



Annebabaların ekstra stres altında 'tükenmişlikten' kaçınmasına yardımcı olmak

Aileler stres altındayken, özellikle annebabalar duygularının annebabalıklarını nasıl etkileyebileceğinin farkında değilse, evde daha fazla sürtüşme ve öfke olabilir. Bunun çocuklar üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir ve bu da daha fazla stres yaratabilir.

Bu yeni bir olgu değil. Ancak yakın zamanlarda psikologlar "annebaba tükenmişliği" konusunu daha yakından incelemeye başladılar. Bu, özellikle pandemiden bu yana ve (muhtemelen geniş aile desteğinin daha az olması nedeniyle) daha çok Batı ülkelerinde artmış görünüyor.

'MÜKEMMEL ANNEBABA' DİYE BİR ŞEY YOK

Current Psychology dergisinde yakın zamanda yayınlanan bir makaleye göre, **mükemmeliyetçi annebabalık**, özellikle annebabaların genellikle şüpheli ve özeleştirel hissettikleri durumlarda, annebaba tükenmişliği için bir risk faktörüdür.

Öte yandan, **duygusal yeterlilik** – duyguları anlayabilmek, ifade edebilmek ve düzenleyebilmek – mükemmeliyetçi annebabalığın yarattığı riski ortadan kaldırabilir. Yeni araştırmalar da duygusal yeterliliğin tükenmişlik riskini azalttığını gösteriyor.

Yine yeni araştırmalar, Triple P – Olumlu Annebabalık Programı® tarafından uzun süredir kabul edilen bir şeyi doğrulamaktadır. "Mükemmel annebaba" olmaya çalışmak, Triple P programlarında da tarif edilen bir "annebabalık tuzağı"dır. Kendinizden ve çocuklarınızdan gerçekçi beklentilere sahip olmak, Triple P'nin beş temel ilkesinden biridir.

Triple P'nin öz-düzenleme modeli, annebabaların bir adım geri atmasına, düşünmesine ve kendi duyguları ve çocuklarının duygularıyla temasa geçmesine yardımcı olur.

Annebabalar zamanla bağımsız problem çözme, kendi duygu ve davranışlarını (ve çocuklarının duygu ve davranışlarını) izleme ve güçlü yönler ile iyileştirme alanlarını belirleme becerileri kazanırlar.

Yeni beceriler öğrenerek 'stres terazisini' dengelemek

Terazinin bir tarafında stresin, diğer tarafında ise stresle başa çıkmak için kullanılacak kaynakların olduğunu düşünebiliriz. Her annebaba stres altındadır, bazıları çok daha fazla stres altında da olabilir. Ancak diğer tarafta işleri dengeleyen yeterli kaynaklar olduğu sürece, insanlar 'tükenmekten' kaçınabilirler.

İnsanların stresle başa çıkmasına yardımcı olan 'kaynaklar', olumlu annebabalık bilgisi, baş etme ve gevşeme becerileri ve yukarıda açıklandığı gibi "duygusal yeterlilik" gibi şeyleri içerir.

Hiç kimse bu kaynaklarla doğmaz. Bunlar öğrenilir, geliştirilir ve iyileştirilirler. Bu nedenle, stresli zamanlarda mümkün olduğunca çok annebabayı, çocuklarına da aktarabilecekleri bu tür bilgi ve becerilerle güçlendirmeye çalışmak daha da önemlidir.