

AMI ENGEM MEGTART



Kedves Édesanya!

Az anyaság sokszor teljes jelenlétet kíván: ott lenni testben, lélekben, figyelemben. Megérezni mások szükségleteit, válaszolni a kimondatlan kérdésekre is. Azt tanultuk, hogy jó anyának lenni azt jelenti: adni, gondoskodni, figyelni – akár saját határainkon túl is.

De vajon meddig tud adni az, aki nem töltődik?

Ez a füzet egy gyengéd meghívás arra, hogy újra rátalálj azokra a dolgokra, amik téged tartanak, amikor nehezebb. Mert a te jól-léted nemcsak fontos – elengedhetetlen ahhoz, hogy másokat is táplálni tudj.

TUDTAD?

Az öngondoskodás az önmagunk felé irányuló figyelem, törődés és támogatás gyakorlata. Nem jutalom, amit „megérdemlünk”, ha mindenki más jól van körülöttünk, hanem alapvető szükséglet – különösen az anyaság intenzív időszakában.

Anyaként az életünk ritmusát gyakran mások igényei határozzák meg. Egy újszülött vagy kisgyermek gondozása fizikai, érzelmi és mentális értelemben is folyamatos jelenlétet kíván. Ilyenkor különösen hajlamosak lehetünk arra, hogy saját szükségleteink háttérbe szoruljanak – nem tudatos önfeladásból, hanem mert ez tűnik természetesnek.

Azonban a folyamatos adás, ha nincs mögötte rendszeres belső töltődés, kimerüléshez, ingerlékenységhez, vagy akár érzelmi kiüresedéshez is vezethet. Az öngondoskodás tehát nem csupán a komfortzóna megtartásáról szól – hanem az egyensúly és a hosszú távú jelenlét fenntartásáról is.

Az öngondoskodás szintjei

Az öngondoskodás nem kizárólag „énidő” vagy szabad percek kérdése. Több szinten értelmezhető:

- Fizikai: elegendő alvás, pihenés, megfelelő étkezés, mozgás, regeneráció
- Érzelmi: saját érzéseink felismerése, kifejezése, elfogadása
- Mentális: a belső kritikus hang tompítása, pozitív gondolatok tudatos gyakorlása
- Szociális: támogató kapcsolatok ápolása, határok kijelölése
- Spirituális vagy jelentésalapú: kapcsolódás ahhoz, amittől az élet értelmet nyer számunkra – csend, természet, ima, alkotás vagy más belső horgonyok formájában

TUDTAD?

■ Mi nem öngondoskodás?

- nem ugyanaz, mint önjutalmazás (pl. édesség, vásárlás, stb.)
- nem azt jelenti, hogy másokat kizárunk vagy elutasítunk
- nem időpazarlás, „haszontalan” tevékenység
- nem önzőség – sőt: az önmagunkról való gondoskodás alapozza meg a mások felé forduló figyelem valódiságát is

■ Anyaként különösen fontos, mert...

- a gyermekünk érzelmi szabályozása gyakran a mi belső egyensúlyunkból táplálkozik
- a túlterheltség csökkenti a spontaneitást, játékosságot, kapcsolódási képességet
- az öngondoskodás mintája tanítható – a gyermekünk rajtunk keresztül tanulja meg, hogy az ő szükségletei is fontosak lesznek

Az öngondoskodás anyaként tehát nem önmagáért való cél, hanem feltétele annak, hogy önazonos módon, hosszú távon is jelen tudjunk maradni. Ez a füzet abban segít, hogy megtaláld a saját belső forrásaidat – és újra rátalálj arra, ami téged tölt.

Önismereti füzet

MIKOR ÉREZTEM UTOLJÁRA AZT, HOGY JÓ VOLT ÖNMAGAMBAN LENNI?

VAN-E OLYAN PILLANAT, AMIKOR MEG TUDTAM ÁLLNI ÉS ÉSZREVEITEM, MIRE VAN SZÜKSÉGEM?
MI SEGÍTETTE EZT?

MIKOR ÉRZEM MAGAMHOZ A LEGKÖZELEBB MAGAM? MI JELLEMZI EZEKET A
PILLANATOKAT?

Önismereti füzet

MIT ÜZEN A TESTEM, AMIKOR ELFÁRADOK – ÉS ÉSZREVESEM-E EZT IDŐBEN?

MILYEN ÉRZÉSEK SZOKTAK ELURALKODNI RAJTAM, AMIKOR TÚLFESZÍTEM MAGAM?

MILYEN AZ A PONT, AMIKOR MÁR „SOK” – ÉS MI TÖRTÉNIK VELEM AKKOR?

Önismerteti füzet

MILYEN MINTÁT HOZOK OTTHONRÓL: HOGYAN VISZONYULTAK A NŐK A SAJÁT SZÜKSÉGLETEIKHEZ?

MEGENGEDEM-E MAGAMNAK A PIHENÉST AKKOR IS, HA MÉG LENNE MIT CSINÁLNI?

MI AZ, AMIT TUDATOSAN MÁSKÉNT SZERETNÉK CSINÁLNI AZ ELŐZŐ GENERÁCIÓKHOZ KÉPEST?

Önismereti füzet

VAN-E OLYAN ÖNGONDOSKODÓ GESZTUS, AMIT RÉGEN GYAKRAN TETTEM, DE
MOSTANÁBAN KIMARADT? MIÉRT?

HA MA 10 PERCET KAPNÉK MAGAMRA, MIVEL TÖLTENÉM?

MI AZ AZ APRÓ LÉPÉS, AMIT MÉG MA MEG TUDNÉK TENNI MAGAMÉRT, ERŐLKÖDÉS
NÉLKÜL?

Önismereti füzet

A gyakorlat célja

Sokszor nehéz megfogalmazni, mi segítene, amikor fáradtak vagyunk, kimerültek vagy túlterheltek. Ez az alkotás segít abban, hogy összegyűjtsd, megjelenítsd és tudatosítsd azokat az apró, konkrét dolgokat, amelyek töltenek – akár testileg, akár lelkileg. Ha vizuálisan is jelen van, könnyebben vissza tudsz térni hozzá, amikor szükséged van rá.

Szükséges eszközök

- papír (A4 vagy nagyobb méret ajánlott)
- színes ceruzák, filcek, ragasztó
- újságkivágások, matricák, fotók, kis szimbólumok
 - (opcionálisan: egy boríték, ahová plusz lapocskákat tehetsz későbbre)

Ajánlott zene a gyakorlathoz (opcionális):

- Lágy, lassú tempójú zene: Snam Kaur, Ludovico Einaudi, Balmorhea, lo-fi instrumental
 - Vagy: természetzajok, madárcsicsergés, esőhang, ha inkább a csenddel kapcsolódnál

Lépésről lépésre – így készítsd el a listádat

1. Rajzolj egy nagy szívet, kört vagy kancsót a lap közepére – ez jelképezi a te belső teredet, amit tölteni szeretnél.
2. Kezdj el köré vagy belé ragasztani, rajzolni vagy írni olyan dolgokat, amik feltöltenek.
3. Nem kell nagy dolgokra gondolni – lehetnek ezek egészen aprók is.

Önismerveti füzet

Például:

1. egy forró tea egyedül
2. valaki elmosogat helyetted
3. egy 5 perces séta egyedül
4. kedves szó egy baráttól
5. illatos fürdő
6. színes takaró
7. egy kis ajándék
8. amikor csend van
9. amikor a gyerek megölel csak úgy
10. egy kis zene, amit rég nem hallgattál
11. illóolaj a levegőben
12. egy mondat, amit magadnak mondhatsz (pl. „Ma már tettem eleget.”)

Használj képeket és szavakat is! Nincs jó vagy rossz választás. Ez rólad szól.

Ha jól esik, írhatod az oldal szélére egy emlékeztető mondatot is, pl.: Ezeket a dolgokat kérhetem – magamtól vagy mástól is.”

Kiegészítő lehetőség

Készíthetsz „húzható kártyákat” is:

- Vágj ki kis lapokat, írd rá egyesével a töltő dolgokat, tedd egy borítékba.
- Nehéz napokon húzz egyet – és próbáld megtenni azt az egy dolgot.

Önismereti füzet

A listád egyszerre lehet belső kapaszkodó, és egyfajta térkép a kapcsolataidban is – másoknak is segíthet, hogy hogyan tudnak melletted jól lenni.

Töltsd ki a saját válaszaiddal – őszintén, megengedően, bármikor bővíthető formában:

- Amikor nagyon fáradt vagyok, segít, ha...
(pl. csöndben leülhetek pár percre / valaki megölel / elmondhatom, hogy elegendem van)
- Szeretem, ha valaki...
(pl. megkérdezi, miben segíthet / hoz egy teát / leviszi a szemetet / nem beszél hozzám pár percig)
- Egyedül is meg tudom adni magamnak, hogy...
(pl. elvonuljak 10 percre / bekapcsoljam a kedvenc zeném / kikapcsoljam a telefont)
- Feltölt, ha...
(pl. kinézek az ablakon / illatot érzek / valaki kedvesen rám mosolyog)
- Amit kérhetsz tőlem, amikor visszavonulok:
(pl. csak hagyj 10 percig / ne kérdezz / adj egy kis időt újracsatlakozni)
- Ne bántódj meg, ha azt kérem, hogy...
(pl. most ne beszéljünk / hadd legyenek csendben / kicsit elvonulok a fürdőbe)

Tipp:

Ha szeretnéd, ezt a listát meg is oszthatod valakivel, akiben megbízol.

Elmondhatod neki:

„Nem mindig tudom jól elmondani, mire van szükségem. De ebben benne van. Ez segít.”

Önismerteti füzet

Kapcsolódási lehetőségek

Ha elkészültél az alkotásoddal, és úgy érzed, szívesen kapcsolódnál másokhoz – vagy hozzánk, az Életkapu Perinatális Alapítványhoz – itt több lehetőséged is van. Ezek nem kötelező lépések, hanem finom meghívások egy tágabb térbe, ahol az anyaság színei másokhoz is elérhetnek.

Küldd el nekünk az alkotásod!

Ha szeretnéd megosztani, amit készítettél, örömmel fogadjuk emailben: etkapualapitvany@gmail.com

Tárgyként ezt írd: PICinyke Paletta

Az elkészült képeket nem tesszük közzé automatikusan – minden megosztás bizalmon alapul. Ha engedélyt adsz rá, név nélkül inspirációként megjelenhet egy-egy kiállításon, eseményen vagy a közösségi felületeinken.

Oszd meg közösségben – ha jól esik!

Instagramon vagy Facebookon is megmutathatod az alkotásod:

✨ Használhatod ezeket a hashtageket: **#anyaságompalettája**

#picinykepaletta

#életkapualapítvány

📍 És ha megjelölsz minket is: **@etkapu_alapitvany**

– örömmel látjuk a te képedet is a közösség részeként.

Önismerteti füzet

✉ Írj pár sort – csak úgy

Ha nem szeretnél képet küldeni, de szívesen leírnád, mit adott neked ez a gyakorlat, akkor is nagyon örülünk a visszajelzésednek. Egy-egy mondat, egy szó is értékes lehet – nekünk és másoknak is.

Írhatsz nekünk emailben, üzenetben, vagy egyszerűen magadnak is. Minden kapcsolódás számít.

A PICinyke Paletta Program célja, hogy olyan biztonságos teret hozzunk létre az Anyaszállón, ahol az anyaság sokféle színe, rétege és árnyalata megmutatkozhat. Minden kedden várunk Gyulán, a Pándy Kálmán Tagkórház művészetterápiás szobájában.

Jó, hogy itt vagy. Jó, hogy alkotsz. Jó, hogy kapcsolódsz.

A Picinyke Paletta Program támogatója a MOL-Új Európa Alapítvány Kozma Imre Gyermekgyógyító Program! Köszönjük a Támogatást!

