



Tarptautinė šeimos diena: stiprios šeimos pamatai augina stiprius vaikus

Kasmet gegužės 15-ąją minima Tarptautinė šeimos diena primena, kad šeima yra pirmoji ir svarbiausia aplinka, kurioje formuojasi vaiko vertybės, elgesio modeliai ir požiūris į gyvenimą. Šiuolaikiniame pasaulyje, kai vaikai ir paaugliai susiduria su įvairiais iššūkiais – nuo socialinio spaudimo iki žalingų įpročių ar psichoaktyviųjų medžiagų pagundų – šeimos vaidmuo tampa dar reikšmingesnis.

Specialistai pabrėžia, kad stiprus emocinis ryšys su tėvais yra viena svarbiausių apsaugų nuo rizikingo elgesio. Vaikai, kurie jaučiasi mylimi, priimami ir išklausomi, rečiau ieško paguodos žalinguose pasirinkimuose ar destruktvyvioje aplinkoje. Todėl kasdienis dėmesys vaikui – nuo paprasto pokalbio apie praėjusią dieną iki nuoširdaus domėjimosi jo rūpesčiais ir džiaugsmais – yra ne smulkmena, o ilgalaikė investicija į jo emocinę gerovę.

Svarbu ne tik kalbėti, bet ir iš tiesų girdėti. Paaugliams itin svarbu jausti, kad jų nuomonė gerbiama, net jei tėvai ne visuomet jai

pritaria. Moralizavimą ir griežtus pamokymus kur kas veiksmingiau pakeičia atviri klausimai, pagarbus dialogas ir gebėjimas išklaudyti be išankstinio vertinimo.

Ne mažiau reikšmingas ir tėvų rodomas pavyzdys. Vaikai mokosi ne iš pamokymų, o stebėdami suaugusiųjų elgesį. Jei šeimoje konfliktai sprendžiami pagarbiu pokalbiu, o įtampa valdoma sveikais būdais, vaikas natūraliai perima šiuos modelius. Tuo tarpu žalingi įpročiai, tokie kaip rūkymas ar dažnas alkoholio vartojimas, siunčia priešingą žinutę.

Stiprų ryšį kuria ir paprastas buvimas kartu. Bendri šeimos pietūs, vakaro pasivaikščiojimai, stalo žaidimai, išvykos ar net filmo peržiūra gali tapti erdve nuoširdžiam bendravimui. Tyrimai rodo, kad šeimos, kurios reguliariai leidžia laiką kartu, padeda vaikams jaustis saugesniems ir mažina riziką jiems įsitraukti į priklausomybes ar pavojingą elgesį.

Svarbu ir aiškios ribos. Vaikams reikia taisyklių, kurios padeda suprasti atsakomybės ribas ir kuria saugumo jausmą. Tačiau taisyklės turi būti ne primestos jėga, o aptartos ir paaiškintos. Pasitikėjimas auga tada, kai vaikas jaučia, kad juo tikima ir jam suteikiama galimybė mokytis atsakomybės.

Tėvai taip pat turėtų domėtis vaiko draugais, jo laisvalaikiu ir pomėgiais. Palaikymas ieškant prasmingų veiklų – sporto, meno, muzikos ar kitų užsiėmimų – padeda vaikui atrasti save ir mažina norą ieškoti pavojingų patirčių.

Pastebėjus, kad vaikui sunku, svarbiausia nelikti abejingiems. Kartais laiku pastebėtas nerimas, pokytis elgesyje ar užsisklendimas gali padėti užkirsti kelią rimtesnėms problemoms. Tokiais atvejais svarbu nebijoti kreiptis pagalbos į mokyklos specialistus ar psichologus.

Vienas paprasčiausių būdų stiprinti šeimos ryšį – laikas kartu virtuvėje. Maisto gaminimas suburia, skatina bendravimą, moko bendradarbiauti ir leidžia kurti jaukius prisiminimus. Tarptautinės šeimos dienos proga kviečiame išbandyti paprastą ir gardų receptą, kurį nesunkiai pagamins visa šeima.



Reikės:

- 500 g šviežių braškių
- 400 g natūralaus graikiško jogurto
- 3–4 šaukštų medaus
- 100 g avižinių sausainių
- saujelės mėgstamų riešutų arba granolos
- kelių mėtų lapelių papuošimui

Gaminimas:

Braškes nuplaukite ir supjaustykite mažesniais gabalėliais. Natūralų jogurtą sumaišykite su medumi. Sausainius susmulkinkite, o riešutus lengvai paskrudinkite sausoje keptuvėje.

Į stiklines sluoksniuokite sausainių trupinius, jogurtą, braškes ir riešutus. Kartokite sluoksnius, kol pripildysite indelius. Viršų papuoškite braškėmis ir mėtų lapeliais.

Desertą palaikykite šaldytuve apie 20 minučių ir patiekite visai šeimai.

Kol gaminsite, skirkite laiko pokalbiui – pasidalykite savaitės įspūdžiais, prisiminkite smagiausias akimirkas ar aptarkite artimiausius šeimos planus. Kartais stipriausias ryšys kuriamas būtent per paprastas akimirkas kartu.

Tarptautinė šeimos diena – puiki proga dar kartą prisiminti, kad stipri šeima nėra tobula šeima. Tai tokia šeima, kurioje mokama kalbėtis, išklaudyti, palaikyti ir kartu spręsti iškilusius sunkumus. Būtent tokioje aplinkoje auga emociškai stiprūs, savimi pasitikintys ir atsakingi vaikai.

Sveikatos biuras nuoširdžiai sveikina visas šeimas Tarptautinės šeimos dienos proga ir linki kuo daugiau šilumos, tarpusavio supratimo, pagarbos bei bendrystės kasdienybėje.

Diana Gedminienė
*Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą*

