1. Mam ogromne poczucie, że macierzyństwo zabrało mi część mojego życia, moich pasji, czasu dla siebie, a przez to myślę, że jestem złą mamą… Jak wydostać się z tego błędnego koła?

La Mamma Joanna Stopyra- Fiedorowicz : Ach, uwierz mi, że wiele, wiele, naprawdę wiele mam pod Twoimi odczuciami napisałoby – ja też tak mam / ja też tak miałam. To zupełnie naturalne, że będąc niewyspane, przebodźcowane, zmęczone, z wieloma potrzebami także tymi wyższymi jak realizacja siebie, które są chwilowo zaparkowane, kiedy zostajemy mamami – takie właśnie mamy odczucia. Tęsknimy za dawnym życiem i mamy z tego tytuły poczucie winy, bo nie tylko, że same chcemy być jak najlepszymi mamami dla swoich dzieci, to jeszcze nasza kultura mówi nam, że mama musi być szczęśliwa, poświęcać się dla dziecka, a my chcemy też zadbać o swoje potrzeby. Myślę, że praca z moim ebookiem – Odkryj siebie na nowo po tym, jak zostałaś mamą – w którym jest 20 coachingowych ćwiczeń do pracy własnej i wspierające treści, może być krokiem do tego, żebyś wyszła z tego kołowrotka tęsknoty za sobą i poczucia winy, że nie jesteś dobrą mamą. Jest w tym ebooku takie pytanie, które zostawiam tu dla Ciebie – czego teraz / w tym momencie swojego życia potrzebujesz?

1. Moja córcia ma rok, przyjaciółki namawiają mnie na krótki wyjazd weekendowy. Z jednej strony chętnie bym pojechała, ale z drugiej, boję się opinii, że zostawiam dziecko i nie będę się dobrze bawić, co zrobić?

La Mamma Joanna Stopyra- Fiedorowicz: Podsuwam kilka pytań, które mogą dać Ci wartościowe odpowiedzi: 1. Pytanie czyjej opinii się boisz? 2. Dlaczego opinii tej osoby / osób nadajesz takie znaczenie? W sytuacji, kiedy czegoś bardzo chcemy, ale się z drugiej strony też tego boimy, mamy szansę sięgnąć po odwagę do życia w zgodzie ze sobą, do macierzyństwa po swojemu, do podejmowania decyzji zgodnie z nami, a nie czyimiś przekonaniami. Warto mieć świadomość, że czyjaś opinia na Twój temat, nie jest prawdą o Tobie, pokazuje po prostu jego mindset. A Ty nie masz na niego wpływu.

1. Jak zaangażować tatę do jego roli? Mama nosi dziecko pod sercem 9 miesięcy, więc ta więź jest naturalna, ale co może zrobić tata?

La Mamma Joanna Stopyra- Fiedorowicz: Tata jest tak samo ważnym rodzicem w życiu dziecka jak mama. Wnosi inną energię, inaczej spędza czas itd. To ma dla dziecka ogromną wartość. Dziecko to też jest wspólne zobowiązanie – nie możemy mówić o tym, że tata pomaga mamie, tata ma brać współudział w opiece i wychowaniu dziecka, choć wiadomo, że w początkach rodzicielstwa ciężar opieki i obowiązków związanych z dzieckiem niosą na barkach w większej części mamy. Polecam dla Ciebie live ze mną na instagramie, który był poświęcony właśnie temu, jak tata może wspierać mamę, jak może wchodzić w swoje tacierzyństwo - <https://www.instagram.com/reel/CfCZbKRAwnW/>

1. Jak grzecznie powiedzieć mojej mamie i teściowej, że nie potrzebuję ich rad? Cały czas słyszę, że one robiły inaczej

La Mamma Joanna Stopyra- Fiedorowicz: Przeczytaj ten list, który napisałam na takie sytuacje, może będzie wspierające dla Ciebie, jeśli podzielisz się nim z mamą i teściową? <https://lamamma.pl/list-do-babci/> Z jednej strony pewnie nie ma w tych mamach złych intencji, raczej chęć dzielenia się tym, co one robiły, żeby Cię wesprzeć, ale widać, że nie przynosi to efektu. Przydaje się asertywna komunikacja, np. takie zdanie – Mamo, wiem, że chcesz dać mi dobrą radę, żeby mnie wesprzeć, natomiast czasy się zmieniły, wiedza i podejście do opieki i wychowania dzieci też jest inna, i ja chcę budować swoje macierzyństwo w zgodzie ze sobą, po swojemu. Proszę, żebyś to uszanowała. Jeśli poczuję, że chcę Twojej rady, to Cię o nią zapytam.

1. Czy zawsze muszę szukać pomocy w terapii, czy wystarczy jakieś krótsze spotkanie z psychologiem?

La Mamma Joanna Stopyra- Fiedorowicz: Oczywiście nie zawsze, to zależy od tego z czym się borykamy. Niemniej zawsze – nawet dłuższa terapia – zaczyna się od konsultacji. Można zacząć od konsultacji z psychologiem, on po rozpoznaniu tego, w czym potrzebujemy pomocy, da swoje rekomendacje co do dalszych działań.

1. Czy możliwe jest, że nie pokocham swojego dziecka? Różne obawy przychodzą mi do głowy, jestem w 6 miesiącu ciąży i kiepsko znoszę ten czas

La Mamma Joanna Stopyra- Fiedorowicz: Przytulam Cię mocno. W ciąży przychodzą do nas różne obawy, lęki, myśli, otwierają się różne pokoje w nas, o których może nawet nie wiedziałyśmy, że istnieją. Z pewnością taka obawa, o której piszesz musi być trudna do bycia z nią i dużo Cię kosztować. Dlatego bardzo polecam Ci skorzystanie z jakiejś formy wsparcia w tym okresie, w którym jesteś. Może jakaś grupa wsparcia dla kobiet w ciąży, może kręgi kobiet w ciąży, albo konsultacja z psychologiem lub terapeutą, który specjalizuje się w pracy z kobietami w okresie okołoporodowym. Znam historie kobiet, które po narodzinach dziecka – nie miały ochoty się nim zajmować, nie miały czułości do niego, robiły wszystkie te czynności automatycznie i z poczucia obowiązku jednocześnie z ogromnym poczuciem winy, że są złymi mamami, aż w końcu sięgnęły po fachową pomoc – i okazało się, że cierpią na depresję poporodową. Ta profesjonalna pomoc była dla nich na wagę złota. Jednoczesnie dodam, że intensywne zmiany hormonalne, które zachodzą w naszym organizmie w okresie ciąży, mogą także wywołać depresję u kobiet w tym właśnie czasie, dlatego tym bardziej, jeśli jak piszesz- kiesko znosisz ten czas – sięgnij po pomoc – konsultacja z psychologiem.

Dziewczyny,

Zapraszam na mojego instagrama, gdzie jestem obecna regularnie, <https://www.instagram.com/lamamma_joanna/>

Mam również Facebooka, którego będę reaktywować - <https://www.facebook.com/lamammajoanna>

Moją książkę „La Mamma” – o stawaniu się mamą, o doświadczeniu ciąży, porodu i pierwszych 15 miesięcy macierzyństwa znajdziecie na mojej stronie - <https://lamamma.pl/ksiazka-dla-mam/>

Tym z Was, które chcą zrobić coś dla siebie, „wrócić do siebie”, polecam mój ebook z ćwiczeniami coachingowymi do pracy własnej – „Odkryj siebie na nowo po tym, jak zostałaś mamą” - <https://lamamma.pl/produkt/ebook-dla-mam/>

Pozdrawiam ciepło,

La Mamma Joanna Stopyra-Fiedorowicz