

Çalışan annelere tavsiyeler



Çalışan Annelere İş Yaşam Dengesi Tavsiyeleri

Çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramadıkları düşüncesi, iş yaşamındaki kadınların en büyük sıkıntısı

Gerek ekonomik gerekse sosyal nedenlerden dolayı günümüzde pek çok kadın hem anne hem de iş kadını kimliğini bir arada yürütmeyi tercih ediyor. Ancak çalışan annenin zihninin bir köşesinde oluşan; 'Acaba doğru mu yapıyorum?', 'Çocuğumla daha fazla zaman mı geçirmeliyim?' gibi soru işaretleri hiç bitmiyor.

Toplumdaki yaygın kanı hala kadının çocuk sahibi olunca işini bırakması yahut ara vermesi yönünde olsa da annenin çalışmasının çocuğa zarar verdiğini gösteren bilimsel bir araştırma yok. Tersine çalışan kadın, iş- özel hayat dengesini iyi kurduğu çocukları için daha olumlu bir rol model oluyor.

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken'e göre anne ve çocuğun ilişkisinin kalitesi iş - yaşam dengesine dayanıyor.

Atçeken, "Geçirilen zaman kısıtlı da olsa kritik noktalara dikkat ederseniz çocuğunuzla sağlıklı bir bağ kurabilir ve onun sağlıklı bir birey olarak yetişmesine yardımcı olabilirsiniz" diyor.

"Çocuğunuza ayırdığınız zamanda tamamen ona odaklanmaya ve başka şeylerle ilgilenmemeye özen gösterin" diyor Atçeken, "Çocuğunuzla olabildiğince göz teması kurun. Bunun saatlerce sürmesi gerekmiyor. Çocuğunuza onunla bir saat oynayacağınızı sonra kendi işinizi yapacağınızı söyleyebilirsiniz. Böylece sağlıklı bir sınır da koymuş olursunuz. Onun fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı olun. Sabırla, ilgiyle ve güven vererek iletişim kurun. Özellikle çocuğunuz 30 aylıktan küçük ise onunla çevresinde ona bakım hizmeti veren diğer kişilerden daha fazla zaman geçirmeye çalışın. Eğer mümkünse iş tem-

ponuzu birkaç sene buna göre ayarlayın. Çok sık bakıcı değiştirmemeye çalışın. Son olarak çocuğunuzla iyi bir ilişkiniz olması için önce kendinizle iyi bir ilişki kurmanız gerektiğini unutmayın" diyor.

Sağlıklı anne - çocuk ilişkisi için ne yapılmalı?

Çocuğun duygularını ona bir ayna gibi tekrar etmenin anne - çocuk arasındaki bağları güçlendirdiğine dikkat çeken Atçeken, "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. Hava kapalı dahi olsa birlikte açık hava aktiviteleri yapın. 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" diyor.

Çocukların sağlıklı bir gelişim ve güvende hissetmek için kurallara ihtiyacı olduğunu anlatan Atçeken, suçluluk duygusu ile bazı noktaları görmezden gelmenin yanlış olduğunu belirtiyor. Atçeken, "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.