

PROFESÖR MATT SANDERS

Hayat kontrolden çıkmış gibi hissettiğinizde olumlu bir adım atmak

Annebabalık yolculuğu boyunca iş, ilişki değişiklikleri ve finansal iniş çıkışlar ile ilgili sorunlar olacaktır. Olan her şeyi kontrol edemezsiniz, ancak nasıl tepki vereceğinizi yönetmeyi öğrenebilirsiniz. İş, aile, ilişkiler ve annesizlik arasında –soğukkanlılığınızı kaybetmeden – denge kurmayı öğrenmek pratik yapmayı gerektirir ve zaman alır, ancak siz ve aileniz için büyük bir fark yaratabilir.

STRES ARKA PLANDA YÜKSELEBİLİR

Evden çalışanların sayısı arttıkça çoğunluk araştırmacıların bir süredir bildikleri bir şeyi keşfediyor: aile çatışması işinizi, işe dair endişeler de ev yaşamınızı etkileyebilir. İşsizlik ve artan hayat pahalılığı da, hane gelirini olumsuz etkileyerek, stresi arttırabilir.

Bütün bunların annesizlik üzerinde etkisi olabilir. Stres, ailedeki iletişim düzenini etkileyebilir, rol paylaşımını azaltabilir ve anlaşmazlıkları artırabilir. Eşlerden birinin stresi diğerinin stresini de artırabilir. İlişki çatışmasının etkileri annesizlik üzerinde görünen etkiler ile sınırlı da kalmayabilir: çocuklarda davranış sorunları da daha yaygın hale gelebilir. Ve bu durumda annesizliklerin sakin ve tutarlı bir şekilde davranması da daha zor hale gelir.

COVID-19 sırasında birçok aile, çocuklarının hem stres düzeylerinde hem de davranışsal ve kaygı gibi diğer problemlerinde büyük artış olduğunu belirtmiştir.

Öyle ise, ne yapabilirsiniz? Bu tabii ki herkes için her şeyi halletmek üzere insanüstü bir girişimde bulunmak olamaz. Önemli olan gerçekçi bir denge bulmak ve kontrol ettiğiniz şeye odaklanmaktır.

Rutinler arkadaşınızdır.

Çocuklarınıza daha bağımsız olma becerileri kazandırın – örneğin sabahları hazırlanırken. Ve yaşları ilerledikçe yaşlarına uygun ev işlerine yardım etmelerini sağlayın. Triple P, günlük rutinleri daha başarılı hale getirmek için olumlu stratejiler sunabilir.

AİLE İLİŞKİLERİNİZİ GÜÇLÜ TUTMAK İÇİN DAHA İYİ BİR DENGE KURMAK

Aileniz ve hane bütçeniz üzerinde ekstra stres olduğunda, duygularınızın farkında olmak ve bazı olumlu stratejilere sahip olmak her zamankinden daha önemlidir. Stres ve bozuk iş-aile dengesi sorun yaratıyorsa, yardımcı olabilecek birkaç öneriyi burada bulabilirsiniz.

Bu listedeki her şeyi bir kerede ele almak zorunda değilsiniz. Sadece denemeye devam edin, hedefin daha az stresli olmak ve her zaman her şeyi doğru yapmak konusunda endişelenmemek olduğunu unutmayın.

Neyi değiştirme gücüne sahip olduğunuza bakın.

Daha esnek bir çalışma düzeni kurabilir misiniz? Nakit sıkıntınız var ise bankanızla görüşebilir veya



Hayat kontrolden çıkmış gibi hissettiğinizde olumlu bir adım atmak

finansal danışmanlık hizmeti alabilir misiniz? Bu yükü hafifletmek için aile görevlerini paylaşmanın yolları konusunda eşinizle konuşabilir misiniz? Evde eğlenceli deneyimler yaratabilir misiniz? Problem çözme yaklaşımı benimsemek, kontrolünüz dışında olana değil, mümkün olana odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Kendi düşünce ve duygularınızın farkında olun, ve kendi kendinize yaptığınız yararsız konuşmalara meydan okuyun.

Örneğin, "işler asla düzelmeyecek" diye düşünmek stresinizi büyük ölçüde artırır. Daha gerçekçi bir düşünce şu olabilir: "Şu anda işler zor ama bu aşama sonsuza kadar sürmeyecek ve işleri iyileştirmek için atabileceğimiz adımlar var." Araştırmalar, çocuklarınızla şakalaşabilmenin ve gülebilmenin önemini gösteriyor. Sakin, olumlu, ilgili bir annesaba olmak, çocuklarınızı zor zamanların olumsuz uzun vadeli etkilerinden olabildiğince korumaya yardımcı olur. Ve bununla başa çıkamadığınızı ve daha fazla desteğe ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz durumlarda, arkadaşlarınıza, ailenize veya bir uzmana danışabilirsiniz.

'Değişim' zamanlarınızı düşünün.

İşe gidip gelme zamanınızı gevşemek için bilinçli bir çaba etmek için kullanın ve ailenizle birlikte onları önceliklendirin. Aynı şekilde, işteyken aile meseleleri üzerinde durmayın.

İKİ EBEVEYNLİ AİLELERDE: EŞİNİZLE BENZER YAKLAŞIMA SAHİP OLMAK

Birbirinizi gözetin (eşiniz veya çocuğunuzun bakımında size yardım eden diğer yetişkinler için).

Hem kendi sorunlarınız hem de onların sorunları hakkında konuşun; ve karşılıklı suçlamaya dönüşmeden yaşadığınız zorlukları paylaşabilmeyi hedefleyin. Kendiniz ve eşiniz hakkında gerçekçi bir beklentiye sahip olun, ancak yardım isterken (saldırgan değil ama) ısrarlı olmanın sorun olmadığını da unutmayın.

Annebabadan biri veya her ikisi de işte çok fazla zaman ve enerji harcıyorsa, öncelikler hakkında sakince konuşmaya çalışın.

Bir aile olarak sizin için gerçekten neyin önemli olduğuna karar verin. Sadece maddi şeylere değil, duygusal gelişimlerini desteklemek için çocuklarınızla ne kadar zaman geçirdiğinize de odaklanmayı unutmayın.

Her annesabanın diğerinin stresini artırmadan kendi stresini yönetmenin yollarını bulabileceğini anlayın.

Örneğin, derin nefes almak, müzik dinlemek, bir arkadaşınızı aramak veya sabahın erken saatlerinde kimse uyanmadan yürüyüşe çıkmak stresinizi azaltmanın iyi yolları olabilir. Telefonunuzda çok fazla zaman geçirerek, aşırı yemek yiyerek, alkol alarak veya işkolik olarak sorunlardan kaçmak geçici bir rahatlama hissi verebilir, ancak uzun vadede problem yaratır ve diğer ebeveynin stresini artırabilir. (Aynı şekilde, banyo ya da yatma saatinde üzerinize düşeni yapmaktan uygun bir şekilde kaçınmak için günlük yürüyüşe çıkmakta ısrar etmeyin.)