

KAI VISKAS ŽLUNGA

MomCo motinystės ekspertai

Žinote tokias dienas, kai viską suplanuojame minutės tikslumu? Darbų sąrašas parengtas, esame pasiruošę imtis dienos darbų, o tada... viskas žlunga.

Galbūt kūdikiui pakyla temperatūra, mūsų mažyliui isterija (vėl) dėl kojinių, o mes jau trečią kartą mikrobangų krosnelėje šildome šaltą kavą. Vidurdienį pradedame galvoti, kaip išverti likusią dieną. Atpažįstate?

Kalbant atvirai - motinystė yra kupina akimirų, kai atrodo, kad viskas griūva.

Chaosas, triukšmas, širdies slogutis, nors stengiamės laikytis plano, bet jaučiame kaip viskas slysta iš rankų. Tokiomis akimirkomis dažnai suabejojame savimi, svarstydami, ar pakankamai stengiamės, ar apskritai esame tinkami motinystei, tėvystei.

Jei šiandien viena tų dienų - pirmiausia giliai įkvėpkite. Viskas gerai. Tikrai taip. Žinoma, lengviau pasakyti nei padaryti, kai esate pačiame įkarštyje, bet leiskite jums priminti: jūs nesate vieni. Kiekvienai mamai, kiekvienam tėčiui yra tekę patirti tokių „subyrėjimo“ akimirų. Ir tikite tuo ar ne, bet būtent tomis akimirkomis galimas giliausias augimas ir gražiausias ryšys.

Griuvimo grožis.

Kai viskas žlunga, atrodo, kad tai nesėkmė. Bet kas, jei tai tik kvietimas atsisakyti tobulumo? Motinystė iš esmės yra šokis tarp džiaugsmo ir chaoso, meilės ir išsekimo. Kai kuriomis dienomis jaučiatės pasaulio viršūnėje, o kitomis dienomis atrodo, kad viskas griūva. Tačiau tos sunkios akimirkos yra tokios pat svarbios kaip ir tos, kai viskas klostosi sklandžiai.

Netobulume yra tiek daug grožio. Pagalvokite - nuoširdžiausi prisiminimai kyla iš netikėtų akimirų. Galbūt tai juokas pro ašaras, kai su mažaisiais sėdite skalbinių krūvoje, arba improvizuotas šokių vakarėlis virtuvėje po dienos, kuri nepavyko kaip planuota. Šios akimirkos yra tikros. Jos neplanuotos. Ir jos yra jūsų.

Leidimas atsikvėpti.

Vienas iš sunkiausių dalykų, kuriuos patiriame kaip mamos, yra leisti sau atsikvėpti, atsitraukti ir pasakyti: „aš negaliu visko padaryti.“ Tačiau kartais reikia būtent to. Galbūt šiandien yra ta diena, kai reikia leisti atsirasti indų kalnui kriauklėje. Galbūt šiandien yra ta diena, kai reikia pasakyti „taip“ prašantiems pagalbos arba „ne“ tam papildomam darbui.

Pasimetimas nėra silpnumo ženklas - tai ženklas, kad per ilgai buvote stiprūs, nesuteikdami sau malonės pailsėti. Taigi, atsikvėpkite. 5 minutės ramybės vonioje arba filmo peržiūra kartu su vaikais ar tiesiog atokvėpis... Jums leidžiama sulėtinti tempą.

Stiprybė bendrystėje.

Kai atrodo, kad viskas griūva, prisiminkite, kad bendrystė pasiekama ranka. Jūs nesate viena. Pasikalbėkite su kita mama, kuri tai supranta. Paprašykite pagalbos mamų susitikimuose. Kartais net paprasta žinutė draugei: „šiandien sunku“ gali nukelti svorį nuo pečių. O ta draugė? Gal jai reikia išgirsti, kad ne tik jai sunku.

Motinytė nėra vienišos vilkės kelionė. Tai nepažabotas, gražus, širdį veriantis, sielą užpildantis nuotykis, kurį patiria daugybė mamų ir tėčių. Todėl priminkime viena kitai, kad viskas gerai, kai viskas griūva. Tiesą sakant, tai daugiau nei gerai - tai normalu, nes tomis chaoso akimirkomis galime atrasti giliausią meilės, tvirtumo ir ryšio jausmą.

Jūs darote viską, ką galite

Štai tokia tiesa, drauge – “viskas gerai”. Net tada, kai susikaupia didžiulės skalbinių krūvos, vaikai neramūs, o jūsų darbai viršija jūsų jėgas - jūs darote viską, ką galite. Meilė, kuria dalijatės, kantrybės momentai, momentai, kai atrodo, nebėra ko įsitverti – tai akimirkos svarbesnės už tobulumą, kurio kartais siekiame.

Kai jausite, kad viskas žlunga, prisiminkite: tobulas planų įgyvendinimas nėra jūsų vertės atspindys. Žlugimas tai tik akimirka šios pašėlusios kelionės, vadinamos motinyste. Tą akimirką jūs atliekate nuostabų darbą. Jūs esate svarbi, mylima, nuostabi mama.

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. rugsėjo mėn. 20 d.

