



Vieniškai mamai ar tėčiui dažnai prireikia kitų pagalbos, tik svarbu nebijoti jos paprašyti. Žmonės, į kuriuos galite atsiremti, kreiptis pagalbos, sudaro Jūsų paramos tinklą. Tai gali būti draugai, giminės, kaimynai, religinė bendruomenė, specialistai (pvz., gydytojas, advokatas, socialinis darbuotojas), bendradarbiai, vaiko auklėtoja ar treneris.

Norėdami pamatyti, kas tą tinklą sudaro, pabandykite sau atsakyti į klausimus:

- kas mane palaiko emociškai - su kuo galiu pasikalbėti, kam pasiguosti?
- iš ko gaunu materialinę paramą - pinigų, maisto produktų, rūbų?
- su kuo pasitariu įvairiais gyvenimiškais klausimais, pvz., apsisprendžiant dėl pirkinio, renkantis nuomojamą būstą, vaiko mokyklą ir kt.?
- kas man padeda fiziškai - nuveža, suremontuoja ar palengvina buitines darbų naštas?
- kas padeda, iškilus mano ar vaikų sveikatos problemoms?
- kas prisideda prie mano vaikų auklėjimo ar priežiūros?
- su kuo aš ir vaikai švenčiame šventes, leidžiame laisvalaikį?





Jei jaučiate, kad užgriuvusias bėdas ir savo psichologinę būseną darosi labai sunku suprasti, atlaikyti ir suvaldyti, tuomet pats laikas pasinaudoti specialisto pagalba.

Psichologo konsultacijos bus naudingos, jei:

- išgyvenate krizę dėl gyvenimo pasikeitimų, traumos ar netekties;
- kamuoja prislėgta nuotaika ir neigiamos mintys;
- sunkiai bendraujate, nepasitikite savimi ir kitais;
- kenčiate nuo nerimo, baimių, įtampų;
- patiriate daug konfliktų, dažnai nesutariate su žmonėmis;
- sunkiai kontroliuojate savo emocijas, dažnai „pratrūkstate“, „išsi-kraunate“ ant vaikų.



**Norėčiau turėti truputį laiko sau...
Bet kaip jo rasti, jei visus vakarus atima
namų ūkis ir vaikų reikalai?
O gal ir egoistiška norėti laiko tik sau?**



Galvėjęs su buities problemomis ir tėvystės rūpesčiais labai svarbu nepamiršti savęs, kaip atskiro žmogaus su savo poreikiais, savijauta, norais. Vieniškai mamai ar tėčiui ypač svarbu pasirūpinti savimi, sukurti bent truputį asmeninės erdvės ir laiko sau. Kol vaikai maži, turėti laiko sau būna įmanoma tik tada, kai jie miega, ar yra palikti kito žmogaus priežiūrai. Su vyresniais vaikais jau galite tartis ir nuspręsti, pvz., kad kiekvienas šeimoje per dieną turės pusvalandį tik sau, kai galės užsiimti kuo nori, ar tiesiog nieko neveikti.

Pagalvokite apie tai, kas Jums teikia džiaugsmo ir pasitenkinimo, ko šiuo metu labiau norisi - ar pailsėti ir nusi-raminti, ar pasisemti energijos ir žvalumo, ar patirti naujų įspūdžių, kažką sužinoti ir išmokti? Taip rasite atsakymą, ką pirmiausia sau turite duoti.

Tik patenkinti savo gyvenimu ir randantys kuo pasidžiaugti tėvai gali užauginti laimingus vaikus, todėl pasirūpinti savimi ir suteikti sau šiek tiek malonumų nėra egoistiška - Jūsų vaikai irgi iš to gaus naudos.



Manau, kad geriausiai mane galėtų suprasti tas, kas yra tą patį patyręs. Tačiau mažai su kuo bendrauju ir nežinau, kur rasti tokių likimo draugų, su kuriais galėtume vieni kitus palaikyti?



Galimybė bendrauti su žmonėmis, turinčiais panašių patirčių ir problemų, yra labai vertinga: tarpusavio supratimas ir atjauta leidžia išsikalbėti, sumažėja įtampa, galima dalytis parama, patarimais, idėjomis, patirtais išgyvenimais.

Tinkamiausia erdvė tokiam bendravimui - tai savitarpio paramos grupė. Pasidomėkite, gal būt Jūsų gyvenamoje vietovėje vienišų tėvų savipagalbos grupė jau veikia ar yra organizuojama (nevyriausybiniėje organizacijoje, socialinių paslaugų įstaigoje, psichikos sveikatos centre ar kitur).

Jei tokios grupės dar nėra, ją galima suburti ir pačiam, pradėjus nuo kelių pažįstamų vienišų tėvų ir pakvietus juos susitikti. Keliese pasitarę, nuspręskite būsimos grupės susitikimų vietą, laiką, reguliarumą ir informavimo apie ją būdą (internete, vietos laikraštyje, mokyklos ar darželio tėvų susirinkimuose). Dar viena galimybė - susirasti ir įsijungti į vienišų tėvų forumą internete, ar pačiam tokį forumą (virtualią savitarpio paramos grupę) sukurti.





Šeimos stiprumą ir „pilnavertiškumą“ labiau lemia ne joje esančių suaugusiųjų skaičius, bet jos narių tarpusavio ryšys, artumas ir bendrumas.

Šeimos jausmą sustiprina:

- kartu praleistas laikas (bendras maisto gaminimas ir valgymas, ėjimas kartu į svečius, į renginį, ar tiesiog pasivaikščioti),
- šeimos ritualų ir tradicijų laikymasis,
- rūpinimasis ir domėjimasis vienas kitu (nepamirškite vaikams pasakyti, kad juos mylite, išklaudyti, padrašinti, padėkoti už atliktus darbus namie),
- šeimos reikalų aptarimas, planavimas, bendras iškilusių problemų sprendimas.

Šeimą, kurioje yra tik vienas iš tėvų, sustiprina ir šeimos finansinė nepriklausomybė bei suaugusiojo gebėjimas (šalia pagrindinio prioriteto - tėvystės) pripažinti savo poreikius bei pasirūpinti savimi.



Nejaugi būti vieniša mama yra tik sunku ir negera? Kartais savo padėtimi jaučiuosi visai patenkinta.



Vienišos tėvystės krūvis ne vien tik slegia, bet gali žmogų ir sustiprinti, padeda mobilizuoti vidines galimybes ir atskleisti turimus sugebėjimus. Svarbu pastebėti ir pasidžiaugti tuo, ką gero Jums duoda tokia padėtis - gal būt galimybę artimiau bendrauti su savo vaikais, geriau juos pažinti ir suprasti, o gal tam tikrus teigiamus pokyčius Jūsų pačių charakteryje.

Neretai vienišų tėvų situacija paskatina jų savarankiškumą, pasitikėjimą savimi, stipresnę atsakomybės jausmą ir įsipareigojimą šeimai. Pasitenkinimą savimi gali kelti ir įgyti įvairūs nauji praktiniai įgūdžiai, sugebėjimas vienam sėkmingai organizuoti kasdieninį šeimos gyvenimą.



Aš ir mano vaikai



Patirtis rodo, kad vienišų tėvų vaikai, kaip ir augantys su abiem tėvais, gali užaugti sveiki, tapti laimingi, pilnai atskleisti savo sugebėjimus ir daug pasiekti.

Nors jie patiria daugiau rizikos veiksnių (pvz.: jiems daugiau laiko tenka praleisti vieniems, jų materialinė bazė dažnai prastesnė), tačiau jie būna savarankiškesni, labiau ambicingi.



Vaikas turi teisę žinoti, kas yra jo tėvai. Kuo anksčiau vaikui suprantama kalba paaiškinsite, kas ir kur yra jo tėtis ar mama, bei kaip įmanoma atviriau atsakysite į kitus jam rūpimus klausimus, tuo jūsų santykiuose su vaiku bus mažiau įtampas ir daugiau pasitikėjimo.





Maždaug iki dviejų su puse metų formuojasi vaiko prierašumo jausmas. Saugus vaiko ir motinos ryšys nulemia ne tik vėlesnius jo ryšius su kitais žmonėmis, bet ir vaiko sėkmingą emocinį bei intelektualinį vystymąsi, bendravimo sugebėjimus, mokymosi sėkmę. Tačiau ne kiekviena, ypač vieniša mama gali pati auginti vaiką iki 2,5 - 3 metų. Jei tenka eiti į darbą anksčiau, svarbu vaiką palaipsniui pripratinti prie kito žmogaus (auklės, močiutės ar kt.),



kad jis taptų vaikui dar vienu prisirišimo objektu. Pradžioje tas naujas žmogus stebi vaiką, būdamas šalia mamos. Kai vaikas apsibranta - perima dalį mamos funkcijų - žaidžia, valgydina, prausia, migdo, kol galiausiai pasilieka su vaiku, netrikdydamas jo saugumo jausmo.