

Az apasággal automatikusan megérkezik a „felelősség” viselésének társadalmilag elvárt kötelezettsége. A felelős apa a gyermekeinek jó sorsot szán, melynek záloga az ő áldozatos, magáról lemondó munkája.

2021/11/15 22:02

- ^[5]
- Nyomtatás ^[1]
- Megosztás

Mindent a családnak. Sok férfinél ilyenkor veszik el a sport, az énid?, lekopnak a barátok, elhalnak az álmok és n?ni kezd a bakancslista. A munkahelyen is magasak az elvárások, és társadalmilag legalizált a munkába való belerokkanás. Megborul a munka és a magánélet egyensúlya. Ha nem vagyunk tudatosak a helyzetben, ez a lejt? tud egyirányú lenni.

A helyzetet nem teszi könny?vé a férfiakkal szemben támasztott társadalmi elvárás ingadozása. Hazai kutatások azt találták, hogy id?nként az az elvárás fogalmazódik meg az apákkal szemben, hogy legyenek otthon többet és vegyék ki jobban a részüket a háztartási munkából. Másik években ugyanezek a kutatásokon az apa családfenntartó szerepe mutatkozik fontosabbnak. (Spéder, Zs. (2011): Ellentmondó elvárások között... Családi férfiszerepek, apaképek a mai Magyarországon.) Kijelenthetjük, hogy a magyar apák egy szerepkonfliktusba kerültek az utóbbi években. Ez természetesen nem mentesíti az apákat a saját magukról való gondolkodás alól. Min?ségi válaszok és változások csak egyéni szinten tudnak megszületni. És szükség is van a férfi szerepek újra gondolására, hiszen még er?sen tartja magát az az archaikus érték, hogy a szül?nek „önfeláldozónak” kell lennie. Önz?ségnek tartjuk az öngondoskodást. Csoda, hogy nagyot mennek az Instagramon a self-care tematikájú posztok? A jelenség természetesen er?sen sújtja az édesanyákat is. Amíg az anyák sokkal önreflektívebbek, addig az apák ritkán engedik meg maguknak a magukról való gondolkodást és gondoskodást.

A vállalatok is szeretik a családosa munkavállalókat, mert megbízható munkaer?ként lehet számítani rájuk. „Nem ugrál.” Biztonsági játékos. Gondoljunk bele! Minden nap bemegy apa a munkahelyre, és próbálja teljesíteni a magas elvárásokat. Túlzás volna azt állítani, hogy minden nap 100%-ot várnak el t?le? És mindezt 168 órán át, egy hónapban 20 alkalommal, 52 héten keresztül, és mindezt 40 éven át, a nyugdíjig. Néha még ennél is többet várnak el. Kevesen vannak, akik 8 óra munka után le tudják tenni a lantot. Kevés az id? a visszatölt?désre és másnap indul megint a mókuserék. Hasonlítsuk össze ezt egy olimpikon terhelésével! 4 évente kell nagyot domborítania a versenyz?nek. A felkészülés sok lemondással jár (a szül?ség is), ugyanakkor az atléták mögött van egy edz?, egy er?nléti edz?, dietetikus, szakács, sportpszichológus, coach, massz?r, csontkovács, sportorvos, és ki tudja még hány szakember. Egy 10 f?s csapat felügyeli a teljesítményét és támogatja az aranyéremig, hogy aztán 35 évesen „nyugdíjba” menjen. Egy apa (anya) mellett hány f?s csapat áll? Egy apának (és anyának) 40 évig kell minden munkanap a maximumot hoznia, és csak magára számíthat. Ha ebb?l a fénytörésb?l vizsgáljuk, akkor az öngondoskodás nem önzés, hanem a minimum, ami a szül?knek a családról való gondoskodás részét kell, hogy képezze.

De nézzük meg, mi az a 4 képesség, ami segít megtalálni és fenntartani a munka-magánélet egyensúlyát.

1. **Mentális er?.** Akkor találunk vissza könnyen az egyensúlyi állapotunkba, ha ismerjük a határainkat. Fogékonyak vagyunk a jelekre, amit a testünk közvetít és képesek vagyunk ilyenkor megállni és megpihenni. Ehhez szükség van önismeretre és a határaink meghúzásának képességére. A mentális

er?nk abban rejlik, hogy ?rzékenyek és nyitottak vagyunk magunkra és másokra. Nem kell a mindent tudó és mindent is kibíró pózban tetszelegni, nem elvárás, hogy belehaljunk az életünkbe, és f?leg nem abba, hogy gyermeket vállaltunk. Akkor kár volt az egész. Engedd meg magadnak azt a gondolatot, hogy a gyermek érkezett a családba és nem fordítva. Ha tiszteletben tartod gyermeked igényeit, képes leszel ?t integrálni a hétköznapijaidba.

- 2. Helyes ön- és helyzetértékelés.** A gyermekvállalás ideje kitolódott, ami így egybeesik az els? életközépi válsággal. Életünk legköltségesebb korszakába lépünk, hiszen még tart a diákhitel, de már kell a nagyobb lakás és autó. Ilyenkor kulcs szerepe van annak, hogy helyesen különítjük el az igényeinket a vágyainktól és a vélt vagy valós elvárásoktól. A férfiak képesek ilyenkor túlvállalni magukat, ahelyett, hogy reális ön- és helyzetértékelést végeznének. Biztos szükség van az els? gyereknél már egy 2 szintes kertesházra hitelb?l? Ki ne hallotta volna azt a mondatot: „Tervezzük a gyereket, de még meg kell teremtenünk számára a feltételeket.”
- 3. Kapcsolatod a hibákkal.** Te, hogy állsz a hibázással? Szabad hibáznod? Nálunk a hibázás következménye a szankció. Amikor az ember kisiskolás fekete pontot kap, kés?bb rossz jegyeket. Feln?ttként is határtalan a kreativitásunk az önbüntetésre, a nem érdemlem meg típusú gondolatok könnyen jönnek. Holott a hibára lehet er?forrásként is tekinteni. Egy lehet?ség, hogy valamit megtanuljunk és fejlesszünk. Szül?ként magunkkal és a gyerekünkkel szemben is meger?sít? szerepe van a hibákat fejl?dési lehet?ségként felfogni, hiszen a hiba nem stigma a személyiségünkön, hanem csak egy helyzet, ami a legtöbbször javítható.
- 4. Optimizmus.** Mi is az igazi optimizmus és miben különbözik a hamis bizakodástól? Utóbbi egy csapda, hiszen azt üzeni, hogy veled nem történhet rossz. Pedig igen. Egy bokszoló, amikor ringbe lép, tudja, hogy az ellenfele ki akarja ütni. Az optimizmus, hogy bízunk abban, neki is sikerülhet, a reziliencia pedig az, hogy ha ki is ütik, tudja, hogy föl fog tudni állni.

Üres fazékból nem lehet kimerni! Ha anyaként vagy apaként lemerítet magad, a gyermekeidre?l sem fogsz tudni gondoskodni. Tör?dj testeddel, lelkeddel, szellemeddel, különben megbomlik az egységed, az egészséged. A self-care nem önz?ség, hanem a családotról való gondoskodásod része. A legszebb ajándék, amit a családotnak adhatsz, az saját magad egyre jobb verziója.

Vadas János, a családok támogatója

apacoach, párkapcsolati tanácsadó és családállító

https://www.instagram.com/kispapacoach_official/ [6]

[Tovább](#) [7]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/apakent-egyensulyban>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/apakent-egyensulyban>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/apakent-egyensulyban&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_250x260

is egyensúlyban

[3]

<https://twitter.com/share?text=Apak%C3%A9nt%20is%20egyens%C3%Balyban&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/apakent-egyensulyban>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/apakent-egyensulyban>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/77399>

[6] https://www.instagram.com/kispapacoach_official/

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>