



"Bedenimiz
bahçemizdir, irademiz
de bahçivani..."

William Shakespeare, Othello

EBEVEYNLER İÇİN ÖZ-BAKIM REHBERİ

KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK
DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ
MART' 2021

Öz Bakım Neden Önemlidir?

Günümüz koşullarında birçok ebeveyn için kendine zaman ayırmak, ev ve iş hayatı arasındaki dengeleri korumaya çalışırken oldukça zorlayıcı olabilir. Günlük yaşamınızda kendi iyilik haliniz için gerekli ihtiyaçlarınızın yanı sıra çocuklarınızın ihtiyaçlarını karşılamayı da kolayca unutabilirsiniz.

Bu da stres yaşamınıza ve bunalmış hissetmenize neden olabilir. Kendinize düzenli zaman ayırmak ya da kendiniz için düzenli etkinlikler yaratmak, yaşamdaki iyi anların keyfini çıkarmanıza ve bu zor zamanlarda güç toplamanıza yardımcı olabilir.



KENDİNİ İLK SIRAYA KOYMAK

Kendinize İzin Verin

Bir ebeveyn veya bakım veren olarak ailenizin ve diğerlerinin ihtiyaçlarını kendi iyilik halinizden önceye koymak çok kolaydır. Bununla birlikte kendinize zaman ayırmak bencilce değildir. Herkesin gevşemek ve rahatlamak için alana ihtiyacı vardır ve kendinize şarj olmak için biraz zaman ayırmaya izni vermek, ailenizin ihtiyaçlarını karşılamak için daha fazla enerjiye ve sabra sahip olacağınız anlamına gelir. Buna kendinize her gün oturup, bir fincan çay içip nefes alabileceğiniz 10 dakika vermeye çalışarak başlayabilirsiniz.

Kendinize Karşı Nazik Olun

Bazen düşüncelerimizde kendimize karşı, konuştuğumuz herhangi bir kişiye olabileceğimizden çok daha sert oluruz. Şu anda sizin yerinize bir arkadaşınızın olduğunu hayal edin. Onları nasıl rahatlatırsınız? Onları nasıl teşvik edersiniz? Kendinizle de cesaret verici bir şekilde konuşabilir misiniz? Kendinize başarısız olduğunuzu söylemek yerine elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı söyleyebilir misiniz?

İŞLERİ YOLUNA KOYMAK Yapılacaklar Listesi Oluşturun

"Yapılacak işler listesi" oluşturmak kendinizi düzenlemenize ve organize olmanıza yardımcı olabilir. Bu görevler zihninizde ağırlık oluşturuyorsa, o gün veya hafta yapılması gereken etkinliklere öncelik vererek ilerlerken işaretleyebileceğiniz bir yapılacaklar listesi derleyin. Bu, çocuklarınızla etkili zaman geçirmeyi ve kendinize zaman ayırmayı içerir. Yazılan her şeyi görmek, işleri daha yönetilebilir hale getirmeye ve gerçekten acil olmayan şeyleri belirlemeye yardımcı olabilir; bazen aksaklık yaşamamanın iyi ve sağlıklı olduğunu unutmayın.

Yardım İsteyin

Başkalarından yardım istemek bazen bir ebeveyn olarak başarısız olduğumuzu hissettirebilir, ancak işler zorlaştığında destek aramak utanılacak bir şey değildir. Arkadaşlarınız ya da aileniz genellikle yardımcı olmaktan mutluluk duyacaklardır ve etraflarında ebeveynleri dışında güvenilir yetişkinler olduğunu bilmek çocuğunuza da güvende hissettirecektir. İhtiyaç duyduğunuz yardım ve ne zaman ihtiyacınız olduğu konusunda net olmaya çalışın çünkü bu genellikle başkalarının neyin gerekli olduğunu ve nasıl yardımcı olabileceklerini bilmelerine yardımcı olur.

KENDİNE BAKMAK

Enerji Seviyenizi Koruyun

Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek, zihinsel ve duygusal sağlığınıza üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme, fiziksel olarak iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Düzenli egzersiz beş kilometre koşmak anlamına gelmez ancak düzenli yürüyüşler, yoga veya imajinasyon gibi etkinlikleri içerebilir.

Uykunun Önemi

Dengeli uyku, iyi bir zihinsel sağlık için gerçekten önemlidir, ancak aynı zamanda düşüncelerinizden veya duygu durumunuzdan bir süreliğine uzaklaşmak için ara vermeniz gerektiğinde de yararlı bir öz bakım aracı olabilir. Çocuklarınız için iyi uyku rutinleri oluşturmaya çalışmak, geceleri rahatlamanız ve kendinize iyi bir gece uykusu çekmeniz için zaman vermeniz ilk adımı olabilir. Bebeklerde ve küçük çocuklarda bu daha zor olabilir, ancak daha büyük çocuklarda gündüzleri onlar dersteyken kısa bir uyku molası rahatlatıcı olabilir.



BAĞLARINIZI KORUMAK

Arkadaşlarınızla Temas Kurun

Arkadaşlarla ve aileyle iyi ilişkiler sürdürmek, ruh sağlığının korunmasında en önemli faktörlerden biridir. Gerçekten güvendiğiniz, birlikte eğlendiğiniz ve güldüğünüz arkadaşlarınız iyi hissetmenizi sağlayabilir. Pandemi ya da yoğunluk nedeniyle yüz yüze görüşmek her zaman mümkün olmayabilir. Çocuklarınız yattıktan veya ev ödevlerini yaptıktan sonra telefonda konuşmak bile size iyi hissettirebilir.

"Hayır" Diyebilmeyi Deneyin

Bazen yaşamda kendimiz veya ailemiz tarafından bize yüklenebilecek beklentilerle duygularımızı dengelemek zor olabilir. İhtiyaçlarınızı saldırgan görünmeden veya başkalarının ihtiyaçlarını ihmal etme konusunda suçlu hissetmeden iletmenize yardımcı olabilecek sağlıklı sınırlar kurabilirsiniz. Sebeplerinizi açıklamak zorunda kalmadan "evet" veya "hayır" deme hakkınız olduğunu unutmayın. Bazen kendi sesinize sahip olmak ve başkalarının size ne yapmanız gerektiğini veya neye ihtiyacınız olduğunu söylemesine izin vermemek önemlidir.

BOŞ ZAMAN

Sosyal Medyadan Uzak Zaman Geçirin

Tıpkı çocuklarınızın cihazlarda geçirdiği zamanı sınırlayabileceğiniz gibi telefonu kapatıp ailenizle birlikte rahatlayacağınız bir zaman ayarlamaya çalışın. Cihazların kullanımının sınırlandırılması, enerji seviyenize ve ruh sağlığınıza da iyi gelecek ve "iyi uyumanıza" yardımcı olacaktır.

Tutkularınızı Hatırlayın

Ebeveyn olmadan önce sahip olduğunuz hobileriniz veya tutkularınıza geri dönmek sizi mutlu edebilir. Hoşunuza giden faaliyetlere katılmak için zaman bulmak, kendinize güveninizi artırabilir ve iyilik haliniz üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Ebeveyn olmanın dışında nasıl biri olduğunuzu hatırlamak güzeldir.

Sağlıklı günlerde buluşmak üzere...

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Kaynakça:

- Anna Freud Center. (t.y.). Self-care For Parents and Carers. <https://www.annafreud.org/parents-and-carers/self-care-for-parents-and-carers/>
- Shakespeare, W. (1964). Othello. (Ülkü Tamer, Trans.). İstanbul: Varlık Yayınları.