

Magdalena Wegner-Jezińska

jednak rodzina



Szkoła macierzyństwa

w|drodze

Szkola macierzyństwa

Magdalena Wegner-Jezińska



Szkoła macierzyństwa

w|drodze
w

© Copyright by Magdalena Wegner-Jezińska, 2016
© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2016

Redaktor

Paulina Jeske-Choińska

Skład i łamanie

Stanisław Tuchółka • panbook.pl

Redaktor techniczny

Justyna Nowaczyk

Projekt okładki i stron tytułowych

Radosław Krawczyk

Fotografia na okładce

Joanna Zielińska

ISBN 978-83-7906-084-9

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o. o.

Wydanie I, 2016

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

*Mojemu ukochanemu mężowi Marcinowi
oraz naszym dzieciom –
wspaniałym nauczycielom macierzyństwa*



Od autorki



Szkola macierzyństwa została zainspirowana praktyką pracy psychologicznej z młodymi mamami, które właśnie wkroczyły na drogę macierzyństwa lub odbywały przygotowania do tej roli w szkole rodzenia. Podjęcie zadań mamy małego dziecka często oprócz radości młodych kobiet niosło ze sobą wiele trudności natury psychologicznej. Mamy skarżyły się, że nie są w stanie zadowolić wszystkich sposobem realizowania macierzyństwa. Czasami były przygniecione krytyką, niezależnie od tego, w jaki sposób postępowały. Pracując w domu i opiekując się dzieckiem, czuły się niedoceniane, gdy zaś powracały do pracy zawodowej – bywało, że krytykowano je i uważano za wyrodne matki. Wielka radość wynikająca z przyjścia na świat wymarzonego maleństwa mieszała się z lękiem o własny rozwój, trudnościami związanymi z wahaniem nastroju, niewiarą w siebie i zagubieniem w nowej roli.

Wyjątkowo ważna w pracy nad książką była konfrontacja wiedzy psychologicznej z moim osobistym doświadczeniem związanym z urodzeniem i wychowaniem pięciorga dzieci na przestrzeni kilkunastu lat. Każdy z maluszków,

przyjmowany z miłością i radością, jednocześnie znacząco wpływał na wiele aspektów codziennego życia, od jego rytmu, po charakter podejmowanej przeze mnie pracy zawodowej. Pod wpływem doświadczeń zmianom uległy także moje wyobrażenia o roli macierzyńskiej. Setki codziennych obserwacji samej siebie w procesie stawania się mamą, próby łączenia życia domowego z zawodowym, okresy budowania siebie jako kobiety domowej, a także te, kiedy praca zawodowa wysuwała się na pierwszy plan, pozwoliły mi z rzetelnością i odpowiedzialnością postawić tezę, iż to właśnie macierzyństwo jest zadaniem o ogromnym potencjale dla rozwoju osobistego kobiety.

Warto, aby mamy wychowywały swoje dzieci z pełną świadomością wartości tej roli i jej wpływu na własny rozwój, w takich obszarach jak wzbogacanie kompetencji osobistych, kształtowanie osobowości czy rozwijanie umiejętności organizacyjnych. Szkoda, że tak wiele młodych kobiet gubi się w tym procesie i jako szansę na rozwój własnej osoby widzi jedynie karierę zawodową lub realizację hobby. Powtarzają mity, iż macierzyństwo zubaża i zawęża horyzonty. Nie dostrzegają złożoności i bogactwa tej roli. Sądzą, że rola mamy stoi w opozycji do samorozwoju, pozytywnego wizerunku aktywnej bizneswoman czy osoby inwestującej w siebie. Między innymi przez taką perspektywę adaptacja do nowego trybu życia jest dla wielu z nich niezwykle trudna.

Czasami kobiety potrzebują wsparcia, aby umiały oprzeć się silnej presji lub niechęci szczególnie tych osób, które nie zdecydowały się na urodzenie dziecka lub podjęły się

Od autorki

pracy zawodowej, uciekając od zadań macierzyńskich. Inne młode mamy potrzebują się określić i zrozumieć, czy bycie mamą to wyłącznie ich prywatna sprawa, czy też mają prawo oczekiwać specjalnego traktowania. „Napisanie nowej historii o sobie samej” w tej szczególnej roli to zadanie każdej świeżo upieczonej mamy małego dziecka.

Chciałabym, aby ta książka pomogła mamom czerpać ogromną radość z macierzyństwa, była tarczą przy realizacji ich życiowej roli i wskazówką dla ich rozwoju osobistego, w czasie kiedy wychowują dziecko. Aby wyraźnie poczuły i mogły z pełnym przekonaniem stwierdzić, że macierzyństwo to najpiękniejszy dar, że dzięki niemu stały się w pełni osobami – kobietami i udało im się wydobyć z siebie najwartościowsze cechy osobowości, doskonalić umiejętności i w szczególny sposób wzbogacić swoją osobę i swoje życie.

Wstęp



Stojąc u progu macierzyństwa, mamy małych dzieci otrzymują wiele informacji o tym, co je czeka podczas porodu, w jaki sposób mogą przygotować się od strony fizycznej do tego ważnego wydarzenia. Z momentem przyjścia na świat dziecka uwaga przesuwa się na maleństwo, na jego potrzeby i rozwój. Wszelkie otrzymywane wsparcie służy przede wszystkim czynnościom pielęgnacyjnym poświęconym dziecku, trosce o to, aby kobieta poradziła sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nią nowy człowiek. Tymczasem mama znajduje się w zupełnie nowej sytuacji. Jej dotychczasowy świat, funkcjonowanie, a nawet sposób myślenia o sobie samej może zmienić się diametralnie. Potrzeba czasu oraz celowego działania, aby na nowo się zorganizować w wymagającej codzienności, a także aby na nowo zbudować siebie w sensie psychologicznym. Niepogodzenie się lub poczucie nieprzystosowania do roli rodzicielskiej, borykanie się z trudnościami w odnalezieniu się w nowej sytuacji może negatywnie odbić się na jakości opieki nad dzieckiem oraz na wartościowaniu samego macierzyństwa.

Szkoła macierzyństwa to propozycja dla kobiet, które z różnych przyczyn podjęły się pracy w domu, związanej

z wychowywaniem dzieci. Współcześnie bycie mamą pełnoetatową nie jest sytuacją oczywistą, czasami jest wyborem przejściowym z racji przebywania na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym, innym razem stanowi decyzję podjętą na kilka, kilkanaście lat, a nawet na całe życie. Myśląc o macierzyństwie jako o drodze z wyboru, często zapomina się, że ta doniosła rola została kobiecie przypisana przez naturę. Kobiety chcące realizować się jako matki wymagają wszelkiego wsparcia w tym zadaniu, zarówno od ojca dziecka i rodziny, jak i ze strony rozwiązań systemowych i ekonomicznych, a nie namowy, aby rolę tę porzucić lub przekazać do realizacji innym, traktując jako jałową, gorszą czy niegodną inteligentnej kobiety.

Czas spędzony z dzieckiem w domu nie powinien być rozumiany jako poświęcanie się dla dziecka ani jako rezygnacja z siebie, ale właśnie jako wybór trudnego, często wyczerpującego zadania, jakim jest kształtowanie nowego człowieka. Jest to droga życiowa wynikająca ze świadomego podjęcia decyzji o posiadaniu dziecka, angażująca bez reszty i wielokrotnie bardziej wyczerpująca niż angaż w firmie na wysokim stanowisku. To ogromna praca i odpowiedzialność za bezpieczeństwo i rozwój dziecka, ale też za jego osobowość i psychologiczne konsekwencje własnego wpływu na potomka. Próżno szukać równie ważnego zadania poza tym obszarem.

Jednak w świadomości wielu ludzi osoba, która wykonuje pracę nauczyciela, lekarza czy księgowego – rozwija się, natomiast kobieta, która sprawuje opiekę nad własnymi dziećmi i zajmuje się organizacją życia domowego

– poświęca się. Mało kto znosi fakt wieloletniego „poświęcania się” i rezygnacji z siebie, a myślenie o sobie w ten sposób podcina skrzydła niejednej mamie. Co gorsza, często sugeruje się młodym mamom, iż pozostając w domu z maluszkiem, zaczną cofać się w rozwoju. A przecież to, czy rozwijamy się, pracując zawodowo, czy pracując w domu, nie jest wynikiem samego zajęcia jako takiego, ale skutkiem naszego do niego podejścia.

Okres macierzyństwa i pracy w domu to fantastyczna szansa na rozwój osobowości przez wejście w nową, pasjonującą rolę oraz wypracowanie i doskonalenie szeregu kompetencji osobistych. Świadomość odnoszonych korzyści nie tylko dla dziecka, lecz także dla siebie samej, w kontekście rozumienia i akceptacji wszelkich idących w parze z tą rolą niedogodności, są fundamentem budowania nowej siebie w dobrym wydaniu.

W *Szkole macierzyństwa* nie znajdziesz analizy metod wychowawczych ani sposobów na trudne lub zdolne dziecko. Nie dowiesz się, jak pielęgnować maluszka i jak dbać o jego rozwój. Przyjrzyj się natomiast sobie samej jako matce, będziesz miała okazję spróbować świadomie zbudować swoją nową rolę oraz ukształtować swoje macierzyńskie mocne strony.

W książce zawarłam liczne propozycje krótkich ćwiczeń zatytułowanych: „Przyjrzyj się sobie”, które pomogą ci w skonfrontowaniu danego tematu z własnym doświadczeniem, pozwolą na pogłębienie refleksji lub przyjrzenie się zagadnieniu z innej perspektywy. Dadzą ci też okazję do zapoznania się z doświadczeniami innych kobiet.

W *Szkole macierzyństwa* zapoznasz się z metodami organizacji życia domowego połączonego z opieką nad małym dzieckiem w formie „biznesplanu mamy domowej”. Ma on na celu w taki sposób pomóc zorganizować codzienność, aby stała się dla ciebie polem do rozwoju osobistego i dzięki osiągnięciu zamierzonych celów przynosiła jak najwięcej osobistej satysfakcji.

Z lektury książki dowiesz się także, w jaki sposób opieka nad dzieckiem wpływa na stałe podnoszenie twoich kompetencji osobistych i które z umiejętności możesz trenować, aby pewniej poczuć się w roli matki. Poznasz metody radzenia sobie ze stresem, nauczysz się, jak oddziaływać na swoje emocje, aby wyeliminować te negatywnie wpływające na twoją codzienność. Będziesz też miała okazję zmierzyć się z tematem depresji okołoporodowej.

Kobieta silna i pewna wartości swoich macierzyńskich zadań jest w stanie podejmować dobre decyzje dotyczące własnego dziecka, w sytuacjach codziennych oraz tych trudniejszych. Taka mama może wychować szczęśliwego człowieka, dając mu to, co najważniejsze: miłość i zaangażowanie matki o silnym poczuciu własnej wartości, która opiekę nad potomstwem traktuje jako ważne zadanie. Ma ona ogromne szanse na zbudowanie pięknej i wartościowej relacji ze swoim dzieckiem.

Szkoła macierzyństwa, choć jest zaadresowana do młodych mam, z równym powodzeniem może zainspirować ojców na ich rodzicielskiej ścieżce, babcie i dziadków zajmujących się wnukami na pełen etat oraz każdą inną osobę, która podjęła się opieki nad małym dzieckiem.

Spis treści



| | |
|--|-----|
| Od autorki | 7 |
| Wstęp | 11 |
| 1. Mama domowa – twoja nowa rola | 15 |
| 2. Twoje dawne i nowe relacje | 49 |
| 3. Stymulowanie rozwoju dziecka przez mamę i mamy przez dziecko | 63 |
| 4. Emocje i stres w opiece nad dzieckiem | 104 |
| 5. Mama domowa asertywna | 129 |
| 6. Macierzyństwo zaawansowane | 148 |
| 7. Kiedy mama wymaga wsparcia specjalisty | 158 |
| 8. Biznesplan mamy domowej | 175 |
| 9. Twoje cele | 208 |
| 10. Szczególny cel: chcę być dla dziecka | 228 |
| 11. Czas na działanie | 240 |

