

## PSIHIČNA PRIPRAVA NA STARŠEVSTVO

Mag. Gabrijela Šnajder

Nosečnost je za vsako žensko posebno obdobje. Za nekatere izjemno težko in stresno, saj se telo spremeni, polno je hormonov, pojavijo se slabosti, utrujenost, težko enako funkcionirajo kot prej. Drugim, ki imajo zdravstveno manj naporno nosečnost, je lahko ravno to najlepše obdobje, ki pa vseeno odpira polno novih vprašanj in občutkov. Veliko sprememb v relativno kratkem času, pa lahko pri mladih starših povzroči tudi več stiske in nemira s katerim se eni uspešneje in drugi manj uspešno soočajo. Pritiski po popolnem starševstvu, popolni mami in očetu so lahko nevzdržni (Šnajder 2016,6).

Začetek je povezan z zdravniškimi pregledi, testiranj, ultrazvoki, pogovori o hrani in morebitnih zapletih. Stres se ob vseh spremembah, informacijah in novih občutkih, ki se začno prebujati lahko hitro poveča, zato se priporoča veliko počitka in skrbi za nosečnico. Na kak način pa bo bodoča mamica poskrbela zase, ni enega recepta. Velikokrat pa ni dovolj le fizična higiena in počitek. Dobro se je pogovoriti in ovrednotiti nosečnost in občutke, ki se pojavljajo ženskam ob novici. Poskrbeti je treba tudi za psihično higieno in zdravo osebnostno stabilnost, saj bo sproščena in zadovoljna nosečnica bolje pripravljena na materinstvo.

Kaj sploh pomeni psihična priprava na materinstvo in starševstvo?

Prilagoditev partnerjev na starševstvo izhaja iz njune zgodnje izkušnje iz otroštva in s kakšnim stilom navezanosti sta sama živela v svoji primarni družini, saj se ravno v prvem letu po rojstvu otroka pri paru kaže medgeneracijski prenos kvalitete zakona in odnosov, ki so jih sami doživljali v otroštvu ob svojih starših (Rahne Mandelj 2015, 3). Starševski odnos se rodi že z začetkom nosečnosti in se z rojstvom otroka začne intenzivneje razvijati. Zato je psihična priprava dobrodošla.

Pogovor med partnerjema in razmišljanje o našem otroštvu, naših starših in izkušnjah je začetek, ki nam lahko odpre pot k razumevanju sebe kako delujemo danes in na kak način možno, da bomo delovali mi kot starši. Kaj nam je bilo v otroštvu všeč, česa smo se bali, česa nismo marali, kateri spomini dobri ali slabi so pogosto prisotni in o čem lahko govorimo s svojimi starši? So katere teme prepovedane in težke? Kaj nam je bilo v veselje? Tukaj je le nekaj izhodiščnih vprašanj.

Starševstvo je vir rasti tako za žensko kot moškega in je hkrati odraz njune zrelosti in sposobnosti za sodelovanje in odgovornosti, saj je obdobje družine z majhnim otrokom fizično in psihično najbolj naporno obdobje družine, v katerem je sodelovanje in razumevanje ključnega pomena za oba partnerja. Starševstvo zahteva izrazite organizacijske sposobnosti, sposobnost regulacije čutenj, sposobnost empatije do sebe in drugih, zvestobo, potrpežljivost, odgovornost, prav tako sprejemanje svojih lastnih notranjepsihičnih vsebin ter vsebin drugega, vzorcev odnosov iz primarnih družin ter preseganje in razreševanje le teh. Otrok se bo najbolje razvijal ob starših, ki bodo rasli in gradili svojo identiteto skupaj z njimi. Tako lahko skozi razvoj otrokovega čustvenega sveta opišemo tudi razvoj in rast partnerskega odnosa (Kompan Erzar 2003, 111 - 112).

Iskreno raziskovanje nam lahko da že marsikateri odgovor. Ovrednotenje in postavljanje stvari na svoje mesto nam bo dalo globlje razumevanje sebe in potem tudi našega otroka. Dovolimo si poskrbeti zase in svojo družino tudi na čustveni ravni. To je naložba v našo prihodnost in prihodnost naših otrok.

VIRI:

Kompan Erzar, Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Rahne Mandelj, Tina. 2015. *Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani. Teološka fakulteta.

Šnajder, Gabrijela. 2016. *Prepoznavanje in reševanje stisk mladih staršev na osnovi zapisov v spletnih forumih*. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani. Teološka fakulteta.