

## Hümanist Büro Triple P Bülteni / Ekim 2022

EV İÇİ STRES

OLUMLU BİR ADIM ATMAK ANNEBABA STRESİNİ AZALTMAYA YARDIMCI OLABİLİR



Türkiye Temsilcisi  
hümanist



### HAYAT KONTROLDEN ÇIKMIŞ GİBİ HİSSETTİĞİNİZDE OLUMLU BİR ADIM ATMAK

OLUMLU BİR ADIM ATMAK ANNEBABA STRESİNİ AZALTMAYA YARDIMCI OLABİLİR

Çocuklar sakin ve öngörülebilir bir ortamda en iyi şekilde davranırlar. Ancak anneler çok stres altındayken sakin ve tutarlı bir şekilde tepki vermeleri daha zor olabilir. Bu, iş stresi, hane bütçesi üzerindeki baskı veya ilişki sorunları olabilir. Bazen anneler 'mükemmel anneler' olmaya çalışarak kendilerini ekstra stres altına sokarlar.

Her stres kaynağını kontrol edemesek bile, nasıl tepki verdiğimizizi yönetmeye yardımcı olacak yollar vardır. Tüm beceriler gibi, bunun da gelişmesi zaman alır ve doğru desteği almak bize yardımcı olur.

Temel ilkelere biri, dikkatimizi kontrolümüz altında olan şeylere yöneltmektir. Küçük bir olumlu eylemde bulunmak bile durumu yeniden şekillendirmemize yardımcı olabilir. Anneler, çocuklara zorluklar karşısında nasıl problem çözme yaklaşımını izleyeceklerini gösterebilir. Kendi düşüncelerimizin ve duygularımızın daha fazla farkında olmayı öğrenmek, aşırı tepkilerden kaçınmamıza da yardımcı olur.

En son [bloğumuz](#), ilişkilerdeki sürtüşmeleri azaltmanın yolları da dahil olmak üzere annelik stresine bakışımızı değiştirmek için öneriler içeriyor.

Triple P – Olumlu Annelik Programı desteği, aile hayatınızı biraz daha kolaylaştırmak için size basit ve pratik adımlar sunabilir.