7 συζητήσεις που αξίζει να κάνετε πριν γίνετε γονείς

Ένας σύντομος οδηγός προετοιμασίας γονεϊκότητας για να ανοίξετε σημαντικές συζητήσεις με ηρεμία, χωρίς να ψάχνετε την «τέλεια» απάντηση.

♡ • ♡ • ♡

1. Πώς φανταζόμαστε τους ρόλους μας;

Τι περιμένει ο καθένας από τον εαυτό του και από τον άλλον; Ποια πράγματα θεωρούμε αυτονόητα, αλλά δεν τα έχουμε πει ποτέ δυνατά; Μιλήστε για φροντίδα, δουλειές σπιτιού, ξεκούραση και χρόνο για τον καθένα.

2. Πώς θα ζητάμε βοήθεια;

Ποιοι άνθρωποι μπορούν ρεαλιστικά να βοηθήσουν; Τι βοήθεια θα θέλατε να δέχεστε και ποια όχι; Το να ζητάμε στήριξη δεν είναι αποτυχία· είναι μέρος της προετοιμασίας.

3. Τι σημαίνει όριο για εμάς;

Συζητήστε πώς θα προστατεύετε τον χρόνο, την ιδιωτικότητα και τις αποφάσεις της νέας οικογένειας απέναντι σε συγγενείς, φίλους και απαιτήσεις της καθημερινότητας.

4. Πώς μιλάμε όταν είμαστε κουρασμένοι;

Η ένταση αυξάνεται όταν λείπει ο ύπνος και ο χρόνος. Συμφωνήστε από πριν μια απλή «παύση» για στιγμές έντασης και έναν τρόπο να επιστρέφετε στη συζήτηση χωρίς προσβολές.

5. Τι φοβάται ο καθένας;

Αντί να προσπαθήσετε να εξαφανίσετε τους φόβους, ονομάστε τους. Οικονομική πίεση, αλλαγή σχέσης, ευθύνη, σώμα, δουλειά ή αίσθηση ανεπάρκειας μπορούν να συζητηθούν χωρίς κριτική.

6. Πώς θα προστατεύουμε τη σχέση μας;

Η γονεϊκότητα αλλάζει τον χρόνο και την ενέργεια του ζευγαριού. Ρωτήστε: «Τι μικρό πράγμα θα μας βοηθά να νιώθουμε ότι είμαστε ακόμη ομάδα;»

7. Τι θα κάνουμε όταν δεν συμφωνούμε;

Δεν χρειάζεται να συμφωνείτε σε όλα. Χρειάζεται τρόπος να διαφωνείτε με ασφάλεια: να ακούτε, να ξεχωρίζετε το επείγον από το σημαντικό και να ζητάτε υποστήριξη όταν μένετε κολλημένοι.

Μικρή άσκηση: Διαλέξτε μόνο μία από τις επτά συζητήσεις. Δώστε 15 λεπτά στον καθένα να μιλήσει χωρίς διακοπή και κλείστε με μία συγκεκριμένη συμφωνία που μπορείτε να δοκιμάσετε αυτή την εβδομάδα.

Το υλικό είναι γενικό και ενημερωτικό. Δεν αποτελεί διάγνωση, ιατρική οδηγία ή εξατομικευμένη συμβουλευτική. Αν υπάρχει επείγουσα κατάσταση ή άμεσος κίνδυνος, χρησιμοποιήστε το 112 ή τις αρμόδιες υπηρεσίες επείγουσας βοήθειας.