

The logo for SHEHAP is displayed within a white rounded rectangle. The text 'SHEHAP' is in a bold, sans-serif font. The 'S' is blue, 'H' is purple, 'E' is pink, 'H' is magenta, 'A' is orange, and 'P' is yellow-orange.

SHEHAP

Pozityvi šeimos aplinka



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Paauglių raidos pagrindiniai akcentai



SHEAP

Paauglių raidos pagrindiniai akcentai



Emociniai ir socialiniai pokyčiai

- ☐ Susidomėjimas romantiškais santykiais ir seksualumas
- ☐ Daugiau laisvės nuo tėvų
- ☐ Didesnis gebėjimai rūpintis, dalytis ir plėtoti artimus santykius
- ☐ Mažiau laiko praleidžiant su tėvais ir daugiau laiko su draugais
- ☐ Liūdesio jausmas

Mokymosi interesai

- ☐ Darbo įpročių, principų suvokimas
- ☐ Daugiau nerimo dėl mokymosi ir darbo planų
- ☐ Savo pasirinkimo pagrindimas

Bendravimas

Bendravimas

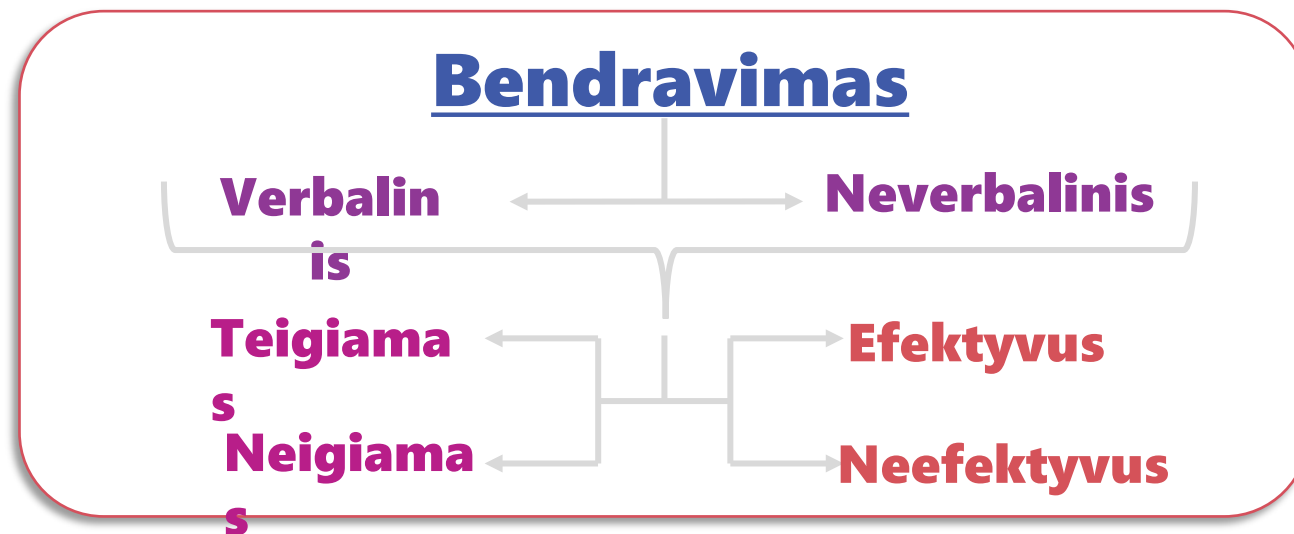


Informacijos perdavimas vieno asmens kitam

**Geras
bendravimas**



**Geri
santykiai**



Geras auklėjimas ir geras bendravimas



Geras bendravimas yra geros tėvystės pagrindas

- ☐ Tai svarbu stresinėse situacijose
- ☐ Paaugliai labiau bendrauja su bendraamžiais
- ☐ Mažiau bendravimo su tėvais yra įprasta nepriklausomybės įtvirtinimo dalis

Paaugliai vis dar nori ir turi:

- ☐ Bendrauti su savo tėvais
- ☐ Jaučiasi artimi savo tėvams
- ☐ Gebėti kreiptis į savo tėvus, kai turi problemų arba kai reikia pasikalbėti

Kodėl bendravimas yra toks svarbus?

**Paaugliai daugiau laiko
praleidžia atokiau nuo
savo šeimos**



**Jie nėra patyrę ir jiems
reikia nuolatinės tėvų
kontrolės**



Teigiamų ir palaikančių šeimos santykių kūrimas ir palaikymas, siekiant užkirsti kelią:

Smurtui

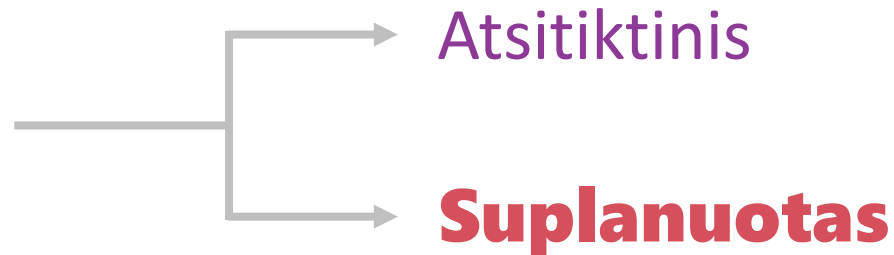
- ☐ **Netinkamui elgesiui su vaiku**
- ☐ **Jaunimo smurtui**
- ☐ **Partnerio smurtui**

Šeimos ryšys



Šeimos ryšys yra reikalingas paaugliui, nes jis sukuria artumą jūsų santykiuose, kai esate pasiekiamas ir reaguojate į savo vaiką.

Šeimos ryšys



Atsitiktinis ryšys

Šiais atvejais:

- ☐ Nustokite daryti tai, ką darę, ir sutelkite dėmesį į akimirką
- ☐ Pažiūrėkite į savo vaiką, kai jis su jumis kalba
- ☐ Parodykite susidomėjimą
- ☐ Klausykite vaiko nepertraukdami, nesmerkdami ir netaisydami
- ☐ Tiesiog būk
- ☐ Palaikykite ryšį
- ☐ Sukurkite progų atsitiktiniam bendravimui



Geriausios atsitiktinio bendravimo galimybės yra tada, kai vaikas pradeda su jumis pokalbį

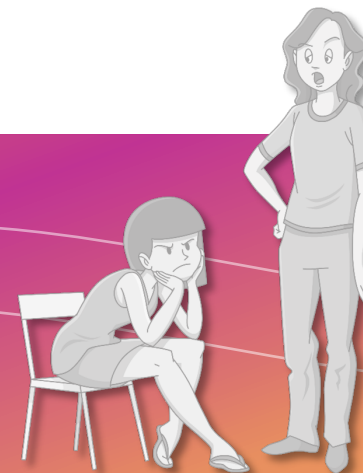
Suplanuotas ryšys



Suplanuotas ryšys parodo jūsų vaikui, kad norite leisti laiką su juo

- ☐ Suplanuokite laiką kartu
- ☐ Leiskite paaugliui pasirinkti, ką darysite, ir leiskite jam vadovauti
- ☐ Susikoncentruokite į vaiko draugiją
- ☐ Domėkitės ir priimkite, o ne taisykite vaiką ar duokite patarimą
- ☐ Stenkitės toliau ir išlikite pozityvus

Kai tavo vaikas atsisako kalbėtis...



☐ **Atsitiktiniai pokalbiai dienos metu**

☐ **Būkite malonūs ir dėmesingi savo vaikui:**

- ☐ Naudokite malonų žodyną
- ☐ Apkabinkite
- ☐ Glostykite nugarą
- ☐ Pasibelskite prieš įeidami į vaiko kambarį
- ☐ Gaminkite mėgstamą patiekalą
- ☐ Suplanuokite netikėtai smagią veiklą



Stenkitės daryti malonius dalykus, net kai nenorite

Pasitikėjimas

Pasitikėjimas

Tai kertinis šeimos gerovės akmuo, reiškiantis rūpestį ir sukuriantis pagrindą vaiko tapatybei, kuo jis vėliau taps

“Viskas yra gerai”

Pasitikėjimas

Asmuo, kuris norėtų, kad kiti jį tokiu laikytų

Pasitikėjimas savimi

Vaikų pasitikėjimas ar nepasitikėjimas kitais yra susijęs su vaikų suvokimu apie tėvus:

Emocinės

Asmeninės ir elgesio savybės



SHEHAP

Pasitikėjimas



Vaikystė yra ideali galimybė ugdyti šeimos narių pasitikėjimą

Vaikas pasitikėjimą sieja su:

- ☐ Bendradarbiavimu
- ☐ Žaidimais
- ☐ Dalijimusi informacija
- ☐ Suvokimu, kad nebus jokių nepageidaujamų pasekmių



Pasitikėjimas



Dėl pasitikėjimo:

- ☐ Vaikai atskleidžia visapusiškesnį ir aiškesnį tėvo suvokimą
- ☐ Blogų emocinės įveikos strategijų dominavimas tiesiogiai susijęs su prastu tėvų prieinamumu
- ☐ Veiksmingos įveikos strategijos yra tiesiogiai susijusios su neribotu tėvo ir motinos prieinamumu

Aktyvus klausymasis

Aktyvus klausymasis

Poreikis kalbėti per daug



Kuo mažiau kalbama, tuo daugiau atsiranda galimybių suprasti



- ☐ Gali sumažinti įtampą
- ☐ Pateikti atsakymus ir spręsti problemas
- ☐ Didesnė tikimybė, kad vaikas jūsų paklaus, ką jūs manote
- ☐ Kalbėjimas naudingas mąstymo procesams

Aktyvus klausymasis

- ☐ Leiskite paaugliui užbaigti savo mintis
- ☐ Leiskite jam/jai papasakoti visą istoriją
- ☐ Nebandykite iš karto taisyti situacijos
- ☐ Atminkite, kad klausytis nebūtinai reiškia sutikti su viskuo
- ☐ Pabandykite suprasti
- ☐ Jūs neprivalote pertraukti, sutikti ar nesutikti, ar nedelsiant rasti sprendimą

Paprastos aktyvaus klausymosi „taisyklės“

- ☐ Skirkite visą dėmesį
- ☐ Kartkartėmis pakartokite

Taigi, tu stebiesi, kodėl turi tai daryti kiekvieną savaitę, tiesa? ✓

Atrodo, kad kiekvieną savaitę sunku ruošti laikyti egzaminą, tiesa? ✓

Taigi, tu ir vėl nori susikirsti? ✗

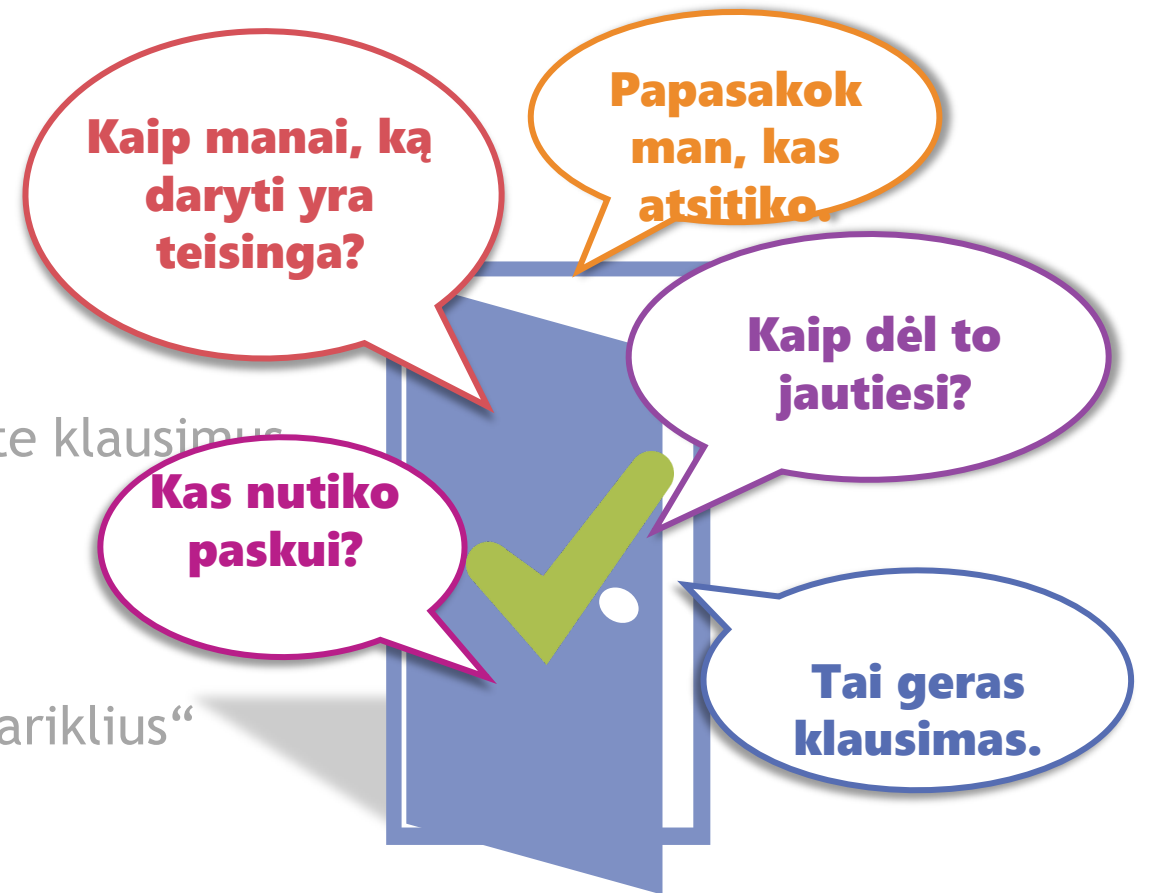
Žinai, kad egzaminui turi ruošti kiekvieną savaitę, tai gal pradėk jam ruošti dabar? ✗

Pamiršau pasiruošti savaitiniams egzaminams. Nežinau, kodėl kiekvieną savaitę turime laikyti egzaminus. Aš noriu to daryti.

SHEHAP

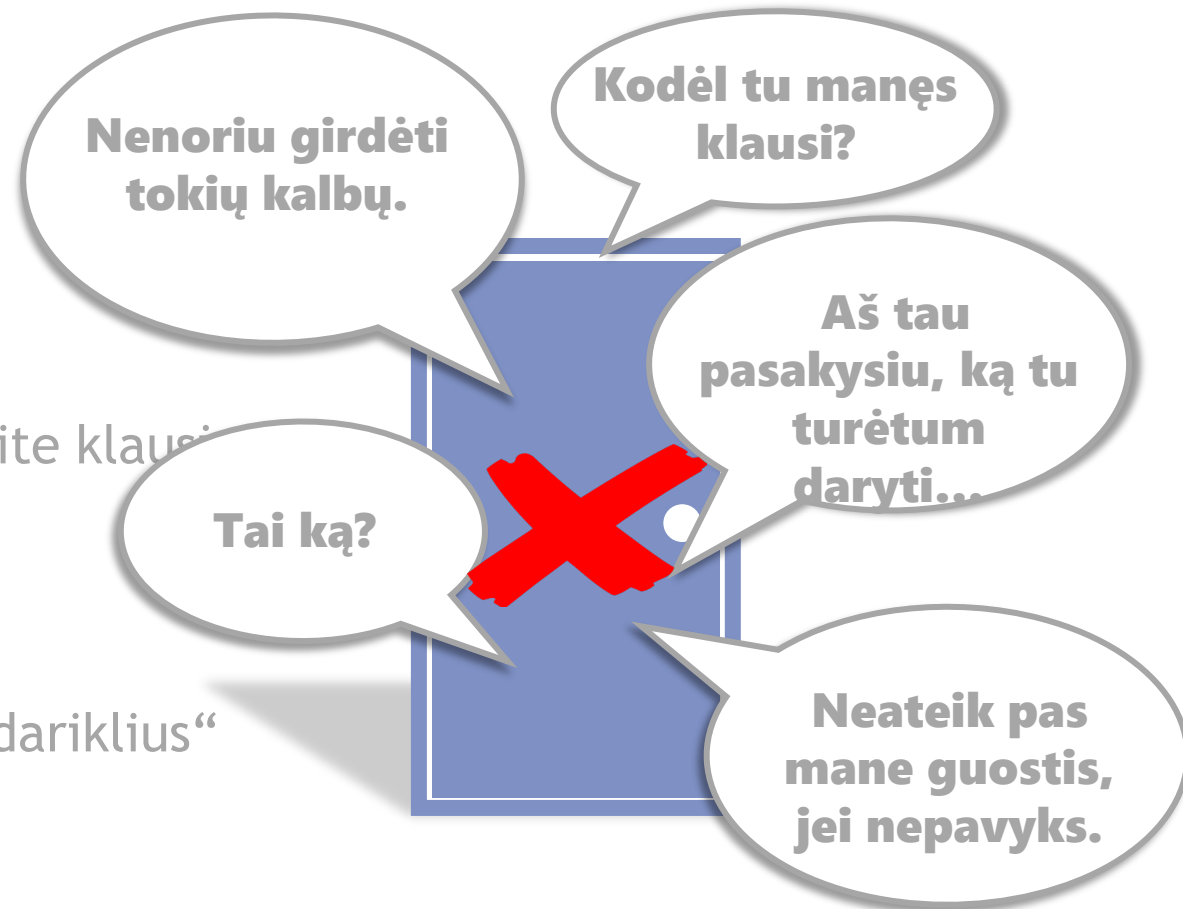
Paprastos aktyvaus klausymosi „taisyklės“

- ☐ Skirkite visą dėmesį
- ☐ Kartkartėmis pakartokite
- ☐ Parodykite susidomėjimą ir retkarčiais užduokite klausimus
- ☐ Klausykite nesmerkdamas
- ☐ Būkite supratingi
- ☐ Naudokite „durų atidarytuvus“, o ne „durų uždariklius“



Paprastos aktyvaus klausymosi „taisyklės“

- ☐ Skirkite visą dėmesį
- ☐ Kartkartėmis pakartokite
- ☐ Parodykite susidomėjimą ir retkarčiais užduokite klausimus
- ☐ Klausykite nesmerkdamas
- ☐ Būkite supratingi
- ☐ Naudokite „durų atidarytuvus“, o ne „durų uždariklius“



Pokalbiai

Efektyvus bendravimas

Naudingos frazės, padedančios pradėti komunikavimą:

Paiškok man tai.

Tai įdomu.

Ką tu manai apie...?

Ar yra dar kažkas, apie ką norėtum pasikalbėti?

Aš suprantu.

Geras!

Man įdomu.

Norėčiau išgirsti apie tai.

Ar norėtum apie tai pasikalbėti?

Sakyk. Aš klausau.

Papasakok man daugiau apie tai.



tip

Atminkite, kad iš pirmo karto gali nepavykti. Tai reikalauja laiko...



SHEAP

Nevenkite sudėtingų temų



Tai apima bet kokią temą, kuri gali būti gėdinga, erzinanti ar prieštaringa tiek jums, tiek jūsų paaugliui vaikui

Tokios temos, kaip:

- ☐ Seksas
- ☐ Seksualinė orientacija
- ☐ Masturbacija
- ☐ Alkoholis ar kiti narkotikai
- ☐ Akademiniai sunkumai
- ☐ Savęs žalojimas
- ☐ Paslaptys
- ☐ Darbas ir pinigai



Geriau pasiruoškite, jei teks susidurti su sunkiais pokalbiais, nes jausitės labiau pasitikintys ir patogiai

Sunkių pokalbių nauda

- ☐ Sunkūs pokalbiai yra sveikų santykių ženklas
- ☐ Palaikykite artimus ir patikimus santykius
- ☐ Jūsų vaikas bus labiau linkęs aptarti problemas su jumis ateityje
- ☐ Padeda paaugliams susidoroti su sudėtingomis situacijomis
- ☐ Suteikia galimybę išnagrinėti savo pasirinkimą



Nevenkite sudėtingų pokalbių

- Jei tai padarysite, vaikas gali priimti sprendimus, kurie gali turėti **neigiamų** pasekmių

Pavyzdys

Lytiškai aktyvaus paauglio, kuris neklausia patarimo dėl kontracepcijos, eksperimentai gali baigtis neplanuotu nėštumu arba lytiškai plintančia infekcija.



Patarimai, kaip vesti tokius pokalbius

- ❑ Stenkitės išlikti ramus
- ❑ Pirmiausia pasakykite, kad esate laimingas, kad jis ar ji nori su jumis pasikalbėti
- ❑ Jei reikia, neskubėkite
- ❑ Klausykite savo vaiko
- ❑ Pasakykite savo vaikui, kaip matote situaciją
- ❑ Nebūkite kritiški, nesmerkite, nesusijaudinkite
- ❑ Padėkokite savo vaikui, kad papasakojo jums

Man labiau patiktų, jei neturėtumėte lytinių santykių, kol nebūsime vyresni. Bet jei ketinate, pakalbėkime apie apsaugojimo priemones.

Džiaugiuosi, kad pasitiki manimi, kad galėsiu tau padėti.

Pokalbiai apie seksualinį priekabiavimą



Seksualinis priekabiavimas yra bet kokios rūšies seksualinė veikla, atliekama prieš asmens valią.

- ☐ Yra nesmurtinė prievarta ir smurtinis seksualinis prievartavimas.
- ☐ Užpuolikas gali būti nepažįstamasis, artimas draugas ar šeimos narys.



Informuokite savo vaiką apie išprievartavimą ir prievartą, nes apie 10-100 paauglių patyrė fizinę partnerio žalą.

Naudinga informacija paaugliui:

- ☐ Venkite nuošalių vietų
- ☐ Pasitikėk savo instinktais
- ☐ Nebijok būti grubus
- ☐ Venk alkoholio ir narkotikų
- ☐ Būk su grupe ar eik į dvigubą pasimatymą
- ☐ Neturėk paslapčių

Kitos pokalbio temos

Svarbu su savo paaugliu aptarti...

- ☐ Saugumas kelyje
- ☐ Savižudybė ir jos ženklai
- ☐ Draugų pasirinkimo svarba

Kurkite planus ir organizuokite kartu:

- ☐ Kaip jūs sužinosite, kur jis ar ji yra
- ☐ Ar dalyvaus atsakingas suaugęs žmogus
- ☐ Kada vaikas turi paskambinti
- ☐ Kur galite jį ar ją rasti
- ☐ Kada tikėtės sulaukti jo ar jos grįžtant namo



Kai jūsų vaikas nenori kalbėti...



Nenoras gali būti susijęs su amžiumi, lytimi ar ankstesne patirtimi.

Example

Paaugliai praeityje sulaukdavo pikto atsakymo ar nepritrimo iš savo tėvų pusės, o dabar jie nenori diskutuoti sudėtingomis temomis



**Aš nenoriu
su ja
kalbėti...**

Tokiais atvejais:

- ☐ Stenkitės kiekvieną dieną skirti šiek tiek laiko pasikalbėti su vaiku
- ☐ Susirask kitą patikimą suaugusįjį

Pozityvios tėvystės technikos

- ☐ Auklėjimo stebėjimas
- ☐ Sužinokite daugiau apie tėvų įtaką
- ☐ Auklėjimo vaidmuo apsisprendžiant dėl seksualinės tapatybės
- ☐ Tėvų ir paauglių kalbėjimas apie seksą
- ☐ Palaikymą teikiantis sveikatos priežiūros specialistas

Nuorodos

- Alabama Cooperative Extension System. (2021). *Communicating with your teen*. https://www.aces.edu/wp-content/uploads/2021/10/HE-0780_PrinciplesOfParenting_CommunicatingWithTeen_101521L-G.pdf
- British Columbia. (n.d.). *Pregnancy & Parenting: Tricky Conversations*. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-teens-12-18-years/caring-your-teen/tricky-conversations>.
- CDC. (2017). *Positive Parenting Tips for Healthy Child Development*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/teen-15-17-w-npa.pdf>
- CDC. (n.d.). *Positive Parenting Practices*. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting.htm#print>
- Coleman J. (2018). *Why Won't My Teenager Talk To Me?* London: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203711583>
- Geurtzen, N., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Tak, Y.R., & van Zundert, R.M.P. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>.
- Guan, S-S.A., & Fuligni, A.J. (2016). Changes in parent, sibling, and peer support during the transition to young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 26(2), 286-299. <https://doi.org/10.1111/jora.12191>.
- Healthwise Staff (2021). *Talking With Your Child About Sex*. British Columbia. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/talking-your-child-about-sex#hw-references>.
- Holman A., & Koenig-Kellas J. (2016). "Say something instead of nothing": Adolescents' perceptions of memorable conversations about sex-related topics with their parents. *COMMUNICATION MONOGRAPHS*, 85(3), 357–379. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1080/03637751.2018.1426870>.

- Kostromina, S., Gurieva, S. , Borisova, M., & Khomyakova, E. (2016). Trust in and Perception of Parents in Children with Different Coping Strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 233, 35–4. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.123>.
- Lubell, K.M., Lofton, T., & Singer, H.H. (2008). *Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. https://stacks.cdc.gov/pdfjs/web/viewer.html?file=https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5273/cdc_5273_DS1.pdf
- NCSBY. (n.d.). *Communicating with your adolescent*. <https://www.ncsby.org/content/communicating-your-adolescent>.
- Rankin Williams, L., & Anthony, E.K. (2015). A model of positive family and peer relationships on adolescent functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(3), 658-667. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9876-1>.
- Tilton-Weaver, L. (2014). Adolescents' information management: Comparing ideas about why adolescents disclose to or keep secrets from their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 803-813. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0008-4>.
- Vaterlaus, J., Mitchell, B., Troy, E., & Schmitt-Wilson, S. (2019). Parent-child time together: The role of interactive technology with adolescent and young adult children. *Journal of Family Issues*, 40(15), 2179-2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X19856644>.
- Warren, R., & Aloia, L. (2018). Parent-adolescent communication via mobile devices: Influences on relational closeness. *Journal of Family Issues*, 39(15), 3778-3803. <https://doi.org/10.1177/0192513X18793924>.
- Zolten, K., & Long, N. (2008). *Parent/Child Communication*. Center of Effective Parenting. <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>.

Iliustracijos: <https://pixabay.com/el/> ir <https://www.freepik.com/>

***Norint sukurti teigiamą šeimos
aplinką, reikia laiko ir
pastangų, ir mes visi galime
tai padaryti!***