



## Çalışan anne ve çocuk

Çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramadıkları düşüncesi, iş yaşamındaki kadınların en büyük sıkıntısı. Çocukların sağlıklı bir gelişim ve güvende hissetmek için kurallara ihtiyacı olduğunu anlatan Davranış Bilimleri Enstitüsü Uzman Psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken, suçluluk duygusu ile bazı noktaları görmezden gelmenin yanlış olduğunu belirtiyor. “Suçluluk duygusu, anne olmanın çok temel duygularından biridir. Özellikle günümüzde birçok anne mükemmel olmaya, her işi bir arada yürütmeye çalışıyor. Bu çok gerçekçi bir beklenti olmadığı için de hayal kırıklığı, kendine güvensizlik ve suçluluk duygularıyla boğuşuyor. Oysa artık çocuk yetiştirmek ile ilgili çoğu kaynak ve araştırma ‘yeteri kadar iyi anne’ kavramının altını çiziyor. Bu kavrama göre bir anne olarak sorumluluk duygusuna sahip olmanız ve çocuğunuz için elinizden geleni yapmaya çalışmanız çok önemlidir. Gereken sorumlulukları yerine getirirken stres yaşamazsınız, doğal bir akış halinde, huzurlu bir şekilde çocuğunuzla ilgilenirsiniz” diyor.