

Csak sodródsz, próbálsz tüzet oltani, folyamatosan azon agyalsz, mit kell még megcsinálnod, és soha nem érsz a listád végére. Közben pedig elvész a lényeg.

2021/07/09 10:35

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

Amikor végre anya leszel, meglepőde tapasztalhatod, hogy anyának lenni nem pont azt jelenti, amit Te eddig gondoltál. Itt és most, nem csak a babád és Te vagytok, egy tökéletesen kivitelezhet? napirendben, vagy akár anélkül, de harmonikus mindennapokban, amikben mindig van egy kis idő magadra is. Itt és most, van még a szennyes ruha, a mosatlan edény, a bevásárlás, a fűzés, a takarítás, a nem alvás, a hasfájás, van a vágy, ami csak vágy marad, hogy pároddal kettesben legyetek és van a hiányérzet, ami abból fakad, hogy nem találod önmagad, a régi éned, és azokat a pillanatok, amik feltöltenek. Valójában csak sodródsz, próbálsz tüzet oltani, folyamatosan azon agyalsz, hogy mit kell még megcsinálnod, és valahogy soha nem érsz a listád végére, közben pedig elvész a lényeg: alig találsz olyan pillanatok, amiket örömmel át tudnál élni, vagy, ha akad is néhány, nem igazán sikerül kiélvezned ezeket a perceket. Mi lehet ennek az oka, és mit tehetnél, hogy ne így legyen??

Teljesen természetes, hogy amikor kisbabád születik, és b?vül a család, az életed egyik legmeghatározóbb pozitív élménye lesz. Mellette azonban, az is egy természetes jelenség, hogy nem feltétlenül sikerül az új szerepeddel lépést tartanod, és azt érzed, hogy sokkal több energiára és időre lenne szükséged ahhoz, hogy minden ugyanúgy zökken?mentesen menjen, mint eddig. De vajon szükség van arra, hogy minden ugyanúgy vagy, hogy minden zökken?mentesen menjen?

Amikor babád megszületik egy változáson mérs keresztül, életed egy új szakaszába lépsz, és új kihívásokkal szembesülsz. Amíg ketten voltatok, Te és párod, már minden magától értet?d? volt, szavak nélkül is értettétek egymást, tudtad, hogy mikor esne jól neki egy pohár bor a hosszú és fárasztó munkanap után, és ? is tudta mikor vágysz a leginkább egy megnyugtató ölelésre. A szerencsések közé tartozol, ha ez a kezdetekt?l fogva így volt, de valószínű, hogy többen közületek egy tanulási folyamat eredményeképpen jutottatok el idáig. Ismerkedtetek, csiszolódtatok, próbáltatok feltérképezni, hogyan lehet örömet szerezni a másiknak úgy, hogy mindketten jól éreztétek magatokat. Igazából most is ugyanez történik veletek, csak most nem egymást, hanem babátokat tanuljátok. Ez az első nagy közös feladatotok, és teljesen érthet?, hogy tökéletesen szeretnétek csinálni: legyen tele kisbabád pocakja, aludjon eleget, ne fájjon semmije, tisztaság, rend, nyugalom és harmónia vegye körül minden pillanatban, és persze neked és párodnak is legyen mit enni, és az sem árt, ha kicsit kettesben is tudtok lenni.

Aztán azt tapasztalod, hogy nem megy minden egyszerre, és arra gondolsz, hogy majd holnap több idő lesz, majd holnap többet alszik, majd holnap bevásárolsz, de valahogy ez a holnap nem jön el. Szerencsére nem is kell várnod a holnapra, vagy arra, hogy a teendőid listájára az utolsó pipa is felkerüljön – mert hidd el, mindig jön helyette új feladat - elég ha élvezed azt, ami Ma van. Ezt valószínűleg egy üres bölcsességnek tartod, egészen addig, amíg el nem gondolkozol picit azon, hogyan lehetne ezt megvalósítani. Ennek az élepszakaszban ugyanis nagy kihívása, hogy tudj alkalmazkodni az új családi modellhez, amikor már nem csak ketten, hanem hárman vagy esetleg még többen vagytok együtt. Ilyenkor szükség van arra, hogy újradefiniáljátok a szerepeiteket. Az segít a legtöbbet, ha fel tudjátok osztani a feladatokat a baba körül, valamint a házimunkát is közösen végzitek el, figyelembe véve, hogy párod dolgozik is. Ezzel biztosan be tudsz húzni majd néhány pipát a listádra. De mi van, ha még így sem sikerül megcsinálnod, amit elterveztél aznap? Talán itt az ideje, hogy átgondold valóban fontos-e, hogy a listád végére érj. Mi maradt a listádon? Ha nem csinálod meg veszélybe sodorhatod babádat, párodat vagy magadat? Valószínűleg nem. Ki tudsz még sajtolni magadból több időt, hogy kiteregess, kitakaríts vagy

készíts valamit vacsorára? De erre már nem is kell válaszolnod, mert a lényeg az, hogy nem kell kisajtolnod magadból semmit. Helyette megteheted, hogy pihensz, hogy végig pörgeted a napod azon pillanatait, amit talán akkor nem is tudatosítottál magadban. Azt, hogy babád ma rád mosolygott, hogy a párod azt írta hiányzol, hogy hallottad a kedvenc dalod a rádióban.

Persze, ha nehezen tudod elengedni a befejezetlen listádat, akkor érdemes akár barátokkal beszélgetni, kicsit panaszkodni, elvonulni relaxálni vagy bármilyen olyan tevékenységet folytatni, ami a Richard S. Lazarus, amerikai pszichológus, nevéhez fűződő érzelem-fókuszú megküzdésben segíthet. Ennek az a lényege, hogy az adott problémádat, ami a Te esetében az, hogy nem érsz a feladataid végére és folyton csak rohansz, az érzelmeid oldaláról ragadod meg. Nem arra törekszel, hogy minden kész legyen, mert az egyszerre nem kivitelezhető, hanem inkább az ezzel kapcsolatos rossz érzéseidet próbálsz leküzdeni. Ha belegondolsz pontosan ezért éri meg jobban, ha kicsit eltereled a figyelmedet a feladataidról, és valami olyasmit csinálsz, amitől jól érzed magad, mert babádnak is fontosabb egy kiegyensúlyozott vidám anyuka, mint egy lista tele pipákkal.

Az énid? nem önzőség, az énid? tölts, hogy Te tovább tudd tölteni a családot és élvezzétek a közös pillanatokot. Add meg ezt magadnak, különben a sok feladat közepette elvesz a lényeg, az, hogy élvezd az életet, anyaként is. Talán picit néha el kell távolodnod, hogy ne feledd el élvezni azt, amikor együtt vagytok.

Felhasznált irodalom: Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. The handbook of stress and health: A guide to research and practice, 351-364.

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 minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-lista-helyett-enido>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-lista-helyett-enido>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-lista-helyett-enido&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulo-k_350x260_15.jpg

helyett énid?

- [3] <https://twitter.com/share?text=Lista%20helyett%20%C3%A9nid%C5%91&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-lista-helyett-enido>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-lista-helyett-enido>
- [5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76828>
- [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>