

niul
dad

Nasıl bir baba olmak istersin?

Baba ve müstakbel babaların
bilmesi gerekenler

**Sorumluluk sahibi ve alakalı bir baba.
Günümüz (müstakbel) babalarının çoğu,
bunu ister. Peki, bu ne anlama geliyor?
Ve bu nasıl başarılır?**



Bu broşür sayesinde, 40 yıldır yürütölen babalık çalışması ve eğitiminden elde edilen, gerekli tüm tecrübeleri bir arada bulabilirsin. Broşür, şu tespit ile başlar: Günümüzün babaları kendilerini, tam da çelişkili taleplerin yarattığı bir gerginlik ortamında bulurlar. Bir yandan zihinlerde hâlâ, ailesine bakan güçlü bir erkek modeli var. Öte yandan ise (müstakbel) babalar, ailesinin günlük yaşamında yanında ve duygusal anlamda da paylaşımcı olmaları beklentisi ile karşı karşıyadır.

Baskı altında olan, tek sen değilsin. Babaların çoğu için, iş, aile ve kendi dünyaları üçgenindeki gereksinimlere cevap verebilmek ve bu dengeyi sürekli olarak koruyabilmek, zorlayıcı bir iştir. Bunu, mükemmel bir şekilde başarabilmek, mümkün değildir. Bu yüzden şu soruyu sormakta fayda vardır: Yeterince iyi olmak, ne demektir?

NOT: ÇOK FAZLA STRES ALTINDA OLSAN DAHI BEBEĞİNİ ASLA SARSMAMANIZ GEREKİR!

İşte bu yüzden sana ihtiyacı var

Çocuğun için en iyisini istiyorsun. Bu, tüm babaların ortak özelliğidir. Ancak, herkes bundan aynı şeyi anlamaz.

TÜYE

Kendine, çocuğunuzun seni ileride nasıl hatırlamasını istediğini sor.

Baba olarak kendini, olduğun gibi göster; bir erkek ve çok çeşitli yetenek ve kapasitesi sınırlı olan bir insan olarak. İyi bir baba olmak için süper kahraman olmana gerek yok. Doğru şekilde var olman, yeterlidir.

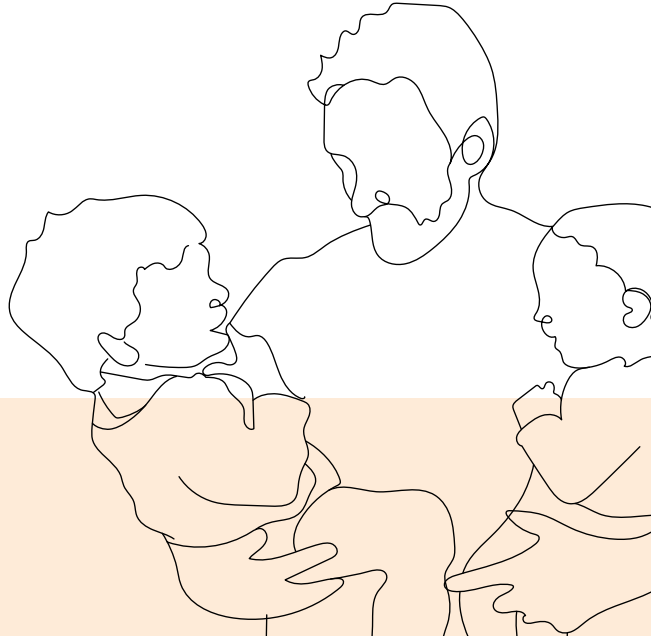
Bir baba olarak var olman; birincisi, çocuğunun bakımı ve çocuğun ile olan ilişkine zaman ayırmaktır. İkincisi ise, hissedilebilir ve dokunulabilir bir şekilde ve de gönülden çocuğunun yanında olmandır.

Çocuğunun yanında olman, çok fark yaratacaktır. Baba olarak özellikle de, çocuğunun anne-çocuk sembiyoz ilişkisinden doğal bir şekilde ayrılmasına katkıda bulunacaksın.

Sadece ev işlerinde yardımcı olmak, yeterli değildir. Sorumluluk da almak zorundasın. Buna, annenin zihinsel yükünü (planlamak, organize etmek ve düşünceli davranmak) hafifletmek de dahildir. Bu, ailenin dengede olması ve de aile bireylerinin psikolojik sağlığı için son derece önemlidir.

HEDEF

Gerekli olması durumunda çocuğuna 7/24 bakabilecek yeterlilikleri öğrenmelisin.



Kendi kendine yardımcı ol

Ebeveyn olmak demek, yaparak öğrenmek demektir. İşin ucundan ne kadar erken tutarsan, o kadar kendinden emin ve yeterlilik sahibi olursun.

Aile ile ilgili büyük toplumsal değişikliklerin içinde olmamızdan dolayı, birçok babanın danışabileceği uygun bir rol modeli bulunmuyor. Zira bizim babalarımızın kuşağında, anne ve baba arasındaki görev dağılımı çok daha belirgindi. Benzer durumdaki başka erkekler ile fikir alışverişinde bulunulması, bu rol model eksikliğini tamamlanması açısından faydalı olacaktır.

TÜYO

Kendi baban ile, bugün neleri farklı yapardı konusunda sohbet etmeni tavsiye ederiz. Hatta belki de bu şekilde kendisine, çocukken neyin eksikliğini hissettiğini söyleme fırsatı doğabilir.

Erkek çocuklarını yetiştirirken onlara, dışarıya karşı zayıf görünmemek için duygularını açığa vurmamaları öğretildiği için erkekler açısından ebeveyn olmak, oldukça zorlayıcı bir durumdur. Babalık tüm bu duyguları yaşayabilmek adına senin için bir fırsattır. Baba olarak sade-

ce mutluluk, gurur ve tatmin duygularını yaşamıyor, aynı zamanda güçsüzlük ve korku, çaresizlik ve hüznün, öfke ve ümitsizlik de çok normaldir. Duygularının sana ne ifade ettiğini ne kadar iyi anlarsan, kendini ve ihtiyaçlarını da o kadar iyi tanırsın. İçinde olanları yargılamadan anlamaya çalıştıkça, hem kendine karşı hem de çocuğuna karşı daha güçlü olursun.

TÜYO

Kendini dinle. 10 babadan 1'i doğumdan sonra depresyona giriyor. Bitkinlik, asabiyet, duygu dalgalanmaları, agresif olma, riskli davranışlar, huzursuzluk, korku veya intihar düşünceleri, depresyon belirtileri olabilir. Bunları yaşıyor olabilir misin? Böyle bir şüphe yaşamaman durumunda bir uzman hekimden yardım almanı tavsiye ederiz. Uzman yardımı ile bu durumdan kurtulabilirsin.



Sınır koy

Babalık, kişisel bir olgunluk gerektirir. Partnerin için öncelik sırasında artık ilk sırada olmayacağını kabul etmeli ve kendi ihtiyaçlarını arka plana koymayı öğrenmelisin. Kendi yaşamını, senden daha büyük olan bir sevginin hizmetine sunmayı kabullenmelisin. Bu gerçekten kolay değil. Ve sen de bu konuda yalnız değilsin. Birçok baba, çekirdek ailedeki sıcak yuvalarında endişe duyguları yaşar. Bu gayet normaldir.

TÜYO

Kendi kafanda çizdiğin ya da başkalarının çizdiği "mükemmel aile" tablosu ile arana mesafe koymaya cesaret et. Seni rahatlatacak olan şu itirafı unutma: Herkesin kapasitesinin sınırlı olması, çok normaldir. Destek almak, beceriksizlik belirtisi olmadığı gibi, işin üstesinden gelme çabanı gösterir.

Baba olarak, kendine sınır koyma yeterliliğine ihtiyacın var. Bunun için kendine karşı da sevgi dolu davranmalısın. Bu şekilde, çocuğuna karşı öfke duyguları oluşmadan, kendi ihtiyaçlarını ertelemeyi başarabilirsin.

Baba olarak, sevgi dolu bir tavırla çocuğuna karşı sınır koyma yeterliliğine ihtiyacın var. Ölçsüzlük, çocukça bir imtiyazdır. Buna sınır koymak ise, eğitimin bir parçasıdır. Birçok baba, özellikle de stres altındayken, çocuğu ile olan bağlantıyı kaybediyor. Bazıları pes ederken, bazıları da otoriter oluyor. Her ikisi de ideal değil. Çocuğun takdirine muhtaç olmaman için bir baba olarak kendine inancın güçlü olmalıdır. Şuna güvenebilirsiniz: Çocuğun seni, sınır koysan dahi ve hatta sınır koyduğun ve kendisini gelişiminde desteklediğin için sevecektir.

Bir baba olarak ayrıca, kendi bakış açını diğer ebeveyne de saygı duyulacak şekilde müdafaa etme yeterliliğine sahip olmalısın. Kendine, kendi babalık tarzını geliştirme hakkını tanımalı ve olay ve durumlara, sana göre doğru olan şekilde yaklaşmalısın. (Pratikte, çift olarak ortak hijyen ve güvenlik prensiplerinde anlaşmanız, çok faydalı olacaktır.) Böylece çocuğunuz en başından itibaren, insanların ne kadar farklı olduğunu öğrenir.



Sürece güven

Başlangıçta çoğu çift, sadece hayatta kalabilme modunda yaşar; yani temel ihtiyaçlar olan yemek yemek ve uymak, ön plandadır. Geriye kalan enerji ise, çalışma ve ev işlerine gider. Ancak bu, kalıcı bir durum değildir! Gerçekten de ufukta rahatlatıcı bir teselli var: Bebeklik ve küçük çocukluk döneminde çocuğunuzun bakımı için 7/24 hazırda bulunman gereken durum, birkaç yıl sonra sona erecektir.

Bu da demek oluyor ki, babalığın farklı aşamaları vardır. Çocuğunun sana, yaşına bağlı olarak farklı yoğunlukta ihtiyacı vardır. Çocuğunun her aşamada neye ihtiyacı olduğunu, onunla birlikte keşfedeceksin. Bu keşfe açık ve hazır olursan, çocuğun ile bağlantıda kalman çok daha kolay olacaktır.

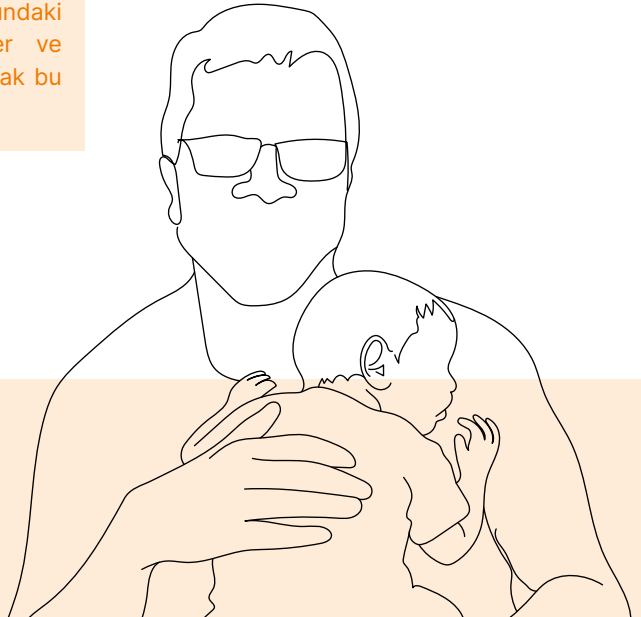
GERÇEK

İlk zamanlar çoğu çiftin arasındaki ilişkinin verdiği tatmin düşer ve cinsellik olumsuz etkilenir. Ancak bu durum zamanla düzelecektir.

Ebeveynlik, partner ilişkisinde de değişikliğe neden olur. Çiftin, arasındaki sevgiyi yeniden bulması ve cinselliği daha zor çerçeve koşulları altında yeniden canlandırması gerekir. Bunun için kendinize bilinçli şekilde zaman ayırın ve gerekirse dışarıdan destek alın.

TÜYO

Kendine daima şu soruyu sormalısın: **Şu anda gerçekten önemli olan nedir?** Babaların çoğu, ailenin, kendileri için hayatta en önemli şey olduğunu söyler. Ancak pratikte, genelde mesleki ve diğer sorumlulukları öncelikli tutarlar. Bu refleksin "üstesinden gelinebilir". Hayattaki önceliklerin ertelenmesine müsaade et. Babalık, senin için önemli olan şeyleri değiştirecektir. Kendine, bir erkek ve insan olarak olgunlaşma fırsatını tanı.



Aktif ol

Babalık, çok yönlüdür. Senin ve ailen için uygun olan yolu bulmak ise, senin sorumluluğundur. Bunu yaparken aslında tek bir hata yapabilirsin; o da kendini pasif bir şekilde akışa bırakmak. Çünkü bu durumda, büyük ihtimalle birçok kişinin varmak istemediği bir yere gelirsin, yani kendi ebeveynlerinin bulunduğu noktaya.

Aktif olmanın getirdiği zorlukları kabullen ve harekete geç. Başka babalar ile irtibat kur; ister çocuk parkında, ister yerel bir etkinlikte, ister ise de alışveriş merkezinde. Bilgi arayışına gir; ister kitap, ister podcast, ister ise de dergilerden olsun. Örneğin www.vaterwelten.ch gibi bir topluluğa katıl.

Biz sana neler sunabiliriz?

- **Hedef kitlesini açıkça müstakbel babalar olarak belirten ulusal bir platform**
www.niudad.ch



- **Babalar ile ilgili tüm sorular için ücretsiz danışmanlık**
Bunun için randevu alabileceğin internet sitesi www.maenner.ch/erstberatung
- **Sürekli olarak güncellenen danışmanlık yol haritası**
Sana en yakın danışmanlık merkezini bulabileceğin internet sitesi www.maenner.ch/landkarte

Babalık serüveninde bir "üst seviyeye" atlarken tüm güzellikler sizin olsun.

Niudad Ekibin

Aşağıda verilmiş kurumların destekleriyle



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

männer.ch
Dachverband Schweizer
Männer- & Väterorganisationen

mencare schweiz
suisse
svizzera
svizra

(Türkisch / Turc)