

Vaikelio auginimas – nuostabi patirtis tėvams, tačiau kartu reikalaujanti nemažai streso, įtampos ir nervų. Tad ką reikia žinoti, išmokti bei suprasti, kad pavyktų mėgautis tėvyste ir patirti užtektinai malonių akimirku?

VAIKUS auginti **be streso** ĮMANOMA!

VAKARAS POILSIUI IR DĖMESYS ATŽALAI

Po sunkios darbo dienos neretai norisi ramiai pagulėti priešais televizoriaus, paskaityti mėgstamą knygą ar tiesiog trumpam snūstelėti. Vaikams dažniausiai atrodo priešingai – grįžę iš darželio ar mokyklos jie būna kupini dienos įspūdžių, kuriais nori pasidalyti su tėvais arba drauge žaisdami išlieti susikaupusią energiją. Tokiose situacijose rekomenduojama bandyti su atžala susitarti. Pavyzdžiui, 20 min. kartu paskaityti knygutę, o kitą tokį laiką tarpą bandyti jį sudominti veikla vienumoje. Galbūt iš pirmo karto nepavyks lengvai susitarti, tačiau pamažu, kaskart ieškant kompromisų, tikrai pavyks rasti bendrą kalbą.

TĖVŲ BARNIAI – NEMATANT VAIKUI

Šeima labai svarbi vaikų socializacijai. Jie iš jos mokosi įvairių įgūdžių, elgesio taisyklių ir bendravimo normų. Mažyliai daugelį dalykų išmoksta stebėdami tėvus. Konfliktai – ne išimtis. Tačiau konfliktuojant reikėtų vengti įžeidžiančių, žeminančių replikų ir, žinoma, smurto. Pirmiausia nemokėjimas valdyti tokių emocijų neigiamai veikia tėvų ir vaikų santykius. Neigiamas emocijas nuolat jaučianti atžala gali tapti uždara, nepasitikėti savimi, jausti baimę, pyktį, bejėgiškumą. Be to, gali sutrikti asmenybės vystymasis. Kad ir koks konfliktas kiltų bei kokia situacija susiklostytų, svarbu bendrauti pagarbiai, vengti priekaištauti ir bandyti susitaikyti.

DVIESE LEIDŽIAMAS LAIKAS

Susilaukus mažylio keičiasi gyvenimo ritmas, įpročiai, patirtys, galbūt neišsipildo idiliško gyvenimo lūkesčiai, kuris buvo įsivaizduojamas stebint kitas šeimas iš šalies ar matant jaunas šeimas filmuose, fotografijose. Be to, patiriamas didesnis nuovargis, galbūt fizinis skausmas, nerimaujama, ar viskas daroma tinkamai, pakinta seksualiniai santykiai. Šie veiksniai gali lemti jaunų tėvelių laimės pojūčio kritimą. Tačiau pamažu įprantant prie pasikeitimų, vienam kitą palaikant, išmokus susidoroti su kilusiais rūpesčiais, šeimos tampa laimingesnės. Be to, jauni tėveliai privalo skirti laiko ir sau bei pabuvimui tik dviese. Derėtų paprašyti senelių ar auklės pagalbos. Verta atminti, kad laikas, leidžiamas dviese, – labai svarbus sėkmingiems santykiams formuoti.

TIK SAU SKIRIAMOS AKIMIRKOS

Ši taisyklė labiau galioja mamoms, kurios išties dienas leidžia su mažyliais: gamina, žaidžia, skalbia, eina į lauką, keliasi naktimis ir t. t. Derėtų susitarti su vyru ar kitu artimu žmogumi, kad leistų kartą per savaitę bent porai valandų skirti laiko tik sau. Grožio salonai, sportas, pietūs su drauge, mielų daiktų tik sau pirkimas ar tiesiog geras filmas... Kaip lavinantys žaislai teigiamai veikia vaikų vystymąsi, taip tos kelios valandos, skirtos sau, gerina mamos savijautą ir nuotaiką, teikia harmonijos ir pilnatvės. Tuomet ir į namus grįžti būna daug smagiau.

VAIKAI – NE PRIEŽASTIS ATSIKAKYTI AKTYVAUS GYVENIMO

Nemažai tėvų gimus mažyliui tampa nuo jo priklausomi ir užsidaro tarp keturių sienų. Tuomet jų gyvenimas tampa nuobodus ir nuspėjamas. Tačiau netgi su visai mažu vaiku galima keliauti, svečiuotis, lankyti parodose, netgi sportuoti (yra daug sporto užsiėmimų, kur gimdytojai gali sportuoti drauge su vaikais). Atžaloms labai svarbu matyti tėvus laimingus, atsipalaidavusius, o ne susiraukusius, pervargusius ir viskuo nepatenkintus. Tad aplinkybių pasikeitimas (t. y. vaiko gimimas) nėra priežastis atsisakyti aktyvaus gyvenimo.

BUITIES DARBAI – VISIEMS

Sakoma, darbštumas – kelio į gyvenimo sėkmę tiesimas. Tam, kad vaikas to išmokytų, tėvai turi skirti tam tikrų užduočių ir pareigų, o atžala privalo suprasti, kad turi jas atlikti ir būtinai pabaigos. Jeigu ši savybė neugdama, suaugęs vaikas gali negebėti realizuoti savęs, siekti užsibrėžtų tikslų ir justsi gyvenimo džiaugsmo. Be to, būtina žinoti, kad vaikų niekada nevalia bausti skiriant jiems darbų. Tam tikra veikla turi teikti pasitenkinimą ir džiaugsmą. Padėdamas buityje mažylis ne tik tobulės kaip asmenybė, bet ir suteiks laisvo laiko tėvams, jausis naudingas ir reikalingas. Tarkime, trimetis jau gali nuvalyti dulkes nuo knygų lentynos, sudėti nešvarius drabužius į skalbinių dėžę, pats įsipilti sulčių ir pan.



GYVENIMUI PALENGVINTI

Kartais tėvai daro daugiau, negu iš tiesų gali pakelti. Jeigu nepavyksta visko suspėti, vadinasi, atėjo laikas iš naujo susidėlioti prioritetus. Ar išties reikia kiekvieną šeštadienį idealiai susitvarkyti namus? Galbūt geriau būtų išvykti į kino teatrą, gamtą arba jaukiai pasisėdėti kavinėje? Ar iš tiesų reikia sielotis dėl neplautų indų, jeigu tas laikas buvo skirtas atokvėpio akimirka su knyga, kai vaikelis tuo metu miegojo?

Specialistės komentaras



Psichologė Agnė Lingertaitienė

Mėgavimasis tėvyste glaudžiai susijęs su tėvų emocijomis. Svarbu, kad vaikas būtų laukiamas. Net jei pastojama neplanuotai, netikėtai, tačiau negimęs kūdikis būna laukiamas, branginamas, jis bus priimtas ir mylimas, tėveliai džiaugsis turėdami jį. Jeigu mažylis nėra laukiamas, tuomet tėveliai jam gimus dažnai negali atsipalaiduoti ir visavertiškai mėgautis tėvyste. Jie susiduria su prieštarais jausmais: viena vertus, myli vaiką, tačiau, kita vertus, jis jiems kliudo, gadina planus, ateitį.

Jeigu mama prieš pastodama buvo aktyvi, susilaukusi mažylio gali jaustis izoliuota nuo pasaulio, draugų, mėgstamos veiklos. Moterys skirtingai vertina laiką augindamos mažylį – vienoms tai didelis džiaugsmas, poilsis nuo aplinkos, galimybė visą save atiduoti atžalai, kitoms priešingai – rutina, savęs ir karjeros praradimas.

Tėvystės džiaugsmui taip pat svarbus šeimos finansinis stabilumas, partnerio palaikymas. Sunku įsivaizduoti viskuo patenkintus, atsipalaidavusius tėvus, jeigu šeimoje vyrauja nesutarimai, konfliktai arba patiriamas didelis nepriteklis, kai nuolat reikia mąstyti, kaip uždirbti pinigų, ir net bijoma pagalvoti, kad vaikas vėl išaugo batukus.

ĮDOMU

• Pirmais kūdikio gyvenimo metais motinos būna laimingesnės nei iki jo gimimo, o tėvų laimė atvirkesnė – mažėja.

• Tėčiai, kurių santykiai su mamomis yra geri, leidžia daugiau laiko su vaikais. Be to, pastarųjų psichologinė ir emocinė sveikata būna geresnė.