

# TURINYS

## **IŽANGA 5**

### **I KA REIŠKIA BŪTI GERAIS TĒVAIS? 10**

- 1.1 Sustoju - pagalvoju - veikiu tėvams 12
- 1.2 Numatykite ir užkirskite kelią rizikingam vaiko elgesiui iš anksto 18
- 1.3 Vaiko ir ryšių su aplinka stebėjimas 25
- 1.4 Vadovavimas ir pageidaujamo vaiko elgesio skatinimas 29
- 1.5 Tinkamas asmeninis tėvų pavyzdys 32

### **II SUDĖTINGOS SITUACIJOS ŠEIMOJE: GINČAI IR KONFLIKTAI 34**

- 2.1 Įprasti konfliktai 34
- 2.2 Nuolatiniai konfliktai šeimoje 37
- 2.3 Konfliktų sprendimas „be pralaimėtojų“ 38

### **III KAIP IŠVENGTI LĒTINIO NUOVARGIO 41**

- 3.1 Kaip nepervargti? 43
- 3.2 Mokykitės atsipalaiduoti ir įveikti stresą 45

### **LITERATŪRA 48**