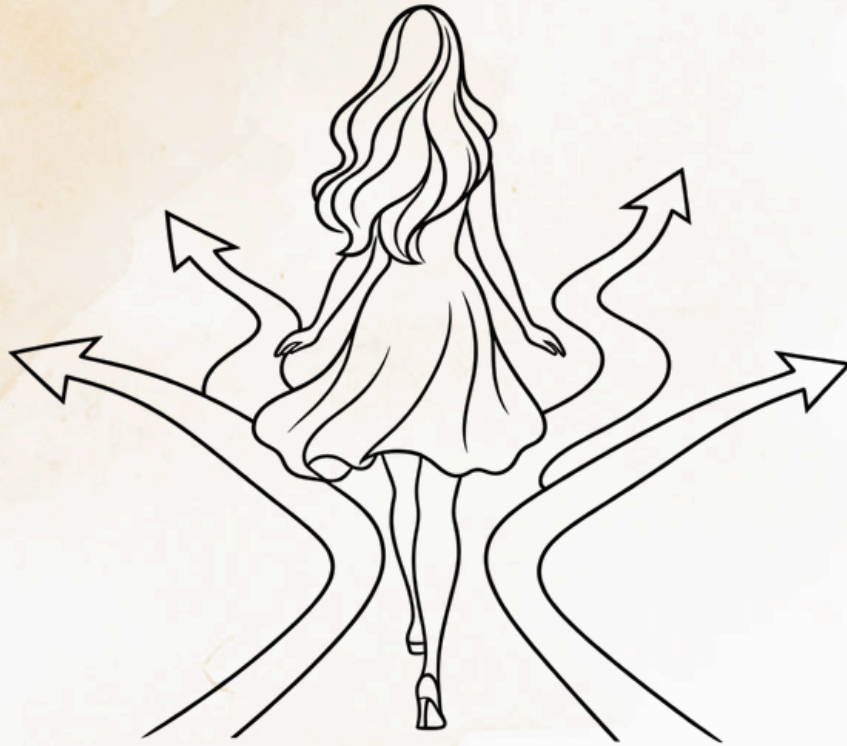




Dönts szabadON

**3 lépés, hogy a sok tanács között is
könnyebb legyen eldöntened,
mi jó nektek.**



Szia!

Csucsiné Tordai Noémi vagyok, **Édesanya mentor**, kétgyermekes anya. Közel 20 évig dolgoztam védőnőként, így rengeteg édesanya mellett lehettem ott a várandósság időszakában és a kisgyermekes évek alatt. Ma is azért dolgozom, hogy anyaként ne vessz el a sokszor egymásnak ellentmondó tanácsok között. Megértsd a gyermeked jelzéseit, és egyre biztosabban tudd, mi működik nálatok.

Pont ezért készítettem **Neked** ezt a rövid útmutatót is. Hiszen vannak dolgok, amiket anyukád szerint így, a barátnőd szerint úgy, az internet szerint meg teljesen máshogy kellene csinálni. Te pedig csak egyet szeretnél, jól dönteni.

Csakhogy minél több véleményt hallasz, néha annál nehezebb eldönteni, mit is csinálj.

Amikor legközelebb egy tanács elbizonytalanít, ne keress rögtön még öt másikat. Menj végig az itt leírt 3 lépésen és máris könnyebb lesz dönteni.

Csucsiné Tordai Noémi
Édesanya mentor,
kétgyermekes anya.



hello@fogantataistoliskolaig.hu



1. Először nézd meg: mit hallottál valójában?

Nem minden mondat értékes csak azért, mert valaki magabiztosan mondja.

Írd le azt a tanácsot vagy véleményt, ami most elbizonytalanít:

Most tedd fel ezeket a kérdéseket:

- TÉNY vagy fontos szakmai információ?
- Van mögötte megbízható szakmai alap?
- Ha egészségügyi vagy biztonsági kérdésről van szó, megfelelő szakembertől származik?
- Csak valakinek bevált valami, ezért elmeséli neked?
- VÉLEMÉNY? pl.: „Én biztos nem csinálnám így.”, „Szerintem túl sokat veszed fel.”, „Mi annak idején ezt teljesen máshogy csináltuk.”

Mások tapasztalata vagy véleménye lehet hasznos, de attól még nem válik automatikusan szabállyá a te családotban.



2. Mielőtt mások válaszát keresed, nézd meg, mit tapasztalsz te!

Tedd fel magadnak ezt a három kérdést:

- Mit látok a saját gyermekemnél?
- Mi működött eddig nálunk?
- Valóban változtatnom kell, vagy csak valaki elbizonytalanított?

Nem az a célom, hogy soha senkire ne hallgass! Inkább segíteni szeretnék, hogy a saját tapasztalatod is végre helyet kapjon a döntésben.



3.Képzeld el, hogy a döntésedet senki nem látja.

Nem kommentálja anyukád, nem kérdez rá az anyósod, nem hasonlítod magad más anyákhoz... És senkinek nem kell utána magyarázkodnod...

Te mit választanál?

Miért gondolod, hogy ez a jó döntés?

Ha nincs egészségügyi vagy más olyan szempont, ami miatt másképp kell döntened:

Mi tart vissza attól, hogy ezt válaszd?



Amikor legközelebb valaki elbizonytalanít, emlékezz erre:

1. Mit hallottam: információt, tapasztalatot vagy véleményt?
2. Mit látok én, és mi működik nálunk?
3. Mit választanék, ha nem kellene senkinek megmagyaráznom?

És ha szeretnéd lezárni a beszélgetést anélkül, hogy tíz percig bizonygatnád az igazadat:

„Köszönöm, átgondolom. Mi most ezt választottuk.”



De mi van, ha tudod, mit szeretnél de mégsem mersz kitartani mellette?

Lehet, hogy végigmentél az előző három lépésen, és pontosan tudod, mit választanál, mégis összeszorul a gyomrod attól, hogy mit fog szólni anyukád.

Éjjel még rákeresel, más anyák mit gondolnak, hogyan csinálják.

Elkezdted megmagyarázni a döntésedet, vagy végül beadod a derekad, csak hogy ne legyen belőle konfliktus.

Nézzük meg mennyire befolyásolják mások a döntéseidet anyaként?

A következő oldalakon állításokat találsz. Írd fel, melyik mennyire jellemző rád: RITKÁN- NÉHA- GYAKRAN
Az eredményt a végén találod.



1. Egy kéretlen tanács után elkezdek azon gondolkodni, hogy talán rosszul csinálom.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

2. Ha egy számomra fontos személy nem ért egyet a döntésemmel, könnyen elbizonytalanodom.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

3. Gyakran rákeresek, más anyák hogyan csinálnak valamit, mielőtt eldöntöm, én hogyan szeretném.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

4. Sokszor megmagyarázom másoknak, miért csinállok valamit úgy, ahogy.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

5. Nehezen mondok nemet, ha tudom, hogy a másik csalódni fog.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

6. Ha nemet mondok vagy a saját igényeimet is figyelembe veszem, utána gyakran büntudatom van.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN



7. Egy rosszul sikerült helyzet után könnyen jutok arra a következtetésre, hogy nem vagyok elég jó anya.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

8. Más anyákat látva gyakran gondolkozom azon, én mit csinálok rosszul.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

9. Sokszor gondolkodom azon, hogy mások szerint mit „kellene” csinálnom, ahelyett hogy azt nézném, nálunk mi működik.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

10. Előfordul, hogy bár tudom, mit szeretnék, mégis máshogy döntök, mert tartok mások véleményétől.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

11. Gyakran kérek másoktól megerősítést egy olyan döntéshez is, amit valójában már meghoztam.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN

12. Néha annyi különböző vélemény van a fejemben, hogy már azt is nehéz eldöntenem, én mit gondolok.

RITKÁN

NÉHA

GYAKRAN



Pontozás

Ritkán = 0 pont

Néha = 1 pont

Gyakran = 2 pont

Maximum 24 pont.

0–7 pont:

Többnyire a saját döntéseidre támaszkodsz.

Úgy tűnik, sok helyzetben meg tudod hallgatni mások véleményét anélkül, hogy az automatikusan felülírná a sajátodat.

Ettől még lehetnek bizonyos emberek vagy témák, amelyek könnyebben elbizonytalanítanak.

Figyeld meg, melyik állításnál jelöltél NÉHA vagy GYAKRAN választ.

Valószínűleg ott van most számodra a legtöbb fejlődési lehetőség.



8–15 pont:

Sokszor tudod, mit szeretnél, csak nehéz kitartani mellette.

Lehet, hogy meghozol egy döntést, de egyetlen megjegyzés elég ahhoz, hogy újra elbizonytalanodj.

Vagy tudod, hogy nemet szeretnél mondani, de végül mégis igent mondasz.

Esetleg kiállsz a döntésed mellett, aztán órákig marcangolod magad miatta.

Valószínűleg arra van szükséged, hogy kevésbé írják felül a saját döntéseidet mások elvárásai és véleményei.

És pontosan ezen dolgozunk az ***Anyaként is szabadON*** programban.

MEGNÉZEM, HOGYAN SEGÍTHET A PROGRAM



16–24 pont:

Lehet, hogy túl sok embernek próbálsz egyszerre megfelelni.

Mások véleménye, a rengeteg tanács és a saját elvárásaid könnyen oda vezethetnek, hogy szinte minden döntésed után megkérdőjelezed magad. Ez fárasztó, mert hiába próbálsz mindent jól csinálni, mindig lesz valaki, aki máshogy csinálná. Az ***Anyaként is szabadON*** programban éppen ezt kezdjük el kibogozni:

- Mely elvárásoknak próbálsz megfelelni?
- Mi fontos valójában neked?
- Hogyan kezeld mások véleményét?
- Hogyan mondj nemet kevesebb büntudattal?
- Hogyan tarts ki a saját döntéseid mellett akkor is, ha más mást gondol?

Ne kelljen folyton bizonyítanod magadnak és másoknak, hogy jó anya vagy.

Tudd, mi jó nektek, és merj kitartani mellette.

SZERETNÉM MEGNÉZNI A PROGRAMOT

hello@fogantatastoliskolaig.hu



Nézd meg, melyik 2 állításra adtad a legmagasabb pontot.

Ez mutatja meg, melyik helyzetben bizonytalanodsz el most a legkönnyebben.

Írd ide:

1.

2.

A leírt két helyzetet gondold végig. Már azzal tettél egy fontos lépést, hogy felismerted, mikor a legnehezebb a saját döntésed mellett kitartanod. Így már tudatosan figyelhetsz ezekre.



Elérhetőségeim

Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/fogantatastoliskolaig>

TikTok:

<https://www.tiktok.com/@fogantatastoliskolaig>

Instagram:

<https://www.instagram.com/fogantatastoliskolaig/>

Weboldal:

<https://fogantatastoliskolaig.hu/kattints>

Tanfolyam oldal:

<https://tanfolyam.fogantatastoliskolaig.hu/>

E-mail: hello@fogantatastoliskolaig.hu

Tel.: +36/70/211-35-17

hello@fogantatastoliskolaig.hu