

# NA OVAJ NAČIN ĆU KAO MAJKA ILI OTAC OSTATI SNAŽNOG DUHA! KO ĆE MI PRITOM POMOĆI?

Dobiću dete i veselim se tome.

Postala/postao sam majka ili otac. Moje dete je konačno ovde!

Nisam znala/znao, kako izgleda svakodnevica s bebom. Svakoga dana naučim nove stvari.

Moj život se promenio. Mnogo toga je lepo. Mnogo toga je teže nego što sam mislila/mislio. Često spavam prekratko i iscrpljena/iscrpljen sam. Ponekad mi je svega dosta. Ponekad nisam sigurna/siguran, da li ću uspeti da savladam svakodnevne zadatke s bebom. To je normalno.

Za moju bebu i za moju porodicu je bitno da ostanem snažnog duha.

## Ovo su znakovi da sam snažnog duha:

- Dobro se osećam.
- Mogu pogledati svoju bebu.
- Moja beba se može dobro razvijati.
- Dobro mi je sa mojim partnerom ili mojom partnerkom.
- Savladavam svakodnevicu.
- Kod problema zadržavam staloženost.
- Mogu raditi i izvršavam svoje zadatke.
- Mogu se brinuti o sebi i mojom prijateljstvima. Nisam sama/sam.

## Učim svakoga dana

Upravo sam postala/postao majka ili otac. Za mene je to nešto novo. Tek se trebam naučiti. Često ne znam: Šta je pravilno? Kako odlučiti? Ovo je u redu. Pravim li neku grešku? I to je u redu. Moje dete i ja svakoga dana nešto naučimo.



## Ne moram uvek da uradim sve savršeno

Niko ne može sve uraditi pravilno. Neke stvari su za mene, moju bebu i porodicu posebno bitne. Kod ovih stvari se trudim. Zbog njih ostale stvari svesno zanemarujem.

## Ponosna/ ponosan sam

Mnogo toga sam već postigla/postigao. Sa mojom bebom sam mnogo toga uradila/uradio pravilno. To je super. I na to sam ponosna/ponosan.



## Opuštam se

Moja nova svakodnevica je naporna. Svakoga dana nastojim da se opustim. Svakoga dana preduzimam nešto, što me raduje.



## Gledam, šta mi je potrebno

Dovoljno često se odmaram. Gledam, kako se osećam. Razmišljam o tome, šta mi je potrebno. Tada brže zapažam, kad mi je svega dosta.





### Krećem se

Često sam umorna/umoran. Svedjedno se krećem. To mi čini dobro. Radim, šta mi se sviđa. Na primer: Idem na šetnje, radim jogu ili rekreativno trčim.



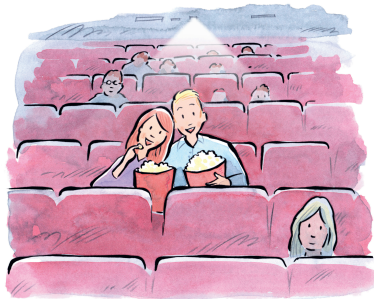
### Srećem druge ljude

Vidam se sa mojim drugarima i drugaricama. Srećem druge ljude. Razgovaram o svojim doživljajima. Izražavam svoje želje. Često drugi ljudi imaju dobrih ideja.



### Osećam zahvalnost

Mnogo toga u mom životu je dobro, za to osećam zahvalnost. Na primer: Neko mi pomaže ili je ljubazna/ljubazan prema meni. O tome razmišljam, kad imam problema u svakodnevici. Dobre stvari u mom životu mi daju snagu.



### Imam poverenja u sebe

Mnogo toga sam u životu naučila/naučio i mnogo toga sam postigla/postigao. Mnogo toga dobro uradim. I znam da još mnogo toga mogu da naučim.



### Negujem svoju ljubav i partnerstvo

Svakodnevni život sa bebom zamara. Ponekad moj partner ili moja partnerka ima drukčije mišljenje od mene i svadamo se. Naša ljubav je bitna. Potrebno nam je zajedničko vreme. Zato rado zajedno preduzimamo nešto lepo – samo nas dvoje.



### Prihvatam pomoć

Ne moram uvek uraditi sve sama/sam. Pravovremeno se obraćam drugim ljudima, kad mi je potrebna pomoć. Postoje i besplatna savetovališta.

#### Ovde možete da pronađete i besplatnu pomoć:

- **Savetovalište za majke i očeve** [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- **Babice** [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- **Učenje roditeljstva** [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
- **Savetovalište za roditelje** Pro Juventute 058 261 61 61 (danju i noću. Savetnici govore nemački, francuski i italijanski.)
- **Hitni poziv za roditelje** 0848 35 45 55 (danju i noću. Savetnici govore nemački, francuski, italijanski, engleski i španski.)

