



Ова е-књига је проширено издање водича Подршке мајчинству, који је део пројекта Дивно је бити мама! Пројекат је финансиран средствима Министарства за бригу о породици и демографију Републике Србије.

## ОСЛОБАЂАЊЕ ЛЈУБАВИ- подршка материнству



ОВАЈ ПРОЈЕКАТ ФИНАНСИРАН ЈЕ СРЕДСТВИМА  
МИНИСТАРСТВА ЗА БРИГУ О ПОРОДИЦИ И  
ДЕМОГРАФИЈУ РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

## Зашто желимо децу?

Одлука да имају децу је један од најзначајнијих избора који могу да донесу појединци и парови који мењају живот. То је одлука која може да обликује ток нечијег живота, доносећи огромну радост, љубав и испуњење, али и изазове и одговорности. Па, зашто људи желе децу? Шта је то што покреће појединце и парове да крену на ово невероватно путовање?

За многе, жеља да имају децу произилази из дубоко укорењеног инстинкта за неговањем и бригом о другом људском бићу. Чежња за стварањем и подизањем породице је природан део људског искуства. То је прилика да се своје вредности, веровања и традиције пренесу на следећу генерацију, обезбеђујући континуитет живота и остављајући трајно наслеђе.

Родитељи често налазе радост у прилици да посматрају како њихова деца расту и развијају се у јединствене личности. Љубав и веза која се формирају између родитеља и деце су неописиве, дајући осећај сврхе и смисла. Кроз изазове и радости родитељства појединци откривају снагу, отпорност и лични раст, за које нису ни знали да постоје.

Деца доносе нову перспективу у живот. Они нуде обновљени осећај чуђења и радозналости, подсећајући одрасле да цене мале радости и једноставна задовољства. Деца имају јединствену способност да из људи извуку оно најбоље, негујући квалитете као што су стрпљење, саосећање и несебичност.

Родитељи такође имају користи од подршке и дружења које деца пружају, посебно у каснијим годинама. Одрасла деца често постају стубови подршке, пружајући бригу, емоционалну удобност и осећај континуитета како родитељи старе. Ова међугенерациска веза је од виталног значаја и за родитеље и за децу. Она генерацијама нуди осећај сигурности и сазнање да нису сами на животном путу.

Штавише, деца доприносе друштвеном ткиву . Они постају будући лидери, иноватори и доприноси свету. Кроз позитивне родитељске праксе, родитељи могу да негују децу која су емпатична, саосећајна и одговорна, обезбеђујући светлију и хармоничнију будућност за све. Најбољи начин да мењате свет на боље је да имате децу која ће у њему живети! Тешко да је иједна друга мотивација толико снажна.

У закључку, жеља за децом је дубоко усађена у људско искуство. Покреће га инстинкт да се негује, воли и брине о другом људском бићу. Веза и радост који долазе са родитељством су без премца, нудећи осећај сврхе, личног раста и испуњења. Деца доносе нову перспективу у живот, подсећајући одрасле на једноставне радости и негујући квалитете који чине свет бољим местом. На крају крајева, одлука да имате децу је лична, али то је одлука која може ослободити обиље љубави и позитивних родитељских искустава.

## Родитељство некад и сад

У модерној ери прилично је уобичајено наићи на породице са једним или двоје деце. Тренд стварања мањих породица је добио на снази због различитих фактора као што су економски проблеми, аспирације у каријери и промене друштвених норми. Међутим, није увек било овако. У прошлости је било чешће пронаћи породице са троје или више деце. Али зашто је раније било више деце? Хајде да истражимо ово интригантно питање.

Један од примарних разлога за веће породице у прошлости био је одсуство ефикасних метода контроле рађања. Пре појаве модерне контрацепције, парови су имали ограничене могућности да спрече трудноћу. Као резултат тога, породице су се често природно шириле, што је довело до већег броја деце. Недостатак свести о планирању породице и ограничен приступ контрацептивима такође су одиграли значајну улогу у већој стопи наталитета.

Штавише, друштвена очекивања и културолошке норме су такође утицале на одлуку да имају више деце. У многим културама, велика породица се сматрала симболом богатства, просперитета и друштвеног статуса. Што је пар имао више деце, то би више средстава могли да допринесу економском благостању породице. Поред тога, на децу се често гледало као на инвестицију за будућност, пружајући подршку и бригу родитељима у старости.

Још један фактор који је допринео већим породицама је одсуство поузданих опција за бригу о деци. У прошлости су проширене породице живеле у непосредној близини, а бака и деда су играли активну улогу у подизању деце. Овај систем подршке је омогућио родитељима да имају више деце, а да не буду преоптерећени обавезама бриге о деци. Међутим, са порастом нуклеарних породица и померањем ка индивидуалистичким стиловима живота, терет бриге о деци све више пада на саме родитеље, чинећи управљање већим породицама све изазовнијим.

Иако су на разлоге за рађање више деце раније утицали различити друштвени фактори, неопходно је запамтити да је одлука о рађању деце дубоко лична и субјективна. Како се друштво развија, тако се развијају и наше перспективе о величини породице и родитељству. Од кључног је значаја поштовати и подржавати појединце и парове у њиховим изборима, било да одлуче да имају једно дете, двоје деце или да прихвате радости и изазове троје или више деце.

„Ослобађање љубави- подршка материнству“ има за циљ да пружи смернице и подршку родитељима који се крећу на путу подизања више деце. Било да сте самохрана одрасла особа, родитељ једног или двоје деце, родитељ са троје или више деце или запослена мајка, ова књига нуди вредан увид у технике позитивног родитељства. Неговањем окружења пуне љубави и неге, родитељи могу оснажити своју децу да напредују и развију се у самопоуздане појединце. Прихватање принципа позитивног родитељства може помоћи у стварању хармоничних односа у породицама, без обзира на њихову величину.

## Бити родитељ данас

Последњих година концепт родитељства је значајно еволуирао, одражавајући променљиву динамику и вредности нашег друштва. Данас, бити родитељ обухвата више од само задовољавања физичких потреба детета. То укључује емоционалну подршку, неговање и позитивно вођење за подизање добро заокружених појединаца. Ово потпоглавље ће се бавити савременим разумевањем родитељства, истражујући принципе позитивног родитељства и како оно може користити родитељима и њиховој деци.

Родитељство је путовање на које могу кренути појединци из различитих сфера живота. За самце у 30-им и више година, размишљање о идеји да имају децу може изазвати мешавину емоција и питања. Шта за њих значи родитељство? Како се могу припремити за ово искуство које мења живот? Ово потпоглавље има за циљ да пружи увид и смернице које ће им помоћи да се сналазе у овим мислима и доносе одлуке на основу информација.

За родитеље једног или двоје деце, савремено схватање родитељства нуди нову перспективу. Подстиче родитеље да се усредсреде на квалитет својих интеракција са децом, негујући снажну емоционалну везу и промовишући њихово благостање. Кроз позитивне технике родитељства, као што су активно слушање, ефикасна комуникација и постављање одговарајућих граница, родитељи могу да створе негујуће окружење које подстиче раст и развој њиховог детета.

Међутим, за родитеље са троје или више деце, изазови родитељства могу ескалирати. Жонглирање са потребама и захтевима више деце може бити огромно. Ово потпоглавље ће истражити стратегије и практичне савете који ће родитељима помоћи да ефикасно управљају својим временом, енергијом и емоцијама. Наглашаваће важност бриге о себи и тражења подршке од партнера, породице и пријатеља како би се осигурала хармонична породична динамика пуна љубави.

Запослене маме, без обзира на број деце коју имају, суочавају се са јединственим изазовима у балансирању својих професионалних и родитељских обавеза. Ово потпоглавље ће се бавити њиховим забринутостима и понудити практична решења која ће им помоћи да успоставе здраву равнотежу између посла и приватног живота. Такође ће расветлити предности позитивног родитељства у неговању отпорности и емоционалног благостања код деце, чак и када су родитељи заузети запосленима.

Конечно, ово потпоглавље има за циљ да пружи свеобухватно разумевање савременог родитељства и принципа позитивног родитељства. Прихватајући ове концепте, појединци могу приступити родитељству са самопоуздањем, знајући да имају алате за стварање окружења пуне љубави и неге за своју децу. Било да су самци без деце, родитељи једног или двоје или родитељи са троје или више деце, ово потпоглавље ће послужити као драгоцен извор за све који желе да ослободе снагу љубави кроз позитивно родитељство.

# ПРЕДРАСУДЕ О ВИШЕДЕТНИМ МАМАМА

## "Кухиња и деца" мама

У данашњем савременом друштву, обесхрабрујуће је видети да и даље преовладава застарели стереотип о мајци „кухиња и деца“. Овај стереотип претпоставља да је улога мајке ограничена искључиво на домаћинство и подизање деце, занемарујући њену индивидуалност, амбиције и тежње у каријери. Док улазимо у свет позитивног родитељства, кључно је да изазовемо и разоткријемо овај стереотип како бисмо створили окружење за негу наше деце.

За наше самце од 30+ без деце, од суштинског је значаја да препознају да родитељство не дефинише женски идентитет. Док крећете на свој пут ка родитељству, кључно је неговати једнакост са својим партнером, осигуравајући да оба родитеља деле обавезе у домаћинству и подизању деце. Прихватите идеју да бити мајка не значи жртвовати сопствене снове и тежње. Охрабрите и подржите свог партнера да настави своју каријеру, хобије и лични развој, јер ће то подстаћи уравнотежено и хармонично домаћинство.

За родитеље једног или двоје деце, од виталног је значаја да размисле о утицају стереотипа „кухиња и деца“ и како он може суптилно утицати на ваш стил родитељства. Ако схватите да оба родитеља имају јединствене улоге, таленте и страсти које треба да изнесу за сто, можете створити обogaћујућу средину за своју децу. Подстакните отворену комуникацију, поделите обавезе у домаћинству и моделирајте родну равноправност како бисте се ослободили овог ограничавајућег стереотипа.

Код родитеља са троје и више деце стереотип „кухиња и деца“ може бити још израженији. Захтеви велике породице понекад могу да изазову жонглирање са кућним пословима, тежњама у каријери и личним растом. Међутим, кључно је запамтити да вас не дефинише само ваша улога родитеља. Потражите подршку од свог партнера, шире породице или чак стручну помоћ, ако је потребно, како бисте осигурали да имате времена и простора да се бавите сопственим страстима и интересима.

Запослене маме се често суочавају са додатним слојем просуђивања и притиска због овог стереотипа. Важно је запамтити да својој деци дајете невероватан пример балансирајући своју каријеру и породични живот. Прихватајући позитивне технике родитељства, можете изградити снажну везу са својом децом и показати им колико је важно да јуре своје снове док негујете породицу пуну љубави и подршку.

У закључку, ослободимо се окова стереотипа мајке „кухиња и деца“. Прихватајући позитивне принципе родитељства, можемо створити окружење у којем оба родитеља напредују, следе своје страсти и одгајају самопоуздану, добро заокружену децу. Хајде да заједно ослободимо љубав и изградимо друштво које слави различите улоге и тежње мајки.

## Незаинтересована за каријеру

У данашњем друштву постоји растући тренд појединаца који нису заинтересовани да остваре конвенционалну каријеру. Ово потпоглавље истражује разлоге за овај избор и како то може утицати на динамику родитељства. Без обзира да ли сте самохрани професионалац, родитељ једног или двоје деце, или чак запослена мајка са троје или више деце, разумевање ове перспективе може помоћи у неговању окружења подршке за ваше најмилије.

Многи самци старији од 30 година без деце могу се наћи у сумњи у традиционалној каријери. Они могу дати приоритет свом личном расту, истраживању различитих страсти или тражењу уравнотеженијег начина живота. Као родитељи, важно је да поштујемо њихове изборе и да им пружимо смернице које подстичу њихову потрагу за срећом. Показујући позитиван поглед на неконвенционалне изборе каријере, можемо помоћи нашој деци да развију ширу перспективу успеха и испуњења.

Родитељи једног или двоје деце такође се могу сусрести са појмом да нису заинтересовани за каријеру. Важно је запамтити да сваки појединац има јединствене тежње и амбиције. Док неки родитељи могу посветити своје време и енергију подизању своје деце, други се могу одлучити за алтернативне путеве као што су слободни рад или предузетништво. Прихватање ових избора у оквиру наше родитељске заједнице може подстаћи осећај инклузивности и подршке за све родитеље, без обзира на њихове аспирације у каријери.

За родитеље са троје или више деце, одлука да се одрекну каријере може бити још сложенија. Уравнотежити захтеве велике породице док се крећете нетрадиционалним путем каријере може бити изазов. Међутим, неопходно је признати и ценити посвећеност и посвећеност ових родитеља својим породицама. Они могу одлучити да дају приоритет васпитању своје деце и да се усредсреде на стварање амбијента за негу код куће. Препознајући њихове изборе, можемо подстаћи осећај разумевања и јединства унутар родитељске заједнице.

За све запослене маме, ово потпоглавље такође потврђује јединствене изазове са којима се суочавате. Истражује како концепт незаинтересованости за каријеру може утицати на ваш процес доношења одлука. Наглашава важност проналажења равнотеже између професионалних аспирација и родитељских обавеза, уз истовремено разматрање личне среће и испуњености.

# ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

У закључку, прихватање различитости унутар наше родитељске заједнице укључује разумевање и поштовање избора појединаца који нису заинтересовани за конвенционалну каријеру. Неговањем инклузивног окружења можемо пружити подршку и охрабрење родитељима са различитим тежњама и амбицијама. Заједно можемо створити позитиван и негован простор који слави разноликост родитељских стилова и избора.

## Без живота ван родитељства

Многи појединци верују да када постану родитељи, њихови животи се врте искључиво око њихове деце. Ова идеја је често појачана друштвеним очекивањима и уобичајеним заблудом да је родитељство свеобухватна улога. Међутим, у „Ослобађање љубави: подршка материнству“ желимо да оспоримо ову идеју и истакнемо важност одржавања испуњеног живота ван родитељства.

За самце од 30+ без деце, кључно је да схвате да родитељство не значи жртвовање сопствених личних потрага и циљева. Иако рађање деце несумњиво доноси нови скуп одговорности, то не значи да морате напустити сопствене снове и тежње. У ствари, проналажење равнотеже између вашег личног живота и родитељства може довести до испуњенијег и заокруженијег постојања.

Родитељи једног или двоје деце често доживљавају притисак да цео свој живот посвете свом потомству. Међутим, у „Ослобађању љубави“ подстичемо вас да прихватите идеју да су ваша срећа и благостање подједнако важни. Негујући сопствене таленте и интересовања, постајете позитиван узор својој деци, учећи их важности бриге о себи и остваривању сопствених снова.

За родитеље са троје или више деце, концепт живота ван родитељства може изгледати недостижно. Међутим, верујемо да је могуће успоставити равнотежу између ваших родитељских обавеза и личног испуњења. Активним тражењем подршке од свог партнера, породице или пријатеља, можете створити прилике за остваривање својих интересовања, хобија и рутина неге о себи.

Запослене маме се често суочавају са огромним притиском да се истичу и у каријери и као родитељи. „Ослобађање љубави“ признаје изазове са којима се суочавају запослене мајке и наглашава важност самосаосећања. Неопходно је запамтити да нисте сами на овом путовању. Изградња система подршке и практиковање ефикасног управљања временом могу вам помоћи да пронађете тренутке радости и испуњења ван своје улоге мајке.

Укратко, „Ослобађање љубави“ доводи у питање идеју да не постоји живот ван родитељства. Подстиче појединце да обрате макар дужну пажњу на сопствено благостање и срећи, а да буду и родитељи пуни љубави и одговорности. Проналажењем равнотеже између личног испуњења и родитељства, можете водити живот који има више задовољства и смисла, дајући на том путу позитиван пример својој деци.



# Лоше мајке- не могу се посветити деци као мајке једног или двоје деце

У нашем модерном друштву постоји уобичајена заблуда да мајке са више деце не могу бити тако посвећене својој деци као жене које имају мање деце. Ово веровање је често одржавано друштвеним стереотипима и пресудама које не узимају у обзир јединствену динамику и могућности већих породица. Међутим, у „Ослобађање љубави: подршка материнству“ желимо да оспоримо ову идеју и расветлимо невероватну посвећеност и љубав коју мајке са више деце могу пружити.

Важно је препознати да оданост мајке није одређена само бројем деце коју има, већ и њеном посвећеношћу њиховом благостању и расту. Мајке са више деце могу се суочити са додатним изазовима у погледу управљања временом и ресурсима, али то не умањује њихов капацитет за љубав и бригу. У ствари, многе мајке са већим породицама развиле су изузетне вештине у обављању више задатака, организацији и неговању породичног окружења које подржава.

За самце од 30+ без деце, ово потпоглавље пружа драгоцен увид у стварност родитељства више деце. Она распршује све предрасуде које их можда спречавају да размишљају о већој породици и наглашава огромну радост и испуњење које може доћи од родитељства више деце.

Родитељи једног или двоје деце могу имати користи од разумевања искустава мајки са више деце. Стицањем увида у стратегије и начин размишљања ових мајки, оне могу да примене вредне лекције на сопственом родитељском путу. Ово потпоглавље ће понудити смернице за балансирање пажње и привржености међу више деце, неговање односа између браће и сестара и одржавање позитивног стила родитељства у оквиру шире породице.

За родитеље са троје или више деце, ово потпоглавље служи као извор оснаживања и уверавања. То потврђује њихова искуства и наглашава јединствене снаге које поседују као мајке. Такође пружа практичне савете о управљању захтевима веће породице, уз давање приоритета индивидуалним потребама сваког детета.

Запослене маме, без обзира на број деце коју имају, често се суочавају са додатним изазовима у жонглирању својих професионалних и родитељских обавеза. Ово потпоглавље признаје јединствене борбе и нуди практична решења за одржавање позитивног родитељског приступа док успешно управљају својим каријерама.

На крају, „Ослобађање љубави: подршка материнству“ оспорава претпоставку да мајке са више деце не могу бити толико посвећене својој деци као оне са мање деце. Бавећи се специфичним проблемима и искуствима различите публике, циљ нам је да пружимо свеобухватан водич који оснажује све родитеље да прихвате радости и изазове подизања више деце, истовремено негујући љубав, позитивност и јаке породичне везе

## Неодговорне у планирању живота, буџета и породице

У овом потпоглављу желимо да се позабавимо преовлађујућим друштвеним схватањем да су жене које имају више деце неодговорне у планирању породице. Поред тога, разговараћемо о финансијским и организационим изазовима са којима се суочавају родитељи који одлуче да имају велику породицу. Верујемо да је од суштинског значаја да се изазову ове стереотипе и расветле позитивни аспекти родитељства више деце.

Важно је напоменути да су одлуке о планирању породице дубоко личне и да их треба поштовати. Док неки могу изабрати да имају мање породице, други могу наћи испуњење у томе да имају више деце. Наш циљ је да пружимо избалансирану перспективу и пружимо подршку свим родитељима, без обзира на број деце коју имају.

Супротно популарном веровању, жене које одлуче да имају више деце нису нужно неодговорне и имају довољно капацитета за планирање породице. Многи фактори утичу на одлуку пара, укључујући њихова културна, верска и лична уверења. Кључно је поштовати ове изборе и препознати да одговорно планирање породице може имати различите облике.

Штавише, свесни смо да се родитељи који одлуче да имају велику породицу могу суочити са финансијским и организационим изазовима. Међутим, неопходно је истаћи отпорност, љубав и радост који се могу наћи у подизању више деце. Иако могу постојати додатне одговорности, родитељи често развијају ефикасне стратегије за управљање својим временом, финансијама и домаћинством, осигуравајући хармоничан породични живот.

У „Ослобађање љубави: подршка материнству“, циљ нам је да пружимо смернице и подршку родитељима који се сналазе у радостима и изазовима подизања више деце. Нудимо практичне савете, стратегије и увиде како бисмо помогли родитељима да створе окружење пуне љубави и неге за своју децу.

Ово потпоглавље ће истражити приче родитеља са више деце који су успешно решили потребе своје породице, истовремено одржавајући позитиван и здрав начин живота. Разбићемо стереотипе и охрабрити наше читаоце да прихвате лепоту већих породица, наглашавајући јединствене предности које оне нуде.

Било да сте самохрана особа која размишља о родитељству, родитељ једног или двоје деце или запослена мајка, ово потпоглавље ће пружити вредан увид у позитивно родитељство и планирање породице. Надамо се да ћемо инспирисати наше читаоце да изазову друштвене норме, прихвате сопствене изборе и славе љубав која долази са троје или више деце.

Придружите нам се на овом путовању откривања и оснаживања док улазимо у свет позитивног родитељства за родитеље са троје или више деце. Заједно можемо створити инклузивније друштво које подржава све породице, без обзира на њихову величину.

## Традиционална, заостала, необразована, затуцана

У данашњем друштву које се брзо развија, расправе о традиционалним родним улогама постају све сложеније. Један преовлађујући стереотип сугерише да су жене које имају више деце инхерентно склоније да се придржавају традиционалних родних улога у оквиру породичне јединице, док истовремено одбацују прогресивне родне улоге које се виде у модерном друштву. Међутим, хајде да изазовемо овај стереотип и истражимо реалност родитељства и родне динамике у 21. веку.

Важно је препознати да је свака породица јединствена и да број деце коју жена има не одређује аутоматски њену перспективу о родним улогама. Родитељство је дубоко лично и индивидуално искуство, обликовано различитим факторима као што су лична уверења, културно порекло и друштвени утицаји. Жене са троје или више деце могу имати широк спектар мишљења о родним улогама, као и сваки други родитељ.

Концепт позитивног родитељства, који наглашава међусобно поштовање, отворену комуникацију и неговане односа, превазилази традиционалне родне улоге. Подстиче родитеље да негују окружење у којем се деца подстичу да истражују своја интересовања и таленте, без обзира на друштвена очекивања. Позитивно родитељство оснажује и мајке и очеве да играју активне улоге у животима своје деце, омогућавајући им да изазову и редефинишу традиционалне родне улоге.

За самце од 30+ без деце, родитеље једног или чак родитеље двоје деце, неопходно је препознати и разумети различита искуства породица са троје или више деце. Укључујући се у отворени дијалог и разбијајући стереотипе, можемо подстаћи емпатију и подршку свим родитељима, без обзира на број деце коју имају или њихова уверења о родним улогама.

Запослене маме се, посебно, суочавају са јединственим изазовима у балансирању своје каријере и улоге родитеља. Међутим, кључно је избегавати генерализације које повезују број деце коју жена има са њеним ставом о родним улогама. Путовање сваке запослене мајке је обликовано њеним индивидуалним околностима, личним тежњама и системима подршке. Прихватањем позитивних техника родитељства и ослобађањем од крутих родних норми, запослене мајке могу створити испуњен живот за себе и своју дјецу.

У закључку, стереотип који сугерише да су жене са више деце склоније традиционалним родним улогама док одбацују модерне друштвене норме далеко је од тачног. Хајде да изазовемо ову заблуду и охрабримо отвореност док се крећемо кроз сложеност родитељства, родних улога и позитивних родитељских пракси. Поддржавајући једни друге и прихватајући различитости, можемо створити друштво у којем све породице напредују, без обзира на њихову величину или уверења о родним улогама.

## Рађају сиротињу- Не могу ништа да им пруже

У данашњем друштву, жалосно је да стереотипи и даље постоје, чак и када је родитељство у питању. Један од најчешћих стереотипа са којима се сусрећу жене које имају више деце јесте претпоставка да нису у стању да се изборе са савременим начином образовања своје деце. Овај стереотип често доводи до питања о њиховој стручности и образовању у родитељству. Међутим, у стварности, ове претпоставке су далеко од истине.

Прво и најважније, важно је препознати да родитељство не зависи само од броја деце. Способност да се носи са савременим начином образовања деце није одређена величином породице, већ посвећеношћу појединца, посвећеношћу и спремношћу да се прилагоди. Без обзира да ли родитељ има једно или петоро дете, не треба потцењивати њихову стручност и образовање у родитељству.

Штавише, кључно је схватити да се стручност и образовање у родитељству могу стећи на различите начине. Иако формално образовање и дипломе у развоју или образовању детета свакако могу бити од користи, они нису једини показатељи способности родитеља да обезбеде позитивно васпитање својој деци. Искуство, интуиција и континуирано учење подједнако су важни фактори који доприносе стручности родитеља.

Родитељи са троје или више деце често поседују богато знање и вештине које могу користити другима. Научили су да управљају временом уз честе измене распореда, посредују у сукобима и стварају окружење пуне љубави и неге за своју децу. Њихова стручност није само у управљању изазовима родитељства, већ и у неговању отпорности, тимског рада и емпатије међу својом децом.

Стога је неопходно оспорити стереотип да жене са више деце нису у стању да се носе са савременим начином образовања своје деце. Ови родитељи су често веома способни појединци који су усавршавали своје родитељске вештине кроз лично искуство, континуирано учење и непоколебљиву посвећеност добробити своје деце.

У закључку, стручност и образовање родитељства не треба судити на основу броја деце коју особа има. Стереотипи који поткопавају способности родитеља са више деце су неосновани и неправедни. Уместо тога, требало би да слаavimo јединствене снаге и вештине које родитељи поседују, без обзира на величину породице. На тај начин можемо да негујемо инклузивније и подстицајније окружење за све родитеље, промовишући позитивне праксе родитељства које подједнако користе деци и породицама.

## Ко не зна шта ће- роди децу!

У данашњем друштву постоји несрећна претпоставка да жене које одлуче да имају више деце никако не могу имати друге циљеве и интересе који су једнако важни као њихова породица и деца. Ова претпоставка не само да је неправедна, већ и подрива невероватне способности и тежње жена које одлуче да имају веће породице. У овом поглављу желимо да разоткријемо ову претпоставку и расветлимо мноштво циљева и интересовања које жене са троје или више деце могу и остварују.

Прво и најважније, неопходно је признати да жене са већим породицама заиста могу имати циљеве и интересе изван своје улоге родитеља. Ове жене су често високо образоване, амбициозне и имају успешне каријере. Имају снове и тежње које се протежу изван њиховог породичног живота и нису дефинисане само њиховом улогом мајке.

Штавише, жене са троје или више деце су мајстори мултитаскинга и управљања временом. Они поседују невероватне организационе способности које им омогућавају да уравнотеже своје породичне обавезе док следе своје личне циљеве. Било да се ради о покретању посла, стицању високог образовања или креативним подухватима, ове жене изнова доказују да могу да се истичу у различитим областима живота.

Поред тога, кључно је препознати да имати циљеве и интересе ван породичног живота није себично или занемарљиво. У ствари, то може позитивно утицати на њихову улогу родитеља. Пратећи своје страсти и негујући сопствени лични раст, ове жене постају узори својој деци. Уче их важности да следе своје снове, постављају циљеве и никада не одустају од својих тежњи.

За самце од 30+ без деце, родитеље једног детета, родитеље двоје деце, родитеље са троје и више деце и запослене мајке, неопходно је да схвате да више деце не ограничава потенцијал жене. Од виталног је значаја подржати и подићи ове жене док се крећу кроз сложеност родитељства док следе своје личне циљеве и интересе.

Закључно, претпоставка да жене које имају више деце не могу имати друге циљеве и интересе који су једнако важни као породица и деца је застарела и неправедна. Жене са већом породицом способне су да постигну невероватне ствари како у свом породичном животу, тако и ван њега. Време је да се ослободимо ове претпоставке и прихватимо вишеструку природу жена које одлуче да имају више деце. Идеја о вишедетној породици може управо произилазити из женине потребе да кроз родитељство и сопствену децу упозна веома различите личности, не тако што чита о њима већ тако што их рађа. Уосталом, песници су одавно закључили да се бебе праве од готове деце.

# Мотивација и Инспирација

У овом поглављу ћемо истражити важност проналажења мотивације као родитеља са троје или више деце. Било да сте самац без деце, родитељ једног или двоје деце или запослена мајка са великом породицом, разумевање ваше мотивације је кључно за одржавање позитивног родитељског приступа.

Родитељство може бити изазовно, посебно када имате више деце о којима се бринете. Лако је постати преоптерећен и изгубити из вида зашто сте одлучили да кренете на ово путовање. Проналажење мотивације не само да ће вам помоћи да останете фокусирани, већ ће вам омогућити и да уживате у процесу подизања своје деце.

За самце старије од 30 година без деце, ово поглавље ће пружити увид у разлоге због којих неки појединци одлучују да имају веће породице. Разумевање мотивације родитеља са троје или више деце помоћи ће вам да стекнете другачији поглед на родитељство и можда вас чак инспирише да размислите о проширењу сопствене породице у будућности.

Родитељи једног или двоје деце се често питају како родитељи са више деце успевају да се изборе са захтевима веће породице. Ово поглавље ће се бавити различитим мотивима који покрећу родитеље са троје или више деце, укључујући радост односа између браће и сестара, жељу за урбаним домаћинством и прилику за лични раст који долази са подизањем више деце.

За родитеље са троје или више деце, ово поглавље ће послужити као подсетник на мотиве који су вас навели да створите већу породицу. Лако је упасти у свакодневни хаос и изгубити из вида ширу слику. Поновно повезивање са својом мотивацијом ће оживити ваше родитељско путовање и подсетити вас на љубав и радост које доноси велика породица.

Запослене маме се суочавају са јединственим изазовима када је у питању родитељство, посебно са више деце. Ово поглавље ће истражити мотивације које подстичу запослене мајке да уравнотеже захтеве своје каријере и породице. Понудиће практичне савете о проналажењу мотивације у обе области њиховог живота и одржавању позитивног родитељског приступа упркос чину жонглирања.

Без обзира на вашу ситуацију или порекло, проналажење мотивације као родитеља са троје или више деце је од суштинског значаја за одржавање позитивног родитељског приступа. Разумевањем различитих разлога због којих појединци одлучују да имају веће породице, стећи ћете дубље уважавање радости и изазова које доноси подизање више деце. Ово поглавље ће вас инспирирати и оснажити да прихватите своју улогу родитеља и ослободите љубав у својој породици.

## Неке облике среће искусићете само кроз родитељство

Имати децу се често сматра једним од највећих животних благослова. Од тренутка када уђу у наш живот, доносе обиље радости, љубави и среће. У овом потпоглављу ћемо истражити безброј начина на које деца могу да обогате наше животе и донесу огромно задовољство и срећу и родитељима и онима који размишљају о оснивању породице.

За самце од 30+ без деце, овај одељак ће пружити вредан увид у радости родитељства. Пружиће увид у невероватну везу која се ствара између родитеља и њихове деце, наглашавајући срећу која долази од неговања и гледања малог човека како расте. Можда чак и инспирише самце да размисле о томе да у будућности крену на сопствено родитељско путовање.

Родитељи једног или двоје деце наћи ће афирмацију у овом потпоглављу, јер потврђује срећу коју већ доживљавају са својом тренутном величином породице. Удубиће се у јединствена задовољства која долазе са сваким додатним дететом, објашњавајући како проширење њихове породице може донети још више љубави и испуњења.

Родитељи са троје или више деце ће дубоко резонovati са садржајем овог потпоглавља. Дотакнут ће се осећаја испуњености који долази из подизања веће породице, наглашавајући позитиван утицај који браћа и сестре могу имати на животе једни других. Даће смернице о томе како да се носите са изазовима који се могу појавити са више деце, истовремено наглашавајући неизмерну радост која прати хаос.



## Чудо стварања породице

У досадашњим поглављима у "Ослобађање љубави- подршка материнству" видели смо да породица има бројне облике и да не подразумевају сви облици породице децу, како биолошку, тако ни било коју децу по узрасту. Па ипак, у породици у којој се одлучи на долазак новог члана на свет, свако ново рођење доприноси чуду стварања породице. Већ познате и подељене породичне улоге се мењају, усложњавају док љубав расте.

Један од честих страхова родитеља при размишљању о проширивању породице је како ће њихова већ рођена деца реаговати на новорођенче.

Добар начин да се ове бриге ослободе како родитељи тако и сасвим мала деца је показана игра са свећама. Јер љубав је као светлост, што се дели, то је више има.

За игру је потребно неколико самостојечих свећица и постепено се пале, показујући љубав маме и тате из које на свет долази дете. Већ од узраста од 2 године дете зна да се дељењем умањује нешто што га интересује, од играчака до слаткиша.

И онда добија прилику да види како се љубав која се дели тако што се свака следећа украсна свећица пали на већ запаљену љубав умножава.

Ово искуство може бити инспиришуће, мотивишуће и дубоко прожимајуће, без обзира на ваше културолошке или верске карактеристике.

Браћа и сестре могу бити нераскидиво везани током читавог живота и представљају вредност и богатство у животима једни других. Осим тога, у вишедетним породицама деца животне, преговарачке способности и емпатичност уче кроз праксу, у безбедном, подржавајућем окружењу пуном љубави.





## Неговање дубоке љубави

Искуство васпитања деце отвара потпуно нови свет љубави, не само женама. Омогућава им да развију безусловну и несебичну љубав док су сведоци раста и прекретница своје деце. Љубав која се дели у породици је без премца, нуди огромну радост, испуњење и осећај сврхе.

Повезаност, приврженост и припадност се развијају и гаје у породици од најранијег узраста. А уз све добре праксе које данас познајемо, од "златног сата" до стилова везивања који се развијају током прве године дечијег живота, имамо много веће шансе да одгајемо дете сигурног стила везивања и омогућимо одрастање у породици у којој се љубав подразумева, али не узима здраво за готово.

Психолози данас сматрају да је наш капацитет за љубав могуће проширивати, и ако постоји добар начин да откријете колику љубави, као Ваше праве природе, имате у себи, онда је то свакако родитељство.



## Позитивно родитељство

Позитивно родитељство је кључни елемент у стварању пуне љубави и хармоничне породице. Фокусира се на неговање емоционалног благостања деце, неговање здраве комуникације и промовисање техника позитивне дисциплине. Усвајањем позитивних родитељских стратегија, родитељи могу неговати окружење пуне љубави и поштовања које подстиче развој јаким породичних веза.

Од школица родитељства до саветовалишта за брак и породицу, преко саветовалишта за ментално здравље, које су у Републици Србији доступне у оквиру здравственог осигурања или социјалне заштите, постоји мноштво формалних начина да се упознате са различитим родитељским праксама и да пронађете оно што је Вама лично најближе.

Не заборавите да је родитељство најчешће целоживотни пут. Да се родитељ не рађа, већ постаје и да приликом сваког изласка из породилишта, на свет није стигла само нова беба, већ и нова мама и нови тата. Чак и ако имају старију децу. Дајте себи простора и времена и не либите се да потражите подршку од стручњака у које имате поверења.

Од када постоји "Хало беба" је била непроцењив, драгоцен сарадник у одрастању генерација деце понављајући да нема глупих питања већ само глупих одговора и да сви родитељи, имали једно или десеторо деце, заслужују помоћ и подршку.



## Мултитаскинг- драгоцен за запослене маме

За запослене мајке, путовање рађања и подизања деце може бити повезано са јединственим изазовима. Међутим, он такође представља могућности за лични и професионални раст. Успостављање равнотеже између посла и породичног живота може бити захтевно, али уз прави систем подршке и позитивне стратегије родитељства, запослене мајке могу искусити радост стварања породице док остварују своје тежње. Веома корисна вештина која се кроз родитељство усваја и усавршава (чак и ако нисте природни таленат) је брза процена приоритета у складу са промењеним околностима, обављање више активности истовремено као и бирање битака.

Иако све ове вештине могу бити развијене до перфекције и код појединаца који немају децу, родитељство вас учи на интензиван и истовремено мотивишући начин. Уз стално подсећање да је посао родитеља да одгајају децу која ће бити што је могуће самосталнија у каснијем животу, препознавање и смена фаза, од првих грчића преко ницања зубића, до поласка у школу и осамостаљивања, продубљује нашу способност да живот истовремено прихватамо и обликујемо.

Поновићемо, да по нашем мишљењу не постоји интензивнија мотивација да унапредите свет да имате свест да га остављате у наследство сопственој деци.



## Уместо закључка

- Рађање и подизање деце омогућавају женама да крену на трансформативно путовање стварања породице и доживљавања дубоке љубави. Било да сте самохрана одрасла особа без деце, родитељ једног или двоје деце, родитељ са троје или више деце или запослена мајка, прихватање позитивних приступа родитељству може помоћи у неговању чврстих породичних веза и стварању окружења пуне љубави. Љубав која се дели у породици је изузетно и испуњавајуће искуство, пружа осећај сврхе и радости који обогаћују животе и родитеља и деце.

- Родитељство је трансформативно путовање које доноси бескрајну радост, изазове и могућности за лични раст. Како жене постају мајке, оне се упуштају у изузетну авантуру испуњену љубављу, смехом и драгим успоменама. што представља јединствену прилику за жене да створе трајне везе и негују осећај заједништва у својим породицама

- За многе жене, долазак првог детета означава дубоку промену у њиховим животима. Одједном им је поверена улога неговатеља, хранитеља и заштитника. Ова одговорност не само да им омогућава да крену на прелепо путовање раста, већ нуди и прилику да поделе и створе успомене са својом породицом.



# ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

- Чин дељења искустава и стварања успомена је моћно средство за јачање породичних веза. Било да се ради о прослављању рођендана, одласку на породични одмор или једноставном заједничком ангажовању у свакодневним активностима, ови заједнички тренуци постају градивни блокови снажне и повезане породичне јединице. Они стварају осећај заједништва који може да траје цео живот

- Као родитељи, имамо моћ да обликујемо успомене које ће наша деца носити са собом у одраслом добу. Активним учешћем у њиховим животима и присуством у тренуцима који су важни, можемо створити таписерију лепих успомена која ће ојачати везу између чланова породице. Било да се ради о похађању школских догађаја, навијању за њих током спортских игара или упуштању у смислене разговоре за столом за вечером, ова заједничка искуства постају основа на којој се граде дуготрајни односи.

- Штавише, чин стварања успомена такође омогућава женама да се повежу са сопственим детињством и породичном историјом. Преносећи традиције, приче и вредности својој деци, жене могу створити осећај континуитета и припадности који превазилази генерације. Ова веза са прошлошћу не само да јача везу између чланова породице, већ пружа и богату таписерију искустава која доприносе дететовом осећају идентитета и сопствене вредности.

-Искуство рађања деце пружа женама јединствену прилику да поделе и створе успомене са својом породицом. Активним учешћем у животима своје деце, жене могу да негују осећај заједништва и ојачају везе између чланова породице. Ова заједничка искуства не само да стварају трајна сећања, већ такође пружају осећај континуитета и припадности који може да траје кроз генерације. Родитељство је путовање испуњено љубављу, смехом и драгим тренуцима, а кроз та искуства наше породице постају јаче и повезаније.



## Самоевалуација

### 1. ПОРОДИЧНИ ПРИОРИТЕТИ

Једна од ствари које умногоме узрокују стрес јесте несклад између животних области које сматрамо важним и времена које на њих заиста утрошимо. Овај тест је ту да Вам помогне да јасније сагледате живите ли породични живот усклађено и по својој мери и да, по потреби, промените стратегије које свакодневно користите како бисте били ефикасније и задовољније. Радите га тако што попуњавате најпре прву колону – РАНГ ВАЖНОСТИ- по степену важности, онако како ви то доживљавате, у свом животу - одаберете област коју сматрате приоритетом и означите је бројем 1, а потом до краја разврстате приоритете по степену важности закључно са бројем 10-најмање важан приоритет. Тек онда погледате колону 2 – РАНГ ПОТРОШЊЕ ВРЕМЕНА НА МЕСЕЧНОМ НИВОУ у односу на дате области и искрено одговорите колико времена ком приоритету заиста посвећујете. Ако, рецимо, на кућне послове одлази највише Вашег времена на месечном нивоу - означаваате то бројем 1 и тако настављате до краја списка, закључно са бројем 10-ономе чему најмање времена посвећујете. Коначно, јасно ћете сагледати склад/несклад између жељеног и реалног стања када упоредите колоне ранг важности и ранг потрошње времена на месечном нивоу. У случају да се нумерација у обе колоне поклапа, или је јако блиско постављена- БРАВО! На добром сте путу да живите усклађено и смирено. Ако, пак, то није случај- време је да се позабавите другачијом организацијом времена, ангажовањем подршке и другим стратегијама о којима ћемо више говорити на радионицама. Срећно!

# ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

ОБЛАСТИ	РАНГ ВАЖНОСТИ	РАНГ ПОТРОШЊЕ ВРЕМЕНА НА МЕСЕЧНОМ НИВОУ
Уређивање дома		
Кување		
Слободно време са децом		
Васпитање и образовање деце( домаћи задаци, ваншколске активности, одвођење деце у вртић/школу..		
Слободно време са партнером		
Интимност са партнером		
Самоостварење- каријера, креативни рад		

# ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

<b>Брига о свом здрављу</b>		
<b>Слободно време за себе</b>		



Рашчистимо са бригама!



## ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

---

Данашње маме преоптерећене су мноштвом обавеза и захтева који некада долазе споља-из медија, друштва у целини, маркетинга- а некада буду самонаметнути, најчешће из најбоље намере да се угоди најближим члановима породице и дубоко укорениених уверења о томе како изгледа, понаша се, ради и васпитава супруга и мајка. Притисак је још већи код самохраних родитеља и родитеља деце са хендикепом или инвалидитетом. Како овога најчешће нисмо свесне, догађа се да нас све ово преплави и уведе у једно психо-емоционално-физичко стање које нас исцрпљује и неретко уводи у болест и стрес. Када се овако осетите, није лоше да размислите о пописивању свих оних ствари које вас оптерећују, брину или око којих страхујете, а онда да их издвојите у три колоне :

1. оно што се догодило у прошлости и дубоко вас мучи и даље,
2. све страхове које имате –попут стрепње, забринутости у вези онога што се још није десило, треме и анксиозности у целини сместите у колону БУДУЋНОСТ,
3. актуелне бриге, проблеми, страхови- колона САДАШЊОСТ.

Сада се фокусирајте на означавање и решавање најпре онога што је хитно из садашњег периода, а након тога означите шта је најхитније у скоријој будућности, а да на то морате обратити пажњу већ данас

. Листа страхова

: • У вези мог брака/партнерског односа брине ме.....

• У вези мојих финансија брине ме.....

• У вези моје деце брине ме.....

• Везано за моје здравље брине ме..... •

У вези мог изгледа променила бих.....

• Када су у питању чланови моје шире породице....

. • Моје слободно време..... • ..

. • Ово су само примери, запишите све чега се можете сетити, а да Вас оптерећује.



## ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

---

Узмите два листа папира и издвојте десетак минута да у миру одговорите на наредна питања. Затим замените папире и прочитајте одговоре. Ако су одговори усклађени, то је сјајна вест. У том случају, одаберите једну област за коју ћете осмислити бар по још једну идеју како бисте је могли додатно улепшати, ојачати, боље организовати. За оне одговоре који се знатно разликују, на миру поразговарајте без прекидања једно другог, како бисте боље сагледали партнерову перспективу, а потом покушајте да пронађете начина да их трансформишете у треће решење које ће највише одговарати вашој породици. Нпр. Замислимо да је једно од вас одговорило да је породица за њега/њу-примарна породица из које је потекао/потекла, а да је друго одговорило како је породица управо супруг, супруга и деца. Ако наставимо да на овај начин сагледавамо породицу, долазиће до неслагања у вези финансија, заједничког времена, организовања породичних славља и томе слично. Један од нових начина могао би бити да је породица и примарна и секундарна, неки вид проширеног разумевања породице. Други начин би био новоустановљени договор да је ваша актуелна породица приоритет и да, тек када се задовоље све потребе породице, онда се организују обавезе и планови око чланова примарних породица. Дозволите Вашем креативном уму да осмисли нова решења!

## ПОДРШКА МАТЕРИНСТВУ

---

<i>Породица је...</i>
<i>Породицу чине...</i>
<i>Одлуке у породици најчешће доноси...</i>
<i>Финансије у породици су...</i>
<i>Моје емоционалне потребе су задовољене од 1-5 (1-недовољно, 5- потпуно задовољене)...</i>
<i>Моје сексуалне потребе су задовољене од 1-5 (1-недовољно, 5- потпуно задовољене)...</i>
<i>Васпитањем деце највише се бави..</i>
<i>Задовољан сам/задовољна сам начином одгајања деце и њиховим васпитањем 1-5...</i>
<i>Задовољан сам/задовољна сам начином на који се партнер односи према мени 1-5...</i>

*Оцените време које издвајате само за себе (брига о здрављу, хобији, слободне активности) оценом од 1-5 (1-недовољно, 5-изузетно задовољавајуће)*

*Допишите питања која су за вашу породицу важна:*

Вежбе у овој е-књизи осмислила је Андреа Димитријевић, породични терапеут и тренер емоционалних вештина.