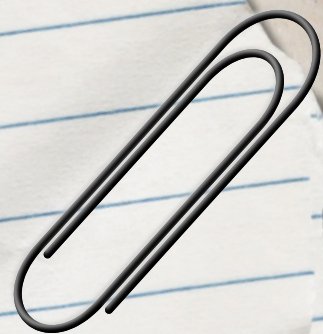
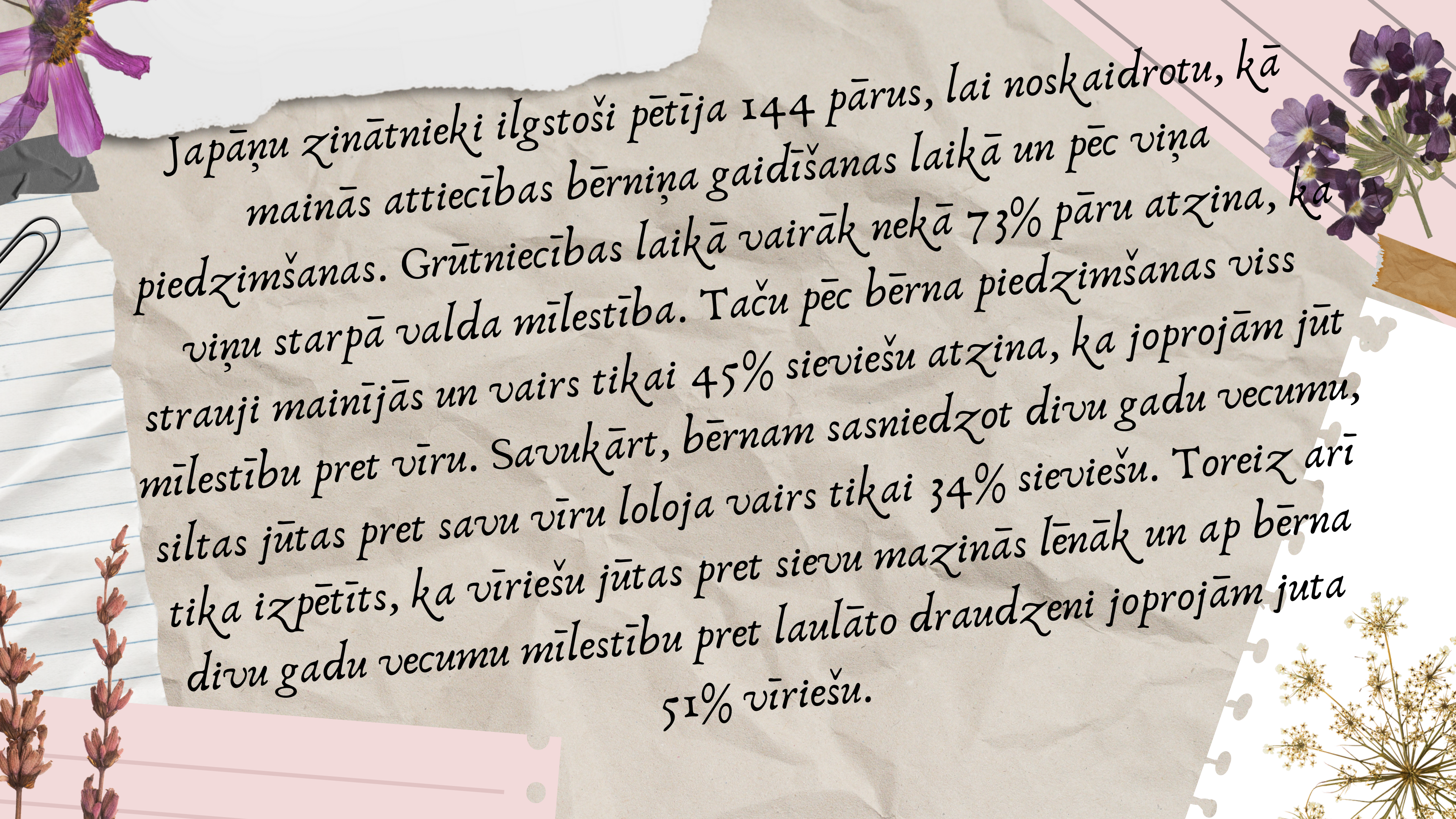


*Iespējamā misija:
būt vecākam
vienlaikus esot
sievai/vīram*





Japāņu zinātnieki ilgstoši pētīja 144 pārus, lai noskaidrotu, kā mainās attiecības bērna gaidīšanas laikā un pēc viņa piedzimšanas. Grūtniecības laikā vairāk nekā 73% pāru atzina, ka viņu starpā valda mīlestība. Taču pēc bērna piedzimšanas viss strauji mainījās un vairs tikai 45% sieviešu atzina, ka joprojām jūt mīlestību pret vīru. Savukārt, bērnam sasniedzot divu gadu vecumu, siltas jūtas pret savu vīru loloja vairs tikai 34% sieviešu. Toreiz arī tika izpētīts, ka vīriešu jūtas pret sievu mazinās lēnāk un ap bērna divu gadu vecumu mīlestību pret laulāto draudzeni joprojām juta 51% vīriešu.



• Krīze=Attīstības krīze/Traumatiska krīze

- Ģimenes attīstības posmi: Iemīlēšanās-
Pārsātināšanās- Atgrūšanās- Iecietības posms-
Kalpošanas un došanas posms- Draudzības un
cieņas periods- patiesa Mīlestība
 - Bērna piedzimšana pati par sevi neklūst par
šķiršanās iemeslu, drīzāk tikai atmasko un
saasina esošās attiecību problēmas.
- 



Jauno vecāku tapšana



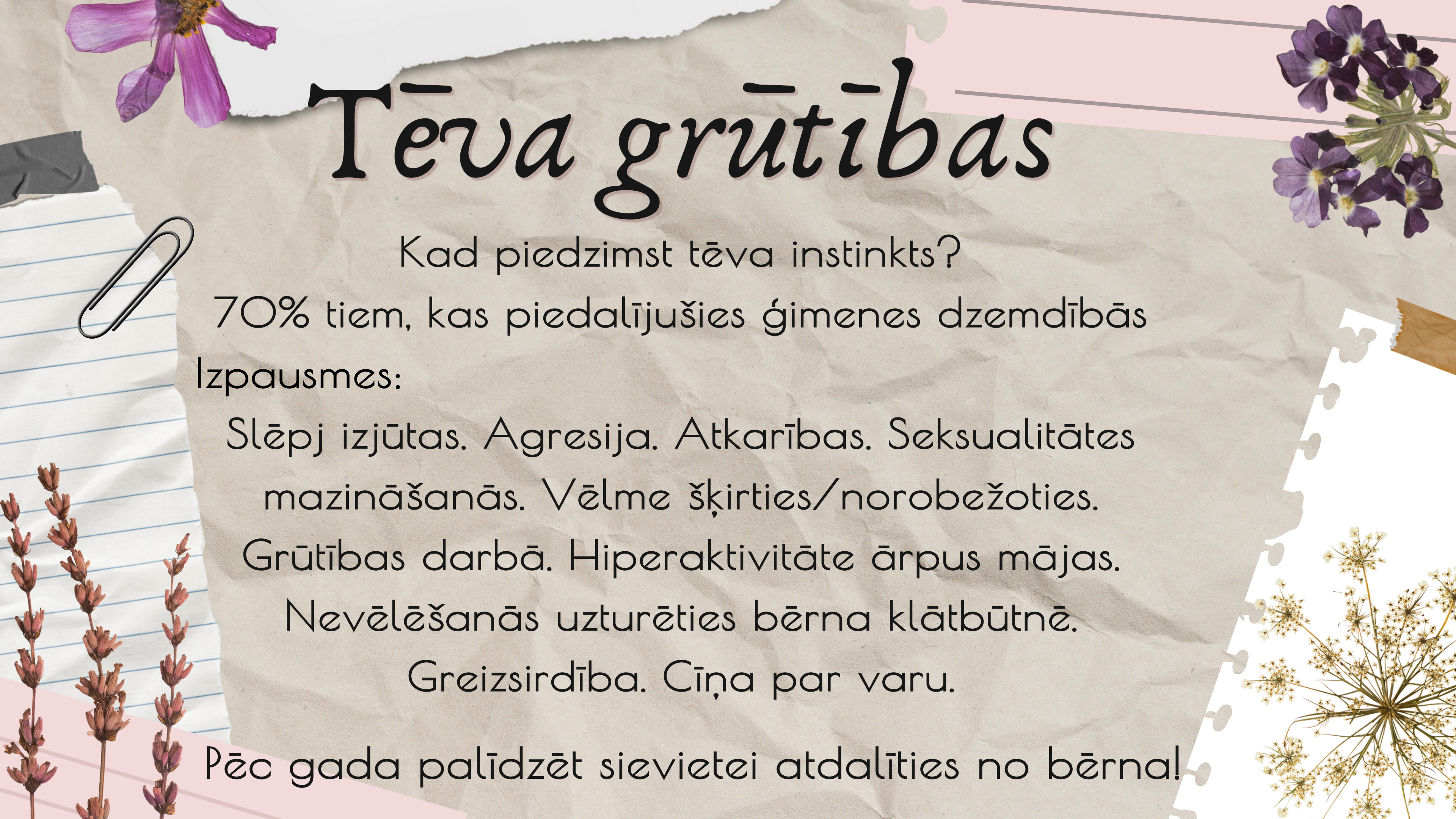
1. Trauksme, apjukums, plānu pārskatīšana, šaubas.
Ko darīt? Lasīt literatūru, runāt ar pieredzējušiem draugiem. Runāt, kādi vecāki gribam būt, pārrunāt gaidas.

2. Laime, prieks, bērna dzimšana/pēcdzemdību skumjas. **Ko darīt?** Baudīt laimi, meklēt atbalstu



Pēcdzemdību skumjas

- atceries, ka tā ir normāla parādība;
- gatavojies jau grūtniecības laikā
- atļauj sev just emocijas;
- sarunājies, nenorobežojies;
- atbalsta sistēma, atvieglota sadzīve;
- mērenība ar raudzībām;
- reālistiski mērķi;
- ģenētika+psiholoģiskais+sociālais=ārsts



Tēva grūtības

Kad piedzimst tēva instinkts?

70% tiem, kas piedalījušies ģimenes dzemdībās
Izpausmes:

Slēpj izjūtas. Agresija. Atkarības. Seksualitātes
mazināšanās. Vēlme šķirties/norobežoties.

Grūtības darbā. Hiperaktivitāte ārpus mājas.

Nevēlēšanās uzturēties bērna klātbūtnē.

Greizsirdība. Cīņa par varu.

Pēc gada palīdzēt sievietei atdalīties no bērna!



Jauno vecāku tapšana



3. Bailes. nekas vairs nebūs kā agrāk. **Ko darīt?** Ieviest panākumu, pateicības, laimes dienasgrāmatu.



4. Nosacīta samierināšanās- esam vecāki. Citi uztver kā vecākus. Vecais dzīvesveids neder. Jaunais vēl nav izveidojies.

Ko darīt? Zīmēt nākotnes ainu. Veidot kolāžas. Plānot.

5. Vaina un skumjas. **Ko darīt?** Pozitīva iekšējā runa.

Atklātas sarunas.

Panākumu atzīšana. Rodas apziņa, ka virzamies pareizajā virzienā.

6. Pirmie bērna panākumi. **Ko darīt?** Lielīties. Svinēt mazās uzvaras.

7. Virzīšanās uz priekšu. Atgūta kontrole pār dzīvi Komforts.

Ko darīt. Sākt plānot otro bērnu :)





Kad sāk
veidoties
bērns?





Vecāks

Pieaug
ušais

Bērns



Piesaiste

Piesaistes stils veidojas līdz ~2 gadu vecumam

4 pamatvajadzības:

- piederēt;
- būt autonomam un kontrolēt;
- izvairīties no nepatīkamā un gūt apmierinājumu;
- gūt atzinību un celt savu pašvērtējumu;

Dziedināšana ir
iespejama: iepazīsti
savu iekšējo bērnu,
lai patiesi satiktu
savu vīru/sievu!

