

# Hataya izin vermek: Annebaba olarak kendinize daha nazik olmak

Annebabalığın sihirli anları vardır ama bazen zor olabilir. Hatalar olur ve işler ters gider. Çoğu annebaba, er ya da geç ebeveynliklerine karşı bir güven eksikliği yaşar. Aslında araştırmalar, annebabaların %71'inin ebeveynlik becerilerine daha fazla güvenmek istediğini göstermiştir. Kendi annebabalığınız hakkında eleştirel hissetmeniz de yaygın bir durumdur. Ve üzerine inşa edilecek bilgi ve becerilere sahip olsanız bile mi? Siz çocuklarınızla ilgili hüsrana uğramış veya içsel olarak başarısız olduğunuzu hissederken, diğer insanların "annebabalığı doğru yaptığını" hissediyor olabilirsiniz. Özellikle hatalar ve terslikler olduğunda kendinize karşı nazik olmak, daha sakin, olumlu bir annebaba veya bakım veren olmanıza yardımcı olabilir. Çocuklara örnek olmak, onlara özgüveni, kendini kabulü nasıl geliştireceklerini ve duyguları nasıl yöneteceklerini göstermek de harika bir beceridir. Bu beceriler yaşam boyunca yardımcı olabilir.

## İÇ ELEŞTİRMENİNİZİ SUSTURMAK

Bazen, özellikle annebabalık zorlayıcı hissettirdiğinde, olumsuz veya yararsız düşünceler normaldir. Ancak, kendinizle ilgili eleştirel düşünceler bir alışkanlık haline geliyorsa, duraksamak, bu düşünceleri anlamak ve onları daha yapıcı bir şeye dönüştürmek yararlı olabilir. Örneğin: "Bunu neden yapamıyorum? Umutsuz bir ebeveynim. Yaptığım hiçbir şey doğru değil. Diğer herkes benden daha iyi" yerine, "Hata yapmakta sorun yok. Her zaman doğruyu yapamayabilirim. Denemeye devam edeceğim." diyebilirsiniz.

Hatalara, aksiliklere ve diğer zorlayıcı durumlara tepki ve karşılık verirken kendilerine karşı daha şefkatli olmaları için annebabalara her gün fırsatlar sunulur. İç sesinizi dinlediğinizde ve yararsız düşüncelerinizi fark ettiğinizde, durup kendinize olumlu bir şeyler söylemeye çalışın. Çocuklar her zaman annebabalarını ve bakım verenlerini izler ve onlardan öğrenirler. Hayatın tüm iniş ve çıkışlarında kendinize karşı daha sakin ve daha nazikseniz, sizden hangi ipuçlarını alırlar? Kendinize karşı şefkatli olma konusunda örnek olmanız, çocuğunuza hayal kırıklıkları ve aksiliklerle olumlu bir şekilde nasıl başa çıkabileceğini gösterir. Örneğin, işler ters gittiğinde kendinize karşı şefkatli düşünceleri yüksek sesle dile getirirseniz, çocuğunuzun da hata yapmakta sorun olmadığını görmesine yardımcı olursunuz. Bununla birlikte, duygularını benzer şekillerde yönetebileceklerini de öğrenirler. Bir anlaşmazlığın veya krizin ortasında olumsuz düşüncelere yeni bir açıdan bakmak zor olabilir. Ve kendinden biraz şüphe duymak ve kendini eleştirmek normaldir. Ancak yapıcı eleştiri ile çoğunlukla yaptığınız hiçbir şeyin yeterince iyi olmadığını düşünmek arasında ince bir çizgi vardır.

**Unutmayın:** *Mükemmel annebaba (ya da çocuk!) diye bir şey yoktur. Zor zamanlarda bile kendinize ve tüm ailenize karşı daha kabullenici ve kibar olmak için bilgi ve becerilerinizi geliştirebilirsiniz.*

## Hataya izin vermek: Annebaba olarak kendinize daha nazik olmak

### GERÇEKÇİ BİR RUTİN KENDİNİZE KARŞI BİR NEZAKET DAVRANIŞIDIR

Pek çok annebaba ve bakım veren bunalmış hissederek uyanabilir ve bu da herkesin odaklanmasını ve ruh halini etkileyebilir. Uykusuzluğu, beslenme çantası ikilemelerini, kayıp çorapları ve işleyen bir saati eklediğinizde, kendinize karşı duyduğunuz şüphenin artması ve şefkatin azalmasına şaşdırmamak gerekir. Öyleyse güne nasıl daha iyi başlayabilir (ve bitirebilir) ve işlerin nasıl gittiği konusunda daha iyi hissedebilirsiniz? Bir aile rutinine sahip olmak, herkesin ortak noktada buluşmasını sağladığı için güveninizi artırabilir. Sabah her şey aceleyle geliyorsa, yapılacakları bir gece önceden hazırlayarak ve buna çocuklarınızı da dahil ederek stresten kaçınabilirsiniz. Kimse mükemmel değildir ve bazen işler ters gidebilir. Ancak basit bir sabah rutini, bir annebaba olarak kendinizi daha üretken ve etkili hissetmenize yardımcı olabilir - evet, o çorap hala eksik olsa bile!

### ÖZ-BAKIM VE ÖZ-ŞEFKAT BAĞLANTISI

Araştırmalar öz-şefkatin annebabaların ruh sağlığı ve esenliğinde rol oynamanın yanı sıra, çocuklarıyla günlük etkileşimlerini de olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bir fark yaratmak için büyük bir şey olması gerektiğini düşünmek yaygındır. Ancak kendinize karşı daha nazik olmanın küçük bir yolunu bulmak, bir başlangıç noktasıdır. Pek çok zorluk olsa da, bir annebaba olarak kendinize bakmaya yatırım yapmak hem siz hem de çocuklarınız için fayda sağlayabilir. Bedeninizle ve zihinle ilgilenmek, aksiliklerle olumlu bir şekilde başa çıkmanız ve sorunları sakın bir şekilde çözmeniz için size içsel kaynak sağlayabilir. Çocuklarınızın da hayatın iniş ve çıkışlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olur. Kendinize öncelik vermek bencillik değildir - aslında çok önemlidir.