

İyi bir anne miyim?



Bir kadın iyi bir anne olmaya çalışırken iyi bir iş kadını, iyi bir eş, iyi bir evlat olmaya da çalışmak zorunda kalabiliyor. Aynı anda pek çok rolü üstlenen kadınların belki de kafalarındaki en kritik iki soru "İyi bir anne miyim?" ve "Nasıl iyi bir anne olurum?" oluyor. Bu sorulara kesin bir yanıt vermek imkânsız olsa da iyi bir anne olmak için bazı ipuçları olabilir. İşte DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Açelya Şahin Fırat'tan yeterince iyi anne olmak üzerine bazı öneriler...

Suçluluk duygusu ve hatalı ödül sistemi

Anne her ne kadar elinden geldiğince çocuğu ile ilgilenmeye, ona vakit ayırmaya çalışsa da onu evde bir bakıcı ya da bir aile büyüğüyle bırakmak zorunda kalınca kendini yetersiz hissetmeye başlayabilir. Bu yetersizlik hissi beraberinde 'suçluluk duygusunu' da getirebilir, bu duyguyla anneler her akşam eve ellerinde bir oyuncakla gelebilir. Vicdanını rahatlatmak, kendini daha iyi hissetmek ve suçluluk duygusunu az da olsa azaltabilmek için sürekli hediye almak zamanla anne

için de çocuk için de bir rutine dönüşebilir. Bu durum anne-çocuk ilişkisinin maddeye bağlı olmasıyla sonuçlanabilir ki bu ilişkinin kalitesini düşürebilir ve bu ilişkiden doyumunu iki taraf için de azaltabilir.

Aşırı sorumluluk üstlenmek

Annenin yaşadığı önemli sorunlardan biri aşırı sorumluluk olması olabilir. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak anneyi yoran bu durum çocuğuna yeterince zaman ayıramama kaygısını da beraberinde getirebilir. Anneler iş yüklerini çevrelerindeki kişilerden



Açelya Şahin Fırat

özellikle babalardan destek olarak biraz hafifletilebilir. Hayatlarında öncelik verecekleri işleri sıraya koyup organize edebilirler. Önemli olan annenin çocuğuyla geçirdiği sürenin uzun olması değil, kaliteli olabilmesidir.

'Çocuğum mutlu mu?' kaygısı

Çocuğunuzla aranızda sağlıklı, sevgi ve güvene dayalı bir ilişki kurulmuşsa etkili bir iletişim kurabiliyor, karşılıklı olarak birbirinizi dinliyor ve duygularınızı açıkça ifade edebiliyorsanız doğru yoldasınız demektir.

Diğer annelerle kendini kıyaslamak

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınmalısınız. Başkalarının daha çok para kazanmasının, süper bir ev kadını veya çok anlayışlı bir anne olmasının sizin hayatınızda hiçbir değişiklik yapmayacağını unutmalısınız.

'Zaman ayıramıyorum' endişesi taşımak

Çocuklarımızla, eve geldiğinizde ödev kontrolü haricinde bilgisayar, televizyon veya telefon olmadan ortalama yarım saat kaliteli zaman geçirebilirsiniz. Bu zaman içinde oyunlar üretebilir veya değişik malzemelerden sanat faaliyetleri yapabilir, evdeki artık materyallerden kendi oyuncaklarınızı oluşturabilirsiniz. Böylece hem çocuğunuzla özel zaman geçirmiş hem de günün sıradan gidişatından bir mola almış olursunuz.



Maydanoz annelikten uzak durun!

Biliyoruz çocuğunuz sizin biriciginiz. Onun için yapmayacağınız şey yok, endişeleniyorsunuz, haklısınız. Ama onun yerine yaşamak, her şeyini halletmek, ona bir şey bırakmamak duygusuyla hareket etmek zarar veriyor. Psikiyatr Nevzat Tarhan'ın 'Maydanoz Anne'ler diye nitelediği annelerden olmayın ve bunları yapmayın. İşte Tarhan'ın uyarıları.



Nevzat Tarhan

Nuran Çakmakçı

ncakmakci@hurriyet.com.tr



Sevgiyi abartmayın

Sevgi ve disiplin çocuğunuzun eğitiminde iki önemli unsur. İkisi arasında bir denge kurulmalıdır. Çocuğa fazla sevgi göstermeniz onun için risk oluşturabilir. Evet kadınların annelik duygusu doğasında vardır. Bu özelliği bünyelerinde bulunan oksitosin hormonundan kaynaklanır ama biraz denge lütfen.

Her dediğini hemen yapmayın

Bir dediğini iki etmemek çocuğa yapacağınız en büyük kötülük. "Aman üzülmesin. Onu zora sokmayalım" diye düşünüp buna göre hareket ettikçe çocuk hazır, kolayla alırsız ve tembel olur. Hayatın zorluklarıyla yüzleşmekten kaçır. İçeceği su için bile yerinden kalkmak istemez, her şeyi başkasından bekler. Hazır çözümler arar.

Fazla müdahale etmeyin

Çocuğunuzun her şeyine fazla müdahale ettiğinizde "Nasıl da benim adıma, benim düşünmem gerekeni düşünüyör, yapmam gerekeni yapıyor" diyerek hayatın bütün yükünü sizin omuzlarınıza yükler, sorun çözme becerisi geliştiremez, özgüveni eksik kalır. Mücadeleciliği, girişimliliği, özgüveni gelişmez, çok kırılabilir olur. Halbuki çocuğunuzun hayatı öğrenmesi için bazı şeylerde tek başına bırakmalısınız. Örneğin çocuğunuz sokakta oynamasına izin vermelisiniz. Çocuk düşebilir, bir yerini acıtabilir ama bu riski göze almak gerekir. Nasıl bir kaplumbağa yürüyebilmek için başını kabuğundan çıkarma riskini göze alıyorsa çocuğunuz da sağlıklı büyüebilmesi için birtakım risklerle karşı karşıya kalması, bunlarla ilgili çözümler üretmesi ve ilerlemesi gerekir ki hayatı öğrenebilsin. Sizin göreviniz aslan terbiyeciliği değil, beklilik yapmak. Çocuğunuzun bir beki gibi uzaktan kontrol etmeli, onu tehlikelerden korumalısınız.

Aşırı korumacı olmayın

Sevginin gibi koruyuculuğunuzun da dengeli şekilde kullanmalısınız. Çocuğunuzun birtakım sorumluluklar vermekten çekinmemelisiniz. Yoksa çocuk yedi yaşına geldiğinde ayakkabısını bağlayamaz, 20 yaşına geldiğinde ne giyeceğini bilemez, kahvaltıda ekmeğin üzerine ne süreceğini size sorar hale gelir. Annelerin aşırı korumacılığının bir eseri olarak çocuklarıyla yataklarını ayırmadıklarını bile görürüz.