

#8

# Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków  
Fundacji Orlen



## Zadanie domowe 1

### PRZECIWIWNA AKCJA

**Krok 1:** Kiedy masz silne emocje, sprawdź, czy działają to dla Ciebie, czy przeciwko Tobie. Być może pamiętasz wcześniej z naszej poprzedniej sesji, że emocje, nawet nieprzyjemne, mogą mieć korzystne funkcje. Strach ostrzega Cię o niebezpieczeństwie, gniew inspiruje Cię do działania itp. Czasami emocje nie do końca pasują do sytuacji lub są nieprzydatne (na przykład gniew, gdy znajomy mówi Ci dobrą wiadomość) lub są zbyt intensywne. W tym wypadku przeciwna akcja może być pomocna.

**Krok 2:** Określ potrzebę związaną z Twoimi emocjami. Każda emocja niesie ze sobą ochotę, abyśmy mogli działać w jakiś sposób. Na przykład:

Gniew: agresywne angażowanie się lub krzyk

Obrzydzenie: unikanie lub odpychanie

Smutek: wycofanie się z aktywności i odłączenie się od ludzi

Strach: unikanie lub ucieczka

**Krok 3:** W pełni zaangażuj się w dokładne przeciwne zachowanie emocjonalne potrzeby, dopóki nie zauważysz, że emocje znacznie zmniejszy się. Oto kilka pomysłów:

Jeśli odczuwasz gniew:

Zrób krótką przerwę od źródła gniewu. Powiedz komuś coś miłego, bez względu na to czy to osoba, na którą jesteś zła, czy nie. Przytul swoją poduszkę. Puść napięcie w ciele, zrelaksuj się, poćwicz, uśmiechnij się.

Jeśli odczuwasz obrzydzenie:

Podejdź fizycznie do tego, co było obrzydliwe i usiądź z tym. Podejdź mentalnie, widząc wyraźnie źródło Twojego wstrętu bez unikania. Puść napięcie fizyczne, zrelaksuj się.

Jeśli odczuwasz smutek:

Angażuj się w przyjemne działania, nawet jeśli nie „masz ochoty”.

Zadzwoń do kogoś na kim Ci zależy.

Bądź aktywna fizycznie

Angażuj się w działania, które pomogą Ci poczuć się lepiej (do tego wykorzystać zadanie domowe, w którym pisałaś o rzeczach, które powodują, że czujesz się bardziej szczęśliwa.

Jeśli odczuwasz nieadekwatny strach:

Fizycznie podejdź do tego, co Cię przeraża. Jeśli jest to niemożliwe, wyobraź sobie tę sytuację, nie unikaj, nie walcz, po prostu pobadz.

Zastanów się czy to o co się martwisz jest możliwością czy prawdopodobieństwem.

Nadmierna ekscytacja:

Skoncentruj się na oddechu, aby ugruntować się w teraźniejszości.

Poczuj ciężkość Twojego ciała, siedząc nieruchomo.

# Jak wyglądało to u innej mamy?

## Historia Moniki W.

W czasie pandemii przeżyłam okres samotności, co odbiło się na moim zdrowiu psychicznym i zaczęłam walczyć z lękiem.

Przez pierwsze trzy lata życia mojej córki byliśmy otoczeni rodziną. Ludzie mówią, że „potrzeba całej wioski”, a ja miałam to szczęście. Było cudownie.

Kiedy zaczynałam studia, nie doceniałam wpływu wyprowadzki z domu. Byłam w tym samym miejscu przez 18 lat i nagle wszystkie te przyjaźnie i rodzina były daleko. Zakładałam, że łatwo będzie nawiązać przyjaźnie, ale to okazało się znacznie trudniejsze.

Byłam bardzo samotna i tęskniłam za miejscami, w których mogłabym się poczuć sobą i wśród rodziny. Chociaż nie chciałam, zapisałam się na zajęcia jogi i tam poznałam 2 świetne dziewczyny.

Pewnego dnia zaprosiły mnie na lunch i chyba widziały, że jestem samotna. Potem częściej zaczęłyśmy się spotykać z dziećmi. To były po prostu niesamowite dziewczyny.

Pewnie nadal nie wiedza jak bardzo zieniły moje życie.

Doświadczyłam też samotności w czasie pandemii. Skończyłam studia, a Lily miała 7 lat. Pracowałam w szkołach, ale zawsze tylko na kilka dni, więc trudno było nawiązywać przyjaźnie przez pracę. Potem z dnia na dzień straciłam pracę, ponieważ szkoły były zamknięte.

To było trudne. Zaczęłam odczuwać niepokój i to było przerażające. Nie wiedziałam, co się dzieje. Zaczęłam się izolować, unikać.

Chciałabym być lepsza w komunikowaniu tego, czego potrzebuję. Rodzina chciała mi pomóc, ale nie rozumiała, przez co przechodzę. W tamtym czasie potrzebowałam wsparcia, ponieważ moje doświadczenie trwało 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Nie zdawali sobie sprawy, że potrzebuję codziennego kontaktu. Trochę to zinternalizowałam i pomyślałam „cóż, powinni wiedzieć, nie powinnam musieć pytać”, ale to nie jest pomocny sposób myślenia. Jeśli szczerze mówisz o tym, czego potrzebujesz i jak się czujesz, ludzie będą tam dla ciebie.

Poprosiłam zatem o pomoc. Powiedziałam otwarcie jak się czuje, czego się boję i nie zatrzymałam się na myślach. Zaczęliśmy działać i po 2 miesiącach byłam już w nowej pracy.

Monika, Koszalin



Poniżej znajduje się kilka czynności, których możesz spróbować od teraz aby zmienić swoje samopoczucie. Pamiętaj, aby uwzględnić inne czynności, które wykonywałaś, a które okazały się pomocne.

## **Samo-uspokajające**

**Oddychaj:**

Weź głęboki oddech z przepony brzusznej lub żołądka. Zrób wdech, kiedy wydychasz; bardzo powoli wypuść wydech.

**Ćwicz:**

Skup się na czymś innym. Wpraw swoje ciało w ruch

**Posłuchaj:**

Użyj relaksującej lub żywej muzyki, która Cię inspiruje. Rozważ taniec.

**Rozluźnij swoje ciało:**

Progresywnie rozluźnij swoje mięśnie. Weź kąpiel lub prysznic. Zrób z nami jogę i/lub medytację.

**Znajdź przedmiot zapewniający komfort:**

Przytrzymaj lub owiń się w coś kojącego - koc, kurtkę, szalik, pluszową zabawkę - wszystko, co pomoże Ci poczuć się bardziej komfortowo.

**Skoncentruj się:**

Spójrz i skieruj swoją uwagę na zdjęcie lub fotografię pięknej i uspokajającej scenerii (np. plaża, góry).

**Pracuj z wyobraźnią:**

Wizualizuj miejsce, które kochasz, w którym byłaś. Wyobraź sobie, że tam jesteś. Opisz to, zwracając uwagę na wykorzystanie wszystkich pięciu zmysłów wzroku, smaku, dotyku, węchu i słuchu (np. Plaża: jak wygląda, jak wygląda piasek, jak brzmi: wiatr i fale, zapach słonej wody).

## Pozytywne wydarzenia

### **Zrób coś pozytywnego:**

Zrób coś pozytywnego dla siebie lub dla kogoś innego. Każdy dzień jest okazją, aby zrobić coś, co przybliży Cię do swoich celów lub będzie bardziej pozytywne.

### **Kontakt:**

Zadzwoń do kogoś i porozmawiaj o czymś przyjemnym, zachęć do rozmowy o czymś przyjemnym, zaplanuj coś przyjemnego. Zadzwoń do kogoś i powiedz, co Cię trapi - ale pamiętaj, żeby ograniczyć czas na ruminacje :) Wyrzuć to siebie i przejdź do rozmowy na inny temat.

### **Baw się:**

Gra komputerowa, krzyżówka, karty, układanka, gotowanie, czytanie książki, czasopisma. Cokolwiek jest dla Ciebie miłe i przysparza Ci przyjemności. Wypisz swoje osiągnięcia: Co zrobiłaś, co było dla Ciebie wyzwaniem, w co włożyłaś wysiłek, co ludzie powiedzieli, że robisz dobrze?

### **Modlitwa/ medytacja:**

Korzystaj z wszelkich modlitw, rytuałów, duchowo- inspirujących lektur, muzyki lub zajęć, które pozwolą Ci nawiązać kontakt z czymś większym niż Ty sama.

### **Rozwiązywanie problemów:**

Czy jest coś, co możesz zrobić, aby rozwiązać problemy, o których myślisz? Jeśli nie, to nie zamartwiaj się nadaremnie. Jeśli możesz to zrobić- zrób to 😊

## Rozpraszaające

### Skoncentruj się na swoich zmysłach już teraz:

Zidentyfikuj coś, co widzisz, coś, co słyszysz, coś, co czujesz, coś, czego dotykasz. Robiąc to, skup się uważnie tylko na swoich zmysłach w danej chwili. Opisz, co czujesz. Spójrz na coś konkretnego. Powąchaj coś mocnego (balsam zapachowy, świeca, olej, przyprawy). Dotykaj różnych tekstur - nie tylko rękami - użyj twarzy, stóp itp. Posmakuj czegoś miętowego lub mocnego i / lub umyj zęby.

### Uważne jedzenie:

Zbadaj jedzenie (np. 1 rodzynka), obserwuj, jak ręka przesuwa się w kierunku ust, poświęć chwilę, aby go powąchać, jak reaguje ciało na zapach (np. Ślinienie się w ustach). Co dzieje się jak umieszczasz tego rodzynka ustach? Połóż rodzynka na języku, ale nie gryź- co czujesz? Jakie pokazują się u Ciebie emocje? Rozpocznij żucie powoli, czego doświadczasz? Podczas połykania poczuć kurczenie się mięśni, bądź świadomy doznań (możesz jeść niedominującą ręką, aby zwiększyć niezręczność i prawdopodobieństwo, że będziesz musiała bardziej zwracać uwagę). Uważne chodzenie: Idź powoli i ostrożnie, czując, jak Twoje stopy łączą się w każdym punkcie podłogi. Bez zbytnej kontroli oddechu możesz spróbować jak Twoje oddechy łączą się z Twoimi krokami. Oddychaj tak, aby jedna stopa dotykała ziemi przy każdym wdechu i wydechu. Zobacz, ile kroków wydaje się naturalne podczas każdego wdechu i wydechu. Skieruj całą uwagę na odczucia związane z chodzeniem: stopy i podudzia. Która część jako pierwsza dotyka ziemi? Zwróć uwagę, jak Twoja waga przesuwa się z jednej stopy na drugą. Jakie są uczucia w Twoich kolanach, gdy się zginają? Jaka jest tekstura podłoża (twarda, miękka, pęknięcia, kamienie)? Jakie są różnice w chodzeniu po różnych powierzchniach?

### Twoje pomysły:

---

---

---

---

---

---

---



# Mój self- care

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

## Instrukcja:

Zaznacz jeśli:

- wypiałś 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="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wtorek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Środa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czwartek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piątek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedziela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.....							

