

Webinar 17.12.2024
Karolina Choszcz

Jak znaleźć równowagę między obowiązkami związanymi z macierzyństwem a czasem na własne pasje i odpoczynek?

Odpoczynek i regeneracja są bardzo ważne, szczególnie na pierwszym etapie macierzyństwa, gdy często borykamy się z deficytem snu. Z czasem rytm dobowy się stabilizuje, jest bardziej przewidywalny, można wygospodarować i zaplanować czas dla siebie, powrót do pasji. Proponuję zacząć od małych kroków, dosłownie kilka minut dziennie, na przykład podczas drzemki maluszka. A później, stopniowo, w miarę możliwości łapać tę równowagę i się nią cieszyć.

Jakie techniki pomagają lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, aby nie tracić radości z macierzyństwa?

Tak jak każda z nas może inaczej realizować swoje macierzyństwo, tak samo możemy mieć inną wrażliwość, więc inaczej też odreagowywać stres. Dobrze jest poznać siebie i uczyć się siebie w roli mamy. Dać sobie na to czas. Wtedy łatwiej jest rozeznaczyć, co działa, a co nie. Komuś pomoże spacer, joga, medytacja, oddech, ktoś będzie chciał być sam, a ktoś inny będzie potrzebował przytulenia, rozmowy i empatii. Warto próbować i „testować”, co działa u mnie, co mi pomaga.

Jak można celebrować małe sukcesy i codzienne momenty w relacji z dzieckiem?

Tak jak lubicie, tak jak chcecie, tak jak Wam serce podpowiada. To są te chwile, które się pamięta, które się wspomina. Warto zadbać o ich wyjątkowość.

Jak budować pozytywne nawyki, które pozwalają cieszyć się chwilami spędzonymi z dzieckiem, zamiast skupiać się na presji i perfekcjonizmie?

Uczyć się tego od dzieci. Być uważnym rodzicem, po prostu być „tu i teraz”. Być wyrozumiałym dla siebie i uczyć się odpuszczać to, co mało ważne.

W jaki sposób pielęgnować relacje z partnerem i otoczeniem, aby macierzyństwo było wspólnym, radosnym doświadczeniem?

Często stosuję porównanie: „Rodzina to drużyna”. A skoro jesteśmy zespołem, to sobie pomagamy i wspieramy się. Taka postawa, świadomość, wspólne celebrowanie, codzienna radość, to wszystko wzmacnia relacje.

Z jakimi problemami można się zgłosić na konsultację do Pani?

Mamy zwracać się z różnymi problemami. W sesjach indywidualnych budujemy poczucie własnej wartości, zaufanie do siebie, pracujemy nad umiejętnością odpuszczenia, często jest to praca z przekonaniami, które nam szkodzą. Cele poszczególnych sesji całego procesu, naszej współpracy są określane dopiero po gratisowej, wstępnej konsultacji. A szczegóły i etapy procesu coachingowego znajdziesz tu: <https://odlotowa-mama.pl/#proces>

Zapraszam, link do zapisu na konsultację: <https://calendly.com/odlotowa-mama>

Jeśli dopiero będę mamą, ale potrzebuję pozytywnego nastawienia, to mogę skorzystać z Pani pomocy?

Oczywiście. Zapraszam na gratisową konsultację.

Czy możemy razem z partnerem umówić się do Pani na konsultację, jako rodzice?

Wspieram mamy. Jest to indywidualny proces coachingowy.

Rodzicom, którzy potrzebują wsparcia, narzędzi, proponuję warsztaty- na przykład Pozytywna Dyscyplina (publikacje, webinary i spotkania).