



TĖVYSTĖS IR DARBO DERINIMAS: KAIP RASTI BALANSĄ IR NEPERDEGTI?

Darbo ir tėvystės derinimas dažnai yra nemenkas iššūkis, atimantis daug jėgų, vidinių resursų, keliantis sunkių jausmų. Tėvams svarbu išmokti pasirūpinti savimi, atpažinti artėjantį perdegimą, išmokti rasti balansą tarp tėvystės ir darbo. Reikėtų nuolat sau priminti, kad nereikia siekti būti tobulais tėvais ir tobulais darbuotojais, svarbu kelti realistiškus lūkesčius.

1

DERINANT TĖVYSTĘ IR DARBĄ, STRESĄ KELIA:

- kaltė, kad esate nepakankamai gera mama / geras tėtis;
- kaltė, kad nesate gera darbuotoja / geras darbuotojas;
- daug netikėtų situacijų (ligos, traumos, vizitai pas gydytojus ir pan.);
- šeimos situacija, darbo specifika, vaiko sveikatos būklė;
- fizinis nuovargis, neišsimigojimas.

2

KAIP RASTI BALANSĄ?

- Išnaudokite savo stipriąsias puses.
- Matykite ilgalaikę perspektyvą ir susidėliokite prioritetus.
- Nepamirškite, kad vaikui užauginti reikia „viso kaimo“.
- Nesistenkite visą laiką sakyti TAIP.
- Susidarykite dienotvarkę.
- Visada turėkite planą B.
- Skirkite laiko sau.

3

PERDEGIMO ŽENKLAI:

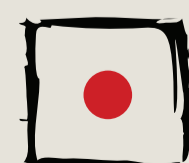
- didelis emocinis, fizinis išsekimas;
- atsitraukimas nuo vaikų;
- tėvystės džiaugsmo, prasmės praradimas;
- pajautimas, kad asmuo labai pasikeitė palyginus su tuo, koks buvo seniau.

4

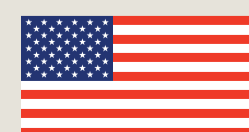
KAIP PASIRŪPINTI SAVIMI?

- Patenkinkite savo poreikius: miegoti, valgyti, bendrauti ir pan.
- Kuo dažniau būkite čia ir dabar.
- Skirkite laiko pomėgiams.
- Suvokite ir priimkite savo galimybių ribas.
- Nebijokite pasakyti NE.
- Prašykite pagalbos.
- Sumažinkite lūkesčius.

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: tevelinija.lt