

Pár štartérov komunikácie v období po pôrode

Opíš, ako sa cítiš.

„Peter, už dlho sa naozaj necítim vo svojej koži. Neviem si oddýchnuť/neviem spať, cítim hnev/smútok/frustráciu/prázdno,“ resp. čokoľvek, čo naozaj cítiš.

Povedz, čo potrebuješ.

„Nerozumiem si, prečo sa teraz takto cítim a potrebovala by som sa o tom s tebou/niekým porozprávať.

Potrebujem, aby sme spolu našli možnosti, ako na to budem mať priestor. Potrebujem aby si bol s dieťaťom/odviezol ma tam/odbremenil ma od nejakých činností atď. keď pôjdem s kamarátkou von/na stretnutie so psychologičkou/ do podpornej skupiny“ a pod.

Povedz, čo si praješ.

„Prajem si, aby mi bolo opäť dobre. Potrebujem však v tom tvoju pomoc. Prosím, pomôž mi.“