

Katarzyna

W jaki sposób znaleźć czas dla siebie, kiedy nie możemy liczyć na wsparcie rodziny i zajmujemy się sami maleństwem?

Ewa

No właśnie jak to wszystko pogodzić dziecko 2.5 latka w domu ponieważ żłobek zamknięty. Noworodek będzie za 2 tygodnie może szybciej. A co z czasem dla siebie? Dziadkowie niestety nie dostępni

Ewelina

Jak rozróżnić bycie "egoistą" od dbania o swoje dobro?

Ewelina

Jak psychicznie przygotować się do porodu? Staram się ćwiczyć oddech, ale jednak wciąż bardzo się boję.

Ewelina

Jak sprawić aby pierwsze dziecko "scalało" związek, a nie oddalało rodziców od siebie?

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 (maleńkimi) 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, wyzwaniem) gdzie możemy się poznawać i wspierać z innego, wcześniej nieznanej perspektywy.

Marlena

Tylko jak uzmysłwić to rodzinie czytaj babciom, że nie jest się robotem? Starsze pokolenia mają przekonanie, że dobra żona czy mama ogarnia wszystko sama.

Chyba zacząć od uzgodnienia z sobą 😊 co z tego przekonania biorę / chcę brać / nie chcę brać. Myśleć w takcie i po tych sytuacjach co, przyjęcie takiej lub innej pozycji mi daje a co mi odbiera, co mi w tym służy a co nie. Co mogę odpuścić, a na co nie jestem jeszcze (z różnych powodów) gotowa. Dać sobie czas, że nie wszystko na raz, małymi, dostępnymi mi krokami – nie rewolucja z dużymi kosztami, ale bardziej ewolucja. I jeszcze podpowiedziałabym, żeby sprawdzać, czy to jest w walce i wojnie z innymi i z sobą, czy raczej w spokojnym dojrzewaniu, wybieraniu budowaniu swoich granic, komunikowaniu w ramach swoich potrzeb.

Ewa

Nie potrafię prosić o pomoc □ Jak nad tym pracować?

Podobnie jak w pytaniu wyżej zaczynamy od oglądania samej siebie, dlaczego nie proszę, co w tym dla mnie trudnego, co zyskuję a co tracę kiedy proszę/nie proszę. I jak to wygląda, kiedy ktoś z serca prosi mnie o coś? Pracować małymi krokami, testować co się wydarzy kiedy poprosisz o pomoc, pokażesz swoją trudność - może zrobić sobie listę rzeczy o które mogę poprosić i z tej listy wybrać jakąś rzecz, która straszy mnie najmniej i spróbować poprosić. Może pomoże również taka perspektywa jak będziesz umiała poprosić z lekkością, to będziesz również modelem dla swojego dziecka, ono wyrośnie w atmosferze, że prosić o pomoc i pomagać innym to naturalny stan, dzielenia się między sobą, że może to być o szacunku, równowadze,, odwadze.

Mam jeszcze takie (z przymrużeniem oka) porównanie: Może pomoże metafora bolącego zęba, kiedy boli, wiesz, że trzeba pójść do dentysty, i POPROSIĆ O POMOC że sama się z tym nie uporasz, że czekanie nie polepsza, a wręcz pogarsza sytuację. Nikt wtedy nie „gra” twardziela, który „powinien” „musi” sobie sam poradzić z zębem, uporać się z takim „małym” problemem 😊

K

Co zrobić gdy zostajemy ze wszystkim same, partner nie jest wsparciem i nie można na to liczyć niestety?Sprawdzone wiele razy. Rodzina daleko.

K

Pomoc dla kobiet w ramach ubezpieczenia jest teraz gdzieś dostępna? Realnie. psychologa lub inna?

Ewelina

Pomoc psychologa w szpitalu po porodzie, czy warto skorzystać jeśli czujemy się przytłoczone nową rolą? Czy lepiej na początku spróbować sobie samemu z tym poradzić, a ewentualnie później zgłosić się do psychologa jeśli problem się nasila?

Zawsze warto korzystać z pomocy bliskich ale również specjalistów, położnych, psychologów. Kiedy? W odpowiedni momencie, a o tym momencie decydujesz sama Ty, kiedy czujesz potrzebę, kiedy wiesz, że potrzebujesz kogoś do pomocy. Nie wtedy kiedy już pękasz w szwach, ale też niekoniecznie od razu kiedy czujesz każdą niewielką trudność.