

#11

Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków
Fundacji Orlen

Zadanie domowe 1

Praca nad moimi nieralistycznymi standardami.

1. Jakie Ty masz zasady? Za co się krytykujesz lub nad czym zwykle rozmyślasz? Jakie są Twoje zmartwienia związane z tym, jak inni mogą Cię postrzegać?

2. Jak byś wsparła, pomogła swojej najbliższej osobie z takim przekonaniem? Co byś jej powiedziała? Jaka radę byś jej dała?

3. Wyobraź sobie, jakbyś się czuła, żyjąc według tej nowej, zrównoważonej zasady. Co zrobiłabyś inaczej? Co zauważyliby inni? Zastanów się, jak możesz wprowadzić nową, zrównoważoną zasadę. w życie codzienne.

4. Pomyśl o 2-3 rzeczach, które możesz zrobić w tym tygodniu, a które będą zgodne z bardziej zrównoważoną zasadą.

Bądź wobec siebie cierpliwa – zmiana tych zasad może zająć trochę czasu!

Zadanie domowe 2

Jakim chcę być rodzicem? Odpowiedz sobie na następujące pytania. Niektóre z nich mogą być trudne, take bądź dla siebie wyrozumiała.

Jakie są Twoje najmocniejsze wspomnienia z dzieciństwa? Z kim byłaś? Co jest dla Ciebie ważne w tych wspomnieniach? Jak myślisz, dlaczego twój umysł trzymał te wspomnienia bardziej niż inne?

Jak twoi rodzice reagowali na Ciebie, gdy byłaś zdenerwowana/przestraszona/zła/podekscytowana?

Jakich sposobów używali do dyscypliny?

Jak myślisz, jakie wartości lub doświadczenia wpłynęły na sposób, w jaki twoi rodzice Cię wychowywali?

Co Ci się podobało, a co nie w tym, jak zostałeś wychowana?

Myśląc o swoich odpowiedziach na powyższe pytania, które rzeczy chciałabyś zrobić inaczej, a które tak samo?

Nie ma czegoś takiego jak „idealna” matka. Wszyscy rodzice popełniają błędy i muszą starać się robić wszystko, co w ich mocy, bez względu na okoliczności, w jakich się znajdują. Biorąc pod uwagę Twoje doświadczenia związane z byciem dzieckiem, a także Twoje własne wartości i przekonania, co sądzisz o byciu „wystarczająco dobrą” matką?

Jak pokażesz, że troszczysz się o swoje dziecko?

Jak zareagujesz, gdy Twoje dziecko zacznie płakać?

Jak pomożesz dziecku nauczyć się odróżniać dobro od zła?

Podziel się planami wychowywania dziecka z Twoim partnerem i zobacz, jakie on ma spostrzeżenia i jak on odpowiedziałby na pytania dotyczące planu wychowania. Pamiętaj o zasadach komunikacji z ubiegłego tygodnia :)

Jak wyglądało to u innej mamy?

Historia Aldony K.

“ Odczuwałam niesamowity lęk przed porzuceniem na początku ciąży. Nawet najbardziej niezależna osoba może martwić się, że partner odejdzie lub że odniesie obrażenia w wyniku poważnego wypadku. Ten strach powodował, że zachowywałam się dziwnie, inaczej. Zaczęłam mieć nieuzasadnione żądania, takich meldowanie się co godzinę.

Ta intensywność emocjonalna była coraz słabsza wraz z postępem ciąży. W międzyczasie dobrze było szczerze porozmawiać z partnerem o tym, jak się czułam. Powiedziałam, że czuję się bezbronna, że potrzebuję dodatkowej miłości, uwagi i wsparcia.

Podczas naszej rozmowy, Paweł, mój mąż, powiedział mi, że czuje się jak piąte koło u wozu, że jest mu teraz ciężiej, ponieważ cały czas skupiam uwagę na sobie i swojej ciąży.

Łatwo było mi wpaść w pułapkę myślenia, że ciąża zależy wyłącznie od osoby noszącej dziecko. Nie tylko przechodziłam przez wiele zmian fizycznych i emocjonalnych, ale musiałam także dużo planować i przygotowywać. Przy wszystkich tych zmianach nierzadko zdarzało się, że pomijałam swojego partnera.

Ta rozmowa, była nam naprawdę potrzebna, żeby przypomnieć sobie, że gramy w tym samym zespole, nie przeciwko sobie. I tak jak ja potrzebuje jego, on też potrzebuje mnie”.

Aldona, Pędzichów

Dodatkowe informacje

Poniżej znajdują się opisy i skale. Zaznacz jak czujesz się myśląc o swoim dziecku i jak często o nim myślisz.

Prawie nigdy nie myślę o moim dziecku i nie mam pojęcia, jakie ono jest.

Zawsze myślę o moim dziecku i spędzam dużo czasu wyobrażając sobie, jakie ono jest.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiedy myślę o moim dziecku, czuję się niepewnie.

Kiedy myślę o moim dziecku, czuję się bardzo podekscytowana.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poronienie

Utrata dziecka z powodu poronienia lub urodzenia martwego dziecka może być bolesnym i traumatycznym przeżyciem. Wcześniejsze przerwanie ciąży może również wiązać się z mieszanką emocji. Doświadczenia z przeszłości mogą oznaczać, że kolejne ciążę będą trudniejsze emocjonalnie.

Ekscytacja związana z ponowną ciążą może zostać przyćmiona przez obawy, że stracisz to dziecko, więc możesz chcieć być bardziej ostrożna i troszczyć się o bezpieczeństwo rozwijającego się dziecka. Możesz również martwić się, że twoje ciało nie jest „wystarczająco dobre”, aby urodzić dziecko, co może prowadzić do smutku i poczucia bezwartościowości.

Niektóre kobiety również ponownie doświadczają poczucia straty i żalu po poprzednim dziecku, ponieważ nowa ciąża przywołuje bolesne wspomnienia. Te uczucia są zrozumiałe, biorąc pod uwagę to, co się stało. Pamiętaj, że nie jesteś sama. Rozmowa z kimś o tym, jak się czujesz, jest ważnym krokiem w przystosowaniu się do nowej ciąży.

Kogo znasz, kto będzie w stanie otwarcie wysłuchać twoich obaw i wesprzeć cię przez to? Może to być bliski przyjaciel lub krewny, położna lub lekarz rodzinny. Pamiętaj o darmowej pomocy psychologicznej dostępnej 7 dni w tygodniu 24 godz. Na dobę.

Poniżej jest lista niektórych nr telefonów, z których możesz skorzystać.

Aby znaleźć pomoc psychologiczną w swojej okolicy kliknij na poniższy link, następnie wpisz miejscowość lub województwo w którym mieszkasz oraz rodzaj problemu, z którym się borykasz, a pojawią się ośrodki pomocowe z danego regionu.

<http://www.porozumienie.niebieskalinia.pl>

W chwili kryzysu możemy też skorzystać z pomocy od zaraz pod numerem telefonu:

116 123

Codziennie od 14.00 do 22.00

Numer jest bezpłatny.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych. Więcej informacji pod linkiem:

<https://116111.pl/>

Poradnie zdrowia psychicznego:

Do poradni zdrowia psychicznego można zgłosić się w celu odbycia konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Na dzień dzisiejszy ze względu na postępującą świadomość, poradni zdrowia psychicznego powstaje coraz więcej. W pilnych przypadkach poradnie te zapewniają przyjęcie przez lekarza w chwili zgłoszenia – w ten sam dzień. Wystarczy ubezpieczenie w NFZ.

Czym się zajmują?:

- Diagnostyka zaburzeń psychicznych
- Leczenie nerwic, depresji, psychoz, zaburzeń odżywiania, zaburzeń osobowości i organicznych zaburzeń psychicznych
- Interwencje kryzysowe – pomoc psychologiczna w nagłych, trudnych sytuacjach osobistych i zawodowych (interwencja kryzysowa, psychoterapia indywidualna oraz małżeńska i rodzinna)
- Leczenie zaburzeń stresowych pourazowych i zaburzeń adaptacyjnych
- Sesja psychoterapii indywidualnej oraz grupowej.

Mój self- care

W razie możliwości, spróbuj wypełnić "Mój self- care" codziennie.
Da Ci to lepszy obraz danego tygodnia czy miesiąca.

Instrukcja:

Zaznacz jeśli:

- wypijaś przynajmniej 8 szklanek wody w ciągu dnia
- zjadłaś pełnowartościowe posiłki
- byłaś aktywna fizycznie (ćwiczenia dla kobiet w ciąży, spacer, itp.)
- spałaś przynajmniej 8h

DZIEŃ	Aktywność			
	Woda	Posiłki	fizyczna	Sen
Poniedziałek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wtorek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Środa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czwartek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piątek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedziela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NASTRÓJ	PN.	WT.	ŚR.	CZ.	PT.	SB.	ND.
Szczęśliwa							
Zadowolona							
Zmęczona							
Przestraszona							
Zmartwiona							
Niespokojna							
Zmotywowana							
Chora							
Zrelaksowana							
Smutna							
Aktywna							
Samotna							
Znudzona							
Zdenerwowana							
Zfrustrowana							
Zestresowana							
Inny.....							

