



AİLE RİTÜELLERİ VE RUTİNLERİ SAĞLIĞI İYİLEŞTİRİYOR

Siz büyürken aileniz hep birlikte akşam yemeği yiyor muydu? Ailenizle birlikte tatile gittiniz mi? Aileniz tatil günlerinde bir araya gelir mi? Otuz iki çalışmanın incelenmesi sonucunda, aile rutinleri (örn: yatma zamanı, evin günlük işleri ve akşam yemeği) ve aile ritüelleri (örn: doğum günleri, yılbaşı kutlamaları ve ailenin bir araya gelmesi) ile evlilik ilişkisindeki memnuniyet, ergenin kimlik duygusunun gelişmesi, akademik başarı, çocukların sağlığı ve daha güçlü aile bağları arasında bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, düzenli uyku saati rutinleri olan çocukların, bu rutinleri daha az düzenli olan çocuklara oranla daha çabuk uykuya daldıkları ve gece boyunca daha az uyandıkları bulunmuştur. Ailedeki düzenli rutinlerin, bebeklerin solunum yollarında meydana gelen enfeksiyon nöbetlerini kısalttığı bulunmuştur.

Barbara H. Fiese, Ph.D. ve Syracuse Üniversitesi'ndeki meslektaşları, aile rutinleri ile aile ritüellerini şu şekilde ayırmıştır: “Rutinler, ‘bu yapılması gereken şey’ bilgisini taşıyan etkili iletişimi içermektedir ve bir anlık katılımı içerir. Bu yüzden, rutin gerçekleştirildikten sonra bunun üzerinde fazla düşünülmez. Diğer taraftan ritüeller ise sembolik iletişimi içerir ve bir grup olarak ‘biz buyuz’ mesajını taşır ve kuşaklar boyunca bu anlamdaki devamlılığı sağlar. Ayrıca, bununla ilgili genellikle bir duygusal etki vardır; ritüel gerçekleştikten sonra, kişi olumlu yaşantıları hatırlamak için bunları zihninde tekrar canlandırabilir.” Eğer rutinler, aracı hareketlerden ziyade sembolik hareketlere dönüşürse, bunlar ritüel halini alır.

Aile üyelerinin zamanlamaları birbirleriyle çatışmaya başladıkça, birçok aile, ailecek yenen akşam yemekleri gibi rutinlerini yerine getirememektedir. Bu durum problemlere neden olur mu? Yapılan incelemeler herhangi bir rutinin çok önemli olmadığını belirtmektedir fakat aile rutin ve ritüellerinin var olması genel olarak faydalıdır. Özellikle boşanma gibi bir olayın ardından rutin ve ritüeller daha da önem kazanabilir ve birtakım olumsuz etkileri hafifletmeye yarayabilir. Ailenin yapısı eğer tehlike altındaysa, rutinler ve ritüeller aile yapısını koruyabilir.

Yazarlara göre, haftada üç veya dört kez yenen aile yemekleri, ailelerin bu durumdan faydalanmasına yardımcı olabilir. Bu belirli rutin her aile için gerekli olmayabilir ama rutin ve ritüellerinin önemini farkında olmak, ailenizin sağlığı için yardımcı olabilir.

- Eğer mümkünse, her hafta en azından iki veya üç kez ailecek yemek yiyin.
- En azından senede bir kereye mahsus ailecek yapacağınız bir tatil planlayın.
- Eğer eski aile ritüelleriniz artık uygulanmıyorsa, tatiller için yeni aile ritüellerine başlamayı deneyin.
- Özellikle ufak çocuklar için yatma zamanı belirleyin.

- Çocuklara, ailenin gelirinden onların payına düşen miktarda haftalık verin.
- Çocuklara, onların yapabilecekleri ev işleri verin.

Kaynak: <http://www.mentalhealth.about.com>