



Tėvų kompetencijos ir įsitraukimas, ugdant sveikos gyvensenos įpročius šeimoje

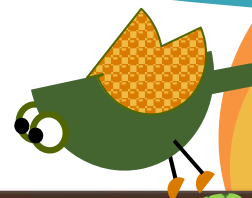
Tėvų dalyvavimas vaikų gyvenime yra labai svarbus vaidmuo, tai vaikų mokymosi pavyzdys ir sėkmė ne tik mokykloje, bet ir gyvenime. Tyrėjų atlikti tyrimai rodo, jog šeimų dalyvavimas vaikų gyvenime, turi didesnių galimybių vaikus išauginti stiprius, atsakingus bei sveikus ir rūpestingus suaugusius (Patrikakou, 2008). Būtina atsižvelgti, jog tėvų įsitraukimas galimas net tik vaikų mokyklos gyvenime, bet ir ugdant vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių ir namuose ar bet kurioje kitoje aplinkoje. Kalbant apie tėvų įsitraukimą, galima teigti, kad tėvai dalyvaudami vaikų ugdyme, pirmiausiai yra skatinami aktyviai dalyvauti savo vaiko sveikos gyvensenos ugdyme, taip pat tėvai yra visiški partneriai savo vaikų ugdyme, bei kartu padėjėjai priimant sprendimus dėl vaikų sveikos gyvensenos.

Kaip Leliūgienė (2003) mini, šeimoje vaikai, ypatingai ankstyvoje vaikystėje, pradeda įgyti pagrindinių socialinių žinių, formuojasi įgūdžiai bei gebėjimai, susipažįstama su šeimos rodомomis vertybėmis bei egzistuojančiomis taisyklėmis. Todėl santykiai tarp tėvų ir vaikų yra labai svarbūs, kadangi juos sieja moraliniai, psichologiniai bei biologiniai ryšiai, paremti visuomenėje priimtinomis pareigomis ir atsakomybėmis.

Labai svarbus ne tik vaikų ugdymas, bet ir tai, kaip tėvai į tai įsitraukia, nes aktyvus tėvų dalyvavimas vaikų ugdyme turi teigiamos įtakos vaikų tolimesniam gyvenimui. Reikia paminėti, jog tėvų įsitraukimas į vaikų ugdymą poveikis gali priklausyti ir nuo daugelio aspektų, anot autorių (Leliūgienės ir Baršauskienės, 2002), kiekvienas individas turi patirti, žinias, įgūdžius, kuriuos galima perduoti kitiems asmenims. Žinoma tam labai svarbus atviras bendravimas, skatinamas pasitikėjimu bei pagarba. Tik tuomet būtų galimybė pasiekti įgalinimo proceso tikslų.

Tėvų įsitraukimo į vaikų sveikos gyvensenos ugdymą analizė

Vaikai ir tėvai turi turėti galimybę kartu veikti ir namuose ir mokykloje. Mokykla suteikia teorinių žinių, tačiau tėvai pagal savo gebėjimus namuose dažniausiai vaikams padeda tas žinias įtvirtinti, todėl vis dažniau didžioji dauguma tėvų aktyviai įsitraukia į savo vaikų mokyklos gyvenimą bei vaikų ugdymo procesą. Šiuolaikinėje visuomenėje tėvų vaidmuo mokyklos gyvenime labai keičiasi. Tėvai, įsitraukę į mokyklos veiklą, tampa mokyklos partneriais, jie dalijasi atsakomybe ir abipuse pagarba. Gerėjant tarpusavio santykiams, gerėja mokinių akademiniai pasiekimai, mokykloje vaikas jaučiasi saugus. Tėvų įsitraukimas į mokykloje vykdomas įvairias veiklas svarbus tuo, kad padeda priartinti mokyklos ir šeimos kultūras bei suteikti tinkamą požiūrį į sveikatą. Tėvai yra pavyzdys vaikams, todėl jų poelgiai turi atspindėti jų ugdomas vertybes. Įsitraukdami į įvairias veiklas, prisiima dalį atsakomybės, pagal savo galimybes kartu dalyvauja su savo vaikais: seminaruose, akcijose, projektuose, sveikos gyvensenos mokymuose, fizinio



aktyvumo renginiuose ir kt. Tėvai atsako už vaiko sveikatą ir siekia, jog šeimoje būtų atsisakoma žalingų įpročių, laikomasi asmens higienos, formuojama pasaulėžiūra, jų vaiko charakteris.

Šeimoje taip pat statomi sveikatos pamatai:

- Vaikas yra mylimas, jaučiasi saugus, stabilus bei patiria psichologinį komfortą;
- Formuojama sveika gyvensena, skatinama higiena bei lavina gebėjimą atsispirti neigiamai įtakai;
- Vaikas mokosi atpažinti savo poreikius, veiklos principus bei pažinti save ir savo kūną;
- Aktyviai sportuojama, įvairiai leidžiamas laisvalaikis (vykstama į gamtą, prie ežero, upės ar jūros, keliamas pėsčiomis, nedučiais);
- Aktyviai žaidžiami įvairiausi judrūs žaidimai taisyklingai vaikų laikysenai lavinti bei plokščiapėdystės profilaktikai, valgomas subalansuotas bei sveikas maistas, grūdinasi.