

Kad šeimos būtų sveikesnės



Dabartinis gyvenimas labai greitas – tėvams kartais nebeužtenka laiko ir dėmesio vaikams. Ne vienos šeimos bendravimas su vaikais apsiriboja tik buitinių poreikių patenkinimu: kad būtų pavalgę, aprengti, nuvesti į darželį ar laiku į mokyklą. O ryšys su vaikais, emocijos? Tai nemažiau svarbu nei sveikas kūnas.

VšĮ Naujosios Vilnios poliklinikoje šių metų liepos mėnesį pradėtas vykdyti projektas „Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“. Jis truks pusę metų. Koordinatorė, vaikų ir paauglių psichiatrė Jolanta Trinkūnienė sako, jog šis projektas nori paskatinti šeimas domėtis sąmoninga tėvyste. „Būtų šaunu, jei šeimos ateitų pas specialistus konsultuotis ne tada, kai jau nebesusitvarko su savo paaugliu ar kai vaikas turi rimtų problemų. Šis projektas apjungia keletą sričių: terapines grupes vaikams ir paaugliams, paskaitas – diskusijas vaikų ir paauglių tėvams, ugdymo įstaigų pedagogams, socialiniams darbuotojams. Su projekto partneriu UAB „Mitela“ organizuosime konferenciją „Sveikatos ugdymas: skiepyti teigiamą požiūrį

į savo ir kitų sveikatą, fizinių ir psichinių galių stiprinimą. Homeopatijos reikšmė ir naudojimo galimybės“.

Projektas siūlo nemokamą bibliotekėlę tėvams ir specialistams – įsigyta nemažai knygų savišvietai.

„Nuo vasaros pradėjome rengti terapines grupes ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams. Norėjome paskatinti tėvelius, kad

jie atvestų ne tik tuos vaikus, kurie turi raidos sutrikimų, bet ir tuos, kurie turi bendravimo sunkumų, kuriuos tiesiog šiuo metu kamuoja baimės, yra nedrąsūs, neaiškiai kalba. Su mažais vaikais kalbėti apie jausmus yra gana sudėtinga, todėl užsiėmimų metu daug žaidžiame, piešiame, vaikai bendrauja grupelėse. Mažylių terapinėse grupėse dirba net keli specialistai: sociali-

nė darbuotoja, sveikatos slaugytoja, gydytoja – vaikų ir paauglių psichiatrė. Kartais į grupę atvyksta ir į projektą įsijungę policininkai, kurie mažiesiems paaiškina, kaip saugiai ir sveikai reikia mokytis gyventi. Mes daug galime sužinoti iš vaiko piešinių ir žaidimų siužetų. Į svarbiausias problemas paskui atkreipiame tėvelių dėmesį“, – sako Naujosios Vilnios Psichikos sveikatos centro slaugytoja Asta Gelūnienė.

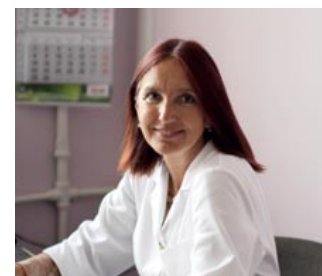
Nuo spalio mėnesio projektas pasiūlys terapines grupes ir paaugliams, norintiems giliau pažvelgti į save. Šiuolaikiškiems vaikams, labai daug laiko praleidžiantiems virtualioje erdvėje, labai naudinga susi-



Naujosios Vilnios Psichikos sveikatos centro slaugytoja Asta Gelūnienė



Vaikų ir paauglių psichiatrė Jolanta Trinkūnienė



Vaikų ligų gydytoja Ala Aleksejeva

burti į grupes ir gyvai pabendrauti, kartu atlikti užduotis, išklausti vieniems kitus, pasidalyti savo jausmais. Vaikams tokios grupės labai padeda, nes jie pamato, kad ne visada nesiseka ne jiems vieniems – ir kiti susiduria su sunkumais, išgyvena tuos pačius nusivylimus ir nesėkmes. Paauglystėje labai dažnai kyla mokymosi ir elgesio sunkumų, tad terapinėse grupėse paaugliai ir jų šeimos gaus informacijos, kaip įveikti dažniausiai kylančias problemas.

Nuo rugsėjo mėnesio prasidės nemokamas užsiėmimų ciklas tėvams – tėvystės įgūdžių ugdymo grupės. Vys diskusijos, interaktyvūs pratimai bei įvairių situacijų aptarimas. Šešių paskaitų ciklas bus suskirstytas pagal skirtingo amžiaus aktualijas: pradedant nuo bendravimo šeimoje, nuo to, ar mokame artimiesiems pasakyti, kokie jie mums svarbūs, iki vaikų ir savo pačių pykčio, kaip jį reikšti, kada jis kyla, ką daryti pykčio priepuolių metu. Jolanta Trinkūnienė sako, kad užsiėmimų metu tėvai galės ne tik pateikti rūpimus klausimus specialistams, bet ir dalintis savo patirtimi grupelėse. Pagal kiekvieną temą tėvams bus pasiūlyta metodinės medžiagos, literatūros savišvietai.

„Kad vaikas augtų visapusiškai sveikas, labai svarbu pačios šeimos gyvenimo būdas, tarpusavio santykių darna, domėjimasis sveika gyvensena. Tėvelius pakviesime į paskaitų ciklą apie sveiką mitybą, grūdinimosi naudą, apie fizinį šeimos aktyvumą, pradedant kūdikiais. Mūsų poliklinikos kineziterapeutė Daiva Piekautienė praves kelis praktinius seminarus, kaip daryti mankštelės ir masažus kūdikiams ir vyresniems vaikams. Pamokys, kokių pratimų galima atlikti namuose, pastebėjus, kad vaikas turi laikysenos problemų. Mes, vaikų gydytojai, pastebime ka-

tastrofišką vaikų fizinį pasyvumą. Kompiuteriai ir mobilieji telefonai užvaldo vis jaunesnius vaikus. Pasekmė – dar daugiau vaikų, kurių iškrypęs stuburas, netaisyklinga laikysena. Suprantama, dabartinių vaikų karta jau nebegyvens be kompiuterių, tačiau tėveliai turėtų patys rodyti pavyzdį – važinėti dviračiais, eiti į baseiną, bėgioti. Tik taip įmanoma ir vaikus atitraukti nuo ekrano. Tėveliai turėtų pasirūpinti ir tuo, kad vaikas lankyto bent vieną sporto būrelį“, – sako vaikų ligų gydytoja Ala Aleksejeva, kuri skaitys paskaitas apie sveiką gyvenimo būdą.

Projektas „Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“ – tai bus puiki proga paklausti gydytojų pediatrų visų rūpimų klausimų apie sveikatą, nes paprastai vizito pas gydytoją metu tam laiko paprasčiausiai nelieka. Su tėveliais mielai savo žiniomis dalinsis nemažą darbo patirtį turinčios VšĮ Naujosios Vilnios poliklinikos pediatrės: Irina Roždestvenskaja, Ala Aleksejeva, Rita Kundrotienė, Aldona Arbašauskienė. VšĮ Naujosios Vilnios poliklinikai vadovauja gydytoja pediatrė Violeta Prekevičienė.

Socialiniais klausimais tėveliams teiks informaciją Psichikos sveikatos centro socialinė darbuotoja Olga Šatkevič.

Į Projekto veiklą aktyviai įsijungė nemažai partnerių: Naujosios Vilnios seniūnija, VTAT, vaikų lopšelis-darželis „Coliukė“, Vilniaus Barboros Radvilaitės pagrindinė mokykla, Vilniaus „Žaros“ vidurinė mokykla, Vilniaus miesto 4-asis policijos komisariatas, UAB „Mirtela“ ir kt.

Projektas „Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“ sieks, kad vaikai nuo mažens ugdytųsi sveikos gyvensenos poreikį, kad turėtų žinių apie tai, kas sveika kūnui, kaip reikšti emocijas ir bendrauti su kitais žmonėmis.