

Ce inseamna o mama fericita/sotie nefericita?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 11 Iulie 2011 06:47 - Ultima actualizare Duminică, 10 Iulie 2011 21:59



Dupa aparitia unui copil, viata de cuplu se schimba. Amandoi partenerii se concentreaza atat de mult asupra cresterii copilului si asupra nevoilor sale, dorind sa fie parinti cat mai buni, incat de multe ori uita de rolul de parteneri de viata. Mamele risca sa cada in aceasta capcana mai mult decat tatii, deoarece ele petrec in general mai mult timp cu copilul.

Iti propunem un exercitiu: deseneaza un cerc. Gandeste-te apoi la cate ore pe zi acorzi in medie pentru: - Sot - Copil - Timp liber - Job - Pasiuni si hobby-uri - Prieteni

Transforma numarul de ore pentru fiecare persoana sau activitate in procente, in asa fel incat adunandu-le, sa obtii 100%. Imparte cercul in segmente care sa exprime procentul de timp alocat fiecarei categorii de activitati. Priveste apoi diagrama. Cauta raspunsuri: ti se pare ca exista un dezechilibru? Ca oferi prea mult timp copilului, iar la hobby-uri ai sub 10 procente? Ai trecut un procent maxim in petrecerea timpului cu copilul, iar segmentul "prieteni" aproape ca nici nu exista?

Ce inseamna o mama fericita/sotie nefericita?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 11 Iulie 2011 06:47 - Ultima actualizare Duminică, 10 Iulie 2011 21:59

De obicei, multe mame raspund cu „da” la cel putin una dintre aceste intrebari. De asemenea, este foarte probabil ca o mare parte din aceste mame sa raspunda cu „nu” la intrebarea „Esti o sotie fericita?”. Incercarea de a fi o mama buna se transforma de multe ori in cea mai sigura cale spre o viata de sotie nefericita. Atunci cand o mama dedica prea putin timp relatiei cu sotul sau, pot aparea mai multe consecinte neplacute:

- aparitia resentimentelor

- probleme de comunicare

- manifestarea unui sentiment de competitie accentuat intre cei doi sotii cu privire la educatia copilului

- sentimentul (paradoxal la prima vedere) ca partenerul de viata o neglijeaza.

Aceasta se explica prin faptul ca, la un moment dat, acesta inceteaza sa mai incerce sa castige atentia si interesul unei mame prea ocupate cu educatia copilului.

Articol complet: Suntparinte.ro

Ce inseamna o mama fericita/sotie nefericita?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 11 Iulie 2011 06:47 - Ultima actualizare Duminică, 10 Iulie 2011 21:59

Diana Mariana Apopi, psiholog si editor online: www.suntparinte.ro