

Çocuğunuz İçin İş-Yaşam Dengenizi Kurmalısınız

Anne ve çocuk ilişkisinin kalitesi iş – yaşam dengesine dayanıyor. Konuyla ilgili görüş aldığımız DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken "Çocuğunuza ayırdığınız zamanda tamamen ona odaklanmaya ve başka şeylerle ilgilenmemeye özen gösterin" diyor. Atçeken şöyle devam ediyor: "Göz teması önemli, saatlerce sürmesi de gerekmiyor. Onunla bir saat oynayacağınızı sonra kendi işinizi yapacağınızı söyleyerek sağlıklı bir sınır koyabilirsiniz. Fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı olun. Sabırla, ilgiyle ve güven vererek iletişim kurun. Özellikle 30 aylıktan küçükse onunla bakım hizmeti veren diğer kişilerden daha fazla zaman geçirecek şekilde iş temposunu ayarlamaya çalışın. Çok sık bakıcı değiştirmeyin. Onunla iyi bir ilişki için önce kendinizle iyi bir ilişki kurmalısınız".

