

# რა არის გადამწვა მშობლობისას და როგორ უნდა გავუმკლავდეთ მას?

@iza.kobiashvili

|  |   |
|--|---|
|  | + |
|--|---|



# რა არის გადანვა მშობლობისას?



„შენ გადამწვარი ხარ.  
შენ გადამწვარი მშობელი ხარ".  
დროა, იზრუნო საკუთარ თავზე!

**წარმოიდგინე, რომ იღვიძებ**  
ისევ ცუდ ხასიათზე, წინ გაქვს  
სტრესული, რთული,  
დამღლელი დღის მოლოდინი,  
როდესაც ბევრი საქმე გექნება  
გასაკეთებელი.

**ეს დღევ სხვა დღეებივით  
ჩაივლის.**

იქნები თავგზააბნეული,  
გადაღლილი, გადაქანცული,  
თითქმის გახევებული და  
საქმეს გააკეთებ  
**მექანიკურად, რობოტივით.**

**რაც რეალობაში გაბრუნებს,**  
ეს არის - შენი გულისცემა,  
თავის ტკივილი, გაღიზიანება,  
რასაც მცირე სინათლევ კი  
იწვევს..



გადაწვა შეიძლება ვუწოდოთ  
დედების საეჭმეს, როდესაც  
24/7/365 - ზე დაკავებული  
ვართ შვილების მოვლით.



**გადაწვა მშობლობისას** არის  
გადამეტებული გამოფიტვის, ემოციური  
დისტანციის, და უმოქმედობის  
შეგრძნების კომბინაცია.

**უმოქმედობის**, როგორც მშობლის,  
შეგრძნება არის ქრონიკული  
მშობლობის სტრესის შედეგი.

# ამ დროს, ასევე, შეიძლება განიცდიდეთ:

- მუდმივად ცუდ ხასიათს
- ემოციების მართვის უუნარობას
- ადვილად გაღიზიანებადობას
- ფიზიკურ სისუსტეს
- რაციონალურად აზროვნების უნარის სირთულეებს
- ფიზიკური შეხების სურვილის ნაკლებობას,
- სიამოვნების უნარის დაქვეითებას მშობლობისას, და არამარტო
- მნიშვნელოვანი საკითხების დავიწყებას ან თავიდან არიდებას



# პარტნიორთან/მეუღლესთან ერთად იმსჯელეთ თქვენს მოლოდინებზე

გადაწვა მშობლობისას ხშირად იმის  
გამო ხდება, რომ საქმე გვაქვს **დედობის**  
**უხილავი** ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და  
ემოციური **ტვირთის** არათანაბარ  
გადანაწილებასთან.



## მეუღლესთან/პარტნიორთან ერთად განიხილეთ ისეთი საქმეები, როგორიც არის:

- ჭურჭელი,
- თეთრეული,
- დალაგება/წმენდა,
- ღამით ბავშვის კვება,
- ექიმის მითითებების  
შესრულება,
- საყიდლები,
- საჭმლის მომზადება,
- ბავშვის ბოთლის გარეცხვა,
- პამპერსის გამოცვლა,
- თუ გყავთ, სხვა შვილების  
სკოლის საქმეებში  
დახმარება....

ეცადეთ **დააღაგოთ** ყველა  
საქმე, რაც გასაკეთებელი  
გაქვთ **თითოეულ დღისთვის**  
და ეს საქმეები **აჩვენოთ**  
თქვენს მეუღლეს.



# გაზარდეთ მოცალეობის/დასვენების დრო.

რას ნიშნავს დასვენება, ან  
მოცალეობის დრო რეალურად?

ქაფიანი აბაზანა, სპა, შაბათ-  
კვირა ქალაქგარეთ გასვლა?

მნიშვნელოვანია, რომ საარსებო  
რატაციები მაინც გავაკეთოთ,  
როგორც მშობლებლებმა.

თვითზრუნვა მხოლოდ რაიმეს  
კეთება არ არის. ეს არის  
საზღვრების დაწესება სხვა  
ადამიანებისთვის და ჩვენი  
დროისთვის.

საკუთარ თავს უნდა შევახსენოთ,  
რომ ჩვენ მნიშვნელოვანი ვართ.



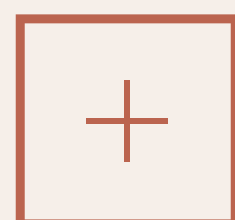


# გთავაზობთ რამდენიმე გზას დასვენებისთვის:

- გარეთ დაჯექით.  
10 წუთი მაინც.
- იკვებეთ ნოყიერად.
- დასაძინებლად წადით ადრე.
- გააკეთეთ გაწელვები რეგულარულად.
- უყურეთ რაიმე სახალისოს.
- თქვით „კი“ იმაზე, რაც გაინტერესებთ.
- თქვით „არა“ იმაზე, რისი გაკეთებაც არ გინდათ.
- კვირაში ერთხელ მაინც დაურეკეთ მეგობარს.
- მოუსმინეთ მუსიკას.



ეს ჩექლისტი  
ვერ ჩაანაცვლებს  
თერაპიას,  
ტრენინგს ან  
მედიკამენტურ  
მკურნალობას.



# ბევრი მშობელი განიცდის გადანვას.

სწორედ ეს არის მიზეზი, რის  
გამოც თქვენ გჭირდებათ  
მხარდაჭერა და ტრენინგის  
გავლა, რომ გაუმკლავდეთ  
მშობლობის გადანვას.

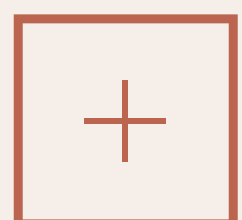
ერთად შეგვიძლია გავიგოთ  
როგორ მოვახდინოთ  
პრობლემების იდენტიფიცირება  
და თავიდან ავიცილოთ  
მშობლობის გადანვა.

დაიწყე თვითზრუნვა დღეს.

# ჩექლისტი შექმნილია



იზა კობიაშვილი  
ფსიქოლოგი,  
ფსიქოთერაპევტი  
@iza.kobiashvili



# გამომყევით ინსტაგრამზე საინტერესო და სასარგებლო ინფორმაციისთვის



@iza.kobiashvili



@iza.kobiashvili