

AİLE İLE GEÇİRİLEN KALİTELİ ZAMANIN ÇOCUK ÜZERİNE OLAN ETKİSİ

Günümüz sadece babaların çalışıp, annelerin çalışmadığı bir dünya değil. Artık annelerin de “iş başından aşkın”.

Gündelik yaşamı çocuklarla paylaşmak ebeveynlerde mutluluk, eğlence, huzur ama aynı zamanda sabırsızlık, engellenmişlik ve bazen de öfke gibi çeşitli duyguların yaşanmasına neden olur. Onlarla geçirdiğiniz zaman boyunca hem aydınlık hem de karanlık anlar yaşarsınız. Bu küçük çocuklar sizin nedenlerinizi, gerekçelerinizi ve mantığınızı her zaman anlamazlar.

Günümüzde kadının rolü gittikçe anlam değiştirerek ilerlemektedir. Artık kadınlar ekonomik özgürlüğünü ele alıp, eğitim aldığı alanda uzmanlaşarak iş hayatına girmektedirler. Kadınlar iş hayatına girdiklerinde en büyük suçluluğu çocuklarıyla yeterince ilgilenemediklerini düşünerek kaygılanırlar.

Annenin çalışması çocuğu hangi olumsuz yönde etkilemektedir? Çalışan ebeveynler günlük hayatın ve işlerin koşturması içinde sık sık çocuklarına vakit ayıramamaktan yakınırırlar. Çocuğun ihtiyacı olan, sürenin uzunluğu değil, birlikteliğin kalitelidir. Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimin, anne ve babanın çocuğuna iyi bir model olması, güven, sevgi içerisinde geçirilen bir vakit. Böyle düşünüldüğünde ona ayıracağınız günde 20-30 dakikanız elbette ki var olacaktır.

Araştırmalara göre; çalışan annelerin çocuklarının okul başarıları ve sosyal gelişimleri çalışmayan annelerin çocuklarına göre daha üstündür.

Hediye DEĞİL, İlgi ve Sevgi VERİN

Çalışan anneler genellikle çocuklarını ihmal ettiklerini düşünüp suçluluk duyarak, çocuklarıyla geçirdikleri saatlerde çocuklarının istediklerini yaparak onlara hediye verirler. Bu yüzden de çalışan anneler suçluluk duygusu hissettikleri için çocuklarına hayır kelimesini kullanmazlar. Dolayısıyla aileler sevgi ve sınır koyma konusunda dengeyi sağlayamayabilirler. Sağlıklı çocuk yetiştirmenin ön koşullarından biri de çocukların bazı isteklerini erteleyebilmek hayır kelimelerini anlamalarını sağlamaktır.

Bu nedenle anne işten geldiğinde zamanın çok kısıtlı olduğu durumlarda, anne kendi işlerini yaparken çocuğu ile gününün nasıl geçtiğini ve neler yaptığını sorarak onun duygularını ve kendisini ifade etmesine imkan vermelidir. Anne işlerini bitirdikten sonra çocuğun istediği herhangi bir (kitap okumak, ev ödevlerini birlikte yapmak, bir oyun veya filmi birlikte seyretmek) faaliyetleri birlikte yapabilirler.

Çalışan annenin karşılaştığı bir diğer sorun ise aşırı sorumluluk yüklenmesi, hem zihinsel, hem fiziksel hem de duygusal olarak yorgun olmasından dolayı, işten çıkıp eve geldiğinde çocuğuna yeterince zaman ayıramama kaygısı ve endişesi yaşamaktadır. Çalışan anneler babalardan destek alarak biraz hafifletebilirler. Hayatlarında öncelik verecekleri işleri sıraya koyup organize edebilirler. Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği

sürenin uzun olması değil, kaliteli olmasıdır. Önemli olan çocuğun sevildiğini hissetmesi, öpmek, sarılmak, çocukla duygularınızı paylaşmak, onun da duygularını ifade etmesine fırsat vermek, yardımcı olmaktır. Hediyeler yerine sevgi ve ilgi vermek, onunla birlikte vakit geçirmek çocuğunuz için en değerlisidir.

Çok vakit geçirmek mi kaliteli vakit geçirmek mi?

Anne ve babalar olarak zamanın hem fiziksel hem de zihinsel açıdan enerjinin tümünü çocuklara ayırınca onlarla ilgilendiğimizi düşünüyoruz. Fakat çocuklarla geçirilen 20 dakikalık kaliteli bir vaktin daha önemli olduğunu unutuyoruz. Yapılan araştırmalar, geçirilen fiziksel birliktelikten daha çok duygusal anlamda çocuklara geçirilen vaktin daha doyurucu olduğu gerçeğidir.

Çalışan anneler ve babalar çocuklarının dil, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişmelerini destekleyecek zamanlar hazırlamalıdır. Çocuk ile diyalogun sadece fiziki bakımdan olmaması, onun sosyal ve duygusal olarak da desteklenmesi gerektiğini unutmamalıdır. Annenin zaman ayırdığı, oyun oynadığı, konuştuğu ve çocukla ilgilendiği saatler, ne kadar çok olursa o kadar faydalıdır.

Çocuğunuzla karşılıklı etkileşim içinde oynadığınız ve iletişim kurduğunuz, ona değerli olduğunu ve sevildiğini hissettirdiğiniz keyifli vakitler.

Birlikte TV izlemek iletişime girmez.

Annenin çocuğu ile birlikte geçirdiği süre arttıkça kalitesi azalmakta. Çalışan anneler ise genellikle çocukları ile “yeterince vakit geçiremediklerinden dolayı üzümlü suçluluk duygusu yaşarlar. Oysa bu konuda yapılan araştırmalar gösteriyor ki, anne babası çalışan çocukların %85-90’ı böyle bir durumdan şikâyetçi değil. Diğer bir ifade ile çalışan anne babaya sahip çocukları sadece %10-15’i anne babaları ile daha fazla vakit geçirmek istediğini söylüyor.

Araştırmalar Ne Diyor?

Amerikan Psikoloji Derneği’nin yapmış olduğu araştırmaya göre, çalışan annelerin daha az depresyon belirtisi gösterdikleri ve genel sağlık durumlarının çalışmayanlara göre daha iyi olduğu belirtildi.

Yine aynı çalışmada, yarı zamanlı çalışan annelerin çalışmayan anneler ile aynı seviyede, tam zamanlı çalışan annelerden ise daha fazla çocukları ile alakadar oldukları gözlemlendi.

Annesi çalışan kız çocukları kendilerini daha yüksek eğitimsel mesleki hedeflere yöneltirler.

Yapılan araştırmalar sonucunda çalışan annelerin çocuklarında gelişimsel bir sorun bulunamamıştır.

Çalışan anneler ve çocukları üzerinde yapılan araştırmalar arasında bulgular genellikle, annenin çalışmasının çocuğu olumsuz şekilde etkilemediği yönündedir. Araştırmalar her gün işe giden annelerin çocuklarının gelişiminin yavaş olmadığını ve zarar görmediklerini gösterir.

Bazı Çalışmaların Ana Sonuçları Şunlardır:

- Annenin dışarıda çalışması çocuğun gelişimini geciktirmiyor.
- Annenin evde kalması ya da dışarıda çalışıyor olması çocuğun sosyal davranış, bilişsel ve dil gelişiminde farklılık yaratmıyor.
- Çalışan anneler izin günlerinde çocukları ile daha fazla zaman geçiriyor.
- Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği sürenin kısa ya da uzun oluşu değil, çocuğu ile geçirdiği sürenin niteliğidir.
- İşinde mutlu olan ve çocuğunun bakımı konusunda endişe duymayan anneler iyi bir ebeveyn rolüne sahiptirler.