

mypiAnna

Do kogo zwrócić się o pomoc jeśli czujemy się bezradne?

To bardzo ważne, żeby w ogóle o tej potrzebie pomocy mówić. Żeby się nie bać. Pojawienie się dziecka jest na tyle dużą zmianą w naszym życiu, że absolutnie mamy prawo sobie nie radzić, nie umieć, nie wiedzieć, nie mieć siły...

W pierwszej kolejności prosimy o pomoc swoich najbliższych - o ile dotyczy to kwestii organizacyjnych, tzw. pomocy w bieżących sprawach. Mąż/partner, rodzice, siostra, bliska koleżanka - zaangażujemy te osoby i poprosimy o wsparcie. Niemniej jeśli poczucie bezradności się przedłuża, jeśli pojawiają się myśli rezygnacyjne, wątpliwe, czy wręcz złość na sytuację, to zdecydowanie winniśmy poszukać wsparcia u specjalisty. Nie musi być to kilkutygodniowa terapia - czasami 2-3 spotkania z psychologiem pomogą nam spojrzeć na sytuację inaczej i odnaleźć w sobie siłę.

Kasia

Jak zebrać w sobie siłę kiedy czuje się ciągle zmęczona?

Pierwsza bardzo ważna sprawa - kiedy śpi Maluch - śpi Mama ☺ ewentualnie bierze kąpiel, je albo pije ciepłą herbatę ☺ Czas snu dziecka to nie jest czas na to, żeby umyć okna, zrobić porządek w szafie albo... nagotować obiadu na tydzień. Te sprawy zdecydowanie możemy (przynajmniej przez pierwsze tygodnie po porodzie) scedować na innych.

Po drugie - tak jak wspominałam podczas prezentacji - kiedy jesteśmy w zmianie i uczymy się w niej funkcjonować, to inne obszary życia w sposób naturalny będą mniej „zaopiekowane” niż dotychczas. Skoro prawie całą naszą energię angażujemy w to, żeby nauczyć się opieki nad dzieckiem, żeby poznać Maluszka, żeby nauczyć się funkcjonować w nowej dla nas rzeczywistości, to nie jesteśmy w stanie zadbać o całą resztę na „takim samym poziomie”. Potrzebujemy czasu. I przyznania sobie prawa, że teraz najważniejsze jest to, co nowe, a cała reszta musi poczekać.

Ola

Jak cieszyć się z małych osiągnięć i przestać od siebie wymagać ciągle tylko więcej i więcej?

To jest trudne, ale możliwe do zrobienia ☺ Po pierwsze to kwestia nastawienia i dania sobie prawa do błędów i niedoskonałości. Po drugie dania sobie czasu - nikt, kto doświadcza dużej zmiany, nie jest ekspertem od razu. Tak, jak wspominałam podczas prezentacji - kiedy np. zaczynamy pracę na nowym stanowisku musi upłynąć sporo czasu, abyśmy poczul, że jesteśmy specjalistami w danej dziedzinie. Początkowo naturalnym jest, że popełniamy błędy, korzystamy z doświadczenia starszych stażem kolegów, wszystko idzie nam wolniej. Tak samo jest, kiedy w domu pojawia się dziecko ☺ Po trzecie - praktykować wdzięczność. Tzn. każdego wieczoru pomyśleć co udało mi się dzisiaj zrobić. Można nawet postawić sobie mały słóiczek i wrzucać tam cukierka za każdym razem, gdy zrobię coś, z czego jestem zadowolona. Po czwarte - oczekiwać uznania od bliskich. Czasami nawet wprost, z uśmiechem ☺ - „halo! Kochani! Zrobiłam pyszną zupkę, więc poproszę o dobre słowo ☺”.

Patrycja

Jak powiedzieć partnerowi, że potrzebuje przestrzeni, bo ciągle pyta czy może mi jakoś pomóc i czuje się przytłoczona

Zdecydowanie otwarcie ☺ W relacji partnerskiej o takich rzeczach należy rozmawiać, na bieżąco je dogrywać. Mówienie o emocjach i potrzebach jest czasami trudne, ale warto to robić. Na początku zachęcam, by podziękować i docenić zaangażowanie partnera - „Kochanie, dziękuję, że się tak troszczysz. Naprawdę to doceniam. Widzę ile czasu i zaangażowania mi poświęcasz”. A następnie powiedzieć o swoich potrzebach, pokazać, że ufamy, ale też, że ważnym jest dla nas np. jego czas wolny - „Na ten moment sobie radzę, czuję się zaopiekowana i potrzebuję trochę przestrzeni dla siebie i wyciszenia. Obiecuję, że jak będę potrzebować pomocy to na pewno Cię o nią poproszę. Chcę też żebyś ty miał czas i przestrzeń dla siebie, a nie tylko czuł, że musisz cały czas się mną zajmować”.

Weronika

Moja teściowa ciągle komentuje moje zachowanie i czyny, mąż nie reaguje, czasy są inne niż jak ona wychowywała dzieci i nie rozumie pewnych rzeczy

Teściowa zapewne ma dobrą intencję - chce pomóc, odciążyć, doradzić. Niemniej my mamy prawo dokonywać własnych wyborów i podążać własną ścieżką. Można - przy kolejnym komentarzu bądź poradzie - powiedzieć np. „Mamo, domyślam się, że mówisz, żeby pomóc, żeby nam doradzić, żeby było lepiej. Niemniej ja i... (imię Męża) jesteśmy dorośli i chcemy podejmować sami decyzje. Chcemy móc zrobić to według naszej intuicji i wiedzy. Kiedy naprawdę nie będziemy wiedzieć co zrobić poprosimy Cię o wsparcie i radę, ale póki co chcemy działać niezależnie i poprosimy, byś uszanowała to, co robimy. Nawet jeśli z Twojej perspektywy popełniamy błąd”.

Ważnym jest, by powiedzieć „ja i...” - tak, by teściowa miała świadomość, że to jest Wasza wspólna decyzja i Wasza wspólna potrzeba. Warto również porozmawiać z Mężem i powiedzieć jasno, że jest Pani ciężko, kiedy słyszy negatywne komentarze pod swoim adresem, a Mąż nie reaguje. Że czuje Pani wtedy, jakby musiała radzić sobie sama z sytuacją i nie miała jego wsparcia.

Patrycja

Mój mąż pracuje, ja zajmuję się dzieckiem, kiedy on przychodzi z pracy odpoczywa, a kiedy odpoczynek dla mnie? Ja pracuję 24h, co mam zrobić?

Otwarcie o tym powiedzieć. Przedstawić fakty. Mężczyźni najlepiej przyjmują informacje kiedy jest ona rzetelna i oparta o fakty. Tj. unikać „Ty zawsze... a ja cały dzień... Ty nigdy, a ja wciąż...”. Przedstawić, co się konkretnie wydarzyło dane dnia, że było to dla Pani obciążające, że wymagało to wysiłku i zaangażowania i teraz chce Pani odpocząć. Oczywiście, że rozumie też to, że Mąż jest zmęczony po pracy, że jego czas też był intensywny i też potrzebuje odpoczynku. Dlatego ważnym jest, byście obydwaj znaleźli popołudniu czas na relaks. Można np. zaproponować, że teraz Mąż przez godzinę idzie bawić się z dziećmi, a Pani na drzemkę, a potem się zamienicie.