



Stärkung der Erziehungskompetenz

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de .

**Yalnız çocuk
yetiştirmek**



Rietberg

Yalnız çocuk yeti ştirmek

Dışarıdan gelen bütün problemler yetmiyormu ş gibi, yalnız çocuk yeti ştiren anneler/babalar hayatlarını bir de kendi kendilerine zorlaştırmaktalar. Bununla kast edilen, yalnız çocuk yeti ştirenlerin kendi kendilerine kurdukları "iç tuzaklar", özüksedikleri, kendilerin e zarar veren dü şünce kalıplarıdır:

1. "Şimdi her şeyden tek başıma sorumluyum."

Bu maalesef ço ğu durumda doğrudur. Ama bu, bir şeyler ters gittiğinde suçu tek başınıza kendinize vermek zorunda olduğunuz anlamına gelmemeli. Ço ğu zaman mevcut durumlar size başka bir seçenek bırakmamakta. Örne ğin çocu ğunuzun ders programında yazılı oldu ğundan farklı olarak iki saat önce eve gönderilmesin de, sonra kendini yalnız hissedip can sıkıntısından televizyonun önünde otur masında sizin bir suçunuz yok. Beklenmedik şekilde boş geçen her derste, i şyerinde her şeyi bırakıp eve koşmayı göze alabilirmi şsiniz gibi.

2. "Şimdi her şeyi tek başıma başarmak zorundayım."

Ev işleri, çocuk ve belki bir de meslek – her şey anneye/babaya baktığında bazı konulara fazla vakit kalmaz. Bu normaldir. Her konuda mükemmel olmaya çalışmayın. Öyle oldu ğunda oturma odası da ğınık kalsın! Anne ve babanın oldu ğu ailelerde de her şey yüzde yüz yolunda gitmiyor.

3. "Şimdi başarısız olmamalıyım."

Çocuk / çocuklar kontrolden çıkıyor, sinirliler ve / veya okulda problemleri mi var? Kendinizi suçlamayın ve bunun yerine arkadaşlarınıza ve eğitim danışmanlarına danışınız. Ve şunu unutmayınız: Anne / baba olarak siz çocu ğunuzun iyili ği için her şeyi yapamazsınız. Diğer ebeveynin olmamasının da çocu ğunuzun gelişmesine hem olumlu hem de olumsuz yönde etkisi olmaktadır. Ancak buna sizin fazla etk ininiz olmayacağı gibi, buna karşı mücadele de edemezsiniz.

4. "Artık kendi gereksinimlerim için vakit kalmayacak."

Çocuk bakımında size yardımcı olabilecek arkadaşlarınız, komşular ve akrabalarınızdan oluşan bir a ğ kurmak için elinizden gelen her şeyi yapınız. Çünkü sizin üzerinizdeki yük ne kadar azalır sa, birbirinize odaklanmadığınız için hem kendiniz hem çocu ğunuz için daha iyi olacaktır. Kendine iyilik yapmayan, zevk alamaz.

5. "Şimdi hastalanmamalıyım, yoksa bütün i şler kalır."

Do ğru, siz "devre dışı" kaldığınızda önce bütün i şler alt üst olur, özellikle çocuklar daha küçükse. Kim yemek pi şirecek, kim çocukları kre şe götürüp getirecek? Bunlar önce bir problemdir. Ama her şey yoluna girecektir. Belki yabancılardan yardım almak zorunda kalacaksınız, belki daha önce yardım istemeye çekindi ğiniz, ama şimdi size yardım etmeye sevinen insanlardan.

6. "Baba/anne olmadan asla mutlu bir aile olamayacağız."

Neden olmasın? Tek başına çocuk büyüyenler sadece ma ğdur de ğil, kazançlı da olabilirler. Çünkü sorumluluktan kaçan bir e şle birlikte yaşamak da zevk vermez ve çok güç ister.

7. "Çocu ğum için sadece ben varım."

Bu cümleyi özüksediyseniz, gerçekten bütün yükü tek başına kendi üzerinize almaktasınız ve çocu ğunuzla birlikte soyutlanma tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktasınız. Halbuki çocu ğunuz için başka yetişkinlerle ilişki kurmaktan daha fazla teşvik edici bir şey yoktur. Farklı kişilikleri olan başka insanlar, çocu ğunuzun gelişimi için çok önemlidir - "yedek" olarak de ğil, "iyi" müttefikler olarak.