**12 Kasım 2018**

**Ebeveynlikle iş ve özel hayat dengesini kurmak şart**

**Günlük koşturmacada çok az zamanı olan ebeveynlerin kendilerini suçlu hissettikleri için çocuklarını çok fazla şımartabildiğini vurgulayan Uzman Psikolojik Danışman Seyhan Sevinçler, bilinçli ebeveynlik yaklaşımı ile ebeveyn çocuk bağını sağlıklı kurarak, ebeveynlikle iş ve özel hayat dengesinin sağlanabileceğini belirtti.**

Türkiye’de tek çatı altında en fazla kadın çalışan istihdam eden şirketlerden biri olan Yeşim’in Kadın ve Çocuk Kulübü ve Uludağ Soroptimist Kulübü iş birliğiyle hayata geçirilen “Kelebeğin Dünyası” projesi söyleşileri devam ediyor. Kadınların eğitim, sağlık ve kişisel gelişim konularında farkındalığını arttırmak amacıyla organize edilen etkinlik, Uzman Psikolojik Danışman Seyhan Sevinçler’in katılımı ile gerçekleştirildi.

Yalova Soroptimist Kulübünün de destek verdiği “Çalışan anne baba olmak ve suçluluk” isimli söyleşi kapsamında Yeşim’de yer alan Mavi Konferans Salonu’nda bir araya gelen Yeşimliler, çalışan anne ve babaların hissettikleri suçluluk duygusu ve bu duyguyla baş etmek adına yapılması gerekenlerle ilgili bilgi aldı.

Yoğun bir katılıma sahne olan söyleşiye konuşmacı olarak katılan Uzman Psikolojik Danışman Seyhan Sevinçler, belli bir yaşa gelen bireylerin çalışma hayatına atılmalarının günümüz ekonomik şartlarında bir zorunluluk olduğunu belirtti. Çocuksuz çiftlerin toplumda aileden çok, bir çeşit ev arkadaşı gibi görüldüğüne ve ebeveyn olma yoluna girdiklerinde toplumun kendilerini aile olarak kabul ettiğine dikkat çeken Sevinçler, “Ebeveyn terimi hem anneyi hem de babayı kapsıyor olsa da genellikle bebeğin eve gelmesi ve babanın, bebek bakımı konusunda kendini yetersiz hissetmesiyle ebeveynlik sorumluluğu anneye kalıyor. Birçok durumda, anne, istese de istemese de uzman pozisyonunu üstleniyor. Annenin genelde istemeden konumlandığı uzman pozisyonu kadına fazladan yük bindiriyor. Bu durum da birçok ilişkiyi geriyor ve karı-koca arasında belki tam olarak tanımlanamayan ancak sürüp giden bir sürtüşmeye yol açıyor” diye konuştu. Sevinçler, şöyle devam etti: “Ebeveynlik bir kez başladı mı insan bu dünyadan ayrılana kadar sürer. Mola, ara, bitiş çizgisi yoktur. Sabah işe giden akşam eve gelen ebeveynler evde mesaiye devam eder. Çocuğun bakımı, giderlerinin karşılanması bir yana ilgi ve oyun ihtiyacının giderilmesi de gerekir. Çalışan anne hem o günün işini yapar hem zaman kazanmak için ertesi günü planlar. Türkiye’de ev içi sorumlulukların adaletsiz bölüşümü nedeniyle 10 kadından 4’ü işi bırakıyor. Bu kadınların %23’ü işi bıraktıkları için mutsuz, %11’i pişman, %7’si sıkılmış, %3’ü güvensiz, %3’ü boşlukta, %3’ü asosyal hissediyor. %3’ü ise işini özlüyor.”

**“Bilinçli ebeveynlik yaklaşımı ile ebeveynle çocuk bağı sağlıklı kurulabilir”**

Hayatın akış hızının zihni yorarken ebeveynlik tarzını da etkilediğine dikkat çeken Sevinçler, günlük koşturmacada çok az zamanı olan ebeveynlerin kendilerini suçlu hissettikleri için çocuklarını çok fazla şımartabildiğinin altını çizdi. Sevinçler, ebeveynlerin bu süreçte çocuklarına en son teknolojik ürünleri ve oyuncakları aldıklarına değinerek, sonrasında da ev görevlerini çocuklara sorumluluk vermeden halledip, çocuklarını etkinlikten etkinliğe taşımaya, ödevlerini zamanında yaptırmaya çalıştıklarını kaydetti. Sevinçler, sözlerini şöyle sürdürdü: “Her anne babanın ve her çocuğun kişiliği, çatışmaları, dinamikleri kendilerine özgü de olsa bildiğimiz bir gerçek var ki, anda ve farkında olduğumuz zaman dilimleri yok oldukça bizim de sabrımız, dayanıklılığımız, tahammülümüz, idare kapasitemiz bitiyor. Bilinçli ebeveynlik yaklaşımı ile ebeveyn çocuk bağını sağlıklı kurabilir, kendinizi tüketmeden ebeveynlik, iş, özel hayat dengesini kurabilirsiniz. Bilinçli/farkındalıklı ebeveynlik, çocuğunuzla olan bütün etkileşimlerde onu isteyerek dinlemenizi, önyargısızca kabul etmenizi, şu anda olan durumu geçmişteki olaylar veya gelecek beklentileri ışığında değil, burada ve şimdiye odaklanarak değerlendirmenizi, duygusal ve anlık olumsuz tepkileri en aza indirip, ebeveynlik davranışınızı süzgeçten geçirerek uygun davranışı yapmanızı gerektirir.”