

Anna

Jak coś nas denerwuje to jak znaleźć ten środek idealny żeby sobie z tym poradzić i się uspokoić?

Na to pytanie próbowałem odpowiedzieć na live ;)

Monika

Kiedy wiedzieć, że trzeba udać się do specjalisty?

Kiedy czujemy, że nie dajemy już rady, nie ogarniamy a otoczenie średnio rozumie nasze potrzeby.

Iza

Czy moja irytacja może przenosić się na dziecko?

Może jak najbardziej przenieść się na dziecko

Kasia

Czy wypalenie rodzicielskie można jakoś samemu zdiagnozować?

Na pewno można znaleźć jakieś testy, jestem jednak zdania, że diagnozowanie pozostawiałbym specjalistą.

Karolina

Czy można poradzić sobie jakoś z wysokim oczekiwaniem co do siebie jako rodzica?

Można, ale to bardzo ciężka przeprawa. Moim zdaniem jeśli czujesz, że masz wobec siebie takie oczekiwania pomyśl o psychoterapii.

Lidka

Jak nie ugiąć się pod presją otoczenia?

Lidka, chętnie spróbuję Ci doradzić jeśli tylko rozwiniesz to pytanie. Napisz do mnie maila lub skontaktuj się ze mną przez choćby instagram :)

Kasia

Czy ma Pan jakieś artykuły lub książki, które mogą nam pomóc jeżeli odczuwamy taki dotek i przytłoczenie?

Napisz do mnie na instagramie lub maila:)

Karolina

Jak rozmawiać z partnerem o takich emocjach?

Mówić o swoich potrzebach, pytać go o to co on czuje. Nie próbować bagatelizować tych emocji, zapytać dlaczego właśnie taką emocję odczuwa. Jakie ma oczekiwania wobec Was jako rodziców.

PATKA

Czy wypalenie się jakoś leczy?

Tak, dobrym rozwiązaniem wydaje się być psychoterapia.

PATKA

I ile może trwać? Jak w ogóle sobie z nim radzić?

Kwestia mocno indywidualna :)

Ju

Jak odpowiadać na komentarze rodziny kiedy już mam pierwsze dziecko: "o to zaraz drugie dziecko"?
to jest b. denerwując

Na to pytanie odpowiedziałem na live :)