

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Pedig azt hittem, felkészültem...

Cikk megosztása

X



Pedig azt hittem, felkészültem...

Van úgy, hogy azt érzed, mindent megtettél, hogy felkészülj kisbabád érkezésére, most mégis tanácstalanul, és bizonytalanul tapogatózol a sötétben.

<https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-pedig-azt-hittem-felkeszultem> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Pedig azt hittem, felkészültem...

Van úgy, hogy azt érzed, mindent megtettél, hogy felkészülj kisbabád érkezésére, most mégis tanácstalanul, és bizonytalanul tapogatózol a sötétben.

2021/05/27 22:55

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Azt hitted, mindent elolvastál, mindennek utánajártál, mindenkit kikérdeztél. Voltál szülésfelkészítőn, szülés utáni felkészítőn, baba elsősegély tanfolyamon, babamasszázs tanfolyamon, szoptatási - és hordozási tanácsadáson, elolvastál számtalan babagondozási tanáccsal kapcsolatos cikket és könyvet. Volt egy elképzelésed arról, hogyan szeretnéd csinálni, és hogy hogyan nem szeretnéd csinálni. Most azonban mégis minden a feje tetejére állt. Mintha semmit nem is készültél volna, mintha semmit nem is tudnál, és mintha semmit nem is határoztál volna el.

Az sem könnyíti meg ilyenkor a helyzetet, hogy amikor ott állsz tanácstalanul, egy megoldandó probléma előtt, és megpróbálsz ismét alaposan utánajárni, és megpróbálsz még jobban beleélni magad egy témába, akkor megszámlálhatatlan, és gyakran egymásnak gyökeresen ellentmondó tanáccsal vagy megoldási javaslattal találkozsz szemben magad, ami még jobban összezavarhat.

Julian Rotter amerikai pszichológus, terápiás tapasztalatai során megfigyelte, hogy az emberek tipikusan két csoportba sorolhatóak, így léteznek a belső kontrollú és a külső kontrollú személyek. Nagyon leegyszerősítve, akik külső kontrollú személyiséggel rendelkeznek, azok legtöbbször úgy érzik, hogy nagymértékben ki vannak szolgáltatva a körülményeknek és a körülöttük lévő embereknek, nem érzik úgy, hogy az ő kezükben lenne az irányítás, ezért annyira nem is szoktak előre tervezni, előre készülni. Ezzel szemben a belső kontrollú típusba tartozók, szeretnek mindent kézben tartani, és azt gondolják, vagy azt érzik, hogy mindenre fel is lehet, és fel is kell készülni, hiszen nagyjából minden rajtuk múlik. Ha Te sok-sok utánajárással, és aprólékos tervezéssel készültél babád érkezésére, feltehetően inkább belső kontrollú személyiségtípus vagy. Ebben az esetben nagyon nehéz lehet elfogadnod, hogy vannak rajtad kívülálló, tőled független körülmények, amiket nem tudsz irányítani. Így nem (volt) túl jó hír számodra, hogy a gyermekágyas időszak egy extrém módon kiszámíthatatlan időszak, de az azt követő, kisgyermekes lét sem annyira előre tervezhető, és kontrollálható.

Fontos azonban, hogy ne éld meg kudarcként azt, hogy aktuálisan azt sem tudod, hogy merre van az előre, és azt érzed, hogy minden igyekezed ellenére itt állsz elveszetten, és még életedben nem voltál ilyen tanácstalan, annak ellenére, hogy Te megpróbáltad ezt előre elkerülni. Ez teljesen természetes. Hiszen honnan tudhattad volna előre, hogy milyen lesz kisbabád vérmérséklete? Honnan tudhattad volna, hogy ha végre azt érzed, kezded tő kiismerni, ugyanarra a dologra másnap már egészen máshogy fog reagálni? Honnan is sejthetted volna, hogy ilyen gyakran kell újratervezned, hiszen amikor nagy nehezen eljuttok odáig, hogy valami, mintha már működne, akkor ismét lesz egy új szokása, képessége, ami mindent felborít? Honnan tudhattad volna előre, hogy Te hogyan fogod tudni majd kezelni tő, hogyan fogsz tudni majd reagálni rá? Miként fogsz érezni? Milyen lesz anyának lenni?

A nagycsaládok együttélésének felbomlásával az újdonsült anyukák mindenféle minta nélkül maradtak. A lányok, a nők az emberiség története során, már az ősközösségektől kezdődően, mindig megfigyelhették, megtanulhatták a körülöttük lévőktől, hogy amikor majd rájuk kerül a sor, mire kell figyelniük, mit, hogyan kell majd csinálniuk. Ez ma már igen ritka, így minta híján teljesen érthető, hogy a leendő anyukák különböző platformokon és különböző szakemberektől próbálnak meg tájékozódni. Ez az egész folyamat azonban ahhoz hasonlítható, mint elvégezni egy iskolát, egyetemet, majd aztán élesben ott teremni a szakmai gyakorlaton, vagy az első munkahelyen. Azt érzed, hogy semmit sem tudsz, és igazából most kezded tanulni a szakmát. Az orvos sem a könyvekből tanul mőteni, és a leendő bírónő sem az egyetemen

tanulja meg, hogy az el?tte lév? konkrét ügyet hogyan ítélje meg. Ha az orvos gyakornokként nem figyelhetné meg, hogyan végzi el a m?téteket az osztályvezet? f?orvos, vagy a bírósági gyakornok nem tanulmányozhatná, hogyan illeszti az élet eseményeit a gyakorlott bírón? a paragrafusok alá, minden bizonnyal nem feküdnél be egy kezd? orvos kése alá, vagy bíznád a rólad való ítélezést egy friss jogászra. Emellett azonban sem az orvos, sem a jogász gyakornok nem a m?t?ben vagy a bíróságon hall el?ször a szikér?l vagy a Polgári Törvénykönyvr?l. Mint minden szakmában, így különböz? új szerepeinkben, az anyaszerepben is, van egy legelső id?szak, amikor még kezd? vagy, és amikor még teljesen rendben van, hogy bizonytalan vagy. Valahogy azonban muszáj elkezdened, és mint tudjuk, gyakorlat teszi a mestert. Új anyaszereped kezdeti id?szakában még csak ismerkedsz a babáddal, ? pedig veled, tanulókat egymást, hangolódok egymásra, és ez teljesen változó, hogy kinél meddig tart.

Szeretnénk, ha tudnád, hogy mindenképpen jól tetted, hogy készültél, hogy tájékozódta, és ne érezd, hogy hiába volt! Azt is teljesen jól teszed, ha egy-egy felmerül? probléma esetén újult er?vel utánajársz, és begy?jtöd a különböz? megoldási javaslatokat. Azt viszont mindenképpen tartsd szem el?tt, hogy minden baba, és minden anya, más és más, s?t mi több, Te és babád is folyamatosan változtok. Így ami az egyik babánál m?ködött, vagy akár ami nálatok tegnap még m?ködött, nem biztos, hogy a másik babánál, vagy akár nálatok még holnapután is m?ködni fog. A megszerzett tudásodat mindenképpen kezeld rugalmasan, tudásod tárházaként, amib?l néha-néha el?veszel ezt-azt, de ami mellett folyamatosan igyekszel babádat is figyelni, hiszen ?t is tanulnod szükséges annak érdekében, hogy megtaláljátok a közös megoldásaitokat!

Felhasznált irodalom: C. S. Carver és M.F. Scheier (2006): Flow. Személyiségpszichológia. Budapest: Osiris Kiadó

Ha szeretnél többet megtudni az Anyahangoló munkásságáról, fedezd fel [blog](#) [6], [Facebook](#) [7] és [Instagram](#) [8] oldalait is!

[Tovább](#) [9]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-pedig-azt-hittem-felkeszultem>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-pedig-azt-hittem-felkeszultem>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-pedig-azt-hittem-felkeszultem&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulo-k_350x260_0.jpg
azt hittem, felkészültem...

[3]

<https://twitter.com/share?text=Pedig%20azt%20hittem%2C%20felk%C3%A9sz%C3%BCltem%E2%80%A6&url=https%3A%2F%2Fwww.nestlebaba.hu%2Fhajra-szulo-k-pedig-azt-hittem-felkeszultem>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-pedig-azt-hittem-felkeszultem>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76646>

[6] <https://anyahangolo.blog.hu/>

[7] <https://www.facebook.com/anyahangolopszichologia>

[8] https://www.instagram.com/anyahangolo_pszichologia/

[9] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>