

Natalia

jaka ma pani złota rada dla mamy która podczas urlopu macierzyńskiego chce zadbać o swój rozwój osobisty?

Powiedz partnerowi/ starszym dzieciom o swojej potrzebie i dlaczego jest to dla Ciebie ważne. Następnie ustalcie termin, który będzie dla wszystkich optymalny. Wspólnie zaplanujcie opiekę dla maluszka w tym czasie. Konsekwentnie wykorzystuj ten czas na rozwój. (Czytaj, bierz udział w szkoleniach online itp.). Jeśli okaże się, że domownicy przeszkadzają Ci w tym czasie „ze sprawami niecierpiącymi zwłoki”, warto rozważyć wyjście z domu, oczywiście, jak covid pozwoli, np. do biblioteki czy restauracji, gdzie będą bardziej sprzyjające warunki.

Magdalena

Właśnie jak radzić sobie z narastającą frustracją między rodzicami? jak mieć czas też dla męża i starszego dziecka?

Trzeba rozmawiać o swoich potrzebach i także sytuacjach, które są dla nas trudne. To dotyczy obu stron. Tłumienie tego w sobie tylko potęguje frustrację. Rozmowę warto zaplanować, żeby pośpiech nie był kolejnym stresorem. I podczas rozmowy pamiętać o komunikacji asertywnej – bez emocji, np. Kochanie widzę, że mamy dla siebie coraz mniej czasu. Zastanówmy się, jak możemy zaplanować czas dla siebie?” Czas dla męża i starszego dziecka trzeba logistycznie zorganizować – poszukać opieki dla maluszka (rodzice, teściowie, znajomi, opiekunki, które pomagają naszym znajomym). I bardzo ważne, żeby konsekwentnie go realizować. Np. jeśli obiecamy starszej córce grę w planszówkę, dobrze wysłać maluszka z mężem/ opiekunką na spacer, żeby ten czas był w 100% poświęcony starszemu dziecku.

Natalia

jak najefektywniej planować sobie czas jako młoda mama? o czym pamiętać, jakie metody są skuteczne?

To jest w filmie, a także na blogu: <https://bogielszykdlakobiet.com/jak-zwiekszyc-efektywnosc-pracy-zdalnej/>

Magdalena

tak właśnie jak się organizować? Pamiętam mój czas z dzieckiem przez pierwsze 4 msc-chaos, zmęczenie, brak siły na robienie obiadów-wszystko tylko ustawione pod maluszka. To też w filmie i na blogu: <https://bogielszykdlakobiet.com/jak-zwiekszyc-efektywnosc-pracy-zdalnej/>

Anna

Kiedy jest najlepszy czas na zadbanie o swój rozwój osobisty na macierzyńskim? Wszystko zależy od zwyczajów naszego dziecka. Ja zazwyczaj czytałam do południa, podczas drzemek moich dzieci. I przesłuchiwałam tysiące audiobooków i lajwów w słuchawkach na spacerach. ☺

Aleksandra

Jak radzić sobie ze stresem i znaleźć czas na chwilę odpoczynku?

Natalia

jak najlepiej radzić sobie ze stresem i nerwami /napięciem będąc młoda mama?

1. Delegować zadania, żeby znaleźć czas na regenerację.
2. Opuścić perfekcjonizm.
3. Mówić o tym naszemu partnerowi, że potrzebujemy czasu na odpoczynek lub inną regenerację. Póki same o tym nie powiemy, on się nie domyśli.
4. Szukać sprzymierzeńców – w ludziach i instytucjach, np. w robieniu zakupów, czy zamówić jedzenie z dowozem.
5. Znaleźć ujście emocji: spacer, bieganie, drzemka, rozmowa z koleżanką. (Na prezentacji mówiłam o 4 źródłach energii: fizyczne, emocjonalne, duchowe i mentalne – warto sprawdzić, które najlepiej sprawdza się w naszym przypadku).

Magdalena

Ogólnie to pytanie powinno brzmieć jak nie zwariować i być dla siebie empatycznym?

Jest takie coachingowe ćwiczenie, które jest tu niezawodne. ☺

Kiedy zaczynamy się nad sobą „pastwić”, „samobiczować” i mówić „jakie to nie jesteśmy...”

Zastanowić się, co w identycznej sytuacji powiedziałybyśmy naszej przyjaciółce. I to do siebie mówić. To będzie prawdziwie wspierające – być dla siebie przyjacielem.

Katarzyna

co zrobić jeżeli starsze rodzeństwo (3 lata) traktuje maluszka jak intruza i ciągle krzyczy na niego?

Rozmawiać ze starszym dzieckiem – zadając pytania otwarte. Po 1,5 minuty monologu nasze dziecko przestaje słuchać. Dobrze, jest przygotować sobie taki „bank pytań”, żeby nie dać ponieść się emocjom, np.

- Co mama może zrobić, żebyś poczuł się lepiej?

- Co chciałbyś teraz robić?

- Jak możesz mi pomóc, bo bez Ciebie będzie mi trudno go przewinąć?

- Jaki masz pomysł, żebyśmy fajnie spędzili ten czas? – nawet jeśli nie będziemy mogli w danym momencie spełnić życzenia 3-latka. Poznamy jego potrzeby i będziemy mogły zaplanować ten wspólny czas razem, żeby on czuł, że też jest dla nas ciągle ważny.

Magdalena

czy wie Pani czy w Poznaniu są jakieś bezpłatne szkolenia /fundacje/programy dla mam, które chcą wrócić do pracy? Ja jestem w sytuacji, że po pierwszym dziecku nie udało mi się wrócić do pracy(jestem bezrobotna), a teraz jestem w drugiej ciąży. Jak sobie pomóc?

Trzeba śledzić to na bieżąco, wiem, że kiedyś zajmowała się tym Grupa Profesja w Poznaniu (<https://grupaprofesja.com/>). Nie wiem czy w tej chwili realizują podobne programy.