



Freedom **age group** **13-17** to be myself



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

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Laisvė būti savimi	2
Kaip padėti vaikams ir paaugliams išsiugdyti savarankiškumą	3
Įveskite balansą tarp pasitikėjimo ir laisvės su savo paaugliu	4
Suteikti paaugliams daugiau laisvės yra naudinga jų psichinei sveikatai	5
Ar tu kitoks nei bet kuris kitas paauglys?	7



Laisvė būti savimi


Buvimo savimi prasmė!

Patarimas, kurį žmonės dažnai duoda kitiems, kurie jaučiasi nervingi socialinėje aplinkoje, yra „Tiesiog būk savimi“. Deja, kartais tai gali būti lengviau pasakyti nei padaryti.

Kai kurie žmonės nesijaučia žinantys, kas jie yra. Kartais mes taip pat nesijaučiame patogiai būdami savimi prieš kitus..



Kaip padėti vaikams ir paaugliams išsiugdyti savarankiškumą



VIDEO: Teen independence

Teen videos: [view more >](#)

Parents and teenagers talk about independence for children and teenagers. For example, how old should children be before they can go to a friend's house on public transport, go on an outing with friends, and catch the bus to school? Parents talk about their concerns with increasing independence and the importance of staying in touch with what their children are doing.

[Download transcript \(PDF: 37.8 KB\)](#)

Nepriklausomybė vaikams ir paaugliams reiškia išbandyti naujus dalykus, prisiimti daugiau atsakomybės, priimti sprendimus patiems ir išsiaiškinti, kas jie yra ir kuo nori būti

[Read more...](#)



Iveskite balansą tarp pasitikėjimo ir laisvės su savo paaugliu



Suprasti, kaip suteikti paaugliui laisvę ir juo pasitikėti, gali būti sudėtinga. Jei per daug pasikliaujate jų baime ar savo autoritetu, jie labiau linkę maištauti, kad įgytų kontrolę. Kita vertus, dėl per didelės laisvės suteikimo jie gali jaustis nepalaikomi ir atstumti. Kaip galite suteikti jiems laisvę, kurios jie trokšta, pasitikėdami, kad žinotumėte, jog jie bus saugūs?

Yra tam tikros ribos, kurias turi turėti kiekvienas paauglys. Tai padės jums jaustis ramiau, nes jūsų vaikas žinos, kokie jūsų lūkesčiai, ir tai suteiks jam saugumo bei galimybę pradėti savarankiškai reguliuoti savo elgesį.

[Read more...](#)



Suteikti paaugliams daugiau laisvės yra naudinga jų psichinei sveikatai



Teenagers who make some decisions about where they go and what is important to them often do better. (Pixabay)

Vieną dieną mes negyvensime šalia savo vaikų ir neturėsime daug įtakos jų gyvenimui. Jie staiga patys ims visiškai kontroliuoti, ką daro, su kuo leidžia laiką ir kaip priima sprendimus. Jeigu mes pamažu nesuteikėme vis daugiau laisvės, kol buvome šalia, kad juos mokytume ir palaikytume, tai jų klaidos gali turėti daug didesnių pasekmių.

[Read more...](#)



Paauglių nepriklausomybė!



Šiame trumpame vaizdo įrašė tėvai ir paaugliai pasakoja apie tai, kokio amžiaus paaugliams tinkama užsiimti įvairia veikla savarankiškai. Tai gali būti atvykimas į draugo namus viešuoju transportu, išvyka su draugais ir kelionė autobusu į mokyklą.

Tėvai kalba apie savo susirūpinimą dėl didėjančio savarankiškumo ir apie tai, kaip svarbu sekti tai, ką daro jų vaikai.

[Watch the video](#)



Ar tu kitoks nei bet kuris kitas paauglys?



Ar tu kitoks nei bet kuris kitas paauglys? Kokie yra dažniausiai būdingi paauglių bruožai? Ar visi paaugliai vienodi? Ar esi toks pat kaip kiti paaugliai mokykloje?

[Watch the video](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159