

Szakmai feljegyzés, emlékeztető

Rendezvény címe: „Szülők leszünk” (Szülésre/családdá válásra felkészítő előadás) (2. alkalom)

Időpont: 2025.06.05. 15:00 óra

Helyszín: Recsk Könyvtár, Információs és Közösségi Hely, DJP Hálózat Pont (3245 Recsk, József Attila u. 12.)

Szervező: Recsk Nagyközség Önkormányzata

Projekt száma és címe: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00005 azonosítószámú, “Helyi humán fejlesztések Recskén”

Előadó: Szabó Katalin védőnő

„Szülők leszünk”

A gyermek születése nemcsak egy új élet kezdetét jelenti, hanem egy új életszerepet is: a szülőséget. Ez a változás érinti a személyes identitást, a párkapcsolatot és az életmódot egyaránt. Az előadás célja, az volt, hogy segítse a szülőket a családdá válás folyamatában, különös figyelmet fordítva a kommunikációra, támogatásra és a kapcsolat ápolására.

A párkapcsolati dinamika változásai

- A gyermek érkezésével a párkapcsolatból szülői partnerség lesz.
- Nő a felelősség, csökkenhet a kettesben töltött idő.
- Kommunikáció: fontos az érzelmek őszinte megosztása, a nem vádaskodó stílus.
- A fizikai és érzelmi kimerültség tévhiteket és feszültséget okozhat.

Támogatás a gyermekágyas időszakban

- Az anya testi-lelki gyógyulási folyamata támogatást és türelmet igényel.
- Az apa/pár támogató szerepe: jelenlét, biztatás, praktikus segítség.
- A segítők külső elvárásainak kezelése.
- Az elszigeteltség és kimerültség csökkenthető a szerepek tudatos átbeszélésével.

Új feladatok, kihívások, felelősség

- Rugalmas szerepmegosztás kialakítása.
- A "láthatatlan munka" észrevétele és megbecsülése.
- Az apák aktív szülői szerepének megerősítése.
- Egyensúly keresése a munka, család és pihenés között.

Közös szülői identitás kialakítása

- Szülői értékrend, nevelési elvek egyeztetése.
- Összetartás a külső nyomásokkal szemben.
- Közös döntéshozatal, kompromisszumkészség.
- Kérdések: Milyen szülők szeretnénk lenni? Mit hozunk a saját családjunkból?

A gyermek fogadásának érzelmi oldala

- Kötődés alakulása: nem mindig azonnali, és ez rendben van.
- Az ambivalens érzések normalitása.
- A valóság és az elképzelések különbségeinek elfogadása.

Gyakorlati kihívások: napirend, alvás, gondozás, szoptatás

- Rugalmasság az új napirend kialakításában.
- Alvási szokások: biztonságos megoldások, elvárások elengedése.
- A szoptatás támogatása: a partner szerepe (logisztika, biztatás, térinformáció).
- "Tanuljuk a babát" szemléletmód megerősítése.

7. Énidő és "mi idő"

- Az énidő fontossága: feltöltődés, mentálhigiénia.
- Közös idő: kapcsolódás párkapcsolati szinten.
- Mikro-idők beépítése: beszélgetés naponta 10 perc.
- Tudatosság a kapcsolat ápolásában.

Összefoglaló

A családdá válás nem egy pillanat, hanem egy folyamat. A tökéletesség nem cél, hanem az elég jó szülői jelenlét. Szükséges a támogató közeg, segítő kapcsolat keresése: család, barátok, szakemberek segítségével.

Dokumentált résztvevők száma:

13 fő,

ebből 4 fő férfi,

9 fő recski állandó lakcímmel rendelkező nő

2 fő szakmai munkatárs.