Çalışan Anneler Ve Çocukları 

Bebeklik Döneminde Anne Çocuk İlişkisi

Yapılan araştırmalar, gebeliğin son aylarından itibaren çocuğun duygusal belleğinin olduğunu ve çocuğun sevilip sevilmediğini, istenip istenmediğini belleğine kaydettiğini gösteriyor. Beynimiz düşünceleri ve bilgileri hafızamıza kaydettiği gibi duygularımızı da kaydeder. Çocukluk dönemlerinde de sevilip sevilmemek, istenip istenmemek çocuğun beynine sürekli yazılır.

Çocuk bir yaşına kadar hep kaydeder. Konuşmaz ama konuşuncaya kadar olanları kaydeder. Çocuk, doğduktan sonra kendisini annesinin bir parçası olarak görür, “annem ve ben” demeye başlar. “Annem, ben ve diğerleri” kavramı ise çok daha sonra şekillenir. Yani bu dönemde annenin ilgisini, şefkatini hissetmesi kişilik gelişimi açısından çok önemlidir.

Çocuğun kişilik gelişimi ve duygusal gelişimi açısından ilk dört yılın hayati bir önemi vardır. Deyim yerindeyse bu süre zarfında çocuğun beyninde kişiliği ile ilgili bir network oluşur, kişiliğinin temel özellikleri oturur. İlk dört yıl çocuğun anneyle duygusal alış veriş ve paylaşım içinde olması, çocuğun kendini güvende hissetme ihtiyacını karşılamanın en kolay ve en emin yoludur.

Bebekliğin ilk döneminde anne çocuktan birkaç saat uzaklaşsa, çocuk kendisini sudan çıkmış balık gibi hisseder. Çocuk kendini güvende hissetmezse müthiş bir tehdit altında olduğunu zanneder, korkar ve bünyesi stres hormonları salgılar. Annesini “sığınılacak bir liman” olarak gördüğü için annenin varlığı çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlar. Hatta halkımızın kısa süreliğine annesinden ayrı kaldığı için huysuzlaşan, ağlayan bebekleri sakinleştirmek için bulduğu güzel bir çözüm vardır: Çocuk ağladığı zaman ona annesinin bir eşyasını koklatırlar, annesinin kokusunu alan çocuk sakinleşir çünkü bu koku kendisini güvende hissetmesini sağlar.

Çocuğun temel güven duygusunun gelişmesi için anneyle kurduğu ilişkinin önemini dile getirdik. Fakat bu durum doğumun ardından kısa bir süre sonra işe dönmek zorunda kalan annelerce çözümsüz bir sorun olarak algılamamalıdır. Gerçekten de anne çocuk ilişkisi güven duygusunun oluşması açısından önemlidir ancak güven duygusu açısından hayati olan teke tek ilişkidir. Elbette ki ideal olan teke tek ilişkinin anneyle kurulmasıdır. Fakat bu ilişkiyi çocuk annesinin dışında biriyle de kurabilir.

Çocuk açısından annenin A ya da B olması önemli değildir. Çocuk ilk anda anneye alıştığı için onu, daha doğru bir ifadeyle kendisine alıştığı ve yanında kendini güvende hissettiği kişiyi arar. Alıştığı kişinin kokusunu, gülüşünü, bakışını duygusal hafızasına yazmıştır ve onu aramaktadır. Ancak bir müddet sonra kendisiyle aynı yoğunlukta, aynı şekilde ilgilenen bir başka kişiyi de benimser. Bu kez de onu sığınılacak bir liman olarak görür. Bu noktada güvenilir bir bakıcı bulup onu değiştirmemenin çocuğun güven duygusunun gelişmesi açısından önemini vurgulamalıyız.

Bakıcının sık sık değişmesi çocuğu psikolojik olarak etkiler. Yuvaya bırakılan, yuvada çok iyi bakılan, yedirilen, içirilen çocuklarda görülen hospitalizasyon hastalığı adlı bir rahatsızlık vardır. Bu çocuklarda yuvada kendilerine özenle bakıldığı halde gelişme geriliği görülmüştür. Bunun nedeni araştırıldığında ortaya şu sonuç çıkmıştır: Bu yuvaların özelliği, bakıcıların vardiyalı çalışmasıdır. Bakıcılar çocuklarla çok iyi ilgilenmektedirler ama sürekli farklı bakıcılar çocuklarla ilgilendiği için çocuğun duygu alış verişi yapacağı, teke tek ilişki kuracağı birisi olamamaktadır. Yapılan araştırmalar bu yuvadaki çocukların beyinlerinin büyüme hormonu salgılamadığını, bu yüzden çocukların büyümesinin yavaşladığını ve buna bağlı olarak da vücut dirençlerinin düştüğünü, sık sık hasta olduklarını bulgulamıştır. Eğer çocuğun bakıcısı sürekli aynı kişi olursa ve çocuk onunla iyi bir ilişki kurabilirse böyle bir sorun yaşanmaz.

Bu noktaya kadar daha çok bebeklik döneminden bahsettik. Ancak diyebiliriz ki çocuk beş altı yaşına kadar, kabaca okul dönemine değin anneye bağlıdır. Kişiliğini annesine bağlı olarak kurgular. Yine vurguluyoruz ki ideal olan çocuğu ilk dört yıl annenin büyütmesidir, bununla beraber bir çocuğun okul dönemine kadar annesine bağlı olduğunu da akıldan çıkarmamak gerekir.

Annenin çocuk okul çağına geldikten, çocukta gerçeklik kavramı geliştikten sonra çalışmaya başlaması çocuk açısından çok daha uygundur. Bu durumda bile dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. O ana kadar çalışmayan annesinin bir anda çalışmaya başlaması çocuk açısından yeni bir durumdur ve bunu kabullenmekte zorluk çekebilir. Dahası çocuğun bunu annesinin kendisini terk ettiği şeklinde yorumlaması ve sebebini de kendinde araması söz konusu olabilir.

Çalışma hayatına dönen anne bu durumu çocuğuna onu büyük bir insan gibi kabul ederek anlatmalıdır. Her şeyi açık ve çocuğun anlayabileceği bir dille ifade etmeli ve bu durumun kendisinden kaynaklanmadığını özellikle belirtmelidir.

Aslında çocuğu duygusal açıdan zedeleyen şey hayatın gerçekleri değil, anne babanın ona karşı olan tutumudur. Çocuğu büyük bir insan gibi kabul etmek gerekir. Ona hayatı, gerçekleri, acıları ciddi ciddi anlatmazsak, çocuk gibi davranmaya devam edersek, çocuk kendisini aptal gibi hisseder. Oysa büyük insan gibi gerçekleri ona açık bir şekilde anlattığımız zaman kendisine değer verildiğini düşünür. Anne çocuğa karşı sakin ve soğukkanlı olabilirse çocuk durumu daha kolay kabul edebilir. Aksi halde sinirli, heyecanlı bir üslup çocuğun da aynı hislere bürünmesine ve olayı kabullenmekte zorlanmasına yol açabilir.

Çocuk anlamaz diye düşünüp ona ciddi bir açıklama yapılmadığı zaman belirsizliğin çocuğa verdiği zarar daha fazla olur. Ona anladığı dille gerçekleri söylemek gerekir. Söylediklerimiz belki başta çocuğu çok üzecektir ama üzüntü duygusu acı çekmemiz için değil çözüm üretmemiz için verilmiştir. Çocuk ilk zamanlarda bu duruma üzülecektir. Fakat zamanla annesinin kendisini hâlâ sevdiğini, kendisine önem verdiğini görüp yeni durumu kabul edecektir.

Kaldı ki üzüntü duygusuyla tanışmak ve ardından üzüntüye çözüm üretmeye çalışmak çocuğun kişiliğinin gelişmesine katkı sağlar. Çocuk aşırı koruma altına alınmamalı, kaldırabileceği gerçekler anlayabileceği bir dille onunla paylaşılmalıdır. Bu hem belirsizlikten doğacak sıkıntıyı giderir hem de çocuğun kendisini önemli hissetmesini sağlar. “Annem hayatındaki yenilikleri bana anlatıyor, demek ki ben onun için önemliyim” diye düşünür.

Annenin çalışması durumunda babanın da anneye destek olması, annenin çalışmasından kaynaklanan boşluğu doldurmak ve çocuğunun yeni aile düzenine uyum sağlaması için çaba harcaması gerekir. Henüz çocuğun zihninde baba kavramının yerleşmediği bir dönemde olunsa dahi babanın da çocuğun sorumluluğunu hissetmesi, en azından annenin bu dönemi daha rahat atlatması için emek vermesi lazımdır.

Kaliteli Zaman Geçirmenin Önemi

Kaliteli zaman geçirmek, “nitelikli ve sürekli beraberlik” kurmaktır. Anne çocuğuna çok uzun bir süre ayıramayacak kadar yoğun olabilir, önemli olan kısa da olsa bu ilişkiyi sürekli kılmaktır. Çocukla göz teması kurarak, karşılıklı paylaşım içinde olarak, kaygılarını gidererek, onu rahatlatarak geçirilen zaman ne kadar kısa olsa da çocuk açısından çok önemlidir, ona verilecek en büyük hediyelerden biridir. Her gün kısa da olsa bir zaman dilimini nitelikli ve sürekli bir ilişki içinde geçiren çocuk, annesinin çalışmasını tolere edebilir.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan (Bu yazı, yazarın “AİLE OKULU ve EVLİLİK” adlı kitabından alınmıştır.)