



SAUGAUS VAIKO CENTRAS
VIEŠOJI ĮSTAIGA
SECURE CHILD CENTER

Birutė Baranauskienė
Jūratė Daškevičienė
Rūta Klimaitė

TĖVYSTĖ IR DARBAS, KAI ESAME VIENI

patarimai vienišoms mamoms ir tėčiams

Autorės:

Birutė Baranauskienė
Jūratė Daškevičienė
Rūta Klimaitė

Dailininkas
Dizainerė

Donatas Mockus
Vilija Zabarskienė

© Birutė Baranauskienė, Jūratė Daškevičienė, Rūta Klimaitė, 2010
©VšĮ „Saugaus vaiko centras“, 2010

Spausdino UAB „Spaudos praktika“, 2010

Vienai (-am) auginant vaikus ir bandant aprępti įvairias pareigas, kyla daug klausimų, į kuriuos ir pabandėme atsakyti šioje knygelėje. Čia rasite patarimų apie tai:

- kaip suderinti vaikų ir savo poreikius,
- kaip vienam auklėti vaikus ir spręsti jų problemas,
- kaip įveikti stresą ir padėti sau pačiai (-iam),
- kaip tvarkyti šeimos biudžetą,
- kur ir kaip ieškoti darbo,
- kur ieškoti pagalbos ir informacijos tėvystės ir darbinės karjeros klausimais.

Tikimės, kad ši knygelė Jums padės:

- priimti savo gyvenimo situaciją - vienišos mamos ar tėčio padėti;
- geriau suprasti save ir savo vaikus;
- įgauti optimizmo ir pamatyti įvairias išeitis ir galimybes;
- suderinti tėvystę ir darbą.

Knygelė išleista Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšomis, įgyvendinant projektą „Vieniųjų motinų ir tėvų, auginančių vaikus su elgesio ir emocinėmis problemomis, profesinės savirealizacijos ir visavertės integracijos į darbo rinką programa VIENI, BET NE ATSKIRTI”.

Apie mane

**Kodėl vienišiams tėvams yra sunkiau,
nei tiems, kurie vaikus augina dviese?**



Vieniša mama ar tėčiu tampama dėl netekties, skyrų, neplanuoto nėštumo, emigracijos ar sąmoningo pasirinkimo. Kai šeimoje yra tik vienas suaugęs žmogus, jam tenka atlaikyti tai, ką pilnoje šeimoje dalijasi dviese:

- atsakomybę (už vaikus, namus, šeimos išgyvenimą ir saugumą),
- skirtingus vaidmenis (mamos ir tėčio, namų šeimininkės ir šeimos aprūpintojo),
- emocinį krūvį (vaikų meilės ir dėmesio poreikius, jų teigiamus ir neigiamus jausmus).



Galima sakyti, kad vienišiams tėvams reikia dvigubai daugiau laiko ir energijos viskam, todėl kasdieninį gyvenimą neretai lydi įtampa ir nuovargis. Tačiau ne visi jaučiasi vienodai - emocinė savijauta ir gebėjimas tvarkytis su vienišos tėvystės iššūkiais priklauso nuo turimos paramos, materialinės padėties, paties žmogaus psichologinės brandos ir atsparumo.



Atskyrus svarbiausius reikalus nuo mažiau svarbių, suplanavus ir išmintingai paskirsčius laiką, galima sumažinti įtampą ir sukurti daugiau tvarkos kasdieniniame gyvenime.

Štai keli patarimai, padėsiantys taupyti laiką:

- rašykite sąrašus - pirkinių, kitos dienos reikalų, būtinų pasiimti daiktų ir kt.;
- iš vakaro pasiruoškite rytojaus dienai maistą, aprangą sau ir vaikams, priemones;
- susikurkite sau patogią dokumentų, sąskaitų ir kitų svarbių popierių laikymo tvarką;
- į namų ruošos darbus įtraukite vaikus ir padarykite iš to smagią bendrą veiklą;
- nepatrauklius bet būtinus darbus stenkitės atlikti kuo greičiau, kad nereikėtų jų ilgai nešiotis mintyse.

Tačiau šalia viso to nepamirškite, kad net ir labai organizuotas žmogus išlieka žmogumi - pasilikite laiko poilsiui, nesistenkite būti tobula (-as) ir nepamirškite jumorą (kartais naudinga pasijuokti ir iš savęs).





Vienatvės jausmas daugeliui vienišų tėvų gerai pažįstamas, kartais jis slegia net labiau, nei rūpesčiai dėl vaikų ar materialiniai nepritekliai. Kiekvienam suaugusiajam reikia kito suaugusio žmogaus artumo. Jei turėtas ryšys neseniai prarastas (su gyvenimo draugu išskyrė skyrybos ar mirtis), tuomet Jūsų išgyvenamas vienišumas (kartu su skausmu, liūdesiu, ilgesiu ir gal būt pykčiu) yra gedėjimo dalis. Kitas variantas - kai vienatvė nėra (ar nebėra) nuspalvinta netekties skausmo, bet tiesiog labai trūksta ir labai norisi turėti artimą žmogų, su kuriuo galima būtų dalytis džiaugsmais ir vargais.



Jei taip susiklostė, kad neturite „antrosios pusės“, tuomet svarbu neatsiriboti ir turėti kitų Jums neabejingų žmonių, su kuriais sietų bendrumas, pasitikėjimas ir palaikymas, ratą. Pagalvokite, kaip galėtumėte sustiprinti ryšį su šiais žmonėmis.



Sugriuvus santuokai, tenka ne tik iš naujo kurti savo kasdieninio gyvenimo struktūrą ir išmokti vienam daryti tai, ką prieš tai darėte dviese (auginti vaikus, rūpintis namais, išlaikyti šeimą). Ne mažiau sunku atlaikyti ir tai, kas vyksta Jūsų viduje - stiprius, dažnai ir prieštaringus jausmus: liūdesį, kaltę, nerimą, pyktį ar net neapykantą, nuoskaudą. Svarbu duoti sau laiko gedėti, psichologiškai atsiskirti ir „paleisti“ buvusį vyrą, pripažinti savo savijautą, neneigti jausmų, rasti kaip išreikšti ir su kuo kalbėtis apie visa tai.

Kalbant apie pyktį, jei jį pripažįstate, suprantate ir suvaldote, jis gali būti netgi naudingas - suteikia energijos, skatina siekti, veikti, keisti. Tuo tarpu neišreikštas pyktis gali tapti žalingu - vesti į depresiją, kelti kraujospūdį ar kitas sveikatos problemas. Kitas kraštutinumas - kai pyktis tiesiog verda viduje, jį sunku suvaldyti. Tokiu atveju svarbiausia stengtis neišlieti savo pykčio ant vaikų, o rasti Jums tinkamų būdų „nuleisti garą“, pvz., parašyti laišką buvusiam vyrui, bet jo neišsiųsti.





Fizinis ir emocinis nuovargis, sukeltas nuolatinės įtampos, vienas kitą vejančių rūpesčių ir susirūpinimo dėl šeimos pragyvenimo bei vaikų auklėjimo - tai būseną, pažįstama dažnam suaugusiajam, kuris augina vaikus vienas. Ilgalaikį stresą patiriančiam žmogui padidėja rizika susirgti įvairiomis ligomis, todėl labai svarbu laiku susivokti savo savijautoje ir pasirūpinti savimi. Ką gi daryti, norint įveikti ar bent sumažinti stresą?

- apgalvoti, kas būtent kelia didžiausią įtampą (pvz., santykiai su bendradarbiais, vaiko sveikata, skolos ar kt.) ir nuspręsti, ką gi būtų įmanoma pakeisti savo darbe, šeimoje, dienotvarkėje, finansinėje situacijoje ar kitur, kad įtampa sumažėtų;
- rūpintis savo fizine sveikata (reguliariai pavalgyti, pakankamai miegoti, judėti, atsiradus nerimą keliančių simptomų, neatidėliojant kreiptis į gydytojus);
- priimti ir suprasti savo jausmus; apie tai, kas slegia, kalbėtis su artimais žmonėmis ar kreiptis į psichologą;
- rasti galimybių suteikti sau bent kiek poilsio ir širdžiai malonios, atgaivą teikiančios, veiklos.





Vienam išlaikyti šeimą tikrai nėra lengva: nerimas dėl pragyvenimo, kaltės jausmas, kad vaikai aprūpinti blogiau už jų bendraamžius, gėda, kai reikia prašyti paskolinti pinigų - visa tai gali labai apkartinti vienišos mamos ar tėčio kasdieninį gyvenimą. Tačiau dabar jausmus atidėkime į šalį, nes piniginiams reikalams tvarkyti būtinas racionalus mąstymas, skaičiavimas ir planavimas.

Kad būtų lengviau pragyventi, Jums reikės padaryti 3 dalykus:

- tapti šeimos buhalteriu ir vesti šeimos finansų apskaitą (kiekvieną dieną užsirašykite visas išlaidas ir visas per mėnesį gautas pajamas - pasidarys aiškiau, kur „dingsta“ pinigai, kokios išlaidos gal būt buvo nebūtinos);
- sumažinti šeimos išlaidas (taupykite elektrą, vandenį, kurą; gerai apgalvokite pirkinius, suplanuokite valgiaraštį; pasirinkite nieko nekainuojančius laisvalaikio leidimo būdus);
- padidinti šeimos pajamas (pasidomėkite, ar gaunate visą Jums priklausančią valstybės paramą; ieškokite papildomo ar geriau apmokamo darbo; sugalvokite, kaip galima užsidirbti iš turimų pomėgių ar įgūdžių).

