**Ypatingas laikas, praleistas kartu su vaiku**

 Ypatingas laiko praleidimas kartu su vaiku yra naudingas vaiko vystymuisi ir gerovei. Būdami kartu su vaiku:

* skirkite savo vaikui visą dėmesį ir leiskite suprasti, kad jis yra jums svarbiausias.
* pamatykite pasaulį savo vaiko akimis.
* sužinokite daugiau apie vaikui patinkančius ir nepatinkančius dalykus, apie vaiko rūpesčius ir nusivylimus.
* šiek tiek patarkite savo vaikui, kalbėkitės su juo ir klausykitės savo vaiko.

 Laikas, praleistas su jumis gali padėti vaikui pasijusti laimingesniam, būti labiau atsipalaidavusiam ir sustiprinti atsparumą paauglystėje.

 Skiriant tam tikrą reguliarų laiką judviem, galite padėti savo vaikui išmokti veikti tuomet, kai jūsų nėra šalia.

 Kokybiškas laikas, praleistas kartu ugdo vaiko empatiją. Skirdami visą dėmesį vaikui, dažnai galite pajusti tai, ką jie jaučia, išsiugdote gilesnę empatiją jų jausmams, galite pasidalinti jų jauduliu, vėl pasineriate į vaizduotės pasaulį, galite pasidalinti tais stebuklingais momentais. Kai vaikas gauna visą jūsų dėmesį, jis semiasi iš jūsų visko, ko jam reikia išmokti.

**Kasdieninė veikla, susijusi su vaiku: idėjos**

* Vakarienei kartu pasigaminkite specialų užkandį.
* Kartu eikite apsipirkti maisto ar maisto prekių ir leiskite savo vaikui padėti priimti sprendimus.
* Leiskitės į linksmas keliones automobiliu. Jūs taip pat galėtumėte kartu dainuoti pagal muziką.
* Prieš miegą skaitykite vaikui knygas ar pasakokite įvairias istorijas.

**Lauko pramogos, kuriomis galite mėgautis kartu su vaiku: patarimai**

* Skirkite laiko kartu nuvykti į parką - jei galite, eikite ar važiuokite dviračiu.
* Suteikite savo vaikui galimybę veikti ir tobulėti, pavyzdžiui, lipti ir pagauti kamuolį.
* Atsigulkite ant žolės ir ieškokite figūrų ar gyvūnų debesyse.
* Tamsų, giedrą vakarą eikite į lauką ir pažvelkite į žvaigždes kartu su vaiku.

**Jei jūsų vaikas netinkamai elgiasi veiklos metu**

 Net kai su vaiku darote ką nors linksmo, ji vis tiek gali elgtis netinkamai. Pavyzdžiui, jis gali būti nepatenkintas veikla, reikalauti grįžti namo, nes jam nuobodu.

 Jeigu jūsų vaikas elgiasi netinkamai, pabandykite išsiaiškinti, kodėl jis taip elgiasi. Pavyzdžiui:

* Ar jūsų lūkesčiai realūs? Pavyzdžiui, galbūt žaidimas yra per sunkus, arba jūsų vaikas negali taip ilgai susikaupti ir išlaikyti dėmesio.
* Ar jūsų vaikas pavargsta, o gal nuobodžiauja? Jei tai ilga išvyka, jūsų vaikui gali nusibosti. Jums gali tekti tiesiog išbandyti kokią nors kitą veiklą, arba tai gali būti ženklas, kad sustabdytumėte veiklą šiuo metu ir bandytumėte kitą kartą.
* Ar veikla tinka jūsų vaiko temperamentui?

 Jei vaikas, būdamas kartu su jumis netinkamai elgiasi, galite nukreipti vaiko dėmesį kita linkme.

Parengė psichologė Rasa Mackevičienė

Naudoti šaltiniai:

https://raisingchildren.net.au/school-age/connecting-communicating/connecting/enjoying-time#special-time-together-why-its-good-for-your-child-nav-titlehttps://www.peacefulparent.com/quality-one-on-one-time-with-your-child-fills-their-emotional-cup/