

Öz-bakıma yeni bir açıdan bakmak: Kendinize bakmanın olumlu gücü

KENDİNİZİ RESMİN İÇİNE KOYUN

Kendinize iyi baktığınızı hayal edin. Duygularınıza, bedeninize, zihninize ve sosyal hayatınıza dikkat ediyorsunuz. Annebaba veya bakım veren olmak sizi meşgul ediyor ama aynı zamanda kendi iyiliğinize ve ihtiyaçlarınıza da odaklanıyorsunuz. Bu size nasıl hissettirdi? Zor şeyler olduğunda olumlu karşılık verebilecek içsel kaynağınız olsaydı ne kadar sakin olurdu? Öz-bakım – ihtiyaçlarınızı ve refahınızı beslemek için yapabileceğiniz şeyler – bu noktada fark yaratabilir. Annebabalık, kendinize iyi baktığınızda daha kolay gelebilir. Çocuklar da bundan yararlanabilir. Sadece onlarla olan etkileşimlerinize dolaylı etkisi yoluyla değil, aynı zamanda öz-bakımın nasıl bir şey olduğunu öğrenerek ve anlayarak. Herkes için bir kazan-kazan durumudur. Bir şımarıklık ya da sahip olunması güzel bir şey olmaktan ziyade, öz-bakım kendinize verebileceğiniz en önemli hediyelerden biridir. Bir annebaba olarak dayanıklılığınızı, sabrınızı ve olumluluk halinizi güçlendirmeye yardımcı olabilir. Ve bunun maliyetli olması veya fazla zaman alması gerekmez. Bunu küçük, gerçekçi adımlarla başarabilirsiniz.

ÖZ-BAKIMI HAYATINIZA DAHİL ETMEKTE ZORLANIYOR MUSUNUZ? YALNIZ DEĞİLSİNİZ

Öz-bakım, her ne kadar bir annebabanın hayatındaki büyük beklentilere dair her şeyi çözebilecek çözüm olmasa da, araştırmalar annebabaların öz-bakım ile zihinsel sağlıklarını iyileştirebileceklerini ve yorgunluk düzeylerini azaltabileceklerini gösteriyor. Öz-bakım, daha sakin, daha tutarlı olumlu annebabalığı getirir

ve bunun çocuklar üzerinde güçlü bir etkisi olabilir. Yine de birçok annebaba kendilerine bakacak zamanı, enerjiyi veya kaynağı bulmakta zorlanır. Avustralyalı annebabalar ile 2022 yılında yapılan bir araştırma, her 5 annebabadan 3'ünün rahatlamak ve yeniden enerji toplamak için rutin olarak hiçbir şey yapmadığını, 5'inden 2'sinin yorgunluğu istedikleri gibi bir annebaba olmalarının önünde engel olarak hissettiğini ve neredeyse yarısının her şeyi halletmek için yeterli zamanları olmadığını düşündüğünü göstermiş. Dengelenmesi gereken bu kadar çok talep varken, öz-bakımın neden yapılacaklar listenizdeki herhangi bir madde gibi hissettirdiğini anlamak kolaydır. Ve eğer her zaman diğerlerini ilk sıraya koyuyorsanız? Kendinize zaman ayırdığınız için kendinizi suçlu bile hissedebilirsiniz.

ÖZ-BAKIMA YENİ BİR AÇIDAN BAKMAK

İyi haber şu ki, öz-bakım bir şımarıklık, pahalı bir yatırım veya programınıza sıkıştırmanız gereken bir şey olmak zorunda değil. Öz-bakım, kendinize fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bakmak için an be an ve günden güne yapabileceğiniz her şeydir. Öz-bakımı, kendinize annebabalık yapmak gibi görmek birçok yönden yardımcı olabilir. Rahatlamak, yeniden şarj olmak ve sakin hissetmek için ne yapmanız gerekiyor? Bu ihtiyaçları ulaşılabilir davranışlara bölmek, onları daha yönetilebilir hale getirmeye yardımcı olabilir. Kendiniz için halihazırda yaptığınız bir şey üzerinden de oluşturabilirsiniz. Ne de olsa, sizin için neyin işe yaradığı konusunda uzman sizsiniz.

Öz-bakıma yeni bir açıdan bakmak: Kendinize bakmanın olumlu gücü

KENDİNİZE DAHA NAZİK OLMAK

Annebabalık beraberinde birçok özel an getirir. Ancak, zaman zaman cesaretinizin kırıldığını veya annesizliğinizi eleştirdiğinizi hissetmeniz muhtemeldir. Öz-bakım her şeyi düzeltmese de, iç eleştirmeninizin kontrolü ele geçirmesini engellemeye veya en azından sesini kısmanıza yardımcı olabilir. Bununla birlikte, çocukların kendilerine karşı daha az eleştirel ve kendi başarısızlıklarına karşı daha affedici olmayı öğrenmelerine yardımcı olur. Basitçe söylemek gerekirse, öz-bakım, kendine bakma becerisi konusunda çocuklarına örnek olan daha olumlu, daha sakin bir annesiz olmanıza yardımcı olabilir. İşe yaradığını zaten bildiğiniz şeyleri kullanarak geliştirebilirsiniz. Ve öz-bakımı büyük bir değişiklik olarak değil, küçük dozlarda hayatınıza sığdırabilirsiniz. O anların siz ve çocuklarınız için ne anlama gelebileceğini hayal edin.