ▶ **2 žingsnis: Mąstyti, jausti, justį kūną**
 - Paklauskite savęs: „Ką dabar mąstau?“
 - Pastebėkite savo mintis. Pastebėkite, ar jos teigiamos, ar neigiamos.
 - Pastebėkite, kokie jūsų jausmai. Pastebėkite, ar jausmai malonūs, ar ne.
 - Pastebėkite, ką jaučiate kūnu. Pastebėkite, ar kur nors jaučiate skausmą ar įtampą.

- ▶ **3 žingsnis: Sutelkite dėmesį į kvėpavimą**
 - Klausykitės savo įkvėpimų ir iškvėpimų.
 - Galite užsidėti ranką ant pilvo ir justi, kaip jis kyla ir leidžiasi kvėpavimo ritmu.
 - Galbūt norėsite sau kartoti: „Viskas gerai. Kad ir kas benutiktų, man viskas gerai.“
 - Kurį laiką tiesiog klausykitės savo kvėpavimo.
- ▶ **4 žingsnis: Grįžimas**
 - Pastebėkite, kaip jaučiasi visas jūsų kūnas.
 - Klausykitės garsų kambaryje.
- ▶ **5 žingsnis: Apmąstymas**
 - Pagalvokite: „Ar dabar jaučiuosi kaip nors kitaip?“
 - Kai panorėsite, atsimerkite.

Atsipalaidavimo pratimas taip pat padeda, kai ima atrodyti, kad vaikas jus erzina arba padarė ką nors blogo. Tai suteikia galimybę tapti ramesniam ar ramesnei. Net ir keli gilūs įkvėpimai ar susitelkimas į tai, kaip po savimi jaučiate grindis, gali padėti. Atsipalaidavimo pratimą galite atlikti ir kartu su vaikais!

Daugiau patarimų tėvystės klausimais rasite čia:

- Parenting tips from WHO
- Parenting tips from UNICEF
- In worldwide languages
- EVIDENCE-BASE



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.