

# DIDŽIAUSI TĖVYSTĖS IŠŠŪKIAI

## IR KAIP JUOS ĮVEIKTI (I)

### ĮTAMPA SANTUOKOJE

Perėjimas nuo vyro ir žmonos į tėčio ir mamos vaidmenis yra pamatinis poslinkis. Taigi santykį reikia perkurti iš naujo. Įtampa gali legvai kilti dėl sumažėjusio partnerių rūpesčio vienas kitu ir dėl skirtingo įsivaizdavimo, kaip auginti vaiką. Senos pačių tėvų vaikystės žaizdos gali iškilti į paviršių.

Todėl ypač svarbu nuolat kalbėtis apie tai, kas vyksta, kaip jaučiatės, išgirsti kitą, siekti supratimo, rasti naujų būdų, kaip išreikšti palaikymą ir meilę.

### NORAS BŪTI TOBULU TĖČIU

Bet kas gali nutikti, kai turi vaikų, tiesiogine to žodžio prasme – bet kas. Vaikai yra nenuspėjami. Galime auklėti, formuoti ir drausminti, bet neturime galių sukontroliuoti jų elgesio, priimti sprendimų už juos. Dėl to gali kilti daug nerimo, noras perdėtai kontroliuoti, žinoti atsakymus į visus klausimus.

Svarbu suprasti, kad visko kontroliuoti neįmanoma, mokytis priimti savo ir kitų netobulumą, kartais tiesiog atsipalaiduoti ir leisti įvykiams klostytis savo eiga, o vaikams elgtis kitaip nei tikėjaisi.

### FINANSINIS STRESAS

Vyrams mūsų visuomenėje dažnai užkraunama atsakomybė materialiai pasirūpinti šeima. Todėl finansinės šeimos gerovės užtikrinimas gali sukelti didelį stresą. Gali atrodyti, kad išlaidos niekada nesibaigia.

Geriausias būdas sumažinti dėl to kylantį stresą – planuoti šeimos biudžetą.

ŠALTINIAI: [WWW.GAP.LT/SKRAJUTES](http://WWW.GAP.LT/SKRAJUTES)



parent.