

Anna

Jak pozostać pozytywną?

Jakość życia i stan, który nazywamy szczęściem zależy od nas samych i naszego nastawienia do życia. Nie ma obiektywnej sytuacji zwanej szczęściem, to my definiujemy, co nim jest. Dlatego tak ważne jest, czy patrzymy na szklankę jako na do połowy pełną czy do połowy pustą. To jest nasza decyzja.

Z praktycznych sugestii:

- dzień wewnętrzny na stałe wprowadzony do naszego kalendarza. Dzień wewnętrzny to dzień offline, bez scrollowania. Więcej na moim Instagramie:

<https://www.instagram.com/p/CMceDp6Begm/?igshid=i5j06em911zd>

- lista rzeczy, które sprawiają nam przyjemność a nie zajmują więcej niż 5-10-15 minut (choć dla niektórych mam kwadrans to już za dużo), powieszona w widocznym miejscu albo ustawiona jako ekran startowy w telefonie. Chodzi o to, by był do niej łatwy dostęp. W momentach trudnych, gdy mamy dość i czujemy, że jest ciężko, wybieramy jedną rzecz z tej listy i od razu ją robimy. To może być ciepła kawa, otwarcie okna i wystawienie twarzy do słońca, 15 minut czytania przed snem (te czynności można planować)

- spokój i pozytywne nastawienie pomaga zachować praktykowanie uważności (mindfulness) i medytacja. W sieci jest mnóstwo kursów i darmowych informacji, jak to robić i od czego zacząć.

- jeśli gorszy nastrój i negatywne nastawienia pochłania Cię i obniża jakość Twojego życia polecam konsultacje z terapeutą, life coachem. W trudnych sytuacjach także z psychiatrą (depresja).

Andrzej

Jak odciążyć żonę psychicznie i fizycznie?

- równy podział obowiązków, unikanie podziału na to, co „męskie” i „kobiece”, np.: nie tylko mama usypia, nie tylko mama wstaje w nocy, możecie to robić np. naprzemiennie

- zapewnienie mamie czasu na sen. Deprywacja snu trwająca przy małych dzieciach nawet kilka lat, może prowadzić u matek nawet do stanów depresyjnych. Mamy mają skłonność do wykorzystywania czasu, w którym tata zajmuje się dziećmi na nadganie innych obowiązków, podczas gdy zdecydowanie lepiej było by, gdyby ten czas przeznaczały na sen lub na odpoczynek (książka, film)

- jeśli ewidentnie widać przedłużający się gorszy nastrój, płaczliwość, napady złości, czarne myśli, to mogą być to stany depresyjne i można sugerować konsultacje z terapeutą. Ale na początek najlepiej się wyspać 😊

- fajnie stworzyć sobie taką listę rzeczy, które partnerce sprawiają przyjemność, a które nie są związane tylko i wyłącznie z dziećmi, np.: wspólne piątki filmowe, gdy dzieci śpią, zamówienie ulubionego jedzenia z restauracji raz na jakiś czas itp.

Monika

Jak znaleźć czas dla siebie?

- stawiać siebie na pierwszym miejscu, a nie na ostatnim
- zadawać sobie pytanie: czego uczę moje dzieci, gdy ciągle jestem zarobiona, zmęczona i nigdy nie odpoczywam? (Uczę ich wtedy, że mam jest nieważna, musi dać radę za wszelką cenę a odpoczynek jest czymś złym)
- odpuścić coś z listy obowiązków (np. sprzątnie, domowy obiad, zabawy po których jest dużo sprzątania). Na początku to trudne, ale z czasem okazuje się, że dobry film wieczorem zamiast mycia kuchni jest na wagę złota, a kuchnię można ogarnąć (względnie nawet) rano

Magda

Czy można zrobić coś żeby nie dać się przytłoczyć codziennością?

Jakość życia i stan, który nazywamy szczęściem zależy od nas samych i naszego nastawienia do życia. Nie ma obiektywnej sytuacji zwanej szczęściem, to my definiujemy, co nim jest. Dlatego tak ważne jest, czy patrzymy na szklankę jako na do połowy pełną czy do połowy pustą. To jest nasza decyzja.

Z praktycznych sugestii:

- dzień wewnętrzny na stałe wprowadzony do naszego kalendarza. Dzień wewnętrzny to dzień offline, bez scrollowania. Więcej na moim Instagramie:
<https://www.instagram.com/p/CMceDp6Begm/?igshid=i5j06em911zd>
- lista rzeczy, które sprawiają nam przyjemność a nie zajmują więcej niż 5-10-15 minut (choć dla niektórych mam kwadrans to już za dużo), powieszona w widocznym miejscu albo ustawiona jako ekran startowy w telefonie. Chodzi o to, by był do niej łatwy dostęp. W momentach trudnych, gdy mamy dość i czujemy, że jest ciężko, wybieramy jedną rzecz z tej listy i od razu ją robimy. To może być ciepła kawa, otwarcie okna i wystawienie twarzy do słońca, 15 minut czytania przed snem (te czynności można planować)
- spokój i pozytywne nastawienie pomagają zachować praktykowanie uważności (mindfulness) i medytacja. W sieci jest mnóstwo kursów i darmowych informacji, jak to robić i od czego zacząć.
- jeśli gorszy nastrój i negatywne nastawienia pochłania Cię i obniża jakość Twojego życia polecam konsultacje z terapeutą, life coachem. W trudnych sytuacjach także z psychiatrą (depresja).

LINDA

Jak znaleźć czas dla siebie? Mam dwójkę dzieci i czuję, że nie mam go w ogóle ☹

Nie znam Twojej sytuacji i ciężko mi powiedzieć czy jesteś z dziećmi sama, czy masz partnera. Jeśli masz partnera to rozmowa o podziale obowiązków i o tym, że potrzebujesz czasu dla siebie każdego dnia jest kluczowa. Powinniście zaplanować ten czas razem. I dla jasności – jeśli już to zrobiliście, a ty w tym czasie np. sprzątasz no to proponuję zweryfikować priorytety. W moim odczuciu Twój czas dla siebie i odpoczynek jest ważniejszy niż sprzątnie, kwestia poukładania sobie tego w głowie.

Jeśli jesteś sama z dziećmi, to możesz spróbować takiego podejścia: wypisz wszystko co robisz w ciągu dnia i zastanów się ile czasu i siły Ci zabiera. A potem wykreślaj albo zmieniaj na coś mniej absorbującego. Polecam zacząć od sprawdzenia czasu, który poświęcasz na telefon (są aplikacje które to badają, a niektóre telefony mają tę funkcję w ustawieniach). Zobacz ile czasu zjada ci telefon i zacznij od ograniczenia korzystania z niego. Nie korzystaj z telefonu przed snem, zamiast tego spróbuj przez 15 minut poczytać.

W drugiej kolejności można ograniczyć sprzątanie albo podzielić się tym z innymi domownikami. Jeśli masz starsze dzieci przetestuj listy z obowiązkami dla nich.

Anna

Jak zachęcić męża do pomocy w obowiązkach?

Kłopot w tym, że dla mnie związek to partnerstwo i partner ciągnie ten wózek w 50%. W moim odczuciu otwarta rozmowa o Twoich oczekiwaniach jest kluczowa. Trudność pojawia się, gdy partner został wychowany w modelu, gdzie występuje podział na rzeczy „męskie” i „kobiece”, gdzie na przykład ojciec zarabia, a mama zajmuje się domem i dziećmi. Takie przekonania trudno zmienić i mogą wymagać dużo czasu i cierpliwości z Twojej strony. Ale warto zrobić to dla siebie i dla związku, a także po to, by dzieci nie rosły z takim właśnie modelem związku przed oczami.

Anna

Czy są jakieś sposoby żeby wyzbyć się wyrzutów sumienia, które czuje gdy zamiast zrobić coś dla rodziny robię coś dla siebie?

Jeśli pytasz mnie o life hacki to nie znam☺ Natomiast mam dwie sugestie:

1. Zastanów się, co okazujesz dzieciom, gdy nie robisz nic dla siebie lub, gdy masz wyrzuty sumienia robiąc coś dla siebie. Moim zdaniem uczysz ich, że mama nie jest ważna i nie może o siebie dbać. Zarówno dla syna jak i dla córki to co widzą będzie dla nich modelem zachowania w dorosłym życiu. Czyli córka też będzie stawiać siebie na szarym koniuszku albo cierpieć, gdy robi coś dla siebie. A syn w taki sposób będzie traktował partnerkę. Pytanie czy tego chcesz dla dzieci? Mnie takie myślenie skutecznie wyleczyło z wyrzutów sumienia.
2. Jeśli czujesz, że te wyrzuty to coś więcej i nie tak łatwo sobie z nimi poradzić pomyśl o konsultacji z terapeutą. Może okazać się, że temat jest głębszy i dopiero dotarcie do jego przyczyn z terapeutą będzie najskuteczniejszym rozwiązaniem.

Ewelina

Moje dziecko ma dużo energii od rana i wieczora, jak tu znaleźć czas dla siebie?

Temat do przegadania z partnerem – czy może jakoś Cię odciążyć na co dzień? Np. przejmując wieczorny rytuał z kąpielą i usypianiem?

Co lubicie robić razem z dzieckiem, co Tobie daje satysfakcję, a mu pozwala zgubić trochę energii? Może możecie to planować jako regularną aktywność, która dla Ciebie nie będzie obciążeniem, a dziecko wyszaleje się i potem będzie spokojniejsze?

Co lubi robić Twoje dziecko, a co lubisz robić Ty? Może możesz mu wytłumaczyć, że raz robicie to, co chce on, a raz to co Ty chcesz.

Może masz opcję poprosić kogoś, by przejął dziecko choć raz w tygodniu na 2h, a ty w tym czasie znikasz i robisz to, co ty chcesz. Może mini przedszkole, klubik na 1-2 x w tyg po 2h?

Iwona

Mam problem z proszeniem o pomoc... jak się przemóc żeby to zrobić?

Większość mam, które znam mają z tym problem (ja też), a te które nie mają wiedzą naprawdę fajne życie 😊 Więc warto.

Skoro wiesz, że masz z tym problem, zacznij od tego, że powiesz to innym. Czyli: mam wielki problem z proszeniem o pomoc i nie lubię tego robić, jednak naprawdę jej potrzebuję. Chciałabym zapytać czy możesz coś dla mnie zrobić?

Uważam, że najlepiej zacząć od małych kroków. Czyli nie od razu: mam przyjdź do mnie 3 x w tyg na 2h, ale raczej, czy mogłabyś w tę sobotę zostać z dziećmi na 2h a ja w tym czasie wyjdę z domu? Albo mniej: czy mogłabyś przyjść i pomóc mi posprzątać? Chodzi mi dokładnie o...(umycie szafek, albo okien – konkretnie, żeby nie było niedomówień).

Pomyśl też, czemu masz z tym problem? Co najbardziej Ci to utrudnia? To jest kwestia przekonań, które mamy w głowie i warto się z nimi rozprawić. Np.: jeśli sądzisz, że prosząc o pomoc, mam uzna, że sobie nie radzisz, to co to Ci robi? Co z tego, że tak uzna? Czemu to Cię boli? Ludzie są ludźmi a nie robotami i bywa, że sobie nie radzą i potrzebują pomocy. Dlatego żyją stadnie, a nie samotnie.

Jeśli te przekonania są zbyt silne i nie potrafisz się przełamać, pomyśl o konsultacji z terapeutą. Czasami trzeba dokopać się do tego, co jest pod spodem, a samemu się nie da.

Joanna

Czy warto czasem dać dzieci do babci, dziadka i zrobić sobie wolny dzień żeby odpocząć?

Generalnie warto. Pytanie jaki jest tego koszt i czy chcemy go ponieść. Mam na myśli sytuację, gdy dziadkowie nie szanują naszych sposobów wychowywania dzieci i robią generalnie to, co chcą. Jeśli masz gotowość to zaakceptować i to „od czasu do czasu” jest dla Ciebie do przyjęcia, to czemu nie skorzystać.

Bartosz

Jaka powinna być rola partnera by partnerka wiedziała że nie jest z tym sama i że nie musi być wszystko idealne?

Partner to jest właściwa rola. Partner robi tyle sama co partnerka, a jeśli trzeba, to nawet więcej. Partner uświadamia, że bardziej od łniącej kuchni cieszy go uśmiech na twarzy partnerki. Partner kąpie i kładzie dzieci, żeby partnerka miała czas dla siebie. Partner zamawia obiad z restauracji albo gotuje sam, żeby partnerka nie musiała robić tego codziennie. Partner przede wszystkim wychodzi z inicjatywą.

Czasami to nie wystarczy i bywa, że partnerka ma przez dłuższy czas gorszy nastrój, jest płaczliwa, przygnębiona i negatywnie nastawiona. Warto zadać sobie wtedy pytanie, czy to nie są stany depresyjne (chorobowe) poszukać informacji na ten temat i porozmawiać o tym z partnerką. Może się okazać, że będzie potrzebna konsultacja ze specjalistą.

Marika

Czy zabawa z dzieckiem może być formą relaksu?

No jasne, jeśli lubisz się bawić z dzieckiem. Często jest tak, że rodzic lubi np. układać puzzle, ale zabawa transformersami go przytłacza. Dlatego warto sobie uświadomić, że nie zawsze musimy zgadzać się na taką zabawę, jaką chce dziecko. Możecie raz pobawić się w to, co lubi dziecko, a raz w to co lubisz Ty. Możecie też poszukać rzeczy, które razem lubicie robić (u nas to np. kino)

Andrzej

Jak zauważyć czy partnerka ma problem i potrzebuje chwili dla siebie?

Rozdrażnienie, przygnębienie, brak cierpliwości do dzieci – jeśli to się nasila, albo pojawi częściej niż zwykle, to widzieć, że potrzebna jest przerwa. Możesz te o to zapytać: wydaje mi się, że potrzebujesz chwili dla siebie. Może pójdziesz się położyć/poczytać/wykapać/ itp. a ja się teraz nimi zajmę?

Jeśli taki stan się przedłuża i pojawia się też np. płaczliwość, czarne wizje, brak nadziei, czasem też utrata zainteresowania swoim wyglądem czy higieną, gwałtowny albo długotrwały brak ochoty na zbliżenia - warto zastanowić się czy to nie są objawy depresyjne, które wymagają konsultacji ze specjalistą.

Monika

Czy ma Pani jakieś porady jak zacząć pozytywnie dzień? Albo co robić wieczorem żeby się zrelaksować?

Rano: pozytywny kawałek muzyczny włączony dość głośno, chwila dzikich wygibasów, gilgotki z dziećmi, medytacja (albo chociaż poćwiczenie uważności – znajdziesz w sieci więcej informacji), zdrowe i fajnie podane śniadanie, spacer lub otwarcie okna na 10 minut żeby wypuścić świeże powietrze i słońce. Jeśli macie możliwość i czas to też seks.

Nie polecam:

Zaczynać dnia od sprzątanía, w stresie i pośpiechu, brać do ręki telefon, włączać tv, albo wiadomości. Unikajmy rzeczy, które mogą dołożyć nam stresu.

Wieczorem: KONIECZNIE odłożyć telefon im szybciej tym lepiej, minimum godzinkę przed snem. Niebieskie światło z ekranu nie pomaga zasnąć, a dodatkowo to, co tam znajdujemy, często zajmuje nam myśli i nie poprawia nastroju.

Poczytać przed snem papierową książkę (choćby kwadrans), wypić ziółową albo ulubioną herbatkę. Przyjemna kąpiel, wklepywanie kremu – też bywają relaksujące. Dorzuciłabym też do tej listy seks.