

Sužvarbus, sušildys laikas kartu. Vaiko teisių gynėjai pataria, ką su šeima nuveikti žiemą?

**Įsisukti darbų rutinoje lengva ne tik suaugusiems, bet ir vaikams. Galime ir nepastebėti, kaip vaiko kasdienybė ima suktis tik apie mokyklą, namų ruošą ir namų darbus. Tad laisvalaikis su draugais ir šeima - ne mažiau svarbu. Mat padeda jaunuoliui lavinti savo gebėjimus, stiprinti pasitikėjimą savimi ir gerinti bendravimo, bendradarbiavimo įgūdžius. Tad, kol dar sniegas nenutirpo, vaiko teisių gynėjai pataria, ką galima nuveikti visai šeimai kartu žiemą.**

### **Tvirtus santykius sulipdyti padės sniegas**

Žiemą, anot vaiko teisių gynėjo Deivido Aiduko, visos geriausios veiklos - lauke. Pasak pašnekovo, mokyklinio amžiaus vaikui labai svarbu išreikšti save, tobulėti, todėl laiku padrašinus ir paskatinus jį bei nukreipus tinkama linkme, galima išugdyti kūrybingą, motyvuotą asmenybę ir padėti tapti visuomeniškai aktyviu. O būtent dūkti pusnyse - vienas geriausių saviraiškos būdų.

Tad jau tradicinėmis tapusios veiklos: senio besmegenio lipdymas, sniego mūšis, tvirtovės iš sniego statymas ar paprasčiausias pasivažinėjimas rogėmis skatins ne tik fizinį vaiko aktyvumą, bet ir jo kūrybiškumą, motyvaciją.

„Kviečiu griebti roges, slides ir čiuožti nuo kalnų. Net jeigu neturite galimybės nuvykti į slidinėjimo trasą, ne bėda. Kuo puikiau šiai pramogai tiks vietinio parko kalnelis ar kalneliai jūsų kieme. Ši pramoga tikrai suteiks daug džiaugsmo tiek mažiesiems, tiek suaugusiems. Taip pat, jeigu jūs nenorite arba negalite dėl kažkokių priežasčių užsiimti aktyvia veikla lauke, kviesčiau jus pasivaikščioti tiesiog po mišką, po parką, grožėtis žiemos kraštovaizdžiu, stebėti gamtą“, - visos šeimos veiklų idėjomis dalinasi D. Aidukas.

Vaiko teisių gynėjai motyvuoja tėvus ne tik skatinti vaikus bėgti į lauką mėgautis žiemos pramogomis, bet tai daryti su vaikais kartu: „Dirbdami su šeimomis pastebime, kad daugelis tėvų nepasidomi vaikų laisvalaikiu, o prie jo prisijungti nenori arba bijo, kad vaikas nenorės laiko leisti kartu. Todėl visada skatiname tėvus drąsiai domėtis vaikais, jų pomėgiais ir parodyti iniciatyvą, prisijungiant laisvalaikį leisti drauge.“

### **Nenuobodu net ir namie**

Sužvarbus, žiemos pramogas galima perkelti ir į namus: „Siūlau ne tokias dažnas veiklas, kaip filmo peržiūra. Geriau iš popieriaus karkpykite snaiges, pieškite žiemos peizažus. Tokios veiklos lavins kūrybiškumą bei sutelks šeimą bendroms veikloms.“

O kaip alternatyvą rankdarbiams vaiko teisių gynėjas siūlo knygų skaitymą. Tiesa, ne bet

Sužvarbus, sušildys laikas kartu. Vaiko teisių gynėjai pataria, ką su šeima nuveikti žiemą?

kokį, o skaitant visiems įdomią vieną istoriją garsiai pakaitomis. „Tėvai galėtų skaityti įvairiais veikėjų balsais, raiškiai. Manau, tai sudomintų vaikus, jie galbūt net pabandytų skaitydami patys tai atkartoti. Tad būtų lavinami vaikų skaitymo įgūdžiai bei kuriami linksmi žiemiški prisiminimai“, – pasakoja D. Aidukas.

Galiausiai, kas gi geriau suburia šeimą, negu maisto gamyba: „Kepkite sausainius, gaminkite mėgstamus patiekalus ar sukurkite naują receptą. Maisto gaminimas gali būti linksmas procesas, į kurį gali įsitraukti tiek maži, tiek dideli. Žinoma, suaugusiems iškart patariu nusiteikti, kad bus chaoso, ištepliotų stalviršių ir galbūt netgi rezultatas nebus skanus.“

Vaiko teisių gynėjai pataria tėvams mėgautis procesu, mokytis patiems ir mokyti savo vaikus bendradarbiauti, vienas kitą girdėti ir padėti.

**Video medžiagą su vaiko teisių gynėjo Deivido Aiduko interviu žiūrėkite [čia](#).**

*Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje [vaikoteises.lrv.lt](http://vaikoteises.lrv.lt) esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.*

