

# iş hayatı

DAHA VERİMLİ BİR

## Dengeyi kurmak için...

Pek çok çalışan anne, çocuğuna yeterince zaman ayırıp ayıramadığı konusunda endişeli. Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken "Sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisi kurmak için nelere dikkat etmek gerek?" sorusunu yanıtladı.

**Çocuğunuzla olabildiğince göz teması kurun.** Bunun saatlerce sürmesi gerekmiyor. Çocuğunuza onunla bir saat oynayacağınızı sonra kendi işinizi yapacağınızı söyleyebilirsiniz. Böylece sağlıklı bir sınır koymuş olursunuz. Ama o bir saatte tamamen ona odaklanın. Onun fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı olun. Sabırla, ilgiyle ve güven vererek iletişim kurun. Özellikle çocuğunuz 30 aylıktan küçükse onunla, bakıcısından, anne-annesinden veya babaannesinden daha fazla zaman geçirmeye çalışın.

**Sorularını cevaplayın.** Çocuklar duygularını anlamlandırmayı ve ifade etmeyi ebeveynlerinden

öğreniyor. Bu nedenle onlarla bol bol konuşmak büyük önem taşıyor. Çevrede olan biteni çocuğunuza anlatın, sorularını sabırla ve anlayacağı bir dille cevaplayın. Çocuğunuzla iyi bir ilişkiniz olması için önce kendinizle iyi bir ilişki kurmanız gerektiğini unutmayın.

**Çocuğunuza sınır koyup gerektiğinde 'hayır' diyin.** Bazen çalışan anne olarak hissettiğiniz suçluluk duygusundan dolayı sınır koymakta zorlanabilirsiniz fakat bunun çocuğunuza daha fazla zarar vereceğini unutmayın. Suçluluk duygusu çektiğinizde kronik bir yorgunluk hissedersiniz, bu duruma bedeniniz de tepki verir. Çevrenizdekilerle ilişkilerinizde



çatışmalar yaşayabilir ve çocuğunuza karşı daha anlayışsız ve gergin davranabilirsiniz.

**Suçluluk duygusu, anne olmanın temel duygularından biri.** 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 yetiştirmekle 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 önemli. Gereken sorumlulukları yerine getirirken stres yaşamazsınız, doğal bir akış halinde, huzurlu bir şekilde çocuğunuzla ilgilenirsiniz.