



APIE KĄ ŠI KNYGA

Būti tėvais – mūsų pasirinkimas. Ir jis nėra lengvas – visi patiriame sunkumų, auklėjant iškyla begalė klausimų, kas teisinga, gerai, o kas ne. Dažnai susiklosto situacijų, kuriose turime priimti svarbių sprendimų. Tokiais atvejais neretai susitrinkame, nes nežinome, kuris sprendimas tinkamas, kieno nuomonės reikia klausyti, kaip elgtis – gal dar kokią knygą apie vaikų auklėjimą perskaityti ar paskaitą išklaudyti.

Tiesa ta, kad gal nieko skaityti ir klausyti nebereikia. Gal kartais sprendimų yra visai šalia mūsų, tereikia apsidairyti, pamatyti ir juos priimti. Ar patikėtumėte, kad tiesiog šiltai apkabinus savo vaiką ir pabuvus su juo kartu tyloje, neištariant nė žodžio, kartais išsprendžiami net didžiausi vaiko sunkumai, taip pat kuriami jaukesni santykiai.

Daugelis esame girdėję garsios amerikiečių šeimos psichoterapeutės, rašytojos Virginijos Satir teoriją apie tai, kaip vaikus veikia apkabinimai. Garsioji psichoterapeutė pastebėjo – kad vaikas išgyventų, būtina jį apkabinti bent 4 kartus per dieną, o normaliam vystymuisi užtikrinti apkabinių reikia dar daugiau – ne mažiau nei 12! O dabar atsakykime sau į klausimą,

kaip aš elgiuosi su savo vaiku. Kiek kartų per dieną jį apkabinu? Kiek kartų apkabinau, pavyzdžiui, šiandien? Sąžiningai suskaičiuokite tuos kartus ir, jei pajausite, kad reikia dar vieno apkabinimo, nieko nelaukdami padėkite šią knygą į šalį ir nueikite apsikabinti savo vaiką. Nueikite ne vėliau, ne tada, kai turėsite laiko, o DABAR. Pamatysite, kiek daug malonumo, džiaugsmo, saugumo ir nusiramino suteiksite vaikui savo išskirtiniu dėmesiu. Ir ne tik jam. Jums taip pat reikia šių jausmų ir apsikabinimų. Jie patvirtins, kad esate geras tėtis ar mama ir suteiks pasitenkinimo tėvystėje. Todėl mes, šios knygos autorės – Aurelija ir Ieva, – dar kartą drąsiai kartojame: apsikabinkite savo vaikus ir padarykite tai dabar. Tai viena iš svarbiausių knygos idėjų, prie kurios pridėdame dar kelias, ypač aktualias šiandien. Šios idėjos padės jums suprasti, ko tikėtis iš knygos, ar tikrai ji skirta būtent jums.

Kita knygos idėja, kuria norime su jumis, mieli tėveliai, pasidalinti ir kuri, mūsų manymu, yra dar vienas didelis knygos plusas – joje kalbėsime apie svarbą suvokti greito gyvenimo tempo diktuojamus pokyčius, kurie tėvystės kelyje sukelia daug sunkumų. Būtent beprotiškas SKUBĖJIMAS yra XXI amžiaus žmonių gyvenimo būdo ypatumas. Mes skubame visi ir visur. Todėl reikalingi nauji ir greiti sprendimai – mums reikia greitų ir paveikių receptų, kaip pasiekti vienoje ar kitoje situacijoje. Ši knyga būtent apie tai – apie galimybę greitai ir efektyviai priimti tinkamą sprendimą, kai to reikia konkrečioje situacijoje. Čia pateikti receptai, kaip elgtis įvairiose situacijose auklėjant vaikus. Todėl ji skirta tėvams.

Dvylika receptų, kaip ir dvylika mėnesių metuose, parinkti dvylikai skirtingų ir tėveliams aktualių situacijų. Skaitytojo

patogumui knyga padalinta į skyrius. Kiekviename iš jų yra aprašoma konkreti, su vaiku susijusi situacija, pateikiamas profesionalus jos vertinimas, paaiškinama, kaip viena ar kita situacija susiformuoja, aptariamos kitos reikšmingos ir aktualios aplinkybės. Galiausiai pateikiama įvairių galimų problemos sprendimo būdų, kuriuos galima pavadinti „receptais“. Paskutinė kiekvieno skyriaus dalis yra itin svarbi. Joje mokomės naujo elgesio modelio. Kodėl šią dalį taip akcentuojame? Specialistai, tyrinėjantys žmogaus elgseną, teigia, kad reikia maždaug mėnesio naujam elgesio modeliui suformuoti ir jam įtvirtinti. Tai galioja ir vaikui, ir tėvams – taip, mokosi abu!

Taigi, sąžiningai taikydami knygoje pateiktus receptus ir naujus elgesio modelius, per metus jų išmoksime 12! Kas mėnesį po vieną skirtingą elgesio modelį. 12 mėnesių – 12 naujų įpročių. Todėl ir knygos pavadinimas yra 12 SĖKMINGOS TĖVYSTĖS RECEPTŲ. Labai tikimės, kad kiekviename skyriuje rasite jums aktualios ir svarbios informacijos. O naujas mintis kviečiame pasižymėti tėvų užrašams skirtoje dalyje, kuri tyčiomis palikta tuščia. Joje galite žymėti savo ir vaiko elgesio pokyčių dinamiką, kilusias mintis, jausmus, kitą jums svarbią informaciją.

Pastaba. Visi šioje knygoje aprašyti atvejai nėra konkreti kurio nors vieno kliento situacija. Knygoje pateikiamos apibendrintos, dažniausiai pasitaikančios aplinkybės, aktualios daugeliui tėvelių.



STEBUKLINGOS PAVASARIO AKIMIRKOS. KODĖL TAIP SVARBU JŲ NEPRAŽIOPSOTI

Ar pastebėjote, kokie malonūs jausmai mus apima pavasarį? Kaip gera stebėti besikalančią pirmąją žalumą, kaip smalsu laukti triukšmingai grįžtančių paukščių, mirktelėti atgal žibuo-
klės melsvai akelei, stebėti brinkstančius medžių pumpurus, kurie su milžiniška jėga ir gyvybe prasiskleidžia įvairiausių formų lapais. Aiktelėti iš nuostabos, kada karštą dieną, vėjui išdykėliui perbėgus medžių viršūnėmis, nuo beržų žirginėlių pabyra auksinė dulksna. Narcizais ir hiacintais pakvimpa miesteliuose išsibarsčiusių namelių kiemai, didmiesčių parkuose svarina galvas karališkos tulpės. Koks pasiutusiai svaigus alyvų ir ievų žydėjimas. Ir kokį nuostabų šokį plazdena drugeliai, pelkėse savo polką aukštyr žemyn siuva uodai ir spalvingi vabalai. Kaip triukšmingai čirškia paukščiai...

Apie pavasario linksmybes kalbėjome ilgai – ne veltui. Ir ne veltui jas akcentuojame tokiais ilgais poetiškais sakiniais.

Ar kada susimąstėte, kas nutiktų, jeigu nesugrotų ši pavasario simfonija su visais jai būdingais garsais ir kvapais? Koks būtų mūsų gyvenimas, jeigu liktų tik trys metų laikai, jei kažkas iš mūsų pavogtų pavasarį, kaip Grinčas nugvelbė Kalėdas? Dar kartą savęs paklauskime – kas gi tokio reikšmingo nutiktų, jeigu pavasarį tiesiog pražiopsotume?

Daugelis atsakys – tikriausiai nieko, pavasaris vis tiek ateis, ir be mūsų, stebėsime jį ar ne. Tas tiesa. Jis tikrai ateis ir jam bus nesvarbu – atkreipėme dėmesį į jį ar ne. Pavasaris dėl to nieko nepraras. Užtat mes patys neteksime daug ko. Antrą kartą būtent TOKIO pavasario nebebus, todėl neturėsime galimybės pasimėgauti jo kvapais, garsais ir spalvomis. Mes patys renkamės pastebėti tai ar ne. Taip ir su vaiko raida. Galime rinktis, ar norime savo vaiko gyvenime dalyvauti visapusiškai – būti jame visame ir su džiaugsmu stebėti visus vaiko pavasario pumpurėlius, laukti vis naujų, glostyti juos gležnučius, laistyti, auginti ir puoselėti. Tačiau yra ir kitas kelias – tiesiog būti kažkur, truputį, šalia, tačiau nepastebėti svarbiausių savo vaiko raidos etapų ir pokyčių, nebūti jų liudininku ir palydovu.

Kokia išvada? Ir pasirinkus antrąjį tėvystės kelią, vaikas tikrai šypsosis, išmoks sėdėti, vaikščioti, kalbėti. Jis ir be mūsų atidos turės begalę klausimų, ieškos atsakymų, bandys kurti santykius ir taip toliau. Trumpai tariant, viskas jo gyvenime vyks, tik... visa tai klostysis be mūsų ir kiti reikšmingi suaugusieji mokys mūsų vaiką gyvenimo. O jeigu kada vėliau norėsime įsokti į vaiko gyvenimo traukinį, daryti kokią nors įtaką, rezultatas greičiausiai nuvils. Taip jau yra, kad tik sukūrę gražius ir tvirtus tarpusavio santykius, galime turėti įtakos kitiems, taip pat ir savo vaikui. Tad nepraleiskime laiko, skirto šiems santykiams kurti.

Būkime visada šalia ne tik todėl, kad vaikui gali prireikti brangiausių žmonių – tėvų – bet kurią jo pavasario minutę, bet ir todėl, kad patirtume nepaprastai jaukų pasitenkinimo tėvystėje jausmą, kaip tą vienintelį ir ypatingą pavasario žydėjimą – su visomis spalvomis, garsais ir kvapais.

Ši knyga ir yra apie tai – apie pasitenkinimą, džiaugsmą ir kitas tėvystės spalvas. Mes, autorės, dalinamės savo sukauptomis žiniomis, kurios padės kiekvienam tėčiui ir mamai dalyvauti savo vaiko pavasaryje. Dirbdamos su klientais individualiai ir grupėse, dažnai susiduriame su daugeliui tėvų aktualiais klausimais, situacijomis, kartais net krizėmis, kai tėvai jaučiasi pavargę, neįvykdę išsikeltų tikslų, kartais nusivylę savimi, vaikais ar tėvystėje, o kartais ir apimti visiškos bejėgystės. Praktinė mūsų pačių tėvystės bei profesinė patirtis leidžia drąsiai dalintis pastebėjimais, įžvalgomis bei rekomendacijomis, kaip sėkmingai keliauti pasirinktu tėvystės keliu.

Kodėl verta mumis pasitikėti? Nes mūsų kompetencijos, padedant šeimoms atrasti tinkamų sėkmingos tėvystės receptų, sprendžiant sudėtingas situacijas ir padedant įveikti sunkumus, neapsiriboja vien profesinėmis žiniomis ir darbo patirtimi. Mes taip pat esame mamos, įveikusios dalį ar visus mažo žmogaus gyvenimo etapus. Aš, Aurelija Lingienė, pedagogė, psichologė, VšĮ „Asmenybės brandos centras“ įkūrėja ir vadovė, esu dviejų jau suaugusių vaikų mama ir penkių anūkų močiutė, taigi puikiai suprantu visus tėvystės etapus. Ir aš, šios knygos bendraautorė Ieva Lingienė, psichologė bei mediatorė, esu trijų vaikų mama, galinti pasidalinti puikiais tėvystės receptais, kurie aktualūs skirtingo amžiaus vaikams – šiuo metu kaip mama išgyvenu ir ankstyvosios vaikystės išbandymus, ir daugiaspalvę paauglystę.

Pravartu žinoti, kad nėra nė vieno recepto, kuris tiktų visiems, todėl kviečiame atrasti unikalų savo šeimos receptą, tinkamiausią būtent jūsų santykiui su vaiku kurti ir mėgautis sąmoningos tėvystės atradimais. Ingredientus receptams pateikiame šioje knygoje. Kviečiame kartu su mumis keliauti per įvairius vaiko ir paauglio gyvenimo tarpsnius, susipažinti su daugiausia sunkumų keliančiomis situacijomis. „Kartu mums eiti lengviau!“ – tai VšĮ „Asmenybės brandos centras“ šūkis. Norime papildyti – kartu eiti ne tik lengviau, bet ir greičiau, linksmiau, įdomiau. Tad keliaukime!



APIE POKYČIUS IR PRISITAIKYMĄ

*„JEI NORI TURĖTI TAI, KO DAR NETURI,
PADARYK TAI,
KO DAR NIEKADA NESI DARĖS.”
(IRANIEČIŲ KILMĖS VOKIETIS PSICHOLOGAS
NOSRATAS PESEŠKIJANAS)*



Ant mano, Aurelijos Lingienės, darbo stalo stovi kalendorius su anūkų nuotraukomis. Mieli jų veidukai lydi mane kiekvieną dieną. Džiaugiuosi nuotraukomis ir vertinu galimybę būti greta anūkų – stebėti, kaip jie auga, matyti pokyčius, pasidžiaugti jų pasiekimais ar paliūdėti kartu ištikus nesėkmėms. Nuotraukos sužadina daug prisiminimų – būna dienų, kai vos per kelias akimirkas mintimis perbėgu per kurio nors vieno iš penkių anūkų kūdikystę. Taip pat esu mama. Dviejų vaikų mama. Užauginau dukrą ir sūnų. Suau-gę mano vaikai, jau patys sukūrę šeimas, augina savo vaikučius. Visa mano kaip mamos, močiutės ir specialistės aplinka ir pakuždėjo mintį pasidalinti savo patirtimi su jumis, mieli skaitytojai.

Prie šios knygos idėjos mielai sutiko prisidėti ir bendramintė, kolegė Ieva Lingienė, kaip jau skaitėte pradžioje, trijų vaikučių mama, taip pat turinti įvairios motinystės patirties. Todėl ant popieriaus abidvi suguldėme savo pamąstymų, pasidalinome tuo, ką žinome, išmokome ir patyrėme, ką pačios atradome per asmeninę ir profesinę praktiką, kuri yra neįkainojama. Iš šiandienos perspektyvos viskas atrodo labai paprasta – tiek būti mama, tiek močiute. O dar visai neseniai patyrėme tuos pačius išbandymus, su kuriais dabar susiduria jaunieji tėvai.

Galbūt manote, kad nieko naujo neverta tikėtis, į daugelį klausimų apie auklėjimą jau seniausiai atsakyta. Ne visai taip. Metai bėga atnešdami didelių pokyčių kiekvienoje srityje, įskaitant vaikų auklėjimą – atsakymai, kaip auginti vaikus, keičiasi, atsiranda naujų žinių ir galimybių būti kitokiais tėvais, megzti tvirtesnę santykį su vaikais. Šiandien galime pasidžiaugti naujomis įžvalgomis, naudingomis specialistų rekomendacijomis, daugybe knygų apie vaikų auklėjimą bei auginimą; tiek gyvai, tiek socialiniuose tinkluose tėveliai noriai dalinasi savo patirtimis, nevengia individualių ir grupinių konsultacijų su įvairiais specialistais ir panašiai. Turime galimybę nuolatos mokytis ir tobulėti.

PRADĖKIME NUO PRADŽIŲ

Sutarkime, kad pradžia – tai diena, nuo kurios viskas prasidėjo. Taigi šiandien AŠ MAMA, AŠ TĖTIS. Kiekvienas šioms frazėms suteikiame vis kitokios prasmės: vieni jas siejame su džiaugsmu ir pasididžiavimu, kiti – atsakomybe ir rūpesčiais, dar kitus aplanko sumišę jausmai. Kai kam tai laisvo asmeninio gyvenimo pabaiga ar naujas nežinomas etapas, kai aplanko baimė negebėti būti gerais tėvais, nerimas, kaip pavyks suderinti asmeninį, profesinį bei šeiminių gyvenimą. Jausmai, kuriuos čia išvardijome, pasitaiko dažniausiai.

O dabar pagalvokite, kas tėvystė ir motinystė yra būtent jums, kiekvienam asmeniškai. Užduokite sau klausimus:

- Kokių jausmų patyriau tapęs (-usi) tėčiu, mama?
- Ką jaučiu šiandien galvodamas (-a) apie buvimą tėčiu ir mama?

- Kiek ir kokių pokyčių man atnešė buvimas tėvu ir mama?
- Ką atradau, o gal praradau, tapęs (-usi) tėčiu, mama?

Žinoma, tai tik dalis klausimų. Jų galėtų būti kur kas daugiau. Jei turite kokių aktualių, čia nepaminėtų, užduokite juos sau, o tada pabūkite akimirka su visais šiais klausimais. Nieko nevertinkite, tik pabūkite.

Visai nesvarbu, kokie atsakymai atėjo, vienas tikrai bus bendras visiems – gimus vaikučiui, mes įgijome naują socialinį vaidmenį. Esu TĖTIS. Esu MAMA.

KAS YRA SOCIALINIS VAIDMUO?

Socialinis vaidmuo – tai elgesio šablonas, kuriuo apibūdinamas tam tikrą padėtį visuomenėje užimantis žmogus. Jo elgesio modelių visuma būdinga vienai konkrečiai veiklos sričiai. Ši sąvoka vartojama ir ryšių su kitais žmonėmis specifikai apibūdinti. Kai kuriuos vaidmenis galima laikyti amžiniais (pavyzdžiui, motinos arba tėvo). Taip socialinis vaidmuo apibūdinamas Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje. Norėtume akcentuoti, kad kalbant apie socialinius vaidmenis omenyje turimi tam tikri socialiniai elgsenos modeliai, pasireiškiantys būtent žmogaus elgesiu, kuris turėtų atitikti jo socialinę padėtį ar statusą.

Jau aptarėme, kad tapus tėvais, mūsų socialinis statusas pakinta. Nenustojame būti dukra ar sūnus, žmona ar vyras ir kitaip, tačiau įgyjame naują – MAMOS ar TĖČIO – socialinį vaidmenį. O tada paaiškėja, kad jis nėra lengvas ir paprastas. Rodos, taip ilgai laukta ypatingos mažojo žmogaus atėjimo dienos, viskas kruopščiai planuota, atsakingai ruošiasi, skaityta atitinkama

literatūra, kitais būdais gilintasi į vaiko auginimo ir auklėjimo klausimus. Tačiau realiai susidūrus su tėvyte viskas, pasirodo, yra šiek tiek kitaip, nei planuota ar įsivaizduota. Ne visada randami atsakymai į kilusius klausimus. Džiugu, kad vis dažniau į psichologus kreipiasi jauni tėvai (norėtume atkreipti dėmesį, kad dėl kylančių sunkumų dažniau kreipiasi mamos nei tėčiai, ir tik retais atvejais ateina abu tėveliai), kurie išsako savo nerimą, baimes, susirūpinimą dėl naujojo socialinio vaidmens.

Daug kartų mintytos, su pačiu savimi aptartos, modeliuotos aplinkybės gali būti visai toli nuo realių situacijų, su kuriomis tenka susidurti būnant tėvais. Ir tai iš tiesų sukelia nemažai sumaišties. Normalu – vaikučio atėjimas į šį pasaulį, naujasis tėvo ir motinos vaidmuo – didelis pokytis kiekvienam. Visi žinome, kad planuotus, numatomus pokyčius (o vaiko gimimas toks pokytis ir yra) mes priimame kur kas lengviau nei atsitiktinius. Gali būti, kad vaikelio pradėjimas nebuvo planuotas, bet jei jau nusprendėme jį nešioti ir gimdyti, tai netrumpas nėštumo laikas duoda laiko susitaikyti su šia situacija ir priimti būsimą statusą. Visgi, reikėtų atsiminti, kad niekada nesame visiškai pasirengę pokyčiams, nes negalime numatyti visko, kas mūsų laukia.

Konsultacijų metu klientai dalinasi pasakojimais apie tai, kaip jų kelyje į tėvystę lyg ir buvo viskas aiškiai bei sklandžiai sudėliota: aptartas darbų pasidalinimas tarp tėvelių, suplanuotas vaikučiui, partneriui ir visai šeimai skirtas laikas. Bet realybėje planas visiškai nepasiteisino, nes vaikelis miega labai trumpai, dažnai verkia, jį nuolat reikia maitinti, todėl apie joki išėjimą iš namų net pasvajoti negali. Tėveliai guodžiasi pavargę nuo nuolatinio rūpesčio, miego trūkumo, pasikeitusios dienvakarsės ir kitų pokyčių.

KVIEČIAME ATLIKTI TRUMPĄ UŽDUOTĮ

Pagalvokite ir surašykite visus pokyčius, kuriuos patyrėte tapę tėvais. Pabandykite apmąstyti visas savo gyvenimo sritis: poros gyvenimą, finansus, laisvalaikį, pomėgius, atostogas, darbą. Pastebėtus pokyčius surašykite į lentelę – detalizuokite, kokia situacija buvo iki vaiko gimimo ir kaip ji pasikeitė vaikučiui gimus. Būtų prasminga abiem tėveliams šią užduotį atlikti atskirai. Vėliau tarpusavyje galėsite aptarti savo situacijas ir palyginti kiekvieno patiriamus pokyčius. Ši paprasta užduotis gali padėti labiau suprasti vieniems kitus, priimti naujus šeimos išbandymus ir pagelbėti partneriui. Lentelė pateikta kaip pavyzdys, surašykite savo atsakymus ant atskiro lapo.

POROS GYVENIMAS	Iki vaiko gimimo <i>Turėjome tradiciją kiekvieną sekmadienį važinėti dviračiais.</i> <i>Vieną kartą per mėnesį išvažiuodavome savaitgaliui dviese.</i> ...
	Gimus vaikeliui <i>Bendro laiko turime mažiau, galime pažiūrėti kartu filmą.</i> ...
LAIKAS SAU	Iki vaiko gimimo <i>Kas antrą rytą žaidžiau padelį.</i> <i>Kiekvieną dieną bėgiuodavau vakarais.</i> ...
	Gimus vaikeliui <i>Vakarais išeiname pasivaikščioti.</i> <i>Negaliu sportuoti rytais.</i> ...
SOCIALINĖ SRITIS	Iki vaiko gimimo <i>Šeštadieniais vakarodavome mieste.</i> ...
	Gimus vaikeliui Dažniau susitinkame su draugais papietauti mieste. Mažiau bendraujame su tais, kurie neturi vaikų. ...
FINANSAI ir t. t.	Iki vaiko gimimo ...
	Gimus vaikeliui ...

Peržiūrėkite atsakymus ir palyginkite savo gyvenimą iki ir po vaikelio gimimo. Apžvelkite visas savo gyvenimo sritis, pažiūrėkite, kas netenkina, kelia diskomfortą, ir pagalvokite, ką galėtumėte padaryti ar keisti jau dabar, kad jūsų gyvenimas būtų malonesnis ir įdomesnis. Sprendimo neatidėliokite.

PASIPRAKTIKUOKIME SU KITA UŽDUOTIMI

Užduotis aktuali tais atvejais, kai nepavyksta suvokti ir priimti naujo socialinio vaidmens. Ant popieriaus lapo pabandykite surašyti kuo daugiau savo socialinių vaidmenų, pavyzdžiui, žmona, vyras, dukra, sūnus ir panašiai. Surašę visus, kuriuos sugalvojate, pasvarstykite, kuris iš jų yra jums lengviausias ir maloniausias, o kuris, atvirkščiai, sunkus ir ne toks malonus. Vertindami atkreipkite dėmesį, kaip skiriasi jūsų elgesys atliekant vieną ar kitą vaidmenį. Pavyzdžiui, kaip aš elgiuosi būdama mama ar tėtis, žmona ar vyras, ir koks mano kaip dukros ar sūnaus elgesys. Pasvarstykite, kas lemia šiuos skirtumus. Ar tai atėjo iš patirties, ar elgesį nulėmė kažkokie aplinkos ar kiti veiksniai? Tęskime užduotį.

Dažniausiai visi puikiai įsivaizduojame, kaip turime elgtis vienoje ar kitoje situacijoje. Pagalvokite ir surašykite kuo daugiau savybių, kuriomis pasižymi geri (netgi tobuli) mama ir tėtis. Pasvarstykite, kokie, jūsų manymu, turėtų būti geri tėvai. Atlikę užduotį, perskaitykite išvardintas savybes, tada pabraukite, kuriomis iš surašytųjų esate apdovanoti jūs patys. Pastebėsite, kad daugelį iš jų tikrai turite. Tad nesumenkinkite savęs, o, priešingai, pasidžiaukite, kad jūsų mintyse sukurtas geros mamos ar tėčio

paveikslas nėra utopinis (neįmanomas). Jei manote, kad esate per toli nuo savo sukurto geros mamos ar tėčio įvaizdžio, dar kartą peržiūrėkite sąrašą ir pasitikrinkite, ar ne per daug kritiškai save vertinate. Na, o jeigu ir dabar, peržiūrėję savo sąrašą dar kartą, vis dar nerimaujate, kad jums toli iki idealaus mamos ar tėčio paveikslo, grįžkite prie šio skyriaus pagrindinės minties: *„Jei nori turėti tai, ko dar neturi, padaryk tai, ko dar niekada nesi daręs.“*

Taip, ši mintis skirta būtent jums! Liaukitės daryti tai, ką darėte iki šiol, ir padarykite kažką kitaip. Žinoma, nesiūlome keisti visko iš karto ir vienu metu. Išsirinkite vieną, jums šiuo metu labiausiai rūpimą, savybę ir pagalvokite, kur ir kokiomis aplinkybėmis galėtumėte ją išreikšti. Tarkime, jūsų sąraše įvardyta geros mamos ar gero tėčio savybė „atsidavimas“. Gyvenant su nuostata, kad visą save turite atiduoti vaikui, jus gali persekioti mintis: „Jeigu su savo vaiku nebūsiu visas dvidešimt keturias valandas per parą, aš tikrai būsiu nelabai gera (-as) mama (tėtis).“ Ši tvirta nuostata gali trukdyti jums būti laimingais tėvais. Pabandykite ją pakeisti, pavyzdžiui, pasakykite sau: „Esu gera (-as) mama (tėtis), net jeigu dėmesio skiriu sau, leidžiu sau pabūti vienai (-am).“ Ne tik pasakykite, bet ir padarykite.

METAS KEISTI NUOSTATAS

Jei visą savo laiką švaistysite bandymams pasiekti tobulybę, nebeliks laiko tiesiog gyventi. Vaikams nereikia tobulų tėvų. Jiems reikia juos mylinčių tėvų. Anglų pediatras ir psichiatras Donaldas Vudas Vinikotas primena, kad užtenka būti „pakankamai gera mama“. Tai aktualu ir tėčiams.

Svarbu dalintis meile su vaikais, atpažinti ir tenkinti jų poreikius, atspindėti jų emocinę būseną. Visa tai savo vaikui jau teikiate? Atėjo laikas pasirūpinti ir savimi. Jeigu šių svarbių dalykų vaikui suteikti nepavyksta, žinokite, kad tik išsprendę savo problemas, galėsite padėti kitiems. Šiuo atveju kiti yra jūsų vaikas. Sugalvokite kokią nors konkretų dalyką, kurį galėtumėte dėl savęs nuveikti kiekvieną dieną, tyčia tam skirdami laiko. Gal verta paskaityti knygą, nors kelis jos skyrius, jei jums tai svarbu? Gal visai smagu būtų pasiklausyti mėgstamos muzikos, išgerti arbatos ar kavos, pasimėgauti skanumynu, esant galimybei pasi-vaikščioti, pasportuoti (jei turite kam palikti vaikutį)? Tegu sau skirtas laikas tampa jūsų naujuoju gyvenimo būdu, kuriame užteks vietos ne tik vaikui, bet ir jums patiems – TĖVAMS.

PERDEGTI GALIMA IR BŪNANT TĖVAIS

Tikriausiai visi esame girdėję apie profesinį perdegimą. Ko gero, kiekvienas galėtume pateikti ir rekomendacijų, kaip su ta problema tvarkytis. Kaip profesinėje veikloje, taip ir būnant tėvais galima perdegti. Paieškoję rastume nemažai publikacijų, mokslinių straipsnių, knygų ir kitų žinučių tėvams, kaip reikia girdėti ir atliepti vaiko poreikius. Ypač daug rašoma ir kalbama apie vaiko poreikius kūdikystėje. O kaip su tėvų poreikiais? Kiek kalbama ir rašoma apie juos?

Konsultuojant dažnai tenka susidurti su tėvais, kurie patiria nuovargį, o gal net perdegimą. Vaiko auginimas, ypač pirmieji kūdikio metai, – didelis išbandymas tėvams, todėl tėvystės pradžia gali būti labai nelengva. Prisiminkime, kas rašoma knygos

pradžioje – tėvais negimstame, jais tampame, o tapę mokomės visą gyvenimą. Nors kūdikis pirmaisiais savo gyvenimo metais dėl suprantamų priežasčių daug laiko praleidžia su mama, kuri maitina jį krūtimi ir būdama šalia tenkina kitus vaikučio poreikius, visgi pirmaisiais mažojo gyvenimo metais negalima nuvertinti ir tėčio. Santykį su vaikučiu turėtų kurti abu tėvai.

Dažnas klausimas – jei tėtis daug dirba ir su vaikučiu būna kiek mažiau, kaip jam suderinti darbą ir tėvystę, kaip prisidėti prie mažojo dienotvarkės, kaip kurti saugumo jausmą ir pagelbėti buityje mamai? Atsakymas paprastas – reikėtų bent jau išklaudyti ją. Vaikučio mama tikrai pasijaus saugi (ar bent jau saugesnė), jei sulaukusi po darbo grįžusio vyro galės pasidalinti su juo tos dienos įvykiais, patyrimais ir sulauks realios pagalbos namų ūkyje. Puiku, jeigu abu tėveliai randa savo vietą šeimos paveikslė – sukūrę prierašius santykius su vaiku, ateityje jie kartu padės vaikučiui sėkmingai adaptuotis gyvenime.

GRĮŽKIME PRIE POREIKIŲ

Daugelis tėvų tikrai geba atpažinti vaiko poreikius ir juos patenkinti. Dar daugiau, jie gali atpažinti daugelio kitų, šalia jų esančių žmonių poreikius, pavyzdžiui, vyro ar žmonos, tėvų, draugų, kolegų, darbdavio ir taip toliau. Atrodytų, kad tai puiku, nes kuo daugiau žmonių poreikių bus patenkinta, tuo mažesnė tikimybė kilti nepasitenkinimui ir konfliktams. Tačiau atliepdami kitų poreikius neturėtume pamiršti ir savųjų. Vertėtų savęs dažniau paklausti, o kaip yra su MANIMI? Ar gebu atpažinti ir patenkinti SAVO poreikius? Ar gali tai kas nors