

Anna

Czy ciężko jest zadbać o relacje po narodzinach dziecka?

Na to jak zadbać o relacje po narodzinach dziecka składa się dużo czynników. Zależy to od kondycji relacji przed narodzeniem dziecka, naszego samopoczucia po porodzie i innych okoliczności życiowych.

Monika

Jak nie bać się zmian, w relacjach, które przyniosą narodziny dziecka?

Trzeba ustalić jakich zmian się obawiamy i gdzie leży przyczyna naszych lęków. Lęk dotyczy niemalże każdej Mamy na różnych etapach macierzyństwa. To naturalne. Że boimy się o nasze relacje.

Kasia

Jak ustalić sobie priorytety?

Warto zrobić listę naszych wartości i regularnie sprawdzać, czy ta lista jest aktualna. Pomocna może być rozmowa z zaufaną osobą, która może pomóc nam określić priorytety życiowe.

Iwona

Jak najlepiej przedstawiać swoje potrzeby partnerowi i rodzinie? Czy ważne jest żeby to komunikować?

Bardzo ważne jest to, aby komunikować swoje potrzeby. Partnerzy rzadko domyślają się naszych potrzeb, co rodzi konflikty i frustracje. Tutaj sprawdza się zasada „Im prościej-tym lepiej”. Polecam konkretne komunikaty typu „Chciałabym, żeby zrobił...” czy „Potrzebuję teraz...”

Ilona

Jak nie mieć wyrzutów sumienia i zabrać o swoje potrzeby a nie tylko dziecka?

Wyrzuty sumienia i poczucie winy to naturalne odczucia Mamy na różnych etapach macierzyństwa. Zachęcam do osławiania się z poczuciem winy, bo będzie nam towarzyszyło w rodzicielstwie bardzo często. Warto szukać wsparcia, żeby radzić sobie z poczuciem winy. Zachęcam do korzystania ze wsparcia innych Mam czy życzliwych osób.

Beata

Jak nie mieć wyrzutów sumienia i zabrać o swoje potrzeby a nie tylko dziecka?

Wyrzuty sumienia i poczucie winy to naturalne odczucia Mamy na różnych etapach macierzyństwa. Zachęcam do osławiania się z poczuciem winy, bo będzie nam towarzyszyło w rodzicielstwie bardzo często. Musimy mieć poczucie, że jesteśmy ważne, a spokojna Mama to nieoceniona wartość dla dziecka.

Karolina

Czyje potrzeby powinienam stawiać na pierwszym miejscu będąc świeżą mamą?

Jako świeżo upieczona Mama jesteś najbliższą osobą swojego dziecka. Aby móc towarzyszyć mu w rozwoju, sama potrzebujesz sił i dobrego samopoczucia. Troska o dziecko jest kluczowa, ale z zaspokojonymi potrzebami będzie Ci łatwiej stawiać czoła codziennym obowiązkom.

Magda

Jak prosić o pomoc?

Prośbienie o pomoc to bardzo ważna umiejętność, którą należy ćwiczyć. Zachęcam do zwracania się do zaufanych nam osób i konkretnego wyrażania swoich potrzeb. Warto zapytać wprost: Czy możesz mi pomóc...? Lub powiedzieć: Potrzebuję pomocy/wsparcia w... Prośbienie o pomoc to wyraz odwagi do działania i radzenia sobie, ponieważ zbliża nas do efektywnego działania.

Iza

Co zrobić gdy wydaje mi się, że komunikuje wszystko łatwo, ale nie widzę żadnych efektów? W takiej sytuacji warto zapytać odbiorców naszych komunikatów, skąd bierze się brak efektów. Taka pogłębiona rozmowa może pomóc dostrzec wiele ważnych czynników, o których czasami nie wiedzieliśmy wcześniej.

Joanna

Czy mogę jakoś nauczyć się słuchać kogoś bardziej? Czuje, że mam z tym problem...

Tak, uważność można rozwijać. Zachęcam do skorzystania z pomocy w zakresie Mindfulness. Na rynku dostępna jest pomocna literatura oraz ćwiczenia w tym zakresie.

Monika

Jak pomimo zmęczenia znaleźć mobilizację chociażby żeby wieczorem posiedzieć razem chwilę i porozmawiać jak nam miał dzień? Czasem ma się tyle planów a ciężko jest się wyrobić ze wszystkim.

Natłok obowiązków sprawia, że trudno nam spędzać wspólnie czas. Warto przyjrzeć się swoim potrzebom, ponieważ niezaspokojenie ich może utrudniać nam relacje z innymi. Zachęcam też do planowania wspólnego czasu we dwoje.

Justyna

Jak wyzbyć się poczucia winy ze nie poświęca się 2 dzieci czasu po równo ?

Wyrzuty sumienia i poczucie winy to naturalne odczucia Mamy na różnych etapach macierzyństwa. Zachęcam do osuwania się z poczuciem winy, bo będzie nam towarzyszyło w rodzicielstwie bardzo często. Zachęcam do szukania indywidualnego czasu z każdym dzieckiem. Niemalże niemożliwym jest spędzanie takiej samej ilości czasu z każdym z dzieci. Proszę pamiętać, że sama uważna Pani obecność przy dzieciach jest najlepszym co może Pani im dać.

Magda

Czuje, że nie poświęcam partnerowi wystarczająco dużo czasu, jednak on nie narzeka... czy powinnam z nim porozmawiać?

Oczywiście, zachęcam do szczerej rozmowy na ten temat.

Alicja

Czy warto pytać o potrzeby ? czy raczej obserwować drugą osobę ?

Warto pytać wprost o potrzeby, ponieważ nie każda osoba potrafi zachowaniem wskazać swoje potrzeby i wtedy obserwacja może nie dać nam informacji o potrzebach danej osoby. Rozmawianie o potrzebach buduje relacje, dlatego warto to robić.