

Bu işte birlikteyiz: Toplumsal çevrenin annebabalar ve çocuklar için faydaları

Günümüzün yoğun ve çoğu zaman izole edici dünyasında, annebabalar ve bakım verenler kendileri ve çocukları için destekleyici bir ağ oluşturmakta zorlanabilirler.

Yeni bir annebaba olarak, her şey alt üst olmuş gibi hissediyor olabilirsiniz. Birçok yönden de aslında öyledir, aidiyet ve toplum duygusunu inşa etmek o kadar kolay olmayabilir. Belki yeni veya uzak bir yerde yaşıyorsunuz. Belki de iş, yaşam ve diğer koşulları dengelemek, bu bağlantıları kurmayı çok zorlaştırıyor.

Hayatın her aşamasında, annebabaların ve bakım verenlerin kendilerini biraz kopuk hissetmeleri ve toplumsal ilişkilerini nerede veya nasıl geliştirebileceklerinden emin olmamaları normaldir.

Toplumsal çevre herkes için farklı bir anlam ifade edebilir. Bazıları için bu, aileleri, arkadaşları veya mahallelerindeki insanlarla bağlantı kurmaktır. Başkaları ise kurumlar, okullar, meslektaşlar veya diğer profesyonellerle zaman geçirir.

Bunların bir birleşimi veya tamamen başka bir şey de olabilir. Doğru ya da yanlış bir yol yoktur, bu siz ve aileniz için neyin işe yaradığıyla ilgilidir.

Bir köy gerekir

Çoğu annebaba ve bakım veren, çocuklarının büyümesinde ve öğrenmesinde hayati rol oynadıklarını bilir. Ancak bunu tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz. Diğer birçok insan, zaman zaman rehberlik, aidiyet veya yaslanacak bir omuz sunabilir. Ve bu herkes için iyidir.

Araştırmalar, toplum duygusunun ailelerin kendilerini kabul edilmiş, değerli ve ihtiyaç duyduklarında yardım sunabilecek ve alabilecek durumda hissetmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur.¹ Bu, başkalarıyla dostluk, empati ve yakınlık oluşturur.

Öte yandan, topluma katılmamak güçsüzlük hissine neden olabilir.² Bu durum kronik strese yol açarak ailelerin sağlığını ve refahını etkileyebilir.

Bu ilişkileri nasıl kurup beslediğinizden bağımsız olarak, size huzur ve güven verebilirler; bu da annebabalığın inişli çıkışlı dönemlerinde kendinizi daha sakin ve özgüvenli hissetmenize yardımcı olabilir.

Olumlu, besleyici ilişkiler çocuklar için de önemlidir. Toplumsal çevreleriyle bağlantı kurmak onlara aidiyet duygusu verir, özgüvenlerini artırır ve sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.

Toplumsal ilişkilerinizi geliştirmek büyük bir çaba gerektiren ya da yapmadığınız için kendinizi suçlu hissettiğiniz bir şey olmak zorunda değildir. Zaman içinde yavaşça atılan ve sizin için rahat hissettiren küçük adımlar olabilir. İşte dikkate alabileceğiniz bazı fikirler:

Eğitim ve okul ortamları

Çocuğunuzun eğitim ortamına dahil olmak her gün yaptığınız bir şey ya da kişisel tercihiniz olmayabilir.

Bu işte birlikteyiz: Toplumsal çevrenin annbabalar ve çocuklar için faydaları

Annebabaların çocuklarının eğitimi ile ilgilenmelerinin herkese fayda sağlayacağını bilmek yararlı olabilir. Okullarda aile katılımı, öğrencilerin başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, annbaba-öğretmen ve öğretmen-öğrenci ilişkilerinin yanı sıra genel okul ortamını da iyileştirir.³

Doğru ya da yanlış diye bir şey yoktur ve yoğun annbabalar her zaman çok ilgili olamazlar. Bir öğretmenle kısa bir süre konuşmak, bir etkinliğe gitmek veya sadece bir bülten okumak gibi, bu bağlantıyı besleyebileceğiniz küçük yolları düşünün. Sizin için en iyi olanı bulmak işin anahtarıdır.

Geniş aile ve arkadaşlar

Geniş aile, çocuk bakmaktan tavsiye vermeye kadar pratik ve duygusal yollarla büyük bir yardım sağlayabilir. Teyzeler, amcalar, büyükanne ve büyükbabalar, kuzenler veya seçilmiş aile bireyleri gibi geniş aile ile olumlu ve sıcak ilişkiler çocuklar için de iyidir. Geniş aileler farklı yaşam deneyimlerine sahip olabilir ve onlarla etkileşimde bulunmak çocukların büyüyen dünyalarına dair daha geniş bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bazı annbabalar ve bakım verenler mesafe, kişisel tercihler veya diğer nedenlerden dolayı farklı bir gerçekliğe sahiptir. İşte bu noktada arkadaşlıklar yardımcı olabilir. İster büyük bir ağı, ister küçük bir grubu veya sadece bir arkadaşını tercih edin, bu sizin için neyin rahat hissettirdiğiyle ve arkadaşlıkların hayatın aşamaları boyunca artıp azalabileceğini bilmekle ilgilidir. Aynı şeyleri yaşamış başka bir annbaba veya bakım verenle konuşmak da yardımcı olabilir.

Neyse ki teknoloji de bu bağlantıları güçlendirmeye yardımcı olabilir. Görüntülü sohbetler ve mesajlar mesafeler arasında köprü kurabilir ve insanların anlamlı şekillerde bağlantı kurmasına yardımcı olabilir.

İlgi alanlarınızı takip etmek

Hobilerin ve diğer faaliyetlerin isteğe bağlı olduğunu düşünmek kolaydır, ancak bunlar daha sakin, daha iyimser bir annbaba olmanıza yardımcı olur. Dahası, bir hobi, arkadaşlık duygusu ve benzer düşünen insanlarla etkileşim kurma şansı sağlayabilir. Bulduğunuz bölgedeki topluluklar veya merkezlerde hoşunuza gidecek bir şeyler bulma şansınız yüksektir.

Çocuklar, annbabalarının ve bakım verenlerinin yaptıklarından çok şey öğrenirler. Ne kadar küçük olursa olsun, size keyif veren ve sosyal ilişkiler kurmanızı sağlayan bir faaliyete dahil olmak, onlar için harika bir yaşam becerisi modeli olabilir.

Eğer dışarı çıkamıyorsanız, internet size pek çok fırsat sunabilir. Çevrimiçi gruplar, kurslar ve kaynaklar bilgi bulmak, ilham almak ve bir şeyin parçası olmak için harika olabilir.

Güvenilir profesyoneller

Destek gören annbabalar ve bakım verenler çocuklarının gelişimine daha çok yardımcı olabilirler, ancak çoğu destek istemez veya yalnız olduğunu düşünür. Güvenilir profesyonellerden tavsiye almak, sizin ve çocuğunuzun gelişimine destek olacak beceriler ve stratejiler geliştirmenize yardımcı olabilir.

Yardım istemek kolay olmasa bile, doktorlar, uzmanlar, yardımcı sağlık personeli, danışmanlar, öğretmenler veya kanıta dayalı annbabalık programları gibi toplumunuzda mevcut olan kaynakları kullanmaya çalışın. Ve unutmayın, toplumunuzdan yardım istemek ve almak bir zayıflık değil, bir güç göstergesidir.

Bir toplumsal çevreye ait olmak önemlidir

Toplumu nasıl tanımlarsanız tanımlayın, eğer kendi çevrenizdeki toplumu kurabilir ve ona katılabilirseniz, bu öğrenmeyi, gelişimi ve aidiyet hissini destekler. Herkes bundan faydalanır.

1 Mancini, J. A., & Bowen, G. L. (2013). Families and communities: A social organization theory of action and change. In Handbook of Marriage and the Family (pp. 781-813). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3987-5_32

2 Moore, T., McDonald, M., McHugh-Dillon, H., & West, S. (2016). Community engagement: A key strategy for improving outcomes for Australian families. Child Family Community Australia: Information Exchange. <https://aifs.gov.au/resources/practice-guides/community-engagement>

3 Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). A new wave of evidence: The impact of school, family, and community connections on student achievement. Annual Synthesis, 2002. National Center for Family & Community Connections with Schools.