



מאמר

מרגישה לבד? 10 דברים שתוכלי לעשות עם התינוק ויגרמו לך להרגיש הרבה יותר טוב

משעמם לך להיות בבית? מרגישה שקצת חזרת לעצמך ואת ותינוקך מוכנים לצאת לעולם? הכנו רשימה של פעילויות מהנות לך ולתינוק שיעזרו לך להרגיש יותר מחוברת ופחות לבד.

• 1. צאי להליכה

זה אחד הדברים הפשוטים ביותר שתוכלי לעשות עם התינוק שלך, אין לזה עלויות ותוכלי לעשות זאת מתי והיכן שתרצי. בין אם זה בפארק או בסופרמרקט, תרגישי הרבה יותר טוב עם רוח בשערך או בזמן שיחה בוגרת עם הקופאי/ת. ואם יהיה לך מזל, התינוק שלך אפילו ישן תוך כדי. מושלם!

• 2. מצאי גן שעשועים שקרוב אליך

למרות שהתינוק שלך קטן מידי כדי להתגלש במגלשה, גני שעשועים הם מקום בו מתקבצים יחד משפחות שנמצאות בדיוק באותה הסירה כמוך. קחי שמיכת פיקניק ותיחני מהשמש, הביטי באנשים וחפשי אימהות חדשות שיכול להיות לך נחמד להתחבר איתן. אולי אפילו תרגישי מספיק אמיצה כדי להגיד שלום!

• 3. מצאי לעצמך קבוצת אימהות

יש כל כך הרבה קבוצות הורים ותינוקות ☺ אונליין, בפייסבוק, במפגשים פנים אל פנים בפארקים ובחוגים, שמלאים באמהות שגם הן מרגישות לא פעם לבד. השיטה היא למצוא את הקבוצה שלך ואחרי שמצאת, פשוט להציג את עצמך. כנראה שכולכן תשמחו לקיים שיחה בוגרת ודו כיוונית, אחרי כל כך הרבה שיחות תינוקיות, הרי דבר אחד במשותף בטוח יש לכן.

• 4. תציעי מפגש למשחק או קפה

פגשת אמא אחרת ונוצר חיבור? אולי שתיכן נראות עייפות וסתורות שיער? הזמיני אותה לקפה או לזמן משחק של הקטנטנים. זה יכול להיות בדיוק מה שאת והחברה החדשה שלך צריכות, אולי גם היא אמא שמרגישה בודדה? דמייני לעצמך, תוכלו לבלות יחד בבתים אחת של השניה, לקשקש על העליות והמורדות של חווית ההורות, בלי לדאוג שאולי לא התלבשת מספיק יפה או לא עשית את הכלים היום. אולי לחברתך החדשה יהיו רעיונות נוספים לדברים שאפשר לעשות עם התינוק.

• 5. צפי בסרט

רוב אולמות הקולנוע, מציעים הקרנות ידידותיות לתינוקות במהלך היום. זה הרבה יותר אטרקטיבי מאשר שעת הצפייה המאוחרת לה היית רגילה בעבר (כשעוד היה לך זמן פנוי ושעות שינה). תוכלי לבדוק אילו סרטים חדשים יש עכשיו בקולנוע, לנמנם לך או אפילו להתרגש ולבכות קצת, יחד עם התינוק, בחושך, בלי להפריע לאף אחד.

• 6. נסי בייבי יוגה

אחרי שהיית סגורה בביתך לזמן שמרגיש כמו נצח, חשבי כמה כיף יהיה להתמתח יחד עם אימהות אחרות ועם תינוקות אחרים. בבייבי יוגה לא תמצאי שיפוטיות, כנראה שגם לא בגדי לייקרה צמודים וחשופים ובטח שלא עמידות ראש. זו גם הזדמנות להרגיש חופשיה מרגשות אשמה על כך שיש לך קצת זמן לעצמך, בזמן שהתינוק שלך נהנה משפע של גירויים.

• 7. לכי לחדר כושר

אם את יותר בכיוון של אימון קשות, וחסרה לך שגרת האימונים שהיית רגילה אליה לפני הלידה, בדקי אם יש בחדר הכושר שלך פעוטון או בייביסיטר. לעצור הכל

ולהזיע היטב, יכול לעשות נפלאות לבריאות הפיזית והנפשית שלך, אפילו אם זה רק לחצי שעה. הקטנטן שלך יהיה משועשע עם פעילויות לתינוקות, בזמן שאת תהיי עסוקה בענייניך.

• 8. בדקי אם יש בספריה שעת סיפור

משתעממת מלקרוא את אותם ספרי התינוקות שוב ושוב? בדקי האם יש פעילויות לתינוקות ולפעוטות בספריה שקרובה אליך. בספריות יש בדרך כלל שעת סיפור ומפגשי שירה שתינוק שלך ישמח לקחת בהם חלק, בזמן שאת תיהני מקצת זמן חופשי. אולי אפילו תצליחי לקרוא משהו שיעניין אותך!

• 9. בקרי בגלריה לאמנות

את זוכרת שבחייך הקודמים ידעת משהו על אמנות ואולי על עוד כמה דברים? נכון, זה מרגיש לפעמים שהמח שלך הפך למחית, אבל אולי כל מה שצריך, כדי להצית את הדמיון ואת תחושת העצמי שלך זה קצת תרבות ואמנות? לכי כשהתינוק שלך עדין קטן- שימי אותו במנשא ותייהני מכל רגע. אם הוא כבר די גדול, מצאי גלריות ידידותיות למשפחות, עם אזורים אינטראקטיביים ופעילויות לתינוקות. כך תזכי להתאוורר וליהנות מקצת תרבות, בזמן שהקטנטן ישחק וילמד.

• 10. תבלי זמן עם המשפחה

רוב הסיכויים שבני משפחה- בעיקר סבים מבוגרים- מאוד ישמחו אם תופיעי ותבקשי מהם להחזיק קצת את הקטנטן בזמן שאת תאכלי משהו/תלכי לשירותים/תעצמי עיניים רק לכמה דקות... כשהם שואלים אותך איך את מסתדרת, אל תפחדי לומר להם אם קשה לך או שאת מעט עצובה. הורות מלאה בעליות ומורדות וזה מאוד עוזר לדבר על זה, בטח עם אנשים שאוהבים אותך ושאכפת להם ממך. הם יוכלו לתת לך חיבוק גדול וחם ולומר לך שאת עושה עבודה נהדרת, ואולי אפילו יגלו לך שפעם פעם גם את היית כזו צרחנית. קראי את הצ'קליסט שלנו לסימנים של בייבי בלוז, אם את מודאגת מאיך שאת מרגישה או זקוקה לתמיכה רגשית מעבר למסגרת המשפחתית והחברתית, תוכלי להעזר גם בשירות התמיכה הרגשית שלנו בשיתוף עמותת ער"ן.