



TĖVŲ JAUSMAI – RAKTAS Į SĖKMINGĄ BENDRADARBIAVIMĄ

Auginant vaiką, ypač tuomet, kai susiduriama su elgesio ar emociniais sunkumais, tėvai natūraliai patiria daug įvairių jausmų. Šie išgyvenimai nėra silpnumo ženklas – tai rūpestingo, įsitraukusio tėvystės kelio dalis.

Dažniausiai pasitaikantys jausmai:

- Neigimas ir kaltinimas** – sunku priimti, kad vaikui reikalinga pagalba, gali kilti noras ieškoti „kaltų“ aplinkoje.
- Kaltė ir baimė** – klausimai „ar nepadariau klaidų?“, „o kas bus toliau?“.
- Per didelis įsitraukimas ir išsekimas** – nuolatinės pastangos padėti vaikui be poilsio sau.
- Pyktis ir liūdesys** – nusivylimas, neteisybės jausmas, sielvartas dėl neatitikusių lūkesčių.

Visi šie jausmai yra normalūs ir suprantami. Svarbiausia – jų neslopinti, o atpažinti ir su jais dirbti. Vaikai labai jautriai reaguoja į tėvų emocinę būseną. Ramesnis, supratingesnis suaugęs – stipri atrama vaikui.

Rekomendacijos tėvams:

1. Leiskite sau jausti

Nesmerkite savęs dėl pykčio, liūdesio ar nuovargio. Emocijos nėra blogos – jos signalizuoja apie poreikius.

2. Kalbėkite apie sunkumus

Dalinkitės savo jausmais su vaiko mokytojais, specialistais (psichologu, logopedu), artimais žmonėmis. Atviras dialogas padeda rasti sprendimus greičiau.

5. Sutelkite dėmesį į vaiko stiprybes

Kiekvienas vaikas turi savo gebėjimų. Pastebėkite ir įvardykite tai, kas sekasi – tai stiprina vaiko pasitikėjimą savimi, suteikia progą „užsikabinti“, tokiu būdu keliant vaiko (ir jūsų) motyvaciją.

6. Bendradarbiaukite su ugdymo įstaiga

Pedagogai ir specialistai yra tie žmonės, su kuriais kartu ieškome sprendimų. Bendras tikslas – vaiko gerovė, o ne kaltų ar klaidų ieškojimas.

4. Rūpinkitės savimi

Net trumpas poilsis, pasivaikščiavimas, pokalbis ar laikas sau padeda atkurti jėgas. Pailsėję tėvai – didesnė pagalba vaikui.

Rekomendacijos tėvams: kaip pasirūpinti savimi

Rūpindamiesi vaiku, dažnai pamirštame save. Tačiau tėvų emocinė savijauta tiesiogiai veikia vaiko gerovę. Todėl labai svarbu skirti dėmesio ir savo poreikiams.

- **Atraskite jums tinkamus atsipalaidavimo būdus.**
Tai gali būti kvėpavimo pratimai, meditacija, ramus pasivaikščiojimas ar kita veikla, padedanti sumažinti įtampą.
- **Turėkite veiklą ar hobbj, kuris jus emociškai „pakrauna“.**
Vien miegas ar gulėjimas ne visuomet padeda atgauti jėgas. Ieškokite aktyvios ar kūrybinės veiklos: sporto, šokių, rankdarbių, maisto gaminimo, kultūrinių renginių, vakarų su draugais.
- **Rūpinkitės naktiniu poilsiu.**
Stenkitės laikytis miego higienos: reguliarius miego laikus, mažiau ekranų prieš miegą, rami aplinka padeda atkurti jėgas.
- **Kvėpuokite!**
Net kelios minutės gilaus, lėto kvėpavimo gali padėti nusiraminti stresinėse situacijose.
- **Kalbėkitės ir dalinkitės.**
Pokalbiai su draugais, šeimos nariais, kitais tėvais ar specialistais padeda nejausti vienatvės ir rasti palaikymą.
- **Palepinkite savo kūną.**
Masažai, SPA, grožio ar sveikatinimo procedūros, o namuose – vonia, masažo kilimėlis, veido kaukės. Rūpinimasis kūnu turi tiesioginį teigiamą poveikį emocinei sveikatai.
- **Palaikykite „švarą“ – ne tik namuose, bet ir mintyse.**
Stenkitės atsiriboti nuo perteklinės informacijos, neigiamų socialinių tinklų turinio ar santykių, kurie kelia daugiau įtampos nei palaikymo.
- **Nebijokite kreiptis į specialistus.**
Psichologai, pedagogai ar kiti pagalbos specialistai gali padėti rasti sprendimus ir suteikti emocinę paramą.

Parengė psichologė Simona Pūkaitė-Krakauskienė