

# PSIHIKOS SVEIKATOS RAŠTINGUMO SVARBA VAIKAMS IR TĖVAMS

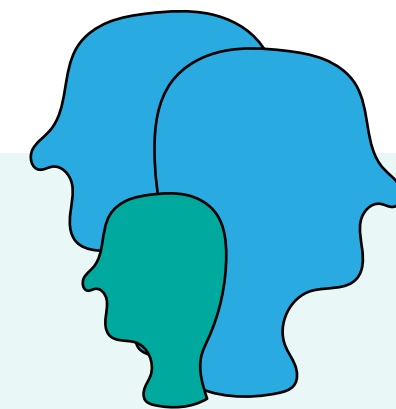
ERNA PETKUTĖ

## GERA PSIHIKOS SVEIKATA

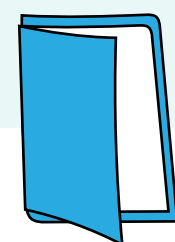
- ✓ Gera savijauta, gera savivertė
- ✓ Atsaprūmas psichologinėms krizėms
- ✓ Savirealizacija

## PSIHIKOS SVEIKATOS RAŠTINGUMAS

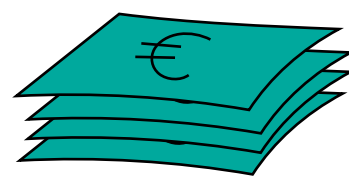
- tėvai ir vaikai gali **padėti patys sau ir vieni kitiems** jei žino kaip tai padaryti
- **mokytojai, švietimo pagalbos specialistai** gali padėti vaikams ir tėvams dorotis su iššūkiais
- **psichologai neišganys visos Lietuvos**, pirmiausia reikia stengtis ir mokėti padėti sau bei artimajam
- **psichologai yra tada**, kai mokytojams ir tėvams nepavyksta patiems susidoroti su kylančiomis problemomis



Žmonės nori būti suprasti ir išgirsti, gauti pagalbos



Prieinamumas dalyvauti programose - ribotas

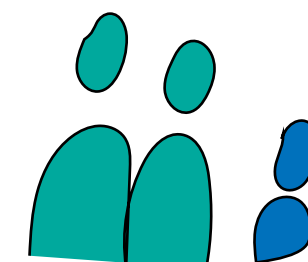


Kyla organizacinės, finansinės problemos



## PROGRAMOS

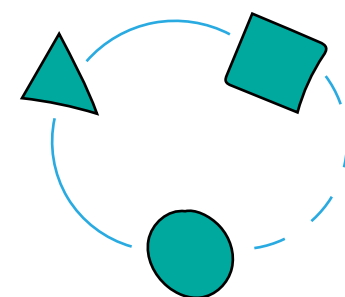
Programos tėvams apie auklėjimą ir apie save, vaikų poreikius



Vaikai įgauna įgūdžius, kuriuos taiko praktikoje



Stokojama tarpinstitucinio bendradarbiavimo



Programos, susijusios su tam tikromis psichikos sveikatos raštingumo temomis egzistuoja



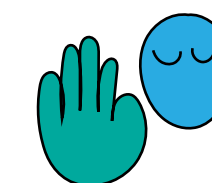
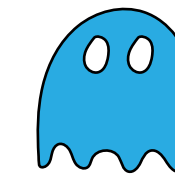
( jausmų atpažinimas ir valdymas )

# PSIHIKOS SVEIKATOS FORUMAS

2021 GRUODŽIO 3 D.

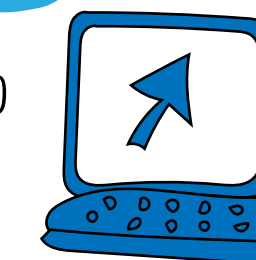
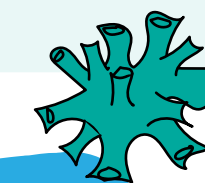
## PSIHIKOS LIGOS

- Kelia baimę visuomenei
- Visuomenė linkusi izoliuoti, atstumti
- Egzistuoja mitai apie susirgimą ir pasveikimą



## PANDEMIJA

- Priklausomybė nuo interneto
- Valgymo sutrikimai



## TĖVŲ-VAIKŲ SANTYKIAI

- Kartais paklauskite du kartus, duokite laiko, nebijokite išgirsti, toleruoti
- Leiskite vaikams patirti, pasidalinti savo eksperimentais, supraskite, priimkite



## LYTIŠKUMO KLAUSIMAI

- Lytinio tapatumo pasimetimas
- Visuomenės priėmimas