

Macierzyństwo w życiu kobiety (zajęcia dla dziewcząt)



CELE

Po zajęciach uczennica:

- akceptuje swoją płodność i dar jakim jest dziecko,
- rozumie, iż macierzyństwo może być największym powołaniem kobiety,
- zna problem niepłodności u kobiet,
- rozumie wagę odpowiedzialnego rodzicielstwa.



FORMY I METODY

niedokończone zdanie, refleksja, rozsypanka, „burza odczuć”



ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- kartki papieru A3 z niedokończonym zdaniem dla każdej grupy,
- duże arkusze papieru,
- mazaki, masa mocująca,
- List kobiety spodziewającej się dziecka (załącznik 1),
- fragmenty tekstów z pamiętników (załącznik 2),
- dwa komplety rozsypanki (w kopertach; koszyczkach) (załącznik 3),
- foliogramy (załączniki 4 i 5),
- rzutnik.




CZAS: 45 min.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie

Wiele kobiet popełnia błędy w różnych okresach swego życia, a głównie dlatego, że nie wiedzą o wielu istotnych rzeczach i nie zdają sobie do końca sprawy z konsekwencji swego postępowania. Wiele można w swoim życiu zmienić dzięki pełnej świadomości swej kobiecej natury i powołania, jakie może nieść ze sobą to, że jesteśmy właśnie kobietami.

 (2 min.)

2. Niedokończone zdanie

Pojawienie się dziecka w życiu kobiety jest

Przypuszczalne odpowiedzi:

- | | |
|--|-----------------------------|
| – szczęściem, | – powołaniem, |
| – wyzwaniem, | – utratą atrakcyjności, |
| – zamknięciem drogi dla edukacji, kariery, | – brakiem perspektyw, |
| – tragedią, | – owocem miłości małżonków, |
| – najpiękniejszym przeżyciem, | – darem od Boga, |
| – macierzyństwem, | – dużym przeżyciem. |

a) Nauczyciel dzieli uczennice na grupy trzyosobowe.

b) Uczennice otrzymują arkusz papieru z niedokończonym zdaniem. Każda grupa wpisuje minimum 7 skojarzeń.

c) Krótka prezentacja swoich określeń przez każdą grupę.

d) Podział i wypisanie na osobnych, umieszczonych w widocznym miejscu dużych arkuszach papieru, określeń pozytywnych i negatywnych.

- e) Wspólna analiza, większe skupienie się na skojarzeniach o negatywnym zabarwieniu (o ile się takie pojawiają), zastanowienie się, czy w ogóle muszą się pojawić i w jakich sytuacjach to ma miejsce; podkreślenie przez nauczyciela roli świadomej decyzji pary małżonków o poczęciu dziecka i rodzicielstwie.
- f) Na zakończenie – jedna z uczennic odczytuje list kobiety spodziewającej się dziecka (załącznik 1).

🕒 (15 min.)

3. Kartki z pamiętnika (załącznik 2)

- a) Trzy wybrane uczennice odczytują przygotowane przez nauczyciela fragmenty tekstów – wypowiedzi kobiet mających trudności z zajściem w ciążę.
- b) Po przeczytaniu – omówienie i podzielenie się własnymi refleksjami.

🕒 (15 min.)

4. Rozsypanka *Niepłodność* (załącznik 3)

- a) Prowadzący dzieli uczennice na dwie grupy. Każda z grup dostaje rozsypankę (paski papieru z tekstem), z której mają powstać dwie kolumny. Pierwsza kolumna ma nagłówek *Czynniki ryzyka niepłodności u kobiet*, druga natomiast *Co płodności pomaga?* Dziewczęta układają karteczki pod odpowiednimi nagłówkami.
- b) Odczytanie, pytania uczennic, wyjaśnienia nauczyciela.

🕒 (5 min.)

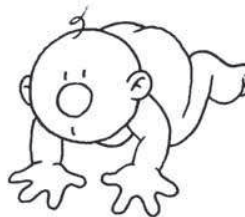
5. Podsumowanie.

- a) „Burza odczuć” nad treścią foliogramu (załącznik 4), wypowiedzi uczniów z uzasadnieniem.
- b) Nauczyciel prowadzi dyskusję do wniosku, że **DZIECKO POWINNO BYĆ PRZYWITANE**. Stwierdza, iż najlepiej jest, gdy dziecko jest chciane i przywitane. Umożliwia mu to szczęśliwy rozwój w okresie prenatalnym oraz „miękkie lądowanie” po urodzeniu. Jednakże zdarzają się takie sytuacje, iż dziecko jest niechciane (w sensie nie planowane), bądź jest inne niż sobie wymarzyliśmy (przeciwna płeć, wada rozwojowa) – dlatego tak ważne jest „przywitanie tego dziecka” i otoczenie miłością, miłością bezwarunkową. Odnieść to też można do problemu niepłodności i adopcji. Małżonkowie, którzy nie mogą być rodzicami na drodze swojej płodności, mogą „przywitać” dziecko poprzez adopcję.
- c) Sentencja na zakończenie zajęć (załącznik 5)

🕒 (8 min.)

Załącznik 4 – foliogram – Prawo dziecka do życia

Dziecko powinno być chciane.
Dziecko powinno być przywitane.



Załącznik 5 – foliogram – Dar macierzyństwa

Może dziś nie myślisz jeszcze o macierzyństwie, ale przyjdzie taki czas, że tego zapragniesz. Warto o tym pamiętać i żyć tak, by sobie nie szkodzić, aby w przyszłości cieszyć się z daru macierzyństwa, który może stać się największym powołaniem kobiety, Twoim powołaniem...

Załącznik 1 „Ptasie gniazdko”

Od dwóch miesięcy staraliśmy się o dziecko. Wreszcie się udało. Zrobiłam sobie test i nie czekając na wizytę u lekarza, postanowiłam podzielić się tą informacją z moim Robertem. Pomysł, jak to zrobić, przyszedł sam. Byłam bardzo zadowolona i jakby natchniona. Właśnie pisałam artykuł i wyglądałam przez okno. Zauważyłam, że ptaki budują gniazdo na pobliskim drzewie. Wróbel i wróblowa uwijały się jak w ukropie. Zdźbła trawy, patyczki i wirujący w powietrzu puch – nasiona topoli – wszystko nadaje się do budowy. Pod wpływem obserwacji tej zakochanej ptasiej pary uświadomiłam sobie, że ja też niedługo będę wic nasze gniazdko. Wtedy właśnie wymyśliłam, że ja także nabieram puchu z topoli, zrobię gniazdko i przy kolacji, wręczając mu ten niecodzienny prezent, powiem mu o ciąży. Wyglądało to trochę dziwnie, gdy biegałam wokół bloku i zbierałam z trawnika nasiona topoli i szare pióra. Gniazdo kupiłam w kwaciarni, wyjęłam z niego świątecznego kurczaka i wyłożyłam je puchem i piórami. Zapakowałam szczelnie w pudełko po pierścionku zaręczynowym i czekałam, aż Robert wróci z pracy. Jak mnie zobaczył i poczuł zapach leczko w kuchni (jego ulubione danie), od razu wiedział, że coś się święci. Nie domyślał się tylko co. Byłam blada, podenerwowana i ciekawa jego reakcji. Ignorowałam wszystkie jego pytania: „Kochanie, czy coś się stało?”. Zbywałam go długim: „Niiic!”. Nie wytrzymałam napięcia i tuż przed kolacją wręczyłam mu pudełko. Poznał, że to opakowanie po pierścionku. Pytał, czy to jakaś rocznica zaręczyn. Aż wreszcie otworzył. Nie od razu zrozumiał. Dopiero po chwili krzyknął: „Jesteś w ciąży? Udało się nam!”. Potem ja płakałam, a on całował moje łyzy i śmiał się. Emocje opadły. Wcinaliśmy leczko i rozprawialiśmy wesoło o naszym przyszłym życiu.

Laura (30 lat, dziennikarka z Warszawy)

Załącznik 2 – Kartki z pamiętnika

Kaśka, lat 23 (kosmetyczka)

W drugiej klasie ogólniaka zaczęłam się odchudzać. Nie jadłam nic prócz wody przegotowanej (bo mineralna też tuczyła) i jednego jabłka dziennie. Wylądowałam w szpitalu. Anoreksja. Kroplówki, terapie... Gdy wróciłam do siebie, znowu nie akceptowałam swego ciała, po kryjomu zaczęłam wyrzucać jedzenie i prowadzić głodówkę. Przez trzy lata nie miałam okresu, a zaburzenia hormonalne trwają do dziś. Jestem znów gruba, ale to mi nie przeszkadza, to jest nieistotne. Zrozumiałam, jaka byłam głupia. Od roku jestem mężatką, a Bartek akceptuje mnie taką, jaką jestem. Jednak nie wiem, co dalej z nami będzie, tak bardzo chcemy mieć dziecko, ale nie wiem, czy to będzie możliwe... Zniszczyłam swój organizm, zniszczyłam sobie życie, tyle bym dała, by być znowu zdrową, płodną kobietą.

Andżelika, lat 39 (menedżer ds. marketingu)

Od czterech lat staramy się z mężem o dziecko. Bezskutecznie. Najlepsi lekarze, kliniki leczenia bezpłodności, dziesiątki badań, masa wydanych pieniędzy, i nic. Nawet trudno jest określić przyczynę. Nie cieszy mnie to, że zarabiamy niezłe pieniądze, mamy dwa samochody, dom, mieszkanie. Brakuje nam jednego, małego szczęścia, by ten dom ożył. Bo jest jak martwy, my też już nie jesteśmy z mężem blisko siebie, żyjemy obok siebie. Zbliżenie jest tylko fizyczne, po to, by mieć dziecko. Wiem, że zagubiliśmy się w tym wszystkim... Myślę, że mogło być całkiem inaczej, jakbym nie postawiła wszystkiego na robienie kariery i zarabianie pieniędzy. O dziecku mogliśmy pomyśleć 10-15 lat temu, gdy byłam w innej kondycji fizycznej i psychicznej. Ciągłe życie w stresie, od jednego spotkania biznesowego do kolejnego, kawa, papierosy... Tak przez 10 lat, bez chwili na oderwanie się od tego kieratu. Poza tym tabletki antykoncepcyjne brałam przez 16 lat, z niewielkimi przerwami, bo tak było nam wygodnie... dziś zdaję sobie sprawę, że swoim trybem życia sama sobie zawiniłam. Wolałabym mieć marną pensję, mały kąt i szczęście, jakim jest dziecko, niż to wszystko, co posiadam.

Iwona, lat 27 (mgr filologii angielskiej)

Przez całe liceum byłam kujonem, żadnych koleżanek, kolegów, nie wspomnę już o chłopaku. Grzeczna dziewczynka, bez makijażu, z warkoczem, w ciuchach zawsze kupowanych przez mamę lub ciotkę. Gdy dostałam się na studia i udało mi się wyjechać do dużego miasta, postanowiłam wszystko zmienić w swoim życiu. Chciałam się dostosować do innych, nie być już szarą myszką. W ciągu kilku miesięcy zmieniłam się nie do poznania. Ścięłam włosy, zrobiłam sobie tatuaż, zaczęłam się malować, regularnie korzystałam z solarium. Również zawartość mojej szafy zmieniła się diametralnie. Na miejscu ubrań „grzecznej panienki” pojawiły się „odważne ciuchy” – skąpe, króciutkie bluzeczki, mini za pupę, płyciutkie biodrówecki. Czulałam się bardzo atrakcyjna. Na studiach szło mi bardzo dobrze, mimo że nie poświęcałam zbyt wiele czasu na naukę. Korzystałam w pełni z życia studenckiego. Non stop imprezy na stacji, obowiązkowe wypadki do dyskoteki 3 razy w tygodniu. Wielu mężczyzn przewinęło się wówczas w moim życiu, nie żałowałam sobie (...). Chciałam nadrobić „zaległości”. Mając już pierwszy raz za sobą, później się posypało. Praktycznie znajomość z każdym chłopakiem kończyła się (tzn. rozpoczynała się) łóżkiem. Niestety, w okresie tym coraz częściej musiałam odwiedzać ginekologa, już nie tylko po receptę na pigułki antykoncepcyjne, ale i z powodu ciągle pojawiających się infekcji... Zapalenia przydatków z zaziębienia (efekt noszenia skąpych ubrań niezależnie od pogody), *chlamydia trachomatis* i wciąż nawracające stany grzybicze pochwy (efekt częstych zmian partnerów). Za każdym razem lekarz informował mnie, że mogę mieć w przyszłości problemy z zajściem w ciążę, ale to do mnie nie docierało, nie interesowało mnie wtedy. Teraz dopiero to do mnie dotarło. Od trzech lat staramy się o dziecko. Bez skutku. Słowa lekarza sprzed kilku lat sprawdziły się, niestety. Badania wykazały, że w wyniku przebytych infekcji powstały zrosty w jajowodach uniemożliwiające zajście w ciążę. Jestem załamana. Jutro mam kolejne spotkanie w klinice leczenia niepłodności, mam nadzieję, że coś nam poradzą i że wreszcie może się uda.

Załącznik 3 – Rozsypanka

Czynniki ryzyka niepłodności u kobiet

Zapalenie przydatków różnego pochodzenia

Narkotyki

Przerwanie ciąży

Założenie wkładki wewnątrzmacicznej (spirali)

Przebyte operacje narządów miednicy mniejszej

Alkohol

Zmiany w błonie śluzowej macicy na skutek działania tabletek antykoncepcyjnych

Zaburzenia odżywiania

Palenie papierosów

Duże ilości kawy

Niektóre leki (np. antydepresyjne)

Przewlekły hałas

Czynniki środowiskowe (ołów, kadm, promieniowanie elektromagnetyczne)

Częste irygacje pochwy

Stres

Co płodności pomaga?

Unikanie sytuacji stresowych

Zdrowy, higieniczny tryb życia

Rezygnacja z używek (tytoń, alkohol, narkotyki, kawa)

Stosowanie odpowiedniej diety bogatej w mikroelementy i inne potrzebne składniki

Utrzymanie odpowiedniej masy ciała

Jeden, stały partner

Naturalne planowanie rodziny – życie zgodne z zasadami ekologii

Wewnętrzny, duchowy spokój

Wypoczynek