

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak



Békében magaddal békében a gyermeke(i)ddel

Önismereti tréning anyukáknak



Bevezető

Az anyaság egy egészen új szerep az életedben. Korábban sokféle szerepet megismertél már a mindennapokban, voltál gyerek, iskolás, tagja egy sportcsapatnak, résztvevője egy szakkörnek, alkalmazottja egy cégnek, de az anyaság egy teljesen új élethelyzet és egészen új szerep, ráadásul egy olyan szerep, amin már nem tudsz változtatni. Az iskolát idővel befejezed, a munkahelyedet otthagyhatsz, de hogyha anyává váltál, anya maradsz akkor is, ha a gyerekeid időközben felnőnek.

Ráadásul az anyasággal olyan feladatokat, és olyan felelősséget kapsz az életedbe, ami folyamatosan változik majd, ahogyan ez életed is újabb fordulatokat vesz, s ahogyan a gyermekeid felnőnek. Hasonló ez a saját szüleiddel való szülő-gyermek kapcsolathoz. Egészen más volt a kapcsolatod a szüleiddel óvodásként, mint kisiskolásként vagy tinédzserként. Gondolj csak bele, mit gondoltál a szüleidről 6 évesen, 16 évesen és most, felnőtt fejjel!

A saját anyaságod is hasonló folyamatokon esik majd át, és sokat segíthet önmagad megértésében, ha arra gondolsz, milyen lehetett anyukádnak, amikor te voltál csecsemő, majd pedig kisgyerek.

Sokan mondják azt, hogy a szülés után máris megjelent a szemük előtt a „nagy rózsaszín köd” és onnantól kezdve kötődtek a babához, a valóság azonban az, hogy az anya és a gyermek közötti kötődés az első hónap folyamán fokozatosan alakul ki. Az 1 hónapos baba már felismeri a saját anyukáját több hasonló korú nő közül is, és megismeri az anyukája hangját, amikor belép a szobába. Tudja milyen az arca, milyen az illata: kötődik hozzá. Hasonlóképpen te is az első hetekben alakul ki a kötődés a saját gyermekedhez. Mire 1 hónapos lesz már ismered a sírását, tudod, mit csinál, hogyan reagál, ha álmos, ha éhes, ha fáj valamije - ezeket a dolgokat csak Te tudhatod róla, jó pár hónap eltelik, mire az apukája vagy a nagymama is tudja értelmezni a kicsi jeleit, vagy mire a baba ki tudja fejezni magát annyira, hogy mások is megértsék.

Vajon Te tudod, mikor jött el az a pillanat az életedben, amikor már ragaszkodtál a kisbabádhoz? Bevallom őszintén, amikor először a kezembe adták a fiamat, azt sem tudtam, hogyan kell fogni, mit csináljak vele, egyáltalán nem éreztem a rózsaszín ködöt. Arra a pillanatra azonban jól emlékszem, amikor alig néhány nap múlva felismertem, mennyire egymásra vagyunk utalva, mennyire szeretem őt, és mennyire kötődöm hozzá. 1 hetes volt ekkor, és miután elaludt, a nagymamára bíztuk, elszaladtunk a közértbe - vásárlás közben döböntem rá, mennyire hiányzik nekem a kisfiam, mennyire rossz érzés, hogy nincs itt velem.

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak

Az anyaság olyan szerep, amire jó esetben készültél, amit te választottál magadnak, érdemes hát megnézni, mit jelent számodra az anyaság, hogyan jelent meg az életedben és vajon miért pont most jött el az ideje. Az első leckében ezt a kérdést alaposabban körüljárjuk majd, mint ahogy megnézzük azt is, hogyan élted át a szülést és mit jelent a szülésélmény a későbbi életeddel kapcsolatosan.

Foglalkozni fogunk azzal is, milyen otthonról hozott élmények és a külvilágból kapott ingerek befolyásolnak téged és a neveléssel kapcsolatos elképzeléseidet, reakcióidat, döntéseidet. Igen vitatott téma a gyermeknevelési alapelvek kérdése. Vajon te melyik utat járod inkább? A szigor és a fegyelmezés vagy a feltétel nélküli „majomszeretet” útját? Esetleg az arany középutat igyekszel mindenáron megcélozni? Vajon mikor melyik oldal irányába döntesz inkább és vajon tényleg annyira nehéz-e egyensúlyban tartani a rendszert?

Ígérem, mire átrágod magad a tréning összes fejezetén, rádöbbsz majd, mely területeken lehet még fejlődnöd és mi az, amit tökéletesen csinálsz :) Így végül nem lesz nehéz mindezt alkalmaznod a családi életben. Az utolsó leckében megismerkedhetsz gyermekeddel és megtudhatod, vajon mindig jól értelmezed-e az ő viselkedését, amikor figyeled mit csinál, a helyes következtetéseket vonod-e le, vagy vannak prekonceptióid, amik tévutakra visznek?

Készülj fel a belső lelki túrára és kapaszkodj: Indulunk!!!

1. Miért és hogyan lettél anya?

Gondtál már valaha arra, miért éppen most lettél anya? Mindegyikünknek más a története. Van, akinek évekig eszébe sem jutott az anyaság, aztán meglett a lakás, a kocsi és akkor eldöntötték, hogy most már jöhet a baba. Szerencsés esetben azonnal megfogant. Vagy nem fogant meg azonnal, hanem még hónapokat, vagy akár éveket kellett várni rá. Az, hogy mikor érkezik meg a gyermek és vele együtt az anyaság az életedbe, egészen egyedi folyamat.

Életed során folyamatosan alakul a személyiséged és ebbe a fejlődésbe gyermeked születése új szint hozott. Mostantól új irányt vesz a fejlődésed, egy sokkal intenzívebb szakasz következik, ha felismered ezt és vállalod ennek következményeit. Mire gondolok? Közhely kimondani: a gyermekvállalás bizony felelősséggel jár. Akár felkészültél erre a felelősségre, akár nem: amikor már veled van a gyermeked, folyamatosan szemmel kell tartanod ezt a feladatot, nap, mint nap, a legtöbb döntésednél gondolnod kell a gyerek érdekeire is.

Van, aki könnyen alkalmazkodik. Ő az aki úgy érzi, miután megszületett a babája, mintha mindig is az anyaság hiányzott volna az életéből, aki feloldódik a feladatban és nem érzi tehernek a felelősséget. Vannak olyan anyák is, akik szerettek szabadok lenni és a gyerek mellett is szeretnék megtartani szabadságukat. Nekik nehezebb elviselni és elfogadni a kötöttségeket, ők rengeteg olyan helyzettel találkoznak a mindennapokban, amikor a saját és a gyerek érdekei ütköznek. Te melyik csoportba tartozol?

Az első csoportba tartozó anyukák sok esetben egész életükben alkalmazkodóak voltak. Gyermekkorukban sokat voltak közösségekben, óvodában, van legalább egy testvérük, ezért megtanulták az alkalmazkodás mikéntjét és mások érdekeit a maguké elé helyezni. Számukra az anyaság természetes velejárója az önfeláldozás, a „nagy feladatban” való feloldódás. Ők azok, akiknek a gondolatait, cselekedeteit nagyrészt a gyerek és a család körüli teendők teszik ki és ezt szívesen is csinálják.

A második csoportba tartozó anyukák ragaszkodnak a saját életükhöz, szokásaikhoz a gyerek megszületése után is és folyamatosan igyekeznek kompromisszumokat kötni a baba igényei és a saját igények között. Szerencsés esetben sikerül ezt tökéletesen megvalósítani, de gyakori az, hogy a tökéletes megoldások és a teljes káosz váltogatja egymást. Egyik nap mindent sikerül megvalósítani, a másik nap semmi nem akar összejönni, ezért az életük folytonos lavírozás az „arany középutas” megoldások körül.

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak

A személyiségfejlődés szempontjából mindkét csoport más szinten áll. Mindkét csoportnál lehetnek olyan anyukák, akik véletlenül sodródtak bele ebbe az egész helyzetbe és a maguk módján reagálnak rá, és olyanok, akik már nagyon tapasztaltak és a fejlődésük következő lépcsőfokaként jelent meg az anyaság.

Az, hogy hogyan lettél anya, befolyásolja a reakcióidat is. Aki sokáig tervezgetett, sokáig készült az anyaságra, az hajlamosabb teljesen odaszánni magát a gyerekeknek, a családnak és megfelekedni a saját igényeiről, míg akit véletlenül ért a gyermekvállalás, az nehezebben adja fel a személyes szabadságát.

Mit tanulhatsz meg az anyaságból?

Alighogy megszületett a baba, máris a gondoskodásodra szorul, tehát azonnal elkezd neked tanítani a felelősségérzetet. Sőt ezt már abban a pillanatban elkezdheted megtanulni tőle, hogy várandós lettél, hiszen a terhesség alatt is rengeteget változik a személyiséged, le kell mondanod dolgokról, el kell viselned bizonyos kellemetlenségeket. Már a terhesség alatt elkezded tanulni az anyaszerepet.

Feltétel nélküli szeretet. Anyaként egészen más megvilágításban jelenik meg előtted ez a kifejezés. Ott van a kezdedben a kicsi baba, akit Te hoztál a világra, aki számít a te gondoskodásodra, de nem csak ételre és alvásra van szüksége, hanem kötődésre is. Kutatók már az ötvenes években kimutatták, hogy azok a babák, akiknek csak a fizikai igényeiket elégítették ki csecsemőotthoni körülmények között, nem fejlődtek olyan ütemben, mint az otthon nevelt csecsemők és sokkal nagyobb volt köztük a csecsemőhalandóság is. A babáknak nemcsak fizikai igényei vannak tehát, hanem érzelmi igényei is, melyeknek kielégítése alapvető követelmény.

Az alkalmazkodóképesség a személyiségnek olyan szelete, amihez a gyermekvállalás igen sokat tesz hozzá. Egy Winnicott nevű csecsemőpszichiáter 1999-ben megjelent tanulmányában anyatípusokat írt le és ezek közül az egyik volt az általa „elég-jó-anyának” nevezett anya, aki ugyan nem tökéletesen képzett egészségügyi szakember, pedagógus, viszont aktívan alkalmazkodik csecsemője szükségleteihez (azaz lépést tud tartani a fejlődésével) és ezt az alkalmazkodást a gyerek életkorának, fejlettségi fokának megfelelően képes csökkenteni. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy amikor a baba még kicsi, akkor hajlandó az anyukája akár naponta tízszer is megszoptatni igény szerint, akár az utca közepén is, de másfél évesen már az értelmére hatva megbeszéli vele, hogy most itt az utca közepén nem lehet szopizni.

A türelem az a tulajdonság, amivel a legtöbben hadilábon állunk, miközben a gyermekeinknek nagyon szeretnénk megtanítani :) Az újszülöttel még türelmesebbek vagyunk, elnézzük neki, hogy éjjel

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak

óránként felébred, és napközben folyton enni akar, de alig várjuk, hogy végetérjen ez az időszak és türelmetlenek vagyunk, ha fél évesen még 1 órát akar szopizni a baba, mert „most már kinőtt abból a korból”.

Gondtál már arra, hogy gyermeked születése talán nem véletlenül éppen most történt meg az életedben, hanem ez a személyiségfejlődésed egy újabb állomása? Vajon mit tanulhatsz meg abból, Te személyesen, hogy éppen most született gyermeked?

Vajon, ha végignézed eddigi életed alakulását, mi vezetett oda, hogy éppen most lettél anya? Vannak-e a személyiségednek olyan szeletei, olyan tulajdonságaid, amiket fejleszthetsz az anyaság, a gyermeknevelés által?

Például eddig képtelen voltál rendszeres napirendet tartani, vagy kitartónak és következetesnek lenni a döntéseidben? Vagy mindig türelmetlen voltál, nem tudtál uralkodni magadon, ha kellett valami, akkor az azonnal kellett?

Hasznos módja önmagad megismerésének, ha egy papírra leírod, milyen jellemző tulajdonságaid vannak, amiken szeretnél javítani, változtatni, majd pedig összeveted a fent leírtakkal feltéve magadnak a kérdést: Hogyan tanulhatod meg mindezt az anyaság által?

Lássunk most egy feladatot, aminek alapján felismerheted, mik azok a pontok az személyiségedben, amiket az anyaság által fejleszthetsz, tökéletesíthetsz!

1. Gondolkodj el rajta, mit csináltál közvetlenül a teherbeesés előtti hetekben-hónapokban? Milyen életet éltél? Milyen kérdések foglalkoztattak? Mit csináltál? Mi töltötte ki a napjaidat? (javaslom, hogy ezeket a gondolatokat írd le egy papírra is, és vedd össze a mostani gondolataiddal, életeddel)

2. Gondold végig a várandósságodat! Vajon mi változott meg benned a babavárás közben? A legtöbb ember manapság egyáltalán nincs tisztában a testi folyamataival, nem ismeri teste jelzéseit, a babára való felkészülés és a várandósság azonban jó időszak arra, hogy felismerd mikor mit jelez a tested és megismerkedj a benned rejlő női vonásokkal is. Amíg nem vársz babát, a havi ciklusod csak bosszantó kellemetlenség az életedben, ezután azonban minden egyes alkalommal eszedbe fog jutni róla a „végtermék” is. Manapság a férfi és a női szerepek szinte egybefolynak, a nők is karriert csinálnak, nadrágot hordanak és autót vezetnek - vedd észre milyen különleges adottság és lehetőség van abban, hogy átélheted a várandósságot és a szülést. Tekintsd ezekre a dolgokra kiváltsággként! Megoszthatod a pároddal az élményeidet, elmondhatod neki, mit érzel, de az a fantasztikus élmény, hogy „társbérletben” laksz gyermekeddel 9 hónapon át, a Te saját, privát élményed marad.

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak

3. Ezután gondold végig azt is, mit jelent számodra anyának lenni! Mit tanulsz meg nap, mint nap belőle? Mi az a feladat, nehézség, amivel nap, mint nap szembe kell nézned? Mi a legnehezebb?

Ha leírtad papírra ezeket a pontokat, vedd össze a korábbi életedet, életszemléletedet és a mostanit? Vajon mely területek azok, ahol fejlődöttél, változtál az anyaság által? Van, akinek a rendszeresség, a napirend megtartása okoz problémákat, van, aki azt nem bírja elviselni, ahogy a gyerek próbára teszi a türelmét - mindenkinek más dolgok okoznak nehézséget. Jó hír, hogy ezeket a területeken lehet fejlődni, tudsz fejlődni és ez nemcsak a gyereknevelésben, hanem később az élet más területein is hasznodra válik majd.

Miről lesz szó a többi leckében?

A tréning további részében szöveges anyagok és videók segítségével ismerheted meg a gyermeknevelés és az önismeret viszonyát. Nemcsak az elméletről olvashatsz, hanem gyakorlati tanácsokat is kapsz majd.



Lássuk az egyes leckék tartalmát részletesen!

2. lecke

A szülésélmény feldolgozása

A szülés egészen bámulatos élmény az életedben és teljesítmény is egyben. Egyszeri és vissza nem térő alkalom, amit nem tudsz előre gyakorolni, megtanulni, újra játszani, ha nem sikerült a terveid szerint. Az önbizalmod szempontjából azonban döntő fontosságú, hogyan dolgozod fel ezt az élményt és hogyan értékeled utólag visszagondolva magadban.

3. lecke

Otthonról hoztad

Biztosan sokszor felismerted már, hogy egy-egy pillanatra a saját mondataidban, hirtelen reakcióidban, mintha a szüleidtől tanult viselkedésminták jelennének meg. Holott tizen-huszonéves korodban biztosan elhatároztad, hogy mit fogsz egészen másként

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak

csinálni, ha egyszer gyermeked lesz, mégis a szüleidtől tanult reakciók olyan mélyen beleívódtak a személyiségbe, hogy a legváratlanabb pillanatokban egyszer csak jelentkeznek. Ha ezen a leckén átrágod magad, rá fogsz döbbsenni, mely pontok a legrázósabbak gyermekkori élményeid közül és hogyan tudsz megszabadulni azoktól feldolgozatlan élményektől, amik a gyermekeddel való kapcsolatodat is befolyásolják.

4. lecke

Az ő életük vagy a Te életed?

Rengeteg anyukától kaptam olyan levelet, amiben leírja, hogy ő tudja, érzi, hogyan kéne megoldania az alvásproblémákat vagy a szoptatással kapcsolatos kérdéseket, de a védőnő, az anyós, a szomszéd egészen mást mond, ezért nem mer a saját ösztöneire hallgatni, inkább bizonytalankodik. Számodra mennyire fontos mások véleménye? Befolyásol-e, mint gondolnak mások? És vajon az életed folyása, az, ahogyan a mindennapjaidat megszervezed egy irányba haladnak, egy meghatározott életszemléletet tükröznek, vagy pedig a véletlen és a külső körülmények alakítják őket?

A saját utadat járod-e, vagy hagyod, hogy mások határozzák meg mit tegyél, hogyan éljél? Mire a lecke végére érsz, tudni fogod, hogyan vállald fel saját véleményedet a magukat tapasztaltabbnak vallókkal szemben és hogyan küzdj meg a önbizalom-problémákkal. Ez talán most teljesen felesleges dolognak tűnik, pedig ahhoz, hogy gyermekedet egy irányba terelgesd, következetes legyél vele, legelőször ezt kell helyretenni magadban.

5. lecke

Ridegtartás vagy majomszeretet?

Mi szülők számos szélsőséges módon vagyunk képesek hozzáállni a gyerekekhez. Van, aki teljes egészében a fegyelemre, a rendszerességre esküszik, a másik véglet pedig az, amikor valaki mindent ráhagy a gyerekekre. Ez a lecke arról szól, hogyan ismerd meg a kettő közti arany középutat, és rádöbbsent arra is, hogy talán az, hogy az egyik vagy a másik végletet választod nem feltétlenül a saját döntésed, sokkal inkább „valamit” kompenzálni akarsz vele. Nagyon gyakran pl. a párkapcsolatban levő problémákat rávetítjük a gyerekekre és azért kényeztetjük el, vagy éppen bánunk vele túl szigorúan, mert a kapcsolatot így véljük megoldani, vagy éppen levezetni a felgyülemlett feszültségeket.

6. lecke

Ki is a Te gyereked?

Ez az egyik kedvenc témám, már akkor gondolkodtam rajta, hogy írok belőle egy könyvet, amikor még eszembe sem jutott, hogy

Békében magaddal - Önismereti tréning anyukáknak

kismamáknak szóló blogot indítsak. Sok anyuka kínlódik a rosszul meghozott gyermeknevelési döntések miatt és aztán kiderül, hogy egyszerűen csak rosszul értelmezte a gyerek viselkedését. Azt hitte, hogy álmos, pedig unatkozott, azt hitte, hogy éhes, pedig a füle fáj. Milyen következtetéseket vonhatsz le a gyerek viselkedéséből és a jó következtetéseket vonod-e le mindig? Nem szoktál-e tévedni? Milyen tévutak vannak és hogyan tanulhatsz meg objektíven értékelni? - erről szól ez a lecke.

7. lecke

Gyakorlati problémák és megoldásuk a személyiség tükrében

Vajon hogyan változtathatsz a legsarkalatosabb gyermeknevelési problémákon az önismereted által? Hogyan lehetsz úrrá az alvászavarokon, a napirenddel kapcsolatos kérdéseken, az állandó anyafüggésen és unatkozáson vagy éppen a dackorszak nehézségein, a hisztin azáltal, hogy megváltoztatod a gondolkodásodat és a viselkedésedet? Ebben a leckében már nem lesznek hosszú elméleti eszmefuttatások, csakis színtiszta gyakorlat.

Hogyan juthatsz hozzá a teljes anyaghoz?

Ezt majd holnap árulom el ;o)