RŪPESTIS, RYŠYS, AUGIMAS:

VADOVAS TĖVAMS, SIEKIANT PALAIKYTI TINKAMAS EMOCIJAS IR REŽIMĄ

Gyvenimo būdo ir elgesio palaikymas siekiant išvengti vaikų nutukimo



eprobes
early prevention of obesity

Funded by
the European Union

TURINYS

- Kodėl svarbios emocijos, režimas ir elgesys..... 3

- **1 ETAPAS: 0–6 METŲ**
- Ankstyvasis emocinio saugumo formavimas..... 4
- Meilė, buvimas šalia ir nuspėjamumas..... 6
- Judėjimas ir emocijos yra neatsiejamai susiję..... 7
- Padėti vaikams išreikšti jausmus..... 8

- **2 ETAPAS: 6–12 METŲ**
- Įpročių formavimas, tapatybės kūrimas..... 9
- Nuoseklus režimas namuose.....11
- Pagalba skatinant savarankiškumą..... 12
- Emocinis raštingumas ir savireguliacija..... 13

- **3 ETAPAS: 12–16 METŲ**
- Autonomijos ir emocinio stiprumo palaikymas..... 14
- Santykių galia..... 15
- Maistas, nuotaika ir tapatybė..... 16
- Miegas, ekranai ir stresas..... 17
- Apmąstymai šeimoms..... 18



eprobes
early prevention of obesity

Funded by
the European Union



Kodėl emocijos, režimas ir elgesys yra svarbūs

Vaikas (4 metų) - "Kodėl mes visada valgome kartu prie stalo?"
Tėvai: - "Nes mūsų valgiai padeda mums jaustis saugiai, kalbėtis ir rūpintis vieniems kitais."

- Vaikų nutukimui įtakos turi ne tik maistas, bet ir emocijų pobūdis, streso poveikis bei gyvenimo būdas.
- Ankstyva nenuspėjamumo, emocinės nepriežiūros ar didelio tėvų streso patirtis gali suformuoti vaiko emocijų valdymo strategijas, įskaitant valgymą siekiant paguodos.
- Emocinio atsparumo, kūno pažinimo ir savireguliacijos ugdymas ankstyvoje vaikystėje prisideda prie sveikatai palankesnių pasirinkimų vėlesniame gyvenime.
- Kai kuriems vaikams (pavyzdžiui, sergantiems autizmu ar ADHD) gali prireikti individualizuotų metodų.
- Tėvai ir globėjai yra pirmieji emocijų reguliuotojai: svarbu jūsų balso tonas, ritmas ir prisilietimas.

1 ETAPAS: 0–6 metai.

Ankstyvasis emocinio saugumo formavinas



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



“Būkite geriausiu pavyzdžiu”

Tavo vaikas yra tavo veidrodis.

Funded by the European Union



Meilė, buvimas ir nuspėjamumas

Tėvai: "Laikas mūsų dainai prieš miegą!"
Vaikas (2 metų): "Padainuok mėnulio dainą dar kartą!"

- Kasdienis režimas padeda ugdyti pasitikėjimą ir saugų prisirišimą — pagrindinius apsaugos nuo ankstyvos emocinės disreguliacijos veiksnius.
- Tėvai/globėjai turėtų sutelkti dėmesį į emocinį prieinamumą, o ne į tobulumą. Akių kontaktas, fizinis artumas ir ramus tonas sukuria saugią aplinką.
- Valgymo ir miego laikas yra tiesiogiai susijęs su hormonų ritmais (grelinu, leptinu, kortizoliu).
- Iki 2 metų amžiaus venkite praleidžiamo prie ekranų laiko, o iki 6 metų amžiaus sumažinkite jo trukmę iki minimumo (tai idealus tikslas pagal naujausias mokslines rekomendacijas). Pirmenybę teikite tiesioginiam kontaktui: kuo mažiau laiko praleidžiate prie ekranų, tuo daugiau galimybių pabendrauti su šeima.

Praktinis patarimas:
susikurkite paprastą miegojimo rutiną, sudarytą iš 3 kartojamų žingsnių: pvz., "maudynės vonioje – dainelė – apkabinimas".

eprobes
early prevention of obesity
Funded by the European Union

Judėjimas ir emocijos eina kartu

Vaikas (3 m.): "Aš supykau" (meta žaislą)"
Tėvai: "Šokinėkime kartu, kad išlietume tai!"

- Judėjimas padeda smegenims integruoti emocijas ir palaiko vykdomąją funkciją.
- Vaikams reikia bent 180 minučių aktyvaus judėjimo per dieną (PSO rekomendacija vaikams iki 5 metų).
- Judesio pertraukėlės pykčio priepuolių metu mažina tiek vaiko, tiek suaugusiojo streso reakcijas.

Praktinė idėja:
Pasigaminkite "nusiraminimo krepšelį" su minkštais kamuoliukais, žaislais judrumui, muzika ar knygomis, prie kurių vaikas galėtų savarankiškai prieiti.





Padėti vaikams išreikšti jausmus

Vaikas (5 metų): "Jaučiu kažką keisto pilve."
Tėvai: "Galbūt labai jaudiniesi. Įvardinkime tą jausmą kartu."

- Vaikų kalba, susijusi su emocijomis, dažnai yra ribota. Jie somatizuoja (išreiškia kūnu) tai, ko negalį vardyti.
- Ankstyvas emocijų mokymas padeda išvengti emocinio valgymo ar disociacijos.
- Jausmų diagramos, lėlių vaidinimas ir emocijų dainelės padeda mažyliams lavinti emocinį raštingumą.

Praktinė veikla:
Naudokite spalvų ir emocijų asociacijas (pvz., mėlyna = rami, raudona = pikta) ir leiskite vaikui pasirinkti, "kokią spalvą jis jaučia".

eprobes early prevention of obesity
Funded by the European Union

2 ETAPAS: 6–12 metų

Įpročių formavimas, tapatybės kūrimas





Tavo meilė, tavo palikimas

eprobes
early prevention of obesity

Funded by
the European Union

Nuoseklus režimas namuose

Vaikas (7 metų): "Ar galiu dabar užkąsti?"
Tėvai: "Vakarienė po 30 minučių. Pirmiausia atsigerkime vandens ir pažaiskime".

- Struktūruotas režimas palaiko elgesio savikontrolę ir mažina atlygį teikiantį valgymą.
- Venkite naudoti maistą kaip kyšį ("Jei tai padarysi, gausi sausainį").Verčiau pasiūlykite dėmesį, žaidimą ar ypatingą veiklą.
- Režimas sukuria "inkarinius taškus" vaiko dienoje, kurie padeda reguliuoti emocijas.
- Normalu, kad vaikai kartais priešinasi režimui, ypač raidos perėjimo ar emocinių pokyčių metu.
- Išlikite nuoseklūs, bet lankstūs: režimas suteikia saugumo, net kai vaikai gauna iššūkių.
- Švelnus kartojimas, empatija ir aiškios ribos padeda vaikams palaipsniui priimti ir netgi tinkamai vystytis nuspėjamame dienos ritme.

Praktinis patarimas: įtraukite vaiką į savaitės šeimos meniu sudarymą. Leiskite jam pasirinkti vieną vakarienę per savaitę.



Pagalba skatinant savarankiškumą

Vaikas (9 metų): "Ar galiu su tavimi gaminti?"
Tėvai: "Taip! Gali pasirinkti daržoves ir padėti paruošti."

- Vaikai labiau linkę išbandyti naujus maisto produktus, kai padeda juos gaminti.
- Dalyvavimas taip pat ugdo pasitikėjimą savimi,atsakomybės jausmą ir smalsumą maisto srityje.
- Klaidos virtuvėje yra proga pagirti už pastangas ir atkaklumą.

Praktinė idėja:

Atsižvelgdami į vaiko amžių paskirkite saugią užduotį (pvz., salotų plėšymas, pupelių plovimas, pjaustymas saugiu peiliu).



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Emocinis raštingumas ir savireguliacija

Vaikas (8 metų): "Jie juokėsi iš mano pietų."
Tėvai: "Tai turėjo būti skaudu. Ar nori apie tai pasikalbėti?"

- Stresas ir gėda gali paskatinti persivalgymą arba maisto atsisakymą.
- Vaikai turėtų išmokti susieti jausmus su kūno reakcijomis ("Kai nervinuosi, man skauda pilvą").
- Palaikantys suaugusieji gali padėti reguliuoti jausmus: išlikti ramūs irpadėti įvardyti jausmus prieš pereinant prie sprendimų.

Praktinė idėja: susikurkite "jausmų dienoraštį", kuriame vaikai galėtų kiekvieną dieną nupiešti arba parašyti, kaip jautėsi ir kas padėjo.





3 ETAPAS: 12–16 metų

Autonomijos ir emocinio stiprumo palaikymas

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Santykių galia

Paauglys: "Nenoriu kalbėti."
Tėvai: "Viskas gerai. Aš čia, kai būsi pasiruošęs. Man rūpi."

- Paaugliams reikia emocinio saugumo, kad galėtų tyrinėti savarankiškumą.
- Pasitikėjimas auga, kai tėvai išlieka ramūs, nustato aiškias ribas ir gerbia privatumą.
- Kasdieniai pasikalbėjimai (pvz., po pamokų) suteikia emocinį įtvirtinimą.

Praktinis patarimas:
užduokite atvirus klausimus, tokius kaip "Kas šiandien buvo gera?", o ne"Kaip sekėsi mokykloje?".



Maistas, nuotaika ir tapatybė

Paauglys: "Nekenčiu savo kūno."

Tėvai: "Tu esi daug daugiau nei tavo kūnas. Pakalbėkime apie tai, ką jauti."

- Paaugliai internete dažnai lygina save su nerealiais standartais.
- Skirkite daugiau dėmesio savo stiprybėms, įgūdžiams ir vertybėms, nei savo išvaizdai.
- Skatinkite intuityvų valgymą: klausykite alkio/sotumo jausmo, o ne išorinių taisyklių.

Praktinė idėja:

Supažindinkite paauglius su programėlėmis ar dienoraščiais, kurie seka nuotaiką, o ne suvartojamas kalorijas arba nustatykite tikslus pagal vertybes.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Miegas, ekranai ir stresas

Paauglys: "Kodėl aš turiu išjungti telefoną?"
Tėvai: "Nes tavo smegenims reikia poilsio, kad jos augtų ir rytoj jaustųsi gerai."

- Paauglių smegenys yra jautrios miego sutrikimams. Miego trūkumas veikia apetitą ir stresą.
- Ekrano žiūrėjimas prieš miegą sumažina melatonino kiekį ir padidina nerimą.
- Kartu kurkite technologijų naudojimo sutartis: zonos be įrenginių, komendanto valandos ir poilsio laikas.
- Stenkitės laikytis šių medicininių rekomendacijų:

Vaikams iki 12 metų ne daugiau kaip 1 valanda prie ekranų, o vyresniems vaikams ir paaugliams – ne daugiau kaip 2 valandos per dieną.

Praktinis patarimas:
Būkite pavyzdžiu. Telefonus kraukite virtuvėje, o ne miegamuosiuose.





Apmąstymai šeimoms

- Jūs esate savo vaiko saugi erdvė. Ryšys yra labiau apsauga nei tobulumas.
- Emocinė gerovė, sveikatai palankūs įpročiai ir jautrus auklėjimas ugdo atsparumą.
- Pasirinkite vieną pokytį, kurį išbandysite šią savaitę, ir jo laikykitės. Maži žingsneliai formuoja tvirtą kelią.
- Ir atminkite – jūs esate geriausias jų pavyzdys.
- Tobulinkite savo įpročius, kad jūsų vaikas taip pat tai darytų.

Praktinis įkvėpimas:

Sukurkite "šeimos ritualą" – vieną veiklą, atliekamą kas savaitę siekiant užsibrėžto tikslo (pasivaikščiojimas, pusryčiai, muzika, skaitymas).

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



Gyvenimo būdo ir emocinio saugumo palaikymas siekiant užkirsti kelią vaikų nutukimui

RŪPESTIS, RYŠYS, AUGIMAS: VADOVAS TĖVAMS, SIEKIANT PALAIKYTI TINKAMAS EMOCIJAS IR REŽIMĄ

eprobes
early prevention of obesity

EPROBES.EU

Funded by the European Union

Žodynėlis

Grelinas

Grelinas, dažnai vadinamas “alkio hormonu“, gaminamas skrandyje ir siunčia signalą smegenims, kad laikas valgyti. Šio hormono gamybą gali sutrikdyti miego trūkumas, praleidžiami valgiai, lėtinis stresas arba labai perdirbta / mažai maistinga mityba, todėl vaikai jaučiasi alkanesni nei įprastai.

Leptinas

Leptinas, žinomas kaip “sotumo hormonas“, yra išskiriamas riebalų ląstelių ir padeda smegenims pranešti, kad valgėte pakankamai. Šio hormono išsiskyrimą gali sutrikdyti kūno riebalų perteklius, dietos, kuriose gausu cukraus ir itin perdirbtų maisto produktų, bei miego trūkumas. Žemas leptino lygis gali apsunkinti sotumo jausmą.

Kortizolis

Kortizolis yra su stresu susijęs hormonas. Įprastu kiekiu jis padeda organizmui valdyti energiją ir reaguoti į iššūkius, tačiau didelis jo kiekis laikui bėgant – dėl lėtinio streso, poilsio trūkumo, per ilgo laiko prie ekranų (ypač naktį) ir nereguliarios rutinos – gali paveikti miegą, apetitą ir sveikatą.

Miego sutrikimas

Miego sutrikimas reiškia nekokybišką arba nutrūkstamą miegą. Tai gali būti dažnas pabudimas naktį, sunkumai užmigti arba nepakankamas gilus miegas.

Melatoninas

Melatoninas yra hormonas, kuris padeda reguliuoti organizmo miego ir budrumo ciklą. Jo reguliaciją gali sutrikdyti naktinis apšvietimas (ypač mėlyna šviesa iš ekranų), nereguliarūs miego įpročiai, stresas arba vėlyvas vakarinis maistas. Jis pakyla vakare, kad jus užmigdytų, ir leidžiasi ryte, kad padėtų jums pabusti.

eprobes
early prevention of obesity
Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

Literatūros šaltiniai

- Pedersen J, Rasmussen MGB, Sørensen SO, Mortensen SR, Olesen LG, Brønd JC, et al. Effects of limiting recreational screen media use on physical activity and sleep in families with children: A cluster randomized clinical trial. JAMA Pediatr. 2022; 176: 741-9.

- Ponti M. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2023; 28(3): 184-92. 5.

- Song K, Zhang J-L, Zhou N, Fu Y, Zou B, Xu L-X, et al. Youth screen media activity patterns and associations with behavioral developmental measures and resting-state brain functional connectivity. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2023; 62(9): 1051-63.

- Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. In: WHO [online]. Available at https://iris.who.int/handle/10665/311664

- Council on Communications and Media. Media and young minds. Pediatrics. 2016;138(5):e20162591.

- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario, Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world, Paediatrics & Child Health, Volume 22, Issue 8, December 2017, Pages 461–468, https://doi.org/10.1093/pch/pxx123

- Salmerón-Ruiz MA, García de Ribera C, Sebastián Barberán V, Eddy Ives L, Álvarez-Pitti J. Impact of digital media on development and physical health. An Pediatr (Engl Ed). 2025 Jun;102(6):503876. doi: 10.1016/j.anpede.2025.503876. Epub 2025 Jun 2. PMID: 40461313.

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

Rūpestis, ryšys, augimas: vadovas tėvams, siekiant palaikyti tinkamas emocijas ir režimą.

Šis vadovas yra Europos Sąjungos finansuojamo “eprObes“ projekto dalis

“eprObes” yra Europos Sąjungos pagal programą “Europos horizontas“ finansuojamas mokslinių tyrimų ir inovacijų projektas. Jo pagrindinis tikslas – skatinti ankstyvą nutukimo prevenciją visą gyvenimą, nustatant svarbiausius rizikos veiksnius ir kuriant individualiai pritaikytas intervencijas nuo ankstyviausių gyvenimo etapų.

Projekte daugiausia dėmesio skiriama laikotarpiui planuojant šeimą, nėštumui, kūdikystei, vaikystei ir paauglystei, taikant daugiadisciplinį ir įtraukų požiūrį.

“eprObes“ vienija 21 organizaciją visoje Europoje, o bendras biudžetas – 10 mln. eurų, o trukmė – 5 metai (2023–2028 m.).



Jei norite sužinoti daugiau, bendradarbiauti ar gauti papildomos informacijos, apsilankykite mūsų oficialioje svetainėje:

www.eprobes.eu

Kontaktinė informacija: info@eprobes.eu

eprObes
early prevention of obesity

Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

Šis dokumentas atspindi tik autorių požiūrį ir Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už jokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.