



EMPOWER IO3

Skaitmeniniai žurnalai –  
Vadovas tėvams



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Įvadas į skaitmeninius žurnalus tėvams

Daugumai iš mūsų skaitymas iš karto asocijuojasi su romanais, tačiau skaitmeniniai žurnalai yra puiki skaitymo medžiaga vaikams bei paaugliams. Skaitmeniniai žurnalai yra pakankamai trumpi, taigi tai puikus būdas vaikams sužinoti apie konkrečią nišą arba tiesiog pailsėti nuo pernelyg ilgo skaitymo.

Skaitmeniniuose žurnaluose tėvai gali rasti informacijos ir patarimų tokiomis temomis kaip kūdikio priežiūra, kūrybiniai projektai, vaikų paruošimas ikimokykliniam ugdymui, darbo ir namų derinimas ir kt. Šiuolaikinės mamos ir tėčiai gali gauti naudingų patarimų ir žinių apie visus su tėvyste susijusius aspektus.

## Kaip pritaikyti šiuos išteklius

Skaitmeninių mokymo programų vadovų ir žurnalų naudojimas taip pat gali būti naudingas mokytojams. Daugelio švietimo žurnalų tikslas – įkvėpti mokytojus ir keistis idėjomis, kaip mokyti mokinius.

Žemiau pateiktas skaitmeninių žurnalų sąrašas, kurį sudaro 5 temos:

- (1) laisvė būti savimi
- (2) bendravimas yra raktas
- (3) abipusė pagarba ir ribos
- (4) laiko sau svarba
- (5) konfliktų sprendimas.





## Laikas sau

Galbūt skamba keistai, bet tai tiesa: kartais mums reikia švelnaus priminimo, kad pasirūpintume savimi. Ir kartais mums reikia idėjų, kurios padėtų mums susikurti rūpinimosi savimi rutiną ir paskatinti mus jos laikytis. Štai čia ir atsirado šis skaitmeninis žurnalas.

## Bendravimas yra raktas

Dažnai sakoma, kad bendravimas yra raktas į sveikus santykius. Nors tai gali atrodyti kaip nuvalkiotas patarimas, tai yra įgūdis, kurį verta išsiugdyti ir kuris padės mums tobulėti visuose mūsų santykiuose. Kai vaikas augs, jūsų bendravimo su juo būdas turės pasikeisti, kad atspindėtų naujas jūsų santykių ribas, kurias sukūrė jų didėjanti nepriklausomybė. Atradus šiuos naujus ir skirtingus metodus, kaip efektyviai bendrauti tarpusavyje, jums abiem bus naudinga mokytis. Veiksmingas bendravimas su paaugliu gali padėti jums jaustis laimingesniems ir artimesniems bei labiau pasitikėti savimi sudėtingų pokalbių metu ir sprendžiant konfliktus.

## 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.

## Abipusė pagarba ir ribos

Nesvarbu, ar esate tėvas, ar paauglys, tikriausiai žinote, kad paaugliai kartais elgsis nepagarbiai. Geriausias būdas išmokyti paauglį jus gerbti – modeliuoti norimą elgesį. Kartais





paaugliams reikia parodyti kaip išreikšti pagarbą, kad patys mokėtų tai daryti. Be to, darbas su savo paaugliu nustatant ribas ir taisykles yra labai svarbus mokant juos pagarbos. Kai jūsų paauglys rodo nepagarbą, pasakykite jam apie tai ir paklauskite, ką kitą kartą jis galėtų padaryti kitaip, ir, jei reikia, nurodykite pasekmes.

## Konfliktų sprendimas

Kai kalbama apie patyčias dažnai galvojama apie konfliktą mokykloje tarp mokinių.

Tinkamai valdomas konfliktas gali būti konstruktyvus. Dėl nesutarimų paaugliai ir jaunuoliai įgauna naujų perspektyvų, permąsto senas idėjas ir sampratas, stiprina tarpusavio santykius. Siekiant išvengti ginčų, reikia nepamiršti konfliktų sprendimo įgūdžių. Šie įgūdžiai bus naudingi visą gyvenimą. Pirmas žingsnis siekiant padėti jauniems suaugusiems įvaldyti šiuos įgūdžius – suprasti jų emocijas ir padėti suprasti, kaip jausmai gali paveikti konflikto baigtį. Tie, kas išmoksta suvaldyti savo emocijas, gali lengviau išspręsti konfliktus.



# 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