

Çalışan Anne Olmak

Annelik, hiç şüphesiz, birçok kadının hayatında daha önce tatmadığı duyguları beraberinde getiren yepyeni bir deneyimdir. Bir anne hamilelik sürecinde ve doğum sonrasında birbirinden farklı ve yeni deneyimler kazanır. Bu süreç çoğu zaman keyifli olsa da birçok anne için türlü kaygıları da beraberinde getirebilir. Bu kaygıların başlıcası “çocuğuna yeterli derecede iyi annelik edebilme” dir. Ancak annelik deneyimi, özellikle Türk toplumunda, fazlaca kutsandığından, annelere yönelik yüksek beklentiler oluşagelmiştir. Bir anneden, çalışsın ya da çalışmasın, çocuğun her türlü sorumluluğunu alması, tüm bakımını üstlenmesi beklenir. Oysa anne olmak her kadın için aynı anlamı taşımayacağı gibi, bazı annelerin şartları da bu beklentilerin karşılanmasına uygun olmayabilir. Bu durumda özellikle çalışan bir anne bebeğiyle fazlaca zaman geçiremediğinde gerek çevre baskısından gerekse kendi yüksek beklentilerinden dolayı yoğun suçluluk ve yetersizlik duyguları hissedebilir. Bebeğinin hem fiziksel hem de duygusal tüm sorumluluğu üstlenen bir anne yolunda gitmeyen en ufak bir olayda kendisini tek sorumlu ilan eder. Bu suçluluk ve yetersizlik duyguları da zamanla annenin kaygısının artmasına sebep olabilir.

Oysa çalışan bir annenin bebeği doğduktan sonra hayatında geri kalan her şeyi ikinci plana atarak kendisini sadece bebeğine adanması bebek için de anne için de sağlıklı bir durumdur. Böyle bir durumda anne kendi hayatındaki diğer uğraşlarından tümüyle vazgeçmiş olur ve kendisine ait hiçbir alanı kalmaz. Bu da annenin duygusal dünyasını olumsuz yönde etkiler. Oysa iyi bir planlamayla annenin hem çalışmaya devam etmesi hem de annelik sorumluluklarını yerine getirmesi mümkün olabildiğinden önemli olan bunun yollarını araştırmaktır.

Çalışan Anne Olarak Nelere Dikkat Etmeliyim?

Yüksek beklentiler içinde olmayın: Yeterli derece iyi bir anne olabilmek için çocuğunuzla çok uzun saatler geçirmenize gerek yoktur. Unutmayın ki tüm gününü evde geçiren bir anne de tüm gününü bebeğiyle ilgilenerek geçiremez. Esas olan çocuğunuzla geçirdiğiniz vakti nasıl değerlendirdiğinizdir. Çocuğunuz sizden onun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı olmanızı bekler. İşten geldikten sonra onunla oyun oynayarak, sohbet ederek, kitap okuyarak geçireceğiniz bir saat bu ihtiyacı karşılamak için yeterli olacaktır. Eğer çocuğunuzla daha fazla ilgilenmek istiyorsanız evde bazı işlerin gecikmesini kabulleniyor olmanız gerekebilir. Bu anlamda kendinizi etrafınızdaki çalışmayan annelerle kıyaslamamanız gerekir. Kendinizden beklentiniz ne kadar yüksek olursa karşınıza çıkan problemlerde yaşayacağınız hayal kırıklığı da o denli büyük olacaktır.

İş bölümü yapın: Tüm sorumluluğu annenin üstlendiği ailelerde “çalışan baba sendromuna” rastlamayız. Günümüzde birçok baba kendini bu konuda bilinçlendirmiş olsa da hala birçok baba çocuk bakımının ve ev işlerinin daha çok anneye ait olduğunu düşünmektedir. Oysa bir baba da çocuğunun tüm ihtiyaçlarını görebilmek için yeterli donanıma sahiptir. Ayrıca genel kanının aksine, çocuklar sadece belirli bir yaşa geldikten sonra değil, doğdukları andan itibaren baba sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar. Babanın etkin varlığı çocuk ruhsallığının gelişiminde oldukça önemli bir rol taşır. Çocuğun sadece fiziksel ihtiyaçlarının değil, aynı zamanda duygusal ihtiyaçlarının da anne baba tarafından birlikte karşılanması gerektiğini unutmamak gerekir.

Kural koymayı ve sınır belirlemeyi ihmal etmeyin: Çalışan annelerin yaşadığı en büyük sıkıntılardan biri de çocuğuna kural koymakta zorlanmaktır. Çocukların kurallar ve sınırlar karşısında vereceği tepkileri tolere etmek ve kararlılığı sürdürmek zaman zaman zor gelebilir. Çalışan anneler çocuklarıyla çok zaman geçiremedikleri için bir arada oldukları birkaç saati de bu tepkilerle uğraşarak geçirmek istemezler ve sıklıkla herşeye “evet” deme eğiliminde olabilirler. Bu, kısa vadede çocukları mutlu etse de uzun vadede ilişkinin doyumsuz ve tatminkar olmasını engeller. Bununla beraber çalışan

anne olmanın verdiği suçluluk duygusuyla verilen kararlar ve sınır koyamama durumu çocuğun ruhsal açıdan olgunlaşmasını da engelleyebilir. Çocuğunuzla sağlıklı ve nitelikli bir ilişki kurmak, onu mutlu etmek için çok fazla oyuncak almanız ya da her istediğini kabul etmeniz gerekmez. Aksine koyacağınız kurallar ve birlikte belirleyeceğiniz sınırlar dahilinde kalmak hem sizi hem de çocuğunuzu uzun vadede daha mutlu kılacaktır.

Uzman Klinik Psikolog
Sevda ARSLAN POYRAZ