



Iza Kłodzińska, MamCoach

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

[https://mamcoach.pl/
kontakt@mamcoach.pl](https://mamcoach.pl/kontakt@mamcoach.pl)

1. Jak rozmawiać z partnerem, gdy się oddałyśmy po narodzinach dziecka?

Szczerze, otwarcie i mówiąc głównie komunikatem „ja”.

„Wydaje mi się, że... np. oddałyśmy się od siebie”, „W związku z tym czuję... np. głęboki smutek, osamotnienie i strach, że...”, „Jest to dla mnie... np. bardzo trudne i bolesne”, „Chciałabym/potrzebuję... np. popracować nad naszą relacją, bo jest ona dla mnie bardzo ważna, potrzebuję Cię w tym wyjątkowym dla nas czasie”, „Co o tym myślisz?”, „Jak Ty to widzisz?”.

Z drugiej strony starałabym się być wyrozumiała i względem siebie i względem partnera. Jest to niezwykle czas, być może po raz pierwszy stali się Państwo rodzicami, jest to na pewno ogromna zmiana, na którą trudno było się przygotować. Jest sporo niewiadomych, mnóstwo wyzwań i mało przewidywalności i rutyny. O tym też powiedziałabym partnerowi i zapytałabym, co on o tym myśli, jak on czuje się w tej sytuacji, czego potrzebuje.

Życzę dużo cierpliwości i siły!

2. Co jeśli partner nie chce rozmawiać o emocjach?

Czy partner nie chce rozmawiać tylko o swoich emocjach, czy o Pani również?

Próbowałabym przekazać mu, dlaczego dla mnie rozmowa o emocjach ma znaczenie. Dlaczego ja teraz o tych emocjach chcę rozmawiać. Czemu uważam, że warto rozmawiać o emocjach i co chcę w ten sposób osiągnąć, czemu tego potrzebuję. Jeśli partner jest empatyczny i zależy mu na Pani, po kilku takich rozmowach zapewne weźmie pod uwagę Pani punkt widzenia i nawet jeśli nie będzie chciał mówić o sobie (na to ma Pani ograniczony wpływ), to z większą otwartością będzie słuchał o tym, co Pani czuje.

3. Czy da się odbudować relację po dużym kryzysie?

Zaryzykowałabym stwierdzenie, że się da, ale obie strony muszą tego chcieć i potrzebują nad tym pracować. Myślę, że warto przepracować to, co się wydarzyło, być może zastanowić się nad tym, co doprowadziło do takiego stanu rzeczy i jasno i szczerze powiedzieć sobie, co w związku z tym czuliśmy/czujemy. Jest to potrzebne do tego, żeby móc postawić kolejny krok i nie pielęgnować w sobie

urazy. Być może warto rozważyć pomysł sięgnięcia po wsparcie specjalisty, np. terapeuty.

*Proszę nie traktować mojej odpowiedzi jak wyroczni, ja nie czuję się specjalistką od takich zagadnień, na pewno znajdzie Pani bardziej kompetentną osobę, która pomoże Pani przejść przez ten czas i wesprze Panią w przepracowaniu kryzysu, o którym Pani wspomina. Serdecznie Pani tego życzę.

4. Jak dbać o siebie, gdy nie ma się na nic siły?

Jest to kwestia bardzo indywidualna. Każdej z nas co innego dodaje sił i co innego nas relaksuje. Proszę sobie przypomnieć chwilę, kiedy czuła się Pani dobrze. Co się wtedy działo? Co Pani robiła? Kto Panią otaczał? O czym Pani myślała? Na pewno warto zadbać o to, żeby takie sytuacje zdarzały się jak najczęściej.

A z drugiej strony, warto zastanowić się nad tym, jakich do tej pory dokonywałam wyborów, że doszłam do miejsca, w którym czuję się bezsilna. Jeśli jest to pytanie, na które może Pani znaleźć odpowiedź, to wspaniale. A jeśli nie i sił jest rzeczywiście mało, może warto rozważyć możliwość sięgnięcia po profesjonalne wsparcie. Czasem jest to najlepszy wybór, jakiego możemy dokonać.

5. Co zrobić, gdy partner jest „głuchy”, na nasze wskazówki, prośby?

Spróbowałabym jeszcze raz cierpliwie, otwarcie i szczerze powiedzieć, na czym mi zależy, czemu coś jest dla mnie ważne, co w związku z tym czuję. Bez ocen, etykietek, osądów. Tylko komunikat „ja”. Po kilku takich rozmowach, jeśli partner jest empatyczny i zależy mu na Pani, zapewne weźmie pod uwagę Pani punkt widzenia albo przynajmniej przedstawi swoje powody, dla których nie chce tego robić.

Jeśli tak się nie wydarzy i partner nie zmieni swojego podejścia, zastanowiłabym się nad tym, co chcę w związku z tym zrobić. Może potrzebuję poprzyglądać się swojemu podejściu do partnera, moim osądom, ocenom, oczekiwaniom. Może jest coś, z czego sobie nie zdaję sprawy, a co utrudnia mi dobrą komunikację i porozumienie z partnerem.

Więcej o komunikacie „ja” możecie przeczytać w materiałach „Pakiet Świadoma Mama” dostępnych na stronie <https://mamcoach.pl/materialy/>
Znajdziecie tam również szczegółowy szablon opisujący jak taki komunikat budować oraz listę pomysłów na wspólnie spędzony z partnerem czas.

A wszystkie Mamy, zainteresowane wsparciem w powrocie do pracy, zapraszam na bezpłatną, pierwszą konsultację. Link do kalendarza:

<https://calendly.com/mamcoach/coaching-session>

Serdecznie zapraszam też na moją stronę internetową. Można zapisać się na niej do newslettera i otrzymywać cenne wskazówki i porady przydatne w powrocie do pracy:

<https://mamcoach.pl/>

Zajrzyj też na moje profile w mediach społecznościowych, polub, zaobserwuj, zostaw serduszko 😊

FB: <https://www.facebook.com/Iza.Klodzinska.MamCoach>

IG: <https://www.instagram.com/izaklodzinska.mamcoach>

LI: <https://www.linkedin.com/in/coachiza>

Do zobaczenia na kolejnym webinarze, stacjonarnym warsztacie lub sesji coachingowej 😊

W kontakcie!

