

ÇALIŞAN KADINLARIN KAFASINDAKİ SORU

iyi bir anne miyim

Kariyer hedefleri olan annelerin kafasındaki "İyi bir anne miyim, nasıl iyi anne olurum?" sorularına yanıt arayan uzmanlar, "Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın, eve gelirken çocuğunuza hediye almayın. Eşinizle işbölümü yapın, aşırı sorumluluk üstlenmeyin" gibi önerilerde bulundu.

Akıllı Tahta

Nuran ÇAKMAKÇI

ncakmakci@yayin.com.tr



Günümüzde kadınlar birçok rolü aynı anda üstleniyor. İyi bir kariyer, eşine karşı sorumluluk ve annelik bunlardan bazıları. Bütün bunları aynı anda yapmaya çalışırken, bazen rollerden biri diğerinin önüne geçebiliyor. Aynı anda birçok rolü üstlenen kadınların çoğunun kafasında, "İyi bir anne miyim, nasıl iyi bir anne olurum?" gibi sorular var. Bu soruların yanıtlarına etki eden çevresel, kişisel, maddi manevi birçok neden var. Bu yüzden kesin bir cevap vermek zor. Ancak, bazı ipuçları vermek mümkün. Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi uzmanları, günümüz kadınlarının aklındaki sorulara yanıt aradı. Dikkat edilmesi ve özen gösterilmesi gereken konuların altını çizdi. Bu önerilerden bazıları şöyle:

SUÇLULUK DUYGUSU VE HATALI ÖDÜL SİSTEMİ

Anne her ne kadar elinden geldiğince çocuğu ile ilgilenmeye, ona vakit ayırmaya çalışsa da evde bir bakıcı ya da aile büyüğü ile bırakmak zorunda kalabiliyor. Bu durumda da kendini yetersiz hissetmeye başlıyor. Yetersizlik hissi beraberinde "suçluluk duygusunu" da getirdiğinden, bu duygu ile anneler her akşam eve ellerinde bir oyuncakla gelebiliyorlar. Vicdanını rahatlatmak, kendini daha iyi hissetmek ve suçluluk duygusunu da biraz da olsa azaltabilmek için sürekli hediye almak zamanla anne için de, çocuk için de bir rutine dönüşebiliyor. Anne hediyeyi bir rüşvet olarak gördüğü takdirde, çocuklar için bu durum bir alışkanlığa dönüşür ve hediye konusunda sürekli bir beklenti içinde olurlar. Annenin gelmesini dört gözle beklemeye başlar ki bu ona karşı olan özlemden değil, sırf hediyeyi bir

an önce almak için sabırsızlandığındandır.

AŞIRI SORUMLULUK ÜSTLENMEK

Annenin yaşadığı önemli sorunlardan biri de aşırı sorumluluk alması. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak anneyi yoran bu durum çocuğuna yeterince zaman ayıramama kaygısını da beraberinde getiriyor. Anneler iş yüklerini çevrelerindeki kişilerden, özellikle babalardan destek alarak biraz hafifletebilirler. Hayatlarında öncelik verecekleri işleri sıraya koyup organize edebilirler. Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği sürenin uzun olması değil, kaliteli olması.

HER ŞEYİN MÜKEMMEL OLMASI GEREKTİĞİ İNANCI

Anneler "mükemmelliyet" kavramına sıkı sıkı sanlıyor. Her şeyin mükemmel olması gerektiği inancından artık vazgeçmek gerekir. "Bunlara da yetişmeliyim, şunları da yapmalıyım" gibi cümleleri, yani "meli-malı"ları hayatınızdan çıkarmak. "İyi" ve "yeterli" bir anne olduğunuza inanın.

'ÇOCUĞUM MUTLU MU?' KAYGISI

Çocuğunuzla aranızda sağlıklı, sevgi ve güvene dayalı bir ilişki kurulmuş ise etkili bir iletişim olabilir, karşılıklı olarak birbirinizi dinliyor ve duygularınızı açıkça ifade edebiliyorsanız doğru yoldasınız demektir. Siz mutluyuzsanız, onun da mutlu olmaması ve yaşamınızdan olumsuz yönde etkilenmesi için hiçbir sebep yok.

ÇOCUĞA SINIR KOYUP GEREKTİĞİNDE 'HAYIR' DEYİN

Çocuklar duygularını anlamlandırmayı ve ifade etmeyi ebeveynlerinden öğreniyor. Bu nedenle onlarla bol bol konuşmak, doğru ve yanlışları anlatmak büyük önem taşıyor. Çocuğunuzla sınır koyup, gerektiğinde "Hayır" deyin. Bazen çalışan anne olarak hissettiğiniz

suçluluk duygusundan dolayı sınır koymakta zorlanabilirsiniz, fakat bunun çocuğunuzla daha fazla zarar vereceğini unutmayın.

'YETERLİ BİR ANNE MİYİM?' ENDİŞESİ

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 önemli. Böylelikle gereken sorumlulukları yerine getirirken stres yaşamazsınız. Doğal bir akış halinde, hızlı ve başarılı bir şekilde çocuğunuzla ilgilenirsiniz.

DİĞER ANNELERLE KIYASLAMAYIN

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının. Başkalarının daha çok para kazanmasının, süper bir ev kadını veya çok anlayışlı bir anne olmasının sizin hayatınızda hiçbir değişiklik yapmayacağını unutmayın. Sizin yapabildiğiniz onca şeyin de çevrenizdekilerin hayatını nasıl kolaylaştırdığını fark edin.

ÇOCUĞUMA ZAMAN AYIRAMIYORUM ENDİŞESİ

Çocuklarınızla, eve geldiğinizde ödev kontrolü dışında bilgisayar, televizyon veya telefon olmadan ortalama yarım saat kaliteli zaman geçirin. Bu zaman içinde sizin de hoşunuza gidecek oyunlar üretin veya değişik malzemelerden sanat faaliyetleri yapın, evdeki artık malzemelerden kendi oyuncaklarınızı oluşturun. Böylece hem çocuğunuzla özel zaman geçirmiş, hem de günün sıradan gidişatından bir mola çalmış olursunuz.

EŞİNİZLE İŞBÖLÜMÜ YAPIN

Yapılan araştırmalar çalışan veya ev kadınlarının eşleri ile işbölümü yaptıklarında yani erkek ev işleri ve çocuk bakımı ile ilgili sorumluluk aldığında, evlilik tatmininin çok daha fazla olduğunu ortaya koyuyor.