

Pasirūpinimo savimi vadovas tėvams:

kodėl taip svarbu skirti laiko sau?

Tėvystė gali būti dovana, tačiau ji užima visą paros laiką. Derindami vaikų vežiojimą į mokyklą, būrelius, pas gydytojus su darbiniais, buitinais reikalais, nebeturite laiko net pagalvoti apie minutėlę sau. Net išgirdę apie rūpinimosi savimi būtinybę, galite tai atmesti kaip lengvabūdišką, nereikalingą ar net egoistišką užsiėmimą. Tačiau rūpinimasis savimi neturi nieko bendra su egoizmu, netgi priešingai – tai turi tiesioginį ryšį su sveikata ir savijauta.



Monika PRANAUSKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Pabaiga. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 17 (66)

Kaip išmokyti vaikus rūpintis savimi? Kodėl tai svarbu?

Ar žinote, kad geriausias būdas išmokyti savo vaikus pasirūpinti savimi yra pačiam būti modeliu? Rūpinimasis savimi gali turėti tas pačias pasekmes jūsų vaiko psichinei ir fizinei sveikatai, kaip ir jums.



Be to, rūpinimosi savimi įgūdžiai gali išmokyti vaikus reaguoti į sunkias situacijas ir buvo įrodyta, kad tai stiprina vaikų empatiją – išmokę būti jautrus sau, vaikas bus jautrus kitiems.

Su vaiku išsikelkite tikslus, kad išsiugdymėte įpročius, apimančius visas šešias pasirūpinimo savimi kategorijas. Pla-

nuokite laiką praktikuoti šiuos įpročius su vaiku ir siekite kiekvienas savo tikslų. Jei jūsų vaikas jau savaitę (ar kitą pasirinktą laiką) praktikuoja savo pasirinktus įpročius, apdovanokite jį rimtesne pasirūpinimo savimi veikla, pavyzdžiui, kelione į parką ar šeimos žaidimu, filmu. Į savo kasdienybę įtraukite veiklą, kuri taip pat moko jūsų vaiką pasirūpinti savimi. Pavyzdžiui, galite kartu paruošti sveiką vakarienę visai šeimai arba paskatinti vaiką po pietų patsinausti.

Žaidybinės veiklos gali padėti vaikams suprasti rūpinimosi savimi naudą: pieškite, lipdykite, žaiskite su figūrėlėmis kasdienės rutinos scenas, kalbėkitės, kodėl taip svarbu būti sveikiems, ramiems, išsimiegojusiems. Kartu praktikuokite jogą, meditaciją, klausykitės muzikos, būkite gamtoje. Kuo geriau vaikas gebės savimi pasirūpinti, tuo labiau jis savimi pasitikės, mokysis priimti tinkamus sprendimus, pažins save.

5 rūpinimosi savimi patarimai ir idėjos tėvams

Dabar, kai suprantate, kokią naudą rūpinimasis savimi gali suteikti jūsų gyvenimui, laikas sudaryti planą! Išbandykite šiuos penkis suaugusiųjų rūpinimosi savimi patarimus ir užsiėmimus, kad netektų paaukoti savo sveikatos gyvenant pagal įtemptą tėvų tvarkaraštį:

- Miegas yra pagrindinis emocinės ir fizinės savęs priežiūros komponentas, tačiau daugelis tėvų to nepaiso. Jei įmanoma, pabandykite kiekvieną naktį miegoti bent septynias valandas.

- Išnagrinėkite 6 kategorijas ir nustatykite, kokių rūpinimosi savimi elementų jums trūksta, ir suplanuokite, kaip juos pagerinti.

- Stenkitės kiekvieną dieną padaryti paprastų dalykų, kurie pagerins jūsų psichinę ar fizinę sveikatą. Pavyzdžiui, galite pasivaikščioti po pietų ar paskambinti mylimam žmogui, kurio seniai nematėte.

- Raskite laisvo laiko ir susirašykite sąrašą dalykų, kurie suteikia jums malonumo, atpa-

laiduoja, padeda perkelti mintis į gerus atsiminimus, patirti gerų emocijų. Turėkite sąrašą su savimi ir visada galėsite pasiimti idėjų, kaip pagerinti savijautą. Atradę naujų potyrių, galėsite sąrašą papildyti.

- Savirefleksija taip pat yra svarbi rūpinimosi savimi dalis, todėl pagalvokite, ko jums dabar trūksta ir ko jūs dažniausiai atsisakote artimųjų, vaikų labui. Raskite tam laiko ir erdvės savo rutinoje.



Jeigu besistengdami būti gerais tėvais jūs išsekinate save, jaučiate nuolatinį nuovargį, trokštate pabėgti, vaikai, matydami jūsų įsitempusius veidus, su laiku gali imti galvoti, kad jie yra jūsų kančių šaltinis.

Tai gali sugriauti jūsų tarpusavio ryšį, vaikų pasitikėjimą jumis. Būsime prastas pavyzdys, kaip kurti gyvenimą, kaip siekti laimingų išgyvenimų, kurti savo ateitį.

Tėvystė gali būti dovana, jei mokėsite ją priimti ir ja džiaugtis, tinkamai paskirstydami laiką bei rūpestį, įvertindami savo galimybes, atskirdami poreikius nuo lepinimo (vaikų ir savęs).

Parengta pagal <https://www.waterford.org/education/self-care-for-parents/>

Daugiau Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos specialistų straipsnių galima rasti: <http://www.klaipedosppt.lt/index.php/darbuotoju-straipsniai>

Sendvario Odontologijos Kabinetas

**Gydymas
Protezavimas
Burnos higiena**

Tiltes g. 29, Klaipėda.
Tel: +370 611 56651

