



KENDİNİZE ZAMAN AYIRMAK: ÖZ-BAKIM VE OLUMLU ANNEBABALIK

Çoğu annebaba ve bakım veren, kendine bakmanın önemli olduğunu bilir. Ancak bunu tutarlı bir şekilde yapmak için zamanı, enerjiyi veya kaynakları nasıl bulursunuz? Her zaman kolay değildir. Hatta bazı annebabalar öz-bakımı bir ödül olarak görür.

Bununla birlikte, öz-bakım sadece annebabalar için değil, aynı zamanda çocuklarının refahı ve gelişimi için de faydalıdır. Zor zamanlarda bile daha sakin hissetmenize yardımcı olabilir. Ve çocuklar, annebabalarını izleyerek ve stresle nasıl başa çıktıklarını gözlemleyerek çok şey öğrendikleri için, öz-bakım, zor anlara daha olumlu şekilde karşılık vermenize (tepki vermek yerine) yardımcı olabilir. Duygusal öz-düzenleme ve dayanıklılık konusunda örnek oluşturarak, çocuklarınızın temel yaşam becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Öz-bakımın karmaşık olması gerekmez. Fiziksel, duygusal ve sosyal refahınızı besleyen küçük, tutarlı eylemleri düşünün. Bu eylemler yeni, olumlu modeller yaratabilir.

Öz-bakım uygulayan annebabalar yorgunluk seviyelerinin daha düşük, zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğunu belirtmektedir. Tabirde olduğu gibi: boş bir bardaktan dökemezsiniz. Bir lüks veya isteğe bağlı bir ekstra olmaktan ziyade, olumlu annebabalık için öz-bakım esastır.

Annebabalık, kendinize bakma konusunda çocuklarınıza örnek olma fırsatlarıyla doludur.

[Daha fazlasını keşfetmek için makalemizi okuyun.](#)

Triple P – Olumlu Annebabalık Programı®, mutlu, dayanıklı çocuklar yetiştirmeniz ve annebabalık becerilerinize güven duymanız için pratik adımlar sunar.