

Agnieszka

Jak przekonać samą siebie, że jestem wystarczająco dobra?

Odpowiedź udzielona podczas konferencji. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Monika

Jak pracować nad sobą żeby być szczęśliwą?

Na początku należy zdefiniować czym jest dla mnie szczęście, przypomnieć sobie momenty, w których czułyśmy się naprawdę szczęśliwe i zastanowić się co w tamtych momentach sprawiło, że ten stan wystąpił. Zastanowić się co to mówi o naszych potrzebach i co ja mogę dziś zrobić aby o nie zadbać? Ponadto poczucie szczęścia jest uzależnione od poczucia własnej wartości, rozmowa z psychologiem zdecydowanie pomoże również w tym zakresie i przyspieszy pożądaną efekt. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Anna

Czy nasze negatywne myśli mogą wpłynąć jakoś na dziecko?

Odpowiedź udzielona podczas konferencji. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Marta

Jak zniwelować poczucie winy, że po narodzinach maluszka dla starszego dziecka będzie się miało mniej czasu i ta relacja ulegnie zmianie?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ poczucie winy to złożony element naszego funkcjonowania emocjonalnego. Warto jednak zastanowić się jak mogę zarządzić realnie swoim czasem tak, aby odpowiadać na potrzeby jednego i drugiego dziecka, nie zapominając również o swoich. To o czym trzeba pamiętać, że perfekcjonizm dystansuje nas od naszych pociech, pomimo szczerych i najlepszych chęci, aby ta opieka nad dzieckiem była idealna. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Agnieszka

Jak radzić sobie z baby blues po porodzie?

Odpowiedź udzielona podczas konferencji.

Karolina

Jak być dobrym rodzicom nie mając dobrych wzorców z przeszłości?

Nasze doświadczenia z przeszłości i wybory innych ludzi nas nie definiują. Jednakże jeśli czujemy, że one mają wpływ na nasze zachowanie, emocje czy poczucie własnej wartości w teraźniejszości to warto przepracować to we współpracy z terapeutą. Sam fakt, że myślisz o tym by być dobrym rodzicem wskazuje na to, że Tobie zależy by dbać o swoje dziecko. Zadbaj też o siebie, będzie Wam łatwiej ☺ Zapraszam na najbliższy warsztat.

Paula

Jak uniknąć poczucia że żyjemy dla szczęścia wyłącznie naszych dzieci

Należy się zastanowić jak wygląda nasze szczęście, co przed dziećmi sprawiało że czułyśmy szczęście. Droga Mamo, nie jesteś robotem, oprócz swojej roli rodzica, nadal jesteś Paulą która ma własne autonomiczne potrzeby i one są tak samo ważne i ważne, aby je realizować jak te Twoich pociech. Może to wydawać się trudne, jeśli zawsze byliśmy dla kogoś, a nie dla siebie, ale zawsze warto i zachęcam do zadbania o siebie wraz z pomocną terapeutą. Oczekiwane efekty nadejdą znacznie szybciej i z mniejszym poczuciem frustracji ☺
Zapraszam na najbliższy warsztat.

Lillianna

Jak poradzić sobie z tym że ja jestem niezastąpiona ja zrobię to lepiej

Lillianna warto mieć świadomość tego, że perfekcjonizm nas dystansuje od potrzeb naszych dzieci, naszych bliskich i nas samych. A jeśli nie odpowiadamy na potrzeby odczuwamy frustracje i pojawia się błędne koło w którego ciężko się wydostać. Warto też popracować nad zaufaniem i umiejętnością korzystania ze wsparcia. Terapeuci są bardzo pomocni w tym zakresie. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Małgorzata

Jak sobie poradzić z poczuciem winy że zaniedbuje starsze dziecko?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ poczucie winy to złożony element naszego funkcjonowania emocjonalnego. Warto jednak zastanowić się jak mogę zarządzić realnie swoim czasem tak, aby odpowiadać na potrzeby jednego i drugiego dziecka, nie zapominając również o **swoich**. To o czym trzeba pamiętać, że perfekcjonizm dystansuje nas od naszych pociech, pomimo szczerych i najlepszych chęci, aby ta opieka nad dzieckiem była idealna. Inną kwestią jest zastanowienie się w jaki sposób zaniedbuję, dlaczego to robię, skąd to wiem że zaniedbuję, w odpowiedzi na te i inne pytania chętnie pomogę znaleźć odpowiedź. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Paula

Jak budować przestrzeni na spełnianie siebie bez szkody dla dzieci?

Spróbuj przyjrzeć się swojemu planu dnia i rozpisać go bardzo szczegółowo co do minuty (tak, zdaję sobie sprawę że z dziećmi bywa to trudne). Zauważ czy jest taki dzień w którym o danej porze masz chociażby 15 min dziennie wolnego, swobodnego czasu, który mogłabyś zagospodarować tylko dla siebie. Zrób listę rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność (od drobnostek jak ulubiona herbata) i pracuj metodą małych kroków na wprowadzanie ich w życie SYSTEMATYCZNIE i KONSENKWENTNIE. Porozmawiaj z dorosłymi osobami, które Cię otaczają, że potrzebujesz czasu dla samorealizacji, bo jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka i nie zadbanie o nią powoduje u nas negatywne emocje jak frustracje. Trzymam kciuki i tym samym zapraszam na pierwszy krok, czyli na najbliższy warsztat, na którym budujemy przestrzeń na spełnianie siebie, zdecydowanie bez szkody dla dzieci, a wręcz odwrotnie! ☺

Agnieszka

Jesli jesteśmy przemęczone po porodzie, nie podoba nam się nasz wygląd i wszystko jest po prostu trudne - jak sobie pomóc?

Droga Mamo, nie jesteś robotem, oprócz swojej roli rodzica, nadal jesteś Agnieszką która ma własne autonomiczne potrzeby i one są tak samo ważne i ważne, aby je realizować jak te Twojej pociechy. Może to wydawać się trudne, jeśli zawsze byliśmy dla kogoś, a nie dla siebie, ale zawsze warto i zachęcam do zadbania o siebie wraz z pomocną terapeutą. Oczekiwane efekty nadejdą znacznie szybciej i z mniejszym poczuciem frustracji ☺

Karolina

Czy są możliwe konsultacje online?

Tak jak najbardziej, zapraszam do kontaktu @marta.kaczerewska Instagram poprzez wiadomość prywatną lub pisząc na e-mail: twojpsycholog.mk@gmail.com

Paula

Gdzie szukać wsparcia dla swoich kompetencji kiedy czujemy się wypaleni i trudno nam zrozumieć zachowania dzieci?

Paula piękną odpowiedzią jest w sobie, ale nie zawsze jest to dla nas proste. Warto porozmawiać o tym z otaczającymi nas osobami, że potrzebujemy chwili dla siebie, bo finalnie jeśli dbamy o swoje dobre samopoczucie to tym samym dbamy też o naszych bliskich. To, że bywamy zmęczeni, trudno nam zrozumieć niekiedy zachowania dzieci to jest ludzkie, niemniej jednak faktem niepodważalnym jest, że trzeba zadbać o siebie, aby codzienność była łatwiejsza i przyjemniejsza. Zapraszam Ciebie serdecznie na najbliższy warsztat na którym również będziemy pracować nad wzmacnianiem własnych kompetencji, aby czuć się szczęśliwą i tym szczęściem móc dzielić się z naszymi najbliższymi.

Monika

Jak radzić sobie z presją rodzica idealnego?

Monika, warto mieć świadomość tego, że perfekcjonizm nas dystansuje od potrzeb naszych dzieci, naszych bliskich i nas samych. A jeśli nie odpowiadamy na potrzeby odczuwamy frustracje i pojawia się błędne koło w którego ciężko się wydostać. Warto też popracować nad zaufaniem i umiejętnością korzystania ze wsparcia. Terapeuci są bardzo pomocni w tym zakresie. Zapraszam na najbliższy warsztat.

Małgorzata

Co zrobić gdy dziadkowie podważają mój autorytet jako matki?

Pani Gosiu, zdecydowanie porozmawiać z nimi o tym i ustalić granice. Ponadto tych granic należy konsekwentnie pilnować. To może się wydawać trudna i monotonna praca, bo ludzie różnie reagują kiedy my przedstawiamy im swoje zasady, ale warto zadbać o swoje potrzeby i budować tym samym zdrową atmosferę wokół dziecka. Niewyrażone emocje, nie zadbanie o swoje emocje powoduje u nas frustrację, która z czasem tylko narasta. Na ten temat będziemy także rozmawiać i pracować nad wyznaczaniem granic w zdrowy sposób podczas najbliższych warsztatów online, serdecznie zapraszam.

Kontakt:

<https://www.znanylekarz.pl/marta-kaczerewska/psycholog/gdynia> (możliwe spotkania online)

Instagram: @marta.kaczerewska

Facebook: Psycholog Marta Kaczerewska

E-mail”: twojpsycholog.mk@gmail.com