



# «Me time»

age group  
**13-17**



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



<b>Laikas sau.....</b>	<b>2</b>
25 būtinos išbandyti veiklos jaunimui, susijusios su rūpinimusi savimi .....	3
10 būdų, kaip kokybiškai praleisti laiką su savo paaugliu.....	4
Už saugų ir sveiką LAIKĄ SAU atokiau nuo pavojų, tykančių internete .....	5
Lazdos ir akmenys gali sulaužyti mano kaulus, bet patyčios manęs niekada nepalauš“ .....	6
Rūpinimosi savimi Bingo paaugliams {RŪPINKIS SAVIMI!}.....	7



## Laikas sau

Kol nevertinsi savęs, nevertinsi ir savo laiko. Kol neįvertinsi savo laiko, nieko su juo nepadarysi.“ – M. Scott Peck



## 25 būtinos išbandyti veiklos jaunimui, susijusios su rūpinimusi savimi



Entuziazmas dėl naujųjų mokslo metų atslūgo ir pradeda kauptis stresas. Ar jūsų paauglys pasiruošęs atlaikyti stresą dėl mokyklos baigimo, pilnai užpildyto tvarkaraščio ir užsiėmimų vykstančių kiekvieną vakarą? Net ir būdami suaugę galime jaustis priblokšti ir dažnai nesuvokti, kiek daug streso patiriame gyvenime. Turime būti pasiruošę laikydamiesi kasdienės rūpinimosi savimi rutinos. O būdami tėvais, turime mokyti savo vaikus, kaip į savo gyvenimą įtraukti veiklas skirtas pasirūpinti savimi. Štai keletas užsiėmimų, kuriuos jaunimas gali išbandyti ir įtraukti į savo rutiną.

[Read more](#)



## 10 būdų, kaip kokybiškai praleisti laiką su savo paaugliu



Jamie Grill/Blend Images/Getty Images

Gali būti sunku rasti būdų, kaip skirti paaugliams daugiau dėmesio. Dabar, kai jie jau per dideli daugeliui užsiėmimų, kurie puikiai tiko vaikystėje, gali būti sunkiau rasti jiems įdomios veiklos dabar kai jie didesni.

Paauglystė taip pat yra laikas, kai jauni žmonės pradeda daugiau laiko praleisti su draugais nei su šeima. Neįdedant bendrų pastangų suburti šeimą praleisti laiką kartu, daugelis paauglių pradeda tolti nuo savo tėvų.

[Read more...](#)



## Už saugų ir sveiką LAIKĄ SAU atokiau nuo pavojų, tykančių internete



Laikas, kurį kasdien praleidžiame internete, tikrai stebina! Per ilgai naudojame savo išmaniuosius įrenginius, dėl įvairių priežasčių, pvz. bendraujame, ieškome informacijos, mokomės, bandome užmegzti naujus ryšius, dalinamės informacija, atsipalaiduojame ir pan. Ir nors esame linkę sutelkti dėmesį į nuolatinio buvimo internete privalumus, pamirštame apie neigiamus dalykus, iš kurių vienas yra internete slypintys pavojai! Pavojai apie kuriuos net nežinome, keliantys grėsmę mūsų socialinei, E. sveikatai ir emocinei sveikatai. Izoliacija, atskirties jausmas, patyčios elektroninėje erdvėje, su miegu susijusios problemos, poveikis atminčiai ir dėmesio sutelkimui ir daug kitų problemų gali iškilti, kai pernelyg daug laiko praleidžiame internete. Jei norite sužinoti daugiau apie šiuos pavojus bei kaip naudotis internetu taip, kad būtumėte apsaugoti ir tai būtų naudinga jūsų socialinei, emocinei ir skaitmeninei gerovei, nedvejodami susipažinkite su iWell projektu apsilankę projekto svetainėje: <https://iwellproject.eu/>, kuri nukreipia į projekto el. mokymosi platformą



**Lazdos ir akmenys gali sulaužyti mano kaulus, bet patyčios manęs niekada nepalauš“.**



Interactive Infographics to Combat Bullying in School

Anksčiau tikėjome, kad nors fizinis sužalojimas gali turėti ilgalaikį poveikį vaiko emocijoms, pasitikėjimui savimi ar savivertės jausmui, žodinės patyčios (t. y. įžeidinėjimai, pravardžiavimas, nemalonių dalykų sakymas ir kt.) to nepadarys.

Šiandien mes žinome, kad tai nebėra tiesa. Nors vaikams vis dar gresia fizinės patyčios ir jie kenčia nuo jų, būtent šios „pravardės“, kuriomis jie vadinami, iš tiesų skaudina ir daro ilgalaikį poveikį jų emocinei ir psichinei gerovei bei vystymuisi.

Kibernetinės patyčios yra daugelio moksleivių visame pasaulyje realybė, todėl mokytį pradinių klasių vaikus apie patyčias turėtų būti būtina.

Kaip kovoti su patyčiomis namuose, mokykloje ir bendruomenėje bei būdus, kaip padėti sau ir kitiems, rasite projekto „Sticks'n'Stones“ pristatymuose, kuriuos galite rasti projekto svetainėje: <https://sticksnstones.eu/en/>

[website.](https://sticksnstones.eu/en/)



## Rūpinimosi savimi Bingo paaugliams {RŪPINKIS SAVIMI!}

**Self-Care Bingo for Teens!**

Wash Your Face	Actually Go to Bed at the Time I told I Would	Go for a 30min Walk (with parent permission)	Get Breakfast, Lunch AND Dinner for a Full Week
Tell myself a Positive Affirmation in the Mirror	Enjoy a Night Home with the Family	See 'Yo' or Someone I Don't Want to Do (NOTICE, NOT CARE)	Watched a TV Show without Being on My Phone AT ALL
Turn My Social Media Notifications OFF	Do MY Housework	Full Sentence How Thankful I am For Three	Clean My Room
Stretch	Snack on Some Fruit or Veggies	Do a Random Act of Kindness for Someone	Meditate or Do A Mindful Activity

**TREAT YO' SELF!**

Watch an episode of the series I'm watching	Paint My Nails	Read a Chapter of a Book I'm reading for fun	Watch a YouTube video I loved
Complete a Jigsaw Puzzle	Play 30min of My Favorite Video Game	Take a Nap	Enjoy a Non-Bubble Bath or Shower

© 2019 Mallory Grimste, LLC All Rights Reserved

[www.mallorygrimste.com](http://www.mallorygrimste.com)

Ar nuotaikų svyravimai jus išsekina fiziškai ir emociškai? Norite geriau kontroliuoti savo savijautą? Viskas priklauso nuo rūpinimosi savimi, todėl vaizdo įrašė „Rūpinimosi savimi Bingo paaugliams“ dalinuosi, kaip tai padaryti.

[Read more...](#)



# 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