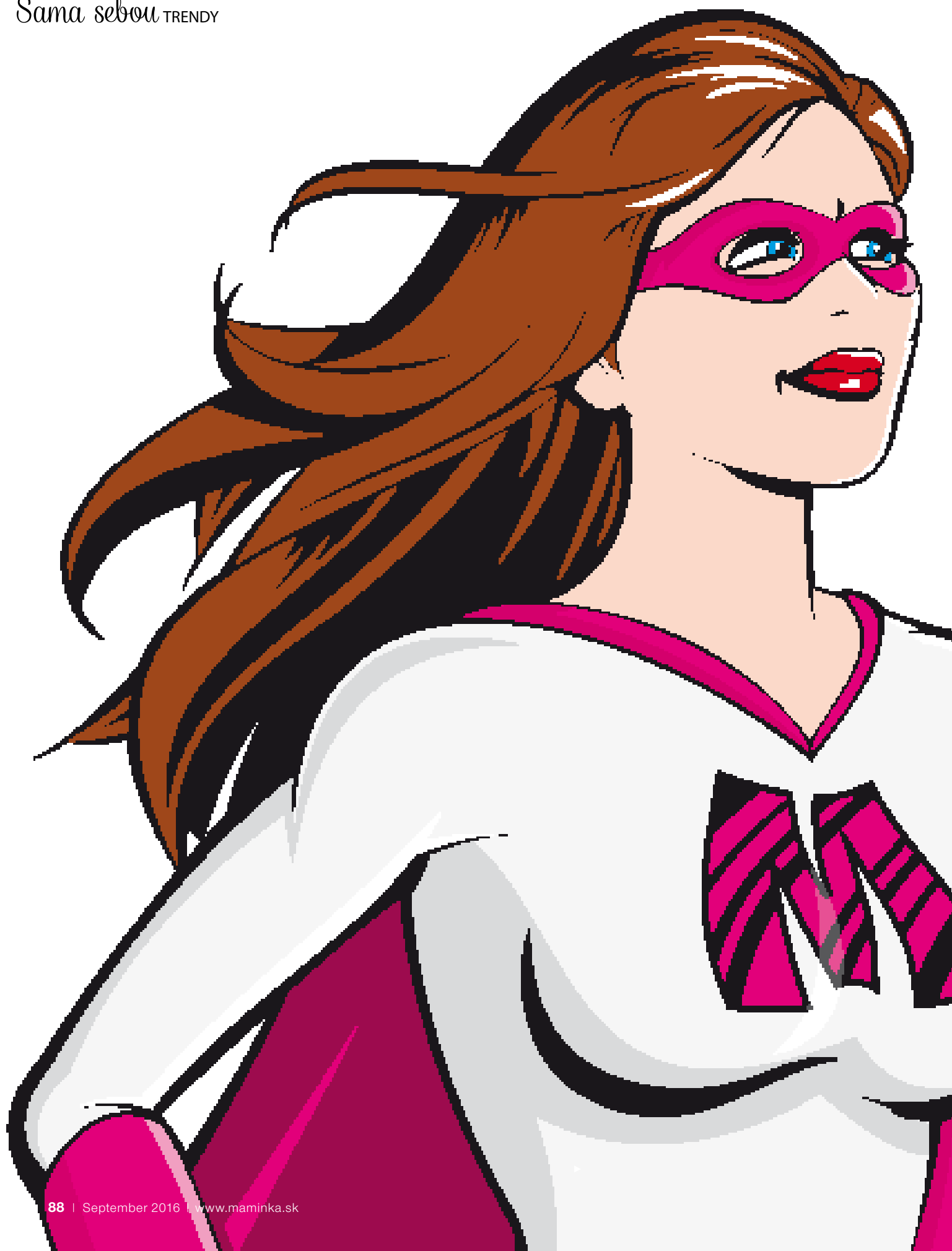




Matky nemajú čas na seba...

O supermatkách síce už každá jedna z nás počula, no asi sú ako yeti. Ľudia totiž o nich rozprávajú, ale reálne ich zatiaľ nikto nevidel... Prečo je to tak?

PRIPRAVILA: MÁRIA PAGÁČ

Žena, ktorá sa rozhodne alebo jednoducho stane matkou, nemá ani len potuchy o tom, s čím všetkým sa bude musieť popasovať. Možno jej síce dávala rady mama, staršia sestra či kamarátka, ale realita bude úplne iná a viac krutá, ako si predstavovala.

AKO TO VYZERÁ, KEĎ SA ŽENA STANE MATKOU?

Prvé mesiace života dieťaťa sú najmä jedným veľkým kolobehom. Plienky, mlieko, dojčenie, uspávanie a keď už dieťa konečne zaspi, matka si uvedomí, že má v kuchyni kopu špinavého riadu, v kúpeľni bielizeň na pranie a v izbách sa už pomaly, ale isto tvoria cestičky v chumáčoch prachu. A toto je obraz matky, ktorá má iba jedno dieťa. Čo taká viacnásobná mama? Je pravda, že sa síce hovorí, že dvakrát do tej istej rieky nevstúpiš, no pre materstvo to tak celkom neplatí. V tomto prípade k povinnostiam matky pribudne starostlivosť o staršieho súrodenca, a to sme ešte neprešli k vareniu, aby mal otec rodiny po

návrate z práce čo jesť. Jednoducho, matky to nemajú ľahké a svoju prácu musia vykonávať s láskou 24 hodín denne 7 dní v týždni.

VYHORENÁ MATKA

I v tomto zhone a množstve povinností by si však každá matka mala nájsť aj čas pre ►

KROKY K SPOKOJNEJ RODINE:

- » Uvedomte si, že na dieťa nie ste sama.
- » Dovoľte byť mužovi otcom.
- » Nerátajte čas, ktorý budete venovať sama sebe.
- » Necíťte sa previnilo.
- » Oddychujte, potrebujete to vy aj vaša rodina.

FOTO: ISTOCK, ODBORNÁ SPOLUPRÁCA: MGR. DENISA ZLEVSKÁ

* Rozhovor

S čím bojuje žena, ktorá sa stane matkou a musí sa prispôbiť novej úlohe v živote?

Materstvo je nádherné, no je to aj veľká zmena pre celú rodinu. Žena, ktorá sa stáva matkou a predtým ňou nebola, prechádza veľkou školou nových zručností, ku ktorej patria úspechy, ale aj neúspechy. Tak isto, ak aj predtým už bola mamou, musí sa naučiť žiť s novým človečikom, čo znamená spoznať ho, keďže každý sme jedinečný. Mení sa zároveň chod celej rodiny. Jej členovia si akoby v novej situácii musia nájsť svoje miesto, a preto aj sama rodina potrebuje čas na opätovnú stabilizáciu a nájdenie si „nových chodníčkov“. Tak je to aj so vzťahom k partnerovi, na ktorý sa často zabúda. Aj tento vzťah prechádza zmenou, tým viac, ak ide o prvé dieťaťko.

Žena, ktorá predtým chodila do spoločnosti (práce) spravidla začne tráviť väčšinu času doma. Ako sa to môže neblaho prejavíť na jej psychike?

Materská dovolenka, či skôr obdobie starostlivosti o deti, nesie so sebou mnoho predsudkov. „Žena by sa mala celkom venovať rodine a deťom!“, „MD je čas, kedy je žena zavretá doma a nič nemôže, lebo nič nestíha“, „Dieťa matku potrebuje neustále a je potrebné sa mu venovať na sto percent, inak sa to prejaví na jeho psychickom vývine“ a pod. Takéto vyjadrenia, resp. život žitý podľa nich oberá ženu o jej vlastné záujmy a ciele – tie sa zredukujú len na domáce a materské povinnosti, často ju izolujú od vzťahovej siete, do ktorej niekedy patrila a ktorá ju obohacovala. Môže sa cítiť unavená z toľkých novôt, ktorými prechádza, je bez energie, akoby bez chuti do života, osamotená, keďže nemá nové spôsoby – a najhoršie je, že často si to ani v mene materstva sama nedovolí, ako si nahradiť to, čo predtým tvorilo jej život. Často počúvam, ako mi maminy hovoria, že: „Už nemám ani priemerné IQ, už je to iba o kakaní, papaní, hraní sa a ja akoby som hlúpla a neverím si.“

Čo odporúčate ženám na materskej ako istú formu prevencie pred negatívnymi pocitmi a myšlienkami?

Určite je dôležité byť k sebe láskavá. Ako to myslím? Vnímať materstvo a dieťaťko ako dobrodružné spoznávanie seba i dieťaťa či

partnera, a nie ako súťaž o najlepšiu matku či najdokonalejšie dieťa. Vedomie toho, že chyby patria k životu, dáva ženám veľkú slobodu k tomu, aby sa neuzatvárali v neúspechoch, ale sa tešili z toho, čo krásne ich obklopuje. Často mi rodičia kladú otázky, ako majú vychovávať dieťa tak, aby nemalo žiadne traumy, alebo dávajú otázky, či to alebo ono nespôsobillo dieťaťu traumu. Takto si na seba kladú bremeno super-mamy/super-rodičov a sú v neustálom podvedomom strese, či konajú správne. Ja im na to odpovedám protiotázkou: Dá sa žiť v každej sekunde predpovedať, dá sa poistiť? Nie! Dôležité nie je to, či sa niečo negatívne stane – máme to v rukách len čiastočne, ale to, ako sa k tomu postavíme – to máme v rukách na sto percent.

Stretávate sa aj u matiek so syndrómom vyhorenia?

Stretávam a veľmi úzko to súvisí práve s perfekcionizmom, vysokou mierou sebakritiky a nárokov na seba. Alebo s tým, že žena sa „pripúta“ k dieťaťu až tak, že zabudne na seba, partnera a iné radosti života. Rovnako tak to súvisí aj s tým, keď matka nevie požiadať o pomoc partnera, rodinu a podobne.

Matka je stále aj partnerka a manželka, muž však často ide pri starostlivosti o dieťa do úzadia. Je to správne?

V určitom období je viac dieťaťu potrebná matka. Obdobie dojčenia, to je fakt. Často však toto obdobie pretrváva veľmi dlho, pričom takéto konanie je neopodstatnené či až škodlivé. „Ja to viem najlepšie, rýchlejšie si to urobím, ja ho najlepšie poznám.“ Takéto vyjadrenia sú alarmom pre rozvinutie syndrómu vyhorenia u matky a na dôvažok aj toho, že sa partnerský vzťah redukuje na starostlivosť o dieťa. Tak, ako sa s príchodom dieťaťa žena stáva matkou, tak sa aj muž stáva otcom. Je potrebné tomuto prirodzenému faktoru nechať priestor.

Ako sa môže materstvo podpísať na vzťahu?

Verím, že veľmi kladne, ak je rodičovstvo prežívané vo vzťahu oboch partnerov. Narodenie dieťaťa totiž nesie v sebe riziko, že zdieľanie materstva sa deje medzi matkou a dieťaťom a akoby sa na niečo, niekoho zabúdalo. Nechcem tým povedať, že to nie



Mgr. Denisa Zlevská

je psychologička, ktorá sa zaoberá medziľudskými vzťahmi a osobnostným rozvojom. Je zakladateľkou a riaditeľkou Centra pre tréning a rozvoj (www.ctar.sk), ktorého cieľom je pomáhať rozvíjať vnútorný potenciál človeka, umožniť mu realizovať dôležité zmeny a prežívať život naplno v harmónii so sebou i vo vzťahoch.

je prirodzené – byť fascinovaná tým všetkým krásnym a novým, čo sa deje, len chcem zdôrazniť, že ak chceme, aby otcovia mali vzťah s deťmi a aby naše rodičovstvo bolo prežívané vo dvojici, treba tento vzťah s nimi zdieľať, tešiť sa spolu z úspechov, trápiť sa nad neúspechmi a hľadať z nich cestu von. Rovnako tak je potrebné, aby boli otec a mama spolu aj ako partneri – našli si čas pre seba a bavili sa aj o iných témach, ktoré predtým tvorili ich život a stále ho – napriek narodeniu dieťaťa – tvoria. Nemenej dôležitý je intímny život partnerov, a tým nemyslím iba sex, ale aj objatia, pohladenie, milé slová, ktoré nemajú patriť iba dieťaťu, ale aj partnerovi.

Ako teda zapojiť i otca do starostlivosti o dieťa?

Myslím si, že je veľmi užitočné, aby muž vedel ženu nahradiť v čo najväčšom meradle starostlivosti o dieťa. Je to užitočné jednak pre dieťa i pre jeho vzťah s otcom. Výhodné je to aj pre samotnú maminu, ktorá týmto získava priestor pre seba a dôležitú pomoc. Ženy často hovoria: „Nemôžem ísť s kamarátkami von, cvičiť, chodiť do krúžku, lebo nikto nevie dieťa uspať.“ Nie je to však na škodu? Neobrali ste sa niekedy samé o to, po čom túžite, v mene budovania statusu nenahradiťelných mám? Maminy by pri „zaškoloňovaní“ otcov do starostlivosti o dieťa nemali zabúdať na to, že tak, ako sa ony učili starať o bábätko a nie vždy im všetko vyšlo, tak sú na tom aj otcovia. Oni prirodzene netrávia toľko času s dieťaťom, nakoľko ich postavenie súvisí aj so zabezpečením rodiny. Maminy by preto skôr mali otcom pomáhať zvládnuť toto učenie podporou, povzbudením, vyjadrením vďačnosti.

 To, že aj vy potrebujete vypnúť, je úplne prirodzené. Pamätajte, že to neprospieva len vám, ale aj vašej rodine.



seba. Je to viac ako nevyhnutné. Čudovali by ste sa, ale dobre známy syndróm vyhorenia sa netýka iba zamestnaných žien či mužov. Veď koniec koncov, aj byť matkou je vlastne zamestnanie. A aké dôležité! Veď nič nie je naplnené toľkou láskou a zároveň zodpovednosťou, ako sa starať o svoje vlastné dieťa.

ŠŤASTNÁ MAMA, SPOKOJNÉ DIEŤA

To, že budete uprednostňovať svoje dieťa pred vlastnými potrebami, nie je správna cesta. Keď si denne nájdete čo i len pol hodinu pre seba, ktorú strávite pri dobrej knihe, rozhovorom s kamarátkou pri káve, u kaderničky, vo fitnesscentre či len tak na prechádzke, hoci s domácim miláčikom, uvidíte, že vám to neuveriteľne prospeje. Mnoho matiek sa po pôrode o seba prestane starať, a to nielen fyzicky. Byť matkou však nie je jediná úloha v živote ženy. Sú aj partnerkami. A nie je nič horšie, ako keď

vás sám partner upozorní na to, že by ste mali so sebou niečo začať robiť...

NEVYČÍTAJTE SI ČAS PRE SEBA

To, že aj vy potrebujete vypnúť, je úplne prirodzené. Pamätajte, že to neprospieva len vám, ale aj vašej rodine. Zapojte do starostlivosti o potomka aj manžela, pošlite ho na prechádzku, nechajte ho realizovať sa a vychutnať si svoju otcovskú úlohu. Problémom totiž často býva, že sa matka úzkostlivo chce starať o dieťa sama. Veď to vie najlepšie. Bojí sa, že sa mu môže pri otcovi niečo stať. Preč s takýmito myšlienkami, pretože tým docielite jedno jediné. Časom si muž na to zvykne, bude s dieťaťom tráviť málo času a keď vy konečne prídete na to, že potrebujete vypnúť, pretože ste vyčerpaná, nebude cesty spať. Nebude vám mať so starostlivosťou kto pomôcť. Dostanete sa do začarovaného kruhu, kde budú hádky a pocit nenaplnenia na dennom poriadku. A to môže rozbiť rodinu. ■

TIPY REDAKCIE:

» Vytvorte dieťatku čo najskôr pravidelný režim, aby ste sa v čase jeho spánku mohli venovať sebe a vlastným aktivitám (čítanie, tvorenie, cvičenie, manikúra, kozmetika).

» Hneď, ako to bude možné, zostavte si týždenný plán, harmonogram, do ktorého začleníte aj partnera. Aby ste si v čase, kedy bude s dieťaťom on, mohli vybehnúť za športom, kamoškami či nákupmi.

» Skúste si hľadať nové priateľky v radoch mamičiek, aby sa čas s bábätkom nestal pre vás rutinou a nudou.

» Rozložte si deň na priestor, ktorý venujete sebe, dieťaťu, domácnosti, partnerovi – zvlášť.