

Toplumda iyiye doğru değişimin başrol oyuncularını:

Anneler

Anne olmanın kadınları değiştirdiği, daha pozitif ve daha duyarlı yaptığı söylenir. Peki onların bu kadar değişmesini sağlayan annelik duygusunun bir kadına neler kattığını biliyor muydunuz?

bir kadın için anne olmak hayat boyu yaşanan en güzel deneyim ve en önemli değişiktir... Karşılaşılan her büyük değişiklik gibi anne olmak da, ruhsal bazı etkiler yaratır. Bunun dışında, hormonal farklılaşma ve hamilelikle başlayan bedensel değişim, kadınların kimlik algısını da çeşitli şekillerde etkiler. Anne olmaya karar vermekle beraber gelen tüm bu değişimler, çocuk-suz bir kadının çocuklu bir kadına dönüşümünü anlatırken, aynı zamanda annelik sonsuz fayda ve güzellik getirir. İstanbul Parenting Class'tan Psikolog Sinem Olcay'ın her yönüyle anneliği anlattığı yazımızı okuduğunuzda bir kez daha anne olmanın keyfini yaşayacaksınız...

Farkındalıklarınız artar...

Anne olmaya karar veren bir kadın, hamile kaldığında hamilelik süreci ve çocuk sahibi olmakla ilgili fikirlerini yeniden değerlendirmeye başlar. Ailesinden, arkadaşlarından ve profesyonellerden edindiği bilgileri birleştirir. Amaç, bebeğinin kendisi için anlamını keşfetmek ve hamilelik sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlamaktır. Doğumdan sonra da çocuk yetiştirme, çocuk gelişimi ve iyi bir anne-çocuk ilişkisi kurmanın yolları gibi konular odak noktası olmaya başlar. Artık öğrendiklerini uygula-





Elçin Urak Dağlaroğlu ve
1 yaşındaki oğlu Kaan

Çocuğu için daha iyisini isteme şeklinde ifade bulan anneliğe özgü duyarlılık, zamanla anne olmuş kadının kimliğini oluşturan genel bir iyiye yönelme eğilimine dönüşür. İşte bu da anneleri, toplum içinde iyiye doğru değişimin başrol oyuncusu yapar.

ma ve çocuğuyla keyif yapma zamanıdır. Dışardan edindiği her yeni bilgi ve çocuğuyla olan ilişkisinden öğrendiği her yeni şey, önceden sahip olduğu fikir ve inanışlara etki eder. Bazen eski fikirlerinin tamamen yanlış olduğunu görür, bazen de eski düşüncelerin doğru taraflarını fark eder ve üzerine şimdiki bilgileri ekleyerek yeni yaklaşımlar oluşturur. Annelik, özellikle hamilelik sürecinde, kişisel fikir ve inanışların gözden geçirilmesine neden olduğu için, birçok kadının kendini daha iyi tanımasına yardımcı olan ve kişisel farkındalığı artıran bir deneyimdir.

Bağımsız bir birey olmanızı sağlar!

Anne olmanın getirdiği kazanımlardan bir

diğeri de kendi anne-babanızdan bağımsız bir birey olduğunuzu, daha önceden hiç yaşamadığınız bir şekilde yaşama fırsatı sunmasıdır. Anneliğe geçiş yapan bir kadının, bir çocuğa annelik yapmaya yeterli olduğunu hissedebilmesi çok önemlidir. Bunu hissedebilmesi için de kendi anne-babasından bağımsızlaşmayı başarması gerekir. Burada bağımsızlaşma derken kastedilen şey; tamamen tek başına olmak ya da yalnız kalmak demek değildir. Bağımsızlaşma kişinin, başkalarıyla yakın ve duygusal bağ kurabiliyor ve bundan keyif alıyor olmasının yanında, kendinden sorumlu olabilmesi, başkalarından bağımsız şekilde kendi kararını verebilmesi ve kendine güçlü şekilde inanması demektir. Çoğu insan ebeveyninden bağımsız bir birey oluşunu en çok

kendisi anne-baba olduğunda deneyimler. Ne kadar başarılı, kendi ayakları üzerinde durabilen, uzun zamandır evli ve bağımsız bir insan olursanız olun, bir çocuk sahibi olmadan önce, anne-babanızla ilişkinizde kendinizi yeterince ortaya koyma fırsatınız olmayabilir. Bir çocuğunuz olduğunda ise sorumluluğu taşıyan taraf artık sizsinizdir. Annelik rolünü almanız, benlik gelişiminiz adına çok büyük bir adımdır.

Daha net kararlar alırsınız!

Anne olmak, bir kadının içindeki güçlü ve duyarlı kadını ortaya çıkarır ve pek çok kadın için çocuğuna en iyisini verebilme konusunda güçlü bir motivasyon oluşturur. İşte bu, anneliğin kutlanması gereken en önemli boyutudur. Annelik motivasyonu, tüm yaşamınıza yansıyan, hayata dört elle tutunmanızı teşvik eden daha önceden belki de hiç deneyimlemediğiniz oldukça güçlü bir duygudur. Bir çocuk yetiştirmenin, ona iyiyi ve doğruyu göstermenin, kendisi adına doğru seçimler yapabilmesi ve hayatta başarılı olabilmesi için ona destek olmanın yaşamınıza kattığı anlam, çocuksuz bir kadinken yaşanması pek de mümkün olmayan bir tatmindir. Anne olmak, bir kadının hayata karşı duruşunu çoğu zaman daha sağlam yapar. Örneğin; iş hayatında kalmak ya da çalışmamayı seçmek gibi yaşamı her yönüyle etkileyen önemli kararlarda anne olmuş bir kadın daha nettir. İçinde bulunulan şartlar dahilinde çocuğunun maddi ihtiyaçlarının öncelikli olduğunu düşünen pek çok anne, kariyerine emin adımlarla devam eder. Farklı şartlardaki bir çocuk için ise annenin çocuğun yanında kalması, maddi ihtiyaçlardan daha önemli olabilir. O zaman da çoğu anne, çekinmeden çocuğunun yanında olabileceği şekilde hayatını yeniden düzenler. Elbette ki her seçimde anne, çocuğun ihtiyaçlarıyla kendininkileri dengeleyebilmeli, kendi isteklerini asla ikinci planda bırakmamalıdır.

Duygularınız yoğunlaşır...

Anne olmak, bir kadının hayata karşı sağlam ve kararlı durmasını teşvik ederken kendine özgü bir hassasiyet, yumuşak kalplilik ve içtenliği de beraberinde getirir. Anne olduktan sonra duygularını daha yoğun şekilde yaşamaya başlayan pek çok kadın görürüz. Annelik, bir kadının manevi dünyasını zenginleştiren, duygularının daha iyi farkına varmasına ve daha kolay paylaşabilmesine yardımcı olan bir süreçtir. Anne olmakla birlikte bir kadın sadece kendi çocuğunun değil, çevresindeki başka kimselerin de iç dünyalarını algılamaya daha hazır ve yeterli hale gelir. Anne olmuş kadınlar, ilişkilerinde paylaşımına daha açık, daha olumlu ve daha anlayışlıdır. İnsan ilişkilerinde kaliteyi artıran bu özellikler, anne olmuş kadınların çoğu zaman tatmin edici ve keyifli bir yaşam sürmelerini sağlar. Annelerin sadece çevresindeki diğer bireylerle değil içinde bulunduğu toplumun geneliyle ilgili duyarlılığı da

artar. Toplumsal kötüyü gidışler ya da yanlış politikalar karşısında aslında en büyük değişim potansiyeline sahip grup annelerdir. Çocuğu için daha iyisini isteme şeklinde ifade bulan anneliğe özgü duyarlılık, zamanla anne olmuş kadının kimliğini oluşturan genel bir iyiyeye yönelme eğilimine dönüşür. İşte bu da anneleri, toplum içinde iyiyeye doğru değişimin başrol oyuncusu yapar.

Çocuğunuzla yaşayacağınız her an "özeldir"

Anne olmanın en büyük kazanımı, elbette ki annenin çocuğuyla yaşadığı paylaşımıdır. Anne ve çocuk arasında kurulan güçlü, pozitif ve güvenli bağ her iki taraf için yaşam boyu sürececek ilgi, sevgi, destek, şefkat ve eğlence dolu paylaşımın ilk adımıdır. Birçok kadın hamile olduğunu öğrenir öğrenmez bebeğiyle içsel bir bağ kurduğunu söyler. Bazı kadınların bebekle olan baği hissedebilmesi için hamileliğin bitmesi, bebeğin dünyaya gelmesi gerekir. Aslında bu bağın hangi aşamada oluştununun çok önemi yoktur. Anne ve çocuk arasındaki ilişki günden güne ilerleyen ve her aşamasında farklı güzelliklerin yaşandığı çok özel bir süreçtir. Özellikle ilk 3 yaşta, günlük bakım aktivitelerini yaparken çoğu annenin çocuğunu yüzlerce kez öptüğü, onunla onlarca kez karşılıklı sözel iletişime girdiğı, bebeğine şarkı ya da ninni söylediğı bilinir. Anne ve bebek arasındaki kurulan bu içten etkileşimler, çocuk sahibi olmanın temelinde yatan gizli hazinedir. Anne ve çocuk, gün içinde paylaşım dayalı, sevgi dolu zamanlar yaşadıkça içsel olarak mutlu hissetmeye başlarlar. Kurulan bu olumlu, yakın sosyal ilişkiler, iki tarafın birbirini tanımasına yardımcı olur. Birbirlerini



uzman görüşü

"Kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin"

"İyi bir çocuk yetiştirmek de hayattaki her şey gibi dengelerin iyi kurulması ile mümkündür" diye belirten İstanbul Parenting Class'tan Psikolog Sinem Olcay, sözlerine şöyle devam ediyor: "Kendini tamamen çocuğuna adanmış, kendi ihtiyaçlarını görmezden gelen bir kadının mutlu olması ve çocuğuna en iyisini verebilmesi mümkün değildir. Çocuk sahibi olduktan sonra hayatındaki ihtiyaçlar dengesini iyi şekilde oturtmuş kişiler hayata karşı daha güvenli, adımlarını daha sağlam atan, özgüveni yüksek ve kendisine değer veren kadınlardır. Bu durum, anneliğin kadınlara hem içgüdüsel olarak getirdiğı hem de annelik yolcuğu boyunca deneyimlerle kazandırdığı yepyeni bir özelliktir."

Annelik, özellikle hamilelik sürecinde, kişisel fikir ve inanışların gözden geçirilmesine neden olduğu için birçok kadının kendini daha iyi tanımasına yardımcı olan ve kişisel farkındalığı artıran bir deneyimdir.

neyin eğlendirdiğini, neyin sakinleştirdiğini, neyin mutlu ettiğini ve neyin üzdüğüünü öğrenirler. Erken çocukluk döneminde ilişkide verici taraf olma sorumluluğu annede olsa da, ilerleyen zamanda çocuk da annenin hem duygusal hem sosyal beklentilerini karşılamak için pek çok şey yapar. Anne ve çocuğun dönüşümlü olarak birbirinin istek ve ihtiyaçlarına cevap verme şeklinde devam eden sevgi oyunu yaşam boyu sürer.

Öncelikleriniz değişir...

Anne olan bir kadının hayatındaki pek çok öncelik değişmiştir. Mesela, çocuksuz bir kadinken arkadaşlarıyla dışarı çıkmak en keyif al-

dığı şeylerden biri olabilir, ama anne olduğunda rahat ve güvenli ev ortamında buluşmayı daha çok tercih edeceklerdir. Çocuksuz bir kadinken bazı günler öğünleri geçiştirebilirsiniz, ama bir çocuğunuz olduğunda evde her gün sağlıklı yemeklerin pişiyor olması bir zorunluluk haline gelir. Elbette ki çocukla birlikte değişen önceliklere uyum sağlamak ve annelik rolünü kabul etmek zaman zaman tüm anneleri zorlayabilir. Yine de çok az anne vardır ki çocuğunun gülümsemesi ya da neşeli bir bakışını başka bir şeyle değiştirmek istesin. Bir kadını baştan sona değiştiren annelik deneyimini yaşayan tüm kadınların Anneler Günü kutlu olsun...



Psikolog Sinem Olcay