Çalışan Anne Baba ve Çocuğu

Günümüzde giderek artan bir hızla, daha çok sayıda kadın çalışma yaşamına atılıyor. Dolayısıyla ebeveynlerin iş ve ev yaşantısı arasında üstlenmekte olduğu birden fazla rol arasında denge kurması zorlaşıyor. Özellikle anne için anne rolü, birey rolü, çalışan rolü gibi birden fazla rolü üstlenmek yorucu ve bir o kadar da stresli olabiliyor.

Hem anne hem de babanın çalışıyor olması maddi açıdan ebeveynleri rahatlatsa da beraberinde birtakım sorunlar da getiriyor. Stresli ve yorucu geçen iş saatlerinden sonra ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimi etkileniyor, iş yerinde yaşanan stres ev yaşantısına yansıyor. Ebeveynler, iş saatlerinin yoğunluğundan dolayı çocuklarına vakit ayıramadıklarını, çocuklarıyla ilgilenemediklerini düşünüp; yetersizlik, suçluluk, ilgisizlik gibi yoğun duygular yaşıyorlar.

“Ebeveynler yaşadıkları bu yoğun suçluluk duygusu nedeniyle işten eve döndüklerinde çocuklarının her istediğini yapma ve onları şımartma eğilimindeler. Oysa ki bir ebeveynden beklenilen en önemli şey çocuğuna ilgi, şefkat vermesi, kurduğu iletişim ile çocuğunun “ben değerliyim”, “güvendeyim”, “mutluyum” duygusunu yaşamasını sağlamasıdır. Çocuklar var olduklarına dair geri bildirim isterler. Aile içindeki etkileşim çocuğun bu gereksinimi yerine getirebilmelidir. Ayrıca çocuk emniyette olduğunu hissetmeye ve ebeveynlerine karşı yakınlık hissetmeye ihtiyacı vardır. Bütün bunların sağlanabilmesi için de 24 saate ihtiyaç yoktur. Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği zamanın niteliği, onunla kurduğu iletişimin türüdür.”

Yapılan araştırmalar; çalışan annenin, çocuğun sıkıntılarını zamanında gideremediği, çocuk yetiştirme sürecinde yeterli olamadığı endişelerini taşıdığını gösteriyor. Çalışan annenin yaşadığı bu suçluluk duyguları, her şeyi aynı anda yapmaya çalışmanın ve bunu başaramamanın bir getirisidir. Anne ilk olarak, suçluluğu hissettiği anda umutsuzluğa kapılmak yerine kendisine neden bu duyguyu yaşadığını sormalıdır. Suçluluğu azaltmak için yollar var mı? Önceliklerinizi değiştirecek yollar var mı? Bu değişiklik olumlu bir değişiklik olacak mı? Eğer bu sorunun cevabı olumlu ise önceliklerinizi değiştirin. Eğer değilse gereksiz suçluluğa yol açan adımları değiştirmek gerekir. Çalışan anneler olarak kararınız ile ilgili rahat hissetmeniz önemlidir.

Yapılan çalışmalar; annenin çalışmasının çocuğu olumsuz etkilemediği yönündedir. Annenin, çocuğunun sağlıklı gelişimi için onunla 24 saat değil, nitelikli zaman geçirmesi gerektiğinin altını çizmektedir. Aslında asıl sorun, anne ve babanın çocuğuyla geçirdiği zaman içerisinde onunla nasıl ilgileneceklerini bilmemesi, iş ve ev yaşantısı arasında gerçekçi bir planlama yapamamasından kaynaklanır. Bu sebeple anne ve babanın çocuğuyla daha nitelikli ilişki kurması, geçirmiş oldukları vakti nasıl değerli kıldıkları asıl

önemli olandır. İş ve aile yaşantısı arasında organize olmak, plan yapmak, doğru dengeyi bulmak ebeveynlik ve profesyonellik arasında kilit noktadır.

Çalışan anne ve babaların hafta sonlarını yoğun ev işleri ile geçirmek yerine çocuğunu sinemaya, tiyatroya, parka götürmesi, birlikte çeşitli faaliyetlere katılması çocuğun ebeveynlerine doymasa bile onunla ilgilendiklerini ve sevildiğini görmesine neden olur. Ancak kaliteli vakit geçirmek için önemli olan, hafta sonu programlarını gereğinden fazla aktiviteyle doldurmak değil, sadece çocuğunuza, hayal gücüne ve oyununa odaklanabileceğiniz, iş ve özel hayatın stresinden arınmış zamanlar yaratmaktır.

Suçluluk Duygusundan Kurtulmanıza Yardım Edecek Öneriler:

- Sizin için ve aileniz için önemli olan şeyler neler? Değerlerinizi keşfedin ve nasıl bir ebeveyn olacağınıza karar verin. Nasıl bir ebeveyn olacağınıza karar vermek, hayatınızdaki öncelikleri ve çocuğunuza karşı olan tutumunuzu belirlemenizde yardımcı olacaktır.
- Kararlarınıza güvenin ve onları uygulayın. Bazen verdiğiniz karar doğru , bazen yanlış olacak ve bazen de ne doğru ne de yanlış olacaktır. Hata yapmak için kendinize izin verin, hatalarınız sayesinde öğreneceksiniz. Hata yaptığınızı düşündüğünüzde çocuğunuza samimi bir özür ve açıklama sunun.
- Kendinize aşırı yüklenmeyin. Hiçbir annenin 7/24 çocuğuyla ilgilenmesi mümkün değildir. Ailenizle, çocuğunuzla gerçekleştiremediğiniz planlar için hayal kırıklığı yaşıyorsanız kendinize daha ufak ve gerçekçi hedefler koymakla işe başlayın. Unutmayın, kimse mükemmel değildir.
- Neler kaçırdığınıza değil, neler yaptığınıza odaklanın.
- Ebeveyn rolünüzü unutmayın. Her ailenin kendine özgü kuralları ve sınırları vardır. Ailenizde koyduğunuz kurallar ve sınırlar esneyebilir ancak suçluluk duygusuyla kuralları ve sınırları kaldırmayın.
- Yaptığınız işin sizi mutlu ettiğinden emin olun! İşinde mutlu olan ebeveynler, bu mutluluğu evlerine de taşır.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın!
- Çocuklarınızla (nitelikli) zaman geçirirken, aynı zamanda başka işlerle ya da başka kişilerle ilgilenmeyin. Telefonları, televizyonları, bilgisayarları bu süre

zarfından ortamdan kaldırın. Çocuklarınıza sadece onlarla iletişime açık olduğunuzu ve geçirdiğiniz bu zamanın sadece onlara ait olduğunu hissettirin.

- Kendinize iyi bakın. Yeterli uyku, beslenme, egzersiz yapma ve sizi mutlu eden şeyleri yapmak önemli. Bilin ki sizin mutluluğunuz ailenizin mutluluğudur.
- Az zaman ayırmak, az sevgi vermek demek değildir. Önemli olan beraber geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiğinizdir. Çocuğunuzla beraberken onun sevdiği faliyetleri yapın.
- Zamanınızın sınırlı olduğu durumlarda, örneğin ev işi yapmanız gereken durumlarda işinizi yaparken çocuğunuz ile sohbet edin ya da çocuğunuzun yaşına ve yeteneğine göre ondan yardım isteyin.
- Çocuğunuza az da olsa düzenli zaman ayırın.
- Önemli olan, içinde yaşadığınız anı dolu dolu yaşayabilmektir. Her ailenin ebeveynlik macerası onlara özgüdür ve her an bu maceraya yeni bir şeyler eklenir. Ancak bir daha çocuğunuzun ilk adımlarını attığı o ana geri dönmeniz mümkün olmayacak. O yüzden derin bir nefes alın ve 21. yüzyılın ve hayatın karmaşası içinde çocuğunuzla geçirdiğiniz vakitleri sindire sindire, daha yavaş ve keyfini çıkartarak yaşayın!

Derleyen ve Yazan: Bike Gizem ENGİN, Yeşim ÜÇÜNCÜ

Kaynakça:

Uzm. Psk. Birgül Geyimci / Çalışan Anne Olmak ve Suçluluk
Prof. Dr. Haluk Yavuzer / Çocuk Psikolojisi
Prof. Dr. Haluk Yavuzer / Çalışan Anne ve Çocuk
Prof. Dr. Haluk Yavuzer / Çocuğunuzun İlk 6 Yılı
D. W. Winnicott / Oyun ve Gerçeklik