



TARP DVIEJŲ VAIDMENŲ: KALTĖS JAUSMAS DERINANT DARBĄ IR MAŽŲ VAIKŲ AUGINIMĄ

Kaltės jausmas, grįžus po vaiko priežiūros atostogų, dažniausiai kyla dėl naujos situacijos ir skirtingų vaidmenų derinimo. Svarbu suprasti ir įsivardinti, su kokiais iššūkiais susiduriate, ir rasti būdų, kaip priimti pasikeitusią situaciją.

1

GRĮŽTANT Į DARBĄ KYLANTYS IŠŠŪKIAI:

- Nepalankios visuomenės ir asmeninės nuostatos.
- Skirtingų vaidmenų derinimas, persijungimas į kitą tempą ir ritmą.
- Savo ribų ir ribotumo priėmimas.
- Vaiko ilgesys, ribotos galimybės stebėti visus jo pokyčius.
- Nerimas dėl vaiko ir jo emocinės reakcijos į išsiskyrimą.
- Sunkumai pasitikėti žmonėmis, kurie rūpinasi vaiku.
- Kaltė ir abejonė, ar esu gera mama/geras tėtis.
- Kaltės jausmas, kad nesu pakankamai geras darbuotojas.
- Nuovargis.
- Kasdienybės organizavimo ir finansiniai iššūkiai.

2

KAIP PADĖTI SAU PRIIMTI NAUJĄ SITUACIJĄ?

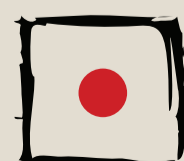
1. Prieš priimdami sprendimą, patyrinėkite ir supraskite savo motyvus, įsivardinkite turimus resursus.
2. Priėmus sprendimą, leiskite sau jo laikytis.
3. Iš anksto ruoškitės pokyčiui patys ir ruoškite aplinką bei vaiką.
4. Su vaiką prižiūrinčiu suaugusiu aptarkite svarbiausius klausimus (saugumas, vaiko poreikiai ir pan.).
5. Priimkite kylančius savo ir vaiko jausmus.
6. Planuokite laiką ryšio su vaiku atstatymo kasdienėms ir savaitinėms veikloms.
7. Aptarkite su vadovu ir kolegomis, kokie yra jų lūkesčiai jūsų atžvilgiu. Įvardinkite ir tiesiai komunikuokite apie savo poreikius.
8. Efektyviai naudokite turimą laiką, susidėliokite prioritetus.
9. Aktyviai kurkite savo paramos ratą.
10. Rūpinkitės savimi ir savo poreikiais.

3

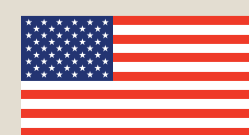
NUOSTATOS, KURIOS PADEDA:

- Nauja situacija reikalauja naujų įgūdžių.
- Visko nesugebėsiu taip pat kaip anksčiau – tai normalu, o ne mano nesėkmė.
- Galiu būti nepatogus/-i kitiems.
- Normalu, kad maži vaikai serga.
- Darau tiek, kiek šiuo metu galiu.
- Vienu metu neįmanoma turėti kelių prioritetų.
- Turiu teisę kreiptis pagalbos.

Kitos ciklo „GRĮŽTU Į DARBĄ: KAIP IŠLAIKYTI BALANSĄ TARP ŠEIMOS IR PROFESINIŲ ĮSIPAREIGOJIMŲ?“ atmintinės ir paskaitos: pvc.lt ir mamadu.lt



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



ExchangeAlumni
CONNECT EMPOWER INSPIRE

Kai kyla klausimų dėl vaikų ir paauglių auklėjimo ar įvairių sunkumų, pasitarkite „TĖVŲ LINIJOJE“ – 8 800 900 12.

Daugiau informacijos: tevulinija.lt