

Uşağın doğulması hər bir ailə üçün ən böyük sevinc və eyni zamanda ən ciddi sınaqlardan biridir. Bu hadisə yalnız yeni bir fərdin dünyaya gəlməsi deyil, həm də ailədaxili münasibətlərdə tamamilə yeni mərhələnin başlanğıcı deməkdir. Əvvəllər bir-birlərinə fokuslanan cütlüklər indi valideynlik rolunu mənimsəyir və bu, həm psixoloji, həm də sosial baxımdan böyük dəyişikliklər yaradır. İlk aylarda yuxusuzluq, artan məsuliyyət, maliyyə yükü və həyat tərzinin dəyişməsi tərəflər arasında gərginliyə, hətta mübahisələrin çoxalmasına səbəb ola bilər. Bu baxımdan, uşağın dünyaya gəlişi sevinc mənbəyi olmaqla yanaşı, ailə münasibətlərinin möhkəmlənməsi və ya zəifləməsi üçün həlledici dövr kimi də xarakterizə olunur.

Uşaq doğulduqdan sonra cütlüklər arasında mübahisələrin səbəbləri və həlli yolları

SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

Mübahisələrin əsas səbəbləri

Cütlüklər arasında mübahisələrin səbəbləri və həlli yolları



Bir-birinə vaxt ayırmaq - uşağdan əlavə, ər-arvad münasibətləri də qorunmalıdır. Kiçik də olsa ortaq vaxt ayrılmalıdır.

Dəstək almaq - valideynlərdən, yaxın qohumlardan, bəzən isə psixoloqdan kömək almaq faydalı ola bilər.

Maliyyə planlaşdırması - uşağa görə artan xərcləri əvvəlcədən hesablamaq stressi azaldır.

Səbir və anlayış - hər iki tərəf bilməlidir ki, bu dövr müvəqqətidir və zamanla sabitləşəcək.

Bu dövr necə keçilməlidir?

Komanda ruhu - "mən və sən" yox, "biz" anlayışı önə çıxmalıdır.

Empati - tərəfdaşın çətinliklərini görmək və onu başa düşmək münasibəti gücləndirir.

Özünə vaxt ayırmaq - hər iki tərəf bəzən özünə də vaxt tapmalıdır ki, psixoloji balans qoruyub saxlaya bilsin.



Uşağın dünyaya gəlməsi ailə həyatında böyük dəyişiklik yaradır. Əvvəllər yalnız bir-birlərinə fokuslanan cütlüklərin həyatına yeni bir fərd daxil olur və bu, münasibətlərin dinamikasını dəyişir. Əsas səbəblər:

Məsuliyyətlərin bölüşdürülməməsi - ana bütün yükü daşıyır, ata isə kənarda qalmış kimi görünür.

Yuxusuzluq və yorğunluq - xüsusilə ilk aylarda yuxusuzluq əsəbilik yaradır, ən ki-

çik səbəbdən mübahisələr baş verir.

Fərqli tərbiyə yanaşmaları - valideynlərin uşağa baxış tərzini bir-birinə uyğun gəlməyində gərginlik artır.

Diqqət və sevgi çatışmazlığı - tərəflərdən biri uşağa bütün diqqəti yönəldir, digəri isə özünü unudulmuş hiss edir.

Maliyyə çətinlikləri - uşağın doğulması ilə xərclər artır, bu da əlavə stress yaradır.

Rol dəyişikliyi - ana və ata olmaq fərdlərin əvvəlki həyat tərzini dəyişdirir, yeni şəraitə uyğunlaşmaq hər kəs üçün asan ol-

mur.

Nələr edilməlidir?

Bu dövrün mübahisəsiz və daha sağlam keçməsi üçün:

Məsuliyyətləri bölüşmək - ev işləri, uşaq qayğısı yalnız ananın üzərinə düşməməlidir. Ata da aktiv iştirak etməlidir.

Açıq ünsiyyət - narazılıqları susmaq əvəzinə, sakit tonda və empati ilə paylaşmaq lazımdır.

Kiçik uğurları dəyərləndirmək - uşaq baxımında hər bir tərəfin etdiyi kiçik iş belə təşəkkürlə qarşılanmalıdır.

Nəticə olaraq, uşaq dünyaya gəldikdən sonrakı ilk aylar çətin və gərgin görünə bilər, lakin düzgün ünsiyyət, məsuliyyətin paylaşılması və bir-birinə dəstək münasibətləri gücləndirir. Bu dövrü "imtahan" yox, "ortaq yol" kimi görmək ailə bağlarını daha da möhkəmləndirir.

Ayşən Vəli