

Milena

Jak znaleźć czas przy maluchu?

To niełatwe, to fakt. Każdy kto m lub miał malutkie dziecko wie, że większość czasu kręci się wokół niego, i dobrze, bo to wielka wartość dla dziecka i dla naszej relacji z nim. Jednak, i w tym intensywnym czasie warto znaleźć chwilę dla siebie, jeśli czujemy taką potrzebę. Może 5, może 10 minut. Taka regeneracja, odprężenie, odpoczynek pobycie z sobą będzie również z korzyścią dla dziecka. Jak? Może warto rozejrzeć się, z czego możemy zrezygnować – czy kiedy dziecko zaśnie to my zagrabiemy mieszkanie, prasujemy, itd. – ale czy zawsze musi być posprzątane na ti-top, może warto w tym czasie zdrzemnąć się, poczytać, nałożyć przysłowiowa maseczkę? Co jest ważne, ważniejsze lub mniej ważne?

Edyta

A co z samotnymi matkami ?

Monika

A co jak nie mogę znaleźć żadnego wsparcia, nigdzie?

Tak, o wiele łatwiej jak mamy kogoś dorosłego w domu, i możemy się wymieniać i wspierać na bieżąco w różnych obowiązkach i zadaniach. Ale chciałabym wierzyć, że jeśli nie w mieszkaniu, to w dalszym otoczeniu jest ktoś bliski, koleżanka, kuzyn, ciocia, sąsiadka – ktoś z kim moglibyśmy podzielić się jakąś swoją trudnością i czasami poprosić o wsparcie. Może kiedy się otworzymy na innych (choć czasami) to okaże się, że ludzie są życzliwi i całkiem gotowi, żeby zrobić zakupy, posiedzieć z dzieckiem, kiedy my chcemy się może nawet zwyczajnie przespać i zregenerować. Warto takiej osobie powiedzieć o swojej potrzebie. Proszę zobaczyć ile takiej życzliwości okazaliśmy sobie nawzajem w pandemii gdy komuś zdarzyła się kwarantanna – zakupy, obiady, wyprowadzanie psa, wielu ludzi chętnie podzieliła się swoim dobrem. Porozmawiać i pokazać gdzie jest nam trudniej, pomóc sobie nawzajem, to jest dla mnie o sile, nie o słabości.

Ewelina

C robić by nie mieć wyrzutów sumienia, że poszłam np.sama na zakupy i dziecko zostało z tatą?

Joanna

Czy wyrzuty sumienia są złe?

Może warto na początku rozróżnić wyrzuty sumienia od innych emocji. Kiedy mama rozstaje się z dzieckiem (bo idzie na zakupy) to naturalne jest, że może tęsknić za dzieckiem, myśleć o nim, zastanawiać się czy wszystko dobrze, przypominać sobie zapach, oczka, miny dziecka itd – to jest o naszej miłości do dziecka, przywiązaniu i bliskości. Wyrzuty sumienia są wtedy, gdy do rozstania dołączają się poczucie winy, wstydu, myśli i uczucia wokół przekonania, że robię coś nie tak. To trudne uczucie, które prawdopodobnie potrafi się szybko „nakręcać” jak takie błędne koło. Jak przerwać: można wrócić do faktów: zadać sobie pytanie: np. na ile minut wychodzę, a ile czasu jestem z dzieckiem, że w tym czasie jestem w dobrych pełnych miłości relacjach z dzieckiem i jest między nami dobrze, że dziecko będzie potrzebowało również innych relacji, i jak w pytaniu Pani Eweliny, gdy dziecko zostaje z tatą to dla nich to jest również czas, żeby się poznawać, być blisko i budować relację. Sprawdzajcie również ze sobą (mama, tata, dziecko) ile czasu jest dla Was dobrze, a kiedy komuś już jest trudniej w tym rozstaniu – i tu można pracować czasem: nie za długo ale w sam raz, żeby było bezpiecznie, kroczyć po kroczku.

Marcin

Żona często mówi że jest złą mamą czy to może być skutek przemęczenia?. Nie zauważyłem żeby robiła coś złe. Jest wspaniałą Mam

Chyba każda mama chciałaby usłyszeć w chwilach zwątpienia od swojego męża, partnera, swojej mamy lub teściowej, że jest dobrą lub jak Pan pisze w pytaniu, wspaniałą mamą, że mimo potyczek dobrze sobie radzi, że dostrzegamy jej wysiłek i to jak uczy się dziecka i buduje z nim relację. Dawajmy sobie takie słowne wsparcie i docenienie, zarówno mamy jak i taty. To co może być pomoce to nauczanie się, żeby dostrzegać pozytywne, a nie tylko negatywne skutki naszych działań, a myślę, że jak się rozejrzymy wokół to będzie ich całkiem sporo, nie tylko tonąć w tym co nie całkiem się udaje lub nas martwi. A druga kwestia to zmęczenie – przy nim naprawdę trudniej o realny ogląd sytuacji. Zmęczony fizycznie i psychicznie organizm może sprawiać, że widzimy rzeczy w ciemniejszych barwach i tracimy również dostęp do naszych zasobów, takich zasobów, które pomagają nam radzić sobie w codziennych sytuacjach. Tutaj zdecydowanie polecam jednak uczyć się łapać chwile odpoczynku, choć trochę więcej spać ale też szukać takich chwil, kiedy np. na spacerze z wózkiem na ławeczce możemy poczytać lub choćby porandkować z żoną i w ten sposób „ładować akumulatory”. Taka troska może również pozytywnie wpłynąć na związek, to co pomiędzy partnerami.

Anna

Jak nauczyć się prosić o pomoc?

Może zacząć od tego, żeby poszukać w sobie, co takiego jest dla mnie trudnego w szukaniu pomocy, sięganiu po pomoc i zastanowić się czy chcę w sobie to przekonanie pielęgnować, czy raczej zacząć je powoli weryfikować, sprawdzać, co mi w tym przekonaniu sprzyja a co szkodzi. Na przykład może ta trudność jest wokół przekonania, że „muszę ze wszystkim radzić sobie sama bo prośenie o pomoc to oznaka słabości” – czy to jest zdanie, które jest rzeczywiście dobre dla ciebie? Czy na przykład chciałabyś żeby kiedyś twoje dziecko tak samo myślało? Czy chciałaby, żeby bliska osoba w trudności sama się zmagala z problemem, czy żeby jednak podzieliła się z tobą? Może również dla innych twoja trudność jest ważna. Dla mnie poproszenie o pomoc jest o siłę nie o słabości.

Druga rzecz, to zacząć próbować prosić, może małymi krokami, o rzeczy o które łatwiej nam poprosić. Może okaże się, że to nas nawet zbliży z innymi.

Marcin

Żona jest bardzo wrażliwą osobą często bardzo przeżywa każdą sytuację związaną z synem jak wspierać ?

Ewelina

Czy lepiej, żeby tata poszedł z dzieckiem pierwszy raz do żłobka?

Przy pójściu do żłobka ważny jest okres adaptacji (warto prosić żłobkaczki o takie dni), żeby dziecko mogło bezpiecznie przenieść więź z mamy/taty na panią w żłobku, żeby mogło spokojnie nawiązywać więź z opiekunami, poznawać miejsce i czuć się bezpiecznie. To oznacza, że warto, żeby dzieckoposzło z osobą z którą czuje się bezpiecznie, od której może dostać wsparcie, okazać swoje emocje. To wydaje mi się ważne w decyzji, kto pójdzie z dzieckiem do żłobka i pomoże mu poczuć się bezpiecznie w nowym miejscu.

Aleksandra

Jak mówić innym o swoich potrzebach?

Wydaje mi się że chyba w najprostszy sposób, tak jak to czujesz, można opisać swój stan, można powiedzieć, jak to czujesz w ciele, może przychodzi ci do głowy jakieś porównanie, obraz metafora. Zadbaj w ten sposób, żeby ktoś mógł zrozumieć o czym mówisz, zobacz to z twojej perspektywy, że to jest dla ciebie ważne, że dzielisz się czymś osobistym i ważnym. Inni nie siedzą w naszej głowie, nie mają rentgena do zobaczenia naszych potrzeb, ani obowiązku znania naszych potrzeb. Dlatego dzieląc się naszymi potrzebami zadbajmy o to, żeby ktoś mógł usłyszeć o czym mówimy i dlaczego. Co więcej dzielenie się potrzebami to nie koncert życzeń, to raczej proces w którym dzielimy się z innymi, poznajemy i uczymy się nawzajem.

Anna

Czy to normalne, że w połogu nie mam bejbi blusa? W ciąży też nie miałam wahań nastroju, czy obawiać się, że dopadnie mnie potem?

Pani Aniu, nigdy nie ma jednego schematu, mamy różnie mogą reagować, warto się obserwować, być wrażliwym na sygnały z ciała i duszy, i rzeczywiście zareagować jak coś się zacznie dziać. A jeśli nic się nie dzieje niepokojącego, to delektować się chwilą, swoim macierzyństwem i dbać o siebie ☺

Ewelina

Czy zawsze trzeba otworzyć się i obciążać partnera swoimi problemami?

Zatrzymam się przy słowie „obciążać”. Może zamienić je w głowie na: dzielić, współdzielić, zapraszać do swojego świata, budować wspólny świat radości i smutków, sukcesów i słabości, tego co nas wzmacnia i tego co nas smuci, martwi, przytłacza. „Prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie”, z „przyjacielem możesz jeść beczkę prochu” - jeśli myślimy o bliskości, przyjaźni, intymności w związku to chyba jednak warto się dzielić. Ale dla równowagi znajdować też rzeczy z których możemy się razem cieszyć, choćby była to przysłowiowa „kupka” lub zjedzony obiad, coś co się udało.

Nataia

W którym momencie warto wybrać się do psychologa w kontekście radzenia sobie z emocjami ?

Myślę, że zawsze kiedy poczujemy taką potrzebę lub konieczność, żeby z profesjonalistą obejrzeć to, co się w nas dzieje, bo sami mamy trudność, żeby poradzić sobie z sytuacją, to trwa dłużej, dezorganizuje nasze życie, obniża naszą jakość życia. Dobrze, że już upada mi, że do psychologa to dopiero wtedy, kiedy jest dramat i pękamy w szwach. Nie, można pójść, kiedy wiemy, że taka pomoc może nas westprzeć i uspokoić. Do dentysty też nie idziemy

kiedy już umieramy z bólu (choć bywają tacy „bohaterowie”), ale kiedy czujemy, że dzieje się coś z czym sobie sami jednak nie poradzimy.

Parę słów od naszych uczestniczek <3

Aleksandra

Piękne ☐

Ewelina

temat bardzo ważny i na czasie

Nataia



Karolina

Super temat!!!

Katarzyna

Uwielbiam Panią słuchać 😊

Nataia

To prawda. Cudowny wykład 😊

Magdalena

Ważne informacje ja po porodzie miałam dość i często płakałam ze zmęczenia psychicznego chociaż miałam wsparcie u męża ale chyba było to po prostu silniejsze ode mnie

Bartosz

dziękujemy ciekawy wykład

Edyta

Wykład skłania do refleksji

Ewelina

bardzo ciekawy wykład