

**Skaiciuojama, kad Lietuvoje 90 procentų mokyklinio amžiaus vaikų turi išmanųjį telefoną ir vidutiniškai su juo praleidžia apie 6 valandas per dieną. Tad vaiko teisių gynėjai ragina suaugusiuosius skatinti šeimoje gyvą bendravimą ir kartu su vaikais stengtis praleisti kuo daugiau laiko be išmaniųjų įrenginių. Vaiko teisių gynėja Rasa Olisevičienė tėvams pataria, kad geriausias būdas stiprinti šeimos tarpusavio ryšius – tradicijų puoselėjimas ir laikas kartu.**

**Video medžiagą su vaiko teisių gynėjos Rasos Olisevičienės interviu žiūrėkite [čia](#).**

„Vaikams gyvas bendravimas su artimaisiais – tai ne prabanga, o būtinybė. Per pokalbius prie stalo, pasivaikščiojimus ar žaidimus jie mokosi kalbėtis, jausti, suprasti save ir kitus. Tai tvirtas pagrindas emociniam ryšiui, pasitikėjimui ir gebėjimui kurti sveikus santykius ateityje“, – sako vaiko teisių gynėja Rasa Olisevičienė.

### **Taisyklė padėti telefonus į šalį galioja visiems**

Pasak R. Olisevičienės, vienas paprasčiausių ir veiksmingiausių būdų stiprinti šeimos ryšį – susitarti dėl laiko be išmaniųjų telefonų. Tai gali būti vakarienė, savaitgalio pusryčiai, pasivaikščiojimai gamtoje ar šeimos žaidimų vakarai.

Svarbiausia, kad taisyklės galiotų visiems šeimos nariams. Kai vaikas kalba – padėkite telefoną į šalį, žiūrėkite į akis, klausykitės aktyviai: „Vaikai labai jaučia, kada jie yra girdimi ir matomi. Matydami jūsų rodomą pagarbą jiems, vaikai, tikėtina, taip pat mokysis elgtis ir su jumis. Vaikai labai jaučia, kada jiems skiriame nuoširdų dėmesį. O tai kuria gilų tarpusavio pasitikėjimą“, – sako pašnekovė.

Juk tėvystė, anot vaiko teisių gynėjos R. Olisevičienės, tai ne vien rūpinimasis vaiko fiziniais, bet ir emociniais poreikiais. Gyvas bendravimas padeda vaikams jaustis saugiai, pasitikėti savimi, mokytis išklausyti ir būti išgirstiems.

### **Ryšį stiprina net maži ritualai**

Kartu leistas laikas gali virsti ilgalaikėmis šeimos tradicijomis. Stalo žaidimų vakarai, filmų vakarai ar bendri sekmadienio pasivaikščiojimai – visa tai tampa ne tik maloniais įpročiais, bet ir erdve, kurioje šeimos nariai iš tiesų susitinka vieni su kitais, pasipasakoja, kuria bendrus prisiminimus.

Šie ritualai padeda ne tik mažinti įtampą ar nuovargį, bet ir stiprina vaikų emocinį raštingumą, moko juos bendravimo, bendradarbiavimo ir empatijos. O juk empatiški vaikai

geriau suvokia tiek savo, tiek ir kitų jausmus, lengviau sprendžia nesutarimus ir geba būti atidūs savo ir aplinkinių emocijoms. Vis dėlto vaiko teisių gynėjai pastebi, kad empatija nėra įgimtas bruožas – ji ugdoma nuo pirmųjų gyvenimo metų, o svarbiausi mokytojai šioje kelionėje yra tėvai bei artimiausia aplinka.

„Sąmoningas pasirinkimas atidėti telefoną į šalį net kelioms minutėms per dieną – tai pirmas žingsnis į stipresnį ryšį“, – pastebi pašnekovė.

**Kilus klausimams, kviečiame žiūrėti [Vaiko teisių TV](#) arba konsultuotis su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje [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.**

