



IR TĖVAI PERDEGA

KAIP PASIRŪPINTI SAVIMI, AUGINANT VAIKUS?

Kiekvienai mamai ir tėčiui, tenka suderinti daug veiklų, reikalų, skirtingų poreikių: vaikų priežiūrą, darbą, buitį, rūpinimąsi poros santykiais. Neretai visų šių sričių derinimas yra sudėtingas ir įtemptas, tad pasirūpinti savimi nelieka laiko. Tėvai dažnai galvoja, kad kai tik išsispres rūpesčiai su vaiku, tada tikrai skirs laiko sau. Tačiau vaiko emocinės problemos ir ypač netinkamas elgesys signalizuoja apie bendrą įtampą namuose, gali būti tėvų patiriamos įtampos atspindys.

KAIP PASIRŪPINTI SAVIMI, BŪNANT MAMA IR TĖČIU?



- **Pasirūpinkite savo baziniais poreikiais: ilsėtis, miegoti, valgyti, sportuoti.** Tokiu būdu jūs pasirūpinsite savo psichine ir fizine sveikata, todėl būsite kantresni, geriau nusiteikę ir lengviau priimsite įvairius sprendimus.
- **Skirkite laiko bendravimui ir pomėgiams.** Bendraukite su jums patinkančiais žmonėmis ir suplanuokite laiką mėgstamai veiklai.
- **Stenkitės būti „čia ir dabar“.** Bent kartais dienos eigoje pasistenkite nešiuoliuoti mintimis į praeitį (mąstydami, ką padarėte, ko nepadarėte) ar ateitį (mintimis, kas dar laukia). Stenkitės pabūti akimirkoje „čia ir dabar“, paklausti savęs, ką dabar jaučiate, ko jums trūksta, ko norite.
- **Pasakykite „ne“.** Pagalvokite, kokiose situacijose galite pasakyti „ne“ ir tą darykite. Kartais tai yra darbas, kartais – vaikų prašymai, atsakomybių dalijimasis su partneriu.
- **Prašykite pagalbos.** Labai svarbu su partneriu pasidalinti ne tik buities darbus, bet ir visas atsakomybes prisiminti ir pasirūpinti tam tikrais šeimos dalykais (gimtadieniais, vizitais pas gydytoją, vitaminais, atostogomis ir pan.).
- **Sumažinkite lūkesčius.** Pagalvokite, ko tikėtis iš savęs kaip tėvų, iš savo partnerio ir iš vaikų. Stenkitės nereiklauti nei iš savęs, nei iš savo šeimos narių būti tobulais. Svarbiausia šeimoje visiems jaustis saugiais ir mylimais.
- **Svarbu, kad namų darbai būtų vaiko/paauglio atsakomybė.** Nereikia už jį atlikti jokių užduočių, sukrauti kuprinės ir pan., tačiau svarbu palikti galimybę kreiptis į jus pagalbos, kai susiduria su sunkumais. Vaikas/paauglys išmoks būti savarankiškas tada, kai tėvai leis jam klysti ir priiimti atsakomybę.

! Rūpinimasis savimi nėra kažkas savanaudiško. Tai būtina, kad galėtumėte vėl išgirsti save, o tada ir kitą žmogų, esantį šalia.

KODĖL UŽTENKA BŪTI PAKANKAMAI GERAS TĖVAIS?

- Augdamas su poreikius patenkinančiais, bet netobulais tėvais vaikas mokosi susidoroti su nedideliais nusivylimais, t.y., ugdosi atsparumą, kuris padės jam atlaikyti nusivylimus gyvenime.
- Kai tėvai stengiasi būti tobuli, vaikas taip pat jaučia spaudimą būti tobulu ir tuo pačiu jaučia nusivylimą, kad negali būti tokiu, kokiu jį nori matyti suaugusieji.
- Būti tobulais tėvais, kurie visada viską supranta ir tinkamai reaguoja, yra tiesiog neįmanoma.

ŽENKLAI, RODANTYS GALIMĄ TĖVŲ PERDEGIMĄ:

- Nuolatinis fizinis ir psichologinis nuovargis tėvystėje ir motinystėje.
- Jausmas, kad nesugebate tinkamai pasirūpinti vaiku/-ais.
- Emocinis atsitraukimas nuo vaiko/-ų.
- Dažnesni ir gilesni konfliktai su partneriu/-e.
- Nuolatinis dirglumas, pyktis, sumažėjusi kantrybė.
- Miego sunkumai ir kiti sveikatos negalavimai (pvz., galvos ar raumenų skausmai).
- Nebesidomėjimas veiklomis, kurios anksčiau džiugino.

