

Küçük şeyler: Yoğun annesababalar için gerçekçi öz-bakım fikirleri

Öz-bakım fikri hep etrafımızda, ancak annesaba veya bakım veren olarak tüm talepleri dengelemeye çalışırken, ulaşamaz gibi gelebilir. Bu kadar çok şey varken öz-bakımın karışıklıkta kaybolması anlaşılır bir durumdur. Madalyonun diğer yüzü, bir annesaba veya bakım veren olarak daha sakin ve daha olumlu hissetmek için kendinize bakmanın çok önemli olmasıdır. Aynı zamanda çocuklarınızla iletişiminizi ve etkileşiminizi de geliştirir. Bir ikilem gibi görünebilir. Kendinize ve ihtiyaçlarınıza odaklanmak için daha fazla zaman ayırmanız önemli iken hayatın akışı bunu engeller. Ancak, kendinize iyi bakmak için büyük değişiklikler yapmanıza gerek yok. Yavaşça ve hafif hafif rutininizi değiştirebilir ve kendinizin en iyi versiyonu gibi hissetmek için ihtiyaçlarınızı karşılamaya yardımcı olacak küçük ayarlamalar yapabilirsiniz. Öz-bakımınızı geliştirmek için atabileceğiniz bazı adımları burada bulabilirsiniz.

SAĞLIĞINIZA VE İHTİYAÇLARINIZA UYUM SAĞLAMAK

Fiziksel öz-bakım:

Vücudunuzu sağlıklı tutmak için her gün mükemmel bir şekilde yemek yemeniz veya egzersiz yapmanız gerekmez. Sizin için iyi hissettiren ve programınıza uyan küçük değişiklikler yaparak kendinize iyi bakabilirsiniz. Sabahları hafif bir esneme, sakin bir fincan kahve veya çay içmek için erken kalkmak, kısa bir yürüyüşe çıkmak, derin nefesler almak, bir evcil hayvanla vakit geçirmek, rahatsız edilmeden bir duş almak veya herkesin daha iyi dinlenmiş hissederek uyanmasını sağlamak için ailenizin uyku programını

yeniden düzenlemek olabilir. Her eylem ve karar yavaş yavaş bir araya gelerek, yeni ve olumlu modeller oluşturabilir.

Duygusal ve zihinsel öz-bakım:

Duygusal öz-bakım, daha az bilinen, ancak aynı derecede önemli bir öz-bakım şeklidir. Günümüzün stresli dünyasında, her zamankinden daha da kritiktir. Sonuçta, annesabalık deneyimi pek çok duyguyu beraberinde getiriyor. Stres, hayal kırıklığı, yorgunluk, bitkinlik ve öfke normaldir. Ancak, sakin ve yapıcı bir şekilde karşılık verebilmeniz için bu duyguları kabul etmek ve anlamak da önemlidir. Çocuklar, duygularınızı nasıl yönettiğiniz, işlediğiniz ve ifade ettiğinizle ilgili ipuçlarını izleyerek ve fark ederek çok şey öğrenirler. Duygularınıza uyum sağlamanız ve onları anlamanız, çocuklarınızın kendi rahatsız edici duygularını sağlıklı yollarla ifade etmelerine yardımcı olur. Annesabalığın en yoğun zamanındaysanız, kendinize evet, bunun zor olabileceğini hatırlatın. Güvende bir düşünüş veya kendinizden şüphe duymanız normaldir, ancak annesabalık yolculuğunuzda asla yalnız değilsiniz. Başkalarına ulaşmak, yardım istemek ve gerektiğinde destek almak normal ve sağlıklıdır.

Dikkate alabileceğiniz diğer bazı fikirler şunlardır:

- Bilinçli farkındalık geliştirmeyi deneyin - yavaşlayın, derin bir nefes alın ve ana odaklanın
- Bir arkadaşınızla veya aile üyenizle duygularınız hakkında konuşun

Küçük şeyler: Yoğun anneler için gerçekçi öz-bakım fikirleri

- Sınırlarınızı göz önünde bulundurun - çok mu şey üstleniyorsunuz?
- Tetikleyicilerinizi fark etmek için bir dakikanızı ayırın, durun ve tepki vermek yerine nasıl karşılık verebileceğinizi yeniden düşünün.

Kendinize iyi bakmanız, duygularınızı nasıl yöneteceğinizi, stresle nasıl başa çıkacağınızı ve zorlukların üstesinden nasıl geleceğinizi de dahil olmak üzere, zihinsel sağlığınızı güçlendirmenize de yardımcı olur. Uzun bir günün ardından tüm zihinsel enerjinizin tükendiğini mi hissediyorsunuz? Dışarıda yürüyüşe çıkarak, bir arkadaşınızla konuşarak, kitap okuyarak, bir gruba katılarak, yeni bir şeyler öğrenerek, daha fazla uyuyarak veya iyi beslenerek zihinsel sağlığınızı geliştirebilirsiniz. Bu fikirlerden hangisi sizin için işe yarayabilir? Zihinsel sağlığınızı iyileştirmek için yaptığınız küçük şeyler büyük bir fark yaratabilir ve bu da çocuklarınızı aynı şeyi yapmaya yönlendirebilir.

Sosyal öz-bakım:

Bazen anneler kendilerini izole edilmiş, yalnız veya diğer insanlardan kopmuş gibi hissedebilirler. Bazıları, başkalarının ihtiyaçlarını, takvimlerini ve programlarını dengelemekle meşgul oldukları için kendi sosyal ilişkilerinin bozulmasına izin verebilir. Sosyal olarak kendinize bakmak için bir sosyal kelebek olmanıza gerek yok. Bir arkadaşla kahve içmek, bir komşuyu ziyaret etmek, bir etkinliğe gitmek veya bir ekibe katılmak olabilir. Neyi deneyebilirsiniz? Aynı zamanda, güveninizi artıran ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olan insanlarla zaman geçirmek anlamına da gelebilir. Bu, çocuklara sosyal öz-bakımın değerini de gözlemleme ve öğrenme fırsatı verir.

KENDİ BARDAĞINIZI DOLDURMAK

Öz-bakım söz konusu olduğunda, "boş bir bardaktan dökemezsiniz" sözünü düşünmek işe yarar. Gücünüz tükenmiş halde çabalamak yerine, rahatlamanıza, yeniden şarj olmanıza ve enerji kazanmanıza yardımcı olacak küçük, anlamlı eylemlere öncelik verseniz nasıl olurdu? Anneler olarak rolünüzü geri doldurmak için daha fazla olumlu enerjiniz olur muydu? Öz-bakım, çok fazla zamanınızı alan büyük bir şey olmak zorunda değildir. Kendinize bakmak için yaptığınız her küçük şey, anneliğin iniş ve çıkışları boyunca nasıl düşündüğünüz, davrandığınızı ve tepki verdiğiniz konusunda bir fark yaratır. Herkese uyan tek bir beden yoktur ve sizin için işe yarayan başkaları için işe yaramayabilir. Tıpkı annelik gibi, sizin ve aileniz için en iyi öz-bakımın ne olduğunu seçebilirsiniz. Her zaman doğru yapmanıza gerek yok. Ve yapmayacaksınız. Çünkü bazen kontrolü hayat devralır. Öz-bakım uygulayarak, aynı şekilde uyumlu ve olumlu olma konusunda çocuklarınıza örnek olabilirsiniz. Sizi izliyor ve sizden öğreniyorlar. Nasıl iletişim kurduğunuzu, sorunları nasıl çözdüğünüzü ve stresle nasıl başa çıktığınızı anlıyorlar. Ve bardağınız daha doluyorsa, bu herkes için bir kazan-kazan durumudur.