



MOMCO



## Metų apmąstymas

Baigiantis metams, natūralu sustoti ir apmąstyti, ko per pastaruosius 12 mėnesių mus išmokė motinystė. Kiekvieni motinystės metai kupini savų iššūkių, džiaugsmų ir pamokų - jie formuoja mus naujais ir netikėtais būdais. Žvelgiant atgal, į 2024 metus, atraskime akimirkas, kuriomis verta pasidžiaugti, pamokas, kurios pagilino mūsų supratimą ką reiškia būti mama.

Motinystė yra kelionė, o ne tikslas. Tai nuolatinio mokymosi, augimo ir transformacijos kelias. Apmąstydamos praėjusius metus, turime progą suprasti kaip toli nuėjome, kaip augome ir kokios akimirkos mus formavo.

### 2024 m. pamokos

Kiekvieni metai atneša savitų pamokų, 2024-ieji taip pat. Štai kelios pagrindinės pamokos, kurias šiais metais išmoko daugelis mamų:

#### **Priimti netobulumą.**

Viena iš labiausiai išlaisvinančių motinystės pamokų - neprivalome būti tobulos. Šie metai buvo kupini netvarkos, tačiau būtent joje dažnai vyksta didžiausias augimas. Priimdami netobulumą galime atsisakyti nerealių lūkesčių ir sutelkti dėmesį į tai, kas iš tiesų svarbu - meilę, ryšį ir buvimą su savo šeima.

#### **Ieškoti džiaugsmo mažuose dalykuose.**

2024 m. mums priminė, kad džiaugsmas dažnai slypi mažose, iš pažiūros nereikšmingose gyvenimo akimirkose. Gal vaiko juoke, ar tylioje ramybės akimirkoje, ar spontaniškuose šokuose svetainėje, - šios mažos džiaugsmo akimirkos pripildo motinystę.

#### **Pirmenybė poilsiui ir rūpinimuisi savimi.**

Šie metai priminė, kad mamoms taip pat reikia poilsio. Gal tai kelios minutės jėgų papildymui, ar pirmenybė miegui, ar savęs priežiūrai. Savimi pasirūpinti svarbu, kad kad šeimoje atsiskleistų mūsų visapusiškumas.

#### **Atsisakyti kontrolės.**

Motinystė dažnai reikalauja atsisakyti kontroliuoti kiekvieną detalę. Šie metai galėjo atnešti netikėtų iššūkių ir pokyčių, tačiau mokymasis pasiduoti tėkmei ir pasitikėti procesu - stipri pamoka. Atleidimas leidžia mums būti lankstesniais ir prisitaikyti prie gyvenimo nepastovumo.

### **Džiaugtis pažanga, o ne tobulumu.**

Šiais metais išmokome džiaugtis pažanga, o ne siekti tobulumo. Verta džiaugtis kiekvienu žingsniu į priekį - nesvarbu, koks mažas jis bebūtų.

### **Asmeninio augimo apmąstymas**

Kaip aš paaugau kaip mama. Motinystė gali mus išbandyti ir ištempti taip, kaip niekada neįsivaizdavome, tad kiekvieni metai suteikia naujų galimybių augti.

Skirkite akimirką pagalvoti ir atsakyti:

1. Kiek aš kaip mama paaugau 2024 m.?
2. Kokius iššūkius įveikiau šiais metais?
3. Kokios įsimintiniausios džiaugsmo akimirkos?
4. Kokias išmoktas pamokas noriu atsinešti į kitus metus?

Šie atsakymai padės mums pripažinti savo augimą ir leis aiškiau suprasti, kokiomis mamomis norime būti.

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. gruodžio 27 d.

