

Agnieszka

jak namowic tatę na większą pomoc przy drugim dziecku tak abym mogła być tylko dla jednego wg Pani wskazówek?

Kiedy w domu pojawia się drugi maluszek, to stajemy przed koniecznością nie tylko zadbania o maleństwo 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. Myślę, że to ważna kwestia do dyskusji między rodzicami – jak zorganizować pierwsze dni, tygodnie i miesiące, żeby każde z dzieci mogło mieć zaspokajane swoje najważniejsze potrzeby, zarówno maluszek jak i starszak. Warto zacząć te rozmowy od tego, na czym nam najbardziej zależy i dlaczego, oraz czego się obawiamy w nowej sytuacji – każdy z rodziców, oraz jakie mamy do siebie próśby w związku z tym. Szczera rozmowa może pomóc stworzyć rodzicom taki pomysł (plan), w którym oboje będą mogli angażować się w ważną dla nich sprawę, z poczuciem równowagi dzielenia się i wysiłkiem, i radością. Zarówno mama, jak i tata, dzięki takiemu wspólnemu, wrażliwemu wychodzeniu naprzeciw nowej sytuacji mogą zadbać o dzieci, odnaleźć nowe aspekty roli rodzica, ale również budować wzajemną relację i umacniać swój związek. W tym sensie taka „inwestycja” się opłaca na wielu polach. Ale mam jeszcze taką myśl, że bałabym się sztywnego podziału: mama w 100% do maleństwa, tato do starszego dziecka – każde z dzieci potrzebuje obojga rodziców. Może lepiej znaleźć takie rozwiązania, w których starsze dziecko będzie mogło czasami mieć mamę na wyłączność (wyobrażcie sobie, jakie to dla dziecka może być bezcenne), a tato będzie miał okazję do budowania bliskości z maleństwem (i to może być bezcenne). Dobre „zagospodarowanie” tej sytuacji może procentować na całe życie.

Katarzyna

Pani Asiu, to było już parę lat temu, ale do teraz wspominam fantastyczne ćwiczenia i konwersatoria z Panią na drugim roku psychologii! 😊

Bardzo się cieszę i liczę, że nasze drogi jeszcze kiedyś się przetną 😊

Patrycja

jak szukać motywacji do tego by zatroszczyć się o siebie? co zrobić by nauczyć się przyjmować pomoc od innych a nie chcieć zrobić wszystko samemu

Troszczyć się o siebie i przyjmować pomoc - to dla kobiet wychowanych w duchu doskonałego, samodzielnego radzenia sobie zawsze i ze wszystkim, nie jest łatwe. Ale to sztuka, której trzeba, warto i można się nauczyć. Przyświecać temu może chociażby taka myśl, że jeśli nie zatroszczymy się o siebie, to nie pomożemy też naszym dzieciom rozkwitnąć i dbać o siebie samych w przyszłości. Troska to między innymi odwaga i gotowość powiedzenia sobie z czym sobie radzę (i być z tego dumną), a w czym potrzebuję wsparcia i pomocy (i znajdować tym **nie** swoją porażkę, ale szansę na dzielenie się wyzwaniami z innymi ludźmi). Mamy często mówią, że same od razu by komuś pomogły, bo wiedzą, jak jest trudno, że innej mamy nie osądzają tak srogo jak siebie samą i nie wymagają tyle ile od siebie. To dziwne, że pomoc innym traktujemy ok, a sobie samemu już nie tak bardzo. Warto może i na siebie spojrzeć z życzliwością, ciepłem, troską, jak na najlepszą

przyjaciółkę. Łatwiej będzie to wówczas wziąć dobro od innych osób bez poczucia wstydu i winy.

Natalia

czy poleca pani jakieś metody na wyciszenie się, zapomnienie o złych myślach, uspokojenie...?? zwłaszcza teraz w tych trudnych czasach?

Monika

bezpieczna suplementacja na leki i smutki?

Podam kilka takich pomysłów na złe myśli, uspokojenie, lęki i smutki:

- Dawkować sobie informacje z mediów, żeby nie brać zbyt dużo tego, co karmi nasz lęk, nie uruchamiać błędnej spirali niepokoju, (tyle informacji, ile potrzeba do orientacji w aktualnej rzeczywistości). Podobnie w rozmowach z innymi ludźmi dawać sygnał, jeśli już nie chcemy rozmawiać (np. o koronawirusie) bo widzimy, że to znacząco źle wpływa na nas.
- Ćwiczenie równowagi znajdowania dobrych i złych rzeczy wokół – w niektórych sytuacjach łatwiej widzieć i kolekcjonować informacje negatywne i niepokojące, a te dobre, nie tak jaskrawe pomijamy. Ćwiczyć można zatem znajdowanie, zapisywanie, tego, co dobrego, ważnego, dającego nadzieję, wokół mnie dzisiaj. Może okazać się, że całkiem dużo i tego rodzaju rzeczy wokół nas.
- Dziennik wdzięczności -to taki rodzaj podziękowania za to, co dobrego Cię spotkało, można na małych kartkach uczyć się każdego dnia zapisywania tego, za co jesteśmy wdzięczne światu, innym ludziom, sobie. To widziane dobro, może być przeciwwagą dla tego, co wywołuje nasz niepokój,
- Warto też poszukać sposobu na relaks – nie ma jednej recepty, szukamy relaksu, ukojenia, odpoczynku sztygo na miarę. Dla jednych to będzie słuchanie muzyki, dla innych spacer, relaksacja, gimnastyka, dobra książka, spotkanie z kimś bliskim. Warto wsłuchując się w siebie poszuka formy najlepszej dla siebie. I oczywiście znajdować na to czas i przestrzeń ☺☺
- Bliskość, przyjaźń porozumienie z innymi, możliwość dzielenia radości i niepokojów są ważnym czynnikiem w radzeniu sobie ze stresem, napięciem i niepokojem. Teraz, w pandemii, kiedy kontakt jest utrudniony pielęgnujemy relacje innymi dostępnymi sposobami – telefon, Internet. To nieocenione źródło wsparcia.