**Ramūs tėvai – saugesni vaikai: kaip išgyventi rugsėjo rytus namuose ir kelyje**

**Rugsėjis daugeliui reiškia ne tik naujas pradžias, bet ir iššūkius. Pirmąkart išleidus vaikus į mokyklą ar darželį arba pasikeitus atžalų mokymosi įstaigoms, dažnoje šeimoje susijaukia ryto rutina, o skubėjimas keliuose gali pasibaigti eismo įvykiais. Ekspertai sako, kad tokiose situacijose ypač svarbus planavimas ir ramybė.**

**Daugėja eismo įvykių**

Statistika rodo, kad pirmomis rugsėjo dienomis, palyginti su vasaros mėnesiais, fiksuojama daugiau techninių eismo įvykių, pažymi BTA draudimo Transporto žalų administravimo skyriaus vadovas Andrius Gasparavičius. Tai ypač pastebima didmiesčiuose.

„Rugsėjį kelius užplūsta visi – ne tik tėvai, vežantys vaikus į mokyklas ar darželius, bet ir daug didmiesčiuose nepatyrusių eismo dalyvių, pavyzdžiui, studentų iš kitų regionų. Padidėję srautai, skubėjimas, išsiblaškymas, nepatyrimas – dažniausios eismo įvykių priežastys rudenį“, – teigia A. Gasparavičius.

Pasak jo, turint omeny didėjančius rugsėjo eismo srautus, išvengti streso ir nemalonių eismo įvykių padeda kantrybė, supratingumas ir laiko planavimas.

„Vykite į numatytą kelionės tašką anksčiau, kad nereikėtų skubėti, o neplanuota eismo spūstis nesugadintų ryto nuotaikos ir planų. Jei vaikus vežate į mokyklas ir darželius, iš anksto nusimatykite optimaliausią maršrutą, pasidomėkite, galbūt, jūsų pamėgti keliai šiuo metu yra tvarkomi, todėl reiktų jiems paieškoti alternatyvų“, – pataria A. Gasparavičius.

**Ryto rutina ir planavimas**

T. Vasiliauskas pabrėžia, kad planavimas ir susipažinimas su rytinių kelionių maršrutais padeda išvengti skubėjimo, netikėtų nelaimių ir sumažinti stresą ne tik tėvams, bet ir vaikams, kurie neretai lyg veidrodis atspindi tėvų emocijas.

„Tėvų stresas tiesiogiai veikia vaikus, nes jie yra ypač jautrūs aplinkos emocijoms. Net ir neišsakytas įtampas vaikai gali greitai perimti iš balso tono, kūno kalbos ar nuolatinio skubėjimo“, – aiškina psichologas.

Pasak jo, skirtingo amžiaus vaikai į įtampas šeimose reaguoja skirtingai. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniausiai reaguoja emocijomis ir elgesiu – tampa verksmingesni, rodo nenorą eiti į darželį. Jiems itin svarbus tėvų ramus, nuspėjamas elgesys, kuris suteikia saugumo jausmą.

Pradinių klasių mokiniai jau geriau supranta situaciją, tačiau jų patiriamas stresas dažnai pasireiškia fiziškai: pilvo ar galvos skausmais, nuovargiu. Tokiems vaikams padeda aiškus dienos eigos paaiškinimas, papildomas laikas pasiruošti rytais, kad nereikėtų skubėti.

Paaugliai dažnai jautriai reaguoja į bendrą šeimos atmosferą. Jei rytas chaotiškas, jie gali tapti irzlūs, užsidaryti arba perimti skubėjimo ritmą. Su šio amžiaus vaikais veiksminga kalbėtis atvirai, įtraukti juos į sprendimų priėmimą – pavyzdžiui, kartu nuspręsti, koks kelias į mokyklą patogiausias, koks šeimos ryto ritualas būtų maloniausias.

„Svarbiausias veiksnys – tėvų gebėjimas valdyti savo emocijas ir kurti ramesnę, nuspėjamą rutiną. Net ir paprasti ritualai kaip maloni muzika ar trumpas pokalbis gali sumažinti bendrą šeimos įtampą ir padėti vaikams jaustis saugiau“, – priduria T. Vasiliauskas.

**Daugiau informacijos**  
Ieva Žvinakytė  
co:agency  
+37065292028  
ieva.z@coagency.lt