

ÇALIŞAN ANNELERİN İŞ YAŞAM DENGESİNİ KURMA SORUNU



Çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramadıkları düşüncesinin iş yaşamındaki kadınların en büyük sıkıntısı olduğu belirtildi. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken,

sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisi kurmak için nelere dikkat etmek gerektiği konusunda bilgi verdi.

Gerek ekonomik gerek 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 işaretlerinin hiç bitmediği belirtiliyor.

Toplumdaki yaygın kanı hâla kadın 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 kurunca çocukları için daha olumlu bir rol model oluyor.

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken, anne ve çocuğun ilişkisinin kalitesi iş - yaşam dengesine dayandığını belirterek şöyle konuştu: "Geçirilen zaman kısıtlı da olsa kritik noktalara dikkat ederseniz çocuğunuzla sağlıklı bir bağ kurabilir ve onun sağlıklı bir birey olarak yetişmesine yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuzla ayırdığınız zamanda tamamen ona odaklanmaya ve başka şeylerle ilgilenmemeye özen gösterin." Çocukla olabildiğince göz teması kurulması gerektiğini anlatan Atçeken, şunları söyledi: "Bunun

saatlerce sürmesi gerekmiyor. Çocuğunuza onunla bir saat oynayacağınızı sonra kendi işinizi yapacağınızı söyleyebilirsiniz. Böylece sağlıklı bir sınır 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 temponuzu 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."

SAĞLIKLI ANNE-ÇOCUK İLİŞKİSİ İÇİN NE YAPMALI

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 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" uyarısında bulunuyor.

Çocukların sağlıklı bir gelişim ve kendini güvende hissetmek için

kurallara ihtiyacı olduğunu anlatan Atçeken, suçluluk duygusu ile bazı noktaları görmezden gelmenin yanlış olduğunu belirtiyor. Atçeken, şöyle konuştu: "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 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 önemlidir. Gereken sorumlulukları yerine getirirken stres yaşamazsınız, doğal bir akış halinde, huzurlu bir şekilde çocuğunuzla ilgilenirsiniz."

Çocuğunu suçluluk duyarak yetiştiren annelerin devamlı stres yaşadığını anlatan Atçeken, "Suçluluk duygusu çektiğinizde kronik bir yorgunluk hissedersiniz, bu duruma bedeniniz de tepki verir. Çevrenizdekilerle ilişkilerinizde çatışma yaşayabilir ve çocuğunuza karşı daha anlayışsız ve gergin davranabilirsiniz" diye konuştu. (İHA)