

ElternMail Berlin

7. - 9. YAŞAM AYINDAKİ BEBEĞİN

Sevgili ebeveynler,

ElternMail Berlin'in yeni çevrimiçi bültenini sizlere göndermekten mutluluk duyuyoruz. Bu bültenimizde **EBEVEYNLİKTE VE BAKIM İŞLERİNDE ÇATIŞMALAR** ile ilgili konuları bulacaksınız.

Önümüzdeki ayda, kreşler, çocuk bakımı ve alışma dönemleri konularında bir ElternMail bülteni daha alacaksınız.

ElternMail-Ekibiniz



İçindekiler

Giriş	1
Ebeveynlikte çatışmalar	2
Çocuklar, ev işleri, bakım - bakım işleri	5
Berlin'de destek hizmetleri	6
Önizleme ve künye	8

Giriş

Çocukların, birbirine saygı duyan, değer veren ve birbirini kabul gören ebeveynlere ihtiyacı vardır. Sizin partnerlik ilişkiniz çocuğunuz için bir numaralı ilişki örneğidir. Artık bir çift olmadığınız zaman, ancak çocuğunuzla beraber ilgilendiğiniz zaman da bu kural geçerlidir. Karşılanmamış ihtiyaçlar, stres ve günlük hayat sebebiyle ilişkinizin artık çocuğunuzun doğumundan önceki gibi uyumlu seyretmemesi çok normaldir. Uyku yetersizliği de aynı zamanda çiftin ilişkisini olumsuz etkileyen iç strese neden olabilir.

Bu çevrimiçi ElternMail bültenindeki önemli öneriler ve değerli bilgiler ile sana ve ailene rehberlik edebilmekten memnuniyet duyuyoruz.

EBEVEYNLİKTE ÇATIŞMALAR

Çift ilişkisini güçlendirmek neden önemlidir?

- Sevgi dolu bir çift ilişkisi, huzurunuzu artırır ve size güç verir.
- Partnerliğin, çocuğun için en önemli ilişki örneğidir.
- Çocuğun, ebeveynler olarak sizden bir ilişkinin nasıl işlediğini ve birlikte çatışmaları nasıl çözdüğünüzü öğrenir.
- Çocuğun, sevgi ve saygı dolu bir çift ilişkisinden ve aile atmosferinden öğrenir ve fayda görür.
- Ayrılmış bir çift olmanız durumunda da çocuğunuz, birbirinize değer vermeye devam etmenizden ve ikinci ebeveyn tarafıyla düzenli aralıklarla görüşmesine imkan sağlamanızdan fayda görür.

Bazen, partnerinin senin dileğini gözlerinden okumasını ve düşüncelerini, duygularını ihtiyaçlarını anlamasını mı arzuluyorsun? Bu isteğiniz makul, ancak aynı zamanda partnerlikte hayal kırıklıklarına da yol açmaktadır. Birçok çatışma, kişisel ihtiyaçların açıkça ifade edilmemesinden ötürü meydana gelmektedir. Belki kendini bazen yerine getirilmeyen ihtiyaçlarını/isteklerini sonradan bir itham olarak dile getirirken yakalıyorsunuz.



Artık bir çift olmasanız dahi, ihtiyaçlarınızı olabildiği kadar iyi anlamanız ve ifade etmeniz önemlidir. Ayrılık çok sancılı olduğu için veya başka nedenlerden ötürü bu bazen mümkün olmayabilir. Birbirinizle sakin biçimde konuşmak için artık bir yol bulamadığınız durumda, mutlaka bir destek aramalısınız. Bu, size yardımcı olur, özellikle de çocuğunuza. Çocuğun her ikinize ihtiyacı vardır ve her iki ebeveyn tarafından eğitilme ve rehberlik edilmesi yönünde hakları vardır.

Sana aşağıda yer alan veya benzer cümleler tanıdık geliyorsa, beraberliğinde bu zorlayıcı örnek de bir rol oynamaktadır:

“Bunu sevmediğimi biliyorsun!”

“Bunu düşünmen gerekirdi!”

“Bunu sana daha kaç kez söylemem gerekir?”

“Bunu kendiliğinden yapmalısın. Sadece ben rica ettiğim için değil.”

“Bunu yine tamamen benim üzerime yıkacağın belliydi.”

“Canın istemiyorsa, bunu ben şimdiden kendi başıma yaparım.”

“O zaman kızacağım belli.”

Partnerine istek ve ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanıyor musun? O zaman aşağıdaki alıştırmaya (bkz. S. 3) sana yardımcı olabilir. Bu alıştırmaya, eski partnerinle ilişkisinde de sana destek olur.

EBEVEYNLİKTE ÇATIŞMALAR

1. Adım: “BEN” mesajlarıyla duyguları dile getirmek

Şu anda kendini iyi hissetmiyor musun? İçten içe stres altındasın? Belki üzgün ve yalnızsın? Bu duygular, yerine getirilmemiş ihtiyaçların bir tür yol göstericileridir. Senin için ve kendini iyi hissetmen için kendi duygularını dile getirmeyi öğrenmenin zamanı gelmiş demektir. Aşağıdaki **Duygu listesi** sana, duygularını hissetme ve dile getirme konusunda yardımcı olabilir.

BEN ...

yalnızım • tükendim • çaresizim • umutsuzum • aşırı yorgunum • yıprandım • üzgünüm • kızgınım • öfkeliyim • agresif ve gerginim • sinirliyim • aşırı yük altındayım • hayal kırıklığına uğradım • hüsrana uğradım

Diğer kişiyi suçlayıcı cümlelerden kaçın, örn:

- “Beni öfkeliendiriyorsun.”
- “Bu beni üzüyor.”
- “Beni sinir ediyorsun.”
- “Beni hayal kırıklığına uğratıyorsun.”

Bu şekilde duygularını dile getirmek için 3 iyi sebebin var:

- “BEN” mesajlarıyla duygularını partnerine gönderdiğin anda, kendin ve duyguların için sorumluluğu üstlenmiş olursun. Partnerin bu duygularını belki çözecektir, ama bunlar onun suçu değildir.
- Duygularına katılmasına izin vererek partnerinle yakınlık kuruyorsun.
- Kendi işini kolaylaştırmış olursun, çünkü negatif duygular, onları baskılamayıp dile getirdiğin anda hafifler.

2. Adım: “DİLİYORUM” mesajıyla ihtiyaçların ifade edilmesi

Genel olarak kendi ihtiyaçlarının açıkça bilincinde olman ve onları güzel bir dille ifade etmeyi öğrenmen önemlidir.

Bazı ihtiyaçların listesi:

Değer verme • Kabul etme • Güvence • Huzur • Destek • Dinlenme • Rahatlama • Beraberlik • Bağlılık • Anlayış • Kolaylık • Paylaşım • Uyku • Mahremiyet • Güvenlik

1. adımda partnerine Bir “BEN” mesajı gönderdiğin anda ona 2. adımda senin için neyin önemli olduğunu, neye ihtiyacın olduğunu veya neyin eksik olduğunu söyle.

Söyleyebileceklerine dair birkaç örnek:

- “Yorgunum ve şiddetle bir mola istiyorum.” (İhtiyaç Rahatlama)
- “Üzgünüm ve beni kollarına almanı istiyorum.” (İhtiyaç Yakınlık)

Unutma: Ne istediğini ve neye ihtiyacın olduğunu açıkça söylemezsen, bu memnuniyetsizliğe neden olur ve bunun sonucunda karşındaki insan ne olduğunu anlamaz ve muhtemelen de yanlış bir şey yapar.



EBEVEYNLİKTE ÇATIŞMALAR

3. Adım: Partnerine “BUNA HAZIR MISIN” sorusu sor

Sevgisizce bir şeye zorlamak yerine senden yardım isteyen insanlar için bir şey yapmayı daha çok tercih ettiğini mutlaka biliyorsun, öyle değil mi? Partnerin için de çoğu zaman aynı durum geçerlidir. 1. adımda “hissini” ve 2. adımda “ihtiyacını” dile getirdikten sonra, senin de ihtiyacının yerine getirilmesi için partnerine, sana destek verip vermeyeceğini sor.

Söyleyebileceklerine dair iki örnek:

- “Yorgunum ve acilen bir molaya ihtiyacım var. Kısa süreliğine uzanabilmem için bugün çocukla dışarıya çıkman mümkün olur mu?”
- “Çok üzgünüm ve senin ilgine ihtiyacım var. Beni kollarına alabilir misin?”

Öneri: İsteklerini / ihtiyaçlarını pozitif biçimde ifade et. Böyle söyleme: “Sen bez kovasını hiç boşaltmıyorsun.” Aksine: “Şu anda gerçekten bitmiş vaziyetteyim. Lütfen bez kovasını dışarıya götürür müsün?” Bu tür konular hakkında konuşmaya zaman bulacak uygun anları birlikte bulmaya çalışın. Bu, kendi duygularımızla diğerinin “üzerine gitmemek” ve bu tür konuşmalar için uygun bir boşluk bulmak için yardımcı olmaktadır.

Aniden kavgaya çıkar

Birden bire ithamlar, düşünce farklılıkları ve anlayışsızlıklar ortaya çıkar. Belki de birbirinize sesinizi yükseltirsiniz. Özellikle de çocuklu bir gündelik yaşam, çiftlerin ilişkisinde daha fazla tartışmanın hakim olmasına sebebiyet verebilir. Çoğu zaman kendi istekleriniz/ihtiyaçlarınız karşılanmamıştır ve tam da bu, birlikteliklerde kavgaya ve çatışmalara yol açmaktadır. İçinde “huzursuzluğun” başladığını fark ettiğin zaman, o anda içinden “dur” demeye çalış ve partnerine kısa bir molaya ihtiyacın olduğunu söyle. Belki de sakinleşmek için kısa süreliğine mekanı terk etmek mümkün olur. Kavgaya tutuşmak yerine konuyu güzelce tartışacak hale gelmeniz bu şekilde mümkün olabilir.



Çıkış stratejileri nedir?

Çıkış stratejileri, alevlenmeden önce partnerinle girdiğin tartışmadan çıkmak için sana yardımcı olacak çeşitli seçeneklerdir. Mecazi olarak ifade etmek gerekirse, bu anda tartışmaya ara vermeye ihtiyacın olduğunu söylemek için bastığın kırmızı butonu kullanırsın. Çıkış stratejileri sana, belki zaman zaman kavgayı önlemek, hatta meydan vermemek için dahi çıkış yolları gösterebilir.

Önleyici çıkış stratejileri - Senin için çıkış yolları

Önleyici (tedbir amaçlı) çıkış stratejileri, hemen tepki vermemek için sana yardımcı olan çıkış yollarıdır. Sakinleşmen için sana destek olabilecek imkanlar vardır. Bunun için örneğin bedenini veya zihinsel konsantrasyon üzerinden çıkış yolları bulabilirsin.

Fiziksel düzeyde stratejiler

- Mekandan çıkmak ve bir bardak soğuk su içmek
- Temiz havaya çıkmak
- Nefes almak - yavaş, derin nefes almak ve vermek
- Yüzüne soğuk su çarpmak veya kolların üzerinden akıp gitmesini sağlamak
- Zıplamak, yerinde koşmak veya bedenini silkelemek

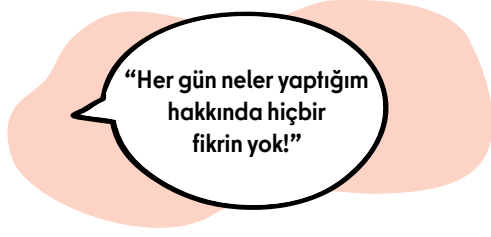
Zihinsel düzeyde stratejiler

- Adım bazında saymak (4, 6, 8’li adımlar)
- Son 3 günün öğle yemeklerini aklına getirmek
- Çok güzel olan bir anı düşünmek

Ve bunu hiçbir zaman unutmayın: Çatışma olabilir, bazen iyi de gelir, ancak alevlenmemesi gerekir. Sağandıktan sonra güneş tekrar açar. Birbirinizin gönlünü alın, çift olarak birbirinizle ve her gün yaptıklarınızla gurur duyun.

Ayrılmış bir çift olmanız durumunda, eski eşinle temas kurmak belki her zaman kolay olmayacaktır. Bir ayrılığın birçok sebebi olabilir. Çoğu zaman herkesin kendi algılama şekli ve görüşü vardır. Ancak ayrıldıktan sonra da ortak bir noktanız var: Çocuğunuz! Ayrılmış olmanıza rağmen birbirinize iyi davranmanızın çocuğunuz için ne kadar önemli olduğunun bilincinde olun. Belki ayrılmış bir çift olarak yine de birbirinize iyi davranmak için yollar bulmak amacıyla bir destek almaya çalışabilirsiniz.

ÇOCUKLAR, EV İŞLERİ, BAKIM - BAKIM İŞLERİ



Bu cümleyi tanıyor musun? Bunu partnerine sık sık bizzat söylüyor musun?

Bakım işlerinin payı birinci çocuktan itibaren ciddi manada artar. Birçok çiçeği burnunda ebeveyn bir anda bu zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Çoğu zaman da kendileri bir aile sistemi değiştiğinde ne çok yeni görevin oluşabileceğinin bilincinde değildir. Rol dağılımınız dahi değişmiş olabilir. Aniden bir partner diğerine göre bakım, ev işleri ve organizasyon ile çok daha fazla meşgul hale gelir.

Her gün yapılacaklar listesinde yazılanlar üzerinde çalışılır ve bunlar yerine getirilir. İstatistiksel olarak bakıldığında, bu listede yazılanların çoğu zaman anneler tarafından yerine getirildiği görülmektedir, çünkü anneler çoğu zaman çocuğun doğumundan sonra evde kalan ebeveyn tarafı olur.

Bakım işi ne anlama geliyor?

Bakım işi ise ev ortamında çocuk bakımı, aile organizasyonu, hasta aile fertlerinin bakımı, yemek pişirme, ev işleri, sosyal ilişkilerin korunması olarak sayabileceğimiz tüm işleri tanımlamaktadır. Bakım işi günde 24 saat gerçekleşir, özellikle de çocuğun henüz sabaha kadar deliksiz uyumadığı yıllarda. Ayrıca bakım işi hafta sonunda veya tatilde de sona ermez.

Bakım işi sürekli dir!



Görünür bakım işine örnekler

- Çamaşırlar yıkandı
- Bulaşık makinesi boşaltıldı
- Çocuklara öğleden sonra bakıldı, oyun parklarına vs. ziyaretler
- Alışveriş işi halledildi, hediyeler temin edildi, randevular alındı
- Yemek pişirildi

Görünür bakım işi ise ailenin günlük rutininin sadece küçük bir bölümünü oluşturmaktadır. Yolunda giderse de aile üyeleri tarafından görülür ve takdir edilir.

Görünmeyen bakım işi ise çok daha fazla yer tutar. Bu işler dışarıdan çoğu zaman fark edilmez, çünkü bunlar kafalarımızın içerisinde gerçekleşir.

Görünmeyen bakım işine örnekler

- Aile etkinliklerinin organizasyonu
- Randevular, alışveriş, öğünler - zaman, çaba ve planlama gerektirir
- Ailede kimin neye ihtiyacı var?
- Hangi etkinlik için neyin çantaya konması ve organize edilmesi gerekir?
- Halen halledilmesi gerekenler neler - bugün, yarın, ertesi gün vs.?
- Yeteri kadar bez var mı hala?
- Bir sonraki U muayenesinin tarihi nedir?



Bilinmesi gerekenler

Bakım işinin paylaşılması

- Bakım işinin kendi aranızda eşit oranda (50:50) pay edilmesi gerekir gibi bir şart yoktur.
- Herkes her şeyi bilmek ve yapmak zorunda değildir. Bu, aile yaşantısında aşırı baskı yaratmaktadır.
- Sizden birisinin örneğin yemek pişirmeyi daha çok sevmesi ve diğerinin onarım işleriyle ilgilenmesi oldukça normal bir durumdur.

Amaç, görev dağılımı sonucunda her ikinizin de aynı oranda boş zamana sahip olmanızdır.

Her bireyin her günü kendine ayırmasından değil, aksine boş zamanın ailenizin gündelik yaşantınızda nasıl yaratılabileceğinden söz ediyoruz. Önemli olan her bireyin örneğin spora gitmek, arkadaşlarıyla buluşmak veya biraz uyumak için zaman bulabilmesidir.

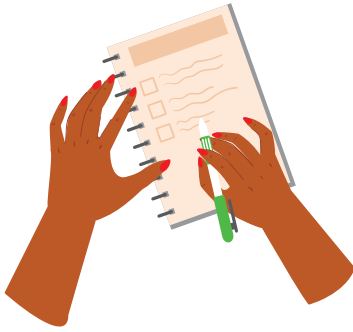
ÇOCUKLAR, EV İŞLERİ, BAKIM - BAKIM İŞLERİ

Vaziyetlerini düzeltmek isteyen ebeveyn çiftler için ev ödevi

Bir gün boyunca tüm yaptıklarınızı yazın. Her bakım işinin ayrıntısını yazın, örneğin çamaşır yıkamak, komşunun kedilerini beslemek, çöpü dışarıya çıkarmak, alışveriş planlamak (hala yeteri kadar bebek bezi var mı?) vs.

Doğru, bu ekstra bir görevdir, ama bu çaba sizlere iyi bir çözüm bulmanıza yardımcı olacaktır. Bundan dolayı “Ben daha çok şey yapıyorum” veya “Ben zaten yeteri kadar çok şey yapıyorum” gibi kesin olmayan ifadeler yerine daha net olacaksınız.

Bir sonraki adım, her ikinizin “tenceresindeki” içeriği bir büyük, ortak tencereye doldurmakla ilgilidir. Belki bu sizlere, konuları maddeler halinde tek tek bir üçüncü kağıtta toplamak ve sonra da bir işaret kalemle de nerede yardım gerektiğini işaretlemek ve bundan sonra belki daha farklı bir şekilde iş bölümü yapmak için yardımcı olur.



Bu alıştırmamızın olumlu etkileri şunlardır:

- Tüm görevlerinizi kağıt üzerinde görebilirsiniz ve bundan dolayı da görünen veya görünmeyen bakım işlerinde neler yaptığınızı daha net olarak anlayacaksınız.
- Böylece sizin için, görevleri ve birçok bakım işini öncelikle algılamak ve anlamak kolaylaşacaktır.
- Önemli olan vaziyetinizi mümkünse daha iyi veya daha kötü, doğru veya yanlış olarak değerlendirmemektir. Burada önemli olan görevleri karşılaştırmak değildir, aksine pozitif olarak ve takdir ederek bir görev dağılımı hakkında konuşmaktır.

Tanıma ve takdir etme

Görünmeyen bakım işlerini tanımak ve takdir etmek, saygı duymak ve paylaşmak önemlidir. Ama tabii ki kazanç getiren işiniz de görülebilir ve kabul edilebilir. İşin eşit haklara sahip olarak tanınması ve paylaşılması, ilişkinizin uyumlu ve dengeli seyretmesine katkı sağlayabilir.



BERLİN'DE DESTEK HİZMETLERİ



Berlin aile portalı

Berlin aile portalında aile için çok sayıda değerli hizmet bilgisi, çocuklar, gençler ve tüm aile için bir etkinlik takvimi ve çok çeşitli konularda kılavuzlar (örneğin boş zaman, mali durum, tek başına çocuk yetiştiren ebeveyn, kreş vb.) bulacaksınız

← www.berlin.de/familie



Erken yardım hizmetleri

Erken yardım hizmetleri, hamilelikten itibaren ebeveynler ve üç yaşına kadar çocuğu olan aileler için mevcuttur. Özellikle zor yaşam koşullarına sahip ailelere yöneliktir.

Aşağıdaki sayfalarda bu konuda bilgiler yer almaktadır:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen

BERLİN'DE DESTEK HİZMETLERİ



Günelik yaşantı ile ilgili olarak ailelere destek hizmetleri

Çocuk ve Gençlik Yardımı, ebeveynler ve aileler için, aynı zamanda spesifik olarak aile oluşumu
← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/unterstuetzungsangebote



ve aile desteği kapsamında çok yönlü destek imkanları sunmaktadır.

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung



Çatışmalar konusunda destek

Aile ve çift çatışmalarında yardım, örneğin bir ayrılma veya boşanma durumunda, velayet hakkı ve ilişki düzenleme sorunlarında ve aile içerisinde şiddet olaylarında Berlin'deki eğitim ve aile danışmanlık merkezlerinden kesinlikle yardım alabilirsin:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung



Berlin'deki Eğitim ve Aile Danışma Merkezi (EFB - Erziehungs- und Familienberatung in Berlin), ayrılma ve ortak ebeveynliğin üstesinden gelmek için çocuklar konusunda kurslar sunmaktadır.

← www.efb-berlin.de

Krizler ve aile içi şiddet konularında yardım

Berlin, krizden etkilenen kişiler veya aile içi şiddet ya da aile üyeleri için birbirine sıkıca kenetlenmiş bir destek hizmetleri ağına sahiptir.

Telefonla psikolojik destek hizmeti, günün her saati psikolojik destek ve kriz vaziyetindeki kişiler için görüşme imkanları sunmaktadır.

Telefonla psikolojik destek: Tel. : 0800 111 0 111 (ücretsiz) veya 0800 111 0 222 (ücretsiz)
ya da

← www.berliner-krisendienst.de



← www.berlin.de/sen/frauen/keine-gewalt/haeusliche-gewalt

Kadınlara karşı şiddet - Yardım telefonu

Bu destek hattı, aile içi şiddete maruz kalan kadınlar için destek ve danışmanlık hizmeti sunmaktadır.
Tel.: 08000 116 016 (ücretsiz)



Kadınlara yönelik danışmanlık hizmeti

← www.big-berlin.info/node/146



Kadın Sığınma Evleri

← www.big-berlin.info/node/145



Çocuk(lar) veya gençler ile ilgili her türlü sorun için **Çocukları Koruma Servisi** günün her saati anonim danışmanlık hizmeti sunmaktadır: Tel.: 030 61 00 66 ve

← www.berlin.de/notdienst-kinderschutz/hotline



BAŞINDAN BERİ İYİ DESTEK ALMAK

ElternMail Berlin ile **Eğitim, Gençlik ve Aile Senato İdaresi** tüm ebeveynleri aile hayatlarının başlangıcında ve yol boyunca desteklemeyi ve güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Aileler için ücretsiz olan hizmet, anne ve babalara çocuklarının gelişimi hakkında yararlı bilgiler ve yerel destek hizmetleri hakkında pratik öneriler ve tavsiyeler sağlamak üzere tasarlanmıştır.

ElternMail'in üçüncü çevrimiçi bülteninin önizlemesi - bebeğinin 7.-9. yaşam ayı

1. Çocuğum için kreşin faydaları neler?
2. Çocuğum için uygun bakım
3. Gündelik kreş hayatı hakkında önemli bilgiler
4. Aışma dönemi - Anne ve babadan ilk ayrılış



Künye

Yayınlayan

ElternLeben.de - bir
wellcome gGmbH hizmetidir
www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

Destek veren kurum
Stützrad gGmbH

Tarafından desteklenmektedir

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Konsept

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Yazı işleri

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Serbest çalışma: Karin Hackbarth,
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maike Meier, Patricia Pomnitz

Pazarlama ve Tasarım Koordinasyonu

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafikler ve düzenleme

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Resimlemeler

iStock (lemono)

Fotoğraf

S. 1: iStock (Umesh Negi)

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

ElternMail Berlin yayınlayan kurum
**ElternLeben.de - ebeveynler için
çevrimiçi platform.**

Sizi hamilelikten ergenliğe kadar bilgi
ve ücretsiz danışmanlık hizmeti ile
destekliyoruz.



Hiçbir bülteni kaçırmamak için dijital ElternMail'e abone ol - sadece 2 dakikanı alır.

(Deutsch / English / українська / Türkçe / Polski / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin