

# Çocuk Yetiştirirken Kendine Vakıt Ayırabilen Bir Ebeveyn Olmak

JUNO ANAOKULU



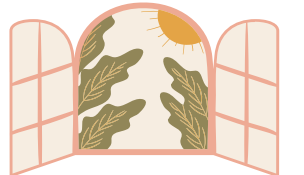
Sevgili Veliler,

Ebeveynlik yolculuğunda önemli olan dengelerden biri de ebeveynin çocuk yetiştirme sürecinde kendine vakit ve alan ayırabilmesidir. Anaokulumuzda, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimini desteklerken ebeveynlerin de kendilerine vakit ayırmasını önemsiyoruz. Her anne ve baba, çocuklarının sağlıklı gelişimi ve mutluluğu için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır. Ancak bu süreçte, kendinize vakit ayırmak genellikle ikinci plana atılan bir durum olarak görülebilir. Oysa, kendi ihtiyaçlarınıza zaman ayırmak, sadece sizlerin değil, aynı zamanda çocuklarınızın da mutluluğunu etkileyen kritik bir faktördür. Bir ebeveyn olarak, çocuklarınıza adanmışlıkla geçirdiğiniz zamanın yanı sıra kendi ruh halinizi ve alanınızı korumak da önemlidir. Kendinize vakit ayırarak çocuklarınıza, kendi ihtiyaçlarına nasıl önem verileceğini öğretmeniz mümkündür. Bu denge, hem aile içindeki ilişkileri güçlendirir hem de çocuklarımızın sağlıklı büyümesine katkı sağlar.

Kendine de vakit ayırabilen ebeveyn olma sürecinde zaman yönetimi büyük önem taşır. Günlük rutinlerinizi planlarken, hem çocuklarınızla kaliteli zamana yer ayırıp hem



de kendinize bir pencere açtığınız, alan yarattığınız bir süre belirleyebilirsiniz. Bu, çocuğunuzun uyuduğu ya da anaokulunda olduğu zaman dilimleri olabilir. Destek ağı oluşturulması ebeveynlere yardımcı bir yöntemdir. Destek ağını aile büyükleri, arkadaşlar, oyun ablaları/ağabeyleri veya yardımcıları olabilir. Onlarla bu süreçte işbirliği yaparak zamanınızı daha verimli kullanabilirsiniz. Burada dikkat edebileceğimiz noktalardan birisi, diğer ebeveynin ya da aile büyüklerinin çocukla kalmasına olanak tanımadır. Her anne - baba ve aile büyükleri çocukla vakit geçirebilir, kendinize bu alanı tanıyabilmek için destekçinize imkan vermeniz gerekmektedir. Eğer çocuğunuzun bir başkasıyla vakit geçirmesi konusunda problem yaşıyorsanız bu noktada destek alabilirsiniz. Bir başka yöneme geçecek olursak çocuğunuzla yapacağınız aktiviteleri kendi zevklerinize uygun seçerek hem onlarla keyifli zaman geçirebilir hem de kendi ihtiyaçlarınıza cevap verebilirsiniz. Örneğin gezmek istediğiniz müze, sergi veya açık alanları değerlendirebilirsiniz. Hafta sonu etkinliklerinden yararlanarak çocuğunuz yeni beceriler kazanırken siz de kahve molası verebilir, kitap okuma zamanı veya sadece sessiz bir ortamda dinlenme süresi ile bireysel vakit geçirebilirsiniz. Hafta sonu etkinliklerine örnek olarak çocuk atölyelerini, spor ve müzik faaliyetlerini sayabiliriz. Spor yapmak isteyen ebeveynler çocuklar için de alanı olan spor merkezlerinden faydalanarak hem kendilerine hem çocuklarına sağlıklı bir zaman ayırmış olurlar.





Bir işle meşgul olduğunuzda çocuğunuza sağlıklı bir sınır çekebilmeniz gerekebilir, bu durumda kullanabileceğiniz bir yöntem var. Bu yöntem “GEMs: Genuine Encounter Moments” olarak adlandırılan, meşgul olduğunuz anlarda çocuğunuz yanınıza geldiğinde ona bütün dikkatinizi verdiğiniz küçük anlardan oluşuyor. Yapılan araştırmalara göre ebeveynin dikkatini %100 çocuğa verdiği anlarda çocuğun ilgi ihtiyacını 30 saniye ile 3 dakika aralığında gidermek mümkün oluyor. Bu anlarda ona size getirdiği konuyla/oyuncakla ilgili sorular sorabilir, olumlu cümlelerle ona şefkatle yaklaşabilirsiniz. Bu hem sizin meşgul olduğunuz süreçte çocuğunuza karşı daha rahat olmanızı hem de çocuğunuzun sizin ilginizi ve yakınlığınızı hissetmesini sağlayacaktır. Böylece işinize/kendinize vakit ayırmanızda size yardımcı olacak bir yöntemdir.

Unutmamalıyız ki kendinize vakit ayırmak, çocuğunuzu ihmal etmek anlamına gelmez. Kendinize alan tanımak, enerjinizi yenilemenizi sağlarken daha kontrollü ve sabırlı olmanızı sağlar. Aşağıda bu ayki bülten konumuzla ilgili kitap önerilerini inceleyebilirsiniz. Sorularınız veya endişeleriniz olduğunda her zaman bana ve diğer eğitimcilerimize başvurabilirsiniz.

Sevgi ve saygılarımla,  
Sabiha İris Sarı  
Juno Anaokulu Psikoloğu





## **Kitap Önerileri:**

Korkma! İyi Bir Annesin – Saniye Bencik Kangal

Çocuğunuza Sınır Koyma (1&2) – Robert J. Mackenzie

Yetişin Çocuklar – Selçuk Şirin



Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek – John Gottman ,  
Joan DeClaire

Süper Çocuk mu Mutlu Çocuk mu? Z Kuşağı Anne-Babaları İçin  
Taktik ve Stratejiler – Debra Fox Gansenberg

Keşke Anne Babam da Okusaydı Dediğiniz Kitap – Philippa Perry

Toplantıdan Doğuma Çalışan Annenin Rehberi – Lale Alp

## **Kaynakça:**

Debbie Godfrey – Genuine Encounter Moments (Positive Parenting)