

## **Padomi vecākiem, kā apvienot daudzās lomas un “nezaudēt prātu”**

**Date :** 11/05/2020

Šībrīža situācijā ģimenes locekļi lielu daļu laika pavada viens otra kompānijā, taču ilgtermiņā šāda kopābūšana no vecākiem var prasīt daudz lielāku emocionālo stabilitāti, spēju pielāgoties un ievērojamu dienas ritma pārplānošanu. Kā neapjukt daudzo pienākumu gūzmā un saglabāt vēsu prātu, iesaka ģimenes psihoterapeite Mārīte Bite.

“Vecākiem ir visas tiesības justies satrauktiem esošajā situācijā, jo piespiedu kārtā ir pilnībā jāpārkārto sava ikdiena tā, lai tajā atrastos vieta vēl pāris pienākumiem. Vecāki ir atbildīgi ne tikai par sava darba pienākumu izpildi attālināti, bet apgūst arī skolotāja prasmes, asistējot bērniem mācību procesā, pilda bērnudārza audzinātājas funkcijas, apmierinot mazāko bērnu nepieciešamību pēc uzmanības un aktivitātēm, un galu galā veic mājas soli, gatavojot maltītes un uzkopjot,” uzskaita M. Bite.

### **Jaunu risinājumu meklēšana**

Krīzes brīžos atbildību pret jauno pienākumu izpildi parasti spilgtāk izjūt viens ģimenes loceklis, visbiežāk mamma. Tipiska ir mammas reakcija stingri apņemties tikt ar visu galā, tomēr nevajadzētu nodarboties ar sevis sodīšanu, ja kaut kas no iecerētā neizdodas. Šāda situācija ir unikāla, tāpēc pašsaprotami, ka viena pareizā rīcības plāna nav. Svarīgi nenolaist rokas un turpināt meklēt jaunus risinājumus.

### **Atbildības nodošana citiem ģimenes locekļiem**

Iesākumā varēja rasties maldinoša sajūta, ka, esot mājās, vienlaicīgi var paveikt vairākus darbus un veiksmīgi ar visu tikt galā. Laikam ejot, ir skaidrs, ka viens cilvēks visu izdarīt nevar. Ja ir grūtības tikt galā ar pienākumiem, nevajadzētu kautrēties lūgt palīdzību citiem ģimenes locekļiem. Šis ir labs brīdis, lai apdomātu, vai lielāku atbildību nevarētu uzticēt arī pašiem bērniem, neuzņemoties viņu mājasdarbu pildīšanu un nemitīgu uzraudzību.

### **Ārējo resursu piesaiste**

Ja ir iespēja, ārējo resursu piesaiste var būt noderīga dažu pienākumu novirzīšanā. Par iespējamo palīdzību jādomā radoši, jo auklītes noalgošana vai apkopējas izsaukšana šoreiz nederēs - varbūt ģimenē ir vecmāmiņa, kas katru dienu var pagatavot maltīti, kurai aizbraukt pakaļ. Varbūt vecmāmiņa caur tiešsaistes saziņas platformām var palīdzēt skolēniem mācībās vai aprunāties ar ģimenes mazākajiem bērniem, kamēr vecāki strādā.

### **Ideju smelšanās no draugu un paziņu piemēriem**

It kā jau saprotam, ka sevis salīdzināšanā ar citiem ir bezjēdzīga, jo katram ir individuāli apstākļi. Tomēr emocionāli ir grūti izvairīties no vērtēšanas, kā un vai citi veiksmīgāk tiek galā ar daudzajiem pienākumiem. Nav iespējams izvairīties no draugu un paziņu ierakstiem sociālajos tīklos, bet var iemācīties saskatīt idejas un iedvesmu citu piemēros, paņemot tikai jūsu ģimenei derīgo.

### **Pastāvīgas rūpes par emocionālo higiēnu**

Ilgstoša pārslodze un stress ir bīstams komplekts, kas var novest pie izdegšanas sindroma. Kad tas noticis, klasiskās stresa novadīšanas metodes nelīdzēs. Ik dienu jā rūpējas par savu fizisko labsajūtu - regulāras ēdienreizes, pilnvērtīgs miegs un aktivitātes svaigā gaisā. Ja ir pozitīvs skatījums uz dzīvi un ticība, ka katras pārmaiņas, arī negatīvās, sniedz vērtīgu pieredzi, turklāt laba fiziskā pašsajūta, akūta stresa novadīšana, kas šībrīža apstākļos var notikt biežāk, ir efektīva un neatstāj paliekošas sekas uz psihi.

### **Informācijas filtrēšana**

Pandēmijas sākumā sekošana līdzī jaunākajām aktualitātēm bija nepieciešama visu tālāko darbību plānošanai, tomēr šodien būtisku paziņojumu parādās arvien mazāk, taču paradums bieži ieskatīties ziņu portālos un sociālajos tīklos ir palicis. Zināms, ka nemitīga jaunas informācijas apstrāde patērē enerģiju un neļauj smadzenēm "atslēgties", kas ir tik būtiski normālai cilvēka funkcionēšanai. Ieteicams visas aktuālās informācijas uzņemšanu reducēt uz, piemēram, viena informatīvā ziņu raidījuma noskatīšanos vakarā.

*Egle Tamelīte*