

**„Būnant su vaikais sustoja laikas, ir pats nejučia šypsaisi... Ir džiugina įvairios mažos smulkmenos.“ – nežinomas autorius**

## Kas yra kokybiškas laikas su vaikais?

Kokybiškas laikas – tai momentai ar veiklos, kai vaikas jaučia, kad jo mintys, jausmai ir patirtys yra svarbūs, o tėvai (globėjai) jam skiria visą **dėmesį, palaikymą ir įsitraukimą**. Svarbiausia – ne laiko trukmė, o **dėmesio kokybė ir ryšio stiprinimas**.

### Kokybiškas laikas apima:

- **Visišką įsitraukimą** – dėmesingą buvimą su vaiku, jo klausymąsi ir supratimą.
- **Bendras veiklas ir žaidimus** – kartu leidžiamą laiką kuriant, žaidžiant ar kalbant.
- **Emocinę šilumą** – meilės, palaikymo ir empatijos išreiškimą.
- **Reguliarumą** – nuosekliai skiriamą laiką, net jei jis trumpas.
- **Mažus kasdienes ritualus** – pasikartojančias, vaikui svarbias veiklas, kurios kuria saugumo jausmą.

### Kontaktai ir pagalba

Jeigu turite klausimų apie savo vaiko emocinę gerovę, elgesį, arba norite pasitarti dėl kylančių iššūkių, visada galite susisiekti:

**Justina Stebuliauskienė** – psichologė  
El. paštas: [j.radauskaite@gmail.com](mailto:j.radauskaite@gmail.com)

Esu pasirengusi atsakyti į Jūsų klausimus ir padėti rasti geriausius sprendimus, kurie leis geriau suprasti ir palaikyti savo vaiką.



## Tėvų ir vaikų bendravimo gidas

Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“  
Psichologė Justina Stebuliauskienė

## Dėl ko tai svarbu?

Kokybiškas laikas su vaiku yra svarbi jo emocinės raidos dalis. Kokybiškas laikas kartu padeda kurti saugų, pasitikėjimu grįstą ryšį ir stiprina tarpusavio supratimą.

### Nauda vaikui:

- **Emocinis saugumas** – vaikas jaučiasi mylimas, priimtas ir svarbus.
- **Savivertės stiprinimas** – didėja pasitikėjimas savimi ir savo gebėjimais.
- **Stipresnis ryšys su tėvais** – vaikas labiau atsiveria, lengviau dalinasi savo išgyvenimais.

### Nauda tėvams:

- **Geresnis vaiko supratimas** – lengviau atpažinti vaiko poreikius ir jausmus.
- **Mažiau streso kasdienybėje** – mažėja konfliktų, lengviau spręsti sunkumus.
- **Artimesnis ryšys** – stiprėja tarpusavio pasitikėjimas ir bendravimas.

## Kaip praleisti kokybišką laiką?

### Mažyliai (0–3 m.):

- **Žaiskite kartu** – paprasti žaidimai (kaladėlės, slėpynės, garsai).
- **Kalbėkite ir įvardinkite** – jausmus, daiktus, veiksmus.
- **Fizinis artumas** – apkabinimai, supimas, prisiglaudimas.
- **Rutinos kūrimas** – pasakos prieš miegą, dainelės, pasikartojantys ritualai.



### Ikimokyklinukai (3–5 m.):

- **Vaidmenų žaidimai** – „parduotuvė“, „namai“, „gydytojai“.
- **Kūrybinė veikla** – piešimas, lipdymas, konstravimas.
- **Pokalbiai apie dieną** – kas patiko, kas nuliūdino.
- **Bendros veiklos namuose** – maisto gaminimas, tvarkymasis kartu.

### Priešmokyklinukai (6–7 m.) ir vyresni:

- **Bendri pokalbiai** – klausykite, domėkitės vaiko nuomone ir išgyvenimais.
- **Stalo žaidimai ir užduotys** – mokymasis bendradarbiauti, laikytis taisyklių, (pvz. „UNO“, „Dobble“).
- **Spontaniški žodiniai žaidimai** – žodžių grandinė, daiktų ar gyvūnų vardinimas pagal pasirinktą raidę ir pan.
- **Bendri pomėgiai** – sportas, skaitymas, kūryba.
- **Laikas be ekranų** – pasivaikščiojimai, išvykos, bendri pokalbiai.

*Geriausia veikla su vaiku – ta, kurią jis pats pasiūlo, taip jis jaučiasi išgirstas ir svarbus, o tokios akimirkos tampa pačios prasmingiausios.*