

DIDŽIAUSI TĖVYSTĖS IŠŠŪKIAI

IR KAIP JUOS ĮVEIKTI (II)

Daug tėčių atsiduria situacijose, kai įtampa darbe ir namuose vis didėja, auga, kol... įvyksta sprogimas. Streso sukeltas išsekimas gali pasireikšti kaip beprotiškas galvos skausmas, pykčio protrūks, depresija ir vangumas, nemiga ar tiesiog gyvenimas, patiriant emocinį skausmą. Kaip nepakliūtį į šį sprogimą?

LAIKAS ŠEIMAI

Svarbūs yra ne tik darbas ir buitis, bet ir poilsis ir žaidimai. Kiekvieną dieną rezervuokite laiko patūti tėčiu. Pasakojimas prieš miegą, bendri pusryčiai ar dalijimasis įspūdžiais gali ir sustiprinti santykius, ir mažinti stresą.

LAIKAS SAU

Skirkite laiko pomėgiams, kurie daro jus geresniu vyru, tėčiu ir žmogumi. Atraskite, ką jums patinka daryti – kas atpalaiduoja, ir darykite tai dažniau. Fiziškai aktyvūs užsiėmimai ypač padeda atsipalaiduoti. Stresas šeimoje atsiranda ir dėl per didelio kiekio įsipareigojimų. Todėl reikia laiko atsigręžti į save, suprasti savo poreikius ir tuomet pasakyti „ne“ nesvarbiems dalykams.

LAIKAS POKALBIUI

Menki nesusipratimai ir nuoskaudos neims kauptis, o santykiai karsti, jei kasdien ar kartą per savaitę skirsite laiko pasikalbėti apie tai, kas sunku, kas erzina bei paieškoti bendrų sprendimų.

LAIKAS IEŠKOTI PAGALBOS

Kai sau padėti nepavyksta, niekas nebedžiugina, ištisas savites, o gal mėnesius kamuoja sunkios emocijos, pykčio protrūkiai, tuomet metas kreiptis psichologo pagalbos. Tai gali išmokyti naujų tvarkymosi su tėvystės užduotimis būdų ir padėti augti.

ŠALTINIAI: WWW.GAP.LT/SKRAJUTES



parent.