

NA OVAJ NAČIN ĆU KAO MAJKA ILI OTAC OSTATI SNAŽNOG DUHA! KO ĆE MI PRITOM POMOĆI?

Dobiću dete i veselim se tome.

Postala/postao sam majka ili otac. Moje dete je konačno ovde!

Nisam znala/znao, kako izgleda svakodnevica s bebom. Svakoga dana naučim nove stvari.

Moj život se promenio. Mnogo toga je lepo. Mnogo toga je teže nego što sam mislila/mislilo. Često spavam prekratko i iscrpljena/iscrpljen sam. Ponekad mi je svega dosta. Ponekad nisam sigurna/siguran, da li ću uspeti da savladam svakodnevne zadatke s bebom. To je normalno.

Za moju bebu i za moju porodicu je bitno da ostanem snažnog duha.

Ovo su znakovi da sam snažnog duha:

- Dobro se osećam.
- Mogu pogledati svoju bebu.
- Moja beba se može dobro razvijati.
- Dobro mi je sa mojim partnerom ili mojom partnerkom.
- Savladavam svakodnevicu.
- Kod problema zadržavam staloženost.
- Mogu raditi i izvršavam svoje zadatke.
- Mogu se brinuti o sebi i mojem prijateljstvima. Nisam sama/sam.

Učim svakoga dana

Upravo sam postala/postao majka ili otac. Za mene je to nešto novo. Tek se trebam naučiti. Često ne znam: Šta je pravilno? Kako odlučiti? Ovo je u redu. Pravim li neku grešku? I to je u redu. Moje dete i ja svakoga dana nešto naučimo.



Ne moram uvek da uradim sve savršeno

Niko ne može sve uraditi pravilno. Neke stvari su za mene, moju bebu i porodicu posebno bitne. Kod ovih stvari se trudim. Zbog njih ostale stvari svesno zanemarujem.

Ponosna/ ponosan sam

Mnogo toga sam već postigla/postigao. Sa mojom bebom sam mnogo toga uradila/uradio pravilno. To je super. I na to sam ponosna/ponosan.



Opuštam se

Moja nova svakodnevica je naporna. Svakoga dana nastojim da se opustim. Svakoga dana preduzimam nešto, što me raduje.



Gledam, šta mi je potrebno

Dovoljno često se odmaram. Gledam, kako se osećam. Razmišljam o tome, šta mi je potrebno. Tada brže zapažam, kad mi je svega dosta.





Krećem se

Često sam umorna/umoran. Svedjedno se krećem. To mi čini dobro. Radim, šta mi se sviđa. Na primer: Idem na šetnje, radim jogu ili rekreativno trčim.



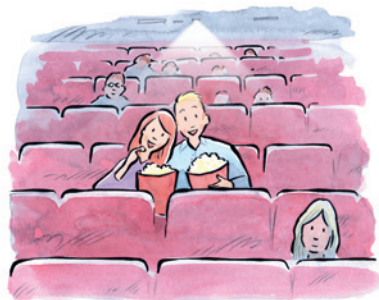
Srećem druge ljude

Vidam se sa mojim drugarima i drugaricama. Srećem druge ljude. Razgovaram o svojim doživljajima. Izražavam svoje želje. Često drugi ljudi imaju dobrih ideja.



Osećam zahvalnost

Mnogo toga u mom životu je dobro, za to osećam zahvalnost. Na primer: Neko mi pomaže ili je ljubazna/ljubazan prema meni. O tome razmišljam, kad imam problema u svakodnevici. Dobre stvari u mom životu mi daju snagu.



Imam poverenja u sebe

Mnogo toga sam u životu naučila/naučio i mnogo toga sam postigla/postigao. Mnogo toga dobro uradim. I znam da još mnogo toga mogu da naučim.



Negujem svoju ljubav i partnerstvo

Svakodnevni život sa bebom zamara. Ponekad moj partner ili moja partnerka ima drukčije mišljenje od mene i svadamo se. Naša ljubav je bitna. Potrebno nam je zajedničko vreme. Zato rado zajedno preduzimamo nešto lepo – samo nas dvoje.



Prihvatam pomoć

Ne moram uvek uraditi sve sama/sam. Pravovremeno se obraćam drugim ljudima, kad mi je potrebna pomoć. Postoje i besplatna savetovališta.

Ovde možete da pronađete i besplatnu pomoć:

- **Savetovalište za majke i očeve** www.sf-mvb.ch
- **Babice** www.hebamme.ch
- **Učenje roditeljstva** www.elternbildung.ch
- **Savetovalište za roditelje** Pro Juventute 058 261 61 61 (danju i noću. Savetnici govore nemački, francuski i italijanski.)
- **Hitni poziv za roditelje** 0848 35 45 55 (danju i noću. Savetnici govore nemački, francuski, italijanski, engleski i španski.)

