

Paulina

Czy mąż może być zazdrosny o dziecko? Jak wtedy postępować?

Anna

Czy po narodzinach wraz z partnerem możemy dogadywać się gorzej niż przed porodem?

Z całą pewnością przed rodzicami po porodzie pojawi się więcej nowych i nie zawsze łatwych wyzwań. Czasami również uczucie zaniedbania, tęsknoty za wzajemną bliskością lub nawet zazdrości o dziecko. Ale to od nas zależy jak podejdziemy do tej sytuacji i co będziemy dla siebie nawzajem chcieli z niej wziąć. Co warto zrobić wspólnie, żeby lepiej rozumieć i odnajdywać się w tej sytuacji: rozmawiać ze sobą szczerze o tym, co dla każdego z nas w związku w nowej sytuacji ważne, co trudne, czego mi w nowej sytuacji (najbardziej) brakuje, za czym tęsknię. Ale również uczyć się dostrzegać i wspólnie cieszyć małymi (małymi) rzeczami z którymi (choć może z trudem) sobie radzimy, z czego możemy być dumni, z siebie i z siebie nawzajem, pochwalmy się może częściej, doceńmy, podziękujmy, powiedzmy, co nas wspiera. Może również potraktować ten czas nie tylko jako „egzamin/poligon” dla związku ale bardziej jak bycie ze sobą w nowej przygodzie (z nowymi trudnościami, wyzwaniami) gdzie możemy się poznawać i wspierać z innej, wcześniej nieznannej perspektywy.

Kasia

Czy można jakoś przygotować się psychicznie aby ta nowa sytuacja była dla nas łatwiejsza do opnaowania?

Iza

A co gdy nie wiem czego potrzebuje do przywrócenia równowagi?

Przywrócenie równowagi po porodzie wymaga czasu, żeby różne elementy zaczęły lepiej współgrać. Czyli po pierwsze warto dać sobie czas i nie oczekiwać, że wszystko szybko musi wyregulowane, być dla siebie samej wyrozumiałym, łagodnym i opiekuńczym przyjacielem. Po drugie dużo obserwować i być otwartym, wrażliwym na sygnały tego, co się dzieje, co czuję i czego potrzebuję, co mi pomaga i mnie wspiera, a co wręcz przeciwnie – i korzystać z tych obserwacji, włączać je w swoje działania. Po trzecie – szukać wsparcia, bliskości, bezpieczeństwa, troski u innych, bliskich nam osób.

Jeśli jednak nie widzimy, że to działa, a wręcz zaczyna być nam coraz trudniej, warto zwrócić się również po fachową pomoc, zapytać położną, lub porozmawiać z psychologiem. Zadbanie o siebie i swoją równowagę, to naprawdę bardzo dobra „inwestycja”.

Aneta

Jak przetłumaczyć rodzinie, że nie zawsze mam siłę i chęci na sprzątanie mieszkania na błysk?

Chyba warto zacząć od uzgodnienia z samą sobą, co jest dla mnie ważne, jak chcę mieć zorganizowane zadania związane z opieką nad dzieckiem i dbaniem o dom. Tak jak mówiłam w trakcie wystąpienia, kiedy dochodzą nowe, duże i trudne zadania, to musimy albo ograniczyć pewne stare zadania (np. sprzątanie na błysk), albo zrezygnować z jakiś oczekiwań względem siebie np. „muszę być we wszystkim super i mieć zawsze błysk w domu”), lub skorzystać z pomocy innych. Kiedy będziemy mieli uzgodnione to z samymi sobą, to również łatwiej będzie nam to zakomunikować innym osobom w spokoju i bez konfliktów. A być może warto też przyjrzeć się temu, jak działają i co nam robią różne mówione mimo chodem słowa: np. „ja to miałam zawsze czysto, nawet małym dziećmi”, „teraz młode mamy to sobie z niczym nie radzą” – jak te komunikaty na mnie działają, czy „wpuszczam” te komunikaty do siebie i się nimi katuję, czy też potrafię pomyśleć „to fajnie, że ktoś sobie radził inaczej, ja radzę sobie na swój sposób i na swoim poziomie, szukam swojej równowagi”

Dorota

Do kogo mogę się zwrócić mama, która czuje się zagubiona w nowej roli. Mam już jedno dziecko a po pojawieniu drugiego jestem strasznie pogubiona i niepewna w roli mamy. Psycholog? A może wystarczy położna?

Pojawienie się nowego dziecka w rodzinie to też trudna sytuacja psychologicznie i wymaga również przywrócenia równowagi między zadaniami, warunkami i możliwościami (przywołuję schemat z prezentacji). Niełatwo jest „poukładać” wszystkie elementy, to naprawdę trudne zadanie. Jednocześnie, gdy nam trudno warto szukać pomocy, zarówno wśród najbliższych osób, jak i wśród profesjonalistów – warto porozmawiać z położną, lekarzem i jak najbardziej z psychologiem.

Monika

Czy przed porodem można przygotować sobie, taką listę z czego może zrezygnować aby mieć czas i się z tym oswoić?

To dobry pomysł, warto przyglądać się sobie i temu co wokół nas, naszym zadaniom, oczekiwaniom, przekonaniom – sprawdzać, które będą nam służyły, a które mogą nam utrudnić radzenie sobie w nowej sytuacji. Myślenie o tym i rozmawianie, rzeczywiście może nam pomóc oswoić się z przyszłą nową sytuacją. Może nie da się zaplanować wszystkiego, ale przynajmniej przygotujemy nasz umysł na zmiany ☺

Karolina

A co jak nie wiem czego potrzebuję?

Kiedy mamy już duży chaos i zmęczenie, to coraz trudniej analizować sytuację i nawet doszukiwać się tego, czego potrzebuję. W tym chaosie i zmęczeniu a może i smutku lub złości bliżej nam do reagowania ucieczką lub agresją, niż ciekawością, otwartością,

życzliwością i kreatywnym podejściem do problemu. Poszukanie niezaspokojonych ważnych potrzeb i wyjście im naprzeciw uspokaja nasz układ nerwowy. Może warto zacząć od złapania chwili oddechu, choć trochę więcej snu (drzemka z przy śpiącym dziecku, zamiast sprzątanía), szczerą rozmowę i wypłkanie się przyjaciółce w ramię, przytulenie się do kogoś bliskiego zamiast walki. Takie niby drobne rzeczy mogą nas zatrzymać, ale i zmienić postrzeganie sytuacji, wtedy może łatwiej będzie dostrzec swoją potrzebę lub sposób w jaki możemy sobie pomóc, z czego wokół możemy skorzystać.

Katia

Co zrobić gdy mimo zmian nic nie przynosi mi radości po porodzie?

Bycie po porodzie to dla kobiety naprawdę tyleż piękny co i bardzo trudny czas. Nasz organizm i nasza psychika mogą reagować na to wielkie wydarzenie w bardzo różny sposób. To wielki postęp naszych czasów, że coraz otwarzej mówimy o trudnościach kobiet po porodzie, że rozpatrujemy trudne przeżycia i emocje bez poczucia winy czy wstydu a raczej jako stan, w którym kobieta po prostu potrzebuje wsparcia i pomocy. W trudnych sytuacjach, kiedy mimo różnych prób nasz stan się nie polepsza warto udać się po pomoc specjalisty – psychologa.

Anna

Jaka różnica wieku między jednym a drugim dzieckiem najlepsza?

Chyba nie da się wskazać takiej idealnej różnicy wieku między rodzeństwem. Moim zdaniem każda różnica ma wiele swoich korzyści. Tak przy niewielkiej jak i przy kilku lub kilkunastoletniej różnicy między rodzeństwem może wywiązać się więź i przyjaźń na całe życie, mogą być dla siebie (na różne sposoby) towarzyszami zabaw, wsparciem, kumplami do odkrywania świata. Ważne jest jednak to, jak my sami jako rodzice będziemy kształtować relacje między dziećmi, na będziemy ich na siebie nawzajem otwierać.

Nicola

Widzę w sobie tylko negatywy.. jak to zmienić?

To wymaga, jak każda inna rzecz w świecie ćwiczeń i praktyki. Jeśli byliśmy przez wiele lat ćwiczeni na różne sposoby w widzeniu negatywów (w domu, w szkole, w pracy) to nasz umysł jest w tym bardziej doskonały niż w widzeniu pozytywów. Nasze zadanie polega zatem na tym, żeby umysł „nauczył” się dostrzegać to co dobre. Warto zatem każdego dnia szukać małych, małych rzeczy, które nam się udały, za które jesteśmy sobie wdzięczni, które są naszymi mocnymi stronami, i nawet sobie je zapisywać (np. w dzienniczku, na karteczkach). To pozwoli naszemu umysłowi uczyć się wypatrywać i dostrzegać pozytywy, zasoby i potencjały. To tak, jakbyśmy odwracali błędne koło. Będzie to tak z korzyścią dla nas, jak i dla naszych dzieci – im również w naturalny sposób możemy wtedy przekazać zdolność do dostrzegania nie tylko negatywów ale i pozytywów i zasobów.

Dorota

Jak przygotować starsze dziecko na pojawienie się nowego członka rodziny?

Anna

Jakie metody by przygotować starsze dziecko do pojawienia się młodszego?

Monika

Super pytanie zadała koleżanka. Jak przygotować dziecko do pojawienia się rodzeństwa. Dodam że synek nie ma w swoim otoczeniu żadnego malucha. Na razie jest jedynakiem w rodzinie. Nie chodzi też o przedszkola (idzie dopiero od września), a w momencie jak

widzi dzieci np na placu zabaw krzyczy np że zjeżdżalnia moja, nie podoba mu się jak w sklepie dziecko chce obejrzeć zabawkę która on ogląda. Żadne rozmowy i tłumaczenia nie pomagają. Synek 3 lata

Kiedy w domu pojawia się drugi maluszek, to stajemy przed koniecznością nie tylko zadbania o małeństwo ale również o jego starsze rodzeństwo. Dla dziecka, które właśnie powitało w domu dzidziusia to nowa i trudna sytuacja. Może reagować sprzecznymi uczuciami, ciekawością i radością, z jednej strony oraz zazdrością, niepokojem, złością, smutkiem z drugiej. Do poradzenia sobie w dobry sposób z tą sytuacją dziecko potrzebuje ciepła, uwagi i wrażliwości rodziców i/lub innych bliskich osób. Czas i bliskość, którą damy dziecku, pomogą mu poczuć się bezpiecznie, z tej perspektywy spojrzeć na nową dla całej rodziny sytuację i znaleźć sposoby na radzenie sobie z nowymi wyzwaniami.

Ale, tak jak Panie piszą w pytaniach watro już wcześniej przygotować starsze dziecko na pojawienie się braciszka lub siostrzyczki. Z takich metod może być spotkanie się (choć w pandemii to trudniejsze) z kimś kto ma dzidziusia – to pomaga dziecku zrozumieć jak wygląda, jak się zachowuje, co robi taki dzidzius, może pojawią się pytania lub wątpliwości które dziecko będzie chciało z nami omówić („czy wszystkie dzidziusie tak płaczą?, dlaczego on się nie chce bawić? On wcale nie jest taki fajny jak mówiłaś”). Warto wszystkie te wątpliwości potraktować bardzo poważnie, jeśli dziecko poczuje, że może nam powiedzieć o trudnych rzeczach bez poczucia wstydu, winy lub powinności „jak możesz tak mówić!” to również przy swoim rodzeństwie będzie miało odwagę powiedzieć nam o swoich emocjach (nawet o tym, że czasami nie lubi tej siostrzyczki, albo że jest zły bo przez płaczącego brata nie może bawić się z mamą). Omówiona sprawa, bliskość i zrozumienie rodzica z kolei pomagają radzić sobie z konfliktem wewnętrznym sprzecznymi uczuciami do nowego rodzeństwa a w rezultacie przywraca to równowagę. Inny sposób, poza spotkaniami to rozmowy, czytanie książeczek o małych dzidziusiach i rodzeństwie, angażowanie w zakup akcesoriów i innych rzeczy dla dzidziusia. To o ważne w tych sytuacjach to pokazywanie nie tylko idealnego obrazu (że dzidziusie są cudowne) ale i tych mniej radosnych aspektów (czasami dzidziusie płaczą i trzeba się nimi szybko zająć, nawet jeśli właśnie składamy klocki). Nie chodzi ani o straszenie dzidziusiem ani o idealizowanie sytuacji - raczej o pokazanie realnego obrazu - wówczas będzie mniej zawodu i rozczarowania.