

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

A n n e B a b a A k a d e m i s i

Bilinçli Bebek

Bebek stresi... Ağlama krizi... Uyku sorunu...
O ne istediğini bilir, yeter ki dinleyin



Aletha J. Solter

11. BASKI



Bilinçli Bebek

**DOĞAN KİTAP TARAFINDAN
YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI**

Çocuğunuza Kulak Verin
Oyun Oynama Sanatı

BİLİNÇLİ BEBEK

Orijinal adı: The Aware Baby
© Aletha J. Solter, 2001
Yazan: Aletha J. Solter
İngilizce aslından çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
1. baskı / Mart 2010
11. baskı / Kasım 2018 / ISBN 978-605-111-529-0
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Erbil Kargı
Kitap tasarımı: Hülya Aktaş
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 11965

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Bilinçli Bebek

Aletha J. Solter

Çeviren: Ayşegül Cebenoyan



Teşekkürler.....	9
Türkiye'den bir önsöz	11
Yeni baskıya önsöz.....	13
Giriş	15
Çocuk yetiştirmeye devrimci bir yaklaşım ihtiyacı	15
Dört temel varsayım	19
Alıştırmaları nasıl yapacaksınız?	20
Kullanılan terimlerin açıklanması	22
1. bölüm: Başlangıçlar: Bebeğinizin sevildiğini hissetmesine	
izin vermek	23
Doğum, bebekler için travmatik bir deneyim midir?	25
Pozitif bir doğum deneyimine nasıl hazırlanabilirim?	27
Doğum sonrasında bebeğimle nasıl bağ kurabilirim?	31
Yeni doğan bebeğimin neye ihtiyacı var?	36
Yenidoğanın ihtiyaçları	37
Bebeğimin dokunma, sallanma ve kalp atışı sesi ihtiyaçlarını	
en iyi nasıl karşılarım?	40
Bebeğimle nasıl konuşmalıyım?	43
Bebeğimi şımartmaktan endişe etmeli miyim?	45
Peki, benim ihtiyaçlarım ne olacak?	48
Doğumdan önce yapacağınız alıştırmalar	50
Doğumdan sonra yapacağınız alıştırmalar	51
2. bölüm: Ağlama: Bebeğinizin gerginliğini boşaltmasına	
izin vermek	53
Bebeğim bütün ihtiyaçları karşılanmasına rağmen niye ağlıyor?	53
Bebeklerde ağlamanın iki nedeni	57
Ne tür stresler bebeklerin ağlamasına neden olur?	58
Bebeklerde stres kaynakları	58
Bebeğim ağladığında ne yapmalıyım?	66
Kucakta ağlamanın faydaları nelerdir?	69
Bebekler ağlamalarını bastırmayı nasıl öğrenirler?	74
Bebeklerde stres boşaltıcı ağlamaların bastırılması ve sık	
rastlanan kontrol kalıpları	76
Bebeğim ağlamasını bastırmayı öğrendiyse ne yapabilirim?	78
Yetişkinlerin kontrol kalıpları (ağlamayı bastırma davranışları)	80
Bebeğimin ağlamaya ihtiyacı olduğunu nasıl anlarım?	81
Bebeğim ne kadar ağlar?	84
Ağlayan bebeğimi kucağımda tutmak zor gelirse?	85
Alıştırmalar	89

3. bölüm: Beslenme: Bebeğinizin özdenetimine izin vermek 91

Emzirmenin avantajları nelerdir?	91
Bebeğimi hangi sıklıkta emzirmeliyim?	94
Rahatlatmak için emzirmenin sonuçları nelerdir?	99
Bebeğimin acıktığını nasıl anlarım?	101
Bebeğinizin aç olup olmadığını anlamanın yöntemleri	104
Bebeğimi ne zaman memeden keseceğim, ne zaman katı gıda vermeye başlayacağım?	106
Bebeğime hangi yiyecekleri vermeliyim?	108
Bebeğimin özdenetim mekanizmasına zaten müdahale etmişsem ne yapmalıyım?	112
Alıştırmalar	116

4. bölüm: Uyku: Bebeğinizin dinlenmesine izin vermek 119

Bebeğimin benimle birlikte uyumasına izin vermeli miyim?	119
Bebeğimin boğulmaması ve yataktan düşmemesi için nasıl önlemler almalıyım?	122
Yatak paylaşırken alınacak güvenlik önlemleri	123
Yatak paylaşmak ensesti teşvik eder mi?	124
Peki, cinsel hayatım ne olacak?	126
Yatma saati sorunlarını çözmek için ne yapabilirim?	129
Bebeklerin uykuya dalamamalarının olası nedenleri	129
Bebeğimin gece boyunca uyumasına nasıl yardımcı olabilirim? ..	135
Gece uyanmalarının olası nedenleri	136
Bebeğimi uyutmak için sakinleştirici ilaç kullanmalı mıyım?	141
Benim uyku ihtiyacım ne olacak?	142
Alıştırmalar	144

5. bölüm: Oyun: Bebeğinizin öğrenmesine izin vermek 147

İlk yıllar, zekâ gelişimi açısından ne kadar önemlidir?	147
Uygun uyaranları seçmek için yararlanabileceğim prensipler neler? ...	149
Bebeğimin maruz kaldığı uyaranların yetersiz ya da fazla olduğunu nasıl anlarım?	153
Bebeğim sürekli ilgi bekliyor ve eğlendirilmek istiyor. Bu konuda ne yapabilirim?	157
Ne kadar yönlendirici olmalıyım?	160
Ödül ve övgüler yararlı mıdır?	164
Bebeğinizin zihinsel becerilerini nasıl geliştirebilirsiniz?	166
Bebeğime yeterli ilgiyi göstermekte zorlanıyorum	169
Bir şeyi yapmakta zorlanan bebeğime ne kadar yardım etmeliyim?	167
Bebeğimle hangi oyunları oynayabilirim?	172
Alıştırmalar	179

6. bölüm: Çatışmalar: Bebeğinizin kendisine saygı	
duyulduğunu hissetmesine izin vermek	181
Ceza ya da ödül kullanmalı mıyım?	181
Bebeğime itaat eğitimi vermeli miyim?	185
Ne kadar müsamahakâr olmalıyım?	189
Bebeğimi cezalandırmadan ya da ödüllendirmeden nasıl disiplin uygulayabilirim?	192
Ya her iki tarafın da ihtiyacını karşılayacak bir çözüm bulamazsam?	198
Bebeğim evimizdeki kuralları ne zaman öğrenecek ve sınırları sinarsa ne yapmalıyım?	201
"Sınama" davranışının olası nedenleri	202
Çocuğumun karşı gelme eğilimiyle nasıl başa çıkabilirim?	207
Çocukların işbirliği yapmalarını sağlamak için öneriler	208
Çocuğum öfke nöbeti yaşadığında ne yapmalıyım?	212
Bebeğim yıkıcı ya da şiddet içeren davranışlarda bulunuyorsa ne yapmalıyım?	216
Çocuğumun paylaşmayı öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim?	221
Bebeğime tuvalet eğitimi vermenin en iyi yöntemi nedir?	224
Çocuğumun mastürbasyon yapmasına izin vermeli miyim?	228
Ökelendiğimde bebeğime zarar vermekten nasıl kaçınabilirim?	230
Alıştırmalar	234
7. bölüm: Bağlanma: Bebeğinizin kendini güvende	
hissetmesine izin vermek	237
Bebeğim ne zaman bana bağlanacak ve bağlandığını nasıl gösterecek?	237
Bebekler niçin ayrılık kaygısı ve yabancı korkusu yaşarlar?	239
Bebeğimin güvenli bağlanmasına nasıl yardımcı olabilirim?	243
Güvenli bağlanmayı teşvik etmek	246
Bebeğim bana bağlandıktan sonra benden başka kimsenin yanında kalmayı kabul etmezse?	249
Bebeklerin annelerinin asıl bakıcıları olmalarına ihtiyaçları var mıdır?	256
Çocuk yuvaları bebekler için uygun mudur?	259
Ebeveynlik işi için nasıl yardım alabilirim?	261
Sonuç	264
Alıştırmalar	265
Ek bölüm: Avusturalya'dan bir mektup	267
Dipnotlar	273

T e ş e k k ü r l e r

Bu kitabın gözden geçirilmesine katkıda bulunan binlerce ana babaya teşekkür ederim. Yıllar boyunca yönelttikleri sorular, yorumlar ve paylaştıkları deneyimler düşüncelerimi nasıl sunacağı-mı netleştirmemde bana yardımcı oldu. Onların bazı deneyimlerine kitapta yer verdim. Düzeltilmiş baskının taslaklarını okumaya zaman ayırıp değerli geri bildirimlerde ve önerilerde bulunan meslektaşlarım, New Hampshire'dan Libby deMartelly'ye, Kaliforniya'dan Dr. Mary Galbraith'e ve Iowa'dan Nancy Gibson'a özellikle teşekkür ederim. Ayrıca özenli düzeltileri için annem Tonia Jauch'a ve hiç bitmeyen yardım ve desteği için kocam Kenneth Solter'a teşekkür ederim. Kendileri olarak, bana çok şey öğreten çocuklarım Nicky ve Sarah'ya da teşekkür ederim.

"Dünyanın geleceği bebeklerde yattığı için..."

Bir Maya atasözünden

Aletha Solter ile tanıştığım da doğal ebeveynlik (*attachment parenting*) eğitimleri ve danışmanlığı vermenin henüz başlarındaydım. Doğal ebeveynliğin temel adımları olan çocuğunla beraber uyuma, kucağında taşıma, anne sütü verme, ağladığı zaman onu rahatlatma gibi konuları danışanlarımla paylaşıırken, evde de kendi kızım ile ilişkimde tam bir doğal ebeveyndim.

Doğal ebeveynlik; anne ile bebek arasındaki sağlıklı bağlanmanın oluşmasına yönelik ebeveynlik yaklaşımına verilen ad. Bebek anneye sözsüz sinyaller (ağlama vs) yardımıyla ihtiyacını belirtiyor. Anne de hızlı ve etkin bir şekilde bu ihtiyaca cevap veriyor. Bir süre sonra bebek sinyali daha iyi vermeyi, anne de sinyali daha iyi anlamayı öğreniyor. Böylece bebek "Bu dünya güvenilir bir yer, ben seviliyorum" gibi düşünce kalıplarını oluşturuyor.

11

İhtiyaçları etkin ve istikrarlı bir şekilde yerine getirildikçe ve gelişim safhalarına saygı duyuldukça bebek kendi başına uyuma, memeyi bırakma gibi konularda ilk adımları kendisi atıyor. Gerçekten de hem danışanlarım hem de kendi kızımda gördüklerim benzer sonuçlar doğurdu hep. Bebeklerini kendi başlarına uyumaya zorlamayan, kucağa almaktan korkmayan ebeveynler tarafından büyütüldükleri için çocuklar da hazır olduklarında bağımsızlıklarına kendi kendilerine adım attılar.

Kızım İrmak 1,5 yaşına geldiğinde memeyle ilgili sorunlar yaşamaya başladık. Danışanlarıma da "Bebeğiniz hazır olduğunda memeyi bırakacaktır" dememe rağmen çoğu anne, bebeğiyle meme konusunda çeşitli sorunlar yaşıyordu. Her ne kadar bir doğal ebeveyn olarak içsel sesim bebeğimle doğru bir iletişim içinde olduğumu söylese de bir yerlerde bir şeylerin yanlış gittiği hissi ne kapılmıştı.

İşte tam bu sıralarda Aletha Solter'in şu an elinizde tuttuğunuz kitabını okudum. Ve bu kitap hem benim hem de bir sürü danışa-

nımın hayatını değiştirdi. Bebekler yaşadıkları stresleri vücutlarından ağlayarak atıyorlar. Ancak bu ağlamalar güvenli bir ebeveynin kollarında olduğu sürece etkin. Böylece benim için yepyeni bir süreç başladı. Gerçekten de Irmak kendi hazır olduğunda memeyi bıraktı. Kitabı okuduktan sonra hemen Aletha Solter'in çeşitli eğitimlerine katıldım. Dünyanın birçok farklı ülkesinde doğal ebeveynlik yaklaşımıyla bebeklerini büyüten ebeveynlerin bu kitabı okumaları sonucunda nasıl bir gelişme yaşadıklarına bizzat şahit oldum.

Bu kitap Türkçeye çevrildiği için çok mutluyum. Hele bunun ülkemizde birçok ebeveynin bebekleriyle sağlıklı bir başlangıç yapmasına vesile olacağını bilmek beni daha da mutlu ediyor.

İyi okumalar.

Psikolog Nilüfer Devecigil
ndevecigil@hotmail.com

Bilinçli Bebek, 1984 yılında ilk kez basıldığında, ana babaların bu yaklaşımı nasıl karşılayacaklarına ilişkin en küçük bir fikrim yoktu. Ama endişelerim yersizmiş, çünkü kitap Fransızcaya, Almancaya, Flamancaya, İtalyancaya ve İbraniceye çevrilerek çocuk yetiştirme konusunda dünya çapındaki sessiz ama güçlü devrime katkıda bulundu. Bu devrimin bir parçası olmak beni heyecanlandırıyor.

Çocuklarım artık genç yetişkinler oldular ve ben, kişisel olarak bu yaklaşımın gerçekten çok iyi sonuçlar verdiğine tanıklık edebilirim. Ayrıca dünyanın birçok yerindeki ana babalardan yüzlerce mektup aldım. Bu mektuplarda da çocukları bu yaklaşımla yetiştirmenin yararları anlatılıyordu. Bu çocuklar, ergenliklerinde isyan etmeye ihtiyaç duymuyor, sevecen, işbirliği yapmaya hazır ve son derece parlak insanlar oluyorlar. Güçlü bir azim ve güvenle kendi yollarında yürüyorlar ve faal bireyler olarak topluma katkıda bulunuyorlar. Belki de en önemlisi, uyuşturucuya ilgi duymuyorlar ve şiddetten uzak duruyorlar.

Bu kitabı yazdığım günden beri çocuk gelişimi konusundaki araştırmalarda çok önemli gelişmeler oldu, bu nedenle elinizdeki baskıyı hazırlarken kitabın bütün bölümlerini güncelledim. Özellikle, doğum öncesi psikoloji, bağlanma ve travmanın etkileri konusunda yakın zamanda yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına yer verdim. Ayrıca, kendi çocuk yetiştirme yöntemlerimizi dünyanın diğer bölgelerindeki çocuk yetiştirme yöntemleriyle karşılaştırarak bu konuda daha geniş bir bakış açısı kazanmamıza yardımcı olması için daha çok kültürler arası araştırma ekledim.

1990'da, bu kitapta anlatılan kavramların yaygınlaştırılması amacıyla uluslararası bir kurum olan Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü-

sü'nü kurdum. Şu anda dünyanın birçok ülkesinde sertifikalı Bilinçli Ebeveynlik öğretmenleri var. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için www.awareparenting.com adresinden, web sitemizi ziyaret edebilirsiniz. Birlikte dünyayı değiştirebiliriz!

Uyarı

Bu kitap, 0-2,5 yaş arasındaki çocukların duygusal ihtiyaçlarına yönelik eğitsel bir kaynaktır. Tıbbi tavsiye ya da tedavi yerine kullanılmamalıdır. Söz edilen birçok davranış ve semptom, ciddi duygusal ya da fiziksel sorunların göstergesi olabilir. Bebeklerin, uyku ya da yeme düzenlerindeki ve ağlamalarındaki ani değişiklikler duygusal ya da psikolojik sorunlarına işaret edebilir. Ana babalar ve öğretmenler, bebeklerin bu tür sorunları yaşadığında ve bir ağrı ya da hastalıktan şüphelendiklerinde uzman bir doktora başvurmalılar. Ayrıca, bu kitaptaki önerilerden bazıları her koşulda uygulanmamalıdır; fiziksel ya da duygusal sorunları olan bazı bebekler için bu öneriler uygun olmayabilir.

Kitapta belirli terapi yöntemlerinden yalnızca bilgi vermek amacıyla söz edilmiştir. Bu yöntemlerden söz edilmiş olması, kitabın yazarının söz konusu yöntemleri onayladığı anlamına gelmez. Bazı terapi yöntemleri, uzman kişiler tarafından uygulanmazsa zararlı olabilir. Kendiniz ya da çocuğunuz için bir terapist seçmeyi düşünüyorsanız, terapistin uzmanlığını ve referanslarını dikkatlice araştırmanız tavsiye edilir.

Kitabın yazarı ya da yayıncısının, bu kitapta yer alan bilgilerin doğrudan ya da dolaylı yoldan kullanılımasından doğan ya da doğduğu iddia edilen zararlardan dolayı hiçbir kişi ya da kuruma karşı yükümlülüğü ya da sorumluluğu yoktur.

Çocuk yetiştirmeye devrimci bir yaklaşım ihtiyaçı

Bir bebeğin doğunu mutluluk verici bir olaydır. Yeni ana baba olmuş birçok kişi, bebeklerine karşı olağanüstü bir sevgi ve şekât hisseder. Bu sevgi, kimi zaman daha önce hiç hissetmedikleri bir derinliğe ulaşır. Arkadaşlar ve akrabalar, bebeğin neye benzediğini görmek ve belki birkaç saniye için de olsa yeni doğmuş bir insanın hepimizde uyandırdığı sevgi ve umut duygularını yaşamak için can atarlar. Ana babalar doğal olarak bebeklerinin sevgi dolu, zeki, mutlu ve topluma katkısı olan bireyler olarak yetişmesini sağlayacak her şeyi yapmak isterler.

15

Dünya adım adım, bebekler için daha iyi bir yer haline geliyor. Beslenme konusundaki bilgilerimiz, hem hamile ve bebeğini emziren kadınların hem de bebeklerin daha sağlıklı gıdalar almaya başlamasını sağladı. Bu bilgi, sağlık alanındaki gelişmelerle birlikte bebeklerin hayatta kalma ve sağlıklı olma şanslarını artırdı. Gelişim psikolojisi alanındaki ilerlemeler, hem ana babaları yaşamın ilk yıllarının önemi konusunda uyardı, hem de çocuk yetiştirme kitaplarının ve bebeklerin zekâ gelişimine yardımcı olacak eğitsel oyuncakların sayısında artışa neden oldu. Artık birçok ölkede, özürli bebekler potansiyellerine ulaşma konusunda çok daha fazla olanağa sahipler. Erken bağlanmanın önemi konusundaki araştırmalar, sağlıklı duygusal gelişim için en uygun koşullar hakkındaki anlayışımıza katkıda bulundu. Kültürümüzde, bebeklerin düşünme ve hissetme yeteneğine sahip tam insanlar olduğu yavaş yavaş kabul edilmeye başlandı.

Bütün dünyada ana babalar, çocuklarını kendi kültürlerinin üretken insanları olmak üzere yetiştiriyorlar. Ana babalar çocuklarına,

hem kendi dini ya da kültürel inançları doğrultusunda farklı değerleri hem de kendi toplumlarında hayatta kalmak için gerekli değerleri –işbirliği ya da itaat, bağlılık ya da bağımsızlık, yaratıcılık ya da uyum, paylaşım ya da sahip olma, alçakgönüllülük ya da kibir– aşıyorlar. Ayrıca sosyal, motor, dil ya da akıl yürütme gibi çocuğun ilerideki yaşantısında en çok yararı olacak becerileri geliştirmeye de önem veriyorlar. Ana babalar bu kültürel değerleri, beklentileri ve becerileri, ağıllamalarına nasıl yanıt verdikleri, bebeklerini kucaklarında tutma süresi, sundukları uyaran çeşitleri, bebeklerini besleme sıklığı, bebeklerin nerede uyudukları ve bebeklere nasıl sınırlar koydukları gibi sayısız farklı yöntemle bebeklerine aktarıyorlar. Birçok kültürde, bu gelenekler, bebeklere bakmanın “doğal” ve doğru yöntemi olarak kabul edilir.

16

Afrika'nın Kalahari Çölü'nde yaşayan geleneksel avcı toplayıcı San topluluğunun kültüründe, ana babalar çocuklarının ileride uzun mesafeler yürüyebilmeleri, avlanabilmeleri ve sırtlarında ağır yükler taşıyabilmeleri için motor yeteneklerin gelişimi üzerinde dururlar. Sonuç olarak antropologlar, Kung bebeklerinin motor testlerde üstün olduklarını buldular.¹ Venezüella'nın Amazon Ormanlarında yaşayan Yequana yerlisi anneler, bebeklerini çok küçük yaşlarda çeşitli şiddetlerde akan sulara sokarlar. Balık, Yequana yerlilerinin en önemli besin kaynağıdır ve bu insanlar dünyanın en iyi akarsu kanocularıdır.² Doğu Afrika'da yaşayan Kisiiler, çocukların erken yaşlarda toplumun üretken bireyleri haline gelip tarlada ve hayvanların bakımında yardım etmeye başlamaları için itaat ve sorumluluk gelişimine önem verirler.³

Yine de hiçbir kültür mükemmel değildir. Çoğu durumda kültürel değerler ve ekonomik kısıtlamalar, ana babaların çocuklarına bazı sınırlar koymalarını gerektirir. Ana babalar, çocuklarının duygularını ifade etmek, tümüyle kabul edilmek ya da güvenli bir ortamda özgürce çevresini keşfetmek gibi birtakım makul ihtiyaçlarını da yok saymak zorunda kalabilirler. Bebeklerin hayatta kalmaları, büyümeleri, kültürlerini sürdürebilmeleri ve çoğalmaları temel ihtiyaçlarının karşılandığını olduğunu ya da entelektüel, duygusal ve ruhsal gelişim potansiyellerine ulaştıklarını göstermez.

Endüstrileşmiş Batı toplumlarında ana babalar geleneksel ola-

rak bağımsızlık duygusunun gelişimine ve dil ve bilişsel becerilerin edinilmesine önem verirler. Ana fikir, gittikçe rekabetçi hale gelen dünyada başarılı olmak için çocukların entelektüel olarak yetkin ve özgüven sahibi olmaları gerektiğidir. Gerçekten de eğitimin her aşamasında yapılan akademik başarı testleri bu kültürel eğilimi yansıtır. Söz konusu testler esas olarak sözcük dağarcığı, okuduğunu anlama ve matematik bilgilerini ölçer. Özellikle ABD’de hız ve yüzeysel bilgiye de önem verilir. Bu kültürel eğilimin sonucunda genellikle derinlemesine düşünme, yaratıcılık, işbirliği ve empati yeterince gelişmez.

Dahası, Batı kültürlerinde yakın zamana kadar çocukları şiddet kullanmayacak biçimde yetiştirmek için pek çaba harcanmadı. Çocuklarımız her gün hem gerçek hayatta hem de medyada şiddete maruz kalıyor. Ama güçlü imha silahlarının varlığı ve tabanca gibi ateşli silahlara kolay erişim nedeniyle çocukları şiddet kullanmayacak biçimde yetiştirmek günümüzde hepimiz için hayati önem taşıyor. Çatışmaları çözmek için çocuklara şiddete alternatif yöntemler öğretmeliyiz. Ayrıca çocuklarımızı bastırılmış öfke ve korkudan uzak yetiştirmeliyiz, çünkü genellikle şiddetin kökünde bu duygular yer alır. Bu, onların nasıl incindiklerini yakından izlemek ve yaşadıkları stres ve travmaları iyileştirmelerine yardımcı olmak anlamına gelir. *Artık çocukların ne hissettiklerini umursamayacak lüksümüz yok.*

17

Dolayısıyla çocuklarımızın yalnızca üretken olmalarını sağlamakla yetinmeyip değişen dünyanın şiddetten uzak bireyleri olmalarını sağlayacaksa çocuk yetiştirme yöntemlerimiz büyük ölçüde değişmeli. Endüstrileşmiş toplumlarda ekonomik olarak hayatta kalmaları için dil ve bilişsel becerilerin gelişimine önem vermemiz gerekir, ama duygusal sağlık ve özsaygı üzerine de odaklanmalıyız. Bağımsızlığın bir erdem olduğu varsayımımızı sorgulamalı ve çocukları karşılıklı bağlılığa daha fazla değer verecek biçimde yetiştirmeliyiz. Başkalarıyla işbirliği içinde çalışmayı öğrenmek için demokrasinin uygulandığı modellere ve çatışma çözme becerilerine ihtiyaçları var. Belki de en önemlisi duygularını ifade etmelerine ve travmalarını iyileştirmelerine izin vermeliyiz.

Bu yeni yaklaşım, yalnızca bizim kültürümüzün taleplerine kar-

sılık vermiyor. Her kültürde bebeklerin duygusal olarak sağlıklı büyümesi için karşılanması gereken derin ve evrensel insani ihtiyaçları da dikkate alıyor. Psikotarihçi Lloyd de Mause'a göre çağlar boyunca sert, tacizkâr çocuk yetiştirme yöntemlerinden çocukların özündeki iyiliğe güvenen, onlarla daha çok diyalog kuran, duygularına daha çok empati gösteren, gelişen irade ve bireyselliklerine daha hoşgörölü, yaratıcılığı ve bağımsız düşünceyi daha çok destekleyen bir yaklaşıma doğru tedrici bir gelişim var.⁴

Bu yeni yaklaşım, İkinci Dünya Savaşı'ndan beri adım adım ıvrme kazanıyor. Doğal doğumun popülerleşmesi ve doğumdan sonra bebeğin hassas bakımıyla başladı. Emzirmenin yeniden itibar kazanması, bağlanma ihtiyaçlarının kabul edilmesi ve daha az otoriter çocuk yetiştirme yöntemleriyle iyice belirginleşti. Yine de bebekler için neyin en iyi olduğu konusundaki varsayımlarımızı ve inançlarımızı sürekli olarak sorgulamamız gerekir.

18

Bu kitap, gebelikten 2,5 yaşa kadar ana babalığa kapsamlı ve devrimci bir yaklaşımı anlatıyor. Yedi bölümün her birinde farklı bir konu (ağlama, uyku, beslenme ve oyun gibi) tartışılıyor ve bebeklerin bu alandaki ihtiyaçlarına değiniliyor. "Bilinçli Ebeveynlik" adını verdiğim bu yaklaşım, çabuk çözümler ya da basit yöntemler içermiyor. Onun yerine bebeklerle güvene, empatiye ve saygıya dayalı tümüyle yeni bir ilişki yöntemi gösteriyor. Bebeğinizle nasıl derin bir duygusal bağ kuracağınızı ve bebeğinizin gerçek benliğine bağlı kalmasına, sağlıklı ve bütünlüklü bir insan olarak büyümesine nasıl yardımcı olacağınızı anlatıyor. Bilinçli Ebeveynlik üç temel bileşenden oluşur: güvenli bağlanmaya dayalı ebeveynlik, cezalandırıcı olmayan disiplin ve duygusal boşalmaların kabulü.

Bu kitaptaki öneriler, başka kitaplarda okuduğunuzdan ya da çocuk yetiştirmenin "normal" ya da "doğru" yöntemlerine ilişkin kültürel varsayımlarınızdan oldukça farklı olabilir. Başlangıçta bazı görüşlere şiddetle karşı çıksanız da açık fikirli olmanızı öneririm. Okuduğunuzu sorgulamanız normal ve sağlıklıdır. Diğer taraftan lütfen bu yaklaşımı bağnazca, yeni bir çocuk yetiştirme dogması ya da "sistemi" olarak kabul etmeyin. Bu yaklaşım yalnızca, siz ve aileniz için neyin en iyi olduğunu yaratıcı bir biçimde düşünmeye devam ettiğiniz sürece işinize yarayacaktır.

Dört temel varsayım

Bu kitapta sunulan fikirlerin temelinde insan doğasına ilişkin dört temel varsayım yatıyor.

Birinci varsayım, insanların hem hayatta kalmak hem de ideal fiziksel, duygusal ve entelektüel gelişimleri için temel olarak neye ihtiyaçları olduğunu bilerek doğduklarıdır. Örneğin, bebekler her zaman kendilerine sunulan oyuncak seçeneklerinden o sırada entelektüel gelişimlerini en çok besleyecek olanla oynarlar. Temel fikir, bebeklerin neye ihtiyaçları olduğunu bildikleri ve gösterdikleri, dolayısıyla da fiziksel yetenekleri çerçevesinde kendi hayatlarının sorumluluğunu alabileceklerine güvenebileceğimizdir. Bebekler, fırsat verilirse ihtiyaçlarını anlatabilirler; bakıcılarının görevi de onların sinyallerini doğru yorumlamaktır.

İkinci varsayım, bebeklerin iyi ve kötü davranış potansiyeliyle doğdukları, nasıl davranacaklarını kendilerine nasıl davranıldığının belirlediğidir. Bebekler, incitilmez ya da baskıya maruz kalmazlarsa ve bütün ihtiyaçları karşılanırsa sevip sevillebilen, iyi, işbirlikçi, zeki ve neşeli insanlar olurlar. İnsanlar, yalnızca iyileşmemiş travmalardan dolayı acı çekiyorlarsa incitici ve aptalca davranışlarda bulunurlar.

Üçüncü varsayım, yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerin ilerideki yıllardaki duygu ve davranış kalıpları üzerinde derin ve kalıcı etkileri olduğudur. Bebekler aşırı bağılıklar ve bilgisizlikleri nedeniyle kırılgandırlar, kolayca incinebilirler. Bebekler, en iyi ailelerde bile zaman zaman stres ve duygusal acı yaşayacaklardır. Erken yaşlardaki acı verici deneyimler hem olumsuz duygulara hem de yeme bozukluklarına, cinsel işlev bozukluklarına, bağımlılıklara, uykusuzluğa, bazı öğrenme bozukluklarına, ilişki sorunlarına, kendi kendine zarar verici davranışlara, hiperaktiviteye, depresyona ve şiddet içeren davranışlara neden olabilir. Kitap boyunca erken yaşlardaki deneyimlerin bu ve diğer olumsuz sonuçlara nasıl yol açabileceğini açıklayacağım. Geç çocukluk yıllarındaki deneyimler de önemli olsa bile ilk birkaç yıl, insan hayatındaki en önemli dönemdir.

Bazıları, ana babaların üstüne çok fazla yük ve sorumluluk yüklediği düşüncesiyle bu varsayıma karşı çıkar ve çoğu insan davra-

nışının kalıtsal faktörlerce belirlendiğine inanmayı tercih ederler. Davranışların büyük ölçüde kalıtsal faktörler tarafından belirlendiğini savunan “doğa” teorisinin destekçileri ile yetiştirilme tarzı gibi çevresel faktörlere daha fazla önem veren “yetiştirme” teorisinin destekçileri arasında süregiden bir tartışma vardır. Kimse davranışımızın ne kadarının kalıtsal olduğunu bilemez. Yine de, bebeklere davranış biçiminin, ilerideki hayatlarındaki duygu ve davranışları üzerinde güçlü etkileri olduğunu gösteren yeterli kanıt vardır. Gerçekten, erken çevresel etkiler beynin işlevlerini değiştirebilir.⁵ Dolayısıyla, davranışın biyolojik temellerinin bile tümüyle genetik olmayıp erken çevresel faktörlerin (doğum öncesi dönem dahil olmak üzere) gelişen beyin üzerindeki etkilerinin bir sonucu olabileceğini bilmek önemlidir.

Bu kitabın dördüncü varsayımı, optimum koşullarda bebeklerin stres ve travmanın birçok etkisini iyileştirebilecekleridir. Bebeklerin doğal biyolojik eğilimleri sağlıklı olmaya ve fizyolojik dengeye (homeostaz) ulaşmaya çalışmaktır. Bu kitapta, hem bebekleri incitmekten mümkün olduğunca kaçınma yaklaşımı hem de herhangi bir duygusal travma yaşayan bebeğe travmanın etkilerini iyileştirmesi için nasıl yardımcı olunacağı anlatılıyor. Biz yetişkinlerin hâlâ yaşamımızın ilk yıllarındaki travmaların acısını çekiyor olmamız gerçeği bu dördüncü varsayımla çelişmez. Bu yalnızca, duygusal sağlığını yeniden kavuşabileceğimiz ortamlarda yetiştirilmediğimizi gösterir.

Özetle bu kitabın temelini oluşturan dört varsayım şunlardır:

- 1) Bebekler neye ihtiyaçları olduğunu bilirler.
- 2) Bebeklerin ihtiyaçları karşılanır ve incitilmezlerse bebekler zeki ve sevecen olurlar, şiddet kullanmazlar.
- 3) Bebekler aşırı kırılıgandır, erken dönemde yaşadıkları travmaların ve karşılanmayan ihtiyaçlarının kalıcı olumsuz etkileri olabilir.
- 4) Bebeklerin stres ve travmanın birçok etkisinden kurtulma yetenekleri vardır.

Alıştırmaları nasıl yapacaksınız?

Her bölümün sonunda üç bölümden oluşan alıştırmalar yer alıyor: çocukluğunuzun keşfi, bebeğinize karşı duygularınızın ifadesi,

kişisel gelişim. Ana baba olmak, güçlü birçok duygunun yanı sıra kişisel gelişim için de harika fırsatlar doğurur. Bu alıştırmalar, istediğiniz gibi bir ebeveyn olma yolunda kendi yaralarınızı iyileştirmenize ve kişisel gelişiminize yardımcı olabilir.

Çocukluğunuzu keşfedeceğiniz 1. Bölüm, kendi geçmişinizle önemli bağlar kurmanıza yardımcı olacak. Bir kitabın bilgi vermesi ve tavsiyelerde bulunması yeterli değildir, çünkü acı verici çocukluğunuzun sancısını çekerken yeni bilgileri uygulamak zor gelebilir. Çoğumuz ana baba olduğumuzda hâlâ geçmişten kalan “duygusal yükler” taşıyor oluruz. Kendi yaralarınızı iyileştirme sürecinde, çocukluğunuzu hatırlamak ilk adımdır. Bu anılarınız hakkında başka biriyle konuşmak daha iyidir. Üzüntü, korku ya da öfke gibi duygularınızı açığa çıkarmak size daha da çok yardımcı olacaktır.

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade ettiğiniz 2. Bölüm, istediğiniz gibi bir ebeveyn olmanızı engelleyebilecek duygularınızı fark etmenize yardımcı olacaktır. Bu duygular, kendi çocukluğunuzla doğrudan ilişkili olabilir. Birinci grup alıştırmaları olduğu gibi bu bölümdeki alıştırmaları da bir başkasıyla paylaşmak ve ihtiyaç duyuyorsanız acı verici duygularınızı öfke ve gözyaşıyla boşaltmak sizin için yararlı olacaktır.

Bu sorulara yanıtlarınızı bir başka kişiyle paylaşırken duygularınızı ne kadar derinlemesine keşfetmek istediğinize karar verebilirsiniz. Yalnızca sizi ilgilendiren konulardan kısaca söz edebilirsiniz ya da bu soruları kullanarak daha derinlemesine duygusal tedavi gerçekleştirebilirsiniz. Soruların bazıları size diğerlerinden daha anlamlı gelebilir, bu durumda istediğiniz soruyu atlamaktan çekinmeyin. Ayrıca, benim atladığım bazı başka konular hakkında da konuşmak isteyebilirsiniz.

Dinleme sırası size geldiğinde, tüm dikkatinizi karşınızdakine verin ve kesmekten, yorum yapmaktan, analiz etmekten, önerilerde ve telkinlerde bulunmaktan, yatıştırmaya çalışmaktan, kendiniz için soru sormaktan ya da kendi deneyimleriniz hakkında konuşmaktan kaçınmaya çalışın.

3. Bölüm'deki alıştırmalar kendinizi geliştirmeniz için önerilerden oluşuyor. Birçok kişi ana baba olunca kendi ihtiyaçlarını unuttur. Umarım bu alıştırmalar size, kendi hayatınızın ve iyiliğinizin

bebeğinizinki kadar önemli olduğunu hatırlatır. Aslında, sizin ihtiyaçlarınız karşılanmamışsa ve sizin hayatınız dengede olmadıkça bebeğinizin ihtiyaçlarını yeterince karşılayamazsınız. Dolayısıyla bu alıştırmaların bazılarını denemenizi tavsiye ederim.

Bu öneriler ile her bölümü izleyen alıştırmaların bebeğinizle birlikte büyümenize ve kendinizi geliştirmenize katkıda bulunarak birbiriyle anlamlı ve sevecen ilişkiler kurma çabasındaki ailenize yardımcı olacağını umuyorum.

Kullanılan terimlerin açıklanması

Bu kitap yalnızca anneler için yazılmadı. Aslında, tek bakıcı anne olursa, bebeğin ihtiyaçlarını benim tavsiye ettiğim biçimde karşılamak olağanüstü güç olacaktır. Kitapta "ana baba" terimini kullandığımda kadın ya da erkek, ana babalık rolünü benimseyen kişiyi kastediyorum.

"Bebek" terimi, 2,5 yaş altındaki insanlar için kullanılan genel bir terimdir.

Başlangıçlar: Bebeğinizin sevildiğini hissetmesine izin vermek

Bebeğimin gelişimine katkıda bulunmak için hamilelik döneminde neler yapabilirim?

İnsan bebeği doğduğunda değil hamile kaldığında anne olur. Doğmamış bebeğinize sevginizi göstermenin en iyi yolu, ona sağlıklı bir fiziksel ve duygusal ortam sağlamaktır. Yani, en iyi yöntem sağlıklı beslenmek, bol dinlenmek ve bebeğinize zarar verebilecek ilaçlar kullanmamaktır. Ayrıca hamilelik boyunca, stres ve yüksek seslerin mümkün olduğunca azaltılması tavsiye edilebilir

23

Doğumdan önce annenin duyguları bebeği etkileyebilir. Araştırmacılar, hamilelik süresince annenin stres düzeyinin yüksek olmasının hem erken doğum hem de bebeğin fiziksel ya da duygusal sorunları olması ve ağlama nöbetleri geçirmesi olasılığını artırdığını bulmuşlardır.¹ Hamileliğiniz sırasında depresyondaysanız, bu durumun bebeğiniz üzerinde biyokimyasal etkileri olur. Araştırmacılar, depresyondaki annelerin yenidoğanlarda stres hormonlarının, annelerininkinin düzeyine yakın olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, söz konusu bebeklerin fizyolojik olarak depresyonda olduklarının göstergesidir. Ayrıca bu bebekler diğer bebeklerden daha çok ağlarlar.²

Bütün önlemlere rağmen stres ve beklenmedik koşullar oluşabilir. Üstelik hamileliğin kendisi de fiziksel sorunlara, güçlü ve yabancı duygulara neden olabilir. Hamileyken, herhangi bir nedenle stresli, endişeli ya da depresifseniz ihtiyacınız olan desteği aramaktan çekinmeyin. Meditasyon, masaj ve gevşeme alıştırmaları hamilelik sırasında stresinizi azaltmaya yardımcı olabilir. Acı veren duyguları engelleyerek bastırmak yerine konuşup ağlayarak boşalt-

mak da önemlidir. Sizi dinleyebilecek destekleyici birini bulmaya çalışın.

Doğum öncesi öğrenme konusundaki bilgiler gittikçe artıyor. Bebeklerin daha doğmadan önce duyarlı ve zeki olduklarını, uyarıları algılayabildiklerini artık biliyoruz.³ Yapılan bazı dâhiyane deneyler, yeni doğmuş bebeklerin, annelerinin doğumdan önce kendilerine okuduğu hikâyeleri tanıyabildiklerini göstermiştir.⁴ Araştırmacılar, doğum öncesi destekleyici etkinliklerde bulunan ana babaların bebeklerinin baş çevrelerinin daha büyük olduğunu ve doğum sonrasında, bu bebeklerin motor, bilişsel, dil ve sosyal gelişmelerinin kontrol grubundaki bebeklerden ileri olduğunu bulmuşlardır.⁵ Bu çocuklar 6 yaşına geldiklerinde gelişimsel olarak hâlâ daha ileridirler.

Bazıları doğum öncesi uyarının yapılandırılmış olmasını tavsiye etseler de ben bunun gerekli olduğunu düşünmüyorum. Bebeğinize şarkı söyleyebilir, onunla konuşabilir, müzikle dans edebilir ya da bebeğinize masaj yapmak için karnınızı ovabilir ve okşayabilirsiniz. Bebeğinizin tekmelerine yanıt olarak karnınıza bastırarak doğmamış çocuğunuzla sözsüz bir “diyalog” kurabilirsiniz. Bu etkinliklere hem anne hem de baba katılabilir. Babalar ayrıca, dudaklarını annenin karnına koyarak bebekleriyle yumuşak bir biçimde konuşabilirler (bkz. Thomas VERNY’nin kitabı, *Nurturing the Unborn Child*).⁶

Hangi yöntemi seçerseniz seçin, basit ve doğal bir uyarın kullanmanız ve bebeğinizi aşırı uyarmamanız ya da uyurken uyandırmamaya çalışmanız önemlidir. Doğmamış bebeğinizle ilişki kurmak için en iyi zaman, aktif olarak hareket ettiğini hissettiğiniz zamanlardır. Amaç, çocuğunuzla sevgi dolu bir ilişki kurmak olmalıdır, “süper bebek” yaratmak *değil*.

Doğum öncesi uyarım ve iletişim, bilişsel sistemlerin gelişimine katkıda bulunmakla kalmaz, bebeğinizi doğumundan önce ailenizin bir üyesi olarak kabul etmenize de yardımcı olur. Bazı ana babalar doğmamış, sessiz bir bebekle pozitif bir ilişki kurmayı doğumdan sonra talepkâr ve ağlayan bir bebekle ilişki kurmaktan daha kolay bulurlar. Bebeğinizle doğmadan önce bağ kurabilirseniz, doğumdan sonra, isteklerini sabırla karşılamanız daha kolay olabilir.

Doğum, bebekler için travmatik bir deneyim midir?

Doğum, katılan herkes için yoğun, güçlü ve stresli bir deneyimdir ama travmatik olması gerekmez. Bebeğiniz komplikasyonsuz, uyuşturucusuz, yumuşak ve doğal bir doğum süreci geçirirse uzun dönemli travmatik etkileri olmayabilir.

Yine de çoğu doğum bebekte sıkıntıya neden olur. Birçok insan, çocuğun ilerideki duygu ve davranışlarını etkileyebilecek olan doğum travmasının duygusal etkilerini kavrayamaz. Araştırmalar, doğum sırasındaki komplikasyonların şizofreni, uyuşturucu kullanımı, depresyon, intihar ve şiddet kullanımı gibi duygusal ve davranışsal sorunlara yatkınlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir.⁷

Doğum sırasındaki zorluklar ya da komplikasyonların güçlü bir etkisi olur, çünkü bebek stresli durumlarla başa çıkmaya alışkın değildir ve ne olduğunu anlayamaz. Doğum deneyiminin, özellikle bebeğin hayatı tehlikeye girdiğinde travmatik etkileri olur. Arthur Janove ve William Emerson gibi doğum travması uzmanları, doğum sırasında anestezi, forseps ya da vakum kullanımının, indüksiyon ve oksitosinle desteklenen doğumların ve sezaryen ameliyatlarının bebeklerde olumsuz fizyolojik etkilere yol açtığını gözlemlemiştir.⁸ Prematüre ya da ters doğum, bebeğin oksijen alımında azalma ya da olağanüstü uzun doğumlar da psikolojik sıkıntılara neden olabilir.⁹ Dolayısıyla doktorların, bu tür tıbbi uygulamaların ve doğum komplikasyonlarının bebek üzerindeki potansiyel duygusal etkileri konusunda ana babaları uyarmaları gerekir.

Araştırmalar birçok çocuğun kendi doğumunu hatırlayabildiğini ve bu anıların doğru olduğunu göstermiştir. David Chamberlain, *Bebeğinizin Olağanüstü Zihni* adlı kitabında çocukların anlattığı gerçek doğum öykülerini aktarır. Ayrıca birçok yetişkin de hipnoz altında kendi doğumlarını hatırlayabilir.¹⁰ Yani, bebeğinizin başına gelen her şey, beyinde bir yerlerde kaydedilir ve onu etkileyebilir.

Doğumdan hemen sonra yaşanan acı ya da korku verici deneyimler de doğumun kendisi kadar travmatik olabilir. Doğumun hemen sonrası, çok sayıda yeni deneyimle doludur ve yenidoğanlar bu kaosun anlamını çözmek için debelenirler. Bunun için, yeni duyumlar ile bildikleri eski duyumlar arasında benzerlikler kurmaya

çalışırlar, çünkü insan beyni böyle çalışır. Yenidoğan, hayatında bir daha böyle bir bilgi bombardımanı altında kalmayacaktır. Hayattaki en zorlu öğrenme deneyimi olan bu geçişin, zevkli ve anlamlı bir özümsemeyle mi yoksa bir karmaşayla mı sonuçlanacağı bebeğinize davranışınıza bağlıdır.

Bebekler anne karnında annelerinin bedeninin seslerine (kalp atışı, sindirim sesleri ve annenin sesi), diğer bazı boğuk seslere, loş ışığa, sabit bir ısıya ve harekete alışır. Dolayısıyla doğumdan sonraki soğuk, aydınlık, hareketsizlik, sert davranışlar, yüksek sesler ya da anneden ayrılmak yenidoğana korkutucu ve başa çıkılmaz gelebilir. Anne, bebeğini kucağına alırsa, onun kalp atışını ve sesini duyacak ve nefes alışından kaynaklanan tanıdık sallanmayı hissedecektir. Bu güven verici bir davranıştır. Bebek, annesinin yanından ayrılırsa bütün o yeni duyumlarla anlamlı bir ilişki kurmakta daha çok güçlük çekecektir. Bu onun duyu sistemini aşırı yükleyerek kafa karışıklığına ve paniğe yol açabilir. Anne, bebeğini kucağına alamıyorsa, babası ya da bir başkası kucağına almalıdır.

26

İlk andan itibaren bebeğinizi yakından gözleyip verdiği ipuçlarına yanıt vererek onun için en iyisinin ne olduğunu anlamak önemlidir. Gözlerini kısıyorsa ışıklar çok parlaktır. Emme hareketleri yapıyorsa ilk emzirilmesine hazırdır. Uykulu görünüyorsa uyuyacak ve karnı acıktığında otomatik olarak uyanacaktır. Bebek uyuşturucu ilaçların etkisi altında değilse beslemek için uyandırmaya gerek yoktur. Doğum sonrası tek bir doğru prosedür yoktur. Her yenidoğan için farklı bir prosedür uygulanmalıdır çünkü hepsi farklıdır. Önemli olan, mümkün olduğunca sevgi dolu ve yumuşak olmak ve bebeğinizi aşırı uyarmaktan kaçınmaktır.

Araştırmacılar, bebeğin doğumdan hemen sonra yaşadığı fiziksel acının, bebeği acıya duyarlılaştırarak gelecekteki gelişiminde kalıcı etkileri olabildiğini bulmuşlardır. Doğumda sünnet edilen oğlan çocuklar, 4 ve 6 aylıkken yapılan rutin aşıları sırasında sünnet olmamış oğlan çocuklardan daha fazla ağlamışlardır. Sünnetten önce acıyı azaltmak için uyuşturucu krem sürülmüşse daha az (ama yine de sünnet olmamış oğlan çocuklardan daha çok) ağlamışlardır.¹¹ Bu nedenle, oğlunuzu sünnet ettirmeye karar vermeden önce bu uygulamanın bebeğiniz üzerindeki uzun

dönemli olası etkilerini bilmelisiniz. Dininizde erkek sünneti geleneği varsa, oğlunuzun penisine dokunmayan alternatif bir tören düşünebilirsiniz.

Yeni doğmuş bebekler, çevrelerindeki insanların ruh hallerine karşı da aşırı duyarlıdır.¹² Örneğin, bebeğinizin cinsiyeti nedeniyle hayal kırıklığına uğramışsanız ya da herhangi bir nedenle bebeğinizi reddediyorsanız, bebeğiniz muhtemelen bunu hissedecek, endişelenecek ve kafası karışacaktır. Bebeğinizin hayatta kalmamasından çok korkuyorsanız, bu korku bulaşabilir. Bebeğinizin doğumundan sonra ne duygusal durumunuzu kontrol edebilirsiniz ne de bunu bebeğinizden gizleyebilirsiniz. Ama eğer duygusal durumunuzun bebeğiniz üzerindeki potansiyel etkilerini bilerseniz bu erken travmatik izlenimlerin psikolojik etkilerinden kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Yetişkinlerin doğum travmasından ya da diğer erken dönem travmalardan kurtulmalarına yardımcı olacak birçok psikoterapi türü vardır. Neyse ki bebekler doğum travmasının psikolojik etkilerinden 2. Bölüm'de anlatıldığı gibi henüz bebeklik dönemindeyken kurtulabilirler. Bu durum onların ilerideki terapi ihtiyacını azaltacaktır. Dolayısıyla travmatik bir doğumun olumsuz etkilerinin yaşam boyu sürecektir sorunlara neden olması gerekmez. Yalnızca kendi kendilerini iyileştirme fırsatı olmayan bebekler, ileride duygusal sorunlar yaşama riskiyle karşı karşıyadır.

27

Pozitif bir doğum deneyimine nasıl hazırlanabilirim?

Pozitif bir doğum deneyimi yaşama şansınızı artırmak için iyi beslenme ve tıbbi bakım dışında atabileceğiniz birçok adım vardır. Hazırlıklı doğum konusundaki kurslar nefes alma ve gevşeme tekniklerini öğretir ve anestezi ihtiyacını sıklıkla ortadan kaldırır. Bu kurslar ayrıca doğum konusunda yararlı bilgiler verirler, böylece ne bekleyeceğinizi öğrenmiş olursunuz. Bu kursları bebek bekleyen tüm ana babalara kesinlikle tavsiye ederim.

Kadının ruh hali doğum sürecini etkileyebilir. Kendini henüz bebeğe bakmaya hazır hissetmiyorsa ya da yeterince olgun değil-

se bilinçsiz olarak, bedeninin bebeği dışarı itmesine engel olabilir. Doğum sancıları, geçmişte bir hastalık ya da taciz nedeniyle yaşadığı fiziksel acının anılarını tetikleyerek, bilinçsiz olarak kendini tehdit altında hissetmesine yol açabilir. Bu nedenle, tehlike karşısındaki savunma mekanizmalarını (stres tepkisi) harekete geçirmesinin de doğum sürecine olumsuz etkileri olur. Doğum sırasında annenin kendi travmatik doğumunun anıları da tetiklenerek doğumu zorlaştırabilir.¹³

Kadının kendini güçsüz hissetmesine neden olacak davranışlar, korkutulması, cesaretinin kırılması ya da acele ettirilmesi de doğumu zorlaştırabilir. Doğum yapan kadın kontrolü elinde tuttuğunu hissetmeli, kararları desteklenmeli, acıyı ve gevşemeyi denetlemek için neye ihtiyacı varsa, yapmasına olanak tanınmalıdır. Bebeğini istediği pozisyonda itmesine ve doğurmasına izin verilmelidir.

28

Dolayısıyla doğum sırasında yeterli duygusal destek almak çok önemlidir. Destekçileriniz sakin, sabırlı, cesaretlendirici ve doğum yapabileceğinizden emin olmalılar. Zor durumlarda haklarınızı koruyabilecek güçte olmalılar ve sizin için neyin en iyi olduğunu bildiğinize güvenmelidir. Bazı kadınlar kasılmalar sırasında tutulmak isterler bazılarıysa dokunulmak istemezler. Bazıları kasılmalar arasında konuşmanın, gülmenin, ağlamanın ya da sallanmanın yardımcı olduğunu düşünür. Bazıları ise yürümeyi, masaj yapılmasını, meditasyon yapmayı ya da ılık bir banyoda sakin sakin gevşemeyi tercih eder. Bunların hepsi duygusal ya da fiziksel acıyla başa çıkmaya yardımcı olan, gerilimi azaltma mekanizmalarıdır.

Birçok geleneksel kültürde bebek bekleyen anneye hamilelik, doğum ve doğum sonrası dönemde "doula" adı verilen bir kadın yardımcı olur. Doula'nın rolü annenin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayarak "anneye annelik" etmektir. Bu, genellikle babanın oynadığı doğum koçluğu rolünden farklıdır. Doula kavramı endüstrileşmiş ülkelerde popülerite kazanmaya başladı. Araştırmalar, doğum sırasında doulanın varlığının ağrı kesici ilaçlara ihtiyacı azalttığını ve kadının doğumu daha iyi algılamasını sağladığını gösteriyor.¹⁴ Doğumdan altı hafta sonra doula tarafından desteklenen kadınların bebeklerini emzirme olasılığı, doula desteği almayan kadınlara göre daha yüksektir. Ayrıca doula desteği alan kadınlar-

dan depresyonda olduğunu bildirenlerin sayısı daha az, özsaygısının yüksek olduğunu bildirenlerin sayısı ise daha çoktur ve bu kadınlar bebekleriyle daha fazla ilgilenirler.¹⁵ Bu nedenle doğum sırasında ve doğumdan sonra, bebeğin babasından başka destek verecek bir kişinin daha varlığı kesinlikle iyi olabilir.

Bir ebeyle evde doğum yapmayı planlıyorsanız, muhtemelen yeni doğan bebeğinizle ilişki kurmakta sorun yaşamazsınız. Hastanede doğum yapmayı planlıyorsanız, beklenen doğum tarihinden önce hastane politikalarını araştırabilir ve isteklerinizi bildirebilirsiniz. Çoğu doktor ve hastane, hastalarını memnun etmeyi ve bir anlaşmaya varabilmek için doğum ve doğum sonrası prosedürlerini önceden tartışmayı ister. Sezaryen doğum olasılığını unutmamak ve acil bir durumdaki doğum sonrası prosedürlerinde de anlaşmak önemlidir. Mümkünse, lokal anesteziyi genel anesteziye tercih edin. Lokal anesteziye, sezaryenden hemen sonra yeni doğan bebeğinizi görebilir ve ona dokunabilirsiniz. Bazı çiftler isteklerini açıkça belirttikleri yazılı bir doğum planı hazırlar. Doğumdan önce, doktorlarına ya da ebelerine bu planı göstererek üzerinde tartışırlar.¹⁶ Tıbbi kayıtlarınızda böyle bir planın olması özellikle hemşire vardiyalarının sık sık değiştiği ve doğumunuzu hangi doktorun yapacağını önceden bilmediğiniz büyük hastaneler için yararlıdır.

29

Hastaları isteklerini bildirmezlerse, doktor ve hemşirelerin kendi rutinlerini değiştirmelerinin olasılığı düşüktür. Artık birçok hastanede doğum odasına babalar girebiliyor ama bu, ana babaların bu değişiklik için ısrar etmeleri sayesinde gerçekleşti.¹⁷ Kızımın doğumundan önce doktora isteklerimi çok net bir şekilde bildirdim. Kesinlikle gerekmedikçe hiçbir tıbbi müdahale istemedim. Ayrıca doğum odasında (doğum sancılarını yaşadığım odada) doğum yapmayı istediğimi ve 5 yaşındaki oğlumun da kocam, annem ve kız kardeşimle birlikte doğumda yanımda olmalarını rica ettim. İsteklerim gerçekleşti ve kızım ailesinin yanında, güzel bir doğumla dünyaya geldi.

Doktor ve hemşireler için kendi rutin prosedürlerini uygulamanın yenilikler denemekten daha rahat ve daha az riskli olduğu açık. Yine de doktorunuzla anlaşamazsanız, başka bir doktor ya da hastane aramaya ya da evde doğumu düşünmeye değer. Doğum

sancılarınız sırasında can sıkıcı sürprizlerle karşılaşmak istemezsiniz.

Bebğiniz zor bir doğumla dünyaya geldiyse ya da doğum planlandığı gibi gitmediyse kendinizi suçlu hissetmeniz için hiçbir neden yok. Siz kesinlikle elinizden geleni yapmışsınızdır. Sizi güçsüz hissettiren, kızdıran ya da korkutan bir şeyler olduysa, ilgiyle dinleyen kişilere doğum deneyiminizi birkaç kez anlatmak size iyi gelebilir. Bu duyguları yeniden değerlendirmek için ağlamaya ya da öfkenizi ifade etmeye de ihtiyacınız olabilir. Birçok anne doğum sonrasında kolayca ağladığını fark eder. Gözyaşlarının boşalmasına izin vermeniz önemlidir.

Aşağıdaki söyleşide kızı sezaryenle doğan bir baba, doğum sonrasında yaşadığı hayal kırıklığını anlatıyor:

30

Jane'i sezaryene aldılar. Acil bir durumdu. Onun doğuşunu görmek için orada olmak istemiştım ama sanki dışarıda bırakılmışım, o salonda yalnız, bir masanın başında. Bu deneyimi paylaşamamış olmak büyük bir hayal kırıklığıydı. Kadın doğum uzmanıyla hemşire Jennifer'ı tekerlekli bir beşikle asansöre soktular ve bir üst kattaki bebek bakım odasına götördüler. Ona dokunamadım. Sonra birden o camların arkasındaydı. Ona dokunup dokunamayacağımı sormayı düşünemedim. Buna hakkım olduğunu ya da bunun önemli olduğunu düşünemedim. Başka bebeğimiz olursa buna izin vermem. Çok farklı davranırım. Bunu yapmaya çalışırlarsa bir şeyler söylerim. O zaman niye hiçbir şey söylemediğimi bilmiyorum. Ne yaptıklarını bilir görünüyorlardı ve gerçekten kendimi dışarıda hissettim. Kendimi nasıl göstereceğimi ya da ne söyleyeceğimi ya da bunu kime söyleyeceğimi bilemedim. Her şey çok hızlı oldu. Üstelik bebeklerin nasıl tutulacağına ya da onlara nasıl davranılacağına ilişkin hiçbir deneyimim yoktu ve fazla kırılgan olduklarını düşündüm. Bir erkek olarak bu işten uzak durup kadın hemşirelere bırakmam gerektiğini düşündüm... Eve gelip ağladığımı hatırlıyorum.

Doğum travmasının yaşam boyu kalıcı etkileri olabilir, ama bu *duygusal etkiler yok edilebilir*. Bebekler henüz 0-1 yaş dönemindeyken duygusal olarak iyileşebilirler. Dolayısıyla bebeğiniz travma-

tik bir doğum deneyim yaşıadıysa bu deneyimin hayatına zarar vermesi gerekmez, çünkü siz onun iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz. 2. Bölüm’de bebeklerin kendilerini iyileştirme yönündeki doğal eğilimlerini nasıl anlayabileceğiniz ve onlara nasıl yardımcı olacağınız anlatılıyor.

Doğumdan sonra yeterince dinlenmeniz ve günlük aktivitelerini-ze dönmek için tümüyle iyileşmeyi beklemeniz önemlidir. Batı toplumlarında kadınların normal aktivitelerine kısa sürede dönmeleri beklenir, doğum hayata verilen kısa süreli bir ara ve geçici bir külfet olarak düşünülür. Sağlığınız için bu tutuma direnerek doğumu, nekahet dönemi ve alışma süresi haftalar alabilecek fizyolojik ve duygusal bir geçiş süreci olarak değerlendirmeniz daha iyidir. Doğum planlarınızı, doğumdan sonra yeterli destek alacak biçimde yapmayı unutmayın. Yemek, temizlik, çamaşır, duygusal destek ve arada sırada bebeğinizden ayrı zaman geçirmeniz için yardımcı olabilecek kişileri ayarlayın. Ne kadar çok yardım ve destek alırsanız doğum sonrası depresyon ya da sağlık sorunları yaşama olasılığı o kadar düşer.

31

Doğum sonrasında bebeğimle nasıl bağ kurabilirim?

Bağ kurma, ana babanın bebeklerine âşık olmalarıdır. Anne de baba da bebeklerine sıkı sıkıya bağlanabilir. Anne ile bebeğin doğumun hemen ardından yakın teması üzerinde, bağlanma sürecinin potansiyel kritik faktörlerinden biri olarak çok durulmuştur. Normal doğum yapan annelerin bebeklerinin çoğu, doğumdan sonraki ilk bir saatte sakin ve uyanıktırlar, gözleri açıktır. Bazı araştırmalar, doğumdan sonraki ilk bir saatin, insan türünün annelerinde bağ kurmak için kritik dönem olduğunu gösteriyor. Bu olgu, bazı hayvan türlerinin annelerinde gözlenen kritik dönemleri andırır.

İnsanlarda anne ile bebeğin doğumdan hemen sonraki temasının etkilerini araştıran kapsamlı bir araştırmada, bebekleriyle doğumdan hemen sonra temas eden annelerin doğumdan bir ay sonra bebeklerini bir başkasına bırakmak konusunda doğumdan

hemen sonra bebekleriyle temas etmeyen annelere göre daha isteksiz oldukları bulunmuştur. Ayrıca, bebekleriyle doğumdan hemen sonra temas eden anneler fiziksel muayene sırasında ağlayan bebeklerini yatıştırmak için daha çok çaba harcamış, bebeklerinin yüzüne daha çok bakmış ve beslerken daha çok okşamışlardır. Buna ek olarak, bu annelerin bebeklerini daha uzun süre emzirdikleri ve bu çocuklar 5 yaşına geldiklerinde IQ düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmayı yürütenler, bebeğin doğumundan sonraki ilk dakika ve saatlerin kritik dönem olduğunu, annenin bebeğine bağlanması için en uygun zamanın bu olduğu sonucuna varmışlardır.¹⁸ Daha yeni tarihli çalışmalar, erken dönemdeki bu bağlanma için kritik faktörün bebeğin dudaklarının, annenin memesine değip değmemesi olduğunu göstermiştir.¹⁹ Evrimci bakış açısına göre, anne ile bebek arasındaki bu güçlü bağ türümüzün devamı için gereklidir. Kuyruklu ve kuyuksuz maymun gibi bazı hayvanlarda yavru annenin tüylerine asılabilir. Ördekler gibi başka bazı hayvanlarda yavrular annelerine (ya da ilk gördükleri canlıya) bağlanır ve o canlıyı takip ederler. Bu olguya basımlama (*imprinting*) adı verilir. Bu hayvan türlerinde annenin yavrusuna güçlü bir sevgiyle bağlanmasının, türün devamı için o kadar önemi yoktur.

Öte yandan insan yavruları, aşırı çaresizdir, ne annelerine asılabilirler ne de onları takip edebilirler. Doğa, insan yavrusunun ihmal edilmesini engelleyerek türün devamını garantiye alan başka bir mekanizma geliştirmiştir. Bu mekanizma annenin bebeğine bağlanması ya da sevgisidir. Bu olgu basımlamaya benzer ama tersidir, çünkü burada bağlanan annedir.

Aşağıdaki söyleşide ağrı kesicisiz doğum yapmış bir anne yeni doğan oğluna karşı duygularını anlatıyor:

Doğduğunda çok sıcak duygular yaşadım. Çok sevinçliydim. Çok güzel ve mükemmeldi, bütün gece ona sarıldım ve onunla konuştum. Onu hemen çok sevdim. Hamileliğim çok olumlu geçmişti ve istediğim bu olduğuna kesinlikle emindim. Ona baktığımda, bu küçük insan beni gerçekten etkilemişti. Gözlerimi ondan almam zordu. Huşu içindeydim ve coşkuluydum, herkese anlatmak istiyordum.

Bebeklerin babaları üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada, babaların genellikle ilk üç gün içinde bebeklerine bağlandıkları bulunmuştur. Bu duygu babanın kafasının sürekli yeni doğanla meşgul olması, onu benimsemesi ve ilgi göstermesiyle tanımlanır.²⁰

Evde doğumları gözleyen araştırmacılar, doğum sırasında annenin yanında olan kişilerin bebekle akraba olsunlar ya da olmasınlar bebeğe, çiftin doğuma tanıklık etmeyen arkadaşlarından daha çok bağlandıklarını bulmuşlardır.²¹ Dolayısıyla babanın doğumda bulunması, baba ile bebeğin bağlanması için çok önemli bir faktördür. Babalar da anneler gibi doğum sırasında bir kontrol duygusu yaşamak isterler. Kontrolleri dışındaki olaylar altında ezilirlerse kendilerini çaresiz ve belki de suçlu hissedebilir, doğuma ilişkin olumsuz bir izlenime kapılabilirler. Bu durum, onların bebekleriyle bağ kurma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Doğumdan sonraki günlerde baba ile bebeğin temasının, babanın bağlanma duygularını geliştirdiğine ilişkin kanıtlar vardır.²² Doğumdan sonraki ilk üç gün boyuca günde iki kez bebeklerini giydiren ve günde bir saat onlarla göz teması kuran babalar, ilk üç ayda bebeklerine bu işlemleri yapmayan babalardan daha çok şefkat göstermişlerdir.

Aşağıdaki söyleşide oğlunun doğumu sırasındaki ve doğumundan sonraki duygularını anlatan babanın gözlerinde yaşlar vardı. Bu örnek olumlu bir doğum deneyiminin ardından baba ile yeni doğan arasında oluşabilecek bağı gösteriyor:

Randy'nin bir tutam ıslak, topaklaşmış siyah saçın parladığı başını görebildim. Sonunda dışarı çıktığında çok güçlü duygular içindeydim. Bunu anlatamam. O kadar uzun zamandır beklediğimiz olay gerçekleşmişti. İkimiz de ona sarıldıktan sonra onu parlak bir ışığın altına koydular. Yanına gittim, ışığın yoğunluğundan dolayı gözlerini kapatmıştı. Gözlerini ışıktan korumak için elimi gözlerinin üstüne koydum ve orada oturup ona baktım. Sanırım onunla konuştum da. Kısa bir süre sonra gözlerini açtı, orada öyle yatıp bana baktı. Onunla iletişim kurduğuma ilişkin güçlü bir duygu yaşadım, inanılmazdı. Bu belki yarım saat sürdü. Çok net bir şekilde beni görebildiğini hissediyordum. Onun güçlü çekiciliğine kapıldığımı hatırlıyorum. Orada,

doğum odasında olmamıza karşın onunla özel bir zaman geçirmiş-tik. Çevremizde insanlar dolaşıyordu ama ben ne olup bittiğinin far-kında değildim. Orada yalnızca ikimiz vardık.

Bu nedenle, babaların bebekleriyle bağlanma sürecinin gerçek-leşmesi için doğuma tanıklık etmeleri ve doğumdan sonraki ilk saat-ler ve günlerde bebekleriyle temas etmeleri şiddetle tavsiye edilir. Böylece, babaların bebeklerine bakmak *istemeleri* olasılığı artar.

Annelerin bebeklerine babalardan daha çok bağlı olmaları gerekmez ama özellikle emziriyorsa, hormonal ve diğer fizyolojik faktörler annenin bebeğiyle ilişkisini etkiler ve bu ilişki babanın bebekle ilişkisinden kesinlikle *farklıdır*.

Doğumdan hemen sonra bebeğinizle temas etmeniz engellendi-yse, bebeğinizle bağ kurmanın o ilk fırsatını kaçırdığınız için üzülmeniz normaldir. Yine de emin olun, bu sizi otomatik olarak daha reddedici ve kötü davranan bir ebeveyn haline *getirmeyecektir*. Reddedici ve kötü davranan bir ebeveyn olmak için çok daha fazlası gerekir.

34 Doğumdan hemen sonra temas edememiş olsalar da, bebekleriyle güçlü bağlar kurmuş birçok mükemmel ana baba vardır. Aslında, bağlanma konusunda yapılan çalışmaların sonuçlarına bütün araştı-rmacılar katılmaz, ayrıca bazı araştırmalarda annenin doğumdan hemen sonra bebeğiyle temas etmemesinin, bebeğine duyduğu sevgi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu saptanamamıştır.²³

Bazı ana babalar doğal, erken bağlanma süreci sekteye uğra-dığında gecikmiş bağlanma yaşar. Aslında, çocuğun yaşınının her anında ana babasıyla arasında güçlü bir bağ gelişebilir ve bu bağ geliştiğinde her zaman ilişkileri iyileşir. Ancak anne babanın bu bağı hissedebilmeleri için önce, bebeklerinden doğum sonrası ayrılıkla-rının yasını yaşamaları gerekebilir. Bir anne şöyle yazmıştı:

Oğlum 15 yaşındayken, doğumdan hemen sonra onu kucağıma alamadığımı anlatıp ağlamıştım. İstedğim gibi bir bağ kurabilmemiz on beş yıl aldı. Verecek çok sevgim olmasına karşın acım, bunu engelli-yordu.²⁴

Doğumdan hemen sonra yaşanmamış olsa bile yakın fiziksel

temasının bağlanma sürecine yardımcı olur. Prematüre bebekler için hastanelerin bebek bakım odalarında uygulanan ve kanguru bakımı adı verilen bir uygulama vardır. Annelere (bazen babalara da) günde birkaç saat bebeklerini göğüslerinde tutarak tensel temas kurmaları söylenir. Kanguru yöntemi Kolombiya'da gelişmiş daha sonra Avrupa'ya ve ABD'ye yayılmıştır. Araştırmacılar kanguru yöntemini kullanan annelerin bebeklerine, prematüre bebekleri geleneksel kuvöz bakımı alan annelerden daha çok bağlı olduklarını ve kendilerini daha yetkin hissettiklerini bulmuşlardır. Bu uygulama, bebeklerin daha uzun süre uyumalarını ve nefes almalarında daha az kesinti olmasını sağladığı için, onlara da faydalıdır.²⁵

Emzirmek de bebeğinizle bağ kurmanıza yardımcı olur. Emzirme, doğası gereği, anne ile bebeğin her gün birçok kez yakın temas kurmasını sağlar. Ayrıca belli bazı hormonlar aracılığıyla annenin bebeğine bağlanmasına da katkıda bulunur. Emziren kadınlarda prolaktin ve oksitosin hormonları yüksektir. Bu "annelik hormonları", emziren annelerin bebekleriyle fiziksel temas kurma isteğini artırır.²⁶ Ayrıca, emzirmek bazı annelerin rahimlerinde hafif bir orgazma benzer hoş kasılmalara neden olabilir. (Doğumdan hemen sonra bu kasılmaların kanamanın azalmasına ve rahmin normal boyutlarına dönmesine yardımcı olduğunu ve oldukça acı verici olabileceğini bilmekte yarar var. Birçok kadın, başlangıçta meme uçlarında da acı hisseder, ama genellikle bunlar da geçicidir.) Emzirmenin de cinsel ilişki gibi zevk vermesi gerekir, çünkü her iki faaliyet de insan türünün sürmesini sağlayan çoğalma eylemleridir.

Doğumdan hemen sonra kuracağınız yakın temas ve emzirme süreci, bebeğinize bağlanmanıza yardımcı olsa da kesinlikle şart değildir. Birçok ana baba için bebeklerinin biyolojik olarak kendileriyle ilişkili olduğunu bilmek, güçlü bir bağ kurmaya yeter. Hatta bu bile gerekli değildir, çünkü birçok ana baba evlat edindikleri bebeklerle güçlü bir bağ kurabiliyor. Bağlanmanın tek bir faktöre dayanmayan karmaşık bir süreç olduğu açıktır.

Bebekler doğdukları andan itibaren gerek kalıtsal faktörler nedeniyle gerekse doğum öncesi deneyimleri nedeniyle birbirlerinden farklıdır. Bu farklılıkların ana baba ile bebeğin ilişkisinde çok etkisi olabilir. Siz kendiniz de hareketli, atletik bir insansanız, hare-

ketli bir bebek size çok keyif verebilir. Ama sessiz oturup okumayı ve müzik dinlemeyi tercih ediyorsanız, muhtemelen saatlerce sakın sakın etrafa bakıp dinlemeyi seven bir bebeği kendinizi daha yakın hissedersiniz. Özellikle bebeğiniz çok ağlıyorsa, öngörülebilen bir beslenme ve uyuma rutinine girmiyorsa bağlanmanız zor olabilir.

Duygularınızı etkileyebilecek diğer faktörler, bebeğinizin cinsiyeti, fiziksel görünümü (kime benzediği) ve sağlık sorunlarının ya da özürlerinin olup olmamasıdır. Hayalini kurduğunuz ideal bebeği kaybettiğiniz için yas tutmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Bebeğinizin beklentilerinizi karşılamadığını itiraf ettiğiniz için sizi ayıplamayacak, destekleyici bir dinleyici bulmaya çalışın.

36

Bebeğinizi yeterince sevmediğiniz için suçluluk hissediyorsanız, bu durumun sizin kabahatiniz olmadığını unutmayın. Durum tüm yönleriyle değerlendirildiğinde, bütün ana babaların ellerinden gelen en iyisini yaptıkları söylenebilir. Olası doğum komplikasyonlarına, doğumdan hemen sonra temas edememiş olmanıza, emzirememenize, sağlık sorunlarına ya da hayatınızdaki diğer stres kaynaklarına rağmen ona ne kadar iyi baktığınızı düşünün.

Her ne nedenle olursa olsun bebeğinizle aranızda güçlü bir bağ yoksa bebeğinizin kendisini kucağınıza almanıza ihtiyacı olmadığını ya da bunu istemediğini düşünebilirsiniz. Bu doğru değildir. Bebeğinizin size çok ihtiyacı vardır ve siz ana babası olarak onun ihtiyaçlarını karşılamada en yetkin kişisiniz. Muhtemelen onu ne kadar çok kucağınıza alırsanız, o kadar çok seveceksiniz.

Yeni doğan bebeğimin neye ihtiyacı var?

İnsan türünün çok büyük bir kafatası gerektiren büyük beyni vardır. Bu nedenle de insan fetüsü gelişiminin erken bir aşamasında doğar. Doğum için beynin daha fazla büyümesi beklenecek olsaydı, fetüs doğum kanalından geçemezdi. Bu durum hem anne hem de bebek için ölümcül sonuçlara yol açardı.²⁷ Dolayısıyla, yeni doğan bebeklerin diğer birçok memeliden daha çaresiz durumda olmaları, insan türünün hayatta kalabilmesi için zorunluydu. Bazı paleontolojistlere göre gebelik dönemi, doğumdan sonra beynin hızla büyüdüğü ilk yılın sonunda tamamlanır. Bu görüşe göre insan

türünün gebelik süresi gerçekte dokuz ay değil yirmi bir aydır,²⁸ Yeni doğmuş bebekleri görebilmelerine, iyi duyabilmelerine ve sosyal ilişkiye hazır olmalarına karşın sıcaklık, korunma ve beslenme için tümüyle başkalarına bağılıdır.

Dolayısıyla doğum sonrası hayat, doğum öncesi hayatın doğru-
dan bir uzantısı olarak değerlendirilmelidir. Bebeklerin doğum son-
rası ihtiyaçları bu gelişimsel uzantıyı yansıtır: Anne karnındakine
benzer her türlü uyaran yeni doğmuş bebeklerin gelişimine katkıda
bulunur. Bu ihtiyaçlar şöyle sıralanabilir: Sıcaklık, tensel uyarılar,
bedene baskı, hareket, kalp atışı sesi, annenin sesi ve anne bede-
ninden beslenmeyi içeren anlar, bu ihtiyaçları karşılayanın en iyi
yolu bebekleri kucakta taşımak ve istediklerinde emzirmektir. Yani
bebekler göbek bağları kesildiğinde teknik olarak annelerinin
bedeninden ayrılmış olsalar da bir başka insanın bedeninden
tümüyle ayrılmaya henüz hazır değildirler. Bu ihtiyaçları karşılayanın
her zaman anne olması gerekmediğini belirtmek önemlidir. Bebe-
ğin anne sütü ihtiyacını karşılamak için biyolojik anne gereklidir,
ama temas ihtiyacının kendisini seven başka insanlar tarafından
karşılanamaması için hiçbir neden yoktur.

37

Yenidoğanın ihtiyaçları

- ☺ Sıcaklık
 - ☺ Fiziksel temas (dokunma ve kucağa alma)
 - ☺ Yumuşak hareketler (sallama)
 - ☺ Kalp atışı sesi
 - ☺ Annenin ve babanın sakin sesleri
 - ☺ Yetişkinlerin duyarlı tepkileri
 - ☺ Ağlamalarına hemen yanıt verilmesi
 - ☺ Acıktıklarında emzirilmeleri
 - ☺ Aşırı uyarandan korunmaları
-

İnsanlığın tarih öncesi yıllarında, anneler herhalde bebeklerini
çoğunlukla taşıyorlardı. Aslında insan öncesi atalarımız muhteme-
len maymunlar gibi annelerine asılıyorlardı. Modern insan yavrula-
rında doğumdan sonraki ilk birkaç ayda gözlenen reflekslerden

Moro refleksi ve avuç içi yakalama refleksi bu asılma hareketinden kalmış olabilir. Moro refleksi, bebeğin korktuğunda ya da sarsıldığında, kollarını açıp kıvrarak yaptığı sıkıca kavrama hareketidir. Avuç içi yakalama refleksi ise bebeğin avcuna bir nesne konduğunda gözlenir. Her iki refleks aynı anda ortaya çıkabilir. Bebeklerin annelerinin tüylerine asıldığı dönemlerde ani bir hareket her iki refleks de tetiklerdi. Böylece bebek, annesinin tüylerini daha sıkı yakalar ve düşme olasılığı azalır. Bu reflekslerin hayatta kalmaya katkısı çok açık. Atalarımız tüylerini kaybedince insan yavruları annelerine asılamaz oldular. Artık, bebeklerin hayatta kalmak için ihtiyaç duydukları insan teması ve koruma, ana babaların bebeklerine karşı hissettikleri güçlü ebeveynlik bağı sayesinde sağlanıyor.

Yetimhanelerde yapılan araştırmalar, bebeklerin hayatta kalabilmeleri için birebir anne bakımının şart olduğunu gösteriyor. 1915'te Baltimore'daki yetimhanelere kabul edilen bebeklerin yüzde doksanı, yetimhaneye gelişlerinden sonraki bir yıl içinde ölmüştü.²⁹ 1940'larda, ABD'deki yetimhanelerin iyi beslenme koşulları ve titiz tıbbi bakımına karşın bebeklerin üçte biri ölüyordu. Bu dönemde Amerika Birleşik Devletleri'ndeki önde gelen uzmanlardan Dr. Luther Holt'un görüşleri, çocuk yetiştirme yöntemlerini etkilemişti. Dr. Luther Holt ana babaları, bebeklerin çok fazla kucağa alınmasının zararları konusunda uyarıyordu.

Bu kurumlarda hayatta kalan bebeklerin çoğu normal büyümedi. Bu duruma "yoksunluk bodurluğu" adı verilir. Bilim adamları, bugün yeterli beslenmeye ve tıbbi bakıma karşın büyüyemeyen (ya da ölen) bebeklerin fiziksel temas yoksunluğundan kaynaklanan uzun süreli stresin etkisi altında olduklarını düşünüyor.

Araştırmacılar stresin büyümeyi engelleme mekanizmalarından bazılarını keşfettiler.³⁰ Stres altında salgılanan hormonlardan biri kortizoldür. Bu hormon, fiziksel bir saldırı durumunda bedenin kendisini savunması için enerji depolarındaki enerjiyi harekete geçirir. Ama fazla miktarda kortizol uzun vadede büyümeyi engellediği ve bağışıklık sistemini zayıflattığı için zarar verici olur. Bu mekanizmanın keşfi, yetimhanelerdeki yetersiz annelik bakımı nedeniyle görülen yüksek ölüm oranlarını açıklamaya yardımcı oluyor.

Başka bazı çalışmalar, biberonla beslenirken kucakta tutulan

bebekler ile kucakta tutulmayan bebekler karşılaştırıldığında, kucakta tutulanların içtikleri sütü daha iyi sindirdiklerini göstermiştir.³¹ Yetimhanelerde eleman eksikliği nedeniyle, yatakta ağzılarına biberon dayanarak beslenen bebeklerin “yoksunluk bodurluğuna” katkıda bulunan faktörlerden biri de budur.

Büyümenin engellenmesi, bu kurumlarda hayatta kalabilen çocukların karşılaştıkları sorunların yalnızca bir parçasıdır. Yetersiz elemanla çalıştırılan kurumlarda, çok az fiziksel temasla yetiştirilen çocukların bilişsel ve sosyal becerilerinde de gelişimsel gerilikler olduğu on yıllardır biliniyor.³² Bunun nedenlerinden biri, stres hormonu kortizolün bir başka yan etkisidir. Aşırı miktarlarda kortizol, beyin hipokampus adı verilen bölümünde hasara yol açar. Bu durum, öğrenme ve bellek bozukluklarına yol açar. Romanya’daki yetimhanelerde ciddi ihmale maruz kalan çocuklarda yüksek kortizol düzeyleri saptanmıştır. Bu kurumlardaki en yüksek kortizol düzeyine sahip çocuklar, en düşük dil, motor ve sosyal becerilere sahip çocuklardır.³³

Hayvan araştırmacıları, annelerinden ayrılan memeli yavrularında hem yüksek kortizol düzeyleri hem de beyinde birçok değişiklik saptamışlardır. Bu değişiklikler arasında, katekolaminler ve serotonin gibi bazı nörotransmitterlerdeki azalma ile uyuşturucu reseptörlerinin sayısındaki düşüş sayılabilir.³⁴ Erken dönemde yaşanan ihmal (yetersiz kucağa alınma ve annelik bakımı eksikliği) bebeklerin nöro-biyolojik sistemlerinde kalıcı değişikliklere yol açabilir. Bu değişikliklerin ise ileride depresyona, anksiyeteye, uyuşturucu kullanımına ve hatta belki de şiddete yatkınlığa neden olması mümkündür.

Yetişkinlerin bebeklerine sık sık dokundukları, sarıldıkları, onları taşıdıkları toplumlarda genellikle, bebek bakımının yalnızca besleme, yıkama ve bez değiştirmeye sınırlı olduğu toplumlara göre daha az şiddet görülür.³⁵ Venezüella’nın Yequana yerlileriyle yaşayan Jean Liedloff, yetişkin Yequana yerlilerinin barışçılığını bebeklerinin kucağa alınma ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlar. Liedloff, *Dokunmanın Mucizesi, Çocuk Eğitiminde Devrim Yaratın Eser* adlı kitabında, bebeklerin doğumdan sonraki ilk yıllarında sürekli bir fiziksel temasa ve annelik bakımına doğuştan gelen, biyolojik bir ihtiyaçları olduğunu belirtir ve bu dönemi gelişimin “kucak dönemi” olarak tanımlar.³⁶

Bundan sonraki bölümlerde, erken dönemdeki çeşitli ihtiyaçlar ayrı ayrı daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Bebeğimin dokunma, sallanma ve kalp atışı sesi ihtiyaçlarını en iyi nasıl karşılarım?

Bebekler doğumdan çok önce tam olarak gelişmiş dokunma duyularına sahip olurlar. Anne karnındaki amniyon sıvısı ve bu sıvı aracılığıyla rahim duvarları, bebeğin cildini sürekli uyarır ve ona masaj yapar. Tensel uyarı, bebeğin kendi bedeninin farkına varmasının ilk araçlarından biridir. Dokunulmak, bebeğin kendi varlığının gerçekliğine ilişkin algısının gelişimi için temel ihtiyaçtır. Dokunmak, kelimenin gerçek anlamıyla bebekleri hayata kavuşturur. Tensel uyarıların, dokunma, kucağa alma, pırpırlama, okşama, masaj yapma, emzirme gibi çok farklı biçimleri olabilir.

40 Araştırmalar, dokunmanın bebeklerin gelişimini çarpıcı bir biçimde etkilediğini göstermiştir. Yetimhanedeki bebekler üzerinde yapılan bir deneyde, bir grup bebeğe on gün boyunca normal rutin bakımlarına ek olarak günde iki kez onar dakika dokunulmuştur. Bu çocuklar, dil ve sosyal gelişimlerinde fazladan dokunulmayan bebeklere göre daha çok ilerleme kaydetmişlerdir.³⁷

Prematüre bebekler de dokunulmaktan çok yararlanabilir. Bir başka çalışmada, on gün boyunca fazladan dokunulan (günde üç kez on beşer dakikalık sürelerle) bir grup prematüre bebek, fazladan dokunulmayan bebeklere (kontrol grubu) göre yüzde 50 daha hızlı kilo almıştır. İlginç bir biçimde her iki gruptaki bebeklerin günlük beslenme sayısı ve kalori alımları eşitmiş.³⁸ Araştırmacılar ayrıca, masaj sırasında prematüre bebeklerin kortizol düzeylerinin düştüğünü bulmuşlardır. Bu bulgu, dokunmanın beden üzerinde dolaysız fizyolojik etkisi olduğunu gösterir.³⁹

Dokunma ve sarılma, acının etkisini de azaltabilir. Standart bir işlem olan topuktan kan alma operasyonunda annesinin çıplak bedene temas edecek biçimde kucakta tutulan bebekler kucakta tutulmayan çocuklara göre anlamlı miktarda daha az ağlamışlardır.⁴⁰

İlk aylarda bebeklerin sevgiyle okşanması ya da bütün vücutlarının sıvazlanması yararlıdır. Üç aydan sonra, bebek dönmeye ya

da emeklemeye başlayana kadar daha şiddetli bir masaj yapmak, dokunarak uyarmanın mükemmel bir yoludur. Leboyer'in *Loving Hands* adlı kitabı bu yaştaki bebeklere nasıl masaj yapılacağını anlatır.⁴¹ Bebeğiniz emeklemeye başladıktan sonra, çok uzun süre hareketsiz yatmak istemeyebilir, ama yine de size izin verirse masaj yapabilir ya da okşayabilirsiniz. Ayrıca bol bol kucağa almaya ve sarılmaya devam edebilirsiniz. Hiçbir çocuk sarılmak için fazla büyük değildir. İnsanlar hayatları boyunca başka insanların kendilerine dokunmalarına ve sarılmalarına ihtiyaç duyarlar.

Bazı insanlar, bebekleri gıdıklar ya da oyuncu bir şekilde mincıklarlar. Bu dokunma biçimi istemeden de olsa bebeklerin kendilerini güçsüz hissetmelerine neden olur. Bebekler gıdıklandıklarında bazen gülebilirler. Ama bu gülüş, zevk aldıklarının değil biraz korktuklarının göstergesi olabilir. Çoğu küçük bebek gıdıklandığında sanki uzaklaşmaya ya da o kişinin elini kaldırmaya çalışır gibi vücudunu gererek, kıvranarak, bacaklarını çekerek ve kollarıyla vurarak tepki gösterir. Sevgiyle okşandıklarında tepkileri tamamen farklıdır: Bütün vücutları zevkle gevşer. Bebeklerin verdiği ipuçlarını alıp, uygun dokunma biçimi konusunda onların rehberlik etmesine izin vermek önemlidir. (Gıdıklama konusunda daha fazla bilgi için 5. Bölüm'e bakın.)

41

Kendi bebekliklerinde fiziksel temastan yoksun kalmış yetişkinlerin bilinçli olarak dokunma sanatını uygulamaları kolay değildir. Muhtemelen bebekliğinizde saatlerce hiçbir insanla temas etmemişsinizdir, sonra da size bilinçsizce dokunulmuş ve kaba davranılmıştır, cinsel istismara bile maruz kalmış olabilirsiniz. Eğer böyleyse, bebeğinizle sevgi dolu, destekleyici bir fiziksel temas kurmak size zor gelebilir ve bebeğinizin çaresiz, çıplak vücudunu gördüğünüzde endişelenebilir, hatta öğrenebilirsiniz. Bebeğinize sevgiyle dokunabilmek için bu duyguların farkında olmanız ve geçmişinizle bağ kurmaya çalışmanız önemlidir.

Geçmişte bazı kültürlerde, bebekler doğumdan sonra aylarca kundakta hareketsiz bırakılırlardı. Uzun kumaş şeritlerle sıkı sıkıya sararak yapılan kundaklama artık gereksiz hatta zararlı bulunuyor. Yine de bazı yeni doğmuş bebekler battaniyeye sıkı sıkı sarılmaktan hoşlanırlar. Aslında bu, kundaklamanın modern biçimidir.

Bebekler anne karnındaki son dönemlerinde rahat hareket edecek alan bulamazlar ve rahim duvarlarının bedenleri üzerindeki baskısına alışırlar. Doğumdan sonra, yeni doğmuş birçok bebek, alışık olmadıkları genişlikte alanla karşılaşınca paniğe kapılır. Bir yandan bedenlerine bir miktar basınç uygulanırken bir yandan da kol ve bacak hareketlerinin kısıtlanması kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olabilir. Deneyler, iki ila beş günlükken kundaklanmaya başlamış (battaniyeye sarılmış) bebeklerin kundaklanmamış bebeklere göre daha sakin olduklarını ve stresli uyaranlar altında kalp atışlarının sayısının daha düşük olduğunu gösteriyor.⁴²

42

Ama her bebek sıkı sıkı sarılmaktan hoşlanmaz, başlangıçta hoşlanan bazıları da bir süre sonra daha çok hareket özgürlüğü istemeye başlarlar. Bebeklerin hareket etme özgürlüğünün olması ve motor becerilerini geliştirmeleri önemlidir. İstemedikleri halde battaniyeye sıkıca sarılan bebekler ileride sorunlar yaşayabilir. Uçakta oturmak gibi hareketlerini sınırlandırıcı durumlar, kısıtlanma anılarını canlandırarak panik yaşamalarına neden olabilir. Dolayısıyla bebeğiniz itiraz ettiği anda onu sıkıca sarmayı bırakmalısınız. Onun yerine kucağınızda sıkıca tutarak vücuduna hafif bir basınç uygulayabilir ve güven duygusu verebilirsiniz.

Doğumdan önce bebekler sürekli hareket hissederler, çünkü anne uyurken bile nefes alıp verişini onları hafifçe sallar. Bebeklerin, özellikle de prematüre bebeklerin sallanması deneysel olarak yararlı gösterilmiş çok eski bir gelenektir. Çalışmalar, prematüre bebeklerin yavaşça sallanmasının kas ve sinir (nöromusküler) gelişimine ve nefes alıp verişlerinin düzenlenmesine yardımcı olduğunu göstermiştir.⁴³

Zamanında doğmuş bebeklerde bile belli bir miktarda hareket uyaranı ("vestibüler uyaran" da denir) yararlıdır.⁴⁴ Sallanma, salınma, dans etme, sıçrama, hoplama vestibüler uyaran sağlama yöntemleridir ve bebekler normal olarak kendilerine böyle davranılmasına bayılırlar. Ayrıca bebekleri farklı pozisyonlarda tutarak bedenlerini yerçekimine göre ayarlama fırsatı vermek de yararlıdır. Bebekler, en çok mutlu ve uyanık olduklarında verilen vestibüler uyarılardan yararlanırlar. Bebekler ağlarken genellikle 2. Bölüm'de anlatıldığı gibi bir ilgi gösterilmesi yararlı olur.

Kalp atışı sesi, doğumdan önce bebekler için sürekli bir uyandır. Bu uyarının doğumdan sonra da bebeklere faydası vardır. Bir çalışmada araştırmacılar, dakikada 72 vuruşlu yapay kalp atışı sesi dinletilen yeni doğmuş bebeklerin, kalp atışı sesi dinletilmeyen kontrol grubuyla karşılaştırıldığında daha çok kilo aldıklarını ve daha az ağladıklarını bulmuşlardır. Ama kalp atışı sesi hızlanarak dakikada 128 vuruşa çıktığında, deney grubundaki bebekler, kontrol grubundakilerden daha çok ağlamaya başlamışlardır. Çalışma ayrıca, hem sağ elini kullanan hem de sol elini kullanan annelerin, bebeklerini kucaklarına aldıklarında sağ taraftan çok sol tarafta tutma eğiliminde olduklarını göstermiştir.⁴⁵ Belki de kadınlar bebeklerinin kalp atışlarını duyarak bundan yararlanmaları için bilinçsizce böyle davranıyorlar.

Modern Batı toplumlarında bebekler karyolarında, bebek iskemlelerinde ya da oyun parklarında çok zaman geçiriyorlar. Bu durum onların dokunulma, hareket ve kalp atışı sesi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmasına engel oluyor. Bu ihtiyaçları karşılamanın en iyi yolu, bebeğinizi uyanıkken ya da uyurken olabildiğince uzun sürelerle kucağınıza almanız ya da taşımanızdır. Bebeğinizi rahatça “giymenize” olanak sağlayan çok çeşitli bebek taşıyıcıları satılır.

43

Bebeğimle nasıl konuşmalıyım?

Bebekler, fiziksel ihtiyaç olarak tanımlanabilecek bu tür dokunma ve hareket ihtiyaçlarına ek olarak çevrelerine bakıp sesleri dinleyerek de kendilerinin ve dünyanın bilincine varırlar. Bebekler için ana babalarının keyifli yüzlerini görmek ve onların sevgi dolu konuşmalarını duymak (başlangıçta ne söylediklerini anlamasalar da) yararlıdır. İnsan türü için en önemli becerilerden biri iletişim yeteneğidir. Bebeklerin sosyal ilişki kurmak için doğuştan gelen bir yetenekleri vardır. Ana babalarına bakarak, heyecanla hareket ederek, sesler çıkararak ve 6 ila 8 haftadan sonra gülümseyerek iletişim kurmak için aktif bir çaba harcarlar. Araştırmalarda annelerinden tepki vermemeleri istenen 3 aylık bebekler, kısa bir süre içinde endişelenmişlerdir.⁴⁶

Bebeklerin ölüm oranının çok yüksek olduğu geleneksel kabile

kültürlerinde, ana babalar bebeklerle çok az konuşur, bebekliğin kırılgan dönemi sona erinceye kadar uyaran düzeyini minimumda tutar, yalnızca bebeklerinin huzurlu olması ve iyi beslenmesi için çaba harcarlar.⁴⁷ Bu kültürlerde birincil öncelik bebeğin hayatta kalmasının sağlanmasıdır. Batı kültürlerinde ise, muhtemelen bebek ölüm oranlarının düşüklüğü nedeniyle, ana babalar genellikle ilk günden itibaren bebekleriyle anlamlı bir iletişim kurmaya çaba harcarlar. Bunun için bebekleriyle konuşurlar ve onun ilişki kurmak için verdiği işaretlere yanıt verirler.

Bebekler, sözcüklerle yanıt verebilmeye başlamadan çok önce söylediklerimizi anlamaya başlarlar. Yine de başlangıçta, kullandığınız sözcüklerden çok sesinizin tonu, yüksekliği ve ritmi önemlidir. Duyarlı tepki, bebeğinizin heyecan düzeyine kendi ses tonunuz ve davranışlarınızla ayna tutmayı ve onun yanıt vermeyi bırakmasından ya da başka yerlere bakmaya başlamasından uyaran düzeyini düşürme ihtiyacında olduğunu anlayıp buna saygı duymayı kapsar.

44 Yeni doğmuş bebekler, annelerinin sesini tanırlar ve bu sesi başka kadınların sesine tercih ederler.⁴⁸ Bu şaşırtıcı bir olgu değildir, çünkü bebekler anne karnında annelerinin sesini duyarlar. Bebeklerle konuşurken her iki cinsin yetişkinleri de kendiliğinden, daha büyük çocuklarla ya da yetişkinlerle konuşurken kullandıklarından daha tiz sesler ve basit cümleler kullanırlar. İnsanlar içgüdüsel olarak bu şekilde bebeklerin daha çok ilgisini çekeceklerini bilirler. Bebeğinizin öğrenmesinin en iyi yolu, onunla "Aç mısın?", "Müziği duyuyor musun?" ya da "Seni seviyorum" gibi basit ama doğru cümleler kurarak konuşmanızdır. Onunla ne konuşacağınızı bilmiyorsanız, o sırada ne yaptığınızı anlatabilirsiniz.

Bez değiştirme, banyo yapma, giyinme, beslenme gibi rutinler sosyal iletişim için önemli fırsatlardır. Ne yapacağınızı bebeğinize anlatmak hem önemlidir hem de ona yardımcı olur. Bez değiştirme zamanıysa, "Bezini değiştirme zamanı geldi, onun için şimdi seni kucağıma alıyorum. Tamam, şimdi bu kirli bezi çıkartalım. Bacağını oradan çekebilir misin? Aa canım, poponda pişik olmuş galiba. Yatıştırıcı bir krem süreyim. Belki şimdi daha rahatlırsın. İşte sana temiz bez..." gibi. Bu yaklaşım hem bebeğin dil becerilerinin gelişimine yardımcı olur hem de bakım rutinleri sırasında kendisini saygı-

değer bir arkadaş olarak hisseder ve işbirliği yapma olasılığı artar.

Bebeğinize şarkı da söyleyebilirsiniz, bu da önemli bir uyarandır. Siz kendinizi iyi bir şarkıcı olarak görmesiniz de bebeğiniz kendisine şarkı söylenmesinden hoşlanacaktır. Sözlü ya da sözsüz aklınıza gelen melodiyi söyleyin. Müzik, bebeğinize sevginizi iletmenin bir yoludur. Ayrıca bebeğin rahatlamasını sağlar ve onu şaşırtabilecek ya da aşırı uyartabilecek sesleri bastırır. Müzikte gizli ritimler, bebeklerin matematik öğrenmesi için gerekli bazı bilişsel becerileri kazanmalarına da yardımcı olabilir.

Bebeğinize ne dersenez deyin, hangi şarkıyı söylerseniz söyleyin, önemli olan sizin sesinizi duymasıdır. Bu onun duygusal ve entelektüel gelişimini hızlandıracaktır.

Bebeğimi “şımartmaktan” endişe etmeli miyim?

Şımartma kaygısı çok fazla yaygındır. Bir bebeğin şımartılması imkânsızdır. Bazı ana babalar, bebeklerin bağımsız olabilmeleri için zamanlarının bir bölümünü yalnız geçirmeleri ve üzerlerine fazla düşülmemesi gerektiğine ikna edilmişlerdir. Ana babalar çok sevgi göstermenin ve kucağa almanın, bebeklerin daha da fazlasını istemelerine neden olmasından korkarlar. Bebeklerinin ana babalarına bir dakika huzur vermeyen talepkâr canavarlar haline gelmesinden endişe ederler. Mantık tamamen terstir. Bebekler yalnızca ihtiyaçları olduğu kadarını isterler. İhtiyaçları karşılandığında tatmin olurlar.

Anneler ile bebeklerinin ilişkisini inceleyen ilginç bir araştırmada, ilk üç ay boyunca anneleri tarafından uzun sürelerle kucağa alınan bebeklerin birinci yılın sonunda oldukça bağımsız oldukları bulunmuştur. Kucağa alınmaktan hoşlansalar da, kucaktan indirilmeye aldırılmamışlar ve zaman zaman kendi kendilerine oynayabilmişlerdir. Öbür taraftan, başlangıçta yalnızca kısa sürelerle kucağa alınan bebekler, birinci yılın sonunda çelişkili davranışlar göstermiştir. Kucağa alınmaktan çok hoşlanmıyor gibi görünseler de kucaktan indirilmeye itiraz etmişler, ayrıca kendi kendilerine oynamakta da güçlük çekmişlerdir.⁴⁹ Bu çalışmanın sonuçları, şımartma davranan bebeklerin yeterince kucağa alınmayanlar olduğunu göstermiştir.

Peki, ağlamaya nasıl yanıt verilmeli? Çocuk yetiştirme “uzmanları”, çocukların “şımarık” ve talepkâr olmasından korktukları için ana babaları, bebeklerinin her ağlayışında yanlarına gitmemeleri konusunda uyarırlardı. Birçok kişi hâlâ, bebeklerin dikkat çekmek için gittikçe daha çok ağlamalarından korkar. Bu nedenle, ağlama davranışının pekiştirilmemesi gerektiğine inanır. Ağlamaların bir kısmı duymazdan gelinirse, ağlama davranışının zaman içinde azalacağını iddia ederler. Yetimhanelerde, istekleri hiçbir zaman karşılanmayan bebeklerin yaşadıkları tam olarak budur. Ağlamayı tamamen keserler. Ayrıca aşırı pasif bir hale gelir, hemen her alanda gelişim geriliği gösterir ve başka insanlarla sağlıklı bağ kuramazlar. Her şeyden umudunu kesmiş insan prototipleridir.⁵⁰

Araştırmacılar, evde yetişen bebeklerden ağladıklarında annele-ri hiç bekletmeden yanıt verenlerin daha az mızırmız ve talepkâr olduklarını, ama hiçbir şekilde pasif olmadıklarını bulmuşlardır. Bu bebekler, erken yaşta ihtiyaçlarını iletmenin başka yollarını bulmuşlardır.⁵¹

46

Bebek ağladığında ihtiyaçlarını bekletmeden karşılamak birçok açıdan çok önemlidir. Bebekler, yaşamlarının ilk yıllarında kendilerine, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya ilişkin bir fikir edinirler. Ağlamaları duymazdan geline-ri bebek, dünyanın öngörülemez olduğuna ve diğer insanların ihtiyaçlarını karşılayacağına güvenemeyeceğine inanmaya başlayabilir. Hiçbir zaman kimseye tam olarak güvenemeyen bir insan haline gelebilir. Ayrıca, başına gelecekleri belirleyecek gücünün olmadığını öğrenmesine ve kendini hem güçsüz ve çaresiz hem de değersiz, seilmeye değer olmayan ve önemsiz hisseden bir yetişkin olmasına neden olabilir. Öbür taraftan her ağladığında birisi kendisiyle ilgilenirse hem temel güven duygusu ve özsaygısı gelişebilir, hem de kendini güçlü hissedebilir.

Bebeklerde iktidar mücadelesi kavramı gelişmemiştir, ana babalarını idare etmek için de ağlamazlar. Yalnızca, bazı ihtiyaçları olduğunu ve ağladıklarında birinin gelip gelmediğini bilirler. Bebekler ağlamalarına karşılık alamadıklarında, diğer insanların bu davranışlarının nedenlerini göz önüne alarak durumu değerlendirebilmeleri hiçbir şekilde mümkün değildir. Örneğin, “Annem beni gerçekten seviyor, ama bugün biraz yorgun” diye düşünemezler. Tek yapabil-

dikleri, durumu kendi bakış açılarından anlamak ve kendilerine ilişkin sonuçlar çıkarmaktır. ("Ben önemli değilim", "Hiç gücüm yok", "Kimse beni sevmiyor") Dolayısıyla bir bebeğin ağlamalarını dikkate almak, onun ileride dünyaya bakışının bütün temellerini oluşturacak olan kendisine ilişkin kavrayışını yanlış biçimlendirmek demektir.

Bazı ana babalar, bebeklerini gereksiz gerilim ve çabalardan korumak amacıyla onların ihtiyaçlarını önceden tahmin etmeye çalışırlar. Acıkmadan beslerler, rahatsız olduğuna ilişkin herhangi bir işaret vermeden pozisyonunu değiştirirler ve oyuncaklarına uzanmadan eline verirler. İhtiyaçları her zaman önceden tahmin edilen bebeklerin nadiren gerilim yaşadıkları doğrudur. Ama ne yazık ki bu bebekler, kendi güçlerine ilişkin bir bilinç geliştirme fırsatından yoksun kalırlar. Kendi hareketleri ile dış olaylar arasında bir bağ kurmayı kolay kolay öğrenemezler. Bebeklerin bunu öğrenmelerinin en iyi yolu, çevrelerindeki insanların onlar ihtiyaçlarını belirttikten *sonra*, bu ihtiyaçlarını karşılamalarıdır.

Ana babalar bebeklerinin işaretlerine karşı çok duyarlı olur ve onları bedenlerine yakın tutarlarsa, bebekler ihtiyaçlarını bildirmek için ağlamayabilirler. Aşağıdaki örnekteki gibi hafif hareketler ve homurtularla iletişim kurmayı öğrenirler.

47

Oğlum bebekken ayrı bir beşikte uyurdu ve gece beslemeleri için ağlamalarıyla uyanırdım. Ama beş yıl sonra kızım doğduğunda ilk günden itibaren benimle fiziksel temas halinde uyudu ve gece beslenmesi için hiç ağlamadı. Nazik ve sabırsız homurtularıyla uyanır, mememin çevresinde kıpırdandığını ve mememi aradığını hissedirdim. Sabırsız homurtuların istediğini elde etmesini sağladığını öğrendi. Bu durum gündüz beslenmelerine de yansdı, ihtiyaçlarını tahmin etmedim, ama avaz avaz ağlamasını da beklemedim.

Bebekler büyük olasılıkla, beslenme gibi ihtiyaçlarını belli etmek için verdikleri işaretler ihmal edildiğinde ağlarlar. Bebek, ihtiyacı keskinleştğinde gerilim, sabırsızlık ve rahatsızlık nedeniyle ağlar.

Ancak, bütün ağlamaların nedeninin o andaki bir ihtiyaç olmadığıni bilmek önemlidir. Bu durum ana babalar için gerilim yaratıcı ve kafa karıştırıcıdır. Bebekler ağlamayı, genellikle günün sonunda streslerini

rahatlatma yöntemi olarak da kullanılır. Ama her durumda, ağlamanın nedeni ne olursa olsun ağladığında sizin hemen karşılık vermenize ve ilginize ihtiyacı olduğu için, kucağınıza almanız onu şımartmaz. (Ağlama konusunda daha ayrıntılı bilgi için 2. Bölüm'e bakın.)

Peki benim ihtiyaçlarım ne olacak?

Bebeklerin sürekli kucakta tutulmaları ya da dokunulmaları gerekmez, ama özellikle ilk altı ay boyunca günün önemli bir kısmını kucakta geçirmeleri ve ilgi görmeleri gerekir. Birçok ana baba kendilerini, bebeklerine ihtiyaçlarını karşılayacak kadar şefkatli bir bakım verecek gibi hissetmezler. Bunun çeşitli nedenleri olabilir.

48 Bu isteksizliğin olası nedenlerinden biri bebeğinizin kariyerinizi, yaşam tarzınızı ve diğer ilişkilerinizi beklediğinizden daha fazla engelliyor olmasıdır. Bir başka olasılık, doğumdaki bazı koşullar nedeniyle bebeğinizle sıkı bir bağ kurmaya fırsat bulamamış olmanız olabilir. Hamilelikte çalışmanın yorgunluğu da, uykusuzlukla birleşerek bebeğinize ihtiyacı olan ilgiyi gösterememenize katkıda bulunabilir. Depresyon ve endişe de aynı sonuca yol açabilir.

Yine de ana nedenlerden biri çoğumuzun bebekken yeterince şefkatli bir bakım *görmemiş olmamızdır*. Bebeklerimize sürekli vermek zorunda olmak son derece güçtür, çünkü çoğumuz hâlâ hiç sahip olmadığımız sevecen ana babayı özleyorz. Bu durum, tabii ki bizim hatamız değildir.

Dolayısıyla bütün ana babalar geçmişlerindeki yakınlık ve ilgi ihtiyaçlarını keşfetmekten yarar göreceklardır. Bebeğinizle ilgilenmenin, kendi çocukluğunuzun karşılanmayan ihtiyaçlarını tetiklediğini düşünüyorsanız şu alıştırmaı deneyebilirsiniz: Bebeğinizi kucağınıza alın ve tümüyle mutlu ve sevgi dolu hissetmenize engel olan duyguları fark etmeye çalışın. Bu duygular kırgınlık, öfke, endişe, acı, ya da suçluluk duyguları olabilir. (Bu alıştırmaı yapmanın etkili bir yolu, yanınızda sizi dinleyip destek olacak bir yetişkin bulunmasıdır.) İşte benim deneyimim:

Doğumda bebeğime karşı güçlü bağlar hissettim ve doğal olarak ona yakın olmak, onu kucağıma almak ve ona dokunmak istedim.

Ama bunu yaptığımda olağanüstü bir acıya boğuldum. Birbirine yakın yaşlardaki üç çocuğun en küçüğüydüm, bebekliğimde çok az kucağa alınmış ve dokunulmuştum. Bebeğimi kucağıma aldığımda ki acının nedeni, benim bebekliğim sırasında kucağa alınma ihtiyacımın karşılanmamış olmasıydı. Ama ben kendi bebeğime bana davranıldığı gibi davranmamaya kararlıyım. Dolayısıyla her şeye rağmen ona sarıldım. Kimi zaman ona olan sevgimin derinliğini hissettiğimde gözyaşlarına boğulsam da onu kucağıma aldım.

Ana babalığın zor olabilmesinin bir nedeni de birçok ana babanın başkalarından yeterince yardım alamamasıdır. Bir bebeğin bakımı son derece zahmetli bir iştir ve hiç kimsenin bebeğine bütün bir gün (ve gecel) özenli bir şekilde bakması beklenemez. Bebeğinizden uzak zaman geçirmek istemeniz, reddedici bir ebeveyn olduğunuz anlamına gelmez. Genellikle kadınların bebeklerinin tek bakıcısı olmaları beklenir. Bu kadınların üstünde olağanüstü bir yükür, çünkü bir bebeğin bakımı son derece zorlu bir iştir. Dolayısıyla kendinizi fazla ağır bir yük altında ya da tükenmiş hissederseniz, bebeğinizden uzakta biraz nefes alabilmeniz önemlidir.

49

Yine de, yardım almanın bebeğinizden ayrılmanız anlamına gelmesi gerekmez. Belki sorunun bir kısmı da kendinizi diğer yetişkinlerden uzaklaşmış hissetmenizdir. Dolayısıyla önemli bir yardım tarzı, siz bebeğinize bakarken birinin size arkadaşlık etmesi ve destek vermesidir. Sosyal bir tür olduğumuzu ve hiçbir kadının bebeğiyle tek başına bırakılmadığı boylar içinde evrimleştiğimizi hatırlamak önemlidir. Yakınızda geniş aile üyeleri, arkadaşlarınız ya da komşularınız yoksa, muhtemelen oyun grupları ya da yeni ana babalar için tartışma grupları gibi organizasyonlar sizin için yararlı olacaktır.

Evin dışında da çalışıyorsanız, kendinizi bebeğinizle zaman geçirme isteği ile yalnızca kendinize zaman ayırma isteği arasında parçalanmış hissedebilirsiniz. Bu durumun basit bir çözümü yoktur, ama ihtiyacınız olan yardımı istemekte tereddüt etmeyin. "Süper" anne (ya da baba) olmaktan kaçının! Mükemmel olmanız gerekmez. Önceliklerinizi de doğru belirlediğinize emin olun. Şu sırada dışarıda çalışmaya gerçekten ihtiyacınız var mı? Ya da çocuğunuz büyüyene kadar bir iki yıl bekleyebilir mi?

Doğumdan önce yapacağınız alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Annenizin hamileliği ve kendi doğumunuz hakkında bildiğiniz her şeyi anlatın. Doğumunuz hakkında ne hissediyorsunuz?
- 2) Doktorlara, hastanelere ve fiziksel acıya ilişkin nasıl anılarınız var?

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Bebeğinize hamile kalışınız hakkında ne hissediyorsunuz?
- 2) Doğmamış çocuğunuza karşı neler hissediyorsunuz (şefkat, endişe, kırgınlık, sevgi, vb)? Sahip olduğunuz olumsuz duyguları bir başkasına anlatın ya da bir günlüğe yazın (ama bu duyguları bebeğinize yöneltmemeye çalışın). Karnınızı okşayıp bebeğinizi gözünüzün önünde canlandırmaya çalışın. Çocuğunuzla konuşun ve hayatınıza katılmasını kutlayın.

50 Kişisel gelişim

- 1) Her gün kendinizi şımartacak bir şey yapın. Örneğin, masaj yaptırın, doğada yürüyün, meditasyon yapın, rahatlatıcı bir banyo yapın.
- 2) Herhangi bir nedenle çok gergin ya da endişeliyseniz, anlattıklarınızı ve ağlamanızı dinleyecek birini bulun ya da hayatınızdaki gerginliği azaltacak bir yöntem geliştirin.

Doğumdan sonra yapacağınız alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Küçük bir çocukken sevgiyle kucağa alınma anılarınız var mı? Yeterince kucağa alınıldınız mı? Sizi kimin daha çok kucağına almış olmasını isterdiniz?
- 2) Bebeğiniz size geçmişinizden birini (örneğin küçük kardeşlerinizden birini, kendi bebekliğinizi, annenizi, babanızı, büyük annenizi, büyük babanızı ya da dönülerinizden birini) hatırlatıyor mu? Bebeğinizin hangi yönleri ona benziyor? Hangi yönleri farklı? Bu benzerliğin bebeğinizin kişiliğini ya da ilişkinizi nasıl etkilemesini bekliyorsunuz?

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Bebeğinizin doğumunu bütün ayrıntılarıyla hatırlamaya çalışın. Özellikle sizin için acı verici ya da korkutucu olan ya da sizi kızgın ya da güçsüz hissettiren şeyler üzerinde daha fazla durun. Doğum deneyiminiz bebeğinize karşı duygularınızı nasıl etkiledi (örneğin, suçlu, öfkeli, kırgın ya da endişeli)?
- 2) Genel olarak bebeğinize karşı ne hissediyorsunuz (sevgi, kırgınlık, endişe, kayıtsızlık vb)? Bebeğinizle ilgili sizi en çok memnun eden şey nedir? Bebeğinizle ilgili en çok canınızı sıkan şey nedir? Bebeğinizi kucağınıza aldığınızda, onu beslerken, bezini değiştirirken, banyo yaptırırken, giydirirken ve soyarken neler hissediyorsunuz?

51

Kişisel gelişim

- 1) Bebeğiniz doğduğundan beri kendinizi nasıl hissediyorsunuz (tükenmiş, depresif, gururlu, huzurlu, vb)? Sizi destekleyen birine duygularınızı anlatın ya da bir günlüğe yazın. Kendinize, zaman zaman ağlama izni verin. Çok depresifseniz, profesyonel yardım almayı ihmal etmeyin.
- 2) Başka insanlardan yeterince yardım ve destek almaya çalışın. Bebeğinizden uzakta zaman geçirmeye ihtiyacınız varsa bunun için yardım istemeyi ihmal etmeyin. Ama daha çok alışveriş, yemek yapma, temizlik ya da çamaşır işlerinde yardıma ihtiyacınız varsa bunu da istemekten çekinmeyin, çünkü böylece bebeğinizle daha çok rahat zaman geçirebilirsiniz.

Ağlama Bebeğinizin gerginliğini boşaltmasına izin vermek

Bebeğim, bütün ihtiyaçları karşılanmasına karşın niye ağlıyor?

Batı kültürlerindeki bebekler, hayatlarının ilk üç ayında görünür bir neden olmaksızın günde ortalama iki saat ağlarlar. Ağlamalar tipik olarak, yaklaşık altıncı haftada zirveye ulaşır ve genellikle akşamüstleri görülür. Ağlama süresi her yaşta çok değişkenlik gösterse de, ilk üç aydan birinci yılın sonuna kadarki ağlama süresi günde ortalama bir saattir.¹

Bu bebek ağlama düzeni âdeta evrenseldir. Antropologlar, ağlama süresi daha kısa olsa da, Afrika'daki bir avcı toplayıcı topluluk olan Kung kabilesinin bebeklerinde de aynı olguyu gözlemişlerdir.² Başka araştırmalar, Hindistan'ın kırsal bölgesinin küçük bir köyündeki bebeklerin ağlama sürelerinin Londra'daki bebeklerle aynı olduğunu ve her iki bölgedeki bebeklerin ağlamalarının da yaklaşık altıncı haftada zirveye ulaştığını gözlemişlerdir.³ Bu gözlemler, Batı toplumlarında ve diğerlerinde annelerin, bebeklerinin ağlamasına verdikleri tepkilerin çok farklı olması nedeniyle oldukça ilginçtir.

Bazı bebekler günde üç saatten fazla ağlarlar. İngiltere'de yapılan bir araştırmada, annelerin yüzde 29'u, bebeklerinin ilk üç ayda günde üç saatten çok ağladıklarını bildirmişlerdir. Annelerin yüzde 20'si, bebeklerinin ağlamaları nedeniyle sinirlerinin bozulduğunu ve yüzde 21'i bir uzmana danıştıklarını söylemişlerdir.⁴ İlk üç aydaki aşırı ağlama için genellikle "kolik" terimi kullanılır. Kolik, huzursuzluk, sızlanma ya da herhangi bir haftanın en az dört gününün her birinde toplam üç saatten uzun süreli ağlamalarla tanımlanır.⁵ Batı kültürlerinde, yaklaşık altı haftalık bebeklerin yüzde 20 ila yüzde

25'i bu kriterlere uyar ve altı haftalıkken aşırı ağlayan bebekler, 5 aylık olduklarında da ortalamadan daha uzun süre ağlarlar.⁶

Bebeklerin fazla ağlamasının geleneksel açıklamaları, temelde olası fizyolojik sorunlara odaklanır. Bu açıklamalardan en yaygın olanı, bebeklerin, tam gelişmemiş sindirim sistemlerinden kaynaklanan karın ağrısı nedeniyle ağladıklarıdır. Sindirim sisteminin henüz tam gelişmediği varsayılan ilk üç ay içindeki aşırı ağlama olgusunu tanımlamak için "üç ay koluğu" ifadesi kullanılır.

Ama araştırmacılar fazla ağlayan bebeklerin sindirim sistemlerinde herhangi bir sorun bulamamışlardır.⁷ Ayrıca bu bebekler saatlerce ağlamalarına karşın gelişiyor ve kilo alıyorlardı.⁸ Sindirim sistemi iyi gelişmeyen bebeklerde böyle bir gelişim beklenmez. Kolik teorisiyle çelişen gözlemlerden biri de üç ayın sonunda bütün bebeklerin ağlamalarının kesilmemesidir. Birçok bebeğin günde bir saat ya da daha çok ağladığı dokuzuncu ayda sindirim sisteminin hâlâ yeterince gelişmemiş olması mümkün görünmüyor. Dolayısıyla ağlamanın nedeninin, henüz tam gelişmemiş sindirim sisteminin kaynaklanan karın ağrıları olduğu açıklaması yetersizdir.

54

Koluğun nedeni konusundaki bir başka teori de bebeklerin, sütteki bir maddeye alerjik reaksiyon gösterdikleri ya da duyarlı oldukları için ağladıklarıdır. Biberonla beslenen bebeklerde ilk kuşku edilen inek sütündeki proteindir. Aşırı ağlayan bütün bebeklerde bu olasılık değerlendirilmelidir. Bazı kolik bebekler inek sütü yerine hipoalerjenik bebek mamalarıyla beslenmeye başladığında ağlamaları azalmıştır.⁹

Bazı anneler, kendi beslenmelerinde değişiklik yaparak kimi besinleri tüketmeyi bırakınca emzirdikleri bebeklerinin daha az ağlamaya başladığını bildirmişlerdir. En çok sözü edilen gıdalar inek sütü, kafein, alkol, yumurta, fındık, fıstık, narenciye, baklagiller, soğan, brokoli, çilek, üzüm ve buğdaydır.

Bebeğiniz çok ağlıyorsa, önce bir çocuk doktoru tarafından muayene edilerek süt alerjisi ya da başka bir tıbbi sorun olasılığını eleyin. Tıbbi testlerle saptanabilen bir sorun yoksa ve emziriyorsanız bazı gıdaları tüketmekten vazgeçmeyi deneyebilirsiniz. Yine de bebeğiniz daha az ağlamaya başlarsa, boş inançlara kapılıp kendinizi gereksiz yere bazı gıdalardan mahrum etmeyin. Denemek

için söz konusu gıdayı yeniden tüketmeye başlayana kadar gerçekten ağlamaların asıl nedeninin o gıda olduğundan emin olamazsınız. Unutmayın ki siz ne yaparsanız yapın bütün bebekler ikinci ayın sonundan itibaren daha az ağlamaya başlarlar.

Ağlamayı fizyolojik nedenlerle açıklayan teorilerin yanı sıra bir de sosyal psikoloji teorisi vardır. Bu teorinin savunucularına göre, bebekler annelerinin onları yeterince sevmemesi, ya da kendilerine güvenmemesi ya da anneleri endişeli ya da düşmanca duygular içinde oldukları için ağlarlar. Araştırmacılar, 1950'lerde annenin kendine güveni ile bebeğin ağlama süresi arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlarsa da daha yakın tarihli araştırmaların¹⁰ gösterdiği gibi bebeğin ağlaması, annenin kendine güvensizliği ve endişesinin sonucu değil *nedeni* olabilir.¹¹ Gerçekten, Londra'da yapılan araştırmalarda ilk aylarda genellikle çok iyi anne bakımı olmasına karşın uzun süreli ağlamalar gözlenmiştir. Dolayısıyla, ağlamaların nedeni çoğunlukla yetersiz ana baba bakımı değildir.¹²

Bebeklerin aşırı ağlamalarının geleneksel açıklamaları tatmin edici değilse, sağlıklı bebekler neden ağlar? Birçok kişi ağlamanın nedeninin her zaman o andaki bir ihtiyaç ya da rahatsızlık olduğunu varsaydığı için bebeklerin ağlamaları karşısında şaşkına döner. Bu varsayım yanlıştır. Ağlama, aynı zamanda stres boşaltma mekanizması, geçmişteki travmalar ya da stres birikimi nedeniyle oluşan gerilimi azaltmanın bir yolu da olabilir.

Dolayısıyla bebeklerde ağlamanın iki temel işlevini ayırmak önemlidir. Birinci işlevi, beslenmek, kucağa alınmak, bez değişikliği, pozisyon değiştirme ya da ikinci bir battaniye gibi o anda ilgi gerektiren ihtiyaç ve rahatsızlıkları iletme. İkinci işlevi ise, stres boşaltma mekanizmasıdır. Bebekler bazen, o anda kucağa alınmak ve sevmekten başka bir ihtiyaçları olmadığı halde uzun süre ağlayabilirler. Ağlayarak bastırılmış gerilimlerini boşaltırlar ve bu, gevşemelerine yardımcı olur. Brazelton, "Bence bebeklerin, ağlamalarının döngüsel zamanlaması ve ağlama konusundaki 'kararlılıkları', ağlama ya da gerilimi boşaltma ihtiyaçlarını ifade ettiklerinin güçlü kanıtlarıdır"¹³ diyerek bu teoriye destek veriyor.

Biyokimyacı William Frey, insan gözyaşının kimyasal bileşimini incelemiş ve bazı hormonların ve nörotransmitterlerin (özellikle

adrenokortikotrop hormon ve katekolaminler) varlığını saptamıştır. Vücudun strese karşı verdiği yanıtta önemli bir rolü olan bu maddeler, tehlike karşısında vücudun kendisini fiziksel olarak koruyabilmesi için salgılanır. Bu maddeler, strese neden olan olay geçtikten sonra vücudun gereksiz bir gerilim ve tahrik altında kalmasına neden olur. Frey, ağlarken akıttığımız gözyaşlarının işlevinin vücudumuzu bu kimyasallardan arındırarak kimyasal dengemize (homeostaz) kavuşturmak olduğunu savunur.¹⁴

Ağlama nöbeti sırasında bebeklerin kalp atışları hızlanır. Ama daha yakından bir inceleme yapan araştırmacılar, bebeklerin kalp atışlarının, aniden ortaya maske takan bir yabancıнын çıkması gibi korku verici olayların ardından, ağlama başlamadan önce hızlandığını bulmuşlardır. Bu durum, önce fizyolojik uyarılmanın gerçekleştiğini ve ağlamanın onu izlediğini gösterir.¹⁵

56

Araştırmacılar, yetişkinlerde ağlama sonrasındaki fizyolojik değişiklikleri de ölçmüşler ve ağlama sonrasında tansiyonda, nabızda ve vücut ısısında aynı süreyle yapılan fiziksel alıştırmalar sonrasında olduğundan daha fazla düşüş olduğunu saptamışlardır. Ağlamadan sonra beyin dalgaları da gevşemeyi gösterir biçimde daha senkronize hale gelmiştir.¹⁶ Bu çalışmalardan edinilen sonuç, ağlamanın gerilimleri azaltmaya yaradığıdır.

Bebekler, doğdukları andan itibaren ağlamaya başlasalar da birkaç haftalık olana kadar gözlerinden yaş akmaz. Ama ağlarken bol miktarda terler ve enerji harcarlar, genellikle de iyi bir ağlamadan sonra gevşemiş ve mutlu görünürler. Stres atmak için ağlamak, sağlıklı gelişim için muhtemelen beslenmek, uyumak ya da kucağa alınmak kadar önemlidir. Görüşme yaptığım bir kadın, bebeğinin ilk aylardaki ağlamalarını şöyle anlatmıştı:

İlk iki ay çok ağladı. Her akşam saat 6 ya da 7 civarında başlar, aralıksız bir ila üç saat arasında ağlardı. Gözlerini sınıksı kapatır, ellerini yumruk yapar ve bu pozisyonda yarım saat kadar çok şiddetli ağlardı. Sonra gözlerini açar, etrafına bakar; sonra yeniden sınıksı kapatır ve gerçekten çok şiddetli ağlamasına geri dönerdi, yalnızca ağlardı, ağlardı, ağlardı. Sonra kısa bir süre susar, çevresine bakar ve ağlamasına geri dönerdi. Bu ağlama nöbetleri sırasında beslen-

meyle ilgilenmezdi. Genellikle yalnızca ağlardı ya da meme emer ve ağlardı, ama baskın olan ağlamasıydı. Bu ağlama nöbetleri sonrasında gerçekten gevşediğini fark ettik. Yumruklarını açardı ve gözleri gevşemiş görünürdü. Gerçekten uyanık ve tetik ama aynı zamanda gevşemiş ve sakin olurdu ya da uyuyakalırdı. Bu ağlamalardan sonra gerçekten değişmiş olurdu.

Evrimde, milyonlarca yılın gereksiz ve nedensiz bir süreci mükemmelleştirmek için harcanması olanaksızdır. Ağlama, muhtemelen anneyi yakında tutarak yeterli sıcaklığı, korunmayı ve beslenmeyi garanti altına almak için bir sinyal sistemi olarak geliştirse de annelerinin kollarındaki iyi beslenmiş bebeklerin ağlamayı sürdürmesinin başka bir nedeni olmalı. Frey, diğer vücut salgılarımızdan hiçbirinin amaçsız olmadığına işaret eder. Nefes vermenin, işemenin, dışkılamanın bir işlevi vardır; gözyaşının niye olmasın? Ağlamanın, hayatta kalmamıza ve kendimizi daha iyi hissetmemize katkıda bulunan bir işlevi olmasaydı, stres ve travmaya karşı bir tepki olarak gelişmezdi.¹⁷

57

Bebeklerde ağlamanın iki nedeni

1) İletişim: bebeğin bir şeye ihtiyacı vardır;

☺ kucağa alınma

☺ yiyecek

☺ uyaran vb

Ana babanın rolü: Bebeğinizin ihtiyacını mümkün olan en kısa sürede ve en iyi şekilde karşılamaya çalışın.

2) İyileşme: Bebek streslidir;

☺ Fiziksel acı nedeniyle

☺ Duygusal acı nedeniyle

Ana babanın rolü: Acı kaynağını ortadan kaldırın, stresi azaltın, bebeğinizi sevgiyle kucaklayın ve ağlamaya devam etmesine izin verin.

Ne tür stresler bebeklerin ağlamasına neden olur?

Bebeklik dönemini hayatın stressiz bir dönemi olarak düşünmek cazip, ama gerçeklerden çok uzaktır. Ana babaları tarafından ne kadar iyi bakılırlarsa bakılsınlar bebekler, çaresizlikleri ve deneyimsizlikleri nedeniyle son derece duyarlı ve kırılgandırlar, kolaylıkla strese girebilirler.

Araştırmacılar, bebeklerin stres düzeyini, tükürüklerindeki kortizol miktarıyla ölçerler. Stresli olaylarda, hipofiz bezi çok miktarda adrenokortikotrop hormon (ACTH) üretir. Bu da, böbreküstü bezlerini uyarak kortizol adı verilen bir başka hormonun üretilmesine neden olur. Kortizol, stres yaratan ya da tehdit edici olaylarla başa çıkmak için vücudun enerji kaynaklarını harekete geçirmesine yardımcı olan başlıca faktörlerden biridir. Bebeklerde, doğumda ve doğumdan hemen sonraki dönemde kortizol düzeyi yüksektir. Kortizol düzeyi, daha sonra, yaklaşık 6. aya kadar yavaş yavaş düşer ve daha sonra günlük oynamalar dışında pek değişiklik göstermez.¹⁸ Bu durum, bebeklerin doğduklarında çok stresli olduklarını ve yavaş yavaş streslerinin azaldığını gösterir.

58

Bebeklerde stres kaynakları

- ☺ Doğum öncesi stres
- ☺ Doğum travması
- ☺ Karşılanmamış ihtiyaçlar
- ☺ Aşırı uyarı
- ☺ Gelişim sürecindeki hüsrana duyguları
- ☺ Fiziksel acı
- ☺ Korkutucu olaylar (yüksek sesler, ana babadan ayrılık, ana babanın stresi gibi)

Bu yüksek stres düzeyleri, çoğu bebeğin görünür bir neden olmaksızın geçirdiği ağlama nöbetlerini açıklamaya yardımcı olur. Araştırmacılar, ağlamanın kendisinin vücudun stres karşısındaki tepkisini harekete geçirmediğini (kortizol düzeyiyle saptandığı şekliyle), tıbbi girişimler ve anneden ayrılma gibi başka faktörlerin buna neden oldu-

ğunu bulmuşlardır.¹⁹ Dolayısıyla ağlama, stresin sonucudur, nedeni değil. Bu nedenle amaç, ağlamayı durdurmak değil, stresi engelleyecek yöntemler bularak bebeğin ağlama *ihtiyacını* azaltmaktır.

Bebeklerin ağlamasının nedenleri altı ana gruba ayrılabilir. Bunlar: 1) Doğum öncesi stres ve doğum travması, 2) karşılanmamış ihtiyaçlar, 3) aşırı uyarı, 4) gelişim sürecindeki hüsrân duyguları, 5) fiziksel acı ve 6) diğer korkutucu deneyimler.

Doğum öncesi stres ve doğum travması

1. Bölüm’de belirtildiği gibi, araştırmacılar annenin hamilelikteki stres düzeyi ile bebeğin ağlama süresi arasında bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmalar, hamilelikleri sırasında endişeli ve depresif olan annelerin yenidoğanlarının, endişeli ve depresif olmayan annelerinden daha çok ağladıklarını göstermiştir.²⁰ Bir araştırmada bebekleri çok fazla ağlayan annelerin aşağı yukarı yarısı, hamilelikleri sırasında ciddi stres altında olduklarını belirtmişlerdir. Bunlar, yoksulluk, eşleriyle sık sık tartışmak, ölmekte olan bir ebeveynin bakımı, kürtaj yaptırmak için baskı görmek ve bebek için aşırı endişelenmek gibi stres faktörleridir. Bebekleri daha az ağlayan annelerin hiçbirisi hamilelikleri sırasında olağanüstü bir stres altında olduklarını bildirmemişlerdir.²¹

Ağlamanın, doğum travmasıyla da ilişkisi vardır. Zor bir doğum yapmış annelerin bebekleri, daha keyifli bir doğum yapmış annelerin bebeklerinden daha çok ağlama eğilimindedir. Bir araştırmaya göre, bebekleri en çok ağlayan annelerin doğumları sırasında doktor müdahalesi olmuş ya da kendilerini güçsüz hissetmiş olmaları olasılığı anlamlı bir şekilde daha yüksektir.²² Başka çalışmalar, komplikasyonlu bir doğumla dünyaya gelen bebeklerin 3 aylıktan daha uzun süreli ağlama nöbetleri geçirdiklerini ve ilk 14 ay boyunca daha yüksek bir olasılıkla geceleri sık sık ağlayarak uyandıklarını göstermiştir.²³

Travmatik bir hamilelik ya da doğum süreci sonunda dünyaya gelen bebeklerin aşırı ağlamaları biyolojik bir stres boşaltma mekanizması olarak düşünülebilir. Hem vücuttan fazla kimyasalların atılmasına (önce terleme ardından da gözyaşları aracılığıyla) hem de bebeklerin enerjilerini boşaltmalarına olanak vererek derin bir gev-

şeme sağlar. Doğum travması çok ciddiye bebek aylarca, travmasını tamamen çözümleyip homeostaza kavuşuncaya kadar, her gün uzun ağlama nöbetleri geçirebilir. Bir anne, bebeğinin doğum travmasını atlatmasına nasıl yardımcı olduğunu anlatmıştı:

60

Oğlumun her gün çok fazla ağladığı dönemler oluyordu, ama bir sağlık sorunu yoktu. 4 aylıkken bir sabah, günlük işlerimi yapıyordum. Bütün ihtiyaçları karşılanmıştı: Rahat giysiler giydirmiştim, yeni beslemiştim, gazını çıkartmışım ve kucağımda taşıyordum. Önce mızıldanmaya sonra da ağlamaya başladı. Güneye bakan pencereden giren güneş ışığının sıcaklığında, onunla birlikte halıya oturdum. Yüzümü görebileceği şekilde kucağıma alıp gülümseyerek başımı salladım ve ağlayarak çok iyi bir iş yaptığını söyledim. Birkaç dakika sonra ağlaması azalmaya başladı. Doğum travmasını düşündüm ve elimi başının metal vakum çanıyla çekilen, hatta bu sırada belirgin bir şekilde yaralanan (doğumdan sonraki birkaç hafta içinde görünüşü tamamen iyileşmişti) yerine koydum. Parmaklarım başının üstündeyken yine bir ağlama krizi başladı. Bu gelgitleri toplam 45 dakika boyunca dört beş kez yaşadık. Bu sırada aramızda çok derin bir bağ olduğunu hissediyordum ve ben de ağlıyordum, sevinç ve üzüntü gözyaşları. Derin bir uykuya daldı ve yaklaşık bir saat sonra uyandı, günün kalan saatlerinde çok uyanık ve mutluydu. O günden sonra ağlama nöbetleri ciddi bir şekilde kısaldı.

Karşılanmamış ihtiyaçlar

Bebekler için ikinci bir stres nedeni, özellikle 1. Bölüm'de anlatılan dokunulma ya da kucağa alınma gibi ihtiyaçların karşılanmamasıdır. Bebekler ne kadar çok kucağa alınırsa o kadar az ağlarlar. Bir çalışmada, bir grup anneye bebeklerini günde iki saat daha fazla kucağa almaları, diğer bir gruba da (kontrol grubu) günde iki saat daha fazla görsel olarak uyardmaları söylenmiştir. Bebekler 6 haftalık olduğunda daha çok kucağa alan anneler, bebeklerinin kontrol grubundaki bebeklere göre günde bir saat daha az ağladıklarını bildirmişlerdir.²⁴

Yeterince dokunulmamış ve yeterince kucağa alınmamış bebekler, ilk günlerde karşılanmamış ihtiyaçlarından doğan duygusal acı-

larından kurtulmak için ağlama ihtiyacı duyabilir. Bazı ana babalar, bu ağlamaları, bebeğin kucağa alınmak istemediği şeklinde yorumlar. Muhtemelen bu doğru değildir. Ben, kucaktayken de ağlasalar bile bebekleri olabildiğince çok kucağa almayı tavsiye ediyorum, çünkü kucağa alınma bebeğin iyileşmesi için gereken duygusal güvenliği sağlar.

Yetimhanelerden evlat edinilen bebekler hem erken dönem yoksunluklarını hem de çok sayıda ayrılığın travmasını yaşarlar. Bu bebeklerin kendilerini seven aileler tarafından evlat edinildikten sonra uzun ağlama nöbetleri geçirmeye başlamaları sık rastlanan bir durumdur. Evlat edinen ana baba açısından zor da olsa, bu iyi bir işarettir. Çünkü bebeğin kendisini son derece faydalı bir iyileşme sürecine başlayacak kadar güvende hissettiğini gösterir.

Aşırı uyarılma

Bebekler her gün başa çıkamayacakları sayıda yeni uyarana maruz kalırlar. Bu uyarılardan çoğunun bebek için hiçbir anlamı yoktur. Psikolog William James, bundan yüzyıldan fazla bir süre önce yeni doğanın dünyasını şöyle tanımlamıştı: "Gözleri, kulakları, burnu, derisiyle algıladığı duyuların kuşatması altındaki bebek, hepsini aynı anda içine alır ve tümünü tek bir büyük fokurdayan ve uğultulu keşmekeş olarak hisseder."²⁵ Yeni doğmuş bebekler bu yeni deneyimlerini anlamlandırmaya çalışırlar, ama başaramayınca kolaylıkla bunalır ve sinirlenirler. Bebek, yeni bilgiler ile alışık olduğu deneyimler arasında bir bağlantı kuramadığında aşırı uyarılmış olur. Küçük bebeklerin son derece sınırlı deneyimleri olduğu için algıladıkları bilgilerin çoğu bu niteliktedir.

Optimum gelişim için uygun uyarıların varlığı hayatidir, ama daha çok uyarının daha iyi olması gerekmez. Prematüre bebekler, doğum öncesinde stres altında kalmış ve doğası gereği daha duyarlı olan bebekler ağlamayı artıran aşırı uyarı karşısında özellikle kırılganırlar. Prematüre bebekler üzerinde yapılan bir araştırmada, bebeklerin anne karnındaki deneyimlerine benzer uyarıların (yavaşça sallanma ve kalp atışı sesi) en faydalı uyarılar olduğu, anne karnındaki deneyimlerden farklı uyarıların (yüksek sesler, parlak ışıklar) ise aşırı uyarılmaya neden olduğu bulunmuştur.²⁶

Muhtemelen bu, 1. Bölüm’de anlatıldığı gibi zamanında doğan bebekler için de geçerlidir. Bebeklerin uyanık kalmaya ve duyarlı olmaya çaba harcadıktan sonra mızımız bir döneme geçme eğiliminde olduklarını gözlemleyen Dr. Brazelton, şöyle yazmıştır: “Bu aktif mızımızlanma dönemi, hem aşırı uyaranların etkisini boşaltmak hem de homeostaza kavuşmak için yeni bir düzenleme olarak görülebilir.”²⁷ Araştırmalar, uyarıyı azaltmanın bebeklerin ağlamalarını azalttığını göstermiştir.²⁸

Birçok geleneksel kültürde, yeni anne doğumdan sonra bir süre, bebeğiyle sakin ve karanlık bir yerde kalır. Bu sırada annenin ihtiyaçları başka kadınlar tarafından karşılanır. Bu özel dönem bir yandan yenidoğanı aşırı uyaranlardan korurken bir yandan da annenin doğum sonrasındaki iyileşme döneminde bebeğiyle bağ kurmasını sağlar. Biz de Batı kültürlerinde yenidoğanı benzer bir şekilde aşırı uyardan korusak iyi olur.

Bebeğiniz çok fazla ağlıyorsa, uyaranları en aza indirmenin yollarını aramanızı tavsiye ederim. Bebekler genellikle bol uyaranlı bir günün sonunda, evde geçirdikleri sakin bir günün sonundakinden daha fazla mızımızlanır ve ağlarlar. Ama evdeki televizyon, radyo, telefon ve kapı zili, tuvalet, bulaşık makinesi ve elektrik süpürgesi gürültülerine eklenen büyük çocukların ve yetişkinlerin yüksek sesleri bile yenidoğanları aşırı uyabilir.

Bebeğinizi bir parti ya da festival gibi çok uyarının bulunduğu bir yere götürmeniz gerekirse, onu bedeninize yakın tutarak alıştığı kokuları duymasını ve alıştığı sesleri duymasını sağlayabilir, böylece aşırı uyaranların etkilerini azaltabilirsiniz. Özellikle bebeğiniz çok ağlıyorsa mümkünse seyahatleri ve önemli değişiklikleri bebeğiniz en az 6 aylık olana kadar ertelemek en iyisidir. Tabii ki bu her zaman mümkün olmaz, ama çok fazla yeni deneyimin bebeğiniz üzerindeki duygusal etkilerini farkında olmak ve artan ağlamaların nedeni olarak görmek önemlidir. Bebeğiniz büyüdükçe, aşırı uyaran riski yavaş yavaş azalacaktır. (Uyaranlar konusunda daha fazla bilgi için 5. Bölüm’e bakın.)

Gelişim sürecindeki hüsrans duyguları

Bebeklerin bir başka önemli stres kaynağı da çaresizliklerinden

ve yetersizliklerinden doğan hüsrân duygularıdır. Uzmanlaşma ve kendi kendine yeterli olmaya çalışma arzusu insanın doğasından gelir. Ama her zaman yeni bir alanda ustalaşma isteği, o beceriyi edinebilecek yeteneklerin gelişiminden önce doğar. Bu çelişki, bebekler için sürekli bir hüsrân kaynağıdır. 3 aylık bir bebek bir oyuncacı tutmak isteyebilir, ama el ve kol kaslarını koordine edemez. Birkaç hafta boyunca başarısız olacak ve hüsrân duyguları yaşayacaktır. 6 aylık bir bebek emeklemek isteyebilir, ama kendisini ileri doğru sürüklemek için kollarını ve bacaklarını nasıl hareket ettirmesi gerektiğini anlayamaz. 18 aylık bir çocuk, söylediklerinin anlaşılabilmesi karşısında hüsrâna uğrayabilir.

Bebeğinizin yaşadığı hüsrân duygularını mümkün olduğunca azaltmaya çalışabilirsiniz. Örneğin, bebeğiniz uzanıp yakalamayı öğreniyorsa ona sallanan oyuncaklar yerine hareketsiz oyuncaklar verebilirsiniz. Ama her türlü hüsrân duygusunu yok etmek mümkün değildir, çünkü bu duygular gelişimin ayrılmaz bir parçasıdır. Yavaş yavaş birikir ve sonunda bir kızgınlığa dönüşerek periyodik ağlama, öfke, tekmeleme ve vurma krizleri olarak dışa vurulur. Bunlar, bebeklerde görülen öfke nöbetleridir. Aşağıda bir örneği var:

63

Oğlum 7 haftalıkken, bir sabah meme emdikten sonra, yirmi dakika kadar bir ipin ucunda sallanan oyuncaca baktı ve oyuncacı tekmeledi. O vurdukça oyuncak, ileri geri sallandı. Sonra oğlum mızıldanmaya ve ağlamaya başladı. Onu kaldırdım ve kucağıma aldım. Yaklaşık yirmi dakika boyunca bacaklarıyla tekmeler savurup kollarını sağa sola sallayarak çok şiddetli ağladı. Sonra uyuyakaldı. Muhtemelen, oyuncacı yakalayamamanın hüsrânını yaşıyordu.

Artan ağlama dönemlerinin, dönmek ya da emeklemek gibi yeni bir beceri edinme öncesine gelmesi enteresandır.²⁹ Birçok ana baba, bebeklerinin yeni bir beceri edinmek için yoğun çaba harcadığı haftalarda tekrar tekrar hüsrâna uğradığını ve daha çok ağladığını ve sonunda istediği beceriyi edindiğinde ise çok daha mutlu görünmeye başladığını fark etmişlerdir. (Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için 5. Bölüm'e bakın.)

Fiziksel acı

Ağlamak, bir hastalığın ya da fiziksel acının göstergesi olabilir. Bebeğinizin sağlığına ilişkin endişeleriniz varsa her zaman bir doktorun görüşünü almanız iyi olur. Ama bazen ağlamanın nedeninin fiziksel acı mı, duygusal gerginlik mi yoksa her ikisi birden mi olduğunu saptamak zordur.

Daha önce de, başka bir nedeni bulunamayan ağlamalar için kolik teorisinin çok fazla kullanıldığından söz etmiştim. Yine de, bebeğin stresli olması karın ağrısına yol açabilir, çünkü bebeğin gergin olmasına neden olur ve stres hormonları sindirimi olumsuz etkileyebilir. Bu durumda bebeğin gevşemesini sağlayacak her şey işe yarar, pozisyonunu değiştirmenin, termoforun, beslemenin ya da hafif bir masajın hiçbir sakıncası yoktur. Yine de bebeğinizin ağlamasında duygusal gerginliğinin (belki de doğum öncesindeki ya da doğum sırasındaki bir travmadan kaynaklanan) bir rolü olduğunu düşünüyorsanız, muhtemelen uzun dönemde bu tür fiziksel rahatsızlıklara en faydalı olacak tedavi ağlamaktır. Ağlayan bebeğinizi kucağınıza alın ve ihtiyacı olduğu sürece kollarınızda tutun.

Üç aydan sonra birçok kişi bebeklerin dış çıkarma ağrısı nedeniyle ağladıklarını düşünür. Bence kolik teorisi gibi, bu da fazla kullanılan bir teoricidir. Ana babalar duygusal stresin kaynağını bilmiyorlarsa haklı olarak, bebeklerinin fiziksel nedenlerle ağladığını düşünme ihtiyacı duyarlar. Dış çıkarmak, bazı bebeklerde rahatsızlığa dolayısıyla da sızlanmaya ve mızıldanmaya neden olabilir. Ama dış çıkarmanın bebeklerin bir saat boyunca yatıştırılmaz bir şekilde ağlamalarına neden olması pek mümkün değildir.

Terleme, üşüme, pişik, fiziksel yaralar ve hastalıklar gibi başka fiziksel acı nedenleri de olabilir. Bebeğinizin fiziksel bir acısı olduğunu düşünüyorsanız, onun daha iyi hissetmesi için ne gerekiyorsa yapmanız mantıklıdır. Fiziksel acı hem ağlamaların artmasına hem de bağlanma davranışlarında bir artışa neden olabilir. Fiziksel acısı olan bebekler ana babalarına yapışabilirler, dolayısıyla bebeğiniz hastayken ya da fiziksel bir rahatsızlığı varken istediği kadar kucağınızda taşıyın. Fiziksel rahatsızlığa her zaman duygusal rahatsızlığın eşlik ettiğini de unutmayın. Bebekler acı çektiklerinde korkarlar

ve kafaları karışır. Kimi zaman, gerçek fiziksel acı geçtikten sonra bile bu gibi duygular nedeniyle ağlamayı sürdürebilirler.

Korkutucu olaylar

Ana babanın hastalığı ya da ölümü çok küçük bebeklerde bile dehşet, kafa karışıklığı, korku ve kedere neden olabilir. Bir günden uzun süren ayrılıklar da benzer duygulara neden olabilir. Özellikle 6 aydan sonra çoğu bebeğin kendileriyle ilgilenen kişilere karşı güçlü bağlanma duyguları geliştirdikleri dönemde kısa ayrılıklar bile travmatik olabilir. Araştırmacılar, annelerinden ayrılarak ilgisiz bir bakıcının bulunduğu yabancı bir yerde yarım saat geçiren 9 aylık bebeklerin tükürüklerindeki kortizol düzeyinin arttığını bulmuşlardır. Bu artış bebeklerin yaşadıkları strese karşı verdikleri fizyolojik bir yanıtın göstergesidir.³⁰

Bebekler çevrelerindeki insanların ruh haline çok duyarlıdır, yetişkinlerin mutlu ve bebeklerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı oldukları evlerde gelişip serpilirler. Açık bir kötü davranış ya da ihmal olmasa bile, ana babalar depresif, endişeli, öfkeli ya da kendi sorunlarıyla çok meşgulse bebekler endişeli ve stresli olurlar. 1. Bölüm'de anlatıldığı gibi, anneleri depresyon belirtileri gösteren ve sosyal ilişki kurma çabalarına yanıt vermeyen bebekler çok kısa bir sürede huzursuz olurlar.³¹

Almanya'da yapılan bir araştırmada, ana babaları arasında anlaşmazlıklar yaşanan ya da anneleri ciddi psikolojik sorunları olan bebeklerde aşırı ağlama görölme olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur.³² Ağlamayı başlatan faktörler bunlar olmasa bile, bebeğin ağlaması ana babanın stresini artırır ve dolayısıyla bebeği daha da çok korkutur. Bu durum ağlamayı gittikçe artıran bir kısırdöngü yaratır. Bu nedenle kendinizi ve ailenizi formda tutmak için kendi duygusal sağlığınıza özen göstermek ve gerektiğinde yardım almak önemlidir.

Sakin evlerde bile bebeklerin hayatında ufak tefek birçok terslik olur. Her bebek farklı bir mizaçla doğar. Bebeklerin mizaçları stres yaratan olaylara verdiği tepkileri etkiler. Bazı bebekler diğerlerinden daha duyarlıdır ve yüksek seslerden, günlük düzenlerindeki değişikliklerden ya da bir faaliyeti bırakıp başka bir faaliyete geçmekten

çok rahatsız olurlar. Bebeğiniz çok duyarlıysa, gündelik düzenine uymaya, bir faaliyetten başka bir faaliyete yumuşak geçişler yapmaya ve ona sakin bir ortam sunmaya gayret edin.

Bağırılmak ya da alay edilmek, uyarılmadan kucağa alınmak, bir nesne ya da oyuncak bebek yerine konmak ya da yok sayılmak da, bebeklerin diğer bazı stres ve korku kaynaklarıdır. Bebeklerin, sevgi dolu, nazik ve onlarla duyarlı bir uyum içinde olacak bakıcılara ihtiyaçları vardır. Bebekler ayrıca muhtemelen istekleri dışında bir şey yapmaya her zorlandıklarında ya da yapmak istedikleri şey her engellendiğinde de muhtemelen endişe ve hüsrana duyguları yaşarlar. Her türlü ceza korkutucu, stres yaratıcı ve gereksizdir. Bu kitabın ilerideki bölümlerinde bebeklere, gereksiz endişe doğurmaya-cak biçimde davranma önerileri yer alıyor.

66

İşte bir bebeğin günlük yaşantısında başına gelebilecek küçük ve korkutucu bir olay örneği. Bebek ile annesi birbirlerine sevgi dolu sesler çıkarıp agu agu derler. Bebek, annesinin yüzüne dokunur. Birden telefon çalar ve anne, bebeği ani bir hareketle bırakıp telefona bakmaya gider. Annenin ilgisinin bu ani kesilişi bebek için üzücü ve kafa karıştırıcıdır. Bu durumdaki kimi bebek hemen ağlar, bazıları ise daha sonra ağlar. Muhtemelen anne telefondan döndüğünde, karşısında sakin ve keyifli bir bebek yerine mızız bir bebek bulacaktır.

Bebekler aşırı duyarlı ve kırılgandırlar. Onlarda stres oluşturabilecek şeylerin kaynağının bilincinde olarak bebeğinizin stres düzeyini minimuma indirebilir, böylece de ağlama ihtiyacını azaltmaya çalışabilirsiniz.

Bebeğim ağladığında ne yapmalıyım?

Bebeğiniz bir gün aşırı ağlamaya başlarsa ya da ağlaması her zamankinden farklıysa ateşi olmasa bile, bu durum ciddi bir sağlık sorununun göstergesi olabilir.³³ Tiz sesli ağlama, merkezi sinir sistemini etkileyen bir sorun ya da hastalığın göstergesi olabilir.³⁴ Dolayısıyla böyle bir durumda bebeğinizi doktora götürmeniz önemlidir.

Bebeğiniz sağlıklıysa ve ağlaması normal “kolik” olarak tanımla-

niyorsa, ilk yapacağınız şey herhangi bir ihtiyacı olup olmadığını anlamaktır. (İlerideki bir alt bölümde bebeğinizin belirli bir şeye mi yoksa yalnızca ağlamaya mı ihtiyacı olduğunu nasıl anlayacağınıza ilişkin daha fazla bilgi yer alıyor.) O sırada belirli bir ihtiyacı herhangi bir sağlık sorunu, fiziksel bir acısı ya da rahatsızlığı olmadığından eminseniz ve bebeğiniz hâlâ ağlıyorsa ağlamasının nedeni, geçmiş acılarından kaynaklanan gerilimleri boşaltma ihtiyacıdır.

Bu durumda ona en çok yardımcı olacak davranışı anlatmak kolay, ama uygulamak kimi zaman çok zordur. En iyisi bebeklerin hiçbir zaman yalnız başlarına ağlamalarına izin verilmemesidir. Dolayısıyla, ne kadar uzun süre ağlamaya ihtiyacı olursa olsun, ağlarken bebeğinizi kucağınızda tutmanız, ona sevgi ve empati duygularınızı aktarmanız ve güven vermeniz önemlidir.

Aşağıdaki söyleşide, bir anne bebeğinin ağlama nöbetlerinde ağlamasına izin vermeyi ve onunla sevgiyle ilgilenmeyi nasıl öğrendiğini anlatıyor:

Başlangıçta onun kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilecek şeyler yapmayı ve susturmayı denedim. Onu dolaştırdım, ama hiçbir şey işe yaramadı. Sonra bir akşam, o uzun ağlama nöbetlerinden biri sırasında bir arkadaşım geldi ve onu yalnızca kucağına aldı. Kucağında o varken son derece rahattı. Yalnızca orada oturdu, onu kucağında tuttu ve ona çok iyi yaptığını söyledi. Bu arada ben de o ağlama nöbetlerinden sonra ne kadar gevşediğini fark etmiştim. Dolayısıyla bunun ona gerçekten iyi geldiğini anladım. Böylece ağlamasına izin vermeye başladık. Onu yalnızca kucağıma aldık ve istediği kadar ağlamasına izin verdik. Her akşam bu böyleydi.

67

Ağlamaya karşı bu yaklaşım, bebekleri “kontrollü ağlatmanın” iyi olduğunu iddia eden düşünce akımıyla karıştırılmamalıdır. Kontrollü ağlatma terimi, bebeklerin ağlama nöbetlerine ana babaların ilgi göstermemesi anlamına gelir.

En iyi yöntemin, bebeklerin hiçbir zaman yalnız başlarına ağlamalarına izin vermemek olmasının üç nedeni vardır. Birinci neden, bebeklerin ilk bölümde anlatıldığı gibi çok büyük bir kucağa alınma ve dokunulma ihtiyaçlarının olmasıdır. Ağlamalarının asıl nedeni

kucağa alınma ya da dokunulma ihtiyacı olabilir ve bebeğinizin kucağınıza alana kadar hiçbir şekilde emin olamazsınız. Ağlaması kesilebilir, bu durumda ihtiyacını kısa zamanda başarıyla karşılamış olursunuz. Ağlamaya devam ediyorsa, yalnızca kucağa alınmak için ağlamıyordur. Ama onu kucağınızda tutmaya devam edebilir, neye ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışabilir ve eğer gerilimlerini boşaltmak için ağladığını düşünüyorsanız, ağlamasına destek olabilirsiniz.

Ağlayan bir bebeği kucakta tutmanın ikinci nedeni, gerilimlerin boşaltılabilmesi için bir başka insanın varlığının önemli olmasıdır. Böylece, derin bir iyileşmenin gerçekleşebilmesi için gereken duygusal güven sağlanır.

68

Üçüncü neden ise bebeklerin her zaman, ne hissediyor ya da ne yapıyor olurlarsa olsunlar değer verildiklerini ve kabul edildiklerini bilmeye ihtiyaçları olmasıdır. Bu kuşkusuz, bebeğinize koşulsuz sevgi göstermenin en iyi yoludur. Bebeğinizin ağlamasını tekrar tekrar yok sayarsanız, yalnızca mutlu olduğu zamanlar sevilmeye değer olduğuna inanarak büyüyebilir ve sevilip kabul edilmek için acı veren duygularını bastırmayı öğrenebilir. Bebeklerin üzüntü ve kırgınlık duygularının ana babalarıyla aralarındaki bağı koparmayacağına güvenmeye ihtiyaçları vardır ve bu mesajı iletmenin en iyi yolu ağladıklarında onları kucağa almaktır. Ama bebekler hiçbir zaman, öfke, hınç ve cezalandırma isteği içinde kucağa alınmamalıdır.

Bebeğiniz, emeklemeye başladıktan sonra her ağlayışında kucağınıza almanız gerekmez (beşikte ya da oyun parkında değilse). Kucağa almak yerine, eğer aynı odadaysanız, onunla ilgilendiğinizi hissettirip kucağa alınmak istiyorsa buna hazır olduğunuzu belli edebilirsiniz. Ağlarken yerde kalmayı tercih ederek sizi şaşırtabilir. Ya da yanına gidip ona dokunup ilgilenebilir ve konuşarak ("Buradayım", "Seni dinliyorum", "Canının sıkkın olduğunu anlıyorum, ağlarken yanında kalacağım") yatıştırabilirsiniz.

Bazen, daha büyük yaştaki bebeğinizin kucağa alınmak istediğini, ama ağlarken kucağınızdan kaçmak istercesine mücadele ettiğini fark edebilirsiniz. Bu kafa karıştırıcı olabilir. Böyle bir durumda ne yapacağını görmek için, gitmesine izin vermenizi tavsiye ederim. Sizden uzaktayken mutlu ve keyifli görünüyorsa, muhte-

melen ağlaması sona ermiştir ve daha fazla kucakta kalmak istemiyordur. Ama mızıldanarak ya da ağlayarak size geri gelip sarılırsa tekrar kucağınıza almayı deneyebilirsiniz (diğer olası ihtiyaçlarını kontrol ettiğiniz varsayımıyla).

Bebeğiniz sizden kaçmaya çalışıp yeniden döndüğü bu gibi durumlarda, ağlarken kendisinden daha güçlü biriyle mücadele etmek istiyor olabilir. Bazen daha güçlü biriyle mücadele etmek stres boşaltma sürecinin gerekli bir parçasıdır. Bu fiziksel mücadele, bebeğinizin hareket alanının gerçekten çok kısıtlı olduğu doğum öncesi ya da doğum sırasında yaşadığı travmanın duygusal etkilerini iyileştirme çabalarına eşlik edebilir. Fiziksel mücadele, birikmiş hüsrân duygularını boşaltma sürecinde de görülebilir. Bir başka olasılık da size karşı öfkesini boşaltıyor olmasıdır. Öfkesinin kaynağı ne olursa olsun, bebeğinizin bu davranışının onu reddetmenize neden olmayacağını bilmesi gerekir. İtebileceği bir şey olması için bebeğinizin ayaklarına yumuşak bir direnç gösterebilir ve ağlayıp öfkesini yaşayabileceği güvenilir bir "ortam" sağlamak için onu sevgiyle ve sıkıca kucağinizda tutabilirsiniz.

69

Kimi zaman, bir bebeğin ağlamasına engel olmak, ağlamasına izin vermekten daha çok enerji gerektirebilir. Aşağıdaki örnek hem bunu hem de bebeklerin çok erken yaşta ağlamaya başlamayı ve sona erdirmeyi kontrol etmeyi öğrenebileceklerini gösteriyor:

Oğlum 8 aylıkken bir arkadaşımıza gitmiştik. Oradayken, mızımlanmaya ve kıpırdanmaya başladı. Aç olmadığını biliyordum, ben de ağlamaya ihtiyacı olabileceğini düşündüm. Özür dileyerek onu başka bir odaya götürdüm, sarıldım ve "Tamam, şimdi ağlayabilirsin" dedim. Hemen gözyaşlarına boğuldu ve yirmi dakika çok şiddetli ağladı. Ağlaması sona erdiğinde, diğer odaya döndük. Orada kaldığımız sürece sakin ve keyifli bir şekilde oynadı.

Kucakta ağlamanın faydaları nelerdir?

Bebeklerin kucakta ağlamalarına izin vermenin birçok faydası vardır. İlk akla gelen, streslerini bu şekilde boşaltan bebeklerle yaşamının çok daha kolay olmasıdır. Bu bebekler, ağlama nöbet-

leri arasında genellikle sakin, keyifli ve uyanıktırlar, çok az mız-mızlanırlar. Ayrıca geceleri daha uzun sürelerle uyurlar. Aslında bu yaklaşım, 4. Bölüm'de anlatıldığı gibi, bebekleri yalnız başlarına "kontrolü ağılatmadan" gece boyunca uyumayı öğrenmelerine yardım etmenin en iyi yöntemlerinden biridir.

Bebeklik döneminde stresin ağılayarak boşaltılması, erken dönemde yaşanan travmaların daha sonraki yıllarda neden olabileceği psikolojik sorunlara engel olmaya da yardımcı olur. Psikologlar, zihinsel hastalıklar, depresyon, endişe, fobi, şiddet kullanımı, bağlanma bozukluğu, hiperaktivite ve bazı otizm türlerinde erken dönem yaşanan travmaların etkisini gittikçe daha çok kabul etmeye başladılar.

70

1. Bölüm'de anlatıldığı gibi, araştırmalarda doğum komplikasyonları ile ilerideki yıllarda duygusal ve davranışsal sorunlara yakınlık arasında ilişki gözlenirse de, bu kişiler muhtemelen bebeklik dönemlerinde, kendilerine empati gösteren bir tanıdığın kollarında özgürce ağlama şansı bulamamış insanlardır. Ağlamalarına izin verilseydi, muhtemelen bu ilişkiler doğru olmayacaktı. Bu, travmatik bir doğumla dünyaya gelen bebeğiniz bu dönemde yeterince ağlayamazsa otomatik olarak ciddi duygusal sorunlar geliştirecek demek değildir. Ağlayarak iyileşmek için hiçbir zaman geç değildir. Ama bebeğiniz, travma yaşadıkdan sonra ne kadar erken iyileşirse o kadar mutlu ve keyifli bir hayatı olur. Bebeklik döneminde, ağlamanın henüz baskılanmamış olan doğal ve kendiliğinden iyileştirici mekanizmasından yararlanabilir.

Büyük bir travmatik olayın ardından çocuklar da büyükler de kimi zaman "travma sonrası stres bozukluğu" sendromları gösterebilirler. Asıl travmaya ilişkin herhangi bir şey olayın bütün fizyolojik stres tepkileriyle yeniden yaşanmasına neden olabilir. Sık sık kâbuslara, fobilere ve kaygı ataklarına rastlanır. Travmatik bir olayın ardından çocuğun yeterince ağlamasına izin verilirse, daha sonra bu tür sorunlarla karşılaşma olasılığı düşer. Ağlayarak, travma karşısında gösterilen kaçma ya da savaş tepkisi için toplanan enerji harcanıyor olabilir. Gözyaşları aracılığıyla bir yandan da vücut stres hormonlarından arınmış olur. Belki de ağlamak, beyni tehlikenin geçtiğine "ikna ederek" çocuğun gevşemesine olanak sağlamış olur.

Hafif korkutucu olaylar bile ileride duyguların depresmesine neden olabilir. Örneğin, salıncakta sallanan bir çocuk, havlayan bir köpekten korktuysa salıncaklar ile havlayan köpekleri ilişkilendirdiği için salıncaklara karşı bir korku geliştirebilir. Köpek korkuttuktan hemen sonra ağlamasına izin verilmiş ve korunup yatırılmışsa daha sonra salıncaklardan korkma olasılığı azalır.

Biz yetişkinler, tamamen masum ve tehlikesiz durumlara aşırı tepki verme eğilimindeyiz, çünkü bu durumlar geçmişimizdeki acı verici olayı hatırlatır. Aslında yetişkin olarak bizi rahatsız eden birçok şeyin izi, bizi geçmiş travmalarımıza götürebilir. Örneğin, ben genç bir yetişkin olarak hastanelerde kendimi aşırı endişeli hissedirdim, çünkü 5 yaşındayken ailemden ayrı olarak iki haftalık travmatik bir hastanede kalma deneyimim olmuştu. Hastanelere panik duygusu yaşamadan girebilmem, 5 yaşında hastanede yatışım için ağıladığım ciddi bir terapi sürecini gerektirmişti.

Yetişkinlere çocukluk dönemlerindeki deneyimlerini yeniden yaşamalarında ve böylece yaşadıkları olaylarla sürekli tetiklenen bastırılmış duygularını boşaltmalarında yardımcı olan birçok terapi yöntemi vardır. Erken bir travmanın iyileşmesi için hiçbir zaman geç değildir. Ama acı veren duyguları küçük yaşta boşaltmamıza izin verilmiş olsaydı, hayatlarımız daha keyifli olurdu ve daha az terapiye ihtiyaç duyardık.

Bebeklerin travmalarını ağlayarak atlatmalarının uzun dönemli yararlarından biri de bu sürecin, bebeklerin öğrenmeye daha açık ve uyanık olmalarına yardımcı olmasıdır. Stres birikimi olan çocuklar, net düşünemez ya da yeni şeyler öğrenemezler. Kronik olarak vücutlarındaki stres hormonları yüksek olursa, gergin ve huzursuz olurlar, konsantrasyon süreleri kısalmır. Bir araştırmada, 4 000 7 yaş çocuğundan stres düzeyi en yüksek olanların IQ düzeylerinin en düşük olduğu bulunmuştur.³⁵

Bu durumun sorumlusu, 1. Bölüm’de anlatıldığı gibi stres hormonlarından biri olan kortizol olabilir. Araştırmacılar, 2 yaşındaki kimsesiz Romen çocukların kortizol düzeylerinin aynı yaştaki Amerikalı çocuklarınkinin iki katı olduğunu ve bu çocuklardan kortizol düzeyi en yüksek olanların, sosyal, motor ve dil becerilerinin en düşük olduğunu göstermişlerdir.³⁶ Kortizol, beynin hipokampus

denen bölümünde hasara yol açarak öğrenme yeteneğini etkileyebilir. Travma yaşamış insanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, hipokampusün hacminde küçülme saptamıştır.³⁷

Ağlamak, gözyaşları aracılığıyla fazla adrenokortikotrop hormonlarını (ACTH) atarak stres nedeniyle kronik olarak yüksek kortizolü olan kişilerde kortizol düzeyinin düşmesine yardımcı olabilir. (Adrenokortikotrop hormonlarının kortizol üretimini artırdığını hatırlayın.) Dolayısıyla, travma yaşamış bebeklerin ağlamasına izin vermenin fazla kortizolün beyne vereceği hasarı engellemeye ve böylece öğrenme yeteneklerini geliştirmeye yararı olabilir.

Ana babalarla çalışmalarımda, ihtiyacı olduğunda kucağa alınarak rahatça ağlamasına izin verilen bebeklerin son derece parlak ve uyanık olduklarını, çabuk öğrendiklerini ve dikkat sürelerinin çok uzun olduğunu gözledim. Bu bebekler, son derece "bilinçli bebekler" oluyorlar.

72

Ağlamanın psikolojik yararlarının yanı sıra çocuğunuzun fiziksel sağlığı için de yararları vardır. Bebeğinizin kollarınızın arasında ağlamasına izin vererek, duygularını bastırmak yerine ihtiyacı olduğunda ağlama alışkanlığını kazanmasına yardımcı olursunuz. Çocukluk ve yetişkinlikte de sürecek olan bu sağlıklı alışkanlık çocuğunuz büyüdüğünde bile stresten doğan travmalarını iyileştirmesine yardımcı olabilir. Bu, onun sağlıklı kalmasına da katkıda bulunur, çünkü bastırılmış stres birçok hastalığın nedenlerinden biridir. Ülserler, kalp ve damar problemleri (yüksek tansiyon, damar sertliği), yetişkinlikte ortaya çıkan diyabet, tümörler ve osteoporoz gibi hastalıkların en azından kısmen stres nedeniyle ortaya çıktığı biliniyor. Ayrıca, kortizolün kronik olarak yüksek olması, bağışıklık sistemini baskılar ve enfeksiyonlara direnci düşürür, alerji ve diğer bağışıklık sistemiyle ilişkili hastalıklara yatkınlığı artırır.

Erkekler stresle ilişkili hastalıklara, kadınlardan daha yatkındır. Erkekler, aynı zamanda kadınlardan daha az ağlarlar. İnsan gözyaşının biyokimyasal analizini yapan Dr. William Frey, erkeklerin stresle ilişkili hastalıklara daha yatkın olmalarının ve ortalama olarak kadınlardan daha az yaşamlarının nedeninin daha az ağlamaları olabileceğini iddia eder.³⁸

Ağlamanın yararlarına ilişkin diğer kanıtlar da ciddi rahatsızlıkla-

rı olan çocuklara ilişkin klinik verilerden geliyor. Otistik çocuklara ve bağlanma bozukluğu yaşayan çocuklara uygulanan bazı tedavilerin önemli bir bileşeni ağlamadır.

Bazı otistik çocuklarda iki tür tedavi başarılı sonuçlar vermiştir: sarılma terapisi ve davranış terapisi. Her iki tedavi yaklaşımında da ağlamanın çok kullanılması enteresandır. Anne/çocuk sarılma terapisinde, anne öfkeyle, avaz avaz ağlayan otistik çocuğunu kucağında tutar ve göz temasını korur.³⁹ Davranış terapisinde, terapist çocuktan ısrarla defalarca bazı şeyleri yapmasını ister, gerektiğinde çocuğun elini tutup yönlendirir.⁴⁰ Çocuk sıklıkla şiddetle ağlayarak ve öfkelenerek itiraz eder. Çocuğun, terapistin isteğini yerine getirmesi kimi zaman haftalar alabilir.⁴¹ Davranışçı terapide, ağlama tedavi edici bir faktör olarak değerlendirilmese de büyük olasılıkla bu yaklaşımın başarısının önemli bir kısmı çocuğun ağlamasından kaynaklanır. Otizme neden olan faktörlerden biri erken dönemde yaşanan travmalarsa, bu yöntemlerin başarılı olma olasılığı yüksektir. Ama otizmin nedeni biyolojikse (genetik sorunlardan, beyin hasarından ya da diğer biyolojik faktörlerden kaynaklanıyorsa) ağlama bu kadar etkili olmayabilir.

73

Ana babalarından hastalık, ihmal ya da kötü muamele gibi nedenlerle ayrılmış çocuklar, kimi zaman bağlanma bozukluğu semptomları geliştirebilir. Bu çocuklar, üvey ana babalarına güvenemez ya da onlarla bir bağ kuramazlar; şiddete, yalan söylemeye ve hırsızlığa yatkınlık gösterirler. Kimileri bu çocukları vicdansız olarak nitelendirir. Bol miktarda öfke krizi ve ağlama içeren sarılma terapisinin bu çocukların birçoğunda saldırganlığı, endişeyi, depresyonu ve uygunsuz davranışları azalttığı kanıtlanmıştır.⁴² Bu yaklaşımın savunucularına göre, sarılmak, çocuklara yakınlığın her zaman acı içermesi gerekmediğini öğretir. Bu yöntem, ana babalarının kötü davranışına maruz kalmış çocuklar için çok gerekli bir düzeltici öğrenme deneyimi yaşatır. Terapi sırasındaki ağlama, çocukların yaşadıkları stresi reddedilmeden boşaltabilmelerini sağladığı için tedavinin önemli bir bileşenidir.

Ağlayan bebeğinizi kucağınızda tutup istediği kadar ağlamasına izin vererek erken dönemde yaşadığı travma ve stresini henüz bebekken iyileştirmesine yardım edersiniz. Bu, hem onun fizyolojik

ve duygusal sağlığı hem de öğrenme yeteneğini geliştirmesi için yararlıdır.

Bebekler ağlamalarını bastırmayı nasıl öğrenirler?

74 Ana babalara yönelik çoğu kitapta, bebeklerin ağlamalarının o sırada bir şeye ihtiyaç duydukları ya da bir rahatsızlıkları olduğunun göstergesi olduğu belirtilir, bu doğru değildir. Bu kitaplarda, bebeği rahatlatmak, yatıştırmak ya da sakinleştirmek için bir öneriler listesi de verilir. Bu listelerdeki maddelerin arasında genellikle bir tür hareket, ses ya da bebeğin ağzına bir şey koymak vardır. Hafif hafif sallamak, pışpışlamak, beşiğinde sallamak, zıplatmak, salıncakta sallamak, gezmeye çıkartmak, arabayla dolaştırmak, emzirmek, biberon ya da emzik vermek, şarkı söylemek, sakinleştirici sesler çıkartmak ("pış pış"), bir oyuncak ya da resimle ilgisini dağıtmak önerilen yöntemlerden bazılarıdır. Bazı kitaplarda, süreklı gürültü ve sallantıyla sakinleşmesi için çalışmakta olan çamaşır kurutma makinesinin üzerine koymak bile önerilir. Bu yöntemlerin hiçbiri işe yaramadığında bazı ana babalar yapabilecekleri hiçbir şey olmadığına karar verip "kontrollü ağlaması" için bebeklerini yalnız başına bırakırlar, bazıları ise çaresizlik ve gerginlikten bebeklerine vurur ya da onları sarsarlar. (Bebekleri sarsmak çok tehlikeli olabilir.)

Ağlamaya ihtiyaçı olan bir bebek için bu yöntemlerin hiçbiri faydalı değildir, çünkü bebekler böylece duygularını boşaltmak yerine ilerine atmayı öğrenmiş olurlar. Bu yöntemler bazen etkili olabilir ve bebeklerin ağlamalarını geçici olarak susturabilir. Bu durumda ana babaların davranışı pekişmiş olur ve kaçınılmaz olarak yeniden ağlayacak bebeği aynı yöntemle susturmaya çalışırlar.

Bu yöntemler tekrar tekrar kullanılırsa bebekler, çevrelerindeki-lerin onların duygularını dinleyip kabul edemediklerini öğrenecekler ve ağlamalarını bastırıp duygularını ilerine atmak için söz konusu yöntemlere bağımlılık geliştireceklerdir. Ağlamayı bastıran her türlü davranış için "kontrol kalıpları" terimini kullanıyorum. Örneğin, bir anne, bebeğinin ağlamasının nedenini yanışlılıkla emme ihtiyaçı olarak yorumlayıp ona emzik verebilir. Sık sık bunu yaparsa, bebeği her canı sıkıldığında, korktuğunda, aşırı uyarıldığında, üzüldüğün-

de, kızdığına ya da kafası karıştığına emzik isteyecektir. Ağlamaya ihtiyacı olduğunda kimsenin kendisini dinlemeyeceğini öğrenecek ve ağlamasını bastırmak için emziğe bağımlılık geliştirecektir.

Bir başka kontrol kalıbı, bir babanın mızımlılığın ağlama ihtiyacı nı işaret ettiğini anlamayıp uykusuzluğun göstergesi olduğunu düşünmesinden kaynaklanabilir. Baba, bebeğini kucağına alıp kollarında ağlamasına izin vermek yerine, beşiğine koyar ve odadan çıkar. İlginin bu şekilde çekilmesi karşısında bebek kendisini battanibesinin bir köşesini tutarak ya da parmağını emerek yatıştırabilir. Bu davranışlar sık sık tekrarlanırsa bebeğin kontrol kalıbı haline gelebilir ve bebek, her ağlamaya ihtiyaç duyduğunda aynı battaniyeyi tutmak ya da parmak emmek isteyebilir.

Özel battaniler gibi nesneler, geleneksel olarak "güven nesneleri" ya da "geçiş nesneleri" olarak adlandırılır. Bazı uzmanlar bebeğin özel bir battaniye, emzik ya da parmak emme gibi yöntemlerle kendi kendini yatıştırmayı öğrenmesinin iyi bir işaret olduğuna inanırlar. Ben aynı fikirde değilim, çünkü ben bu tür davranışları ağlamayı desteklemeyen ya da anlamayan bir çevrede duyularını köreltmenin ve ağlama ihtiyacını bastırmanın bir aracı olarak değerlendiriyorum. Benim deneyimlerime göre ağlamaya ihtiyacı olan bebeklere sevgi dolu bir ilgi gösterildiğinde ve istedikleri kadar ağlamalarına izin verildiğinde bebekler, bu alışkanlıkların hiçbirini edinmez ve nesnelerle bu tür bağlar kurmazlar.

Hemen her şey kontrol kalıbı haline dönüşebilir ve çoğu bebeğin 6 aylık olduğunda oturmuş kontrol kalıpları vardır. Ağlamanın öneminin farkında olmama karşın benim oğlum da bazı kontrol kalıpları geliştirmişti. Bu, bana bebeklerin ağlama ihtiyaçlarını yanlışlıkla başka bir ihtiyaç olara yorumlamanın ne kadar kolay olduğunu öğretti:

Oğlumun benim kitaplara olan sevgimi paylaşmasını istediğim için çok erken bir yaşta ona resimli kitaplar okumaya başladım. Ama sanırım birçok defa gerçekten ağlamaya ihtiyacı olduğunda sıkıldığı için ağladığını düşünerek ona kitap okumuş olmalıyım, çünkü bir süre sonra ne zaman canı sıkın olsa çılgınca kitap okumamı istemeye başladı. Kafam okumanın önemiyle öylesine meşguldü ki

buradaki kontrol kalıbını fark edemedim ve görev bilinciyle ona okumaya devam ettim. Oğlum 12 yaşını geçinceye kadar olan biteni keşfedemedim. Ancak o zaman neler olduğunu görebildim ve ağlama ihtiyacı duyduğunda bir kitapla dikkatini dağıtmak yerine tüm ilgimi ona yöneltmeye başladım.

76

Bebeklerde sık rastlanan iki kontrol kalıbı sık sık kucağa alınma isteği ve eğlendirilme isteğidir. 1 yaşındaki bir bebek, her kucaktan indirilişinde ağlamaya başlayabilir. Ana babası her zaman kucakta taşınmayı ve ilgisinin dağıtılmasını istediğini düşünebilirler, ama gerçekte kucakta tutulurken ağlamaya ihtiyacı vardır. Belki mızımlandığında çoğu kez kucağa alınmış ve ana babası ağlamasına sonuna kadar izin vermek yerine dikkatini dağıtmıştır. Birçok kişi böyle bebeklere şımarık der ve ana babalarının bebeklerinin bütün isteklerine teslim oldukları için kendilerini suçlu hissetmelerine neden olurlar. Bebeğinizin çok fazla ilgi istemesi onu şımarttığınız anlamına gelmez. Muhtemelen yalnızca, bütün ihtiyacı kollarınızda ağlamakken eğlenmeye ihtiyacı olduğunu düşünerek ihtiyaçlarını yanlış yorumlamışsınızdır.

Bebeklerde stres boşaltıcı ağlamanın bastırılması ve sık rastlanan kontrol kalıpları

- ☺ Zıplatmak, pışpışlamak, beşikte sallamak, yürümek, salıncakta sallamak:
 - 🔔 Bebek fazla talepkâr olabilir.
 - 🔔 Bebekte başını vurma ya da kendi kendine sallanma gibi davranışlar gelişebilir ya da bebek, hiperaktif bir çocuk olabilir.
- ☺ Rahatlamak için emzirmek (acıktığı için değil):
 - 🔔 Bebek her canı sıkkın olduğunda meme emmek isteyebilir.
 - 🔔 Bebek fazla kilolu olabilir.
 - 🔔 Bebek ilerde tatlıya bağımlılık geliştirebilir.
- ☺ Emzik ya da biberon vermek:
 - 🔔 Bebek emzik ya da biberona bağımlılık geliştirebilir.

- ☺ Oyuncak, kitap, müzik ya da oyunlarla dikkatini dağıtmak:
 - 🔔 Bebek sürekli eğlendirilmek istemeye başlayabilir.
 - ☺ Bebeği beşiğine koyup yok saymak:
 - 🔔 Bebek parmak emmeye başlayabilir ya da beşiğindeki bir nesneye (battaniye, yumuşak oyuncak vb) bağlanabilir.
 - ☺ Sakinleştirici ya da başka ilaçlar vermek:
 - 🔔 Bebek ileride stresini ilaçlarla rahatlatmaya çalışabilir.
-

Kontrol kalıpları genellikle bebek ağlamadıkça kendiliklerinden yok olmaz, ama zamanla biçim değiştirebilir. Örneğin, bebeklerdeki parmak emme kontrol kalıbı, daha büyük çocuklarda tırnak yeme ve yetişkinlerde sigara içme alışkanlığı şeklini alabilir. Çünkü kişinin morali bozulduğunda ağzına bir şey koyma ihtiyacı güçlü bir alışkanlığa dönüşmüştür.

Ana babalar genellikle kendi kontrol kalıplarını (bağımlılıklarını) çocuklarına geçirirler. Depresif olduğunuzda sık sık bira içiyorsanız bebeğinizin ağlamasını da susuzluk göstergesi olarak yanlış yorumlama eğiliminde olabilirsiniz. Bebeğinizin kollarınızda ağlamasına izin vermek yerine, pek ilgilenmese de meyve suyu vermede devam edebilirsiniz. Bebeğiniz de ileride sizin gibi içme alışkanlığı edinebilir.

77

Kontrol kalıplarından yararlanan bebekler, kendilerini gergin ve stresli hissederler ama streslerini boşaltamazlar. Kontrol kalıbı bebeği yatıştırıyor gibi görünür, ama bu yalnızca geçici bir etkidir. Gerçekten de araştırmacılar, rutin genel muayeneler sırasında emzik emen bebeklerin ağlamalarının azaldığını, ama kanlarındaki kortizol düzeyinde bir azalma olmadığını saptamışlardır.⁴³ Bu durum bebeklerin, ağlamasalar bile fizyolojik stres tepkisi verdiklerini gösteriyor. Sıkıntı hissettiğinde doğal olarak içinden gelen ağlama isteğini yapay olarak baskıladığımız bebeğin, stres düzeyini ya da acısını da hafiflettiğimizi düşünerek kendimizi kandırmamalıyız.

Kontrol kalıpları, aktif öğrenmeyi, keşfetmeyi ve içten ilişkiyi engelleyen hafif bir çözünmeye (psikolojik uyusukluğa) yol açar. Bunu, ağzındaki emziği ya da parmağını emen bebeklerin boş ve donuk ifadelerinde görebilirsiniz. Ben bu bebeklerin hayatlarından memnun

olduklarını değil kendilerine acı veren duygularla dolu olduklarını ve bu duyguları boşaltacak bir fırsat beklediklerini sanıyorum.

Bebeğim ağlamasını bastırmayı zaten öğrendiyse ne yapabilirim?

Bebeğiniz ağlamasını bastırmak için parmak emme gibi bir kontrol kalıbı edindiye çok fazla endişelenip kendinizi suçlu hissetmenize gerek yok. Bu muhtemelen, geçmişte kendisini ağlayarak stresini boşaltabilecek kadar güvende hissetmemiş olduğu anlamına gelir. Durum, her zaman düzelebilir.

78 Bebeğiniz ağlamasını sık sık bir kontrol kalıbıyla baskılıyorsa, atılacak ilk adım, ağlamaya ihtiyacı olduğunda normal olarak verdiği tepkiyi değiştirmektir. Tabii bunu yaparken bebeğinizin o andaki tüm ihtiyaçlarının karşılanmış olduğundan emin olmanız gerekir. Bebeğinizi kucağınıza alın ve sevgi dolu bir ilgiyle yapabildiğiniz sürece, onu sevdiğinize ve anladığınıza dair güven vererek ağlamasına müsaade edin. Parmağını ağızına götürürse, çıkarmanızı hatta bu konuda bir yorum yapmanızı bile tavsiye etmem. Onun yerine, yavaşça koluna ya da başına dokunarak onun yanında olduğunuzu hissettirebilirsiniz. Göz kontağı kurmaya ve dinlemeye hazır olduğunuz konusunda güvence vermeye çalışın. Bu davranış çoğunlukla bebeğin ağlamak için hemen parmağını ağızından çıkarmasıyla sonuçlanır. Bebekler, ağlamaya ihtiyacı duyduklarında, kendilerini yeterince güvende hissediyorlarsa hemen ağlarlar.

Gülmek de önemli bir stres boşaltma mekanizmasıdır ve bebeğinizi güldürmek, kontrol kalıbını kullanmayı bırakmasına yardımcı olacak etkin yollardan biridir. Bebeğiniz yeterince büyükse, parmağını emmeye başlayıp kendi dünyasında kaybolmuş görüldüğünde onunla "cee" oynamaya başlayabilirsiniz. Bu muhtemelen, gülmek için parmağını ağızından çıkarmasına neden olacaktır. (Gülme konusunda daha ayrıntılı bilgi için 5. Bölüm'e bakın.)

Eğer siz bebeğinize emzik gibi bir kontrol kalıbı önerdiyseniz. Ama yine de bebeğiniz ne kadar küçük olursa olsun, bu davranışınızın nedenini açıklamak akıllıca olur. Aşağıda bu konuda bir örnek yer alıyor:

Daryl, 22 aylıkken çoğunlukla ağzında emzikle dolaşıyordu, çok ağlamıyordu ama annesinin dizinin dibinden ayrılmıyordu ve mızdırdı. Annesi yardım için başvurdu. Bir sabah kendi kendine ağlayana kadar bekledim ve ağlamaya başladığında tüm dikkatimi ona verdim. Ağlamaya başladıktan kısa bir süre sonra emziğini istedi. Ona, “Ağlarsan kendini daha iyi hissedeceksin. İkimiz de senin yanında olacağız” dedim. Çığlık atıp, ağlayıp, öfkeyle dolaşırken annesiyle birlikte ona güven vermeye çalıştık. Her emziğini isteyişinde açıklamalarını tekrarladım. Ona ağlamasının, tekmeler atmasının sakıncası olmadığını, yaptığının iyi olduğunu hatırlatmaya devam ettim. Yaklaşık otuz dakika sonra çok sakinleşti ve mutlu görünmeye başladı. Emziğini tamamen unutmuş gibiydi! Hiç sözünü bile etmedi. Annesi bana daha sonra, Daryl’nin o günü alışılmadık biçimde iyi bir ruh hali içinde geçirdiğini ve emziğini hiç istemediğini söyledi.

Bebekler, uzun zamandır kullandıkları kontrol kalıplarını tek bir ağlama seansıya tümüyle bırakmayabilirler. Böyle bir bebek ağlamaya ihtiyacı olduğunda büyük olasılıkla emziğini yine isteyecektir. Ama ağlamayı onun için güvenli bir hale getirirseniz, sonunda emziğiyle baskılama ihtiyacı duymadan içinden geldiği gibi ağlamaya başlayacaktır.

Bebeğinizin alıştığı kontrol kalıbını kullanmasını engelliyorsanız ağlamalarını kabul etmeye hazır olun. Bebeğinizin kullandığı bir kontrol kalıbını, örneğin emzik emmeyi yok etmeye karar verdiğinizde, ona ağlaması için gerekli duygusal güvenliği sağlayamazsanız parmak emmek ya da aşırı yemek gibi bir başka kontrol kalıbı edinebilir. Bir başka olasılık da bebeğinizin davranış sorunları geliştirmesidir. Örneğin, bebeğinizin yatarken biberondan süt içmeyi bir kontrol kalıbı olarak kullandığını düşünüyorsanız ve bir gün aniden biberonu ortadan kaldırmaya karar verdiyseniz (gerekli ağlamalara izin vermeden) bebeğiniz uyku saatinde aşırı isyankâr davranmaya ya da hiperaktif olmaya başlayabilir. Bu tür davranışlar, genellikle acı verici duyguların sağlıklı bir çıkış yolu bulamayıp birikmesinden kaynaklanır.

Kontrol kalıbı kullanan bebeklerin açıklarını kapatmak için saat-

lerce ağlamaya ihtiyaçları vardır. Eğer bunun için yeterli zaman ayırıp ilgi gösteremeyecekseniz uygun olduğunuz zamana kadar kontrol kalıbını kullanması, bebeğiniz için daha iyi olacaktır. Bebeğinizin açığını kapatmasına ne zaman ve nasıl yardımcı olabileceğinize ilişkin en doğru kararı siz verebilirsiniz. Bunun için kendi kaynaklarınızı değerlendirmeniz gerekir. Aşamalı bir yöntem de kullanılabilir. En önemli şeyin, ağlamaya izin verilen duygusal güvenlik atmosferini yaratmak olduğunu unutmayın. Bu amaca yönelik çalışırsanız, bebeğiniz eninde sonunda ağlamasını bastırmak için bir kontrol kalıbı kullanmayı bırakacaktır.

Yetişkinlerin birçoğu, ihtiyaç duydukları kadar ağlamazlar çünkü bebekliklerinde ve çocukluklarında kendilerini dinleyen kimse olmadığı için duygularını bastırmayı öğrenmişlerdir. Yetişkinlerin kontrol kalıbı kullanımı çok yaygındır. Sigara içmek, alkol, kafein ve uyuşturucu kullanımı, tırnak yemek, aşırı yemek yemek, kas gerginlikleri ve sürekli televizyon seyretmek gibi bağımlılıklar yetişkinler tarafından kullanılan kontrol kalıpları arasındadır. Güçlü duyguların ifadesini desteklemeyen “katarsis karşıtı” bir kültürde yaşıyoruz, dolayısıyla gerilimlerimiz ve acı dolu duygularımız yıllar boyunca birikiyor. Biz yetişkinler, duygusal olarak kendimizi yeterice güven-de hissedebilirsek gözyaşlarımızla rahatlayabilir ve iyileşebiliriz.

Yetişkinlerin kontrol kalıpları (Ağlamayı bastırma davranışları)

- ☺ Beyin kimyasını değiştiren ilaçların kullanımı
- ☺ Aşırı yemek
- ☺ Tırnak yemek, sinirsel tikler ve başka alışkanlıklar
- ☺ Kas gerginlikleri ve kasılmalar
- ☺ Aşırı hareketlilik
- ☺ Dikkat dağınıcılık etkinlikler (örn. televizyon, bilgisayar oyunları)

Bebeğimin ağlamaya ihtiyacı olduğunu nasıl anlarım?

Meme emmek gibi birçok gerçek ihtiyaç, kontrol kalıbı haline gelebilir. Bu nedenle, bebeğin ne zaman gerçekten ağlamaya ihtiyacı olduğunu anlamak zorlaşır. Bu soruya kolay bir cevap yok, ama yardımcı olabilecek bazı yol göstericiler var.

Öncelikle bazı kontrol kalıpları, hiçbir zaman gerçek ihtiyaç olamaz. Emzik emme, parmak emme ve güven battaniyesi bu tarz kalıpların arasındadır. Bunlar, en açık kontrol kalıplarıdır. Ayrıca, ana babaların bebeklerinin ağlamasını susturmak için boşuna denediği bazı kalıplar da gerçek ihtiyaç değildir. Örneğin, zıplama ihtiyacı diye bir ihtiyaç yoktur.

Kontrol kalıplarını tanıma yollarından biri, bebeğin bir sıkıntısının olduğu açıkça belliyken bu kalıptan yararlanmak isteyip istemediğini gözlemektir. Örneğin, bebeğiniz, canı acıdığı anda biberon istiyorsa, muhtemelen biberon emmek onun için bir kontrol kalıbı haline gelmiş demektir. Bebeğin kendini "rahatlatmak" için yaptığı herhangisi bir şey duygularını boşaltmasını engelliyorsa, kontrol kalıbıdır. Bebeğinizin isteklerini nasıl belirttiğine dikkat edebilirsiniz. Aniden başlayan, avaz avaz bir ağlamanın bir ihtiyaçtan kaynaklanması düşük bir olasılıktır. Çocuğunuz kendinden geçmiş bir şekilde kucağınıza atlayıp sarılmaya çalışıyorsa, muhtemelen sarılmak onun için bir kontrol kalıbıdır. Ama yüzünde sakın bir ifadeyle yanınıza gelip sokuluyorsa, bunun kontrol kalıbı olma olasılığı düşüktür.

81

Oğlum 1-2,5 yaş döneminde sabahları uyandığında ilk iş olarak biberondan meyve suyu içmeyi severdi. Ama fark ettim ki sabah meyve suyu biberonlarını bazen bir kontrol kalıbı olarak kullanıyor. Bazı günler gülücüklerle uyanıp son derece rahat bir ifadeyle meyve suyunu isterken bazı günler huysuz ve mızumsuz bir şekilde uyanıyor ve çığınca meyve suyu biberonunu istiyordu. Meyve suyunu o şekilde istediğinde hemen vermezdim. Onun yerine gerçekten susamış olabileceği için meyve suyunu bardakta getirir ve tüm dikkatimi ona verirdim. Genellikle bardakta gelen meyve suyunu reddeder ve bir güzel ağladıktan sonra kendine gelerek sakın ve mutlu davranmaya başlardı. Biberonda meyve suyunu ancak ondan sonra verirdim.

(Ama her zaman meyve suyuyla ilgilenmemesi başından beri istediğinin meyve suyu olmadığını anlamamı sağladı!) Bu deneyimden sonra biberondan meyve suyu içmenin oğlum için bir kontrol kalıbı haline geldiğini anladım.

Kontrol kalıplarını tanımanın bir başka yolu, bebeğinizin söz konusu kalıbı kullanırken nasıl görüldüğünü incelemektir. Onu salıdığınızda ya da emzirdiğinizde hareketsiz ve kayıtsız mı görünüyor? Eğer öyleyse bu davranışlar onun için kontrol kalıbı haline gelmiş demektir. Bebekler ağlamıyor ya da uyumuyorlarsa, mutlu, bilinçli ve dikkatli olmaları gerekir. Durum böyle değilse en kuvvetli iki olasılık, kendilerini iyi hissetmiyor olmaları ya da bir kontrol kalıbı kullanıyor olmalarıdır.

82

Bebeğin ilk ayındaki temel ihtiyaçları kucağa alınmak ve açlık, susuzluk, üşüme, ağrı gibi fiziksel rahatsızlıklardan doğan ihtiyaçlardır. Bu nedenlerden kaynaklanan ağlamaların dışındakiler muhtemelen ağlama ihtiyacının göstergesidir. Bebeğin, hareket ihtiyacı (vestibüler uyarı) ve 1. Bölüm'de anlatılan diğer uyaran ihtiyaçları gibi başka ihtiyaçları da vardır elbette. Yenidoğanların bunların hepsine bir miktar ihtiyaçları vardır ama bu ihtiyaçların ağlamaya neden olma olasılığı zayıftır çünkü bu ihtiyaçlar doğrudan bir rahatsızlığa neden olmazlar. Örneğin, bebeğiniz bir iki gününü çok az sallanarak geçirdiyse müthiş bir sallanma, hoplama ya da zıplama ihtiyacıyla ağlamayacaktır. Bebeğinizin karnı toksa ve fiziksel temas ihtiyacı giderildiyse ağladığında en iyisi, onu sakın bir şekilde kucağa almaktır. Stresini boşaltmak için ağlamaya devam etmek istiyorsa, sizin sevgi dolu ilginizle ağlayabilir. Yapay sallama hareketleri, hoplatmak, zıplatmak bebeğiniz üzerinde bir tür hipnoz etkisi yarattığı için geçici bir süreliğine onu sakinleştirebilir ama ağlaması yalnızca bir süre ertelenecektir. Sallamak, oynamak ve diğer uyaranlar için bebeğin ağlamadığı ve uyanık olduğu bolca zaman olacaktır.

Bebeğiniz büyüdükçe, hem değişik uyaranlara ve ilişkiye daha fazla ihtiyaç duymaya başlar hem de motor becerilerini uygulama fırsatı ister. Kimi zaman da daha az uyarıya ihtiyacı olur. Bu nedenle en iyisi, bebeğinizin yalnızca ağlamaya ihtiyacı olduğu için ağladığına karar vermeden önce tüm olasılıkları kontrol etmektir.

Bu kitabın ilerdeki bölümlerinde bebeklerin ne zaman ağlama ihtiyacı nedeniyle ağladıklarını saptayabilmek için başka ipuçları da vereceğim. 3. Bölüm'de açlıkla ağlama ihtiyacını ayırmaya, 4. Bölüm'de ise uykusu olan bebekle ihtiyacı olduğu için ağlayan bebeği ayırmaya yardımcı olacak ipuçları vereceğim. 5. Bölüm'de bebeğiniz ağladığında daha fazla uyarana ihtiyacı olup olmadığını anlamak için ipuçları içeren bir kısım, 6. Bölüm'de ise ne tür uygun-suz davranışların ağlama ihtiyacı göstergesi olabileceğine ilişkin bir kısım yer alıyor. (Bastırılmış duyguları çok güçlü olan çocuklarla kimi zaman vurabilir, ısırabilir ya da isyankâr ve uygunsuz davranış-larda bulunabilirler.) Son olarak 7. Bölüm'de, bebeğinizin ayrılıklar sırasındaki ağlamalarını yorumlamak için ipuçları veriliyor.

Özellikle ilk aylarda, bebeğinizin sinyallerini yorumlamayı öğren-mek zordur. Zaman zaman ufak tefek hatalar yapmaktan korkma-yın, çünkü bunlar bebeğinize ciddi bir zarar vermez. Ama bebeği-nizin tekrar tekrar ağlamasını baskılamasından kaçınmaya çalışma-lısınız. Bebeğinizi tanıdıkça farklı ağlama biçimlerini yorumlama ve farklı ihtiyaçlarını karşılama becerinize daha fazla güveneceksiniz. Ağlayan bebeğinizi kucağınızda tutarken rahatlamayı ve gelişmek-te olan kontrol kalıplarını saptamayı da öğreneceğinizi umuyorum.

Doğduklarından beri ihtiyaçları olduğunca ağlamış çocuklarla birlikte olmak çok zevklidir. Neşeli, rahat, uyanık, meraklı, keşfet-meye ve öğrenmeye isteklidirler. Nazik ve kibardırlar, vurmazlar, ısırılmazlar. Kucağa alınmaktan hoşlanırlar, ama kimi zaman kendi kendilerine de oynayabilirler ve sürekli ilgi istemezler. İhtiyaçları karşılandıysa ve yeterince özerklik ve özgürlük tanınıyorsa işbirliği yapmaya isteklidirler. Bu çocukların kullandığı hiçbir kontrol kalıbı (emzik emme, özel battaniye, biberon emme, parmak emme, yal-nızca "rahatlama" amacıyla meme emme ya da aşırı yeme gibi) yoktur. İhtiyaçları olduğunda avaz avaz ağlarlar ve hasta olmadık-ça genellikle bütün gece uyurlar. Ama yine de dikkat edin, bu çocuklar pasif ya da yumuşakbaşlı değildirler. Tam tersine ihtiyaç-larının karşılanmasını sağlamak konusunda ısrarcıdırlar ve kendile-rine saygısızca davranılmasına şiddetle direnirler. Bu, sağlıklı ve normaldir.

Bebeğim ne kadar ağlar?

Ağlama süresi bebeğin yaşadığı stres ve travmaların miktarına bağlıdır. Bazı bebeklerin günde birkaç saat ağlamaya ihtiyaçları vardır, bu bebekler genellikle komplikasyonlu bir doğum sonucunda dünyaya gelmişlerdir ya da doğum öncesinde anneleri yoğun stres altında kalmıştır. Bazı bebeklerin ise günde yalnızca birkaç dakika ağlamaya ihtiyaçları vardır. Bebeğinizin hayatında çok fazla stres, aşırı uyaran ya da önemli değişiklikler varsa, bunlar ağlama ihtiyacını artırır. Sizin geçirdiğiniz zor ya da stresli dönemlerde de bebeğiniz muhtemelen daha çok ağlayacaktır. Ayrıca bebeğinizin, emekleme ya da yürüme gibi gelişiminin önemli kilometre taşları öncesinde de daha çok ağladığını fark etmiş olabilirsiniz. Bazı bebekler diğerlerinden daha duyarlıdır, dolayısıyla daha kolay strese girerler. Bu bebeklerin diğerlerinden daha çok ağlamaya ihtiyaçları olacaktır.

84 Bebekler en çok ilk üç ayda ağlarlar. Ağlama süresi, altıncı haftada zirveye ulaştıktan sonra yavaş yavaş düşer. Tipik bir yeni doğan ilk birkaç gününün çoğunu uyuyarak ve meme emerek geçirir. Bu nedenle, bazı ana babalar, bebekleri ilk birkaç günden sonra ağlama nöbetleri geçirmeye başlayınca şaşırırlar. Bebekler altıncı haftadan sonra genellikle her gün bir saat ya da daha uzun süren bir ağlama nöbeti geçirirler. Bu ağlama nöbetleri genellikle akşamüstü ya akşam başlama eğilimindedir ama günün ya da gecenin herhangi bir saatinde de başlayabilir. Bazı bebekler düzenli olarak günde bir ağlama nöbeti kalıbı geliştirirken bazıları böyle bir kalıbı geliştirmez. Bazen, travmatik bir doğum deneyimi yaşamış bebeklerin ağlama nöbetleri her gün (ya da gece) doğdukları saatte başlayabilir.

Bebekler büyüdükçe daha az ağlama eğilimine girerler ve ağlamalarını daha uzun bir süre biriktirebilirler. 1 yaşındaki bebeğinizin hâlâ günde yarım saat ile bir saat ağlamaya ihtiyacı olabilir, ama ağlamasını biriktirip birkaç günde bir, tek bir uzun ağlama nöbeti ya da öfke krizi halinde dışa vurabilir. Sizin rahat olduğunuz ve ona ilgi gösterebileceğiniz zamanlarda ağlar. Çalışan birçok ana baba, bebeklerinin hafta sonlarında hafta içindekinden daha çok ağladık-

larını fark ederler. Bunun nedeni, hafta sonlarında bebeklerin ana babalarının uygun olduğu zamanları hissedip, ağlama eksiklerini telafi edebilmek için bundan yararlanmalarıdır.

Oyun çocukları, konuşmaya başladıklarında ana babaları ağlamaların yerine konuşmanın geçmesini umarlar. Bu, kısmen olur. Ama daha önce de belirtildiği gibi bebeklerin ağlamalarının iki nedeni vardır: Bir ihtiyaçlarını iletme ve stresin neden olduğu gerilimi boşaltmak. Er geç ihtiyaçlarını konuşarak isteyebilirler, dolayısıyla iletişim amaçlı ağlamanın yerini dilin aldığı doğrudur. Ama stres boşaltma ağlamalarının yerini dil almaz. Kişinin acı verici duyguları hakkında konuşması ile bu duygularını gözyaşları aracılığıyla boşaltması aynı şey değildir. Dolayısıyla ağlamak “bebekçe” değildir ve konuşmak, ağlamaya ihtiyacı olduğu için ağlayan 2 yaşındaki bir çocuğa yardımcı olmaz.

Çocuğunuz büyüdükçe ve yeni stres türleriyle karşılaştıkça ağlama ihtiyacı sürecektir. Sevgi dolu ve ilgili ebeveynlerin bile çocuklarını acı ve stresten koruyamayacaklarını unutmayın. Sizin işiniz, çocuğunuzun yaralanmasını önleyecek makul bir koruma sağlamak, ama travmatik ya da stresli bir deneyim yaşandığında da iyileşmesine fırsat tanımaktır. En başından itibaren çocuğunuzla sağlıklı bir ilişki kurar ve onu dinlerseniz, ergenliğinde de sorunlarını anlatmak ve kollarınızda ağlamak için size gelmeye devam edecektir. Çocuğunuzun duygularını bu şekilde kabul etmeye devam etmek, ona verebileceğiniz en büyük armağanlardan biridir.

85

Ağlayan bebeğimi kucağımda tutmak zor gelirse?

Bebeklerin ağlaması ana babalarında yetersizlik, güçsüzlük, öfke, endişe ve keder gibi birçok güçlü duygu uyandırır.

Bebeğinizin bütün ağlamalarının o sıradaki bir ihtiyaç ya da rahatsızlığının göstergesi olduğunu düşünüyorsanız, onu susturamadığınızda muhtemelen kendinizi bir ebeveyn olarak yetersiz hissedersiniz. Bebeklerin ağlamalarının çoğunlukla o sıradaki bir ihtiyaçlarının göstergesi olduğu doğrudur ve ağlamanın işlevi konusundaki kafa karışıklığının ve yanlış anlamaların bir nedeni de budur. Ama bebeğiniz ağlayarak stresini boşaltıyorsa, ihtiyacı ağla-

maktır ve bebeğiniz ağlamadıkça kendini daha iyi hissetmeyecektir. Unutmayın ki bebeğiniz ağlamasının sizin yetersiz olduğunuzu göstermez. Bebeğinizin kucakta tutulmak ve sevimliden başka bir ihtiyacı olmayabilir. Umarım ağlamaya ilişkin bu bilgiler, bir ebeveyn olarak kendinize güvenmek için bebeğinizin sakın olması gerektiği baskısını ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Bir anne bana, anne olarak kendine güveninin nasıl bebeğinin ağlayıp ağlamamasına bağlı olduğunu anlatmıştı:

Bazen bebeğimin ağlamasını vücuduma saplanan bir bıçak gibi hissediyordum. Her ihtiyacını karşılamaya çalışıyor, onu hiç yalnız bırakmıyor, ayrıca bol bol pışpışlıyor, sallıyor, yürüyor, emziriyor, hoplatıyor, ihtiyacını yok sayıyor ("Bir şeyin yok, iyisin"), dikkatini dağıtıyor, müzik setini açıyor ve hatta elektrik süpürgesiyle yerleri süpürüyordum. İçimden bir ses "Bebeğin ağlıyorsa, sen iyi bir anne değilsin. Ağlamayı durdur, ağlamayı durdur..." diyordu. Doğrusu bütün bu çabalarım yalnızca ağlamasını kısa bir süre ertelemeye yarıyordu ve sonra yeniden başlıyordu ve saatler sürebiliyordu.

86

Bebeğinizin ağlamasını durdurma baskısını kendiniz yaratmasanız bile başkalarından bu baskıyı hissedebilirsiniz. İnsanlar size bebeğinizin iyi olup olmadığını sorarlar. Bu soruyla aslında bebeğinizin seyrek ağlayan sakın bir bebek olup olmadığını öğrenmek isterler. Deneyimli ebeveynler, bebeğinizin ağlamasını nasıl durdurabileceğinizi öğretmeye can atarlar.

Hissedebileceğiniz bir başka duygu ise öfkedir. Siz bebeğinizin ihtiyacını karşılamak için elinizden gelen her şeyi yaptığınız halde onun bütün yaptığı ağlamaksa, bu duruma içerlemeniz son derece normaldir. Üstelik de bunu en biçimsiz zamanlarda yapar, tam bütün aile akşam yemeğine otururken ya da gecenin bir yarısında. Bu durum son derece can sıkıcı ve öfke uyandırıcı olabilir. Bir anne neler hissettiğini hatırlıyor:

Bir keresinde ağlaması gerçekten çok sinirime dokunmuştu. Aşağı yukarı on günlüktü ve aralıklı olarak bütün bir gün boyunca ağlamıştı. O akşam saat 7 civarında dışarı çıkmaya hazırdım. Evden

çıkmalıydım ve çıktım. Öylece çıktım. Buna daha fazla dayanamıyordum. Onun için ne yapabileceğimi bilmemek beni çok öfkelen-dirmişti.

Bazı ana babalar bebeklerinin kendilerini reddettiğini düşündükleri için öfkelenirler. Bu, özellikle kendi ana babaları tarafından bir şekilde reddedilmiş ya da ihmal edilmiş ebeveynlerde rastlanan bir durumdur. Kendilerini, tıpkı küçüklüklerinde hissettikleri gibi istenmemiş, sevilmemiş ve güçsüz hissetmeye başlarlar. Özellikle ebeveynin kendisi de ağladığında kötü muameleye maruz kaldıysa, bu öfke, kötü muameleye yol açabilir. Ağlama, kötü davranışı tetikleme potansiyeline sahiptir.⁴⁴ Bir araştırmada çocuklarına kötü muamele uygulayan ana babaların yüzde 80'i, bu davranışın bebeklerinin ağlamasıyla tetiklendiğini belirtmişlerdir.⁴⁵

Bebeğinize karşı çok öfkeliyseniz ve ona zarar vermekten korkuyorsanız, soğukkanlılığınıza kavuşana kadar birkaç dakikalığına onu kucağınızdan indirmeniz en iyisidir. Ona, ağlamasının doğru olduğunu, ama sizin onu kucağınızda tutmanızın zor olduğunu söyleyin. Bu, ideal davranış değildir ama bebeğinize vurmadan iyidir. Bir süre sonra kendinizi daha sakin hissettiğinizde, gidip bebeğinizi kucağınıza alın. Eğer sık sık bebeğinize karşı öfke hissediyorsanız, bir terapist ya da destek grubundan yardım alın. Muhtemelen bebeklik döneminde ağladığınızda ihmal edilmiş ya da dayak yemişsinizdir. Bebeğinizin ağlayarak sizi idare etmeye çalışmadığını, sizi reddetmediğini ve ağlamasının bir ebeveyn olarak yetersiz olduğunuzu göstermediğini aklınızdan çıkarmayın. O yalnızca deşarj oluyor ve tıpkı sizin zor bir günün ardından ağlayacak bir omza ihtiyacınız olması gibi onun da size çok ihtiyacı var.

Bebeğiniz yatıştırılmaz bir şekilde ağladığında kendinizi çok endişeli de hissedebilirsiniz. Belki bebeğinizin korkunç acılar içinde olduğunu ya da ağlamanın bebeğinize zarar verdiğini düşünüyorsunuzdur. Belki de bebeğinizin nefesinin kesileceğinden, kalp krizi geçireceğinden ya da ağlamasının hiçbir zaman durmayacağından korkuyorsunuz. Güçlü duyguları göstermenin tabu olduğu toplumumuzda bu endişeler anlaşılabilir. Bebekler doğallıkla kendilerini kontrol etmeyi bırakabilirler. İnsanlar, bebeklerinki kadar aşırı tepki-

ler gösterilmesine alışkın değildir. Bebeklerin de yetişkinlerin de strese karşı normal bir tepki olarak ağlamaları gerektiğini unutmamak faydalı olabilir. Normal, sağlıklı bir bebek bu doğal iyileştirme mekanizmasını kullanmaya hazırdır. Bebekler genellikle bir kez başladıklarında bir saat, hatta daha uzun süre ağlasalar da sonsuza kadar ağlamaya devam etmezler. Er geç kendiliklerinden susarlar. Ama hemen kafanızdaki tüm endişeleri silmeyin. Bir ağrı ya da hastalıktan kuşkulaniyorsanız, bebeğinizin ağlaması normalden uzun sürdüyse ya da her zamankinden farklı bir tonda ağlıyorsa bir doktora danışmak önemlidir. (Ayrıca bazı sağlık sorunları olan bebeklerin şiddetli ağlamalarının tehlikeli olabileceğinin de farkında olun.)

88

Bebeğinizin doktorunun güvencesi olsa ve ağlamanın stres boşaltma işlevini bilseniz bile, ağlayan bebeğinizi kucağınızda tutmak ve durdurmaya çalışmadan ağlamasına izin vermek kolay olmayabilir. Bunun nedenlerinden biri, bebek ağlamasının bize kendi ağlama ihtiyacımızı hatırlatmasıdır. Çoğumuza küçüklüğümüzde ihtiyacımız olduğu kadar kucakta tutularak ağlama izni verilmemiştir. Bu nedenle hepimiz bastırılmış duygularımızın yükünü taşırız. Teorik olarak bebeklerin ağlamasının önemini kabul etmeniz bile iyi bir ağlamanın arkasından gelen o büyük rahatlamayı hiç yaşamamışsanız, muhtemelen bebeğinizin ağlamasına izin vermek zor gelir. Kendi bebeğinizin ağlamasını, bebekliğinizde sizin ağlamanızın durdurulmaya çalışıldığı ya da yok sayıldığı gibi durdurmak ya da yok saymak için güçlü bir arzu duyarsınız.

Kendinize daha fazla ağlama izni vermeye başlayabilirseniz bebeğinizin ağlamasını kabul etmek de muhtemelen kolaylaşacaktır. Normal olarak acıklı bir film izlerken gözyaşlarınızı tutuyorsanız, bu kez onları bırakmaya çalışın. Bu sizin için çok daha sağlıklıdır. Zor bir gün geçirdiğinizde eşinizden ya da bir arkadaşınızdan sizi dinlemesini isteyin ve onlara ağlamaya ihtiyacınız olabileceğini söyleyin. Belki bir destek grubu ya da duygusal boşalmayı destekleyen bir terapi bulabilirsiniz. Çocukluk travmalarınız hakkında konuşmak ve onlar için ağlamak önemlidir. Bu bölümün sonunda ki sorular kendi ağlamalarınızın nasıl bastırıldığını ve bunun, ağlayan bebeğinize karşı duygularınızı nasıl etkilediğini keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Çocukluğunuzda isteklerinizin hemen yerine getirildiği zamanlar hatırlıyor musunuz? Neler hissederdiniz? İsteklerinizin yok sayıldığı zamanlar hatırlıyor musunuz? Bu durumda neler hissederdiniz? Kimse size “şımank” olduğunuzu söyledi mi?
- 2) Ağladığınızda anne babanız genellikle ne yapardı (yok sayarlardı, cezalandırırlardı, dikkatinizi dağıtırlardı, yatıştırlardı, vb)? Ağlamanızı durdurmaya çalışırken neler söylerlerdi (“Sus”, “Bebek olma”, “Tamam, tamam, her şey yolunda”, “Büyük çocuklar ağlamaz”, “Ağlamayı kesmezsen ben sana ağlayacak bir şey vereceğim”, “Babanın başını ağrıtıyorsun”, “Şu güzel resme bak” vb)? Bu konuşmalar size neler hissettirdi? Ağlamanızın durdurulduğu belirli olaylar hatırlıyor musunuz?
- 3) Çocukluğunuzda hiç sizi seven ve gözyaşlarınızı kabul eden birinin kollarında özgürleştirici bir şekilde ağladınız mı? Neler hissettiğinizi anlatın.

89

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Bebeğinizin her ağlayışına ilgi gösterip onu kucağınıza alarak onu “şımartmaktan” endişe ediyor musunuz? Duygularınızı anlatın ve bu duyguların kökenini saptamaya çalışın.
- 2) Bebeğiniz ağladığında ve neye ihtiyacı olduğunu anlayamadığınızda ne hissediyorsunuz (kızgınlık, endişe, güçsüzlük, yetersizlik, suçluluk, hüsrana, üzüntü)? Ne yapmak istiyorsunuz? Bir daha bebeğiniz belirgin bir neden olmadan ağladığında, onu sevgiyle kucağınıza alın ve kesmeden dinleyin. Bu, size neler hissettiriyor?
- 3) Bebeğiniz, çevrede başka insanlar varken ağladığında ne hissediyorsunuz? Kimse size istemediğiniz halde tavsiyelerde bulundu mu? Kimse “iyi” bir bebeğiniz olup olmadığını sordu ya da bebeğinizin karakteri hakkında yorumda bulundu mu? Neler hissettiniz?

Kişisel gelişim

- 1) Bundan sonra ilk ağlama ihtiyacı duyduğunuzda kendinize izin verin, tercihan bunu sizi seven birinin kolları arasında yapın.
 - 2) Bebeğiniz çok ağlıyorsa her türlü yardımı hak ediyorsunuz. Bebeğinizin ve sizin hayatlarındaki stresi azaltacak önlemler alın ve zaman zaman bebeğinizle ilgilenecek birilerini bulun. Bu dönemin geçeceğini ve bebeğiniz büyüdükçe daha az ağlayacağını unutmayın.
-

Emzirmenin avantajları nelerdir?

Emzirmenin çok sayıda avantajı vardır. En önemlilerinden biri, anne sütündeki birtakım antiviral ve antibakteriyel maddelerin bebeğin enfeksiyonlardan korunmasına yardımcı olmasıdır. Araştırmalar, meme emen bebeklerin, biberonla beslenen çocuklardan daha az mide ve bağırsak sorunları olduğunu, daha az üst solunum yolu ve kulak enfeksiyonu geçirdiklerini, ayrıca bu çocuklarda egzama ve pişik görülmesi olasılığının da daha az olduğunu gösteriyor.¹ Ayrıca, insan sütü beynin gelişimi için önemli olan bazı maddeler (amino asit sistin ve bazı yağlar) yönünden zengindir. Bu maddeler inek sütünde az miktarda bulunur.² Bu, anne sütüyle beslenen çocukların ortalama IQ düzeylerinin, biberonla beslenen çocuklardan daha yüksek oluşunun açıklanmasına yardımcı olur.³

Psikolojik açıdan anne sütüyle beslenen bebeklerin durumu, biberonla beslenenlerden daha iyidir, çünkü annelerinin yanında olduğunu varsayarsak bu çocukların sütlerinin hazır olması için çok beklemelerine gerek yoktur. Anne sütü her zaman, doğru ısıda hazırdır. Biberonla beslenen bir bebeğin biberonunun hazırlanması ve sütünün ısıtılması için beklemesi gerekebilir, hazırlanan süt fazla sıcak ya da fazla soğuk olabilir. Anne sütünün sindirimi de inek sütünün sindiriminden daha kolaydır. Ayrıca emzirme, günde birçok kez anneye yakın teması garantiler. Emziren kadınlarda yüksek düzeylerde bulunan prolaktin ve oksitosin hormonları annelerin bebeklerinin yakınında olma isteklerini artırır.

Anne için emzirmek, biberonla beslemekten kesinlikle daha kolaydır. Süt almak ve biberonları hazırlamak için zaman harcamaya, seyahatlerde buzdolabı bulma sıkıntısına ya da gecenin bir

yarısında biberon hazırlamak için kalkmaya gerek yoktur. Emziren annelerin daha çok yiyip içmeleri gerekse de emzirmek biberonla beslemekten daha ucuzdur. Ek yemeğe harcanan para bebek maması ve biberon malzemeleri için harcanan paradan daha azdır. Biberonla beslemekten daha rahat olsa da emzirmek enerji gerektirir, bu nedenle emziriyorsanız yeterince dinlenmeye özen gösterin.

Yenidoğanların emmeye hazır olur olmaz, tercihan doğumdan sonraki ilk bir saat içinde meme emmeye başlamaları önemlidir. Ama doğar doğmaz bebeğinizin ağzına meme sokmaya çalışmak gereksizdir. Normal doğumla dünyaya gelen sağlıklı bebekler annelerinin göğsüne yatırıldıklarında, önce sakin, uyanık ve gözleri açık bir durumda yarım saat kadar dinlenirler. Sonra meme bulma isteklerinin göstergesi olarak ağızlarını ve vücutlarını hareket ettirmeye başlarlar. Bu sırada meme vermek uygundur. Hayatta kalma güdüsü o kadar güçlüdür ki, annelerinin göğsüne değil de karnına yatırılan yenidoğanlar memeye ulaşmak için annelerinin göğsüne doğru yönelir, memeye yapışır ve emerler. Araştırmacılar yenidoğanların, annelerinin meme ucunun kaplı olduğu amniyotik sıvıya benzer yağlı maddeyle kendi ellerindeki amniyotik sıvının koku ve tadı arasında ilişki kurduklarını bulmuşlardır.⁴ Memeye ulaşma güdüsü tarih öncesi dönemlerde, anne bebeğini göğsüne götüremeyecek kadar hastayken bebeğin hayatta kalması açısından çok değerliydi. Ama yeni doğanınızın kendi kendine memenizi bulmaya çalışmasına gerek yoktur.

Ağız sütündeki (kolostrum, ilk süttten önce salgılanan sıvı) anti-kor miktarı doğumdan sonraki ilk yirmi saatte en üst düzeydedir. Ağız sütünün, bebeğin bağırsaklarındaki mekonyumun (ilk dışkı) boşaltılmasını sağlayan laksatif bir etkisi de vardır. Bu, bebeğinizin kendini daha aç hissederek daha şiddetli emmesine, dolayısıyla da süt üretiminin uyarılmasına yol açar. Bebeğiniz ne kadar sık emerse o kadar çok süt olacaktır.

Doğumdan hemen sonra emzirmek, rahmin kasılarak plasentayı atmasına ve aşırı kanamayı azaltmasına yardımcı olan oksitosin salgılanmasına neden olduğu için anneye de faydalıdır. Bu kasılmalar ilk günlerde oldukça sancılı olabilir ve emzirmeden keyif almanızı engelleyebilir. Ama bu tür geçici rahatsızlıkların emzirmeye

devam etmenizi engellemesine izin vermemeye çalışın.

Çok ender rastlanan bazı durumlar dışında, sağlıklı her kadın gerçekten istiyorsa, yeterli cesaret ve destek verilirse, yeterli beslenirse bebeğini emzirebilir. Meme uçları içe dönük olan, bebeği prematüre doğan, sezaryenle doğum yapan ya da ikiz bebekleri olan kadınlar bile başarıyla emzirebilir. Kadının meme boyutunun yeterince süt üretebilmesine hiçbir etkisi yoktur.

Ama emzirme, öğrenilen bir etkinliktir. Dolayısıyla başka kadınların emzirmelerini gözlemlemediyseniz içgüdüsel olarak emzirmeyi bilmenizi beklemek, gerçekçi değildir. Bu nedenle, diğer kadınların yardım ya da tavsiyelerini istemek, bir emzirme destek grubuna katılmak ya da bu konuda bir kitap okumak akıllıca olur. Emzirmenin öğrenilecek birçok ipucu ve püf noktası vardır. Örneğin, ilk haftalarda bazı kadınların meme uçları acır. Emzirme konusunda deneyimli kadınların tavsiye ve destekleri acıyı hafifletecek yollar bulmanıza yardımcı olabilir. Dünyanın birçok yerindeki geleneksel kültürlerde yeni anneler, bebeklerini nasıl emzireceklerini ve onlara nasıl bakacaklarını başka deneyimli annelerden öğrenirler.

93

Bazı kadınlar yetiştiriliş tarzlarından dolayı bebeklerini emzirme fikrinden rahatsız olabilir ya da utanabilirler. Bazı kadınlar emzirmeyi çok hayvansı bulabilir ya da özgürlüklerini çok fazla kısıtladığını düşünebilirler. Batı kültürlerinde meme, seks simgesi olarak fazla vurgulanır ve bu yaklaşım, bazı kadınların memelerinin süt fabrikası olarak kullanılmasının uygunsuz olduğunu hissetmelerine yol açar. Bu çok talihsiz bir yaklaşımdır, çünkü memelerin biyolojik işlevi bebekleri beslemektir.

Emzirmenin çok sayıda avantajı olsa da, kendinizi rahat hissediyorsanız bebeğinizi emzirmeye karar vermelisiniz. Emzirme fikrinden rahatsız olan kadınlar bu konuda pek başarılı olamayabilir. Araştırmalarda kadınların emzirmeye karşı tutumlarının süt üretimlerini etkilediği bulunmuştur. Emzirmeye yaklaşımı olumlu olan annelerin, bu konuda kuşkulu ya da yaklaşımı olumsuz annelerden daha çok sütleri olduğu saptanmıştır.⁵ Dolayısıyla bebek için, rahat bir anne tarafından biberonla beslenmek gergin ve mutsuz bir anne tarafından emzirilmekten daha iyidir. Bebeğinizi emzirmiyorsanız, her besleyişinizde onu kucağınıza almanız önemlidir. Biberon-

nu tutabilecek kadar büyüdüğünde, içinizden biberonu eline verip kendi kendine içmesini istemek gelse de bunu yapmamalısınız. Araştırmalar, beslenme sırasında kucakta tutulan bebeklerin içtikleri sütü, kucakta tutulmayan bebeklerden daha iyi sindirdiklerini gösterir.⁶ Bebeğinizi emzirmemeye karar verdiyseniz ya da emziremediyseniz de bebeğinizi iyi beslemeniz ve ona iyi bir anne olmanız mümkündür.

Bebe imi hangi sıklıkta emzirmeliyim?

Bebe i emzirmenin tek mantıklı zamanı, bebeğin aç ya da susuz olduğu zamandır. Bu, bebeğin acıktı ında meme istemesine izin veren, acıktık a besleme yaklaşımıdır. Bebeklerin beslenmesinde yapılabilecek iki hata vardır: fazla uzun aralarla beslemek ve fazla sık beslemek (aşını emzirme).

94 Açlıktan a lasalar da bir sonraki emzirme zamanını beklemeye zorlanan bebekler, başlarına gelecekler üzerinde hiçbir denetimleri olmadığını öğrenirler. Bu nedenle büyüdüklerinde kendilerini güçsüz hissedebilir ve ihtiyaçlarının karşılanaca ına güven duyamayabilirler.

Anne, bebeğinin her a lamasının nedeninin açlık olduğunu düşünüyorsa ya da bebek yeni meme emmiş ve a  olması mümkün değilken bile, a ladı ında emzirerek “yatıştırmanın” doğru bir yöntem olduğuna inanıyorsa bebeğini aşını emzirebilir. A lamanın stres boşaltma işlevi iyi anlaşılmazsa huzursuz bir bebeği yatıştırmanın en iyi yolunun emzirmek olduğunu varsaymak kolaydır. Meme emmenin geçici bir yatıştırıcı bir etkisi vardır. Bu etkinin biyolojik bir fonksiyonu da vardır. Meme emmenin yatıştırıcı etkisi muhtemelen, bebekleri mideleri doluyken geçici bir süre sakinleştirmek üzere tasarlanmış bir mekanizmadır. Böylece, sakinleşen bebeklerin fazla hareket ederek kusmaları engellenmiş olur. Ama bebeğinizin ağlamaya ihtiyaçı varken onu emzirirseniz yalnızca ağlamasını bir süre ertelemiş olursunuz. Bebekleri yatıştırmak için sık sık emzirmek, onların bütün gün (ve gece) boyunca mızma ve talep ar olmalarına neden olur çünkü bu durumda, birikmiş streslerini ağlayarak boşaltma fırsatını yakalayamazlar. Dolayısıyla meme

emmenin, tıpkı kimi bebeklerin parmak ya da emzik emmeleri gibi, bebeğin ağlamasını bastırmak için ihtiyaç duymayı öğrendiği bir kontrol kalıbı haline dönüşmesi çok kolaydır (bkz. 2. Bölüm).

Bebeklerin, çoğu ana babanın inandığı kadar çok meme emmeye ihtiyaçları yoktur. Tekrarlayan emmenin bebekler üzerinde yatıştırıcı bir etkisi olsa da, beslenme dışı amaçlarla emme ihtiyaçları olduğuna ilişkin bir kanıt yoktur. Emme güdüsü çok güçlüdür, bu sayede hayatta kalmak için yeterli besin alımı garantilenir. Tarihöncesi zamanlarda zayıf emme güdüsü olan bebekler hayatta kalamazlardı. Ama bebeklerin her şeyi büyük bir istekle emmeleri, emmenin duygusal sağlıkları açısından bir ihtiyaç olduğunu göstermez.

Dünyanın geleneksel kültürlerinde emzirme sıklıkları arasında çok büyük farklılıklar vardır. İnsanların olağanüstü sıcak bir iklimde yaşadıkları kabilelerde anneler bebeklerini çok sık, bazen bir saat içinde birkaç kez emzirirler. Örneğin, Kalahari Çölü'nde yaşayan Kung San anneleri, bebeklerini çok sık emzirirler.⁷ Sıcak ve ishaller (sıcak iklimlerde bebek ölümlerinin sık rastlanan bir sebebi) nedeniyle susuz kalma riski çok yüksek olduğunda, sık emzirmenin hayatta kalma açısından değeri çok açıktır. Gerçekten, Afrika'nın bazı bölgelerinde XX. yüzyılın ikinci yarısı gibi yakın bir tarihte, bebeklerin ölüm oranı yüzde 50 gibi yüksek bir düzeydeydi. Bu ölümlerin çoğunun nedeni dizanteriydi. Dolayısıyla bu kültürlerde asıl amaç, bebeklerin sağlığını koruyarak hayatta kalmalarını sağlamaktır.⁸ Bebekler kısa sürelerle sık sık beslendiklerinde, sıvı alım ihtiyaçları karşılanmış olur ve susuz kalıp ishale neden olan hastalıklardan ölmeleri riski düşer.

Bebek ölüm oranının yüksek olduğu geleneksel kültürlerde sık emzirmenin evrim açısından uyum değeri de vardır, çünkü sık emzirerek ağlama baskılanır, böylece bebeklerin aşırı enerji harcamaları ve fazla ısınmaları engellenmiş olur. 2. Bölüm'de sözü edildiği gibi bu kültürlerdeki bebekler, Batı kültürlerindeki çocuklardan daha az ağlarlar.⁹ Bu uygulama, bebeğin optimum psikolojik gelişimi açısından yararlı olmasa da asıl tehditler susuz kalma ve ishal olduğunda, bebeklerin aldıkları kalorileri korumalarına ve ağlama gibi aşırı ısınmaya neden olabilecek her türlü aktiviteden kaçınmalarına yardımcı olmak önemlidir. Söz konusu kültürlerdeki anneler,

bebeklerini sakın ve sessiz tutmayı muhtemelen bu nedenle öğrenmişlerdir. Ayrıca annelerin, ağlamanın nedeninin hastalık ya da acı olmadığından emin olmaları gerekir. Ağlama emzirerek susturulabiliyorsa her şeyin yolunda olduğunu varsayarlar. Ama hiçbir şey bebeklerini yatıştıramıyorsa, bu ciddi bir sağlık sorununun göstergesi olabilir.¹⁰

Bebeklerin sık emzirildiği bu kültürlerdeki çocukların, yıllar sonra sütten kesildiklerinde bazen çok fazla ağlamaları enteresandır. Antropolojistler, bu ağlamaların haftalarca bazen de aylarca sürdüğünü gözlemlemişlerdir.¹¹ Bu kültürlerdeki çocuklar, normal olarak meme emmeyi kendiliklerinden bırakmazlar. Bunun yerine anneler, yavaş yavaş emzirme sayısını azaltırlar. Ama bazen de çocukların meme emme alışkanlıklarını kırmak için meme uçlarına acı otlar sürer, hatta çocuklarına tokat atarlar.¹² Yeni sütten kesilen çocuğun ağlamasının büyük bir kısmı yalnızca, yıllarca sık sık meme emerek bastırmış olduğu ağlamasında “açık kapatmak” içindir. Antropolojistler bunu fark etmez ve bu durumu, sütten kesilme deneyiminin travmatik olduğu şeklinde yorumlarlar. Bu çocuklar, sonunda duygusal stresin oluşturduğu birikmiş gerilimlerini boşaltma fırsatı bulurlar.

Geleneksel kültürlerde bir başka potansiyel güç kavgası ve ağlama tetikleyicisi de yetişkinlerin çocukları taşımayı reddedip kendi kendilerine yürümeye zorlamalarıdır.¹³ Yani bu kültürlerdeki ana babalar, bebekliğin kırılgan dönemini atlattıktan sonra, artık çocuklarının ağlamalarına aldırış etmezler ve kimi zaman çocuklarına Batılılar tarafından ilgisizlik hatta kötü muamele olarak yorumlanabilecek şekilde davranırlar.

Soğuk iklimlerde, bebekleri sıcak iklimlerdeki kadar sık emzirmek gerekmez. Bebekler her bir emzirmede daha uzun emerlerse memelerden en az birini tamamen boşaltarak yağ içeriği daha yüksek olan son sütten daha fazla almış olurlar.¹⁴ Midelerinin zengin sütle dolması, sindirimi yavaşlatır ve bir sonraki emzirmeye kadar birkaç saat boyunca yetecek kaloriyi sağlar. Bu besleme tarzı bebeğin yağ, protein ve karbonhidrat ihtiyaçlarını karşılarken sıvı alımını minimumda tutar. Soğuk iklimlerde sık emzirmeye ihtiyaç olmadığı için, kuzey yerlilerinde annelerin bebeklerini vücutlarına

yakın tutma olasılığı daha düşüktür. Onun yerine bebeklerini bebek karyolarına ya da hamaklara yatırır ve taşımak için kangurulara koyar, hayvanlara ya da kızaklara bağlarlar.¹⁵

Soğuk iklimlerde daha seyrek emzirmenin bir başka avantajı da, daha az sıvı alımının daha az bez değiştirme ihtiyacı doğurmasıdır. Birkaç kat giysi giyen bir bebek için bu çok daha rahat bir durumdur. Ayrıca, bebeğin sık sık soyulması ve ıslak giysilerle kalması soğuk alma riskini artırabilir.

Annelerin çiftçilik yaparak ekonomiye katkıda bulunduğu bazı geleneksel kültürlerde de bebekler daha seyrek emzirilir. Örneğin, Küçük Sunda Adaları'ndan Alor'da yaşayan kadınlar çocuklarını doğurduktan iki hafta sonra tarlaya dönerler. Anneler bebeklerini gündüzleri bir akrabalarının yanında bırakır, akşamlarıya emzirirler ve birlikte yatarlar.¹⁶

Endüstrileşmiş Batı toplumlarındaki bebekler sık sık da emzirilseler birkaç saat arayla da emzirilseler büyüyebilirler. Olağanüstü sıcak bir iklimde yaşamıyorsanız daha seyrek ama uzun emzirme seansları yapmanızı öneririm. Bunun çok sayıda avantajından biri, bebeğinizin geceleri daha uzun sürelerle uyumasıdır. Bir başka avantajı ise, ağlamaya ihtiyacı olduğunda emzirilme olasılığının daha düşük olmasıdır. Bu bebeğinize doğum travması ve diğer streslerini erken yaşta iyileştirme (ağlama nöbetleri sırasında onu kollarınızda tutarken) fırsatı verecektir.

97

Modern sağlık bakımı ve koruma yöntemleri sayesinde artık bebeklerimizin ölmesinden o kadar çok endişe etmiyoruz. Bu nedenle, işin başından itibaren en iyi psikolojik gelişime odaklanabiliriz. Bu, bebeklerinize kollarınızda ağlayarak stres boşaltma izni verdiğiniz empatik bir dinleme ilişkisini gerektirir. Böyle bir ilişki onların, düşünme ve öğrenme yeteneklerini geliştirecek uyarılara karşı daha açık olmalarını sağlayacaktır.

Bazen bebeklerin verdiği sinyalleri doğru yorumlamak kolay değildir, özellikle de yanaklarına dokunan her şeyin bir refleksle başlarını çevirip şiddetle emmelerine yol açtığı ilk birkaç haftada. İlk bir iki haftada, süt üretiminizi ayarlamak için bebeğiniz her ağladığında emzirmenizi öneririm. Daha sonra, olası ağlama ihtiyacı sinyallerini değerlendirmeye başlayabilirsiniz. Bir sonraki kısımda

bebeğinizin gerçekten aç olduğu için mi yoksa ağlama ihtiyacı olduğu (kucağınızda) için mi ağladığını nasıl anlayacağınıza ilişkin bazı genel bilgiler vereceğim.

Bebeğiniz üç haftalık olduğunda her besleyişinizde iki memenizden de emziriyor ve istediği kadar emmesini teşvik ediyorsanız karnını iyice doyuracak ve muhtemelen 24 saatte yedi ila on kere emdiği bir ritme kavuşacaktır. Bu ritimde, bir emzirme seansının başlangıcından bir sonrakinin başlangıcına kadar yaklaşık iki buçuk ila üç buçuk saat geçer. Bebeğiniz büyüyüp her seferinde daha çok emebilmeye başladıkça, bu sürenin yavaş yavaş uzayarak dört saate ya da üstüne çıkmasını bekleyebilirsiniz.

Emzirme sırasında meme değiştirme tarzınız bebeğinizin emme sıklığında önemli bir etkidir. Her besleyişinizde yalnızca bir memenizden emziriyorsanız bebeğinizin daha sık acıkma olasılığı artar. Dolayısıyla iki emzirme seansı arasındaki sürenin uzamasını istiyorsanız her seferinde iki memenizden de emzirmeye özen göstermelisiniz. Bebeğiniz bir memenizi tamamen boşalttıktan sonra diğer memenizi emmeye başlarsa yağ oranı yüksek olan son süttten daha çok emmiş olur ve emdiklerini sindirmesi daha uzun sürer.¹⁷ Ama bebeğinizin daha çok sıvıya ihtiyacı varsa birinci memeden kısa bir süre emzirip (yaklaşık beş dakika) diğer memeye geçmek beslenme ihtiyacını daha iyi karşılayacaktır. İkinci memeyi boşalttıktan sonra, hâlâ açsa yeniden birinci memeyi verebilirsiniz. Bu yöntem, birinci memeyi emerken, karnı doymadan uyuya kalan bebekler için de iyi bir çözüm olabilir.

Anneler aşırı emzirme olasılığını fark edip bebeklerinin ağlama ihtiyacının göstergelerini anlamaya çalıştıkça şaşırtıcı sonuçlarla karşılaşır. İşte bir annenin bana anlattıkları:

Benim için dönüm noktası, katıldığım bir hafta sonu atölye çalışmasıydı. Oradakiler, Sylvia'nın ağlamaya ihtiyacı olduğunda ona izin verme konusunda, gerçekten son derece destekleyiciydiler. Orada aslında ne kadar az emmeye ihtiyacı olduğunu fark ettim. Buna inanmadım. Atölye çalışması sırasında bebeğimin gerçekten acıkmiş olacağını düşünerek yanına gidiyordum, birisinin onunla oynadığını ve Sylvia'nın gülüp kıkırdadığını görüyordum. Yanına yaklaşarak onu

emzirebileceğimi haber veriyordum. Oynadığı şeyi hemen bırakıp emmek için mememe yapışmasını bekliyordum çünkü açlıktan ölmesi gerekiyordu. Ama o azıcık emiyordu, evdeyken normal olarak emdiğinden çok çok az emiyordu. İşte bunlar ilk ipuçlarımdı. Bir dakika, diye düşündüm, eğer bütün bir hafta sonunu böyle idare edebiliyorsa evde çoğu kez, oyalanmak için emiyor olmalı.

Bebeklerin ağladıklarında kucağa alınmaya ihtiyaçları vardır, ama her seferinde emzirilmeye ihtiyaçları yoktur. Sizi seven birinin kollarında hiç ağlamadıysanız bu ihtiyacı anlamamız zordur. Birçok anne yiyecek ile sevgiyi karıştırır, bebeklerine sevgilerini göstermenin tek yolunun meme vermek olduğunu düşünürler. Meme vermeden bebeğinize tepki vermenin ve sevginizi göstermenin birçok yolu vardır. Bunlardan biri, onu kucağınıza alıp dinlemektir.

Rahatlatmak için emzirmenin sonuçları nelerdir?

Bebeğinizi doyurmaktan çok rahatlatmak için çok sık emzirmeyi tercih ediyorsanız hem geceleri sık sık uyanmaya hem de çocuğunuzun sütten kesildikten sonra çok fazla ağlamasına, öfke nöbetleri geçirmesine ve kardeş kavgalarına hazır olun. Bu davranışlar, bebeğinizin tekrar tekrar ağlayarak iyileşmeye çabaladığının göstergesidir. Dolayısıyla sorulması gereken soru, bebeğinizin travmalarını henüz bir bebekken iyileştirmesine izin verip vermeyeceğinizdir.

Bebeğinizi henüz gerçekten acıkmadan emzirmenin bir başka olası sonucu da obezitedir. Yaygın kanının tersine, meme emen bebeklerin de aşırı kilolu olmaları (daha çok biberonla beslenen bebekler de rastlansa da) mümkündür. Bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde meme emen bebeklerin yüzde 19'unun, yani her beş bebekten birinin obez olduğu bulunmuştur.¹⁸ Eskiden, tombul yanakları ve kat kat olmuş bacakları olan şişman bebekler beğenilirdi. Hâlâ birçok bebek maması ya da bebek bezi reklamında aşırı kilolu bebek resimleri kullanılarak, kilolu bebeklerin daha iyi olduğu düşüncesi yaygınlaştırılıyor. Bazı kültürlerde, zayıflığın yoksulluk ya da ihmale işaret ettiği düşünülür ve tombulluk bir statü

simgesi olarak görülür. Yine de şişman bebek, şişman bir çocuk haline geldiğinde artık onu çekici bulmayız ve şişman çocuklar çoğunlukla diğer çocuklara alay konusu olurlar. Ayrıca, şişman çocukların ileride sağlık sorunlarıyla karşılaşma riski de daha yüksektir.

Bebeğinizi karnı aç olmadığı ve ağlamaya ihtiyaç duyduğu zamanlarda, tekrar tekrar emzirirseniz duygularını baskılamak için meme emmeye bağımlılık geliştirebilir. Kendini her keyifsiz hissettiğinde, meme emmeye ihtiyacı varmış gibi davranır, çünkü alıştığı şey budur. Bu durum, altı aydan büyük bebeklerin hem gece gündüz, her iki saatte bir ya da daha sık hem de fiziksel olarak canları acıdığına ya da hüsrana duygusu yaşadıklarında meme emmek istiyor gibi görünmelerine neden olabilir. Bu, meme emmenin parmak emmek gibi bir kontrol kalıbına dönüştüğünün göstergesidir. Tek fark bebeğinizin kendi vücudunun bir parçasını emmektense sizin vücudunuzun bir parçasını emmesidir.

100

Meme emme kontrol kalıbı, şeker bağımlılığına evrilebilir çünkü anne sütü, tıpkı hazır mamalar gibi çok tatlıdır. Çocuk kendisine çeşitli yiyecekler sunulduğunda her zaman tatlı gıdaları seçiyorsa nedeni, aşırı emzirilmiş olması olabilir. Çocukların tatlı gıda tercihi evrensel değildir. Yalnızca aç olduklarında emzirilen çocukların, tatlı gıdalara bağımlı olmaları olasılığı daha düşüktür, bu çocuklar ileride sebze ve diğer sağlıklı yiyecekleri yemekten de zevk alırlar.

Aşırı emzirilmiş bebekler, yetişkinliklerinde ağlamaya ihtiyaç duydukları zaman yemek yemeye, içmeye ya da sigara kullanmaya eğilimli olabilirler. Kendilerini her keyifsiz hissettiklerinde, acı veren duyguları geçici olarak yok edip ağlamalarını engellemek için ağızlarına bir şeyler koyma zorunluluğu duyarlar. Birçok yetişkin, canı sıkıldığında ya da endişeli olduğunda kendisini kurabiye, çikolata ya da başka tatlılarla rahatlatır. Kimileri de bu durumlarda bir şişe biraya ya da sigaraya uzanır. Bir destek grubunun yardımı ve acı veren duyguları boşaltma fırsatı olmadan, bu alışkanlıkları tek başına bırakmak oldukça zordur.

Ağlamanın emzirmeyle baskılanmasının bir başka sonucu da bebeğinizin erken dönemde yaşadığı travmalardan (doğum travması gibi) ağlayarak iyileşemeyecek olmasıdır. Bu durum onu, 1.

ve 2. Bölümlerde anlatıldığı gibi, travmanın neden olabileceği duygusal sorunlar karşısında daha riskli bir konuma getirebilir. Erken bir aşamada ortaya çıkabilecek bu tür sorunlardan biri saldırgan davranışlardır. Çocuklar sık sık diğer çocuklara vuruyor ya da onları ısıyorlarsa bunun nedeni çoğunlukla bu çocukların yeterince ağlama fırsatı bulamamış olmalarıdır. Bu davranışlar öfkenin çarpıtılmış bir şekilde dışavurumudur. Bebeklerini yıllarca sık sık emziren anneler bana, çocuklarının diğer çocuklara ve hatta kendilerine gösterdikleri saldırgan davranışlar konusunda danışmaya gelirler. Bu sorun genellikle anneler, çocuklarının duygularını basıkılayacak biçimde emzirmekten vazgeçip ağlama ve öfke nöbetleri şeklinde sağlıklı boşalmayı teşvik ettiklerinde, kısa sürede çözülür. (Saldırganlık konusunda daha ayrıntılı bilgi için lütfen 6. Bölüm'e bakın.)

Bebeğiniz meme emmeyi, ağlamasını bastırmak için bir kontrol kalıbı haline getirdiyse aşırı emzirmenin, yukarıda anlatılan olası sonuçlarına rağmen fazla endişelenmeye gerek yoktur. Emzik verir gibi emzirmekten vazgeçtiğinizde ağlama açığını kolayca kapatabilir. Bebeğinizi sevgiyle kucağınıza alın ve uzun ağlama seanslarına hazır olun. Sonunda, daha mutlu, daha uyanık, daha az talepkâr ve geceleri daha iyi uyuyan bir bebekle ödüllendirileceksiniz. Ama bebeğinizi ağlarken hiçbir zaman yalnız bırakmamanız gerektiğini de unutmayın.

101

Bebeğimin acıktığını nasıl anlarım?

Açlık ile ağlama ihtiyacı arasındaki farkı anlamak, her zaman kolay değildir. Her bebek farklıdır ve her anne kendi bebeğinin verdiği sinyalleri anlamayı öğrenmek zorundadır. Yine de, bebeğinizin gerçekten meme emmeye ihtiyacı olup olmadığını saptamak için bazı yöntemler önerebilirim.

Bazı istisnai durumlar olsa da kullanabileceğiniz yöntemlerden biri, bir önceki emzirme seansından beri geçen süreyi kontrol etmektir. Bu yöntemi kullanmak için, bebeğinizin bir önceki emzirme seansında yarım saat ya da daha fazla süreyle her iki memeyi de emdiğinden ve yeterince doyduğundan emin olmanız gerekir.

Bebeğiniz buna rağmen, bir önceki emzirme seansının başlangıcından iki buçuk saat geçmeden ağlamaya başladıysa henüz yenden acıkmış olma olasılığı düşüktür. Belki de yalnızca kucağa alınmak ve sizle iletişim kurmak istiyordur. Ağlamaya ihtiyacı olduğundan kuşku duyuyorsanız, emzirmeden kucağınızda tutmanız, ona bu fırsatı verecektir.

Normal olarak, bebekler büyüdükçe, midelerinde tutabildikleri süt miktarı arttığı için emzirme seansları arasındaki süre uzar. Bebeğiniz büyüdükçe daha seyrek emeceğine daha sık emmek istiyor gibi görünüyorsa bu, birikmiş ağlama ihtiyacı olduğunun ve meme emmeyi bir kontrol kalıbı haline getirmeye başladığının göstergesi olabilir. Ama bu durum, bebeğinizin büyüme atağı içinde olduğunun, yeterince süt alamadığının ya da 4 aylıktan daha büyükse katı gıdalara hazır olduğunun göstergesi de olabilir. Ayrıca sıcak hava nedeniyle susuyor ya da hastalık nedeniyle daha az ve sık emmeyi tercih ediyor da olabilir. Bazı bebekler az ve sık beslenmeyi tercih eder, belki de mideleri küçüktür. Bir kerede fazla süt emmez ve daha sık emmeye ihtiyaç duyarlar. Yine de genel bir kural olarak, en az 1 aylık olan normal, sağlıklı bir bebeğe her beslenmede iki memeden de istediği kadar emmesine izin veriliyorsa bu bebeğin, 24 saatte sekiz ila on kereden fazla emmeyeceği söylenebilir. Emzirme seansları arasındaki huysuzluklar muhtemelen açlık nedeniyle değil ağlama ihtiyacı nedeniyle.

Kullanabileceğiniz bir diğer yöntem de ağlama *tarzına* bakmaktır. Gerçek bir açlık nedeniyle ağlama, genellikle ağlama şeklinde başlamaz, daha çok rahatsızlık belirten bir homurdanma ya da mızıldanma şeklinde başlar. Bu durum mantıklıdır, çünkü açlık birdenbire ortaya çıkmaz, ılımlı bir dürtüyle başlayıp yavaş yavaş artar. Bazı ebeveynler bebeklerinin gerçek açlık sinyalini hiç duymazlar, çünkü beslemek için hiçbir zaman gerçekten acıkmalarını beklemezler. Bebeğiniz kollarınızda yüksek sesle ve şiddetle ağlıyorsa ve karnını doyurmasının üzerinden iki buçuk saatten az bir zaman geçtiyse bu muhtemelen bir açlık ağlaması değildir.

Annelerin, bebeklerinin ağlamasını nasıl yorumladıklarına ilişkin bir çalışmada, araştırmacılar üç farklı tip ağlama (acı, açlık, ürküntü) kaydedip hangisinin ne olduğunu söylemeden annelere dinlet-

mişler. Anneler bütün ağlamaları doğru yorumlayamamış, ağlamaların çoğunun açlık nedeniyle olduğunu düşünmüşler.¹⁹ Ağlamanın açlık nedeniyle olduğunu düşünme eğilimi, belki de bebeklerin ölüm oranının çok yüksek ve ana babaların asıl kaygısının bebeklerinin hayatta kalması olduğu dönemlerden gelen bir evrim kalıntısıdır. Nedeni her neyse bu durum, annelerin bebeklerini niçin aşırı emzirdiklerini açıklıyor. Yine de bazı anneler farklı ağlama biçimlerini başarıyla ayırmayı öğreniyorlar.

Yararlanabileceğiniz üçüncü yöntem, bebeğinizin meme verdiğiniz zamanki davranışını dikkatle gözlemektir. Bebeğiniz iştahla memeye yapışmıyorsa muhtemelen gerçekten aç değildir. Emmeye başlar, ama kısa sürede yeniden ağlamaya başlarsa bu durum, gerçekten aç olmayıp ağlamaya ihtiyaç duyduğunun göstergesi olabilir.

Bebeğinizi emzirmek için ısrar etmenin anlamı yoktur. Bunun yerine onu kucağınızda tutup ilgi göstermeye devam edebilirsiniz. Bazı anneler, gerçekten meme emmek istemeyen bebeklerinin verdikleri sinyallere dikkat etmeyip ısrarla meme vermeye çalışırlar. Bu durumlarda bebekler konuşabilselerdi, muhtemelen "Lütfen onu ağzıma sokmaya çalışmayı bırak. Güzelce ağlayabilmek için ilgine ihtiyacım var!" derlerdi. (Emzirmeye başladıktan sonra ağlamanın, fazla sütün bebeğin genzine kaçması, memeden süt gelmemesi ya da burundan nefes almakta zorlanma gibi emme sorunlarının göstergesi olabileceğini unutmayın. Önce bebeğinizin, bu nedenlerle ağlayıp ağlamadığını kontrol edin.)

Ağlama ihtiyacının diğer olası göstergeleri, bebeğinizin meme emerken kıpırdanması, tekme atması, ısırması ve homurdanması ya da düzensiz emmesidir. Gerçekten aç olan ve emmeye hazır olan bir bebek, nefes almakta ya da yutmakta zorlanmıyorsa ve çok gürültülü, dikkat dağıtıcı bir ortamda değilse sakın sakın emer. Bebeğiniz birikmiş gerilimleri nedeniyle sakın ememiyorsa memeden uzaklaştırıp sevgiyle sarılmanız, ağlama ihtiyacını karşılamasına fırsat verecektir. Ağladıktan sonra sakın sakın emebilir, uyuyabilir ya da huzurlu bir uyanıklıkta kalabilir.

Bebeğinizin aç olup olmadığını anlamanın yöntemleri

- ☺ Bir önceki emzirme seansının üzerinden geçen süreye bakmak (bazı istisnalar olabilir). Emzirme sıklığı yaş ilerledikçe azalır.
 - ☺ Bebeğinizin sinyallerine dikkat etmek.
 - ☺ Meme ya da biberon verdiğinizde bebeğinizin davranışlarını gözlemek.
-

Benim oğlumla yaptığım gibi, biraz deneme yapmanızı tavsiye ederim. Her ağlamaya başladığında emzirdiğim günler, meme emmek ağlamasını geçici olarak durduruyordu, ama bütün gün tekrar tekrar ağlamaya başlıyordu. Onu emzirmek yerine kollarımda ağlamasına izin verdiğimde, sonuç beni hep şaşırttı. İşte bir örnek:

104

Oğlum, 3 aylıkken bir sabah her iki mememden de bol miktarda emmiş ve emmeyi kendi kendine bırakmıştı. Kendi başına bir buçuk saat kadar oynadıktan sonra şiddetle ağlamaya başladı. Onu emzir-medim ve kucağıma alıp bütün dikkatimi ona verdim. Yirmi dakika kadar çok şiddetli ağladıktan sonra yaklaşık bir saatlik derin bir uykuya daldı. Uyandığında son derece mutlu, dikkatli ve aktifti. Sonra yoğunluğu yavaş yavaş artan hoşnutsuzluk sesleri çıkarmaya başladı. Bu seslerin açlıktan kaynaklandığını düşünüp meme verdim. Sakin ve düzenli bir şekilde emdi. O gün bir daha ağlama nöbeti geçirmedi ve yalnızca dört saatte bir meme emmek istedi. Emzirme seanslarının arasında, sakin ve huzurluydu.

Bebekliğinizde size davranılmış olduğu, sizin kendi bebeğinizin ağlamalarını yorumlayışınızı etkiler. Bebekliğinizde katı bir beslenme programı izlendiği için acıktığınız zaman bekletilmişseniz aşırı tepki gösterebilir ve bebeğinizi gerektiğinden sık emzirerek, bu hatanın tam tersini yapma eğiliminde olabilirsiniz. Bebekliğinizde yalnız başınıza ağlamaya bırakılmışsanız, ağladığınızda annenizin sizi terk etmiş olduğunu hissedersiniz. Bu durumda, kendi bebeği-

nizin her ağlayışında onunla ilgilenmek zor gelebilir. Öte yandan da bir bebek olarak ağladığınız günlerde karşılanmamış olan yakınlık ihtiyacınızı gidermek için bebeğinizi kucağınıza alıp, rahatlatmak ve emzirmek için güçlü bir istek duyarsınız.

Aşağıdaki görüşmede bir anne, bebeğine acı çektirme korkusunun onu aşırı emzirmesine neden olduğunu itiraf ediyor:

Hiçbir zaman gerçekten süte ihtiyacı olup olmadığını, gerçekten aç olup olmadığını ya da neler olduğunu bilemedim. Ben de çoğunlukla neler olduğunu bilmediğim için, emmesine izin verdim. Emin olmadığımda, her zaman acıkmış olduğunu varsaydım ve süt verdim. Annesi, ihtiyacı olan şeyi vermezse psikolojik olarak nasıl etkileneceğini düşündüm. Annesi için neler hissederdi? Onu sevmesi beklenen bu insan ihtiyacını karşılamazsa, dehşet verici olurdu. Bu nedenle gerçekten meme emmeye ihtiyacı olup olmadığından hiçbir zaman emin olamadım ve belki ihtiyacı vardır diye düşündüm. Ona meme verecektim, böylece bu durum başka sorunlara yol açmıyacaktı. Ve o sürekli emdi. Ne kadar emdiğini söylediğimde insanlar şaşıyorlardı. Genellikle meme emme süresi meme emmediği süreden daha çok oluyordu, sürekli emmek istiyordu. Şimdi geriye baktığımda, daha çok ağlamak istemiş olduğunu ve sürekli meme vereceğime ara sıra kucağıma alıp kollarımda ağlamasına izin verseydim, gece boyunca uyumak gibi birçok sorunun çözülmüş olduğunu görüyorum.

105

Bu bölümdeki öneriler mutlak reçeteler değil. Arada sırada birkaç hata yapmanız bebeğinize zarar vermez. Bu nedenle bebeğinizin ihtiyaçlarını anlamayı öğrenip onun doğal ritmini keşfederken, bir kaç küçük deney yapmaktan korkmayın. Unutmamanız gereken en önemli şey, bebeğinizin arada sırada ağlamaya ihtiyacı olacağı ve bunu belirteceğidir. Dolayısıyla bu olasılığı göz önünde bulundurup böyle zamanlarda emzirmenin, bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılamanın en iyi yolu olmadığını bilincinde olun. Yine de böyle zamanlarda bebeğinizin, memenize ihtiyacı olmasa da sevgi ve ilginize ihtiyacı olduğu kesindir.

Bebeğimi ne zaman memeden keseceğim, ne zaman katı gıda vermeye başlayacağım?

Bebeğinizi, ne kadar uzun süre emzirirseniz, anne sütünün bağışıklığı güçlendirici ve besleyici özelliklerinden o kadar uzun süre yararlanmış olur. Ayrıca hem siz hem de bebeğiniz, emzirmenin sağladığı özel yakınlık hissinden de yararlanırsınız. Birçok geleneksel kültürde bebekler en az iki yıl beslenirler, kimi zaman bu süre beş altı yıla kadar uzar. Bu nedenle bebeğiniz birkaç yıl meme emmeyi bırakmaya hazır hale gelmezse şaşırmayın. Hem siz hem de bebeğiniz emzirme ilişkisinden hoşlanıyorsanız, bir kaç yıl boyunca emzirmenin hiçbir sakıncası yoktur. Maalesef Batı kültürlerinde bebeklerin kısa sürede memeden kesilmeleri beklenir ve altı ay, emzirmek için uzun bir süre olarak değerlendirilir. Hatta bazıları, insanlık tarihinde milyonlarca yıl bir kural olarak benimsenmiş, yıllarca emzirme uygulamasını unuttur ve bir çocuğun "hâlâ" meme emdiğini duyduklarında şaşırırlar.

106

Meme emmek bir kontrol kalıbı değilse ve oyun çocukları başka gıdalarla yeterli miktarda besin alıyorsa eninde sonunda ilgilerini kaybedip meme emmeyi bırakacaklardır. Ama bebekler katı gıda alıyor da olsalar 1 yaşından önce kendi kendilerine emmeyi bırakmaları nadir rastlanır bir durumdur. Öte yandan, meme emmek bir kontrol kalıbı haline gelmişse, oyun çocuklarının daha uzun bir süre emme ve süttten kesilmeye şiddetle direnme olasılığı yüksektir.

Mümkünse bebeğinizi en az bir yıl emzirmenizi tavsiye ederim. Bir yıldan sonra ikiniz de hoşlandığınız sürece devam edebilirsiniz. Artık emzirmekten hoşlanmıyorsanız ya da kendinizi isteksiz hissediyorsanız emzirmeye devam etmek pek iyi bir fikir değildir. Bebeğinizi, meme emmeye ilgisi kaybolmadan süttten kesmek istiyorsanız bunu çok yavaş yapmaya çalışın, ayrıca bebeğinizin yakınlık ve beslenme ihtiyaçlarının başka yöntemlerle karşılanıyor olmasına özen gösterin. Bebeğinizi yavaş yavaş memeden kesmek, şişen göğüslerinizin ağrısını ve ani hormonal değişimleri en aza indireceği için sizin için de en iyi yöntemdir.

Evrimci yaklaşımla tahminde bulunacak olursak, katı gıdalara ne zaman başlanması gerektiğine ilişkin bazı ipuçları yakalayabili-

riz. Bebekliklerinde anneleri tarafından taşınan atalarımız, bugün bütün bebeklerin yaptığı gibi, nesneleri yakalayıp ağızlarına götürmeyi öğrenmişlerdir. Tarihöncesindeki bu bebekler, muhtemelen anneleri hangi yiyecekleri yiyorlarsa o yiyecekleri kapıp yemişlerdir. Katı gıdayla tanışmaları böyle olmuştur.

4-5 aylık olan bebekler, nesneleri tutabilmeye başlarlar ve bütün normal bebekler bu aşamadan sonra aylar boyunca, koyabildikleri her şeyi ağızlarına koyarlar. Bu güçlü eğilim, anneleri beslenmeyle ilgili hiçbir şey bilmediği için bebeklerin, kendilerini bugünkünden çok daha fazla korumaları gereken zamanlardan kalma olabilir mi? Bu eğilim, anne sütünün tek başına yeterli olmadığı dönemlerde, doğanın bebeklere sunduğu ek gıda alma yöntemi olmalı. Tıpkı emme güdüsü gibi ağza koyma güdüsü de hayatta kalma açısından çok önemlidir. Dolayısıyla, bebeğin nesneleri kavrama becerisinin gelişimi, katı gıdalara hazır olduğunun göstergesiye demek ki, bu gıdalar dört aydan küçük bebeklere verilmemelidir.

Bebeklerin birkaç aylık olana kadar katı gıdalara hazır olmadıklarının başka birçok göstergesi vardır. 57 bebek üzerinde yapılan bir araştırma, bebeklerin 3 aylık olana kadar kaşıktan katı gıda alamadıklarını göstermiştir. Tükürük salgıları (salya) bebekler 3-4 aylık olana kadar başlamaz ve genellikle dişler de 6 aydan önce çıkmaz.²⁰

Katı gıdalara çok erken başlamak, gıda alerjisine neden olan faktörlerden biri olabilir. Süt ürünleri, buğday, yumurta ve tavuğun çok küçük bebeklerde alerjiye neden olma olasılığı, büyük bebeklerdekinden yüksektir. Bir çalışmada, 15 haftadan önce katı gıda verilen çocukların aşırı kilolu olmaları ve hırıltılı nefes alma (astım) sorunları yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur.²¹

Çok erken yaşta katı gıda vermenin bir başka dezavantajı da bunun, bebeğin iştahını kapaması nedeniyle çok değerli bir besin olan anne sütü alımını azaltmasıdır. Ayrıca bazı hazır mama üreticileri, bebek mamalarına şeker ve nişasta ekledikleri için bebekleri "boş" kaloriyle doyururlar. 4 aylıktan küçük bebeklere bu tür gıdalar vermek obeziteye neden olan faktörlerden biri olabilir.

Bebeğiniz 5-6 aylık olduğunda, sütün yanında başka gıdalara da hazır olup olmadığının göstergelerini kontrol edebilirsiniz. Sizin

yediğiniz yiyeceği kapmaya çalışabilir, meme emdikten sonra hâlâ aç görünebilir ya da daha sık emmeye başladığı halde hoşnutsuz görünebilir. Kızım 5 aylıkken, beslenmesi sırasında her iki memeyi de boşalttıktan sonra üçüncü bir meme aramaya başlamıştı. Bu benim için, kızımın katı gıdalara hazır olduğunun açık bir göstergesiydi ve katı gıda vermeye başladığımda büyük bir istekle kabul etti. Bebeğiniz henüz katı gıdalara hazır değilse yemeyi reddedecektir.

Bebeğime hangi yiyecekleri vermeliyim?

108

Bebeklerin, fırsat verildiğinde kendileri için uygun gıdaları seçme yetenekleri vardır. Bu iddianın kanıtı, anne sütünden başka gıda almamış, 7-9 aylık üç bebek üzerinde yapılan ünlü bir beslenme araştırmasıdır. Bebeklere, altı ay boyunca her öğünde kendilerinin seçmesi için rafine edilmemiş, sağlıklı yiyecek çeşitleri sunulmuş. Bebekler belirli bir yiyeceği istediklerini bir şekilde belirtmedikçe hiçbir yiyecek verilmemiş. Ayrıca kimse bebekleri yemeye teşvik etmemiş, yedikleri için övmemiş ya da yemedikleri için azarlamamış. Aslında yemek sırasında yiyecek konusu hiç konuşulmamış. Bebeklerin hepsinin seçtikleri yiyecekler dengeli bir beslenmeye uygunmuş ve bebeklerin hiçbiri çok şişman ya da çok zayıf olmamışlar. Kemik yapısında sorun olan (raşitizm) bebek, kemikleri iyileşip normale dönene kadar, kendi isteğiyle defalarca balıkyağı içmiş. Her üç bebekte de "aşerme" dönemleri gözlenmiş. Birkaç gün boyunca yalnızca tek bir yiyecekten çok fazla yemiş daha sonra kesmişler. Bu durum hiçbir şekilde kusmaya, rahatsızlığa, ishale ya da kabızlığa yol açmamış ve bebeklerin hiç birinde alerjik reaksiyonlar gelişmemiş.²²

Bazı ana babalar, bebeklerini beslerken bilimsel araştırmalara dayanan beslenme bilgilerinden yararlanmaları gerektiğini düşünürler. Kendilerinin doğru beslenme sorunları olsa bile, en azından bebeklerinin her gün doğru vitaminleri ve yeterli proteini aldığını emin olarak, onların hayata doğru bir başlangıç yapmalarını sağlayabileceklerini düşünürler. Bu, övgüye değer bir tutum olsa da maalesef söz konusu ana babaların sorunlarla karşılaşması kaçınıl-

mazdır, çünkü bilimsel araştırmalar ortalamalara dayanır. Yalnızca ortalama bir 14 aylık bebeğın, ortalama bir günde ki ihtiya cını sap-
tayabilirler. Bu araştırmalar, küçük Susie'nin o gün ne yemeye ihtiya-
cı oldu ğuna ilişkin hiçbir şey söyleyemezler. Susie'nin ihtiya cı o
gün ne kadar hareket etti ğine, ne kadar stres altında oldu ğuna,
beyninin ve kemiklerinin bir büyü me ata ğı içinde olup olmadı ğına
ya da hasta olup olmamasına ba ğlıdır. Beslenme ihtiya cları üzerin-
de tüm bunların ve başka birçok faktörün önemli etkileri vardır.

Beslenme ihtiya cları arasında ciddi ölçülerde bireysel farklılıklar
vardır. Bu farklılıkların bir kısmı genetik tir.²³ Örne ğin, bazı yetişkin-
lerin, di ğerlerinden daha çok kalsiyuma ihtiya cları vardır. Birçok
kişinin de bazı yiyecek le re karşı besin alerjisi ya da hassasiyeti var-
dır. Beslenme konusunda biraz bilginizin olması, bebe ğinize sa ğlık-
lı ve çok yönlü yiyecek le re seçmenize yardımcı olaca ğı için yararlıdır.
(Hiçbir bebek, seçme şansı veril se de yalnızca spagetti, ekmek ve
patatesle beslenerek sa ğlıklı olamaz.) Ama beslenme konusundaki
bu bilginin yararı daha öte ye gitmez, çünkü bir bebe ğin herhangi
bir günde hangi yiyecek ten ne kadar yemeye ihtiya cı oldu ğunu
bilen bir tek kişı vardır, o da bebe ğin kendisidir. Bu kitabın varsa-
yımlarından biri, bebek le rin ne ye ihtiya cları oldu ğunu bildikleri ve
fırsat tanırırsa bunu belirtebilecek le ridir. Yukarı da anlatılan araştır-
ma, bu varsayımın beslenme ihtiya cları için de geçerli oldu ğunu
gösteriyor. Bu nedenle, ne yiyece ğine karar vermek konusunda,
bebe ğinize özerklik vermek ten korkmayın.

Bebe ğinize yumuşak gıdalar vermeye başladığınız da, kaşı ğı
önünde tutarak içinde ki ni gör mesine ve yemek isteyip istemedi ği-
ne karar ver mesine fırsat verebilirsiniz. Yemek istiyorsa muhteme-
len a ğzını açacak, belki de yiyece ği a ğzına yaklaştırma çabasıyla
kaşı ğı ya da kolunuzu yakalayacaktır. Yemek istemiyorsa muhtemelen
a ğzını açmaz ve yiyece ği a ğzına yaklaştırmak için çaba har-
camaz, hatta kaşı ğı itebilir ya da başını öbür tarafa çevirebilir. Bu
durumda başka bir yiyecek deneyebilirsiniz. Bir başka yöntem de
bebe ğinizin önüne birkaç çeşit yiyecek koymak ve hangisini istiyor-
sa ona uzanmasını beklemektir. Bazı ana babalar, kaşı kla besleme
dönemini tamamen atlayıp doğrudan bebek le rinin kendi elleriyle
tutup a ğızlarına götürebilecek le ri yiyecek le re vermeye başlarlar.

Bebeğinizin mama iskemlesinin tepsisine birkaç çeşit yumuşak yiyecek koyup kendi kendine yemesine de izin verebilirsiniz. Bu yaklaşımların hepsi çok iyi sonuç verebilir. Kaşıkla besleme yöntemi seçtiyseniz, bebeğinizin en başından itibaren beslenme sürecine aktif olarak katılmasına izin verin, mümkün olan en kısa sürede kendi kendine yemesini teşvik edin ki tamamen özerk olabilsin. Bebeğinizin kendi kendine yemesine izin vermek, sizin onu beslemenizden daha fazla pislik ve dağınıklıkla sonuçlanacaktır, ama bebeğiniz daha çok kendine yeterli olacaktır.

110

Lokanta gibi, bebeğinize her öğünde çeşit çeşit yiyecek sunmanız gerekmez, ama en azından her ana besin grubundan bir çeşit yiyecek olması iyi olur. Belirli bir süre boyunca çok değişik sağlıklı gıdalar sunarsanız bebeğinizin yeterli beslenmek için bol bol fırsatı olacaktır. Bebeğiniz belirli bir yiyeceği çok iştahlı yiyorsa doyana kadar her gün, o yiyeceği (başka yiyeceklerle birlikte) vermeye devam edebilirsiniz. Bebekler, vücutlarının herhangi bir bölümündeki büyüme atağı ya da hastalıklar nedeniyle belirli bir yiyeceğe, bir dönem için fizyolojik olarak çok ihtiyaç duyabilirler. Bebeğiniz, karışımlardaki yiyeceklerden yalnızca birini isteyip diğerlerini istemeyebileceği için başlangıçta, yiyecekleri karıştırarak vermek pek iyi bir fikir değildir. Bazı bebekler karışımları reddederler ve her yiyeceği ayrı ayrı yerler. Çoğu bebeğin aşerme dönemleri olur ve genellikle bu konuda endişelenmeye gerek yoktur.²⁴ Aşağıda oğlunun aşerme dönemlerinden bazı örnekler yer alıyor:

Oğlum 13 aylıkken yağlı yiyeceklerle karşı bir iştah geliştirdi. Verdiğim yağlı ekmeğin üstündeki yağı oburca yaladı. Ben de ona mayonez ve fıstık ezmesi gibi daha yağlı yiyecekler vermeye başladım. Bu yağ iştahı birkaç gün sürdü sonra kesildi. Başka bir dönem, mısır gevreği, ekmek, kraker, makarna gibi tahıllı yiyeceklerden başka bir şey yememişti. Bazen bir oturuşta koca bir kâse üzümü bitirir sonra haftalarca ağzına tek bir üzüm tanesi koymazdı. Sık sık, günlerce pek bir şey yemediği olurdu sonra bir iki gün boyunca önüne koyduğum her şeyi hapır hupur yerdi. Hemen hiç sindirim sorunu olmadı, çok sağlıklıydı ve ne çok şişman ne de çok zayıftı.

Yiyecek seçeneklerini aynı anda sunmak sırayla sunmaktan daha iyidir, çünkü bebeklerin sırada başka yiyeceklerin de olduğunu bilmesi mümkün değildir. Bebekler normal olarak yeterli kaloriyi alana kadar yerler. Bebeğiniz yemeğe tatlı ya da nişastalı bir yiyeceklerle başlarsa, ihtiyacı olan kaloriyi alıp doycak, protein değeri yüksek gıdalar için iştahı kalmayacaktır. Her öğünde birkaç çeşit yiyecek sunarsanız bu sorunla karşılaşmazsınız. Bu durumda, bebeğinizin tatlı gıdalara özel bir ihtiyacı yoksa midesini onlarla doldurmaz. Daha önce de belirttiğim gibi bebeğiniz aşırı emzirilme nedeniyle şeker bağımlılığı geliştirmişse bu yöntemi uygulamanız doğru değildir. Bu durumda, önce tatlı olmayan yiyecekleri vermeniz daha akıllıca olur.

En iyisi bebeğinize ne yiyeceği konusunda baskı yapmamak, hatta bu konuda pek konuşmamaktır. Bazı ana babalar, bebekleri çok yedikleri zaman onları över, az yedikleri zaman azarlarlar. Bazıları, kaşığın ucuna bebeklerinin sevdikleri yiyecekleri, arkasına da sevmedikleri yiyecekleri koyarlar. Böylece bebeklerini kandırarak istemediği yiyeceği yemesini sağlamaya çalışırlar. Kimileri bebeklerini oyalayarak yedirmek için oyunlar oynar, komiklikler yaparlar. Örneğin kaşığın, bebeğin ağzına doğru uçan bir uçak olduğunu söylerler. Bunların hiçbiri gerekli değildir, çünkü bebeğinizin, vücudunun neye ihtiyacı olduğunu anlama becerisini kaybetmesini istemezsiniz. Biz, yetişkinlerin çoğunun bu bilgiyle ilişkisi kopmuştur, çünkü küçük yaşta doğal eğilimlerimize müdahale edilmiştir. Özdenetim yönteminin iyi çalışması için en iyisi katı gıdaları vermeye başladığınız andan itibaren uygulamanızdır.²⁵

Bebeğinize katı gıda vermeye başladıktan sonra da uzunca bir süre beslenmesinin dayanak noktası süt (tercihen anne sütü) olmaya devam edecektir. Yavaş yavaş değişmeye başlayacak ve sonunda beslenmesinin en büyük bölümünü katı gıdalar oluşturmaya başlayacak ve süt yalnızca takviye bir içecek olarak kalacaktır. Bu değişiklik bazı bebeklerde diğerlerinden daha hızlı gerçekleşebilir ve bu değişiklik düzensiz olabilir. Bebeğiniz bir gün yalnızca katı gıdalar ve su, meyve suyu gibi içecekler isteyebilir. Bir başka gün yalnızca süt isteyebilir. Bebeğinizin özdenetim mekanizmasına müdahale etmemişseniz, muhtemelen tam olarak neye ihtiyacı

olduğunu bilecek ve bunu size iletacaktır. Örneğin, 1-2,5 yaş aralığında katı gıda istediğinde buzdolabına gidecek, meme emmek istediğinde annesinin bluzuna uzanacaktır.

Bebeğimin özdenetim mekanizmasına zaten müdahale etmişsem ne yapmalıyım?

112 Bebeğiniz ya da çocuğunuz aşırı emzirildiği için tatlı yemeyi tercih ediyorsa ve fazla kiloluysa tatlı tüketimini kısıtlamanız gerekebilir. Hâlâ çok sık emiyorsa ve bunun bir kontrol kalıbı olduğunu düşünüyorsanız huysuz olduğu zamanlarda, meme vermek yerine ilgi ve empati göstermeye başlayabilirsiniz. Bebeğinizin aç olmadığı ama keyifsiz olduğu zamanları seçin, çünkü bunlar iyi bir ağlamanın en faydalı olacağı zamanlardır. Bol zamanınızın olduğundan ve rahat olduğunuzdan da emin olun. O sırada meme emmeye ihtiyacı olmadığını düşündüğünüzü açıklayın ve onun yerine kucağınızda tutmayı önerin. Ağlamasına ve öfkelenmesine hazır olun ve ağlaması bitinceye kadar yanında kalın. Bunlar, uzun zamandır taşıdığı ama meme emme bağımlılığının boşaltmasını engellediği gerilimlerdir. Gerekliğinde başka açıklamalarda da bulunabilirsiniz. Örneğin "Bu kadar çok meme emdiğin zaman ağlayamıyorsun. Ağlayarak bütün üzüntü ve kızgınlıklarını dışarı atmak sana daha iyi gelecek" diyebilirsiniz.

Bebeğinizin meme emme ve yeme bağımlılıklarına müdahale etmeye başladıysanız ama ağlaması için yeterince duygusal güven yaratamadıysanız bu alışkanlıklarının yerine parmak emmek ya da tırnak yemek gibi başka alışkanlıklar koyacaktır. Bu davranışlara duyduğu ihtiyacı yok etmesine yardım etmenin tek yolu, uzun zamandır ihtiyaç duyduğu şekilde ağlamasına izin vermektir.

Bebeklerin sağlıklı bir özdenetim mekanizmasını kaybetmelerinin nedenlerinden biri de ana babaların sebze gibi bazı gıdaları yedirmek için bebeklerini kandırmaya ya da teşvik etmeye çalışmalarıdır. Bazı çocuklar, bu nedenle sebzeden ciddi bir şekilde nefret ederler. Tipik olarak bebekler 15. aydan itibaren özerklik ve bağımsızlık aşamasına girerler. Yeme konusundaki çatışmalar, sıklıkla çocukların oldukça inatçı olabildiği bu dönemde ortaya çıkar. Böy-

le bir durumda en iyisi, bebeğinizin ne yediğini kontrol etmeye çalışmayı bırakmaktır. Belki yeni sebzeler deneyebilir ya da daha önce verdiklerinizi başka bir biçimde pişirebilirsiniz. Başka sağlıklı yiyeceklerle birlikte bu sebzeleri de sunabilir ve bebeğinizin yediklerini bu konuda hiçbir şey söylemeden kaldırabilirsiniz. Bu konuda yapacağınız övgü ya da yorumlar yalnızca durumu kötüleştirir. Çocuğunuzun özdenetime başlayacağına ve sağlığını koruyacak kadar yiyeceğine güvenin. Yemeği, iktidar savaşı alanına dönüştürmenin anlamı yoktur, çünkü bu savaşı kaybedersiniz. Çocuğunuza zorla yediremezsiniz.

Bebekler bazen mama iskemlelerinde kıpırdanır, ağlar ve bağırır- lar ya da yiyeceklerini, kaşıklarını ve tabaklarını yere atarlar. Bu sorunun olası birçok nedeni vardır. Belki daha çok yemesi gerektiğini düşündüğünüz için, bebeğinizi iskemlesinde çok uzun bir süre oturtuyorsunuzdur. Bebeklerin iştahları, özellikle büyüme hızlarının ciddi bir şekilde düştüğü 1 yaş sonrası dönemde çoğunlukla abartılır. Bazı çocuklar, ana babalarına çok az görünen miktarlarda yiyip normal olarak büyüyebilir ve sağlıklarını koruyabilirler. Aç bir bebeğin önünde istediği bir yiyecek varsa yemekle çok meşgul olacağı için kıpırdanması ve yiyecekleri yerlere atması pek mümkün değildir.

Yemeğini bitirdikten sonra mama iskemlesinde oturmaya devam etmesi sizin için daha rahat olsa bile, bebeğiniz kalkmaya hazır olabilir. Çocuklar, özellikle yaşamlarının ikinci yılında herhangi bir şekilde kontrol edilmeye karşı çok direnç gösterirler ve hiçbir şekilde mama iskemlesine kapatılmayı kabul etmeyebilirler.

Bir bebeğin yapacağı hiçbir şey yokken, hareketsiz durmasını beklemek çok fazladır. Çözüm, yemeğini bitirir bitirmez iskemlesinden kaldırmak ya da oynaması için ilginç bulacağı bir şey vermektir. Belki de yalnızca yakınlık istiyordur, bu durumda kucağınıza oturmaya izin verebilirsiniz. Aslında mama iskemlesi kullanmak şart değildir. Bazı ana babalar bebeklerini kucaklarında beslemeyi daha rahat bulurlar.

Bebeğinizin yemek sırasında huysuzlanmasının bir başka nedeni de, yemek sürecinde ona yeterince özerklik vermemeniz olabilir. Belki de siz hâlâ onu kaşıkla besliyorsunuzdur ama o, kaşığı kendisi tutmak istiyordur. Belki de elleriyle yemeyi tercih ediyordur. Ya da

yemek istemediği bir şeyi yemesi için onu kandırmaya çalışıyordunuzdur.

Bu açıklamaların hiçbiri bebeğinizin durumuna uygun değilse nedenin, ağlama ihtiyacı olma olasılığı da her zaman geçerlidir. Durum buysa, ihtiyacı olduğu kadar ağlamadan ne yemek yemeye hazır olacak ne de sakin sakin oturacaktır. Bu koşullarda bebeğinizi azarlamanın ya da yemeye zorlamanın pek faydası olmaz. Birlikte duygularını boşaltabilmesi için ona ilgi ve empati gösterin. Daha sonra, kendisini iyi hissettiği zaman yemeye ya da sakin sakin oynamaya hazır olacaktır.

Bebeğimin doğal iştahına ve yemek seçimlerine güvenmekte zorlanıyorum.

Çocuğunuzun özdenetim mekanizması küçüklüklerinde yaşadıkları müdahaleler nedeniyle bozulmuştur. Siz de böyle bir müdahaleye maruz kalmışsanız, acıktığınızı her zaman anlayamayabilirsiniz ve yalnızca uygun olduğu için, yemek saatlerinde yemek yersiniz. Kendi doğal iştahınıza güvenmeye alışmamış olduğunuz için, muhtemelen bebeğinizinkine güvenmeyi de zor bulacaksınız. Belki de doğru gıdaları yeterince alıp almadığından endişe edecek ve yemesi için teşvik etmeniz ya da baskı yapmanız gerektiğini düşüneceksiniz.

Aşağıda bir annenin, çocuğunun ve kendisinin yeme alışkanlıklarına, kendi çocukluğuna ve duygularına ilişkin anlattıklarını okuyabilirsiniz:

Ona aç olup olmadığını sormaktan vazgeçip kendisinin haber vereceğini düşünmeye çalıştım ve onun yemek saatlerinin benimkilerle aynı olmadığını fark etmeye başladım. Bazen, örneğin yataktan kalktıktan dört saat sonra hâlâ acıkmadığında gerçekten endişeleniyordum. Acıktığını söyleyinceye kadar beklersem, ne yemek istediğini çok net bildiğini fark ettim. Bazen hazırladığım yemekleri yemediğinde, içimden ona kendi çocukluğumu anlatmak geldi. Sık sık bu yemekleri bulabildiğimiz için ne kadar şanslı olduğumuz hatırlatılırdı, yoksa Çinli çocukların açlıktan öldüğünü bilmiyor muydum? Sonra annem ya da babam yemek alışverişlerinin fişlerini getirir ve o yemeğin bize kaç mal olduğunu söylerlerdi. Tabagında yemek bıraktığın-

da yaşadığım bir başka duygu da o yemekleri yemem gerektiği. O yemekleri yediğimdeyse çok fazla yemiş olduğum için kendimi kötü hissediyorum! Benim cephemde yemekle ilişkili çok fazla gerilim var. Yemeğiyle, yemeden yalnızca oynayabilmesi beni şaşırtıyor. Onun için aç olmadığını ya da doyduğunu, artık oyun oynamak istediğini söylemekte hiçbir sorun yok. Sanırım benim için zor olan, küçükken benim de böyle olduğumu ve bu özelliğimin benden alınmış olduğun-u bilmek. O yemeği yememin çok önemli olduğu ve yemeğimi yiyene kadar oyun oynamaya gidemeyeceğim hissettirilmişti. Dolayısıyla, sanırım biraz da kıskanıyorum.

Bebeğinizin doğal iştahına güvenmeye başlayabilmeniz için, size nasıl güvenilmediğini fark edip bu anıların çevresindeki duygularınızı ifade etmeniz yararlı olur. Böylece bebeğinizin yeme alışkanlıkları hakkında daha rahat olabilir ve onun özdenetimine fırsat verecek güveni kazanırsınız.

Yemek konusunda yaşanan duygulardan biri de öfkedir. Sevgi ve özenle hazırladığınız yemeğin, çocuğunuz tarafından reddedilmesi sinir bozucu ve heves kırıcı olabilir. Hatta bir tür reddedilme olarak algılanabilir. İşte bir annenin anlattıkları:

115

Geçen akşam fasulye çorbası yaptım. Tadına bile bakmadan kenara itti. Ben de biraz daha pürüzsüz olması için parçalayıcıdan geçirip üzerini kızarmış ekmek parçalarıyla süsledim. Bunu beğenebileceğini düşünmüştüm. Bir yudum alıp kenara itti. Onun peşinde koşturup hoşuna gidecek şeyler yapma saçmalığından bıktım ve geçen akşam gerçekten öfkeliydim. İçimden, "Çorbanı içmezsen karışmam!" demek geldi.

Kafanızda, yemek ile sevgiyi ayrı tutmayı başarabilirseniz bebeğiniz, onun için hazırladığınız yemeği yemeyi reddettiğinde, soğukkanlı ve objektif kalmanız daha kolay olacaktır. Bu, bebeğinizin sizi reddettiği anlamına gelmez. Çocuğunuz büyüyüp ergenlik dönemindeki büyüme atağına girdiğinde, muhtemelen aşçılığınızın çok daha fazla takdir edilmesiyle ödülleneceksiniz. Bu arada market faturalarınız da önemli oranda artacaktır!

Bazen daha derin ve travmatik deneyimler, ana babaların bebeklerinin ihtiyaç duyduğu kadar yiyeceğine güvenmelerini engeller. İşte bir örnek:

Fransa'daki atölye çalışmalarından birinde, bir kadın sürekli olarak 10 aylık bebeğinin yeterince yemediğinden endişe duyduğunu anlattı. Sık sık yemeye zorlamazsa bebeğinin büyüemeyeceğinden korkuyordu. Bebeği de atölye çalışmasındaydı, hiçbir şekilde az besleniyor gibi görünmeyen, güçlü, iriyarı, mutlu bir oğlan çocuğuydu. Bebeğinin ona başka birini hatırlatıp hatırlatmadığını sorarak, anneyi bu duygularının kökenini bulması için teşvik ettim. Birden, bebeğinin ona kendi annesini hatırlattığını fark etti. Ergenlik döneminde hasta annesine bakmış ve ona yemekler hazırlayarak, yemesi için sürekli baskı yapmıştı. Maalesef annesi gittikçe zayıflayıp güçsüzleşmiş ve sonunda ölmüştü. Kadın, bir ergen olarak hissettiği endişe ve çaresizliği yeniden yaşayarak 15 dakika kadar ağladı. Daha sonra bebeğinin annesinden oldukça farklı olduğunu gördü. Sağlıklıydı ve büyüyüp serpiyordu, dolayısıyla istediğinden fazla yemesi için bebeğine baskı yapmaması gerektiğini anladı.

116

Bu örnek, geçmiş deneyimlerimizin ebeveyn olarak davranışlarımızı ne kadar çok etkileyebildiğini gösteriyor. Bu bağlantıları bulmaya çalışmak ve geçmişle şu anı ayrı tutmak çok önemlidir. Kendi geçmiş acılarınız hakkında konuşup onlar için ağlarsanız bebeğinizin gerçek ihtiyaçlarının daha çok farkına varabilirsiniz.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Çocukluğunuzda yemeniz için baskı yapıldığını ya da zorlandığınızı hatırlıyor musunuz? İsteddiğiniz bir yiyeceğin verilmediği, yediğiniz için övüldüğünüz ve ödüllendirildiğiniz ya da yemediğiniz için azarlandığınızı ve cezalandırıldığınızı oldu mu? Bu davranışlar size ne hissettirdi? Evinizde yeterli (ya da çok fazla) yiyecek var mıydı? Yiyeceklerin atıldığını ya da saklandığını gör-

dünüz mü? Bu size ne hissettirdi?

- 2) Siz büyürken yemekle sevginin eşleştirildiği oldu mu? Nasıl?
- 3) Çocukluğunuzda ve ergenliğinizde şişman ya da zayıf oldunuz mu? Yeme bozukluklarınız var mıydı? Bu konuda ne hissediyordunuz?

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Bebeğinizi emzirirken ya da biberonla beslerken neler hissediyorsunuz?
- 2) Bebeğinizin çok sık meme emdiğini (ya da biberondan beslendiğini) ya da yeterince sık emmediğini hissediyor musunuz? Bebeğinizin kilosuyla ilgili endişeleriniz var mı? Kimse bebeğinizin kilosuyla ilgili yorumda bulundu mu? Bu size ne hissettirdi? Bebeğinizin aç olup olmadığını anlama beceriniz hakkında ne hissediyorsunuz?
- 3) Bebeğiniz katı gıdalar yiyorsa, onun doğal besin tercihlerine ve özdenetim mekanizmasına güvenebiliyor musunuz? Bebeğinizin doğru gıdalardan yeterince yediğini hissediyor musunuz? Bebeğiniz, hazırladığınız bir yemeği yemeyi reddettiğinde ne hissediyorsunuz?

117

Kişisel gelişim

- 1) Bazen ana babalar bebeklerinin beslenmesiyle o kadar meşgul olurlar ki kendi beslenme ihtiyaçlarını unuturlar. Bir gün boyunca, bebeğinizin ve diğer aile bireylerinin yemek saatlerinden bağımsız olarak, gerçekten acıktığınız zaman canınızın gerçekten istediği şeyleri yiyin.
 - 2) Bir daha kendinizi üzgün, kızgın, endişeli ya da yalnız hissettiğiniz için yemek yeme isteği duyduğunuzda bir şeyler yemek yerine bir arkadaşınıza telefon edin.
 - 3) Şişmansanız, beslenmenin hem kilo azaltma yönüne hem de psikolojik yönüne değinen bir destek grubuna katılın.
-

Uyku: Bebeğinizin dinlenmesine izin vermek

Bebeğimin benimle birlikte uyumasına izin vermeli miyim?

Karada yaşayan bütün memelilerin yavruları annelerinin çok yakınında uyurlar. Muhtemelen insan yavruları da, tarih öncesi dönemde milyonlarca yıl boyunca annelerinin yanında uyumuşlardır. Bugün hâlâ geleneksel kabile kültürlerinde, yaygın olarak anneler bebekleriyle birlikte uyurlar. Ama teknolojik olarak gelişmiş Kuzey Amerika ve Avrupa kültürlerinde bu uygulama terk edilerek beşik ve bebek karyolaları kullanılmaya başlanmıştır. Çoğu evlerde bebekler, ana babalarıyla aynı odada bile uyumaz.

119

Doğal bir uygulama olan bebeklerle birlikte uyuma âdeti Batı kültürlerinde ne zaman ve niye yok olmuştur? İlk kez XIII. yüzyıl Avrupası'ndaki Katolik rahipler annelerin bebekleriyle birlikte uymaktan vazgeçmelerini tavsiye etmeye başlamışlardır.¹ Bu tavsiyelerin gerçek nedeni, yükselmekte olan ataerkillik ve kadınların bebekler (özellikle oğlan çocuklar) üzerinde çok fazla etkilerinin olmasından duyulan korkudur. Ama açıklanan gerekçe, yaygın olarak bilindiği şekliyle annelerin çocuklarının "üzerine yatmaları" ve çocukların bu nedenle boğulmalarından duyulan korkudur. Bugün, Ortaçağ'da rastlanan bebek ölümlerinin çoğunun hastalıklar ya da bebek cinayetleri nedeniyle olduğuna inanılır. Kazayla boğulan çocukların ana babaları, muhtemelen alkol etkisi altındadırlar.

XIV. ve XV. yüzyıllarda, bebekleriyle birlikte uyumama tavsiyeleri etkisini göstermeye başlamış ve bebek karyolaları Avrupa'daki çocuklu evlerin çoğunda bulunan sıradan eşyalardan biri haline gelmişti.² Bebeklerin annelerinin kollarından alınıp gece boyunca bebek karyolalarında uyumaya bırakıldıkları yaş gittikçe düştü. XVIII. yüzyıl-

daki Endüstri Devrimi'nden sonra, endüstrileşmiş ülkelerde "şımartma" kavramı yaygınlaşmaya ve anneler, talepkâr canavarlar yaratma korkusuyla bebeklerini çok fazla kucağa almamaları yönünde uyarılmaya başlandı.

XX. yüzyıl boyunca teknolojik olarak ilerlemiş toplumlardaki bebekler, annelerinden türümüzün tarihinde hiç olmadığı kadar ayrıldılar. Hastanelerde gerçekleşen doğumların sayısı gittikçe arttı ve hastanelerde, Bebeklerin enfeksiyonlardan korunması için bebek odaları icat edildi. Bebeklerin doğdukları ilk günden itibaren annelerinden uzakta, yalnız başına uyumaları beklenmeye başladı. Anne sütü yerine kullanılabilecek hazır mama üreticilerinin yaptıkları tanıtımlar, emziren annelerin sayısında düşüşe neden oldu. Bu düşüş ise, anneler ile bebeklerinin daha da ayrılmasına katkıda bulundu. Anneler, emzirme sırasında normal olarak oksitosin ve prolaktin gibi hormonlar üretirler. Bu hormonlar, annelerde bebeklerine karşı güçlü bir fiziksel yakınlık isteği yaratır. Biberonla beslemek, anneleri bu hormonlardan yoksun bırakır ve biyolojik annenin fiziksel varlığına olan ihtiyacı ortadan kaldırır. Tüm bu etkilerin sonucunda 1950'lerde artık, endüstrileşmiş Batı ülkelerinde annesiyle birlikte uyuyan bebek sayısı çok azalmıştı.

120

Bu durumda, annelerin birçok yeni sorunu çözmek için tavsiye aramaya başlamaları şaşırtıcı değildir. Çocuk yetiştirme uzmanları kendilerini, geceleri uyumayan ve başlarını vuran bebeklerin, karyolarının parmaklıklarına tırmanarak ana babalarının yatağına gitmeye devam eden çocukların ve yataklarını ıslatan ya da kâbuslar gören ve karanlıktan korkan küçük çocukların sorunlarına çare arar buldular. Bu uyku sorunlarının hepsi, bebeklerin yalnız başına uymaya zorlanmasından kaynaklanabilir.

Ergen cinselliğinde ve hamileliklerindeki artış eğilimi, seks arzusundan çok sarılma ihtiyacını yansıtıyor olabilir mi? Birisiyle "birlikte uyumak" terimi, o kişiyle cinsel ilişkide bulunmayı ifade ediyor. Belki de bu terim, karşılanmamış evrensel bir çocukluk ihtiyacını; gece ana babanın yanında uyumaya ve onların sarılmasına duyulan ihtiyacı yansıtır.

Neyse ki, endüstrileşmiş Batı ülkelerindeki ana babalar, yataklarını bebekleriyle paylaşma konusundaki doğal eğilimlerine güven-

meye başlıyor, böylece de, bebeklerle ve küçük çocuklarla birlikte uyumak, gittikçe daha çok tavsiye edilir ve onaylanır hale geliyor. 1970'lerde ana babalara bebekleriyle birlikte uyumalarını tavsiye eden birkaç kitap çıkmaya başladı. Bugün artık, "birlikte uyumak" olarak da bilinen yatak paylaşmayı öneren çok sayıda kitap var.³

Bebeklerin bağlanma ihtiyaçları çok güçlüdür, araştırmacılar bu ihtiyacı yeni yeni anlamaya başlıyorlar. İlk birkaç yıl boyunca, hem gündüzleri hem de geceleri yakın fiziksel temasa duydukları bu ihtiyaç, yaşamsal ve haklı bir ihtiyaçtır. Sigmund Freud'un kızı, Anna Freud, bu durumu fark ederek şöyle yazmıştır: "Çocuğun uykuya dalarken bir başkasının yakın ve sıcak temasına duyduğu ihtiyaç ilkel bir ihtiyaçtır... Batı kültüründe bebeğin, bakıcısı yetişkinin *sürekli varlığına* duyduğu biyolojik ihtiyaç küçümsenmiş ve yalnız uyumanın onlar için daha sağlıklı olduğu yanlış kanısıyla bebekler uzun saatler boyunca yalnız başlarına bırakılmışlardır."⁴

Bazı çocuk yetiştirme uzmanları, bir kez ana babalarının yatağına alınan bebeklerin bir daha ayrılmak istemeyeceklerini belirtirler. Bu uyarı, çocukların yakınlık ve güvenliğe ihtiyaçları olan ilk birkaç yıl için doğru olabilir. Yine de çocukları bağımsız olmaları için zorlamamız gerekmez. Çocuklar, ilk yıllardaki ihtiyaçlarından kurtulduklarında kendi tempolarında bağımsızlıklarını kazanırlar.

İnsan yavrularının annelerinin yanında uyuma konusundaki güçlü isteklerinin kökeni evrim tarihimizde olabilir. Türemüzün avcı toplayıcı aşamasında, bebekler özellikle geceleri yırtıcı hayvanların ve soğuk havanın tehdidi altındaydı. Karanlıktan korkan ve yalnız uyumayı reddeden bebeklerin hayatta kalma şansı, yalnız bırakılmaya itiraz etmeyen bebeklerden daha yüksekti. Dolayısıyla bu korkuların lehine, güçlü bir seçim baskısı vardı.⁵ Artık yırtıcı hayvan tehdidi olmasa ve evlerimiz ısıtılıyor da olsa modern insan yavrularının refleksleri, içgüdüleri ve ihtiyaçları avcı toplayıcı yaşam tarzına göre şekillenmiştir. Kültürel değişimler, o zamandan beri türemüzün genetik yapısında önemli bir değişiklik yapamayacak kadar hızlı oldu.

Bir babaya yatağını oğluyla paylaşmak konusunda ne hissettiğini sordum. İşte cevabı:

Seviyorum. Bütün rahatsızlıklarına ve sakıncalarına rağmen,

onun orada olması hoş. Bazen sabah uyandığımızda yatakta oynuyoruz. Buna çok değer veriyorum. Aile olarak hep birlikte aynı yatakta olmak çok güzel. Gerçekten özel bir yanı var.

Araştırmacılar, yalnız uyuyan bebekler ile annesinin yanında uyuyan bebeklerin uyku sırasındaki beyin dalgalarını karşılaştırmışlar. Anneleriyle uyuyan bebeklerin uyanıklık sürelerinin, yalnız uyuyan çocuklardan daha kısa olduğunu ve derin uykuda daha az zaman geçirdiklerini bulmuşlar. Bunun nedeni, muhtemelen annenin kendi uykusu sırasındaki ses ve hareketleridir.⁶

Ani bebek ölümlerine karşı bir korunma yöntemi olarak bu gece uyarılarının kullanılması önerilmiştir. Ani bebek ölümlerinin nedene ilişkin teorilerden biri, bebeklerin uzun süren bir nefes almama durumunda (uyku apnesi) kendilerini uyandırıp nefes almaya devam edemeyecek kadar derin uyuduklarını savunur.⁷ Kültürlerarası çalışmalar, bebeklerin düzenli olarak kucakta tutuldukları ve anneleriyle uyudukları kültürlerdeki ani bebek ölümlerinin bu uygulamaların yapılmadığı kültürlerdekinden daha az olduğunu göstermiştir.⁸ Araştırmacılar, yalnız başına uyumanın ani bebek ölümlerine *neden olduğunu* iddia etmiyorlar ama ani bebek ölümü riski altındaki bebeklerin anneleriyle uyumalarının koruyucu bir faktör olabileceğini söylüyorlar.

Bebeğinizle birlikte uyumaya alışmak zaman alabilir, ama biraz azimle yatak paylaşmak herkes için eğlenceli bir deneyim haline dönüşebilir. Yine de bebeğinizle yatağınızı paylaşamıyorsanız, en azından bebeğiniz uykuya dalana kadar yakın fiziksel temasta bulunabilir ve gece uyandığında hemen yanıt verebilirsiniz.

Bebeğimin boğulmaması ve yataktan düşmemesi için nasıl önlemler almalıyım?

Bazı ana babalar bebeklerini ezerek boğmaktan korkarlar. Bu haklı bir endişedir, çünkü modern çağlarda, özellikle üç aydan küçük bebeklerin, ebeveynlerinin üstlerine yatması sonucu boğulduğu olaylar kayıtlara geçmiştir.⁹ Yine de sağduyunun gerektirdiği önlemleri alırsanız, bu çok düşük bir olasılıktır. Çok derin uyuyorsa-

nız, alkol kullanıyor ya da sakinleştirici ve antidepresan gibi uykunuzu etkileyebilecek ilaçlar alıyorsanız bebeğinizi yatağına almayın. Yatağına paylaşan diğer yetişkinlerin de aynı koşullara uyması gerekir. Küçük çocuğu olan anneler ilaç kullanmıyorlarsa çok derin uyumazlar. Genellikle bebeğin en küçük bir kıpırtısı anneyi uyandırır. Obez ebeveynlerin de bebekleriyle birlikte uyumaları tehlikelidir.

Bir başka olası tehlike de bebeklerin şilteyle duvar arasına sıkışmalarıdır. Bu, daha çok üç ila yedi ay civarındaki bebeklerde görülür. Bu yaştaki bebekler, hareket edebilmeye başlamışlardır, ama henüz kendilerini dar yerlerden çekip çıkartabilecek kadar güçlü değildirler.¹⁰ Bebeğinizin aralığa sıkışmaması için şiltenizin duvara iyice dayandığından emin olmak ve tampon yastık (beşiklerdeki gibi) kullanmak önemlidir.

Yatak paylaşırken alınacak güvenlik önlemleri

- ☺ Uykunuzu etkileyebilecek bir ilaç kullanmayın.
- ☺ Bebeğinizin uyuduğu odada hiçbir zaman sigara içmeyin.
- ☺ Sert bir şilte kullanın ve kuş tüyü yorganlardan kaçın.
- ☺ Bebeğinizin düşmemesi için gereken önlemleri alın.
- ☺ Yatağıyla duvar arasında aralık olmamasına dikkat edin.
- ☺ Bebeğinizi hiçbir zaman yastığın üzerine koymayın.
- ☺ Bebeğinizi her zaman sırt üstü yatırarak uyutun.
- ☺ Aşırı şişmansanız bebeğinizle birlikte uyumayın.
- ☺ Saçınız çok uzunsa arkadan toplayın.
- ☺ Bebeğinizin başka bir çocukla aynı yatakta yatmasına hiçbir zaman izin vermeyin.
- ☺ Bebeğinizi sarkan ip ya da kordonların yakınına yatırmayın.
- ☺ Bebeğinizi, yetişkin yatağında hiçbir zaman yalnız bırakmayın.

Ek önlemler: Bebeğinizle yumuşak bir şiltede, su yatağında, armut minderde ya da kanepede uyumamak, bebeğinizi yatakta yukarda tutmak ve battaniyelerin başını örteceği kadar aşağıda yatırmamak, bebeğinizi hiçbir zaman yastığın üstüne koymamak.

Ayrıca bebeğinizin sırt üstü uyuması, yüz üstü uyumasından çok daha güvenlidir. Bebeğiniz beşikte uyusa da bu önerilere dikkat etmelisiniz.

Bir başka endişe de bebeğin yataktan düşme olasılığıdır. Bunu engelleyecek çeşitli düzenlemeler yapabilirsiniz. Bebek anneye babanın arasında uyuyabilir ya da duvar tarafına (duvara dayanan bir tampon yastıkla) yatırılabilir. Bir başka çözüm yatağın bir tarafına bir eşya dayamak ya da parmaklık yapmaktır. Bu yöntemi kullanırsanız parmaklığın şilteye iyice yanaşmış olmasına ve parmaklıkların arasındaki mesafenin arasından bebeğinizin başının ya da vücudunun geçermeyeceği kadar dar olmasına dikkat edin. Bazı aileler büyük bir yer yatağında uyurlar, böylece bebek yuvarlansa bile zarar görmez. Bir başka çözüm de “yolcu sepeti” düzenlemesidir: Beşiğe benzer bir bebek yatağı yetişkin yatağının yanına sıkıca tutturulur. İki yatak arasında bir engel yoktur, böylece bebeğin bir kol boyu mesafede kendine ait güvenli bir yeri olur.

124

Yatak paylaşmak ensesti teşvik eder mi?

Ana babaların bebekleriyle birlikte yattığını duyan birçok kişinin ilk aklına gelen şey ensestir. Ana babaların da çocukların da yatakta bir diğ erinin varlığından cinsel olarak uyarılacağından endişelenir ve bu durumun ya enseste yol açacağını ya da aile bireylerinin kendilerini frenlemek için özel çaba harcamaları gerekeceğini düşünürler.

Bu endişeler temelsizdir. Ensestin çocuğ un nerede uyuduğ undan çok, saldırganın kendi geçmişindeki taciz öyküsüyle ilişkisi vardır. Hemen her zaman, enseste eğ ilimli ebeveynlerin kendileri de cinsel taciz kurbanıdır lar. Ensest olasılığ ını belirleyen en önemli faktör budur. Çocuğ un ayrı uyuyup uyumamasının hiçbir etkisi yoktur.

Bebeğ inizi cinsel olarak uyarma ya da bebeğ inizi bedeni kullanarak cinsel uyarı sağ lama isteğ i duysanız da bu isteklerinizi gerçekleştirmemelisiniz. Aksi takdirde çok zararlı sonuçlar doğ abilir. Muhtemelen siz de cinsel tacize uğ ramış sınızdır, terapi size iyi gelebilir. Bebekler hiçbir zaman diğ er insanların cinsel ihtiyaçlarını ya da baş ka ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılmamalılar. Cinsel taciz, bebekte ya da çocukta öyle bir karmaş aya neden olabilir ki,

hayatındaki hemen her şey bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Birçok yetişkin, çocukluğunda cinsel tacize uğramış olduğunu hatırlar. Bu deneyimler hayatlarına çok zarar vermiştir. Terapi yardımıyla iyileşmeye başladıklarında hayatlarının her alanında bir düzelme gözlenmeye başlar.

Ebeveynlerini çekici bulan çocukların durumu ne olur? Sigmund Freud, 3 ila 6 yaş arası çocukların karşı cinsten ebeveynlerine karşı cinsel bir arzu geliştirdiklerini düşünür. Bu ensest eğilimini "Oedipus kompleksi" olarak adlandırır. Gelişimin normal olarak sürmesi için, okul öncesi yıllarda ciddi bir gerilime ve çatışmaya neden olan bu eğilimin çözülmesi gerektiğine inanır. Freud bu aşamanın normal ve kaçınılmaz olduğunu düşünür. Yine de Freud'un Avrupa'da, ana babaların çocuklarıyla yataklarını paylaşmalarının pek yaygın olmadığı bir dönemde yaşadığı ve bu dönemde ana babaların çocuklarını pek fazla kucaklarına alıp onlara sarılmadıkları unutulmamalıdır. Freud bütün teorisini, erken dönemde fiziksel temastan mahrum kaldığı için şefkat açlığı çeken çocuk ve yetişkinlere dayandırmıştır.

125

Daha mantıklı bir başka teori de küçük çocuklardaki ensest eğiliminin normal ya da kaçınılmaz olmadığı, nedeninin karşılanmamış ihtiyaçlar olduğudur. Çocuklar bebekliklerinde ebeveynlerinin vücuduna yeterince dokunabilseler ve yakın olabilseler ebeveynlerinin bedenine karşı bu tür arzular duymazlar. Dr. Arthur Janov, karşılanmamış yakınlık ihtiyacının nasıl çarpıtılabildiğini ve cinsel bir niteliğe dönüştüğünü şöyle anlatır: "Bir çocuk ihmal edilir, sıcaklığa güçlü bir ihtiyaç duyar ve bu ihtiyacını ebeveyniyle doğrudan, normal bir biçimde karşılayamazsa, ihtiyacını erotikleştirebilir. Bu durumda, sevgi ihtiyacıyla cinsellik karışır ve sevgi ihtiyacından ensest eğilimleri doğabilir."¹¹

Gündüzleri ve geceleri bebeğinizi yeterince kucağınıza alıyor ve ona sarılıyorsanız, onun fiziksel yakınlığa olan haklı ihtiyacını karşılamış olursunuz. Böylece okul öncesi yıllarda çok az çatışma, gerilim, kıskançlık ya da suçluluk duygusu olur. Bence psikanalistler, yaşamlarının ilk yıllarında yeterince fiziksel temasla yetişen çocuklarda Oedipus kompleksinin izlerini bulamazlar.

Peki cinsel hayatım ne olacak?

Bebeğinizle birlikte uyumak, muhtemelen cinsel hayatınızda bazı değişiklikler yapmanızı gerektirecektir. Kültürümüzde genel olarak, ne olduğunu anlamayacakları ve korkacakları için bebek ve çocukların anneleriyle babalarının cinsel ilişkilerini görmelerinin doğru olmadığına inanılır. Ayrıca yine kültürümüzde genellikle, cinsel ilişki sırasında mahremiyet olması istenir.

Geleneksel olarak cinsel ilişkinin yaşanacağı yer ana babanın yatağıdır, ama bu yatak aile yatağına dönüştüğünde durum zorlaşır. Kültürümüzde, ne zaman, nerede ve ne sıklıkla cinsel ilişkiye gireceğine ilişkin çok sayıda katı düşünce vardır. Çocuklarıyla birlikte uyumaya başlayan ebeveynlerin daha esnek olmaları, uygun zaman ve yerlerde cinsel ilişkiye girmeleri gerekir. Bir çözüm de bebeği başka bir odada uyutmak ve ana baba uyumaya hazır olduğunda aile yatağına getirmektir.

126 Bebeğinizle birlikte uyusanız da uyumasanız da, bebeğinizin doğumundan sonra cinsel hayatınız büyük olasılıkla değişecektir. Emziren kadınların birçoğu, cinselliğe ilgilerinin ve heveslerinin azaldığını fark ederler. Kadınlarda cinsel ilginin azalması kimi zaman yumurtlamanın yeniden başlamasına, kimi zaman da emzirmenin sona ermesine kadar sürer. Bu durumun bir açıklaması, emzirmenin fiziksel temas ve bedensel zevk ihtiyacını karşılaması olabilir. Bazı kadınlarda emzirme, orgazm sırasında yaşanandan biraz daha hafif olsa da, haz veren rahim kasılmalarına neden olabilir. Hem cinsel ilişki hem de emzirmek, üremeyi ve yeni kuşakların hayatta kalmasını garanti altına alan biyolojik süreçlerdir. Bu iki süreç zevk vermeseydi, türümüz hayatta kalamazdı. Biyolojik bakış açısından değerlendirildiğinde, emzirilecek bir bebek varsa cinsel ilişkiye gerek kalmaz. Gerçekten de yaşları birbirine çok yakın bebeklere sahip olmak, her ikisinin de hayatta kalma şanslarını düşürür. Dolayısıyla doğumdan sonraki ilk yılda fizyolojisi emzirmek için düzenlenmiş kadınların cinselliğe olan ilgilerinin azalması ya da yok olması doğaldır. Bir annenin cinselliğe olan ilgisinin azalmasındaki bir diğer etken de enerji ve ilgisinin büyük ölçüde bebeğinin bakımına yönelmiş olmasıdır. Özellikle başkalarından çok az yar-

dim alan annelerde bu duruma sık rastlanır. Yine de bu konuda çok ciddi bireysel farklılıklar vardır ve kimi kadınlar cinselliğe olan ilgilerini hiç kaybetmezler.

Bazı kültürlerde doğum sonrası kimi zaman iki yıla kadar süren cinsel tabuların olması enteresandır.¹² Bu yasaklar, yeni bir hamileliği engellediği için bebeğin yaşama şansını artırır. Bu tabu aynı zamanda kadının cinselliğe ilgisinin yok olduğu bir dönemde, erkeğin kendine güvenini de korur. Batı kültürlerinde cinsel tabu yoktur ve çiftler doğumdan altı hafta sonra cinsel hayatlarının normal haline döneceğine inandırılırlar. Bu gerçekleşmediğinde birçok erkek derin bir hayal kırıklığı ve kızgınlık yaşar. Çiftler bebeğin doğumundan sonra kadının cinselliğe ilgisinin kaybolmasının, normal ve geçici bir durum olduğu konusunda önceden uyarılmış olsalar birçok evlilik kurtarılabilirdi.

Aşağıdaki söyleşide, bir anne bebeğinin doğumundan sonra cinsel hayatındaki değişiklikleri anlatıyor:

Noel'in doğumundan sonra cinsel hayatımız radikal olarak değişti. Öncelikle canım çok acıyordu, sonra yeniden hamile kalmaktan korkuyordum. Açıkçası çok da yorgundum, gerçekten yorgundum. Aylarca, cinsellikle hiçbir ilişkim olsun istemedim. Ayrıca kocama da kırgındım, özellikle geceleri. Noel kalktığında ilgilenmesi gereken kişi hep bendim ve kocam arkasını dönüp uyumaya devam ediyordu. Bir kere sevişmeye çalıştık, ama kısa bir süre sonra Noel uyandı ve meme emmek istedi. Sonunda gülmeye başladık. Doğrusunu söylemek gerekirse, emzirdiğim sırada sıklıkla cinsel olarak uyarılıyordum. Bu, meme uçlarımla oynanmasından kaynaklanıyordu. Ama bunun dışında da bütün göğüslerime o kadar yumuşak dokunuyordu ki. İşte böyle dokunulmak istiyordum. Bunun dışında herhangi bir şey bütün isteğimi yok ediyordu. Üzerimde büyük bir adamın ellerini hissetmek kesinlikle aynı şey değildi. O eller fazla kaba, fazla sert, fazla duyarsızdı ve Noel'in bu yumuşak küçük dokunuşları harikaydı. Bunu çok sevdim. Emzirirken hiçbir zaman gerçekten orgazm olduğumu sanmıyorum, ama kesinlikle uyarılıyordum. Bu gerçekten harikaydı!

Bazı erkekler cinsel olarak reddedildiklerinde kendilerini tehdit altında hissederler. Bunun nedeni muhtemelen erken dönemde karşılanmamış olan dokunulma ve kucağa alınma ihtiyacıdır. Gece gündüz annesiyle yeterince fiziksel temasta bulunan bir oğlan çocuğu, ileride kendisini bir erkek olarak değerli hissedebilmek için cinselliğe ihtiyaç duymayacaktır. Karısının cinselliğe ilgisini kaybetmesi nedeniyle korkmuş ve kırılmış bir erkekseniz, karınızı bebeğinizin ihtiyaçları ile kendi ihtiyaçlarınız arasında tercihte bulunmaya zorlamamaya çalışın. Bu onu çok zor bir duruma sokar. İlgı kaybının geçici olduğunu, sizin sevgi ve desteğinize ihtiyaç duyduğunu anlayın. Ona annelik rolünde ne kadar destek olabilirsiniz ilişkiniz de o kadar iyi olacaktır. Aranızda cinsel ilişki olmasa da onu sevdiğinizizi ve ona değer verdiğinizizi bilmeye ihtiyacı vardır. Çocuğunuzu birlikte, sizden daha az duygusal yarası olacak şekilde yetiştirdiğinizi unutmamaya çalışın.

Bebegine annelik yapan bir kadınsanız, cinsellikle ilgilenmese-niz de kocanızla ilişkinize özen göstermeye dikkat edin. Sevginizi göstermenin cinsellik dışında da yolları vardır. Birbirleriyle sağlam, şefkatli bir ilişkisi olan ebeveynlerinin olması, bebeğiniz için de yararlıdır.

İşte ilk çocuğunun doğumundan sonra bir babanın söyledikleri:

Scotty doğduktan sonra Cathy'nin cinselliğe karşı hiç ilgisi kalmadı. Kafam karışmıştı, korkmuş ve sinirlenmişim. Hamileliği sırasındaki haliyle doğumdan sonraki hali arasında o kadar fark vardı ki. Bu durum kendimi tamamen dışarda hissetmeme neden oldu, bütün ilgisi Scotty'yeydi. Bu hiç adil değildi. Ben ne yapmışım? Başka birini daha aramıza alarak bütün hayatımı yok mu etmişim? İçimden geçenler, sorunun bende olduğuydu. Gerçekten iyi olduğumu, değişikliğin başka yerde olduğunu hatırlamak kolay değildi. Cathy'nin benimle hiçbir ilişkisi kalmadığını düşünüyordum, öyleyse benim de onunla hiçbir ilişkim olmazdı. Bana karşı biraz daha özenli davransaydı ben de ona daha fazla ilgi gösterirdim. Bu gerçekten çok zor bir durumdu, aşağıya giden bir tür sarmal.

Bu tür evlilik sorunları çözülebilir. Her iki ebeveynin de duygulan

bir krize neden olacak kadar birikmeden konuşabilecekleri, yanında ağlayabilecekleri ve öfkelerini paylaşabilecekleri birilerinin olması çok yararlıdır. Arada sırada bebeğin bakımına yardım edecek birilerinin olması da baskıyı biraz azaltarak anne babanın birbirine daha çok zaman ayırmalarına ve ilgi göstermelerine fırsat verir.

Yatma saati sorunlarını çözmek için ne yapabilirim?

Bebekli evlerde yatma saatleri, özellikle bebeğin ikinci yılında sıkıntılı saatlerdir. Bir araştırma, 1 ile 2 yaş arası bebeklerin yüzde 50'sinin yatma saatine sürekli itiraz ettiklerini ve ana babalara sorun çıkardıklarını göstermiştir.¹³ Oysa bebeklerin ihtiyaçları ciddiye alınırsa yatma saati sorun olmaktan çıkar. Bebeğinizin uyumasını istediğiniz saatte uykuya dalamamasının birçok nedeni olabilir: 1) bebeğinizin uykusu yoktur 2) çevrede çok fazla uyaran vardır 3) bebeğinizin fiziksel temasa ihtiyacı vardır 4) bebeğinizin ağlamaya ihtiyacı vardır 5) siz gerginsinizdir 6) bebeğiniz söyleneni yapmaya itiraz eder. Bu nedenlerin her birini ayrı ayrı tartışacağız.

129

Bebeklerin uykuya dalamamalarının olası nedenleri

- ☺ Bebeğin uykusu yoktur.
- ☺ Fazla uyaran vardır.
- ☺ Bebeğin fiziksel temasa ihtiyacı vardır.
- ☺ Bebeğin ağlayarak stresini atmaya ihtiyacı vardır (kucağınızda).
- ☺ Anne baba gergin ve endişelidir.
- ☺ Bebeğiniz söyleneni yapmaya itiraz eder (12. aydan sonra daha çok rastlanır).

Bebeğinizin uykusu yoktur

Bazı ana babalar bebeklerinin her gece tam aynı saatte yatmaları ve gündüzleri de düzenli bir şekilde uyumaları gerektiğine inanırlar. Ama yetişkinliklerin iki gece üst üste aynı saatte yattıklarına çok rastlanmaz, çünkü bazı günler, diğerlerinden daha yorgun olurlar. Bebeklerin yetişkinlerden farklı olduğunu varsaymanın hiç-

bir nedeni yoktur. Bebeklerinin düzenli uyku alışkanlıklarının olması ana babalar için oldukça rahat olsa da bazı bebeklerin sistemleri böyle çalışmaz. Genellikle bebeğin uyumasına "ihtiyacı" olan, kendileri de uyuyabilmek ya da birbirleriyle baş başa zaman geçirebilmek isteyen ana babalardır. Kendi ihtiyaçlarınızı farkında olmanız ve bunları karşılamaya çalışmanız önemlidir, ama bunu bebeğinizin ihtiyaçları pahasına yapmamalısınız. Bebeğinizin herhangi bir günde ne kadar uykuya ihtiyacı olduğunu bilen tek kişi kendisidir. Bazı bebeklerin diğerlerinden daha çok uykuya ihtiyaçları olabilir. Ayrıca her gün aynı miktarda uykuya ihtiyaç duymayabilirler. Bebeklerin uyku ihtiyaçlarını yaşları, hareketlilikleri, temiz hava, güneş, sağlık durumları, büyüme hızları ve ağlayarak geçirdikleri süre etkiler.

Bebeklerin genellikle düşünüldüğünden ya da tavsiye edildiğinden daha az uykuya ihtiyaçları vardır. Ayrıca ağlayarak gerilimlerini attıkça daha az uykuya ihtiyaç duyarlar. Bu durumun kanıtı yetimhanelerdeki bebeklerde gözlenebilir. Bu bebekler çok az ağlarlar ve aşırı uyurlar. Yetimhaneden evlat edinilen çok sayıda bebek üzerinde yapılan bir takip çalışmasında, evlat edinen ailelerin özenli bakımlarının sonuçlarından birinin de bebeklerin uyku süresindeki azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca evlat edinilen bebekler, sık sık, nedeni belli olmayan ağlama seansları yaşarlar.¹⁴

Ana babalarının kucaklarında istedikleri kadar ağlamalarına izin verilen bebeklerin o kadar da çok uykuya ihtiyaçları olmadığı keşfediliyor. Oğlum 6 aylıkken gündüz uykuları dahil, günde 13 saat, 12 aylıkken günde 12,5 saat ve 18 aylıkken de günde 11,5 saat uyuyordu. 2 yaşına geldiğinde geceleri 11 saat uyuyordu ve gündüz uykuları kalkmıştı. Kızımın uyku düzeni de oğlumunki gibi oldu.

Öte yandan duygusal stres nedeniyle iyi uyuyamayan bebekler, iyice ağladıktan sonra daha uzun ve daha derin uyumaya başlarlar. Bu bebekler uyku eksiklerini telafi ettikten sonra muhtemelen, yeterince ağlamayan bebeklerden daha az uyumaya başlayacaklardır. Yani, yeterince ağlayan bebekler genellikle derin uyurlar ama aşırı uyumazlar.

Sonuç olarak, bebeğinizin uyuması gerektiğini düşündüğünüz zaman uykuya dalacağını zannetmemelisiniz. Bebeğinizi yatırma-

dan önce, uykusu olduğunu gösteren işaretler olup olmadığına dikkat ederseniz süreç çok daha kolay olacaktır. Gözlerinin kapanmaya başlaması, gözlerini ovuşturması, yere uzanması ya da size yapışması uykusu geldiğinin göstergeleridir.

Her kültürde, bebeklerin yatma saati farklıdır. Örneğin, çoğu kişinin öğle uykusu uyuduğu Güney Avrupa'da bebeklerin ve küçük çocukların gece on ya da on birde hâlâ uyanık olduklarını görebiliriz. İngiltere'de gelenek, bebekleri yetişkinler akşam yemeğine oturmadan, saat altıda ya da yedide yatırmaktır. Bu konuda doğru ya da yanlış yoktur, bebeğinizin uyku saatlerini kendi ihtiyaçlarına ve yaşam tarzınıza göre ayarlayabilirsiniz.

Bebeğinizi akşamları daha erken uyutmak için henüz hazır değilken yatmaya zorlamak yerine akşamüstü geç saatlerde uyumasını engellemeye çalışmak daha iyi bir yöntemdir. Bebeğiniz büyüyüp, günde yalnızca bir kere uyumaya başladığında öğlen ya da öğleden sonra erken bir saatte uyumasını teşvik edebilirsiniz. Bebeğinizin akşam erken uyumasının, sabah erken kalkması anlamına geleceğini unutmayın. Öbür taraftan, bebeğinizin gece daha geç saatlere kadar uyanık kalmasını tercih ediyorsanız, akşamüstü uykularını teşvik edebilirsiniz.

131

Çok fazla uyaran vardır

Çoğu küçük bebek her yerde uyuyabilir. Ama bebekler büyüdükçe insanları ve nesneleri gittikçe daha ilginç bulmaya başlarlar, sosyal ilişkileri zenginleşir, yeni edindikleri iletişim ve hareket becerileri yeni heyecanlar getirir. 1 yaşından sonra genellikle uyumak-tansa oyun oynamayı ve sosyal ilişkide bulunmayı tercih ederler. Meşgul oldukları etkinliğe öylesine dalarlar ki uykusuzlukları belli olmaz. Böyle zamanlarda bebeğinizin ya da çocuğunuzun uykusuzluk belirtilerine dikkat etmeli ve uyaranları azaltmaya çalışmalısınız. Karanlık ve sakin bir odada uykuya dalmının, aydınlık ve gürültülü bir odada uykuya dalmaktan daha kolay olacağı açıktır.

Bebeğinizin fiziksel yakınlığa ihtiyacı vardır

Bebeğinizin uykusu gelmiş ve uyaranları en aza indirmiş olsanız bile, yalnız başına uykuya dalmaya direnç gösterebilir. Daha önce

de söz ettiğim gibi bebekler uykuya dalarken fiziksel yakınlığa ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle bebeğinizi kucağınıza almanızı ya da uykuya dalana kadar yanına yatmanızı tavsiye ederim.

Bir bebeğin hiçbir kontrol kalıbını kullanmadan, tek başına uykuya dalması az rastlanan bir olaydır. 126 sağlıklı bebek üzerinde yapılan bir araştırmada, uykuya dalarken yanlarında bir yetişkin bulunan bebeklerin bağlanma nesnesi kullanma ya da parmak emme olasılığının daha düşük olduğu bulunmuştur.¹⁵ Yalnız başına uyuyanların, hem fiziksel yakınlık ihtiyaçlarını hem de yalnız bırakılmaya itiraz etme ve ağlama ihtiyaçlarını baskılamayı öğrenmeleri gerekir. Bazı bebekler bunu en sevdikleri nesneye yapışarak, bazılarıysa parmak ya da emzik emerek başarırlar.

Bebeğinizin ağlamaya ihtiyacı vardır

132 Kimi zaman uykusu olan bir bebekle ağlama ihtiyacı olan bebeği birbirinden ayırmak zor olabilir. Uykusu olan bebekler yorgun ve rahat görünürler. Gerçekten uyumaya hazır olan bir bebek, dikkatini çeken uyaranlar azaltıldığında kendiliğinden, birdenbire uykuya dalar. Yaygara yapmaz, mızırdanmaz, huzursuz ya da aşırı hareketli olmaz.

Bazı anne babalar huzursuzluğun ve mızırdanmanın, bebeklerinin uykusunun geldiğinin göstergesi olduğunu düşünürler. Sık sık bir ebeveynin “Mızırdanmaya başladı, uykusu geldi anlaşılan” dediğini duyarsınız. Huzursuzluk ve mızırdanma, bebeğin ağlama ihtiyacı olduğunun göstergesidir; uykusu olduğunun değil. Huzursuz bebeklerin uykuları olsa da mızırdandıkları sürece uyumaya hazır değildirler. Huzursuzluk genellikle akşam saatlerinde görülür, ama bunun nedeni yorgunluğun, bebeklerin duygularını kontrol etmelerini zorlaştırmasıdır. Dolayısıyla bir bebeğin çok enerjisi yoksa muhtemelen duygularının açığa çıkmasına izin verecek ve ağlayacaktır. *Ama ağlamadan*, uyumaya gerçekten hazır olmayacaktır.

İhtiyaç duydukları gibi ağlayamazlarsa, huzursuz bebeklerin duygularını baskılamalarına yardımcı olacak bir kontrol kalıbı kullanmadan uyumaları pek mümkün değildir (bkz. 2. Bölüm). Bu kontrol kalıbı, özel bir battaniyeye sarılmak, emzik ya da parmak emmek, meme emmek ya da sallanmak olabilir. Kontrol kalıpları, bebekleri

geçici bir süre gevşemelerine ve uykuya dalmalarına yardımcı olacak bir tür hipnoza sokar. Ama bebeğinizin sakinleşip uyumak için sallanmak, kucakta dolaştırılmak, emzirilmek gibi uyku saati alışkanlıkları edinmelerine neden olursanız, başka sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Bebeğinizin yatağa konur konmaz uyandığını ve ağlamaya başladığını gördüğünüzde moraliniz bozulabilir. Belki de bebeğinizi uyutmak için yeniden sallamaya, yürümeye, ya da emzirmeye başlarsınız, ama o yatağa yatırılmayı bir kez daha reddeder. Bu durum saatlerce sürebilir.

Bazı uzmanlar bebeği yatağına bırakıp odadan çıkmanızı önerirler. Bebeklerin ilk gece 20 ila 30 dakika, ikinci gece de 10 dakika ağlayacaklarını, üçüncü gece ise ağlamadan uykuya daleceklerini iddia ederler. Bazılarıysa daha aşamalı bir yaklaşım önerirler. Bu yaklaşımda bebeğin başlangıçta, sadece birkaç dakika yalnız başına ağlamasına izin verilir. Bu önerilere uygun biçimde uyutulan bebekler, eninde sonunda parmak emmek gibi bir kontrol kalıbı kullanarak kendilerini "sakinleştirmeyi" öğrenirler.

Ben çok çeşitli nedenlerle bu yöntemlerin hiçbirini önermiyorum. Ağlayan bebeğinize ilgi göstermemeniz, onun size karşı güvenini sarsabilir. Canı sıkın olduğunda, sizi yanında bulacağına emin olmaması gerektğini öğrenecektir. Ayrıca bu uygulama, çaresizlik, güçsüzlük ve korku gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Bu olası etkiler ileride başka sorunlara yol açabilir.

Bebeğinizi sallayarak ya da emzirerek uyuttuysanız ve onu yatırır yatırmaz uyanıp ağlamaya başladıysa, muhtemelen ağlamaya ihtiyacı vardır. Sallanmak ya da meme emmek, birikmiş stresini boşaltmasına engel olmuştur. Bu sorunu, bebeğinizi kucağınıza alıp *sallamadan* ya da *emzirmeden* onunla ilgilenerek çözebilirsiniz. Böylece dikkati dağılmadan ağlama fırsatı bulacaktır. Ağlaması bittiğinde muhtemelen derin bir uykuya dalecek ve onu uyandırmadan yatırmak mümkün olacaktır. Bu yöntemde ağlamanın nedeni korku ya da sizin varlığınıza olan ihtiyaç değildir, çünkü siz bebeğinizin yanındasınızdır. Siz sallayarak ya da emzirerek onu uyutmaya çalışmadan önce de hissettiği gerilimlerini boşaltma ihtiyacı nedeniyle ağlar. Bebeklerin derin uykuya dalmadan önce kısa bir hafif uyku döneminden geçtiklerini unutmayın. Dolayısıyla bebeğiniz

kollarınızda iyice ağlayıp uykuya daldıktan sonra bile onu yatağa bırakmadan önce on ila on beş dakika beklemeniz gerekir. Çok çabuk yatağa yatırmaya çalışırsanız uyanabilir.

Düzenli yatma saati alışkanlıklarının, özellikle olacakları önceden tahmin edebilme ihtiyacındaki 1-2,5 yaş arasındaki çocuklar için yararı olabilir. Örneğin, önce banyo yapmak, sonra diş fırçalamak ve sonunda bir masal anlatmak güzel bir akşam alışkanlığı olabilir. Ama sallama ya da emzirme gibi yatma zamanı alışkanlıkları, bebeğinizin ağlamasını baskılıyorsa, bu alışkanlıklar kontrol kalıbı haline dönüşüp uyku sorunlarına yol açabilir. Bebekler, genellikle uyumadan önce ağlama ihtiyacı duyarlar. Bebeğinizin yanında oturup ağlamasına izin verirsiniz, ağladıktan sonra derin bir uykuya dalacak, mutlu ve neşeli bir şekilde uyanacaktır. Bu nedenle yatma alışkanlıklarınızın arasında bebeğinizi dinlemek için de gerekli süre olmasına özen gösterin. (İleride çocuğunuz büyüdüğü zaman, bu sürede hem ağlayacak hem de gün içinde canını sıkın olayları anlatacaktır.)

134

Siz gerginsinizdir

Bazı bebekler çevrelerindeki insanların ruh hallerine karşı aşırı duyarlıdır ve ebeveynleri stresliyse, rahatça uykuya dalamazlar. Bebeğinizi kucağınıza almış “*Hemen uyuması lâzım*” diyorsanız bebeğinizin uyuma olasılığı düşüktür! Ya da uyku saatinde bebeğinizin kucağınızdayken gergin, endişeli, sabırsız ya da öfkeliyseniz, bebeğiniz gevşemekte güçlük çeker. Gevşemek için yapacağınız her şey bebeğinizin de gevşemesine yardımcı olacaktır. Uyumak ya da yalnız kalıp kafanızı dinlemek için yeterince zaman bulamıyorsanız, bu zamanı yaratmaya çalışın. Telaşınızın ve stresinizin azalması, yatma saatinde daha sabırlı ve esnek olmanıza yardımcı olacaktır. Böylece yatma saati etkinliklerinden siz daha çok keyif alırsınız bebeğiniz de buna kolayca uykuya dalarak yanıt verir.

Bebeğiniz söyleneni yapmaya itiraz ediyor

Çocuklar 2 yaşına geldiklerinde, hayatlarının kontrolünü mümkün olduğunca ellerine almaya can attıkları bir gelişim aşamasına girerler. Ne yapacaklarının söylenmesine çok içerler ve direnç gös-

terirler. Sağlıklı ve normal olan bu davranışlar 6. Bölüm'de ayrıntılı olarak tartışılacaktır. İkinci yılda, yatma saatinde yaşanan sorunların nedenlerinden biri de bu özerklik isteği olabilir. Oyun çocuğunuza aniden yatma saati geldiğini söylerseniz, uykusu olsa bile itiraz edecektir. Daha esnek olursanız ve çocuğunuzun uykuya hazır olduğunu belirten sinyallere uyum gösterirseniz daha az dirençle karşılaşsınız, hatta oyun çocuğunuzun kendi isteğiyle yatağa gitmeye karar verdiğini görerek şaşırabilirsiniz. İşte bir annenin bana anlattıkları:

Yatma saatinde çok sorunlarımız oluyordu, ama bunlar gittikçe azalıyor. Sanırım sorun Gloria'nın yatması gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmaması ve buna itiraz etmesiydi. Sanırım itiraz etmekte haklıydı da. Henüz uyumaya hazır olmadığını hissediyordu. Biz de uykusunun geldiğini gösterene kadar bekledik, sonunda bunu kendisi söyledi ve yatağa gitmek istedi.

Çocuğunuz yatmanın oynamaktan daha az heyecan verici olduğunu düşünüyorsa, yatma saati alışkanlıklarınızı daha eğlenceli hale getirebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuza kuvvette oynayabileceği eğlenceli bir oyun önererek onu banyo yapmaya ikna edebilirsiniz. Etkinliklerin eğlenceli olacağını hisseden çocuklar genellikle işbirliği yapmaya hazır olurlar. Ayrıca çocuğunuzun ayrılık anlamına gelen yatma saatine itiraz etmesi doğaldır. Uykuya dalana kadar çocuğunuza sarılırsanız ya da yanına uzanırsanız yatma saati, heyecanla beklediği bir yakınlaşma zamanı haline gelecektir. (6.Bölüm'de oyun çocuklarını işbirliğine ikna etmek için yapabilecekleriniz hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.)

135

Bebeğimin gece boyunca uyumasına nasıl yardımcı olabilirim?

Bebeklerin geceleri uyanması, sık rastlanan bir sorundur. Birçok bebek 2 yaşını geçene kadar geceleri uyanmayı sürdürür. Bir araştırmada, 12 aylık bebeklerin yüzde 35'inin geceleri en az bir kere uyandıkları bulunmuştur.¹⁶

Bebeklerin, ilk birkaç ayda gecede birkaç kez acıkarak uyanmaları normaldir. İki beslenme seansı arasında uzun süre bekleyemezler. Bazıları hâlâ bir gece beslenmesi istese de, altıncı aydan itibaren sağlıklı bebeklerin çoğunun gece boyunca uyuyabilmeleri gerekir. Altı aydan daha büyük bebeğiniz geceleri bir kereden fazla uyanıyorsa, bunun nedeninin açlık olması pek mümkün değildir. Diğer olası nedenler, hastalık, ağrı, korkutucu bir gürültü ya da yalnızca yakınlık ihtiyacıdır.

Gece uyanmalarının olası nedenleri

- ☺ Açlık (daha çok 6 aydan küçük bebeklerde)
- ☺ Hastalık, ağrı, rahatsızlık
- ☺ Fiziksel yakınlık isteği
- ☺ Kâbus ya da korku
- ☺ Kucakta ağlayarak stres atma ihtiyacı

136

Ama büyük bebeklerin geceleri uyanmalarının nedeni, olasılıkla kucakta ağlayarak birikmiş stresi atmaktır. Belki de bebeğiniz gün içinde ve yatma saatinde ağlamak için yeterince fırsat bulamıyordu. 2. Bölüm'de anlatıldığı gibi bebekler ağlama ihtiyaçlarını, tekrarlayan davranışlarla baskılamayı öğrenirler. Rahatlamak için meme emmek ya da parmak emmek, kontrol kalıbı adı verilen bu davranışlar arasında sayılabilir. Gün içinde bebeğinizi yatıştırmak ya da uyutmak için sürekli yaptığınız şeyler kontrol kalıbı haline dönüşmüşse, bebeğiniz yeterince ağlamıyor olabilir. Bu nedenle biriken gerilimler bebeğinizin deliksiz bir uykuyu uyumasına engel olabilir.

Bebeğiniz, sallanmak ya da meme emmek gibi kontrol kalıpları geliştirdiyse yani, kontrol kalıplarını kullanırken sizin bedeninizden yararlanıyorsa, geceleri sık sık uyanıp ağlaması daha yüksek bir olasılıktır. Bebeğinizin kontrol kalıpları bir şekilde sizin varlığınızı gerektiriyorsa, gece boyunca duygularının her açığa çıkışında bu kontrol kalıplarını kullanmak için size "ihtiyaç" duyacaktır. Bu, haklı bir ihtiyaç olan geceleri yakın olma isteğinden farklı bir ihtiyaç halidir.

Ebeveynlerinin vücutlarından ayrı kontrol kalıpları kullanan,

örneğin emzik ya da parmak emen, özel battaniyelere ya da yumuşak hayvanlara sarılan bebeklerin, geceleri ebeveynlerini çağırma olasılığı daha düşüktür. Bu bebekler, geceleri sık uyanabilirler ama özellikle ayrı odada yalnız başlarına yatıyorlarsa, anne babaları bu durumdan haberdar değildir. Bu bebekler yalnızca sevdikleri nesneyi emer ya da bu nesneye sarılır ve uyumaya devam ederler. Dolayısıyla bebeğinizin geceleri uyanmıyor olması, ihtiyacı olduğu kadar ağladığının göstergesi olmayabilir. Ağlamasını baskılamak için geceleri yanında olan bir kontrol kalıbı kullanıyor olabilir.

Anne sütüyle beslenen 6 aylıktan büyük bebeklerin geceleri sık uyanması çok yaygındır. Araştırmacılar ikinci yılda, anne sütüyle beslenen bebeklerin memeden kesilmiş aynı yaştaki bebeklerden daha sık uyandıklarını göstermişlerdir.¹⁷ Geceleri uyanan bebeklerin artık bu kadar sık anne sütü almaya ihtiyaçları yoktur, ama her birkaç saatte bir meme emmek ister gibi görünürler. Bu bebekler için meme emmek nerdeyse duygularını baskılamakta kullandıkları bir kontrol kalıbı haline gelmiştir.

Yıllarca emzirmek, bebeğinizin beslenme ve fiziksel yakınlık ihtiyaçlarını karşılamak için çok iyi bir yöntemdir. Ama bu, geceleri sık emzirmek anlamına gelmemelidir. Bu nedenle uykusuzluk çekiyorsanız, bebeğinizle sürdürdüğünüz emzirme ilişkisinin yanı sıra daha çok dinlemeye dayalı bir ilişki de kurmanız iyi olabilir. Bebeğinizi "rahatlatmak" için emzirmeyi bırakıp yalnızca gerçekten acıktığı ve susadığı için emzirirseniz ikiniz de daha iyi uyuyabilirsiniz. Ama bunun için önce uzun ağlama seanslarına hazır olun.

Yapmanız gereken ilk şey, bebeğinizi uyutma çabasıyla yatma saatinde emzirme ya da sallama gibi kontrol kalıplarını kullanmaktan vazgeçmek olmalıdır. Bunu yerine, bebeğinizin dikkatini dağıtmadan onu kucağınıza alın ve ihtiyacı varsa ağlamasına izin verin. İşte benim deneyimim:

Oğlumun 3 aydan sonra geceleri beslenmek istememesi ve gece boyunca uyumaya başlaması beni çok memnun etmişti. Ama memnuniyetim kısa sürdü, çünkü oğlum 6 aylık olduktan sonra her gece iki ila altı kere uyanmaya başladı. Oğlum 6 aylıkken onu kolay ve pratik bir şekilde "uyutmak" için, yatma saatinde emzirmeye baş-

ladığımı hatırlıyorum. Yatma saatinde emzirmekle, gece uyanmaları arasında hiçbir ilişki kuramıyordum. Böylece *her* gece uyanmaya devam etti. Her seferinde uyuyana kadar emziriyor, başını göğsüme dayayıp sarılıyor ya da ağlarken bütün dikkatimi ona yöneltiyordum. Geceleri niçin kalktığını bir türlü anlayamıyordum. Yirmi 3 aylık olana kadar yatma saatinde emzirmemin uykuya dalmadan önce ağlamasını engellediğini düşünemedim. Sonunda bir gece yatma saatinde onu emzirmeden kucağıma aldım. Biraz ağladı, ama o gece daha iyi uyudu. Birkaç gün içinde, uykuya dalmadan önce kucağımda ağlamaya ve gece boyunca uyumaya başladı. İki yıl sonra ilk kez yeterince uyumanın rahatlığını yaşamaya başladım! Bu olaydan sonra onu bir daha uyumadan önce emzirmedim. 2,5 yaşında kendi kendine bırakana kadar gündüz saatlerinde emmeye devam etti.

Biberon da kontrol kalıbı haline dönüşebilir. Biberonla beslenen bazı bebekler, gece süt içme yaşını geçmiş olsalar da geceleri uyanarak biberon isterler. Bu durumun çaresi de, meme emen ve geceleri sık uyanan bebeklere uygulanan yöntemle aynı: yatma sırasında ve gece boyunca biberon vermeyin. Ağlamaya ihtiyacı varsa onu kucağınıza alın, onunla sevgiyle ilgilenerek ağlamasına izin verin.

Bu yöntemi denemenize karşın altı aydan büyük bebeğiniz hâlâ geceleri sık sık uyanıyor, siz de bunun nedeninin meme ya da biberon emme kontrol kalıbı olduğunu düşünüyorsanız, geceleri uyanınca memenizin ya da biberonunun yerine sevgi dolu kollarınızı ve bir bardak süt, meyve suyu ya da su uzatın. Böylece ağlamasının nedeninin açlık, susuzluk ya da yakınlık ihtiyacı olmadığından emin olursunuz. İçeceği içip uyumaya devam ederse yalnızca acıkmış ya da susamış olduğunu anlarsınız. Ama içeceği reddedip ağlar ya da öfkelenirse, muhtemelen birikmiş stresini boşaltmak istediğini (hasta ya da ağrılı olmadığı varsayımıyla) anlarsınız.

Ayrıca, gün boyunca bebeğinizin dikkatini dağıtarak ağlamasını engellemek için farkında olmadan kullandığınız başka yöntemler olup olmadığını da kontrol edebilirsiniz. Belki de mızırdandığında ağlayarak boşaltmak istediği bir gerginliği olduğunu fark etmeden, onu oyalıyorsunuzdur. Bebeğinizin gündüzleri ihtiyaç duyduğu

kadar kollarınızda ağlamasına izin vererseniz, geceleri ağlama ihtiyacı azalacaktır.

Bebeğinizin hayatındaki stresi azaltmaya da çalışabilirsiniz. Ev ortamında çok fazla stres ya da uyaran var mı? Bebeğinizin sakin ve öngörülebilir bir hayatı olursa muhtemelen daha iyi uyuyacaktır.

Yukarıdaki önerileri denemenize karşın bebeğiniz geceleri sık sık uyanmaya devam ediyorsa, gece ilk uyanışında ağlamasını teşvik edebilirsiniz. Bu uyanışında kollarınızda iyice ağlarsa, muhtemelen gecenin geri kalanında uyuyacaktır. Bu yöntemle bir sonuç elde etmeniz birkaç gece alabilir.

2. Bölüm’de anlatıldığı gibi travmatik bir doğum, bebeğin geceleri sık uyanıp ağlamasına neden olabilir. Bütün bebekler gece boyunca birkaç uyku dönemi geçirirler. Her uyku döneminde derin uykuları arada sırada, kısa süreli, yarı bilinçlilik ya da uyanıklık durumuyla kesilir. Belki de bu uyanıklık durumu sırasında ağlayan bebekler, doğum anlarını hatırladıkları için yeniden uykuya dalamıyorlardır. Uyanmak, ana rahminden dışarı çıkmaya benzer. Bazı ana babalar bebeklerinin, her gün doğdukları saatte ağlama nöbetleri geçirdiklerini fark ederler. Doğum gece olduysa, bebekleri geceleri doğdukları saatte huzursuz olacaktır. Bu bebeklerin, geceleri anılarının tetiklendiği sırada ağlamaya ihtiyaçları vardır.

Ayrı uyuma düzenine geçilene kadar gece uyanmak anne babalar için ciddi bir sorun haline gelmiyordu. Geceyarısında defalarca sıcacık yataktan çıkmak, ışıkları yakmak, sabahlık ve terlikleri giymek, bir başka odaya gidip ağlayan bebeği yatağından almak son derece tatsız ve yorucudur. Bebeğiniz yanınızda uyursa, size ihtiyacı olduğu zaman, yanında olursunuz ve yataktan çıkmak zorunda kalmazsınız. Bu, bebeğinizle yatak paylaşmanın en önemli avantajıdır.

Gece, ayrı odada uyuyan bir bebeğin ağlamasını duymazdan gelmek çok çekicidir. Hatta bazı ana babalar kendilerini bebeklerinin onlara ihtiyacı olmadığına ikna eder, kolayca düzeltilebilecek kötü bir alışkanlık geliştirmiş olduğuna inanmaya başlarlar. Bu soruna da yatma saati sorunlarıyla aynı çözümü öneren bazı uzmanların önerilerini dinlemek çok kolaydır. Bu uzmanlar, bebeklerin uyanıp ağlayarak elde edebilecekleri hiçbir şey olmadığını

öğrenmeleri için ana babalara bebeklerinin ağlamalarını duymazdan gelmelerini önerirler.

Ben bu yöntemi önermiyorum. Ağlayan bir bebeği duymazdan gelmek, güvensizlik, güçsüzlük ya da endişe duygularına yol açabileceği için zararlı olabilir. Bebeklerin hem uykuya daldıkları sırada hem de gece uyandıklarında yakınlığa ihtiyaçları vardır. Bebeğiniz sizi göremez, duymaz, kokunuzu alamaz ve hissedemezse yakınında olduğunuzu bilmesi mümkün değildir. Yalnız başına ağlama-ya bırakılmak onun için çok korkutucudur.

Bir kere gece oğlum ağladığında duymazdan gelmeye çalıştığımı utanarak itiraf ediyorum. Bu, gece boyunca uyuması için ona nasıl yardım edebileceğimi öğrenmeden önce olmuştu. İşte yaşadıklarımız:

140

Oğlum 10 aylıkken ayrı odada, bebek karyolasında uyuyordu. Her gece iki ila altı defa uyanıyordu. Bir arkadaşım beni bunun yalnızca kötü bir alışkanlık olduğuna ve gece ağladığında duymazdan gelirim, geçeceğine ikna etti. Ben de denedim. İlk gece uzun bir süre ağladı (45 dakika), sonraki iki gece biraz daha az ağladı ve dördüncü gece ağlamadı. Ama birkaç gece sonra, gece boyunca birkaç defa mızırdandığını duydum. Mızırdanmasından sonra bir süre bekledim ve sessizce odasına girdim. Onu yatağında tamamen uyanık, gözleri açık yatar bulmak beni çok şaşırttı. Beni görür görmez hıçkırıklara boğuldu, onu kucağıma alınca küçük bir maymun gibi boynuma asıldı. Orada, yanında kaldım ve *iki saat boyunca aralıksız* bir şekilde ağladı. Daha sonraki günlerde o da ben de epeyce ağladık. Orada yalnız başına bırakılmanın onun için çok travmatik bir deneyim olduğunu anladım. Ertesi gün bebek karyolasının şiltesini odamıza, yerdaki kendi büyük şiltemizin yanına taşıdık ve bu olaydan sonra orada uyumasına izin verdim. (3,5 yaşına geldiğinde büyükannesi bizim yanımıza taşındığında onunla aynı odada yatmak için memnuniyetle bizim yanımızdan ayrıldı.)

Bebeğiniz ayrı odada uyuyorsa her uyanışında yanına gitmelisiniz. Aç, üşümüş, ıslanmış ya da hasta olup olmadığını kontrol etmelisiniz. Ağlamaya ihtiyacı varsa yanında kalın, kucağınıza alın

ve ağlaması bitene kadar tüm dikkatinizi ona verin. Neye ihtiyacı olduğunu anlamasanız ve yanlış şeyler yapsanız bile onu duymazdan gelmenizden iyidir.

Bebeğimi uyutmak için sakinleştirici ilaç kullanmalı mıyım?

Ana babalar çok eski zamanlardan beri uyutmak için bebeklerine uyuşturucu verirler. En yaygın kullanılan uyuşturucular afyon ve alkol olmuştur. Yunanlı hekim Galen, MÖ II. yüzyılda, huzursuz bebekleri yatıştırmak için afyon kullanmayı önermişti. Bu uygulama çağlar boyunca sürdü. Avrupa’da anneler ve sütineler bebeklerini emzirmeye başlamadan önce, geleneksel olarak meme uçlarına afyon içeren bir losyon sürerlerdi. Böylece meme emen bebekler bir miktar da afyon yutmuş olur ve hemen uykuya dalarlardı. Afyon içeren popüler preparatlar eczanelerden rahatça alınabilirdi. Amerika Birleşik Devletleri’nde XIX. yüzyılda ve XX. yüzyılın başlarında “Winslow’s Soothing Syrup” (Winslow’un yatıştırıcı şurubu) adıyla reçetesiz olarak satılan popüler kolik ilacı, afyon içeriyordu.¹⁸ Avrupa’da kullanılan bir başka yöntem de, bebeklere içinde haşhaş tohumu (afyon kaynağı) ve şeker olan küçük, bez torbalar emdirmektir. Diş çıkarma döneminde ve uyutmak için kullanılan yöntemlerden biri de bebeklere mayalanmış (alkollü) elma şarabına batırılmış bir kumaş parçası emdirmektir. Avusturya’da çiftçi kadınlar tarafından kullanılan bu ilk emziklere elma şarabı memesi anlamına gelen “Most-Zutz” adı verildi.¹⁹

141

Bugünlerde de doktorlar bazen huzursuz ve sık uyanan bebeklere sakinleştirici ilaçlar veriyor. İngiltere’de yapılan bir araştırmaya katılan bebeklerin yüzde 20’sine, ilk 18 ay içinde sakinleştirici bir ilaç verilmiş.²⁰ Sakinleştirici ilaçlar bebeklerin gece boyunca uymasına yardımcı olabilir, ama bu yalnızca altta yatan birikmiş stres sorununu maskeler. Bebeğinizin uyanmasına neden olan gerginliği hâlâ sürer ve hâlâ ağlamaya ihtiyacı vardır. Sakinleştirici ilaçlar yalnızca ağlamayı erteler ve bebeğiniz ağlamaya fırsat bulana kadar gerginliği sürer. Üstelik boşaltılmamış stresin, ileride enfeksiyonlara karşı direncin düşmesine, saldırgan davranışlara, hiperaktiviteye

ve dikkat dağınıklığına yol açmak gibi yan etkileri olabilir.

Bebeklere bu tür sakinleştirici ilaçlar vermekten kaçınma gereğinin bir başka nedeni de bu ilaçların bağımlılık yaratabilmesi ve ilerideki uyuşturucu kullanımına zemin hazırlama olasılığıdır. 2. Bölüm’de, ağlamaya ihtiyacı olan bebeklere davranışlarımızın nasıl otomatik davranış kalıpları haline dönüştüğünü ve bebeğin kendisini her kötü hissedişinde yeniden kullanıldığını anlattım. Bebeğinizin ağlamanın doğal gevşetici sürecini yaşamasına fırsat tanımaz ve sıklıkla sakinleştirici ilaç vererek uyutursanız, ilaç onun için bir kontrol kalıbı haline dönüşebilir. İleride bedeni erken yaşlardaki bu kimyasal bağımlılığı hatırlayabilir ve bu durum acı verici duygularını kimyasallarla rahatlatmanın yollarını aramasına neden olabilir.

142

Batı tıbbi ağırlıklı olarak semptomların tedavisine dayanır, ama bu aldatıcı olabilir. Doktorların ve hastaların, bedenin doğal iyileşme mekanizmalarına daha fazla güvenmeleri ve insan bedeninin gerginliklerin üstesinden gelebileceğine inanmaya başlamaları gerekir. Bedenin iyileşme sürecinin çalışması için, bir miktar duygusal acı çekmek gerekir. Ağlayarak ya da öfkeyle yaşanan duygusal boşalmalar, zaman alıcı, gürültülü ve pistir. Oysa bunlar kişinin acı verici duygularla sağlıklı bir biçimde uğraştığının, dışarıya yansıyan göstergeleridir. Bebeğinizin sevgi dolu ilginizle gevşeyerek uyumasına yardımcı olursanız, duygusal olarak sağlıklı bir insan haline gelmesine de katkıda bulunmuş olursunuz.

Benim uyku ihtiyacım ne olacak?

Uykunuzun her gece bölünmesi çok yorucu olabilir. Bebeğiniz sizle birlikte uyusa ve bir ihtiyacı olduğunda yanına gitmek için yataktan kalkmanız gerekmeseydi bile uykudan uyandırılmak zordur. Bu kitaptaki öneriler, bebeğinizin altıncı aydan sonra her zaman gece boyunca uyumasını garanti etmez. Her bebeğin hasta olduğu ya da dış çıkardığı sırada ya da stresinin arttığı, gelişiminde önemli değişiklikler yaşadığı dönemlerde zaman zaman uyandıkları geceler olabilir.

Kendi uyku ihtiyacınızı karşılamak için kullanabileceğiniz çeşitli yöntemler vardır. Bu yöntemlerden biri, bebeğinizin gece ihtiyaçla-

rı için, eşinizle dönüşümlü olarak kalkmaktır. Emzirmek için biyolojik anneye ihtiyaç olduğu açıktır ama bebeğinizin diğer ihtiyaçlarını kadın ya da erkek herhangi biri karşılayabilir. Ayrıca gündüzleri bebeğiniz uyurken, siz de uyumayı deneyebilirsiniz. Bebeğiniz gündüzleri kısa sürelerle uyuyorsa, ne zaman uyuyacağı belli olmuyorsa ya da gündüzleri hiç uyumuyorsa belki her gün birkaç saat siz dinlenirken bebeğinizle ilgilenecek birini bulabilirsiniz. Uykusuzluk özellikle gündüzleri ev dışında çalışıyorsanız ve dinlenme fırsatınız olmuyorsa çok zordur. Birçok ebeveyn akşamları normal olarak yattıklarından daha erken yatarlar. Bebeğiniz geceleri sizi uyutmuyorsa, her türlü yardıma ihtiyacınız ve hakkınız vardır.

Bazı ana babalar, gündüzleri bebeklerine iyi ebeveynlik yapabilmek için uykuya ihtiyaçları olduğu gerekçesiyle geceleri bebeklerinin ağlamasına aldırılmazlar. Ama gündüzleri yapılan iyi ebeveynlik, ağlamasına karşılık alamayan bebeğin yaşadığı güven kaybını, korkuyu, hüsrân ve güçsüzlük duygusunu hiçbir şekilde silemez. Bebeğinizin gece ağlamalarını hiçbir zaman umursamamak ilerideki yıllardaki ebeveynlik işinizi zorlaştırabilir. İlerideki yıllarda çocuğunuzun uyku ve yatağa işeme sorunlarıyla, korkularıyla, kâbuslarıyla ya da aşırı güçlü ayrılık anksiyetesiyle uğraşmanız gerekebilir. Başlangıçtaki birkaç yıllık özenli ana babalık ilerideki yıllarda ortaya çıkabilecek sorunları önlemede çok etkili olabilir. Bebeklerin, günün 24 saati bakıma ihtiyaçları vardır ve ebeveynlik işi saat 20.00'de bitmez. İlk yıllardaki ebeveynliğin çok değerli bir zaman ve enerji yatırımı olduğunu düşünüyorum. Çocuğunuza ne kadar çok yatırım yaparsanız duygusal olarak o kadar sağlıklı olacaktır.

Ancak, kendi ihtiyaçlarınızdan bebeğinize içereyecek ya da ona karşı öfke duyacak kadar fedakârlık etmemek önemlidir. Böyle bir durum olursa gün içinde birilerinden yardım almanız ve tercihan bebeğinizden uzakta bir yerde, kendi acı veren duygularınızı boşaltmanız yararlı olacaktır. İşte bebeği sık uyanan bir annenin yaptıkları:

Delirecek gibi hissediyordum. Neyin ters gittiğini, sorunun ne olduğunu anlayamıyordum. Ve çok öfkeleniyordum! Ona bu kadar kızabileceğimi düşünmek zor. Yine de gün içinde o kadar yorgun

değilken, onu gerçekten çok seviyordum. Ama geceleri, bu iş sürdükçe, sürdürdükçe, ona öyle öfkeleniyordum ki içimden bağırarak ya da onu sarsmak geliyordu. Tatlı bebeğim, ona öyle bir vuracaktım ki susup uyuyacaktı. O noktada, aşırı yorgunluktan ve onu uyutamanın verdiği hayal kırıklığından ağlıyordum. Kocam oradaydı, ama bazen ona da kızıyordum, çünkü o uyumaya devam ediyordu! Çok zordu. Hiçbir zaman bebeğimin canını acıtmadım. Ona hiçbir şey yapmadım. Her seferinde bir şekilde kendimi tutmayı başardım.

Muhtemelen bu annenin kendisine ağlama izni vermesi, bebeğine zarar vermesini önlemiştir. Bu annenin hissettiklerine benzer şeyler hissettiyseniz, yalnız olmadığınızı bilin. Uykusuz kaldığınızda kendinizi öfkeli hissetmeniz çok doğaldır. İhtiyacınız olduğunda kendinize ağlama izni vermeye çalışın, yardım isteyin ve bu zor gecelerin geçeceğini unutmayın. Bu bölümdeki öneriler bebeğinizin gece boyunca uyumasına yardım edecektir. Bu önerileri uygulamayı ihmal etmeyin. Bebeğinizin kucağınızda ağlama ihtiyacını anlamak, uyku alışkanlıklarında önemli bir düzelmeye yol açacaktır.

144

Aliştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Çocukluğunuzda gece ve gündüz uyku saatleri nasıl geçiyordu?
- 2) Hiç anne babanızın ya da başka birinin yanında uyumanıza izin verilmiş miydi? İzin verilmişse, nasıl bir deneyimdi?
- 3) Hiç karanlıktan ya da yalnız kalmaktan korktuğunuz oldu mu? Hiç kâbus ya da başka bir nedenle gece uyanıp yardım istediğiniz oldu mu? Ne olmuştu?

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Hiç bebeğinizle birlikte uyudunuz mu, yoksa her zaman bebeğinizle mi uyuyorsunuz? Bebeğinizle hiç uyumadıysanız, bir gece gerekli bütün önlemleri alarak birlikte uyumayı deneyin.

Bebeğinizin yanınızda uyumasına izin verdiğinizde ne hissettiniz?

- 2) Bebeğinizin uyku düzeni hakkında ne düşünüyorsunuz? Şu andakinden daha çok ya da az uyumasını tercih eder miydiniz?
- 3) Bebeğinizin yatma saati ya da gece uyanma sorunları var mı? Bu durumun sizde uyandırdığı duygular (kızgınlık, içerleme, güçsüzlük, vb) hakkında konuşun.

Kişisel gelişim

- 1) Bebeğiniz doğduğundan beri uykunuzu alabiliyor musunuz? Alamıyorsanız, bu durum sizde ne gibi duygular doğuruyor? Bebeğinizin ilgi ihtiyacından ödün vermeden kendi uyku ihtiyacınızı karşılayabilecek bir yöntem bulmaya çalışın.
- 2) Bebeğinizin doğumundan beri cinsel hayatınız değişti mi? Şu andaki cinsel hayatınız (ya da cinsel hayatınızın olmayışı) hakkında ne hissediyorsunuz?
- 3) Bebeğinizle cinsel ilişkiye girme isteği duyuyorsanız muhtemelen çocukluğunuzda cinsel istismara maruz kalmışsınızdır. Duygularınız doğrultusunda hareket etmekten kaçınin ve yarıdima ihtiyacınız olduğunu kabul edin. Bu durumu, kendi taciz geçmişinizin izlerini iyileştirmek için bir fırsat olarak değerlendirin. Cinsel taciz konularında bilgili ve duygusal boşalmayı destekleyen uzman bir terapist bulmaya çalışın. (Emzirirken cinsel olarak uyarılmanın normal olduğunu ve cinsel sapkınlık göstergesi sayılmayacağını unutmayın.)



Oyun: Bebeğinizin öğrenmesine izin vermek

İlk yıllar, zekâ gelişimi açısından ne kadar önemlidir?

Psikologlar, zekânın kalıtsal olarak belirlendiğine ve çevresel koşullarla pek değiştirilemeyeceğine inanırlardı. Araştırmacılar, zekâ düzeyimizin hem kalıtsal olarak hem de çevresel koşullarla belirlendiğini göstermişlerdir. Ancak, kalıtımın rolü yüzde 50'den az, anne karnındaki koşullar da dahil olmak üzere çevresel koşulların rolü yüzde 50'den fazladır.¹ Artık, özellikle erken dönem zihinsel becerilerin gelişiminde, deneyim ve uyarıların önemli rolü olduğunu biliyoruz.

147

Araştırmacılar 1990'larda, doğum öncesi dönemin önemini gittikçe daha çok anlamaya başlayana kadar, anne karnındaki çevresel koşullar göz ardı ediliyordu. Araştırmalar, doğum öncesinde nikotin, alkol ya da kokaine maruz kalmakla düşük zekâ düzeyi ve akademik başarısızlık arasında ilişki olduğunu göstermiştir.² Uyuşturucu söz konusu olmasa bile fetüs, annenin kaygı ve depresyonundan etkilenir. Araştırmacılar, depresyondaki annelerin bebeklerinin davranışlarında, fizyolojilerinde ve biyokimyalarında daha çok anormallik bulmuşlardır. Bu durumun nedeni muhtemelen annenin hamileliğindeki stres hormonlarıdır.³

Stres hormonlarının, doğumdan önce bile fetüsün uyarılara verdiği tepkiyi etkilediğini gösteren kanıtlar vardır. Annelerinin kanında yüksek düzeyde stres hormonu bulunan fetüslerin, anne karnının üstündeki sürekli bir ses benzeri tekrarlayan uyarılara karşı, alışkanlık geliştirme becerilerinde bir azalma gözlenmiştir. Bu durum, stresli annelerin fetüslerinin optimum düzeyde öğrenemediklerini gösterir.⁴ Anne karnındaki ortamın belirli genleri bastırırken belirli genleri de harekete geçirerek, dürtüsellik gibi bazı davranış

özelliklerini artırıyor olması mümkündür.⁵ Anne stresliyse, bebeğin dürtüsel olması ve uyaranlara fazla tepki vermesi biyolojik bir perspektifle anlaşılır bir durumdur. Bu durum doğanın düşman ve tehditkâr bir ortamdaki bebeklerin hayatta kalmalarını sağlama yoludur. Ama korunma ve hayatta kalma çabasına bu kadar çok enerji harcadığında bilişsel becerilerin gelişiminin de engellenmesi mümkündür.

Uygun doğum öncesi uyaranlar çocuğunuzun bilişsel becerilerini geliştirebilir. 1. Bölüm'de anlatıldığı gibi müzik, hareket, fetüslle konuşmak ve hareketlerine tepki vermek gibi doğum öncesi geliştirici etkinliklerin, uzun dönemli olumlu etkileri olabilir.

Doğumdan sonra, ilerideki beceriler üzerinde deneyimlerin çok etkisi vardır. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, erken dönemdeki deneyimlerin beyin yapısını değiştirebildiğini, dolayısıyla yetişkinlikteki becerileri sınırlayabildiğini ya da artırabildiğini göstermiştir. Bir araştırmada yavru sıçanlar birkaç hafta boyunca içinde tırmanabilecekleri raflar, döndürebilecekleri çarklar, araştırabilecekleri nesneler ve ilişki kurabilecekleri başka sıçanlar olan donanımlı ortamlara konmuşlardır. Birkaç hafta sonunda bu sıçanların beyin hücrelerinin, yalnız başlarına, boş kafeslerde yaşayan sıçanların beyin hücrelerinden daha büyük olduğu saptanmıştır.⁶ "Donanımlı" ortamlarda yetişen insan yavrularının beyinlerinde de benzer değişiklikler olması mümkündür. İnsanlarda bazı uyaran tipleri için kritik dönemler üzerine yapılan araştırmalar da ilk birkaç yılın önemine ilişkin yeni kanıtlar sunar.⁷ Örneğin, küçüklüğümüzde dil öğrenmeye çok yatkın oluruz. Hayatın daha sonraki yıllarında dil öğrenmek çok daha zor olur.

Bebeklerin anne karnına düştükleri günden 2 yaşlarına gelene kadarki süre öğrenmeye karşı temel tutumların edinildiği dönemdir. Bu tutumlar, ilerideki tüm öğrenme sürecini etkiler. Ünlü eğitimci, Maria Montessori, 3 yaşına gelen çocukların büyük bir kısmının öğrenme isteklerini ve konsantrasyon yeteneklerini kaybetmiş olduklarını gözlemiştir. Okulunu, bu kayıtsızlığın önüne geçmek ve öğrenme konusunda çocukları yeniden doğru yola yönleltmek amacıyla kurmuştur.⁸

Doğum öncesinde uyuşturucuya, strese ya da düşük uyaran

düzeyine maruz kalmanın etkilerinin kalıcı olup olmadığı bilinmiyor. Ama fizyolojisi değişmiş olsa bile beynin bir ölçüde kendini tamir kapasitesi olduğu için, düzelme olasılığını göz ardı etmemeliyiz. Yine de anne karnına düştüğü andan itibaren uyuşturucu ve stres-ten uzak, sağlıklı bir ortamda gelişen bir bebeğin hayatının çok daha rahat olacağına kuşku yoktur.

Dolayısıyla ana babalar çocuklarının hayatındaki en önemli öğrenme deneyimlerinden, yani doğumdan önce ve doğumdan sonraki ilk iki yıl boyunca yaşadıkları deneyimlerden sorumludur. Neyse ki birçok aile bu konuda iyi sonuç alacak kaynaklara sahiptir. Bebeğe iyi bir öğrenme ortamı sağlamak için çok paraya ya da gelişim psikolojisi bilgisine gerek yoktur. Aslında kelimenin alışıl-gelmiş anlamıyla bebeğinize öğretmeniz de gerekmez. Bütün ihtiyacınız birkaç ev eşyası, bol ilgi, sabır ve uygun tepkileri verme yeteneğidir.

Uygun uyaranları seçmek için yararlanabileceğim prensipler nelerdir?

149

Uygun uyaranları seçmek önemlidir, çünkü bu tür uyaranların yokluğu, bebeğinizin gelişimini yavaşlatabilir. İlk altı ayda bebekler ne kadar çok kucağa alınıp, sallanıp ve fiziksel temas yaşarlarsa mekânsal becerileri, hafızaları, sözel yeterlikleri ve IQ düzeyleri gibi zihinsel becerileri de o kadar gelişir.⁹ Araştırmacılar, bebekler nesneleri hareket ettirmeye başladıklarında evlerinde çeşitli oyun materyalleri olmasının bu bebeklerin, bilişsel yeteneklerinin gelişimini olumlu etkilediğini bulmuşlardır.¹⁰

Uygun oyuncakları seçme sorumluluğunun ağır bir iş olduğunu düşünebilirsiniz. Ama gerçekte oldukça basittir ve çocuk gelişimine ilişkin bilgi sahibi olmayı gerektirmez. En iyi yaklaşım bebeğinizin ilgisini çeken şeyleri göstermesine izin vermektir. Yapmanız gereken tek şey bebeğinizi dikkatlice gözlemektir, çünkü o ne yapmaya hazır olduğunu size gösterecektir. Bir oyuncaktan öğreneceği hiçbir şey yoksa, onunla hiç ilgilenmeyecektir. Ama bir oyuncakla hazırsa ve bu oyuncaktan gelişim aşamasına uygun bir şeyler öğrenebilecekse, onunla oynamasını engellemek zordur. Aynı şey

oyunlar ve etkinlikler için de geçerlidir. Uyarıcı ihtiyacı, fiziksel açlığa benzer. Bebekler hangi yiyeceğe ihtiyaçları olduğunu bildikleri gibi, hangi oyun ve etkinliklerin kendilerine iyi geleceğini de bilirler. Dolayısıyla uyarıcılar konusunda tek güvenebileceğiniz rehber, bebeğinizdir.

Bebeğinize uyarıcı seçerken yararlanabileceğiniz önemli bir öğrenme prensibi vardır: *anlamlı öğrenme, yeni edinilen bilgi önceden tanınan şeylerle ilişkilendirilebildiğinde gerçekleşir.* İsviçreli psikolog Jean Piaget, “asimilasyon” adını verdiği bu süreci ayrıntılarıyla tanımlamıştır.¹¹

Bebeğinizin çingırarak sallamayı öğrendiğini ve ona içinde kuru fasulye olan küçük bir kap verdiğinizi düşünün. Bebeğiniz bu kabı sallayıp da tıkırtı seslerini duyduğunda yeni oyuncak, çingırakına benzediğini fark eder, çünkü bu oyuncak da sallandığında tıkırtı sesleri çıkarır. Bu durum onu memnun eder, çünkü yeni nesneyi “anlayabilmiş” ve onunla bir ilişki kurabilmiştir: “İşte anlayabildiğim bir şey. Makul, onunla ne yapacağımı biliyorum.” Bebek böylece, çingırakının dünyadaki tek ses çıkaran nesne olmadığını ve farklı nesnelerin farklı sesler çıkardığını öğrenecektir. Dolayısıyla dünyaya ilişkin bilgileri birazcık daha artacaktır.

Dolayısıyla, bu öğrenme prensibinden yararlanırsanız sizin işiniz, bebeğinizin yaptıklarını dikkatlice gözlemek ve ona o sırada oynadıklarıyla aynı tarzda ama birazcık farklı yeni oyuncak ya da aktiviteler sunmaktır. Bebeğiniz yeni bir beceri edindiğinde, davranışının arkasındaki prensibi anlamaya çalışın ve ona bu becerisini geliştirebileceği oyun ya da aktiviteler sunun. Örneğin yeni doğan bebeğiniz babasının çizgili tişörtüne dikkatle bakıyorsa, ona değişik desen ve şekiller gösterin. 10 aylık bebeğiniz, oyun havuzuna taş atıp batışını izliyorsa, ona suda yüzen ya da suya batan çeşitli banyo oyuncakları verin.

Bebeğinizin yeni yetenekler geliştirebilmesi için başlangıçta bir miktar uyarıcı olması gerekir. Ortalama bir evdeki bebeklerin günlük bakımları sırasında karşılaştıkları uyarıcılar, ilk iki yıldaki pratik zekâ gelişimi için hemen her açıdan yeterlidir. Burada önemli olan, bebeğinizin çeşitli nesnelere erişimine ve çeşitli deneyimler yaşamasına izin vermenizdir. Yeni yetenekler, oldukça kendiliğinden bir

şekilde ortaya çıkar. Bu süreçte sinir sisteminin olgunlaşmasının, deneme yanılmanın ve taklidin rolü vardır.

Bebeginize oyuncak alırken olası cinsiyetçi tutumlarınızı fark etmeye çaba harcayın. Bebeğiniz için kız oyuncuğu mı yoksa erkek oyuncuğu mı diye düşünmeden, çok çeşitli oyuncaklar seçmenizi öneririm. Her iki cinsten çocuğa da bebek ya da yumuşak hayvanlar vermekten de inşaat ve spor malzemeleri vermekten de çekinmeyin. Renk konusundaki klişelerin de bilincinde olun. Erkek çocuklara pembe ya da çiçekli giysiler, oda süsleri ya da oyuncaklar vermekte hiçbir sakınca yoktur.

Araştırmalar, insanların bebekleri cinsiyetlerine ilişkin varsayımlarına göre, farklı algıladıklarını göstermiştir.¹² Oğlumun doğduğu ilk yılda ona pembe bir pantolon giydirdiğim ya da süslü bir güneş şapkası taktığım zaman, yabancıların onun kız olduğunu düşünerek güzelliğinden söz ettiklerini, mavi giydirdiğim ya da başına beyzbol şapkası taktığım zamansa onun erkek olduğunu varsayarak gücünden ve uyanıklığından söz ettiklerini fark etmiştim. Bu gözlem, bebeklere ilişkin algılarımızı nasıl cinsiyetçi koşullanmalarımızın filtresinden geçirdiğimizi anlatıyor.

Araştırmalar ana babaların doğdukları andan itibaren kızlara erkeklerden farklı davranma eğiliminde olduklarını da gösteriyor. Ana babalar, yeni doğan kız çocuklarına erkek çocuklarından daha çok dokunuyor, sarılıyor ve kızlarla daha çok konuşuyorlar. Ayrıca kız bebeklerin acı ya da huzursuzluk belirtilerine anında duyarlı bir şekilde tepki göstermelerine karşın erkek bebeklerin acı ve huzursuzluk belirtilerini görmezden geliyorlar.¹³ Kızların erkeklerden daha erken konuşmaya başlamalarının ve genellikle duygusal olarak daha dışavurumcu olmalarının nedenlerinden biri bu olabilir. Küçük oğlanların da kızlar kadar kucaklanmaya ve sosyal ilişkiye ihtiyaçları vardır. Bu davranışlar, onları zayıf ya da aşırı bağılı bir hale getirmez.

Eşcinselliği kabullenmekte güçlük çekenler, kızlara davrandıkları gibi davrandıkları oğlan çocukların eşcinsel olacaklarından korkarlar. Oyuncakların ya da ebeveyn davranışlarının cinsel yönelimi etkilediğine ilişkin hiçbir kanıt yoktur. Ama çocuklar cinsiyetçi bir şekilde yetiştirilmezlersé muhtemelen daha az saldırgan, daha

duyarlı ve kibar erkekler olurlar. Bu, ulaşmak için çabalamaya değer bir hedeftir, çünkü çoğunlukla erkekler tarafından gerçekleştirilen şiddet davranışları artmaya devam eder. Üstelik cinsiyetçi klişelerle engellenmeyen kızlar ve erkekler, kariyerleri için çok daha fazla seçeneği değerlendirmekte özgür olabilirler.

Uygun oyuncaklara ek olarak hareket özgürlükleri ve keşfetmek için yeterince fırsatları olan bebeklerin zihinsel becerileri daha iyi gelişir.¹⁴ Oyun parkında tutulan bebeklerin doğal merakları ve keşif hevesleri kırılır, yok olur. Bazı önemli kavramların kökleri bebeğin kendiliğinden hareketlerinde yatar. Bunlar, mesafe, hız, zaman ve mekân kavramlarıdır. Örneğin, bir hedefe ulaşmak için alternatif yollar kullanmak bu tür hareketlerdendir.¹⁵ Geniş bir alanda özgürce emekleyebilen bebekler daha çeşitli kavramsal uyarılarla deneyler yapabilirler. Örneğin uzaklaştıkça değişen radyo sesini dinlemek ya da bir masaya farklı açılardan bakmak gibi deneylerle fiziksel dünyaya ilişkin, oyun parklarında tutulan bebeklerden çok daha fazla şey öğrenebilirler.

152

Evinizdeki bir ya da daha çok odayı bebeğiniz için güvenli hale getirmenizi ve bebeğinizin bu güvenli alanlarda özgürce keşifler yapmasına izin vermenizi tavsiye ederim. Bütün küçük ve kırılabilir eşyaları ulaşamayacakları yerlere koyun; kütüphane, televizyon gibi büyük eşyaları duvara monte edin ki, bebeğiniz bu eşyaların üstüne tırmanırsa tepesine düşmesinler. Ayrıca bütün prizleri koruyucu kapaklarla kapatın. Kapılara parmaklıklar ya da bebeğinizin kapıyı açmasını engelleyecek kilitler koyarak onun başka odalara gitmesini önleyebilirsiniz. Dolap kapaklarına ve çekmecelere de bebek koruyucu mandallar takabilirsiniz.

Bebekler en çok uygulayarak ve hareketle öğrendikleri için, televizyon ve video uygun uyarılar değildir. Televizyon ve video hem edilgenliği teşvik eder, hem çok değerli öğrenme zamanından çalar, hem de korkulara yol açabilir ve şiddet içeren davranışların gelişimine katkıda bulunabilir. Çocuklar için şiddet içermeyen bir film bulmak zordur. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1937-1999 yılları arasında çekilen animasyon filmleri üzerinde yapılan bir araştırmada, bu filmlerin hepsinin en az bir şiddet sahnesi içerdiği ve çoğunda ciddi bedensel zarar verildiği hatta cinayet sahneleri olduğu bulunmuştur.¹⁶

Bu filmler genel izleyiciye uygun olarak sınıflandırılmıştır, ama bence uygun değildir. Bebeklerin, 14 aylıkken bile televizyonda izledikleri aksiyonları taklit etme eğilimleri vardır. Dolayısıyla, çocuğunuzun karşılaşacağı modelleri akılcıca seçmek önemlidir.¹⁷ Ama bebekler, televizyon seyretmekten daha iyi şeyler yapabilirler. Bebeğinizi televizyonun karşısına oturtup sessiz kalmasını sağlamak cazip görünse de bu şekilde bebeğinizin bilişsel ya da duygusal gelişimine katkıda bulunmak pek mümkün değildir.

Öğrenme ve keşfetme özgürlüğü ve gelişimine uygun oyuncak ve etkinliklerin varlığı, bebeğinizin gerekli beceri ve bilgilerle donanmasını sağlayacaktır. Bu donanım, bebeğinizin ilerideki yıllarda öğreneceklerinin temelidir. Dolayısıyla, ilk birkaç yılda uygun uyarıları seçmenizin, bebeğinizin gelişimine olumlu katkısı büyük olacaktır.

Bebeğimin maruz kaldığı uyaranların yetersiz ya da fazla olduğunu nasıl anlarım?

153

Aşırı uyarılma karmaşaya ve kaygıya neden olabilir ve daha fazla ağlama ihtiyacı doğurabilir. Ortamda bebeğin henüz anlayamadığı ama dikkat ettiği çok sayıda yeni nesne, görüntü, ses varsa bebek aşırı uyarılmış demektir. Bebeğiniz uyuyorsa ya da uyaranlara aldırmiyorsa muhtemelen etkilenmeyecektir. Bebeğinizin aşırı uyarılması için yeni uyaranları algılaması ve anlamlandırmaya çalışması gerekir.

Bebeğinizin aşırı uyarana maruz kaldıktan sonra ağlamasını bekleyebilirsiniz, çünkü anlamsız bilgilere maruz kalmak kafa karıştırıcı ve sinir bozucudur. Ağlamak, huzursuzluğun ve kafa karışıklığının giderilmesini sağlayarak bebeğin yeni öğrenme deneyimlerine açık hale getirir. Bebeklerin ağlarken başka birinin sevgi dolu ilgisi-ne ihtiyaçları vardır. Bebeğinizi uyarmaya devam etmek ya da dikkatini dağıtmaya çalışmak yalnızca ağlamalarını erteleyeceği ve ağlamalarına neden olacak daha fazla uyarana neden olacağı için işe yaramayacaktır. İşte aşırı uyaran örneği:

Oğlum 7 haftalıkken onu bir halk dansları festivaline götürdüm.

Kısa bir emzirme molası dışında tam iki saat uyanıktı ve bütün etkinlikleri dikkatlice izledi. Sonunda ağlamaya başladı ve yarım saat sonra uyuya kalana kadar şiddetle ağladı.

Bebek, yeni bir görüntü ya da sesi hafızasında var olan bir şeyle ilişkilendirebilirse bu bilgiyi almak onun için acı verici bir şey olmaz, bundan keyif alır. Aşağıdaki örnek anlamlı bir bilgi edinimini anlatıyor:

Oğlum 5,5 aylıkken alış veriş sırasında süt ürünleri bölümünden geçiyorduk. Birden gülümsemeye ve mırıldanmaya başladı ve yoğurt kutularına uzanmaya çalıştı. Kısa bir süre önce evde benzer bir kaptan yoğurt yemiş sonra da boş yoğurt kabıyla oynamıştı. Onun için çoğu görüntü ve sesin hâlâ tamamen anlamsız olduğu bir yerde tanıdık bir şeyler görünce kesinlikle sevinmişti.

154 Bebeklerin yetersiz uyararla karşılaşması da mümkündür. Yetersiz uyarılma durumu, çevrenin çok fazla tanıdık olduğunda ve bebeğin ilişki kurabileceği yeterli miktarda yeni oyuncak ya da deneyim olmadığında yaşanır. Böyle sıkıcı bir ortamdaki bebek muhtemelen zihinsel olarak aç kalır ve yeni bir uyarana gelene kadar ağlar. Ağlayarak uyarılara duyduğu büyük ihtiyacı ifade eder.

Bebekler hem yetersiz uyarana hem de aşırı uyarana olduğunda ağlıyorlarsa bu iki durumu birbirinden nasıl ayıracaksınız? Ne zaman daha çok uyarana vermelisiniz ve ne zaman bebeğinizin çevresindeki uyarıları azaltmalısınız? Bu, yanıtı kolay bir soru değildir, ama en yararlı rehber bebeğinizin verdiği sinyallerdir.

Bebekler, maruz kaldıkları uyarılarla başa çıkamayacak hale geldiklerini açıkça belirtirler. Bebek, annesinin söylediği bir şarkı gibi bir uyarandan zevk alıyorsa vücudu gevşek bir pozisyonudadır, dikkatle annesine bakar, belki de kollarını ona uzatıp mırıldanır. Bir uyarandan rahatsız oldukları zaman vücutlarını gererler, başlarını başka tarafa çevirirler, kollarını ve bacaklarını kasıp ağlarlar. Bazı bebekler uyarılara karşı diğerlerinden daha duyarlıdır ve bir ses, ışık ya da ani hareket onları rahatsız ettiğinde hemen irkilirler. Araştırmacılar bebeklerin yaklaşık yüzde 20'sinin uyarılara aşırı tepki verdiğini bulmuşlardır.¹⁸ Bu yüksek duyarlılık doğuştan gelen

bir mizaç özelliği olabileceği gibi, doğum öncesi uyuşturucuya maruz kalmış olmaktan, doğum öncesindeki stresli çevre koşullarından, prematüre doğumdan ya da doğum travmalarından da kaynaklanabilir. Neden her neyse, bu aşırı duyarlı bebeklerin çok az uyarının olduğu hassas bir bakıma ihtiyaçları vardır.

Bebeğiniz doğası gereği aşırı duyarlıysa, muhtemelen büyüdüğünde de bu karakter özelliğinin sürdüğünü gözleyeceksiniz. Çekingen, risk almayan, korkak, başka insanların duygularına duyarlı ve yeni deneyimlerden kolayca bunalan biri olacaktır. Uyarılara karşı dayanıklılık düzeyini farkında olup değişikliklere kendi temposunda uyum sağlamasına izin vermelisiniz. Duyarlı bebeğiniz, sizin sevgi ve desteğinizle sezgileri güçlü, düşünceli, yaratıcı ve çok yetenekli bir çocuk haline gelecektir. Yine de unutmayın ki duyarlı bebeğiniz, diğer bebekleri hiç de rahatsız etmeyen şeyler için ağlama ihtiyacı duyacak ve muhtemelen bu ağlama ihtiyacı, büyüdüğünde de sürecektir.

Uygun uyarıları saptamanın bir başka yolu da bebeğinizin yaşını göz önüne almaktır. Özellikle yenidoğanlar zamanında doğmuş olsalar bile kolayca aşırı uyarılabilirler, çünkü insan vücudunun sesleri ve hareketleri dışında her şey yeni ve anlaşılmazdır. Özellikle 1. Bölüm'de önerildiği gibi çoğunlukla kucakta bulunuyorlarsa, sıradan bakım işlemleri bile onlar için başa çıkabileceklerinden fazla uyarı sağlar. Işıklara, renklere, seslere, ısı değişikliklerine, sertliğe, yumuşaklığa, ıslaklığa, kuruluğa, hareketsizliğe ve hareket uyum sağlamaları gerekir. Okşanmak, bezlerinin değiştirilmesi, yıkanmak, giydirilmek, kucakta taşınmak, konuşulmak, sallanmak onlara yeterince uyarı sağlar. Nefes almanın, meme emmenin, emdiklerini hazmetmenin, çiş yapmanın, kaka yapmanın, gaz çıkarmanın, koklamanın ve ağlamanın verdiği yeni duylara alışmaları gerekir. Bu biraz zaman alabilir, çünkü her şey onların anne karnındaki deneyimlerinden çok farklıdır. İlk aylardaki ağlamaların büyük bir kısmı aşırı uyarılmadan kaynaklanabilir. Genel bir kural olarak bebek ne kadar küçükse aşırı uyarılmasının o kadar kolay olduğu söylenebilir.

Yeni doğan bebeğinize dokunmanız ya da onu kucağınıza almanız, aşırı uyarılmasına neden olmaz, çünkü fiziksel temas ihti-

yacı çok fazladır. Ama ilk haftalarda fazla yeni görsel ve sesli uyarandan korumak akıllıca olur. Huysuz yenidoğanların ana babaları genellikle bebeklerinin sıkıldığını düşünerek onları yürüyüşlere ve dolaşmaya çıkarırlar. Çok küçük bebekler için bu tür deneyimler anlamsızdır, yalnızca aşırı uyarılmaya ve kafa karışıklığına neden olur. Bebekler, 2-3 aylık olana kadar yeniliklerden hoşlanmazlar ve tanıdık oldukları resimlere bakmayı tercih etme eğiliminde olurlar. Hiçbir şey onları sıkıyor gibi görülmez.¹⁹

156

Bebeğiniz 2-3 aylık olduğunda yeni uyaranlara duyduğu ihtiyaç artacak ve yeni resimlere eski resimlerden daha uzun süre bakmaya başlayacaktır. Yine de 3 aylık bebeklerin en çok tercih ettikleri uyaranlar alışkın oldukları uyaranlardan biraz farklı olanlardır.²⁰ Bu uyaran açlığını doyurmak sizin işinizdir, çünkü bebeğiniz bunu kendi kendine yapamaz. Daha sonraları, bebeğiniz emeklemeye başladığında uyaranlarda istediği değişikliği kendisi yaratabilir. Ama o zamana kadar, bebeğiniz oldukça çaresizdir ve üç aydan sonra uyaran ihtiyacı arttığı için onu farklı bir biçimde çok daha talepkâr bulabilirsiniz. Bu ihtiyacı, sık sık gittiğiniz yerlere bebeğinizi de kucağınızda taşıyarak ve onunla ilişki kurarak giderebilirsiniz. Bebeğinizi kucağınızdan indirdiğinizde, bakabileceği renkli şeyler, dinleyebileceği bir müzik ve ulaşabileceği uzaklıkta nesneler olmasına dikkat edin.

Bebeğiniz emeklemeyi öğrendikten sonra o sırada ilgisini çekebilecek nitelikte yeterli oyuncak ve etkinlik olduğunda hareket edebileceği geniş bir alan da varsa sıkıntıdan ağlaması pek mümkün değildir.

Aşırı uyarılma olasılığı bebeklik dönemi boyunca sürer. Sürekli aşırı uyarılan bebekler, kronik endişe ya da kafa karışıklığı yaşayabilirler ve yeni şeyleri öğrenme ve anlama yeteneklerine çok az güvenirlir. Bu durum ilerideki zihinsel başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Aşırı uyarılan bebeklerde uyku sorunları yaşama eğilimi de vardır. Yine de aşırı uyarılmanın yarattığı gerginliği atmak için ağlamalarına izin verilirse (kucakta tutulup sevgi dolu bir ilgi gösterilerek) bu olumsuz etkilerin ortaya çıkma olasılığı düşer.

Bebekleri dışarıya çıkarırken yaşayacakları deneyimlerle ilişki kurma yeteneklerini göz önüne alarak plan yapmak yararlı olur.

Hayvanat bahçesine gitmek hiç canlı hayvan görmemiş bir bebek için aşırı uyarıcı olabilir, ama kedi ve köpeklere alışkın bir bebek için oldukça uygundur. Bebeğinizi aşırı uyarıcı olabilecek bir yere örneğin bir partiye götürmek zorundaysanız, onu vücudunuzun alışkın olduğu kokusunu ve seslerini duyabileceği biçimde kendinize yakın tutmak olumsuz etkileri azaltabilir.

Bebeğinizin sinyallerini dikkatlice okuyup ve onu aşırı uyarmayarak hem stres düzeyini kontrol edilebilir düzeylerde tutabilir hem de dünyayı kendi ritmine uygun bir hızda tanımasına yardımcı olursunuz.

Bebeğim sürekli ilgi bekliyor ve eğlendirilmek istiyor. Bu konuda ne yapabilirim?

Bebekler emeklemeyi öğrenene kadar, kendi uyarılarını sağlamak üzere tek başlarına hareket edemedikleri için oldukça talepkârdırlar. Uyarı sağlama konusunda ana babalarına çok bağılıdırlar. Bebeğinize oynayabileceği nesneler vermeniz, kucağınızda gezdirmeniz, ona şarkı söylemeniz, onunla konuşmanız ve basit oyunlar oynamanız çok önemlidir. Bebeğiniz emeklemeyi öğrendikten sonra size daha az bağılı bir hale gelse de sıklıkla kendisiyle ilgilenmenizi isteyecektir. Bu son derece normal ve sağlıklıdır.

Yine de bebeğinizin sinyallerini dikkatlice gözlemeniz önemlidir. Bazen aslında yalnızca ağlayarak stresini boşaltma ihtiyacı duyan bir bebeğin ebeveyni, bebeğinin sıkıldığını düşünebilir. Bebeğinizin *her ağlayışında* onu eğlendirmeye çalışıyor, örneğin bir şarkı söylüyor ya da oyun oynuyorsanız birikmiş stresini boşaltmak için ihtiyacı olduğu kadar ağlamaya fırsat bulamayacaktır. Bebeğinizin hiçbir ek uyarı olmadan, yalnızca rahatça ağlamaya ihtiyaç duyduğu zamanlar olabilir. Böyle zamanlarda tek yapmanız gereken, onu sevgiyle ve sakince kucağınıza alıp ağlamasını empatiyle dinlemektir.

Bebeğinizin ağlamaya ihtiyacı olduğunda sıklıkla yeni bir uyarı sunarak dikkatini dağıtmaya çalışmanız, bir kontrol kalıbı oluşmasına yani, bebeğinizin duygularını baskılamak için kullandığı bir alışkanlık edinmesine yol açabilir. Bebeğiniz kendini kötü hissettiğinde ağlamayacak, onun yerine eğlendirilmeyi talep edecektir. Bu

kontrol kalıbını kullanan bebekler genellikle “şımarık” olarak nitelendirilirler. Aslında bu bebeklere gösterilen ilgi fazla değildir ama ağlama ihtiyacı duyduklarında yanlış ilgi gösterilmiştir. Bu kontrol kalıbına sahip bebeklerle birlikte yaşamak çok rahatsız edicidir. İşte bir annenin anlattıkları:

Sürekli ilgi istediğinde sabrım taşıyor. Çıldırıyorum. İçimden onu bir kenara itip kurtulmak geliyor. Birilerinin onu benden uzaklaştırmasını ya da gözümün önünden almasını isterdim. Bu gerçekten çok fazla. Başa çıkamıyorum. Beni rahat bırakmasını sağlayacak bir yol bulmaya çalışıyorum.

158

Aslında ağlama ihtiyacı duyan bir bebeğin dikkatinin uyarılarla dağıtıldığını söylemek her zaman kolay değildir. Bebeklerin ağlarken dikkatleri dağıtmaya çalışıldığında gösterdikleri tepkiler farklıdır. Kimi onu sallasanız da ağlamaya devam eder, kimiyse bir süreliğine ağlamasını keser. Bebeklerin dikkatleri dağılıyorsa, o sırada ihtiyaç duydukları uyarının bu olduğunu varsaymak (belki de yanlış olarak) kolaydır. Öbür taraftan, “yalnızca ağlamaya ihtiyacı” olduğu varsayımıyla bebeğinizin gerçek ihtiyaçlarını gözden kaçırmak istemezsiniz.

Birkaç kez yeni uyarılarla dikkatini dağıtmaya çalışmanıza karşın bebeğiniz hâlâ huzursuzsa, iyice ağlamaya ihtiyacı olduğunu (o sıradaki diğer bütün ihtiyaçlarının karşılanmış olduğu varsayımıyla) düşünebilirsiniz. Bazen ortam değişmese bile bebeğin ağlamasına izin verdiğinizde, mucizevi bir şekilde sıkıntısı geçebilir. Uzun bir süre hiçbir şey bebeğinizi mutlu etmemişse, onu kucağınıza alın ama dikkatini dağıtmaktan kaçının ve bakın bakalım ne oluyor. Onunla yumuşak bir tonda konuşun ve onu dinlemeye hazır olduğunuzu bilmesini sağlayın. Ağlamaya ihtiyacı varsa, ağlayacaktır. Ağlama ihtiyacı yoksa, muhtemelen kucağinizda kendini oyalayacak bir şey bulacaktır. Bebeğinizin sevgi dolu kollarınızın arasında sıkılması pek mümkün değildir, bu nedenle kucaңызdayken sıkıldığı için ağlamasından endişe etmenize gerek yoktur. Ağladıktan sonra uyarılara hazır olabilir, o zaman onunla istediği tarzda oynayabilirsiniz. Yine de birçok ana baba, bebeklerinin yeterince

ağladıktan sonra ilgi istemediklerini ve daha uzun sürelerle kendilerini oyalayabildiklerini fark etmişlerdir.

Bebeğinizin sinyallerini doğru yorumlamak ve uyarana ihtiyacı olup olmadığını anlamak için, geçmiş deneyimlerini dikkate almanız yararlı olabilir. Çocuklarımla yaşadığım aşağıdaki iki örnek görsel uyarılar içeriyor. Birincisinde uyarın, ağlamayı engelleyen bir dikkat dağıtıcı işlevi görmekteydi, ikincisindeyse gerçek bir ihtiyaçtı.

Kızım üç günlükken bilirubin düzeyi yükseldiği için üç gün kuvözde mavi ışıkların altında yatırmak zorunda kaldı. Belirli saatlerde onu emzirmek için alabiliyordum. Kuvöze geri koyarken gözlerini koruyacak bir bant takmam gerekiyordu. Son derece uyanık bir bebektir ve her seferinde o etrafı incelemekle meşgulken gözüne bantı takıyordum. Ağlıyor, bağırıyor ve kollarını sallayarak bantı çıkarmaya çalışıyordu. Bant takmak hem rahatsız ediciydi, hem de çevreyi görmesini engelliyordu ve bant takılmasını, benim yakınlığımı kaybetmekle ilişkilendirmişti. Eve döndükten bir hafta sonra, bir akşam ışıkları söndürdüğümde kucağımda olmasına karşın ağladığını fark ettim. Işığı açtığımda ağlaması kesildi, yeniden kapatır kapatmaz yine ağlamaya başladı. Aniden karanlıkta kalmanın, ona bant deneyimini hatırlatabileceğini ve kuvözde yaşadığı deneyim için biraz daha ağlamaya ihtiyacı olabileceğini düşündüm. Bunun üzerine, ışığı kapattım ve ağlarken onu kucağımda tuttum. Bu olay birkaç kez daha tekrarlandı. Altı haftalık olduğunda, artık karanlık ağlamasını tetiklemiyordu ve karanlıkta kucağa alınmaktan son derece memnundu.

159

Bu hikâyeyi aşağıdaki hikâyeyle karşılaştırın:

Oğlum 7 haftalıkken çevresinde sarı parlak kumaş üzerine hayvan resimleriyle süslü bir tampon yastığı olan bir bebek karyolası edinmiştik. Onu ilk defa karyolasına koyduğumda tampon yastığa bakarak memnuniyetle mırıldanmaya başladı. Sonra sakinleşip uymasını umarak ışığı kapattım. Derhal ağlamaya başladı. Işığı yakar yakmaz, tampon yastığa bakarak keyifli mırıldanmalarına yeniden başladı. Resimleri biraz daha incelemek için zamana ihtiyacı olduğu çok açıktı, ben de ışığı açık bıraktım.

Bebeğinizin *nasıl* ilgi istediğine de dikkat edebilirsiniz. Sakin ve keyifli bir şekilde kendisiyle oynamanızı istediğini ifade ediyorsa, muhtemelen ağlamaya ihtiyacı yoktur. Ama mızırdanan ve öfkeli bir tonda istiyorsa, bu ses tonu ağlama ihtiyacının göstergesi olabilir. İlginize ihtiyacı vardır, ama muhtemelen bu durumda onunla oynamak, dikkatini dağıtacak ve ağlamasını ertelemesine neden olacaktır.

İhtiyaçları olduğu kadar ağlayabilen bebekler, sıklıkla yalnız başlarına keyifle oynayabilirler ve bu birçok ana baba için büyük bir ferahlıktır. Yine de en iyisi, bebeklerin ne zaman ve ne kadar süreyle kendilerini oyalayacaklarının kararını onlara bırakmaktır. Bebeklerin gerçekten ilgiye ihtiyaçları vardır. Buna ne zaman ihtiyaç duyduklarını ve ne zaman ihtiyaç duymadıklarını en iyi onlar bilir. Bu ihtiyaçlarını erteleyemezler. İleride kendileriyle ilgilenebileceğiniz zamanı bekleyebilirler, ama 2 yaşın altındaki bir çocuktan bunu beklemek çok fazladır.

160

Gerçek ilgi ihtiyacına yanıt vermek onu şımartmayacağı için bebeğinizin yanındayken onunla ilgilenebilir durumda olmaya çalışmanızı öneririm. Yalnızca bebeğinizin istekleri aşırı olmaya başladığında ve hiçbir şekilde kendisini oyalayamadığında, birikmiş duygularını ve stresini boşaltmak için ağlamaya ihtiyacı olduğundan kuşkulabilirsiniz.

Ana baba olarak, bebeğinizin karşı karşıya kaldığı uyaranların miktarını ve türünü kontrol etmek ve dengeleme rolünüz çok önemlidir. Bebeğinizin uyaran ihtiyacının farkında olmak ama her küçük mızırdanmanın da onu eğlendirmeniz gerektiği anlamına gelmediğini bilmek önemlidir. Bazen bebeğinize en uygun yanıt, onu kucağınıza almak ve dikkatini dağıtmaya çalışmadan dinlemek olabilir. Muhtemelen bebeğinizin sinyallerini yorumlarken hatalar yapacaksınız, ama yanlışlıkla bir uyarıyı kaldırmanız bebeğinizi üzse bile önemli bir travmaya neden olmaz ve bunu kolayca atlatır.

Ne kadar yönlendirici olmalıyım?

Çok fazla müdahale etmek öğrenme sürecini aksatacağı için, bebeğinize neyle nasıl oynayacağını söylemenize gerek yoktur.

“Haydi, şimdi kule yapalım” ya da “Haydi şimdi bu kitabı okuyalım” demek yerine “Ne yapmak istersin?” diye sormayı deneyebilirsiniz. Fırsat verilirse ve bilinçli bir dikkatle gözlenirse bebekler kendiliklerinden inisiyatif alarak ne yapmak istediklerini belirtirler. Kendileri için anlamlı uyarıları seçeceklerine güvenebilirsiniz, ama yapmayı seçtikleri şey sizin kafanızdakiyle aynı olmayabilir. Bazen ana babalar bebeklerinin bir kutuyla, o kutunun içindeki yeni oyuncaktan daha fazla oynadığını şaşkınlık içinde fark edebilirler!

Sürekli etkinlikler önerirseniz, bebeğiniz buna bağımlı hale gelerek doğallığını ve karar verme becerisini kaybedebilir. Bu davranışa alışan bebek, kendisine önerilerde bulunacak ya da onu oyalayacak birilerinin yokluğunda sıkılır. Hatta sürekli kendisiyle ilgilenmenizi istemeye başlayabilir, bu durumda bebeğinizi “şımartmış” olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ama ona yönlendirici olmayan bir ilgi gösterirseniz, bu sorunların görülme olasılığı düşer. Bebeğiniz sizinle oynarken inisiyatif almayı öğrenirse, yalnız başına oynarken de bunu sürdürebilir.

Deneyimin daha sonraki zihinsel gelişime etkileri üzerine yapılan uzun dönemli bir çalışmada araştırmacılar, çok yetenekli okul öncesi çocukların ana babalarının hepsinin çocuklarıyla kurdukları ilişkinin ortak bir özelliği olduğunu bulmuşlardır. Bu ana babalar, bebeklerinin etkinliklerini yönlendirmemiş ama bebekleri için her zaman hazır olmuş ve bebekleri onlarla ilişki kurmak ya da başka bir şey istediğinde kısa sürede uygun bir biçimde yanıt vermişlerdir.²¹

Tabii sizin de bir etkinliği, örneğin yeni bir oyunu başlatmak istediğiniz zamanlar olacaktır. Ama bunu yaptıktan sonra bir süre geri çekilip, bebeğinizin devam etmek isteyip istemediğini gözlemek akıllıca olacaktır. Sizin önerinizle başladığınız resimli kitap bakma etkinliği, bebeğinizin yönlendirmesiyle yatağın üzerinde boğuşmaya dönüşebilir. Bebeğiniz ilgisini kaybettiğinde siz eğleniyor olsanız bile, o etkinliği bırakmaya hazır olmalısınız!

Çocukların, yetişkinler öğretmeden hiçbir şey öğrenemeyecekleri düşüncesi doğru değildir. İstenmeden öğretme çabası, bebeklerin kendi yöntemleriyle düşünme, keşfetme ve denemelerine fırsat vermediği ya da onları hazır olmadıkları kavramlarla tanıştırdığı için doğal öğrenme sürecine zarar verebilir. Dolayısıyla bebeğinize

yapılandırılmış bir şekilde bilgi vermeye çaba harcamanızı tavsiye etmem. Kendinizi bebeğinizin öğrenme sürecinin kolaylaştırıcısı olarak görmeyiniz ve ona çeşitli nesneler sunup gözlemeniz daha yararlı bir yaklaşım olur. Anlamlı öğrenme, bebek kendi seçtiği etkinliklere aktif bir şekilde katılırsa gerçekleşir. Bebekler deneyimlerinden bilgi *yaratırlar*.²²

Aşağıdaki örnekteki üç çocuk annesi gibi bazı ana babalar, bebekleri alışılmış kurallara uygun bir gelişme göstermezse endişelenirler:

Özellikle ilk bebeğimde çok endişeliydim, çünkü her şeyi yapması beklenen zamandan daha geç yapıyordu. Yürümeye başladığında 18 ayı geçmişti, 2 yaşını geçene kadar konuşmaya başlamadı. Ama şimdi 6 yaşında ve okulda gayet iyi. Çok iyi okuyabiliyor. Diğer iki çocuğum da birçok şeyi geç öğrendiler, ama onlar için çok endişelenmedim. Bunun bizim aile özelliğimiz olduğunu anladım. Yaşıtlarına yetişecekler. Kocam da 2 yaşına kadar yürümemiş, şu anda tamamen normal.

162

Bebeğiniz hazır olmadan, bazı kavram ya da becerileri öğrenmesi için baskı yapmayın, çünkü muhtemelen başarısız olursunuz ve ikiniz de hayal kırıklığı yaşarsınız. Bu baskı, bebeğinizin özsaygısına ve öğrenmeye karşı tutumuna zarar verebilir. Ayrıca birbirinizle ilişkinizde gerilimlere de neden olabilir. Baskı yapmak yerine, bebeğinizin bunları kendi temposunda öğreneceğine güvenin. Yine de bebeğinizin gelişimine ilişkin ciddi endişeleriniz varsa, zaman kaybetmeden olası gelişim bozukluklarının ya da fizyolojik sorunların teşhisi için, uzman bir doktora danışın. Bir sorun varsa, erken müdahale programları son derece yararlı olabilir.

Başka bir çocuğun annesi bana, oğlu oyun oynarken müdahale etmenin zararlarını bilmesine karşın, kendisini tutmakta ne kadar zorlandığını anlatmıştı:

Oyun oynarken içimden müdahale etmek geliyor, çünkü her şeyi doğru yaptığını görmek istiyorum (gülüyor). Bunun doğru olmadığını, böyle yapmamam gerektiğini biliyorum, ama onun bir şeylerle boğu-

masını seyretmek ya da belki nasıl yapılacağını bilmediğini görmek beni rahatsız ediyor. Onun için de her zaman ona nasıl yapılacağını göstermem ya da açıklamam gerektiğini düşünüyorum. Ama bazen ona göstersem de o benim gösterdiğim şekilde yapmıyor, çünkü nasıl yapılacağını kendisi bulmak istiyor. Sonra, kendisi bulunca yapabiliyor. Ama benim kendime engel olup ona nasıl yapacağını göstermemem çok zor. Sürekli "Bunu şu şekilde yap, bu şekilde diz" ya da "Böyle parçalarına ayır" gibi şeyler söylüyorum. Kendi hatalarını kendi yöntemiyle yapmasına izin vermek kolay değil.

Bazı ana babalar, ilk yıllardaki hareket ve eylemlerin önemini değerlendiremedikleri için, çocuklarının "gerçekten öğrenmeye" başlamalarını örneğin okumalarını ve matematik becerileri edinmelerini sabırsızlıkla beklerler. Ama beynin, belirli açılardan hazır olmadan akademik konuları öğrenmesi ve sembol kullanmaya başlaması mümkün değildir. Piaget ilk iki yıldaki duyumotor zekânın gelişimine ilişkin ayrıntılı bir analiz yapmıştır. Piaget bu analizde, bebeğin nesnelerle ve bedeniyle kendiliğinden yaptığı eylemlerin, ilerdeki öğrenme sürecinin temelini oluşturduğunu göstermiştir.²³ Örneğin, soyut matematiksel kavramlar, erken dönemdeki emekleme, nesneleri yakalama ve atma, kutulara koyma, karşılaştırma, gruplama, sıralama ve birleştirme eylemleriyle gelişir. Bebekler beyinlerini daha gelişkin şeyler öğrenmeye nasıl hazırlayacaklarını çok iyi bilirler ve bunu kendiliğinden bir şekilde, eğlenerek yaparlar. Dolayısıyla bebeklere okumayı ya da sayı saymayı öğretmek uygunsuz ve gereksizdir.

Yapılandırılmış öğretim gereksiz olsa da, bebeğinizin gelişimine katkıda bulunacak ve deneyimlerini anlamlı bir bağlama yerleştirmesine yardımcı olacak iki öğretici etkinlik vardır. Bunlardan ilki bebeğinizin dikkatini çevresindeki nesne ve olaylara çekmektir. Örneğin, müziğe dikkatini çekmek için duyduğunuz melodiyi mırıldanarak "Müziği duyuyor musun?" diye sorabilirsiniz. İkincisi de bebeğinizin etkinlikleri ve o sırada ilgilendiği şeylerle ilgili yorumda bulunmaktır. Güzel bir günde bebeğiniz parkta kelebeğin peşinden koşuyorsa, "Kelebeği yakalamaya mı çalışıyorsun? Eyvah, kaçtı!" diyebilirsiniz. Çalışmalar, bebeklerle bu tarzda konuşmanın hem dil becerilerine hem de bilişsel gelişime katkıda bulunduğunu göstermiştir.²⁴

Bebeğiniz bir etkinliğe konsantre olmuşken onu gereksiz yere bölmemeye dikkat edin. Bebeklerin de kimseyi dinlemelerinin beklenmediği ya da kimseyle ilişki kurmalarının gerekmediği zamanlara ihtiyaçları vardır. Arada sırada bebeğinizi sessizce gözlerseniz, yeni beceriler edinmek için denemeler yaparken ya da daha önce edindiği becerileri uygularken ne kadar konsantre olduğunu fark edersiniz. Bebeğinizin ruh haline ve ilgilendiği şeylere karşı duyarlı olmak ve müdahalelerinizi buna uyarlamak, iyi bir prensip olabilir. İlginç bir çalışmada, etkinlikleri sıklıkla müdahaleci anneleri tarafından kesilen 6 aylık bebeklerin, 6 ila 8 yaşına geldiklerinde hiperaktivite tanısı almaları olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁵ Örneğin, bir yere gideceğiniz için bebeğinizin etkinliğini kesmek zorundaysanız, onu önceden birçok kez uyarın ve mümkünse yanına bir oyuncak almasına izin verin.

Bebeğinizin oyun oynamasının öğrenme sürecinin temeli olduğunu unutmazsanız, kendinizi onun ihtiyaçlarına göre ayarlamak daha kolay gelecektir. Bebekler sıklıkla ana babaları için uygun olmayan biçimlerde ve zamanlarda öğrenmeye çalışırlar. Suyun özelliklerini keşfetmekle meşgul oldukları için küvetten çıkmayı reddederler ya da yerçekimi yasalarını araştırmak için yemeklerini yere atmakta ısrar ederler. Bu davranışları yaramazlık olarak değil de öğrenme çabaları olarak görürseniz, bu tür çatışmaları çözmek için herkesin ihtiyaçlarını karşılayacak yaratıcı çözümler geliştirmeniz daha kolay olur (bkz. 6. Bölüm).

Bilgi hazinenizi bebeğinizle paylaşmak için güçlü bir arzu duyarsanız da, bebeklerin en iyi kendi deneyimleriyle öğrendiklerini anlamak önemlidir. Kendilerine dayatılan, yapılandırılmış öğretim genellikle faydalı olmaz. Bunun yerine bebeğinize bol sevgi verin, ilgi gösterin, sabırlı olun ve bebeğinizin yetenekli bir yetişkin olmak için ihtiyacı olan becerileri edineceğine güvenin.

Ödül ve övgüler yararlı mıdır?

Bazı psikologlar bebeklerin yalnızca bir yiyecek ya da sözel övgü gibi dışarıdan gelen bir ödül olduğunda öğrenebileceklerine inanırlar. Davranışçı teori adı verilen bu öğrenme teorileri esas olarak sıçanlar

ve güvercinler üzerinde yapılan deneylerden çıkarılmıştır. Ama Piaget gibi insan yavruları üzerinde derinlemesine çalışan araştırmacılar, bu açıklamaların birçok öğrenme sürecini açıklamakta yetersiz olduğuna inanırlar. Onların açıklamalarına göre, insanlar çevreleriyle mümkün olan her türlü yoldan ilişki kurma eğilimiyle doğarlar. Bu kendiliğinden ve doğal eğilim, onların yeni beceriler edinmelerini ve yeni şeyler öğrenmelerini sağlar. Diğer bir deyişle bebeklere bir şey öğretmeye ya da ödüllendirmeye gerek yoktur. Yalnızca çok çeşitli deneyimler yaşamalarına, çeşitli nesnelere erişebilmelerine ve oynamalarına olanak verilmelidir. Bebekler, kendi kendilerine özgür bir ortamda oynadıkları oyunlarla, ileride öğrenecekleri her şeyin yapı taşı olan pratik zekânın temellerini oluştururlar.

Aşağıda anlatılan sistemli el göz koordinasyonu alıştırması, bebeklerin kendi kendilerine ne kadar güdülenebildiklerini gösteriyor:

Oğlum 4,5 aylıktı. Bir gün yanımda yatarken, hırkamin büyük mavi düğmesine dokunmak için sağ elini yavaşça uzattı. Bir süre elledikten sonra kolunu hızlıca geri çekti. Büyük bir konsantrasyonla aynı düğmeye dokunduğu bu hareket dizisini *elli kereden fazla* tekrarladı.

165

Dışarıdan gelen ödüller hem gereksizdir hem de görünmez tehlikeleri vardır. Araştırmacılar yüzlerce deneyde, çocukların yapmaları için ödüllendirildikleri şeylere karşı ilgilerini kaybetme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır.²⁶ Bir deneyde, bir çizim etkinliğini tamamladıklarında bekledikleri ödülü alan okul öncesi çocukların daha sonra ödül kaldırıldığında, bu etkinliğe ilgi duymamaya başladıkları gösterilmiştir.²⁷ Çocuklar ödül varsa, kazanmak için çaba harcıyor ama başlangıçtaki ilgi ve öğrenme isteklerini de kaybediyor gibi görünüyorlar. Psikologlar bu durumu "içsel motivasyonun kaybı" olarak nitelendirirler. Dolayısıyla bebeğinizin gelişen becerilerine ilgi göstermek ve onu teşvik etmek doğru olsa da başarıları dışarıdan pekiştiricilerle ödüllendirmek iyi bir fikir değildir.

Birçok kişi çocukları övmenin yararlı olduğuna inanır ama övgü de maddi ödüller gibi, gerçekte öğrenme isteğini artıracığına *azaltabilir*. Üstelik bebekler zaten yeni beceriler edinmekten zevk aldık-

ları için övgü gereksizdir. Bebekler yaptıklarının "iyi" olup olmamasına aldırılmazlar. Bu tür değer yargıları kafa karıştırıcıdır, çünkü "iyi" sözcüğü onların kötü olabilme olasılığını ima eder. Övgüler onların ileride, yaptıklarının yeterince "iyi" olup olmadığı konusunda endişelenmelerine neden olur. Öğrenme süreci, değer yargıları olmadan daha iyi işler.

Bebeğiniz yeni bir şey yaptığında, ona yargılayıcı olmayan bir geribildirimde bulunun ya da onu yüreklendirin. İşte bazı örnekler: "Yaptın işte! Kendi başına yuvarladın!" "Şimdi de gömleğini giyebilirsin. Kendi kendine giyinmek zevkli değil mi?" "Bunu yapmak için çok çalıştın. Bugüne kadar yaptığın en yüksek kule oldu!" Bu örneklerde hiç değer yargısı bulunmadığına, yalnızca olgusal geribildirim verildiğine ve karşılaştırmanın, teorik bir mükemmellik modeliyle değil, çocuğun geçmiş performansı ile yapıldığına dikkat edin.

Bebeğinizin zihinsel becerilerini nasıl geliştirebilirsiniz?

166

- ☺ Bol fiziksel temas olan stressiz bir ortam sağlayın. Her türlü cezadan kaçının.
 - ☺ Uygun uyarıların bulunduğu, donanımlı bir ortam sağlayın, ama aşırı uyarmayın.
 - ☺ Keşif yapma fırsatlarıyla dolu güvenli bir ortamda hareket özgürlüğü tanıyın.
 - ☺ Bebeğinizle sık iletişim kurun (konuşun, şarkı söyleyin, oyun oynayın).
 - ☺ İhtiyaç duyduğunda ilgi gösterebilir durumda olun, ama fazla yardım etmeyin. Bebeğiniz yeni beceriler edinirken biraz uğraşmasına fırsat verin.
 - ☺ Yapılandırılmış ve dayatılan bir öğretimden kaçının.
 - ☺ Yeni becerileri teşvik edin ve bebeğinizin yaptıklarından memnun olduğunuzu gösterin ama ödül vermekten ve değer yargıları içeren övgülerden kaçının.
 - ☺ Bebeğinizin hüsrana duygularına empati gösterin, ağlamaları ve öfke nöbetlerini kabul edin.
-

Bir şeyi yapmakta zorlanan bebeğime ne kadar yardım etmeliyim?

Bebeklere fazla zor geleceğini düşündüğümüz işleri yapmalarına yardım etmek çok caziptir, ama bu öğrenme sürecini aksatır. Maria Montessori, "Çocuğun ilk içgüdüsel işlerini, kimseden yardım almadan kendi kendine yapmaktır ve onun işini yapmaya çalışanlara karşı verdiği savunmayla ilk bilinçli bağımsızlık iddiasında bulunmuş olur" demiştir.²⁸

Hüsran ve başarısızlık, öğrenme sürecinin önemli parçalarıdır. Bebeğinizin kendi kendine yapabileceği bir işi her yapışınızda onun zor bir görevi yapmaktan duyacağı başarı duygusunu yaşama fırsatını elinden almış olursunuz. Kendisini yetersiz görmeye bile başlayabilir ki vermek istediğiniz mesaj bu değildir. Örneğin bebeğiniz bloklarla bir kule yapmaya çalışırken kuleyi sizin yapmanızın ona pek bir faydası olmaz. Ona asıl keyif verecek ve başarı duygusu yaşatacak şey kendi kendine yapmaya uğraşmak ve sonunda amacına ulaşmaktır, sizin kule yaptığınızı görmek değil.

167

Bebekler ve çocuklar zor bir işi becermeye çalışırken hüsran duygusu yaşarlarsa bazen ağlayabilir, hatta öfke nöbeti geçirebilirler. Bu durumda ona en çok yardımı olacak tepki, ağlamasına izin vermek ve dinlerken empati göstermektir. Örneğin, bebeğinize "Kutunun kapağını açamadığın için gerçekten kızgınsın" diyerek ne hissettiğini anladığınızı gösterebilirsiniz. İyice ağlayıp yatıştıktan sonra daha önce yapamadığı şeyi birdenbire yapabilir! Ama yapamasa bile, en azından hüsran duygusunu atmış olacaktır. Hüsran duygusu yaşayan bir bebeğe yardım etmek hem elinden öğrenme fırsatını almak hem de *zaten* yaşamakta olduğu hüsran duygusunu atmasını engellemek demek olur. Bu durum, boşaltma fırsatı bulana kadar bir gerilim oluşmasına neden olur.

Bebekler, dünya onların beklentilerine göre hareket etmezse, örneğin yuvarlak bir vida kare bir deliğe girmiyor ya da yana doğru ittiği oyuncak kamyon, istediği yöne gitmiyorsa hüsran duygusu yaşarlar. Böyle durumlarda ağlamaya ve öfkelenmeye ihtiyaçları olur. Tabii ki, yapmaya çalıştıkları şeyi hiçbir zaman başaramazlar, ama ağladıktan sonra dünyaya ilişkin bu bilgileri daha rahat kabul edip anlayabilirler.

Bazen bebeklere yardım etmek anlamlı olabilir. Bebeğinizin hüsrân duygusunun denemekten tamamen vazgeçmesine neden olduğunu görürseniz ya da açıkça sizden yardım isterse hemen yanıt verip karşılaştığı sorunu çözmesine yardım etmek doğru bir yaklaşımdır. Bebeğinizin sinyallerine çok dikkat ederseniz ne zaman yardıma ihtiyacı olduğunu, ne zaman olmadığını ve ne kadar yardım etmenin uygun olduğunu anlayabilirsiniz.

Bebeğinizin haklı olarak yardıma ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız gereken minimum yardımı yapın ki bebeğinizin hâlâ bir şeyler öğrenmeye ve başarı duygusu yaşamaya fırsatı olsun. Belki yapmaya çalıştığı şeyi bir parça değiştirerek daha kolay hale getirebilir ya bir ipucu verebilirsiniz. Aşağıdaki örnek bunu gösteriyor:

Oğlum 21 aylıkken salonda topla oynuyordu. Bir süre sonra top bir koltuğun altına yuvarlandı. Elini koltukla kanepenin arasından uzatıp topu yakalamayı başardı, ama geri çekmeye çalıştığında takıldı. Belli ki top o aralıktan geçemeyecek kadar büyüktü, ama oğlum defalarca denedi ve sonunda hüsrân belirtileri göstermeye başladı. Kolları, topa başka bir açıdan ulaşabilecek kadar uzun değildi. İlk düşüncem, ona topu vermek oldu, ama sonra böyle yaparsam onu bir öğrenme deneyiminden mahrum bırakacağımı düşünerek vazgeçtim. Tesadüfen yakınlarda bir yerde uzun bir çubuğa takılı bir fırıldak duruyordu ve daha önceleri oğlumun uzun bir nesneyi kullanarak oyuncaklarını almış olduğunu biliyordum. Ona topu vermek yerine fırıldak kullanmasını önerdim. Hemen fırıldak kaptı ve topu onunla ilerletmeye başladı. Topu, eliyle kolayca ulaşabileceği ve dışarı çıkarabileceği bir yere itmeyi başardı. Kendisiyle epey gurur duyuyordu.

Bebeklerin hüsrân belirtileri göstermeleri yapmaya çalıştıkları şeyi başarmak için nasıl güdülenmiş olduklarının göstergesidir. Anlamlı öğrenme, böyle zamanlarda gerçekleşeceği için bu yüksek güdülenimden yararlanmamak yazık olur.

Bazı bebekler, yuvarlanmak ya da emeklemek gibi belirli bir gelişim aşamasına özgü beceriyi edinene kadar birkaç hafta boyunca hüsrân duyguları yaşayabilir. Ben buna “gelişim sürecin-

deki hüsrân duygusu" adını veriyorum. Bu durumda bebeğimize empati göstermek dışında yapabileceğiniz pek bir şey yoktur. Kızımın bir oyuncağa ulaşmak için ileriye doğru emeklemeye çalışmasını hatırlıyorum. Bütün çabalarına karşın ancak geriye doğru gidebiliyordu! Oyuncağı ona vermenin pek bir faydası yoktu çünkü yeniden emeklemeye çabaladığında yine hüsrân yaşıyordu. Biriken bu hüsrân duygularını genellikle yatma saatinden önceki ağlama nöbetleriyle boşaltıyordu. (Bebeğinizi oyalayarak ağlamasını engellerseniz muhtemelen gece defalarca ağlayarak uyanır.) Yeni beceriyi edindikten sonra muhtemelen bir süre, en azından gelişim sürecindeki yeni bir hüsrân dönemine kadar biraz daha huzurlu olduğunu ve daha az ağladığını fark edersiniz.

Bazen bebeklerimiz için daha az şey yapmak kendilerine güven kazanmalarına yardımcı olabilir. Hüsrân duygusu öğrenme sürecinin kaçınılmaz bir parçasıdır. Bebeklerin duygularını boşaltmalarına izin vermek, birikmiş hüsrân duyguları taşımalarını engelleyeceği için ilerdeki öğrenme süreçlerine hazırlıklı olmalarına olanak verir. Yeni öğretici deneyimlere gerilim ve kaygı duymadan yaklaşabilir ve başlangıçta ne kadar zor ve korkutucu görünürse görünsün, yeni beceriler geliştirme konusunda kendilerine güvenirlir.

169

Bebeğime yeterli ilgiyi göstermekte zorlanıyorum

Yetişkin olarak çoğumuz, hâlâ öğrenme sürecinde aldığımız yaraları taşıyoruz. Bu durum bebeklerimizle müdahaleci olmadan ilgilenmemizi zorlaştırıyor. Sinanmak, övülmek, not verilmesi, karşılaştırılmak, eleştirilmek, alay edilmesi ve cezalandırılmak; öğrenme merakı ve keşif isteğinin bastırılması, neyi, nerede, ne zaman ve nasıl öğreneceğimizin söylenmesi, sıkıntıdan boğulmak ya da uzun süreler boyunca oturmak zorunda olmak, uğraşmamıza ve hata yapmamıza izin verilmemesi, soru sormaya ve kendi keşiflerimizi yapmaya yüreklendirilmeyişimiz ve konsantre olduğumuz sırada bölünmemiz bu yaraların nedenleri arasındadır. Kendi yaşadıklarımızı yeniden sahnelemek için çok güçlü bir çekim hissederez. Kendi anne babanız, size sürekli hatalarınızı gösterdilerse, muhtemelen siz de sıklıkla, farkına bile varmadan kendinizi bebeğinizin

hatalarını düzeltirken bulursunuz. Çocukluğunuzun acı dolu öğretim deneyimleri hakkında konuşmanız, belki de ağlayıp öfkelenmeniz çok faydalı olabilir. (Bu bölümün sonundaki alıştırmalara bakın.)

Bu sorunun bir başka yönü daha vardır. Kültürümüz çok önemli olan ebeveynlik işini küçük gördüğü ve değersizleştirdiği için, pek çok ana baba çocuklarına ilgi göstermek zorunda olmaya içerler. Çoğu kişi geleneksel olarak bunu hiçbir özel beceri gerektirmeyen, “yalnızca” kadınların yapacağı bir iş olarak görür. Bu nedenle birçok kadının evden çıkıp, gerçek “hayatın” yaşandığını düşündükleri yere gitmek için sabırsızlanmalarına şaşırmanın gerek. Bebeğiyle oynamaktan sıkılan bir kadınsanız, duygularınızın bir çoğunun kökeni, bu kültürel tutumlar olabilir. Böylesine “küçültücü” bir işe mahkûm olduğunuz için, kendinize acımaya başlayabilirsiniz. Bütün bu kültürel tutumlar bir gecede değişse, çocuk bakımı önemli, zor ve ilginç bir iş olarak görülmeye başlasa ve ana babalar bebeklerinin bakım ve eğitimlerinin sorumluluğunu üstlendikleri için finansal ve duygusal destek alsalardı, sıkılan ebeveyn sayısı çok daha az olurdu. Karşılığında yüksek bir ücret ödenseydi, büyük olasılıkla çok istenen bir iş olurdu. Bir insan yavrusunun keşfetme ve öğrenme sürecini izleme fırsatından daha eğlenceli ne olabilir? Aslında gerçek “hayat” biraz da bir çocuğun zekâsının gelişimidir.

170

Yine de, kültürel tutumlar olumlu olsa bile, çocuk bakımı aşırı zorlayıcı bir iştir ve hiç kimse her gün, tek başına, bir bebeğin sosyal ilişki ihtiyaçlarını karşılayamaz. Bu iş tek başına yapılamayacak kadar zordur. Bir anne, kızıyla üç gün boyunca hiç kimsenin yardımını olmadan tek başına kalmanın ne kadar zor geldiğini anlatmıştı:

Bir kere, üç gün boyunca Judy ile yapayalnız kaldık. İlk gün kendimi oldukça iyi hissediyordum, ama ikinci gün, benim için “çöküş” günüydü. Sanırım sıkışık kalmış olduğumu fark ediyordum. Sabah kalktığımda, verecek hiçbir şeyimin kalmamış olduğunu hissettim. O gün kızım ile birlikte olmak istemiyordum. Üç gün boyunca ona bakacak tek kişinin ben oluşuma ve ebeveynlik sorumluluklarımı kimseyle paylaşamayışına içerliyordum. Durumu elimden geldiği kadar iyi

idare etmekten başka yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Ben de, onun karşısında ağladım ve biraz şirretçe davranmaya başladım. Çok talepkârdı, sürekli benden bir şeyler yapmamı istiyordu. İstediklerini yaptım ve istediklerini yaparken orada oturup ağladım. Sonunda bir şeyler başarmış olma duygusuna ihtiyacım olduğuna karar verdim ve deli gibi evi temizlemeye başladım. Bütün enerjimi evi temizlemeye verdim. Ne yapacağımı bilince arada durup onunla ilgilenebiliyordum. Nasıl olsa yaptığım işe geri dönecektim.

Ana babaların yardıma ihtiyacı vardır. Türümüzün evrim süreci, tek bir ebeveynin evde çocuklarla yalnız başına kaldığı yalıtılmış çekirdek ailelerde gerçekleşmemiştir. Aksine, her zaman yanımızda çocuklarla ilgilenebilecek ve yardım edebilecek başka insanların da olduğu, geniş klanlardan geliyoruz. İdeal bir toplumda kimse, birkaç saatten uzun bir süre bir bebekle yalnız başına ilgilenmek ya da ondan sorumlu olmak zorunda kalmaz. Görüştüğüm bir başka anne bana şunları anlatmıştı:

171

Onunla kısa sürelerle ilgilenebiliyorum, ama bunu çok uzun bir süre boyunca yapamıyorum. Sanki onunla hiç yeterince oynayamıyormuşum ya da ona gerçekten ilgi gösteremiyormuşum gibi geliyor. Kendime de yeterince zaman ayıramıyormuşum gibi hissediyorum ve gerilim, biriktikçe birikiyor. Ama kendime ayırabileceğim yalnızca üç saatim olsaydı, geri geldiğimde hem oğluma hem de ailemin diğer üyelerine çok daha fazla ilgi gösterebilirdim.

Bebeklerin çok fazla ilgiye ihtiyaçları olsa da, yetişkin merkezli etkinliklerle çocuk merkezli etkinlikler arasında bir denge kurmak önemlidir. Aslında bazen bebekler, anne babaları sürekli onları gözlemek ya da oyun dünyalarına girmek yerine yetişkinlere yönelik etkinliklerle ilgilendiklerinde, daha mutlu ve daha az talepkâr olabilirler. Bebekler, yetişkinlerin yaptıkları anlamlı etkinlikleri gözleyerek öğrenirler ve yeterince büyüdüklerinde yetişkinleri taklit etmeye, beceribildiklerinde ise bu etkinliklere katılmaya başlarlar. Dolayısıyla zamanınızın bir kısmını yetişkin etkinliklerine ya da işlerine ayırdığınız için suçluluk duymanıza gerek yoktur. Bebeğinizin size ihtiyacı

hatalarını düzeltirken bulursunuz. Çocukluğunuzun acı dolu öğretim deneyimleri hakkında konuşmanız, belki de ağlayıp öfkelenmeniz çok faydalı olabilir. (Bu bölümün sonundaki alıştırmalara bakın.)

Bu sorunun bir başka yönü daha vardır. Kültürümüz çok önemli olan ebeveynlik işini küçük gördüğü ve değersizleştirdiği için, pek çok ana baba çocuklarına ilgi göstermek zorunda olmaya içerler. Çoğu kişi geleneksel olarak bunu hiçbir özel beceri gerektirmeyen, "yalnızca" kadınların yapacağı bir iş olarak görür. Bu nedenle birçok kadının evden çıkıp, gerçek "hayatın" yaşandığını düşündükleri yere gitmek için sabırsızlanmalarına şaşırmanın gerek. Bebeğiyle oynamaktan sıkılan bir kadınsanız, duygularınızın bir çoğunun kökeni, bu kültürel tutumlar olabilir. Böylesine "küçültücü" bir işe mahkûm olduğunuz için, kendinize acımaya başlayabilirsiniz. Bütün bu kültürel tutumlar bir gecede değişse, çocuk bakımı önemli, zor ve ilginç bir iş olarak görülmeye başlasa ve ana baba-lar bebeklerinin bakım ve eğitimlerinin sorumluluğunu üstlendikleri için finansal ve duygusal destek alsalardı, sıkılan ebeveyn sayısı çok daha az olurdu. Karşılığında yüksek bir ücret ödenseydi, büyük olasılıkla çok istenen bir iş olurdu. Bir insan yavrusunun keşfetme ve öğrenme sürecini izleme fırsatından daha eğlenceli ne olabilir? Aslında gerçek "hayat" biraz da bir çocuğun zekâsının gelişimidir.

170

Yine de, kültürel tutumlar olumlu olsa bile, çocuk bakımı aşırı zorlayıcı bir iştir ve hiç kimse her gün, tek başına, bir bebeğin sosyal ilişki ihtiyaçlarını karşılayamaz. Bu iş tek başına yapılamayacak kadar zordur. Bir anne, kızıyla üç gün boyunca hiç kimsenin yardımını olmadan tek başına kalmanın ne kadar zor geldiğini anlatmıştı:

Bir kere, üç gün boyunca Judy ile yapayalnız kaldık. İlk gün kendimi oldukça iyi hissediyordum, ama ikinci gün, benim için "çöküş" günüydü. Sanırım sıkışıp kalmış olduğumu fark ediyordum. Sabah kalktığımda, verecek hiçbir şeyimin kalmamış olduğunu hissettim. O gün kızım ile birlikte olmak istemiyordum. Üç gün boyunca ona bakacak tek kişinin ben oluşuma ve ebeveynlik sorumluluklarımı kimseyle paylaşamayışına içerliyordum. Durumu elimden geldiği kadar iyi

idare etmekten başka yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Ben de, onun karşısında ağladım ve biraz şirretçe davranmaya başladım. Çok talepkârdı, sürekli benden bir şeyler yapmamı istiyordu. İstediklerini yaptım ve istediklerini yaparken orada oturup ağladım. Sonunda bir şeyler başarmış olma duygusuna ihtiyacım olduğuna karar verdim ve deli gibi evi temizlemeye başladım. Bütün enerjimi evi temizlemeye verdim. Ne yapacağımı bilince arada durup onunla ilgilenebiliyordum. Nasıl olsa yaptığım işe geri dönecektim.

Ana babaların yardıma ihtiyacı vardır. Türümüzün evrim süreci, tek bir ebeveynin evde çocuklarla yalnız başına kaldığı yalıtılmış çekirdek ailelerde gerçekleşmemiştir. Aksine, her zaman yanımızda çocuklarla ilgilenilecek ve yardım edebilecek başka insanların da olduğu, geniş klanlardan geliyoruz. İdeal bir toplumda kimse, birkaç saatten uzun bir süre bir bebekle yalnız başına ilgilenmek ya da ondan sorumlu olmak zorunda kalmaz. Görüştüğüm bir başka anne bana şunları anlatmıştı:

171

Onunla kısa sürelerle ilgilenebiliyorum, ama bunu çok uzun bir süre boyunca yapamıyorum. Sanki onunla hiç yeterince oynayamıyormuşum ya da ona gerçekten ilgi gösteremiyormuşum gibi geliyor. Kendime de yeterince zaman ayıramıyormuşum gibi hissediyorum ve gerilim, biriktikçe birikiyor. Ama kendime ayırabileceğim yalnızca üç saatim olsaydı, geri geldiğimde hem oğluma hem de ailemin diğer üyelerine çok daha fazla ilgi gösterebilirdim.

Bebeklerin çok fazla ilgiye ihtiyaçları olsa da, yetişkin merkezli etkinliklerle çocuk merkezli etkinlikler arasında bir denge kurmak önemlidir. Aslında bazen bebekler, anne babaları sürekli onları gözlemek ya da oyun dünyalarına girmek yerine yetişkinlere yönelik etkinliklerle ilgilendiklerinde, daha mutlu ve daha az talepkâr olabilirler. Bebekler, yetişkinlerin yaptıkları anlamlı etkinlikleri gözleyerek öğrenirler ve yeterince büyüdüklerinde yetişkinleri taklit etmeye, beceribildiklerinde ise bu etkinliklere katılmaya başlarlar. Dolayısıyla zamanınızın bir kısmını yetişkin etkinliklerine ya da işlerine ayırdığınız için suçluluk duymanıza gerek yoktur. Bebeğinizin size ihtiyacı

olduğunda, yine de yanında olabilirsiniz. Çok fazla çocuk merkezli yaşarsanız, bebeğiniz sizin yaptığınız diğer önemli işlere ilişkin bilgi edinemez. Dolayısıyla bebeğinizin sizi, ev işi yaparken ve okumak, bir müzik aleti çalmak, bahçe işleri yapmak ya da bilgisayarda çalışmak gibi kendi ilgi alanınızda bir şeyler yaparken seyretmesine izin verin. Muhtemelen 1 yaşına geldiğinde sizi taklit etmeye başlayacak ve öğreneceği anlamlı becerilerin farkına varacaktır.

Bebeklerle sakın ve bilinçli bir şekilde ilgilenmek önemlidir, ama her zaman kolay değildir. Yine de bebeğinizin, sizin etkinliklerinizi izleme fırsatına da ihtiyacı olduğunu unutmayın. Bu fırsatı elde eden bebekler, taklit ederek öğrenebilecek ve yeni beceriler edinecekleri anlamlı bir çerçeveye bulabileceklerdir.

Bebeğimle hangi oyunları oynayabilirim?

172

Önceki bölümlerde esas olarak nesnelerle oynanan oyunlar üzerinde duruldu. Nesne ya da oyuncakların yerini insanların aldığı bir oyun türü daha vardır. Bunlar, ana babaların bebekleriyle oynadıkları her türlü küçük saçma oyunu, kendiliğinden gelişen ve sağlıklı bağlanmanın temelini oluşturan yüz yüze ilişkileri içerir.²⁹ Ana babalar bebeklerine karşı duyarlı tepkiler veriyorlarsa bu gündelik ilişki, hem bebeklerin kendilerine güvenlerinin ve mutluluklarının artmasına, hem de güven, karşılıklık ve mizah duygularının gelişmesine yardımcı olur. Bu oyunlar ayrıca, bebeklerin bilişsel ve sosyal becerilerinin gelişimine de katkıda bulunur. Bu nedenle bebeklerin söz konusu oyunlara yalnızca duygusal gelişimlerinin yeterli olması için değil aynı zamanda zihinsel gelişimlerinin de normal seyrini sürdürmesi için ihtiyaçları vardır.

Gülmek, sağlıklı bağlanma duygularının gelişimi ve bebeklerin gerilimlerini atmalarına yardımcı olmak açısından çok önemlidir. Bebekler yaklaşık beş aydan sonra gülmeye başlarlar ve bu da ağlamak gibi, çok önemli bir gerilim atma yoludur. Ağlamak, büyük üzüntülerin, korkuların ve hüsrana duygularının atılmasında, gülmek ise daha hafif korku ve kaygıların boşaltılmasında yararlı olur.

Gülmenin yaşamın birinci yılındaki gelişimi üzerine yapılan bir çalışmada, en güçlü gülme uyarısının annenin “seni yakalayaca-

ğım” diyerek bebeğin üzerine doğru eğilmesi ve onu belinden yakalaması olduğu bulunmuştur.³⁰ Gülmeyi tetikleyen bir başka güçlü uyaranın ise, annenin maske takması olduğu ortaya çıkmıştır. Muhtemelen her iki durum da bebekte hafif bir korku uyandırır. Yine de korku çok güçlü olursa bebekler gülmez, ağlarlar. Örneğin maskeyi bir yabancı taktığında, gülmeyip ağlamışlardır. Bu durum, ağlamanın gülmeye ne kadar yakın olduğunu gösterir.

Gülmeyi tetikleyen oyunlar, bebeklere *zaten var olan* korkularını boşaltma fırsatı verirse yararlı olur. Oyunların yeni korkular doğur-maması ve durumun bebek tarafından tehditkâr olarak algılanma-ması gerekir. Geçmiş travmatik deneyimlerin ya da kronik endişe-nin güvenli bir oyun ortamında açığa çıkarılabilmesi, bebekler o sırada kendilerini tehdit altında hissetmedikleri için yararlı olur. Dolayısıyla bebeğinizle onun gülebileceği böyle oyunlar oynayarak, terapötik durumlar yaratmış olursunuz.

Bebeklerle oynayabileceğiniz birçok eğlenceli ve yararlı oyun vardır. Bu bölümde sağlıklı psikolojik gelişim için özellikle önemli olan bazılarından söz edeceğim. Bunların çoğunda bol gülmeye vardır.

173

Dokunma oyunu

Bebeğiniz mırıldanabildiği ve uzanıp yüzünüze dokunabilmeye başladığında, neden sonuç ilişkisi içeren oyunlara hazırdır. Bir eylem başlatan bebeğinize komik bir yanıt verebilirsiniz. Örneğin bebeğiniz burnunuza dokunduğunda tiz bir sesle “biip” diyebilir, yeniden burnunuza dokunursa yine aynı sesi çıkarabilirsiniz. Bebekler bu tür oyunlardan çok hoşlanırlar ve kısa sürede sizin eğlenceli tepkinizi doğuran hareketi tekrar etmeyi öğrenirler. Ayrıca bebeğinizin hareketlerini ya da çıkardığı sesleri taklit edebilirsiniz. Bu tür bir ilişki, bebeklerin neden sonuç ilişkisini öğrenmelerine yardımcı olur ve onları, tarafların sırayla rol aldığı diyalog kavramıyla tanıştırır. Sizin tepkiniz onun davranışına bağlı olduğu için, güçlülük duygusunun gelişimine de katkıda bulunur. Çevresindeki herkesin kendisinden büyük olduğu ve günlük yaşamının önemli ölçüde tahmin edilemez ve kafa karıştırıcı olduğu bir dönemde bu duygu çok tatmin edici olsa gerek.

Saçma oyun

Bebeklerin bilinçli olarak yanlış bir şey yaptıklarında, kendiliğinden bir şekilde icat ettikleri oyunları saçma oyun olarak adlandırıyorum. Her iki çocuğumun da belirli becerilerde uzmanlaştıktan sonra bazı şeyleri bilinçli olarak yanlış yaptıklarını ve bu sırada da güldüklerini fark ettim. Örneğin, bir yapboz parçasını yanlış yere koyuyor ya da bir tekerlemeyi yanlış söylüyorlardı. Oğlum 20 aylıkken bir gün burnunu gömleğine siler gibi yapıp gülmüştü. Bir başka seferinde pijamasının pantolonunu kafasına geçirip gülmüştü. Bunun çok komik olduğunu düşünüyordu ve birkaç gün tekrar etmişti. Bu oyunları, çocukların saçmalıkları ya da "zaman geçirme" yolları olarak görmem. Bence bu oyunlar, kendi kendilerine başlattıkları bir tür terapidir. Oğlum burnunu mendile silmeyi de pijamasını doğru giymeyi de biliyordu, ama bunları yeni öğrenmişti. Bilinçli bir şekilde yanlış şeyler yapmak, öğrenme sürecinde yaşadığı hüsrân duygularından kaynaklanan gerilimleri, gülerek atma fırsatı veriyordu.

174

Bu tür oyunlar yaratıcılığı ve mizah duygusunu besler. Aslında Charlie Chaplin gibi birçok komedyen, izleyicilerini yanlış şeyler yaparak güldürürler. Bu durum, insanların kendi endişe, utanç ve yetersizlik duygularına ilişkin gerilimlerini boşaltma olanağı sağlar. Dolayısıyla, komedi aslında terapötik bir sanattır. Bebeğinize arada sırada "saçmalama" izni vermeniz, komik durumlar yaratma becerisini geliştirecek ve bu, terapötik bir süreç olacaktır.

Ayrılma oyunları

Ayrılma oyunları, bebeklerin ayrılık kaygılarını yenmelerine ve bakıcılarıyla sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurmalarına katkıda bulunarak, son derece terapötik olabilir. "Cee" oyunu, bütün dünyadaki ebeveynlerle bebeklerin oynadıkları önemli bir ayrılma oyunudur. Bu oyunda bebeğinizle aranızdaki görsel temasta bir kesinti olur. Yüzünüzü kapatır ya da bir şeyin arkasına saklanırsınız ve aniden "cee!" diyerek tekrar ortaya çıkarsınız. Böylece bebeğinizi güldürebilirsiniz. Oyunu, bebeğinizin yüzünü bir kumaş parçasıyla, kendi elleriyle ya da ayaklarıyla kapatarak çeşitlendirebilirsiniz.

Bu oyunun içerdığı korkular, ayrılık kaygısı ve belki de doğum

travmasıdır. (Ebeveynle çocuk arasındaki göz temasının kısa bir süre kesilmesi ve yeniden kurulması, bebeğin ilk kez gözlerini açtığı doğum deneyimini temsil eder.) “Cee” oyununun İngilizce adı olan “peek-a-boo” sözcüklerinin, Eski İngilizcede “yaşıyor mu yoksa öldü mü?” anlamına geliyor olması ilginçtir. Sanki bebeğinize o tüyler ürpertici “Yaşıyor muyum yoksa öldüm mü?” ya da “Yaşıyor musun yoksa öldün mü?” sorusunu sorar gibisinizdir. Anneden ayrılık bir bebek için olası ölümü ifade eder, dolayısıyla bu oyun derin duygusal sorunlara dokunur.

Bebeğiniz, sizin gerçekten yok olmadığınızı fark ettiği sürece “cee” oynamaktan zevk alır, ama uzun süre saklı kalırsanız, muhtemelen ağlamaya başlar. Çoğu bebek ana babalarına yoğun bir şekilde bağlı oldukları bir dönemden geçerler. Bu bağlılık, altı ila 18 ay arasında doruğa çıkar (bkz. 7. Bölüm) ve “cee” oyunu en çok bu yaş dönemindeki bebekleri güldürür. Yetimhanelerde yaşayan bebeklerin bu oyuna pek tepki vermemesi ilginçtir.³¹ Bunun nedeni muhtemelen bu bebeklerin kimseyle güçlü bir bağ geliştirme fırsatı bulamamış olmaları dolayısıyla da ayrılık kaygısı yaşamıyor olmalarıdır.

Emekleme aşamasındaki çocuklarla “cee” oyununun bir başka çeşitlemesi oynanabilir. Bu oyunda, bebeğinizin üzerine bir örtü kapatıp (gerekiyorsa güven vermek için örtünün üstünden dokunarak) onu bulamıyormuş gibi yaparsınız. Daha sonra, örtüyü bebeğinizin içinden emekleyerek size ulaşabileceği bir tünele dönüştürebilirsiniz. Bu, bebeğinizin doğum travmalarını iyileştirebilecek, doğum deneyimini temsil eden bir oyundur. Bebeğinizin üstünü istediği zaman altından fırlatabileceği yastıklarla da kapatabilirsiniz. Sezaryen doğumla dünyaya gelen bebekler muhtemelen böyle oynamayı daha çok seveceklerdir.

Saklambaç, bebeğiniz yürümeye başladıktan sonra oynayabileceğiniz bir başka ayrılma oyunudur. Başlangıçta çocuğunuz çok göz önünde bir yerlere saklanacaktır ve siz onu bulamıyormuş gibi yaparsanız çok eğlenecektir. Daha sonra gizli yerlere saklanmayı öğrenecek ve sizi aramaktan da hoşlanacaktır. Saklambaç, hem bebeğinizin ölüm ya da ayrılık korkusuyla baş etmesine yardımcı olur hem de önemli bir bilişsel beceri olan dünyayı başkasının bakış

açısından değerlendirme becerisini edinmesine katkıda bulunur.

Güç dengesini tersine çeviren oyunlar

Bazı etkinlikler, bebeklerin sürekli yaşadıkları güçsüzlük duygularını atmalarına yardımcı olur. Güç dengesini tersine çeviren bu oyunların temel noktası yetişkinin zayıf, yetersiz, bilgisiz ya da korkmuş gibi davranmasıdır. Çoğu bebek ve çocuğun en sevdikleri oyunlardan biri "düşürmece" oyunudur. Bebeğinizin sizi "itmesine" izin verip onun gücü karşısında yenilmiş gibi düşme numarası yapmanız muhtemelen onu çok güldürecek ve oyunu tekrar etmek isteyecektir. Güç dengesini tersine çevirme oyunları da bebeğin başlattığı ve kendisini güçlü hissetmesini sağlayan oyunlar olduğu için yukarıda anlatılan basit neden sonuç oyunlarına benzer.

176

Bu oyunlar, güç ve dayanıklılık konularına ilişkin oldukları ama gündelik hayatta yaşadıkları, yetişkinlerin gücü karşısında ezilme deneyimlerinden çok farklı olduğu için, bebekleri çok güldürür. Bebekler yalnızca küçük oldukları için her an istekleri dışında, bulundukları noktadan alınabilecekleri gerçeğiyle yaşamak zorundadırlar. Bir değişiklik olarak, güçlü olmalarına ve büyük insanları "düşürmelerine" fırsat tanınırsa, kendilerini gülmenin gerginlik atıcı mekanizmasını kullanarak endişe ve güçsüzlük duygularını boşaltacak kadar güvende hissedebilirler. Çocuğunuz büyüdükçe aynı oyunu sizin yenildiğiniz bir yastık savaşı şeklinde oynamaktan zevk alabilir. Bu tür oyunların bebeğinizin saldırganlaşmasına neden olacağından korkmanıza gerek yoktur. Tam tersine gülmek, birikmiş duyguların neden olduğu saldırgan enerjinin boşaltılmasına yardımcı olacaktır.

Güç dengesini tersine çeviren başka birçok oyun vardır. Örneğin, çocuğunuz koşmayı öğrendikten sonra, onu yakalamakta zorluk çekiyor gibi yaparsanız ya da sizi yakalayabileceği kadar yavaş kaçarsanız sizle ebecilik oynamaktan çok zevk alacaktır.

Saldırı numaraları

Bazıları gıdıklamanın bebekleri güldürdüğü için yararlı olduğunu düşünürler. Yine de ben, bir tür saldırı olduğu ve bebeklerin kendilerini güçsüz hissetmelerine yol açabileceği için gıdıklamayı tavsiye

etmem. Bazı bebekler gıdıklanmaktan hoşlanıyor gibi görünürler, ama bunun nedeni günlük bakımları için gereken temas dışında yaşadıkları tek dokunulma biçiminin bu olmasıdır. Gıdıklanmak, hiç kimse tarafından dokunulmamaktan daha iyidir. Bu bebeklerin sevgiyle okşanmaya büyük bir ihtiyaçları vardır. Başlangıçta okşanmaya ya da masaj yapılmasına da gıdıklanmaya verdikleri gülme, kıvrınma ya da kasılma tepkilerini verirler. Güven geliştirmeleri ve dokunulurken gevşemeleri zaman alabilir.

Bebekleri gıdıklama ya da onlarla sert oyunlar oynama (örneğin, onları korkutsa bile havaya fırlatma) ihtiyacı hisseden yetişkinler bilinçsiz bir şekilde güç gösterme ya da hâkimiyet kurma isteği duyuyor olabilirler. Belki de kendileri küçüklüklerinde çaresiz hissettirilmiş oldukları için çaresiz birini ezme ihtiyacı duyuyorlardır. Bebekler, onları korkutmamaya ya da aşırı uyarmamaya özen gösteren kişilerle daha yumuşak oyunlar oynamaktan daha çok fayda görürler.

Bebeğinizin karnına üfleme, hafifçe kulaklarını ya da ayak parmaklarını dişlemek, “buum” diyerek yavaşça kafa tokuşturmak ya da bebeğinize oyuncu bir şekilde “Yakalayacağım seni!” derken onu belinden tutmak, saldırı oyunlarının bebeklerin çok zevk aldıkları bazı örnekleridir.

Çocukların kimi korkularıyla baş etmelerine yardımcı olmak için de saldırı oyunlarından yararlanabilirsiniz. Korkusunu tehditkâr olmayan oyunbaz bir şekilde ortaya çıkarabilirsiniz, çocuğunuz gülecek ve gerilimlerini boşaltacaktır. Aşağıdaki örnek, oğlumun oyunla nasıl gülerек gerilimlerini boşalttığını ve böylece köpek korkusunu yendiğini anlatıyor.

Oğlum iki kez çitin öbür tarafından ani bir şekilde yüksek sesle havlayan köpek tarafından korkutulmuş, bir kere de aşırı dost canlısı bir köpek yavrusu üzerine atlamıştı. Bu nedenle 19 aylıkken köpek havlamasına karşı bir korku geliştirmişti. Bir gün dört ayak üzerinde ona doğru yürüyüp havlamaya başladım. Kahkahalarla güldü ve kaçtı, ama defalarca geri dönerek kendisine havlamamı istedi. Oğlum bu oyunu çok sevdi ve bir süre daha oynamaya devam ettik. Gülerек beni işaret ediyor ve “anne, anne” diyordu. Belki de kendi

kendisini bunun gerçekten köpek olmadığını, annesi olduğu konusunda ikna ediyordu! Daha sonra bizi izleyen yedi yaşındaki kuzeni de onunla aynı oyunu oynamak istedi, ama bu oğlum için çok korkutucuydu ve ağlayarak kaçıp yanıma geldi.

Beden teması içeren hareket etkinlikleri

- ☺ Bebeklerin çok zevk aldığı beden teması içeren hareketli oyun örnekleri:
- ☺ Bebeğinizi kucağınıza alın ve müziğe uygun bir şekilde sallanın ya da dans edin
- ☺ Koltukta otururken bebeğinizi ayaklarınızın üstünde yürütün
- ☺ At taklidi yaparak bebeğinizi dizlerinizde zıplatin
- ☺ Sırtüstü yatıp dizlerinizi havaya kaldırın ve bebeğinizi bacaklarınızdan karnınıza doğru kaydırın
- ☺ Sırtüstü yatıp bacaklarınızı havaya kaldırın. Bebeğiniz ayaklarınıza karın üstü yerleştirin, ellerini tutun ve bacaklarınızı yukarı kaldırıp aşağı indirin
- ☺ Bebeğinizi sırtınızda gezdirin
- ☺ Tekerlemeler söyleyin (Örneğin, her bir parmağını sırayla kıvrarak “Buraya bir kuş konmuş” tekerlemesini söyleyin.)

178

Bu etkinlikler, başka oyun türleriyle de birleştirilebilir. Örneğin, bebeğinizi sırtınızda taşıırken arada sırada onu taşıyamayacak kadar zayıfmışçasına çökebilirsiniz. (Güç dengelerini tersine çevirme oyunu). Ya da bebeğiniz havaya kaldırmış olduğunuz ayaklarınızın üstünde yatarken “cee” (ayrılma oyunu) oynayabilirsiniz.

Muhtemelen bebeğinizle birlikte daha birçok oyun yaratacaksınız. Bu günlük ilişkiler, hem bebeğinizin gülerek gerginliğini atmasına yardımcı olacak, hem değerli bilişsel beceriler edinmesini sağlayacak hem de bir bağ ve duygusal güven duygusu geliştirmesine katkıda bulunacaktır.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Çocukluğunuzda öğrendiğiniz ya da başarılı olduğunuz bir şey için herhangi bir şekilde ödüllendirildiğinizi (övgü, not, ayrıcalık, para vb) hatırlıyor musunuz? Ödüllendirildiğinizde neler hissederdiniz? Bir şeyi öğrenemediğiniz ya da iyi yapamadığınız için eleştirildiğinizi ya da cezalandırıldığınızı hatırlıyor musunuz? Bu durumda neler hissederdiniz? Üstün olmanız için baskı yapılır mıydı?
- 2) Çok istediğiniz bir oyuncağın verildiği ya da verilmediği zamanları hatırlıyor musunuz? Neler hissetmişsiniz? Yeterince (ya da fazla) oyuncağınız var mıydı? En sevdiğiniz oyuncaklarınız hangileriydi? Bu oyuncaklara ilişkin duygularınız nelerdi?
- 3) Anne babanızın sizinle oynadığı zamanları hatırlayın. Sizle daha çok oynamış olmalarını ister miydiniz? En sevdiğiniz oyunlardan bazılarını sayın.

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

179

- 1) Bebeğinizin gelişimine ilişkin endişeleriniz var mı? Bebeğiniz için eğitim ya da kariyer hedefleriniz var mı? Bu hedefler, bebeğinizin öğrenmesi ve başarı göstermesi için ona baskı yapmanıza neden oluyor mu?
- 2) Bebeğiniz, a) hata yaptığında b) zor bir şeyi yapmak için uğraşırken c) ona verdiğiniz bir oyuncağı istemediğinde ne hissediyorsunuz? Böyle zamanlarda içinizden ne yapmak geliyor? (Bu her zaman *yapmanız gereken şey* olmayabilir!)
- 3) Bir saat boyunca bebeğinizle kesintisiz ilgilenin, bu sırada yönlendirici ve müdahaleci olmayın, inisiyatifi bebeğinizin almasına izin verin. Bu, sizin için kolay mı yoksa zor mu oldu? Size neler hissettirdi?

Kişisel gelişim

- 1) Çocukluğunuzda öğrenme fırsatı bulamamış olduğunuz bir şeyi öğrenmeye zaman ayırın.
- 2) Bir geceyi başka bir yetişkinle (ya da bir grup yetişkinle) oyun oynayarak geçirin.
- 3) Komik bir film izleyin ya da sizi güldürecek bir oyuna gidin.

Çatışmalar: Bebeğinizin kendisine saygı duyulduğunu hissetmesine izin vermek

Ceza ya da ödül kullanmalı mıyım?

Her türlü ceza duygusal acıya yol açar, dayak ise ayrıca fiziksel acıya da yol açar. Bir ebeveyn ceza vererek bebeğine acı çektirirse, bebeğinin güven duygusu zedelenebilir. Bebeklerin ne yaparlarsa yapsınlar, koşulsuz ve derin bir sevgiyle sevildiklerini bilmeye ihtiyaçları vardır. Cezanın sevgi ifade etmesi olanaksızdır. Kimi zaman bebeğinizin davranışlarına sınır koymanız gerekir, ama bunu hiç ceza kullanmadan yapabilirsiniz.

Cezanın olumsuz etkileri üzerine çok sayıda araştırma vardır. Çocuklara dayak cezası verilmesi ile çocuklukta güvensiz bağlanma arasındaki ilişki, araştırmalarda gösterilmiştir.¹ Başka bazı çalışmalarda ise, çocuklukta alınan dayak cezaları ile ilerdeki yıllarda yaşanan kaygı, depresyon, intihar ve diğer psikiyatrik bozukluklar arasında ilişki olduğu bulunmuştur.²

Ceza, zihinsel gelişimi de olumsuz yönde etkileyebilir. Araştırmacılar, ana babaları tarafından sıklıkla cezalandırılan 11 aylık bebeklerin zekâ düzeylerinin, daha az cezalandırılan yaşlılarından düşük olduğunu bulmuşlardır.³ Bu bulgunun olası bir açıklaması, ceza kullanımının bebeklerin zihinsel gelişimini engellemiş olmasıdır. Dayak cezası ile okul başarısı arasında da ilişki vardır. Ana babaları sert disiplin yöntemleri kullanan çocukların okul başarıları, diğer arkadaşları kadar iyi değildir.⁴

Bebeğiniz mama iskemlesinden bir yiyecek parçasını attığı için poposuna vurduğunuzda, onun niye cezalandırıldığını anlaması pek mümkün değildir. Yere hiçbir şey atmamalı mı? Yoksa yerçekimi kurallarını merak etmekten mi vazgeçmeli? Cezaya ilişkin sorunlardan biri, bebeğin yalnızca ana babanın kafasından geçen

belirli bir davranışı engellemeyi değil, ceza öncesindeki bütün davranış ve niyetlerini engellemeyi öğrenmesine neden olmasıdır. Merak ve keşif isteği bebeklerin çoğu davranışının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle fazla ceza, bebeğin öğrenme ve keşfetme arzusundaki azalmayla sonuçlanabilir. Ceza kullanımıyla düşük zekâ düzeyi ve okul başarısı arasındaki ilişkinin nedeni bu olabilir.

Cezanın bir başka olası yan etkisi de bebeğin söz konusu durumdan tamamen uzak durmaya çalışmasıdır.⁵ Bunun bir örneği, tuvalet eğitimi sırasında kullanılan cezanın, kabızlığa yol açmasıdır. Bebeğin bakış açısından hiç kaka yapmamak, yanlış yere kaka yapma riskini göze almaktan daha iyidir.

Cezanın olumsuz sonuçlarından bir diğeri ise saldırganlığa yol açabilmesidir, ama bu etki, bebeğin hayatının çok daha ilerdeki yıllarına kadar görülmeyebilir. Araştırmalarda, ebeveynleri fiziksel ceza (tokat ya da dayak) kullanan çocukların ilerleyen yaşlarda antisosyal ve şiddet içeren davranışlar gösterme olasılıklarının çok daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁶

182

Bütün bu olumsuz yan etkilere ek olarak, cezanın pek de etkili olmadığına ilişkin çok sayıda kanıt vardır. Araştırmalar, ceza kullanımının çocuğun ahlaki gelişimine katkıda bulunmadığını, daha terbiyeli davranmasına ya da daha çok söz dinlemesine yardımcı olmadığını göstermiştir.⁷

Ceza kavramı, bebeklerin yaramazlık yaptıklarını ima eder. *Bebekler yaramazlık yapmazlar.* Her zaman ihtiyaçlarını en iyi karşılayacak şekilde davranırlar. Bu ihtiyaçlar, yiyecek, ilgi, başkalarıyla anlamlı bir bağ kurmak ve yeni bilgi ve beceriler edinmektir. Maalesef bazen davranışları, kendileri açısından zararlı olabilir ya da başkalarının ihtiyaçlarıyla çelişebilir. Bunun nedeni, yeterli bilgilerinin olmaması ya da boşaltma ihtiyacı duydukları acı verici duyguların birikmesidir. "Yaramazlıktan" söz etmek işin özünü kaçırmaktır.

Her türlü acı verici durumu yok etmek, hiçbir zaman mümkün olmayacaktır. Örneğin bebek yürümeyi öğrenirken, her düşüşünde ve sert bir yere çarpışında ya da sıcak kalorifere, ocağa dokunduğunda acı hissedecektir. Yine de bazı davranışların doğal sonucu olarak ortaya çıkan bu acı verici durumlar, ana baba tarafından verilen cezanın kabul edilemez olumsuz yan etkilerini içermez.⁸

Fiziksel dünya tarafından uygulanan bu tür bir “disiplinin”, azarlamak ya da dövmekten daha etkili ve uzun vadede daha az zarar verici olduğu durumlar vardır. Bebeğiniz sıcak ocağa dokunmak için yaklaşmakta ısrar ediyorsa, bunun tehlikesini her seferinde “yapma” diye bağırarak ya da eline vurarak etkin bir şekilde öğretemezsiniz. Ocağın çok sıcak olduğunu açıklayarak uyarmanıza rağmen hâlâ dokunmak istiyorsa, bir başka çözüm de çok dikkatli bir yönlendirmeye ocağa yaklaşmasına ve bir kere azıcık dokunmasına izin vermektir. Böylece “sıcak” kelimesinin anlamını kendi kendisine bulmuş olacaktır ve istediği bilgiyi elde ettiği için muhtemelen bir daha sıcak ocağa dokunmayacaktır.

Bu yaklaşımın çocuğunuzun sevilmediğini düşünmesine, kendisini güvensiz hissetmesine, endişe duymasına ya da saldırganlaşmasına neden olması pek mümkün değildir. İleride hangi davranıştan kaçınması gerektiğini net bir şekilde öğrendiği için keşif arzusu da bastırılmamış olur. Sizinle olan sağlam ve sevgi dolu ilişkisi devam eder. Ona saygıyla davranmış ve davranışlarının sorumluluğunu taşımasını beklediğinizi göstermiş olursunuz. Yine de bu yaklaşımı kullanmaya başlamadan evinizi, bebeğiniz için mümkün olduğunca güvenli bir hale getirmeli ve bebeğinizin tehlikeli nesne ya da durumlarla karşı karşıya kalmaması için güvenli alanlarda bulunmasına dikkat etmelisiniz.

Aşağıdaki örnek, tehlike kaynaklarını ortadan kaldıramadığınızda fiziksel dünya tarafından “cezalandırılma” (doğal sonuçlar) yönteminin ne kadar etkili bir öğretim aracı olabileceğini gösteriyor:

Oğlum 1-2,5 yaş arasında, dışarı doğru katlanarak açılan dolap kapaklarını açıp kapatmaya başlamıştı. Kapakları kapatırken katlanan bölümler arasındaki aralığa parmağını sıkıştırmasından endişe ediyordum. Bu nedenle, dolap kapaklarını açmasını engellemek için bir sürü yöntem denedim, ama hiç biri işe yaramadı. Bunun üzerine dolap kapaklarını, elini sıkıştırmadan nasıl kapatması gerektiğini öğretmeye çalıştım, ama öğrettiğim gibi kapatmaya gerek görmedi. Sonunda bütün huzursuzluğuma rağmen teslim oldum ve istediği gibi kapatmasına izin verme riskini göze aldım. Bir gün dolap kapaklarını kapatırken, korktuğum gibi elini fena halde sıkıştırdı. Ağladığı 15

dakika boyunca onunla ilgilendim, sonra dolap kapaklarını elini sıkıştır-
tırmadan nasıl kapatacağını (aralığın her iki tarafına da bir elini koyar-
rak) yeniden gösterdim. Söylediklerimi çok dikkatli dinledi ve o
 olaydan sonra dolap kapaklarını gösterdiğim şekilde kapatmaya çok
 özen gösterdi. Bir daha elini sıkıştırmadı.

Bebeğiniz deneyler ya da keşifler yaparken canını acıtırsa, ona ilgi
 göstererek ağlamasına izin vermek önemlidir. Canının acımasından
 kaynaklanan duygularını boşalttıktan sonra ne olduğunu anlamaya ve
 bu deneyimden bir şeyler öğrenmeye hazır hale gelir. Tabii ki bu yön-
 temi kullanamayacağınız kadar tehlikeli durumlar vardır ve bebeğinizi
 bunlardan korumak için başka çareler bulmanız gerekir. İlerdeki
 kısımlardan birinde ceza kullanmadan sınır koymayı anlatacağım.

Ödüller, cezalardan çok daha yumuşak görünür, ama gerçekte
 ödül vermek de çok sayıda görünmez tehlike barındırır. (Öğrenme
 sürecinde ödül ve övgü kullanımının görünmez tehlikelerine ilişkin
 tartışmalar için 5. Bölüm'e bakın.) Araştırmalar, çok küçük bebek-
 lerin bile ödüllendirici buldukları şeyleri elde edebilmek için, davra-
 nışlarını değiştirmeyi öğrenebildiklerini göstermiştir.⁹ Ama ödüllerin
 etkisinin olabilmesi, anne babaların bir disiplin yöntemi olarak ödül
 kullanmasını gerektirmez.

Ödülün yokluğu, cezaya eşdeğer olduğu için ödül kullanımı
 aslında ceza kullanımına benzer. Bu nedenle "iyi" davranışları için
 sıklıkla ödüllendirilen bebekler de sık cezalandırılan bebekler gibi
 güvensiz ve kaygılı olabilirler.

Bazı anne babalar bebeklerini özel şekerler ya da kurabiye gibi
 özel armağanlarla ödüllendirirler. Bu yöntemdeki sorun, yapay bir
 armağan arzusu yaratabilmesidir. Bebeklerin ağlamasını sustur-
 mak için tatlı vermek, duyguları baskılayanın (2. Bölüm'de anlatıl-
 dığı gibi) yanı sıra tatlı bağımlılığına ve kompulsif aşırı yemeye yol
 açabilmesi nedeniyle özellikle risklidir.

Ödül, bebeğinize istediğinizi yaptırmanızı sağlayabilir ama muh-
 temelen altta yatan sorunları çözmeyecek ya da ona herhangi bir
 değer aşılamanıza yardımcı olmayacaktır. Çocuğunuzu, yalnızca
 oyuncaklarını kaldırması koşuluyla özel bir armağanla ödüllendirirse-
 niz, gerçekten oyuncaklarını kaldırmayı öğrenebilir. Ama düzenliliğe

önem vermeyi öğrenemeyebilir. Üstelik çocuğunuzun davranışlarını genellikle ödülleriyle kontrol ediyorsanız, “iyi” davranışlarına yalnızca ödül aldığı sürece devam edebilir. Özel armağanını vermezseniz oyuncaklarını toplamaya devam eder mi?

Ödülün neden olduğu bir başka sorun da, çocukların kendilerini en kısa sürede tatmin edecek şeyi yapmayı öğrenmesidir. Daha cazip bir ödül varsa, ki bunun olması kaçınılmazdır, ana babalarının ödülü yerine bu ödülü elde etmeye çalışacaklardır. Ya bir uyuşturucu satıcısı veya ahlaksız işler yapan bir çete lideri, sizinkinden daha cazip bir ödül önerirse? Anne babalığın hedefi, çocukların kendilerini kullanmak ya da kontrol etmek isteyen kişilerin çabalarını anlamalarına ve kendilerini korumayı öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Kendi ana babaları tarafından kullanılan çocuklar, harekete geçmeden önce düşünmeyi öğrenmekte özgür olamazlar.

Araştırmalar, ödülün, insanların ödüllendirilen davranışa karşı ilgilerini kaybetmelerine neden olarak (5. Bölüm’de anlatıldığı gibi “iç güdülenimi” yok ederek) geri tepebileceğini göstermiştir. Çocukların bir ödül elde etmek için yapmak zorunda oldukları şeyden *hoşlanmamaya* başladıklarını gösteren sayısız çalışma vardır.¹⁰ Bir başka deyişle, çocuğunuzun oyuncaklarını toplamaktan hoşlanmamasını sağlamanın etkin bir yolu, bu davranışının karşılığında cazip bir ödül vermektir!

Kuvvetiniz, bilginiz ve erişebildiğiniz kaynaklar sizi bebeğinizden çok daha güçlü kılar. Ama bu gücünüzü yanlış kullanmanız, bebeğinizin gelişiminde zararlı sonuçlara yol açabilir ve bebeğinizle ilişkinizi bozabilir. Ödül ve cezanın kimi zaman çocuğun davranışlarını değiştirmekteki kısa dönemli başarısı, bu yöntemlerin kullanımını haklı çıkarmaz.

Bebeğime itaat eğitimi vermeli miyim?

İtaatkârlığın değeri, XX. yüzyılın ikinci yarısına kadar çok az kişi tarafından sorgulanmıştır. Eski Babil, Yunan, İbrani, Roma kültürlerinde ve Avrupa’da olduğu gibi çoğu geleneksel Afrika ve Asya kültüründe de yaygın olarak, itaatkârlığa değer veriliyordu.

Ortaçağ Avrupa’sında, söz dinlemeyen, inatçı ve bildiğini oku-

yan ya da çok ağlayan çocukları şeytanın ele geçirmiş olduğuna inanılırdı. Bu durumdaki çocukları iyileştirmenin yöntemlerinden biri, onları rahibe götürmek ve dini bir törenle şeytanın kovulmasını sağlamaktı. Bu yöntem işe yaramazsa, ana babalar çocuğun içindeki şeytanı döverek kovmaya çalışırlardı. “Döverek şeytan kovmak” (*beat the devil out of someone*) deyimini İngilizcede hâlâ kullanılır. Çocuklara itaati öğretmek için, yüzyıllar boyunca çeşitli işkence araçları kullanılmıştır. İngilizcede “Disiplin” (*discipline*) adı verilen sopa, “dokuz kamçılı kırbaç” (*cat-o-nine-tails*) adı verilen bir tür kırbaç ve “üvendere” (*goad*) adı verilen bir tür bıçak çocuklara işkence yapmak için kullanılan araçlar arasındadır.

XVII. yüzyılda artık çoğu kişi Şeytan tarafından ele geçirilme fikrini terk etmişti, ama çocukların yaramazlıklarını ve söz dinlemelerini günahkâr doğalarına bağlıyorlardı. Disiplinin amacı, çocuğun direncini kırıp sorgusuz itaat telkin etmektir. Bu amaçla, kullanılan yöntemler arasında alışıldık dayak ve kırbağın yanı sıra, çocukları karanlık dolaplara kapatmak, yataklarına bağlamak ve aç bırakmak da vardı. Ana babalar, küçük çocuklarını sık sık halka açık idam infazları seyretmeye götürürler ve cehennemin çarpıcı resimlerini gösterirlerdi.

Hâlâ bebeklerin doğuştan kötü oldukları inancı yaygındır. Bugün bile bebekleri küçük zorbalar olarak tanımlayan ve bebeklerinin kontrolüne girmemek için, işin başından kimin “patron” olduğunu göstermeleri konusunda ana babaları uyarılar vardır. Oysa insan yavruları son derece çaresiz ve kırılgandırlar, güç ve kontrol kavramlarını anlayacak bilişsel yeteneğe sahip değildirler. Bildikleri tek şey ihtiyaçları olduğudur. Ana babalar bebeklerini kontrol etmezlerse, bebeklerinin onları kontrol edeceğine ilişkin bu çarpık ve saçma düşüncenin kaynağı, muhtemelen baskı altında cezalarla geçen bir çocukluğun neden olduğu güçsüzlük duyguları ve kaygıdır.

Belki de bazı insanların itaatkârlık eğitimini sorgulamalarına neden olan şey, İkinci Dünya Savaşı’ydı. Birçok kişi, Hitler’in bir psikopat olduğunu düşünse de, gerçekte onu izleyen milyonlarca sıradan, saygın görünüşlü vatandaş vardı. Aslında bu insanlar, bugün birçok modern ana babanın kendi çocuklarının davranma-

sını istedikleri gibi davranmışlardı. Hitler'in fikirlerini ve emirlerini sorgulamamışlar, bunların kendilerinin ve ülkelerinin iyiliği için olduğuna inanmışlardı. Bu insanlar, otoriteyi sorgulama, kendileri için düşünme ve davranışlarının tüm sorumluluğunu alma yeteneklerini kaybetmişlerdi. Hitler'in emirlerine uymayı ve masum insanları öldürmeyi haklı gören çarpıtılmış bir ahlak anlayışları vardı. Alice Miller'a göre sorunun nedeni, Almanya'da otoriter ve cezalandırıcı bir çocuk yetiştirme geleneğinin olmasıydı ve savaşa katılan çoğu Alman, çocukluklarında kendilerine verilen sert cezalardan çok acı çekmişlerdi. Üstelik duygularını açığa çıkarmalarına da izin verilmemiş ve bütün bunların "kendi iyilikleri için" olduğu öğretilmişti.¹¹

Hiç düşünmeden itaat edip milyonlarca masum hayatı gaz odalarında yok etmek, Alman halkına özgü bir tuhafılık mıydı? Farklı mesleklerden ortalama Amerikan yetişkinleri üzerinde yapılan bir psikoloji deneyi, bunun böyle olmadığını gösteriyor. Deneyde gönüllülere, bir kelime listesini ezberlemeye çalışan bir başka deneği, her hatasında cezalandırmaları söylenmişti. Ceza, 450 volta kadar elektrik üretebilen jeneratörden elektrik şoku vermektir. Aslında kelime listesini ezberleyen kişi, deneyi yapanlarla işbirliği içindeydi ve ezberleme çabası rol gereği, elektrik şoku da verilmiyordu ama gönüllüler bu kişiyi acı verici şoklarla cezalandırdıklarına inanıyorlardı. Gönüllülere her "yanlışta" verdikleri elektrik şokunun şiddetini artırmaları söyleniyordu. İşbirlikçi denek, acı içinde bağırp deneyin bitmesi için yalvarıyor, ama deneyi yöneten kişi gönüllüye elektrik şoku vermeye devam etmesini söylüyordu. Çok sayıda katılımcı karşı çıksa ve yapılanın yanlış olduğunu hissetse de, çoğu *itaatsizlik göstermedi*. Aslında katılımcıların yaklaşık üçte ikisi 450 volta kadar şok vermeye devam ettiler!¹²

Bu korkutucu deney, emirler kendi yargılarına ve değerlerine ters bile olsa insanların otorite figürlerine itaat etme arzusu duyduklarını gösteriyor. Çocukluğunda sert bir itaat eğitimi maruz kalmış herkes, yetişkinliğinde bu şekilde davranabilir. Ana babalar, tabii ki çocuklarının muhalefet karşısında doğru bildiğini yapmaktan aciz bireyler olmalarını istemezler, yine de birçok anne baba çocuklarını otorite figürlerine karşı böylesine kör bir itaatkârlıkta yetiştiriyor.

Bazı ana babalar itaat eğitimi olmazsa çocukların hiçbir şekilde kendiliğinden işbirliği yapmayacaklarına inanırlar. Gerçekte, bebekler doğuştan işbirliği yapma eğilimindedirler, çünkü bu onların insan doğalarında vardır. Doğumdan on iki aya kadar bebekleri gözleyen bir grup psikolog, 9-12 ay dönemindekilere arasında bebeklerinin sinyallerine en duyarlı olan, onların çoğu davranışını kabul eden ve kendi isteklerini dayatmayan annelerin bebeklerinin, en işbirlikçi bebekler olduğunu bulmuşlardır. Bu bebekler annelerinin isteklerine ve kısıtlamalarına, anneleri duyarsız, reddedici ya da müdahaleci olan yaşlılarından çok daha fazla uymuşlardır. Anneleri, dayak ya da bebeklerini yasak alanlardan sürükleyerek uzaklaştırmak gibi disiplin yöntemleri kullanan bebekler bu "eğitim" sonucunda daha işbirlikçi olmamışlardır. İtaat eğitiminin bebeklerin davranışları üzerinde hiç etkisi olmamış, ama nitelikli bir anne-çocuk ilişkisinin etkisi olmuştur.¹³

Bebeğinizdeki işbirliği eğilimini geliştirmek istiyorsanız, doğduğu andan itibaren size verdiği sinyallere anında ve uygun yanıtlar vermeli, davranışlarının olabildiğince çok yönünü kabul etmeli ve gerçekten gerekmedikçe müdahalecilikten, kontrol etmekten ya da isteklerinizi dayatmaktan kaçınmalısınız. Böyle davranırsanız, bebeğiniz emekleme aşamasına geldiğinde itaat eğitimine gerek kalmayacaktır. Bebeğiniz sevginize güveniyorsa, isteklerinize uymayı kendisi *isteyecektir*. Ama bebekler, yalnızca istekleriniz mantıklıysa, onların anlayabileceği gibiyse ve onları gerçek ihtiyaçlarından mahrum bırakmıyorsa işbirlikçi bir tavır sergilerler.

Bütün bu koşullar karşılandığında ilk yılın ikinci yarısında, yani çoğu bebeğin emeklemeye başladığı günlerde işbirliğinin ilk işaretleri ortaya çıkmaya başlar. İşbirliği yeteneği ve eğiliminin görülmesi ile bebeğinizin emeklemeye başlamasının aynı zamana denk gelmesi muhtemelen tesadüf değildir. İnsan türünün evriminde, doğuştan gelen bu söz dinleme yeteneği, hayatta kalma şansını artırma açısından çok değerlidir. Tehlikeli bir ortamda emeklemeye başlayan bebeklerin hayatta kalma şansları, ana babalarının isteklerine ve yasaklamalarına uyarlarsa çok daha fazla olur.

Araştırmacılar birinci yılın sonunda itaat eğitiminin gözle görülür bir sonucunu bulamamış olsalar bile ceza ve ödül kullanımına

devam edilirse, sonunda bazı çocukların itaat etmeleri sağlanabilir. Ama bu itaat tipi, cezalandırılmayan çocuklarda görülen kendiliğinden, keyifli bir şekilde işbirliği yapmaya gönüllü olma durumuyla aynı değildir. Bu, otomatik, düşünceye değil korkuya dayanan, Hitler gibi liderlerin rahatça kendi amaçları için kullanabilecekleri, tehlikeli bir itaat türüdür. Uysalık kendi başına kötü bir özellik değildir. Asıl tehlikeli olan, otorite figürlerine kör ve teslimiyetçi itaattir. Bu tür itaat, cezalandırılma korkusundan kaynaklanır.

Çoğu bebeğin, ikinci yılda başlayıp üçüncü yılda sona eren bir dönemde karşı çıkma eğilimleri çok güçlü olur. Bu dönemde, güçlü bir özerklik isteği her türlü doğal işbirliği eğilimini gölgede bırakıyor gibi görünebilir. Yine de bu dönemde, çocuğunuza anlayış, sabır ve saygıyla davranırsanız işbirliği göstermeye devam edecektir. Bu konuyu ilerdeki kısımlarda daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Disiplinin amacı, bebeğinizi doğal işbirliği eğiliminin gelişebileceği bir şekilde yetiştirmektir. Bu, cezanın, ödülün ya da itaat "eğitiminin" kullanılmaması anlamına gelir. Bu yaklaşım, çoğu kişinin korktuğu gibi bencil ve talepkâr çocuklar yaratmaz. Tam tersine, bu şekilde büyütülen çocuklar, sevecen, işbirlikçi ve fedakâr olurlar. Bu yaklaşımın bir başka yararı da hem çocuğunuzla yakın ve karşılıklı saygılı bir ilişkinin tadını çıkarmanıza fırsat vermesi hem de ilerdeki yıllarda daha az disiplin sorunu ve güç kavgası yaşamanıza olanak sağlamasıdır.

189

Ne kadar müsamahakâr olmalıyım?

Aşırı müsamahakâr bir tutumun da olumsuz sonuçları olabilir. Bebeğinizin yıkıcı ya da kabul edilmez şeyler yapmasına izin vermeniz ya da ihtiyaçlarınızdan fedakârlık etmeniz ona iyilik olmaz. Böyle davranırsanız ikiniz de çeşitli şekillerde acı çekebilirsiniz.

Bir annenin, canını yakmasına rağmen bebeğinin midesinin üstünde emeklemesine izin vermesi bir müsamahakârlık örneğidir. Bu anne, bebeğini hayal kırıklığına uğratmaktan ve fiziksel temas hevesini kırmaktan korktuğu için "hayır" demeyi ve kendi ihtiyaçlarını karşılamayı beceremez. Böyle bir durumdaki bebek, birbiriyle çelişen iki mesaj alır: annesinin midesinin üstünde emekleme izni

ve annesinin yüzündeki acı ifadesi. Annesi onu engellemek için hiçbir şey yapmadığı halde, bebeğin onun rahatsızlığını muhtemelen sezecek olması sorun yaratır. Bu tür çelişik mesajlar sık tekrarlanırsa, bebek hem kendi sezgilerine güvenmemeyi hem de diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarına duyarlılık göstermesini sağlayacak sözel olmayan küçük ipuçlarını dikkate almamayı öğrenecektir.

Müşamahakârlığın bir başka sorunu da bebeğin, kendi ihtiyaçlarının başka insanların ihtiyaçlarından daha önemli olduğunu ve başkalarına zarar verse de istediği her şeyi yapabileceğini öğrenmesine neden olabilmesidir. Büyüdüğünde, başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını pek önemsemeyen bencil ve talepkâr bir insan olabilir. Bu kesinlikle arzu edilen bir sonuç değildir.

Müşamahakârlığın yol açtığı önemli ama daha zor fark edilen bir sorun ise kendi ihtiyaçlarından fedakârlık eden ana babaların, çoğu zaman çocuklarına karşı hınç ve öfke biriktirmesidir. Bu hınç ve öfke duyguları çocukların kendilerini güvende hissetmemelerine ve kaygı geliştirmelerine neden olabilir. Bu durumdaki çocuklar, ana babalarının kendilerini sevdiğine inanabilme çabasıyla aşırı talepkâr olabilir ve onların dizlerinin dibinden ayrılmayabilirler. Oldukça çelişkili olsa da, ne kadar çok fedakârlık yaparsanız, çocuklarınız da kendilerini o kadar güvensiz hissedeceklerdir.

Müşamahakârlığın olası nedenleri çeşitlidir. Bazı ana babalar, çocukluklarında kendilerine uygulanan baskıcı ve cezalandırıcı yöntemlere aşırı tepki gösterirler. Anlaşılır bir çabayla kendi çocuklarına aynı şekilde zarar vermemeye çalışırlar. Bu nedenle, bebeklerine sınır koymaktan ya da onların isteği dışında bir şey yapmaktan korkarlar. Bana danışmaya gelen bir anne, bebeği araba koltuğuna oturtulduğunda ağladığı için, onu arabayla hiçbir yere götürmemişti. Kendi anne babası gibi aşırı otoriter olmaktan korkuyordu. Fakat bu durum, bebeğiyle birlikte gidebileceği yerleri ciddi bir şekilde kısıtlıyordu ve o da bebeğine karşı hınç duymaya başlamıştı.

Suçluluk duyguları da bir ebeveynin aşırı müşamahakâr davranmasına yol açabilir. Bir anne kürtaç yaptırmayı düşünmüş olduğu için suçluluk duyuyorsa, bilinçsiz bir şekilde bebeğine sevgisini kanıtlama çabası ile aşırı fedakârlık gösterebilir. Bazı anne babalar,

çocuklarının kendilerini sevmesini istedikleri için “hayır” demekten korkarlar. Kızının annesinden boşanmış bir baba, onun kendisini annesinden daha çok sevmesini sağlamak için, tüm isteklerini yerine getirme ihtiyacı hissedebilir.

Kronik bir hastalığı ya da sakatlığı olan çocukların ana babalarından bazıları çocuklarını kaybetme korkusu duyar. Derinlerdeki bu korkuyla birleşen acıma, kaygı ya da çocuklarını hayal kırıklığına uğratma endişesi ise bu ana babaların aşırı müsamahakâr davranmalarına neden olabilir. Ama her çocuğun makul sınırlara ihtiyacı vardır ve aşırı fedakâr olan ya da net mesajlar veremeyen bir ebeveyn, hiçbir çocuk için uzun vadede yararlı olamaz. Derinlerdeki nedeni her neyse, müsamahakârlığın sonuçları ne çocuk, ne ebeveyn, ne de her ikisinin birbirleriyle ilişkileri için iyi olmaz.

Aslında, her zaman tümüyle müsamahakâr olan az sayıda ana baba vardır.¹⁴ Daha çok rastlanan, müsamahakâr ana babaların öfkeleri kabardığında ve çocuklarının davranışlarını artık hoş göremez hale geldiklerinde, otoriter ve cezalandırıcı yöntemlere başvurmalarıdır. Bu durum çocuk için, tutarlı bir şekilde otoriter davranan bir ebeveyninden daha kafa karıştırıcı olabilir. Bu disiplin tarzıyla, ilerideki yıllarda sıklıkla rastlanan ciddi davranış bozuklukları arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Bir araştırmada, gözlemlenen 5 yaş grubu çocuklarından en saldırgan olanların ana babalarının fazlasıyla müsamahakâr oldukları ama arada sırada sert cezalar uyguladıkları bulunmuştur.¹⁵

Müsamahakârlıktan kaynaklanan sorunlardan kaçınmak için en iyi yöntem, dürüst olmak, bebeğinizle net bir iletişim kurmak ve bebeğiniz kabul edilemez olduğunu düşündüğünüz bir şey yaptığında, kararlı bir şekilde ama cezalandırıcı olmadan davranmaktır. Örneğin, “acıtıyor” diyerek bebeğinizi midenizin üstünden kaldırıp, sırtınızda gezdirmeyi önerebilirsiniz. Bebeğinizin ihtiyaçları başka türlü yöntemlerle karşılandığı sürece, kural ve sınırlar sakıncalı değildir. Cezalandırmak zarar vericidir, ihtiyaçların karşılanmaması da kötüdür, ama sınırların tek başına bir sakıncası yoktur. Bebeğiniz sizin kabul edilebilir bulduğunuz yollarla becerilerini geliştirirken, son derece mutlu olabilir. Sorun, bebeğinizin hiçbir şekilde karşılamadığı makul bir ihtiyacı olduğunda doğar.

Hem otoriter hem de müsamahakâr yaklaşımlar zararlıdır; aslında bu iki yaklaşım oldukça da benzerdir. Thomas Gordon'ın *Etkili Anne-Baba Eğitimi* adlı kitabında belirttiği gibi, her iki yaklaşım da kazanma ve kaybetme kavramlarını içerir.¹⁶ Ana baba otoriterse, çatışmalarda kazanan taraf ana baba, kaybeden taraf da çocuklar olur. Ana baba müsamahakârsa kazanan taraf çocuklar, kaybeden taraf ana baba olur. Her ikisi de istenen durumlar değildir.

Bebeğimi cezalandırmadan ya da ödüllendirmeden nasıl disiplin uygulayabilirim?

Çatışmaları çözmek için otoriterlik/müsamahakârlık yelpazesinin tümüyle dışında kalan bir başka yöntem daha vardır. Bir tarafın kaybı diğer tarafın kazancı anlamına gelmediği için, ben bu yaklaşımı “demokratik disiplin” olarak adlandırıyorum. Bu, bir iki sözcükle anlatılabilecek basit bir teknik değildir. Daha çok çocuklarla karşılıklı saygı ilişkisi içinde olma yoludur.

192

Çatışmaların oluşmasını önlemek, demokratik disiplinin önemli bir parçasıdır. Bebeğiniz hareketlenmeye başlar başlamaz, oynaması için fazla değerli ve tehlikeli olan nesnelerin hangileri olduğuna karar vermelisiniz. Sınır koymanın en iyi yolu evinizi bebeğiniz için olabildiğince güvenli hale getirmektir. Böylece bebeğiniz kendisi ya da çevresi için tehlike doğurmadan istediği gibi hareket edip keşif yapabilecektir. (Evinizi bebeğiniz için güvenli hale getirmeye ilişkin daha ayrıntılı bilgiler 5. Bölüm’de yer alıyor.)

Genellikle çevreyi değiştirmek, bebeğinizi değiştirmekten daha kolaydır. Bebeğinizin davranışlarını değiştirmek zorunda kalma sıklığınız, evinizi ne kadar güvenli hale getirmiş olduğunuzu gösterir. İdeal ortamda bebeğinize hiçbir zaman “hayır” demek zorunda kalmazsınız. Olası tüm tehlikeleri saptamak için evinizi iyice inceleyin.

Çatışmaları önlemenin bir başka yolu, evin çeşitli yerlerinde, örneğin telefonun yanında, mutfakta ya da arabanızda bebeğinizle kesintisiz ilgilenemeyeceğiniz zamanlarda vermek üzere özel oyuncaklar bulundurmaktır.

İdeal ortamda bile bebeğinizle çatışmalar yaşarsınız. Bu çatışmalar iki gruba ayrılabilir: 1) bebeğiniz sizin yapmasını istemediği-

niz şeyler yapıyordur (örneğin duvarlara resim yapıyor ya da camlara tahta bloklarla vuruyordur) 2) bebeğiniz sizin yapmasını istediğiniz şeyleri yapmıyordur (örneğin altını değiştirirken hareketsiz durmuyor ya da zamanı geldiğinde parktan çıkmayı kabul etmiyordur).

Bebeğinizle bir çatışma yaşadığınızda, ilk adım o sırada tarafların neye ihtiyacı olduğunu saptamaktır. Kendinize iki soru sorarak başlayabilirsiniz: “Şu anda bebeğimin neye ihtiyacı var?” ve “Şu anda benim neye ihtiyacım var?” Bir sonraki adım her ikinizin de ihtiyaçlarını karşılayacak bir çözüm bulmaktır. Çözüm herkes için kabul edilebilir olmalıdır. İşte bir örnek:

Oğlum çocukluğu döneminde, bazen ben yemek yaparken bacaklarıma asılırdı. Kendisini taşımamı isterdi ve bunu yaptığımda çok mutlu olurdu. Ama benim onu taşıyarak yemek yapmam mümkün değildi. Gerçekte neye ihtiyacı vardı? Benim yanımda olmaya ve ne yaptığımı görmeye. Benim ihtiyaçlarım neydi? Akşam yemeğini hazırlayabilmek. Çözüm: Çalıştığım tezgâhın yanına bir iskemle çektim ve iskemlenin üstünde durmasına izin verdim. O benim yanımda, beni izleyebiliyor, ben de yemek yapabiliyordum. Bu düzenleme her ikimizi de mutlu etmişti.

193

Yalnızca kabul edilemeyecek davranışı durdurmak yeterli değildir. Bebekler, keşif isteklerini kendiliklerinden engelleyemez ya da davranışlarını kabul edilebilir kanallara yöneltemezler. Bunları yapacak yeterli bilgileri yoktur. Bu nedenle, alternatif davranış önerilerine ihtiyaçları vardır. Camın kırılabileceğini ama halının kırılmayacağını nereden bilebilirler? Ya da top fırlatmanın kabul edilebilir olduğunu ama bardak fırlatmanın kabul edilmez olduğunu nasıl bilsinler? Annelerinin onları bazen kucağına alabileceğini ama bazen alamayacağını nasıl anlasınlar? Bebeğinizin o sıradaki ihtiyacını karşılayacak bir iki alternatif önermek, her zaman iyi bir fikirdir. Başka insanların da ihtiyaçları olduğunu ve çatışmaların neden kaynaklandığını anlaması için, bebeğiniz konuşmaya başlamadan çok önce ihtiyaçlarınızı açıklamaya başlamanız önemlidir.

Genellikle çatışmaları demokratik disiplin yöntemiyle çözmenin

en zor yanı, tarafların o sıradaki ihtiyaçlarını keşfetmektir. Bebeğinizin ihtiyacından emin değilseniz, onu neyin tatmin edeceğini görmek için farklı çözümler deneyebilirsiniz. Ama ihtiyacın ne olduğunu saptadıktan sonra, hemen her zaman iki tarafı da tatmin edecek bir çözüm bulmak mümkündür. Bebeğinizin ihtiyaçlarının büyüdüğü-çe değişeceğini unutmayın. İşte bir örnek:

194

Oğlum 9 aylık olduğunda bezinin değiştirilmesini reddetmeye başlamıştı. Bu durum beni çileden çıkıyordu ama hiçbir şey işe yaramıyordu. (Ona şarkı söylemeyi, oynaması için oyuncak vermeyi ve bezini farklı yerlerde değiştirmeyi denemiştım.) Sonunda ben de onu zorla yere yatırmaya başlamıştım ve her bez değiştirişim, ikimiz için de işkence haline gelmişti. O çığlıklar atıyordu, bense suçluluk hissediyordum ve çok yoruluyordum. Tam olarak neden hoşlanmadığını anlamaya çalıştım ve sorunun, yatmak istememesi olduğunu keşfettim. Kendi kendine ayağa kalkmayı yeni öğrenmişti ve bir dakikalığına da olsa yatmaya tahammül edemiyordu. Bezini ayakta değiştirdiğimde hareketsiz durup bana yardımcı olduğunu fark ettim. Ben de bezini oğlum küvetin kenarına tutunarak ayakta dururken değiştirmeyi öğrendim ve her ikimizin de ihtiyaçları karşılanmış oldu.

Bebeğinizin altta yatan ihtiyacını karşılamadan hareketlerini sık engellerseniz isyan edebilir ve hiçbir isteğinize uymamaya başlayabilir. Bu nedenle hem onun ihtiyaçlarını hem de kendi ihtiyaçlarınızı karşılamaya çalışmak uzun vadede çok daha yararlı ve kolaydır.

Bazı ana babalar, bebeklerinin her zaman kendi isteğinin olmayacağını öğrenmeleri gerektiğini düşünürler. Bebeklerini "şımartmaktan" çekinirler ve biraz mahrumiyet ya da hayal kırıklığının, onun başkalarını düşünen bir insan olmasını sağlayacağına inanırlar. Kimse çocuğunun büyüdüğünde düşüncesiz ve bencil bir insan olmasını istemez, ama mahrumiyetler ve hayal kırıklıkları onun fedakâr bir insan olmasına katkıda bulunmaz. Aslında tam tersi bir etki yapması mümkündür. Bebeğinizin ihtiyaçlarını anlayıp bu ihtiyaçları karşılamak için çabalamazsanız, hayal kırıklığına uğrayabilir, öfkelenebilir ve güvensizleşebilir. Çocukluğunda kimse onun ihtiyaçlarıyla ilgilenmediği için o da ilerdeki yıllarda, başkalarının

ihtiyaçlarını fark etmekte güçlük çekebilir.

Bebeklerin diğer insanların onların karşısında değil, “kendi taraflarında” olduklarını bilmeye ihtiyaçları vardır. Tüm makul ihtiyaçları karşılanmışsa, birkaç yıl sonra kendiliğinden fedakâr olmaya başlarlar. Ama gerçek empati duygusunun yeşereceği güven, inanç ve emniyet duygularının gelişmesi için, ilk birkaç yılda bu anlayışa ihtiyaçları vardır. Başka insanların bakış açılarını anlamalarına olanak verecek bilişsel gelişimin gerçekleşmesi için de zamana ihtiyaçları vardır. Çatışmaları çözmek için demokratik yaklaşımı kullanırsanız, kendi ihtiyaçlarınızdan fedakârlık yapmadığınız için bebeğiniz başka insanların da ihtiyaçları olduğunu öğrenecektir.

Kontrolü bebeğinize kaptırmaktan korkuyor ya da her zaman “patron” olmanız gerektiğini hissediyorsanız, bu durum, *gücünü-zün* sıklıkla otoriter anne babanız tarafından elinizden alındığı çocukluk döneminden kaynaklanıyor olabilir. Çocuğunuzun uysal ve itaatkâr davranmasını sağlamak için büyük bir istek duymanız çok anlaşılır bir durumdur, çünkü kendinizi güvende ve durumu kontrol edebilir hissetmeniz buna bağlıdır. Daha az otoriter olmak istiyorsanız, çocukluğunuzda nasıl disiplin altında tutulduğunuz hakkında konuşmanız yararlı olacaktır. Belki de anne babanıza karşı baskılanmış bir öfkeniz vardır. Bu öfkeyi bir yastığa boşaltabilirseniz ya da kabul edici bir dinleyiciyle belki de terapistle konuşabilirseniz, daha demokratik bir disiplin anlayışına geçişiniz kolaylaşacaktır. Bölüm sonundaki alıştırmalar bu açıdan yararlı olabilir.

Bazen kendi ihtiyaçlarınızdan emin olamayabilirsiniz ya da bir sınır koymakta haklı olup olmadığınız konusunda kararsız kalabilirsiniz. Tabii ki kendi ihtiyaçlarınızı bilerseniz, çatışma çözmek daha kolay olacaktır. Özellikle ilk çocuğunuzda, sürekli daha önce karşılaşmadığınız durumlarla yüz yüze gelirsiniz. Bu nedenle, bebekli hayat sürekli bir karar verme sürecidir. “Şu anda gerçekten neye ihtiyacım var? Bebeğimin bunu yapması, beni gerçekten rahatsız ediyor mu?” sorularını kendinize tekrar tekrar sormanız gerekir. Çelişkili mesajlar vermemek için kendinize ve bebeğinize karşı dürüst olmanız önemlidir.

Üç farklı disiplin yaklaşımından örnekler

- ☺ 7 aylık bir bebek, meme emerken annesinin meme ucunu ısır-
dığında,
Otoriter anne, bebeğe vurur.
Müsamahakâr anne, bebeğin ağzını çekmez.
Demokratik anne, bebeğe ısırması için lastik bir oyuncak verir.
- ☺ 10 aylık bir bebek dergileri yırtarsa,
Otoriter baba, bebeğe vurur ve dergileri elinden alır.
Müsamahakâr baba, bebeğin dergileri parçalamasına izin verir.
Demokratik baba, bebeğe yırtması için eski bir dergi verir.
- ☺ 15 aylık bir bebek, zamanı geldiği halde gitmemek için direni-
yorsa,
Otoriter anne, bebeği zorla kucağına alıp dışarı çıkarır.
Müsamahakâr anne, bebeğin oynamasına izin verir, ama ken-
disi işe geçer.
Demokratik anne, bebeğin yanına alabileceği bir oyuncak bulur.
- ☺ 18 aylık bir bebek gece saat 11.00'den önce uyumuyorsa,
Otoriter anne baba, bebeği saat 8.00'de yatağına koyarlar.
Müsamahakâr anne baba, gecelerini bebekleriyle geçirirler.
Demokratik anne baba, bazı akşamlar bir bebek bakıcısı çağı-
rılar.
- ☺ 21 aylık bir bebek ayakta yemek yiyerek her yeri kirletiyorsa,
Otoriter anne, bebek oturana kadar yemeği elinden alır.
Müsamahakâr anne, bebeğin ayakta yemesine izin verir.
Demokratik anne, bebeğin tezgâhın önündeki iskemlede ayak-
ta durarak yemesine izin verir. Yalnızca tezgâh kirlenmiş olur.
- ☺ 24 aylık bir bebek, babasının kendisini giydirmesine izin vermi-
yor, ama kendi kendine giyinmesi çok uzun sürüyorsa,
Otoriter baba, zorla bebeği giydirir.
Müsamahakâr baba, bebeğin kendi kendine giyinmesine izin
verir ama geç kalır.
Demokratik baba, bebeğin kendi kendine kolayca giyebileceği
bir iki parça giysi bulur.
-

İşte bir annenin bebeğiyle yaşadığı bazı çatışmalara ilişkin anlattıkları:

Akşam yemeği sırasında, biz hâlâ yemek yerken sofradan kalkmak istemesi, bizim için büyük sorun. Onu mama iskemlesinde oturtmak adil gelmiyor, biz de kaldırıyoruz, ama o zaman da bana asılıyor ya da ben yemek yerken kucağıma oturtmak istiyor. Yemeğimi rahat yemek ve ona "Hayır! Şimdi, benim yemek yeme zamanım. Sen kalkmayı tercih ettin. Gidip oynayabilirsin, ama lütfen beni rahat bırak." demek istiyorum. Ama bazen de onun yerinde olsaydım dışlanmak istemeyeceğimi düşünüyorum. Tutarlı olmak çok zor. Bazen, bir taraftan kolumla ona sarılırken, bir taraftan da "Git!" diyorum! Ne yapacağını tam bilememek çok gerilim yaratıcı. Ayrıca mama iskemlesinden kalkmadan ellerinin temiz olmasını istiyorum. Bu konuda zayıf davranırsam, durum çözümsüz. Bu, ne istediğini bilme ve "Bu kadar, başka türlüünü kabul edemem" diyerek sınır koyma meselesi. Ama ben sıklıkla bocalıyorum ve böylesini de kabul edebileceğimi düşünmeye başlıyorum. Ama bütün eşyalara yağlı elleriyle dokunmasına dayanamam. Dolayısıyla bir yandan da sınırlarımı belirliyorum. Bu, kendi kendini tanıma süreci. Kendi duygularımı daha iyi anlarsam bu durumla daha rahat başa çıkabilirim.

197

Kendi ihtiyaçlarınızın farkına varmanın bir yolu, bebeğinizle çatışmalarınız sırasında hissettiklerinizi bir yetişkinle konuşmaktır. Duygularınızı ifade ettikçe ihtiyaçlarınız da netleşecektir.

Bazen, derindeki gerçek ihtiyacınızı bulmak için o sıradaki ihtiyacınızın ötesine bakmak yararlı olabilir. Örneğin, bebeğinizin her akşam saat tam 7.00'de yatmasına ihtiyacınız olduğunu hissediyorsanız, bebeğiniz ağlayıp uyumayı reddettiğinde bir çatışma yaşarsınız. Ama bu durumdaki asıl ihtiyacınız nedir? Kendinize ve eşinize daha çok zaman ayırmak mı? Yoksa bebeğiniz geç yattığında kayınvalidenizin ne düşüneceğinden mi endişeleniyorsunuz? Asıl ihtiyacınız netleştiğinde her iki tarafı da tatmin edecek bir çözüm bulmak kolaylaşacaktır. Eşinizle daha çok birlikte zaman geçirmeye ihtiyacınız varsa, belki haftada bir iki gece bebeğinizle ilgilenecek bir bebek bakıcısı bulabilirsiniz. Böylece bebeğinizi yatağında yalnız başına

birakmadan sizin ihtiyacınız da karşılanacaktır.

Kabul edilemez davranışlara ilişkin düşüncelerimizin çoğu, kendi baskılanmış çocukluğumuzdan kaynaklanır. Belki de kesin yatma saatleri fikri, size bebekliğinizde aşılanmıştı. Durum böyleyse, siz böyle bir ayrıcalığa sahip olamamışken bebeğinize geç saate kadar oturma izni vermek çok zor olacaktır. Kendi yetiştirilişinizdeki katı yöntemleri fark edip bunun size ne hissettirdiğini hatırlayabilirseniz kabul edilebilir davranışı nelerin oluşturduğuna ilişkin düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz. Özellikle bu nedenle birikmiş acı veren duygularınızı, belki de ana babanıza karşı birikmiş öfkenizi ya da gece yalnız başına uyumanız için bırakılmanın doğurduğu korkuyu boşaltabilmeniz yararlı olacaktır.

Ya her iki tarafın da ihtiyacını karşılayacak bir çözüm bulamazsam?

198

Bazen bebeğinizle yaşadığınız bir çatışmaya tatmin edici bir çözüm bulmak olanaksız gibi görünür. Belki de havaalanına gitmeniz gerekirken bebeğiniz giyinmeyi kabul etmez ya da çocuğunuz mutfak tezgâhına tırmanarak mutfak robotuna uzanır. Belki de bebeğiniz doktorun kulaklarını muayene etmesine izin vermek için hareketsiz durmayı reddeder. Bu tür çatışmaların çıkmasının tek nedeni, bebeklerin yetişkinlerden daha az bilgi sahibi olmaları ve olası sonuçları canlandıracak zihinsel yeteneklerinin olmamasıdır. Çocuklar, uçak tarifeleri, tehlike kaynakları ve tıbbi uygulamalar hakkında daha çok bilgi edindiklerinde bu tür çatışmalar çok daha azalacaktır.

Böyle durumlarda bile ceza kullanmanıza gerek yoktur, ama bebeğinizi engellemek ya da taşımak için fiziksel güç üstünlüğünüzden yararlanabilirsiniz. Bebeğiniz muhtemelen bu duruma hayal kırıklığı ve öfkeyle tepki gösterecektir. Durumun güç kullanmanızı gerektirdiğini düşünüyorsanız, şu önerilere uyarak bebeğinizin yaşayacağı travmayı en düşük düzeye indirebilirsiniz: 1) bebeğinizi önceden uyarın 2) açıklama yapın 3) kararlı ama sevecen davranın 4) bebeğinizin karşı çıkmasına ve ağlamasına izin verin. Bu dört önerinin her birini ayrı ayrı inceleyeceğiz.

Bebeğiniz önceden başına gelecekleri bilirse, güç kullanımı daha az zararlı olur. Örneğin, bebeğinizi blokları bir kez daha dizdikten sonra gitme zamanının geleceği konusunda uyarabilirsiniz. Bu yaklaşım önceden hiçbir uyarı olmaksızın aniden götürülürmekten daha az travmatik olur. (Tabii ki, özellikle bebeğinizin güvenliğinin tehlikede olduğu zamanlarda, önceden uyarıda bulunma fırsatı olmaz.)

Bebeklere ilk günden itibaren sözel açıklamalarda bulunmak en iyisidir. Uçağın o binmeden havalanabileceğinin, mutfak robotunun bıçaklarının bir yerlerini kesebileceğinin ve doktorun iyileşmesine yardımcı edebilmek için kulaklarının içini görmesi gerektiğinin anlatılması gerekir. Bebekler başlangıçta bu açıklamaları anlamayabilirler, ama büyüdükçe dil becerileri gelişir ve böylece önemli bilgiler edinirler.

Kararlı davranır ve söylediğinizi yaparsanız, durum bebeğiniz için daha az kafa karıştırıcı olur. Bocalarsanız ya da fikir değiştirseniz bebeğiniz durumu kontrol edebilecek gücünün olduğunu hissedebilir, ama sonunda bu gücünün elinden alındığını görecektir. Dolayısıyla kararlı olmak ve davranışınızı sonuna kadar sürdürmek önemlidir.

Dördüncü öneri çok önemlidir. Bebeklerin istekleri dışında bir şey yaptığınız zaman, ağlamaya ve öfkelenmeye izin verilmesine ihtiyaçları vardır. Bebeğinizi engellemeniz ya da isteği dışında kucağınıza almanız gerekiyorsa ona empati gösterebilir ve ne hissettiğini anladığınızı belli edebilirsiniz. Ağlamaya ve öfkelenmeye ihtiyaç duyabilir ve bunu sizin kollarınızda yapabilir. 2. Bölüm'de anlatıldığı gibi ona ilgi göstermek ama dikkatini dağıtmaya çalışmaktan kaçınmak önemlidir.

Bu önerileri aşağıda anlattığım sağlık sorununda kullanmıştım:

Oğlum 11 aylıkken kulak enfeksiyonundan kuşkulanıyordum. Ona, iyileşmesine yardımcı olabilecek bir doktora gideceğimizi söyledim. Bekleme odasında otururken ona doktorun neler yapacağını anlattım, hatta kulaklarına bakarak gösterdim bile. Muayene masasında çığlıklar attı ve sürekli hareket etti. Onu zorla oturtmak gerekti. Doktorun kulaklarına bakabilmesi için onu tutmam gerektiğini soğukkanlılıkla anlattım. Bütün ilgimi ona yönelttiğim muayene süre-

ci boyunca çığlık atıp ağladı. Muayeneden sonra, ağlarken onu bir süre daha kucağımda tuttum.

Muhtemelen bebeğinizin acısından ve hayal kırıklığından kendini zi sorumlu hissedeceğiniz için bu tür durumlardaki ağlama, dinlemesi en zor olan ağlama türüdür. Ama "Hiç acıtmadı", "Bak işte, hiç de korkunç değildi", "Tamam, bitti", "Kızma" gibi sözlerle bebeğinizin duygularını reddetmenin yararı olmaz. Bebeklerin, tanınması, kabul edilmesi ve dinlenmesi gereken güçlü duyguları vardır. Sağlık görevlileri bazen çocukların sessiz kalmasını sağlamanın kendi görevleri olduğunu düşünürler. Bebeğimi susturmaya çalıştıklarında, "Burada ağlayabileceğini bilmek onun için önemli" derdim.

Bebekler tehlikeli ya da değerli nesnelere uzandıklarında genellikle çatışma doğar. Bebeğinizin bulunacağı her yeri güvenli hale getirmeniz mümkün değildir. Bebeğiniz aşağı yukarı 1 yaşına gelene kadar, uygun olmayan bir nesneyle oynarken, bu nesneyi alıp yerine başka bir nesne vermek ya da sakıncalı bir davranışı başka bir etkinliğe çevirmek nispeten kolaydır. Ama 2 yaşından sonra çocuklar çok kararlı oldukları için, böyle bir değişiklik yapmak çok daha zordur. Ulaşmalarını istemediğiniz nesneleri tümüyle bebeğin görüş alanı dışında tutmak akıllıcadır, ama bebeğiniz büyüyüp de eşyaların üstüne tırmanmayı öğrendikten sonra bu da zor olacaktır.

Bazen bir nesneyi ya da bebeğinizi güvenlik gerekçesiyle kaldırmamız gerekebilir. Bu tür sınırlar koyduğunuzda bebeğiniz muhtemelen ağlayacak ve öfkelenecektir. Böyle davranmasına izin vermeniz önemlidir. İşte bir örnek:

Kızım 16 aylıkken salondaki sehpanın üzerine tırmanmış, sehpanın üstündeki lambanın ampulünün yanındaki açma kapama düğmesiyle oynamaya başlamıştı. Elektrik çarpmasından ya da yanmasından korktuğum için yapabileceği alternatif bir hareket gösterdim: lambanın altına yavaşça vurdum. Ama keşfetme isteği ve merakı, söz dinleme eğiliminden fazlaydı ve açma kapama düğmesine uzanmaya devam etti. Bunun üzerine kararlı ve sevecen bir şekilde onu kucağıma alarak lambadan uzaklaştırdım ve bir süre kucağımda tutarak açma kapama düğmesine dokunmanın onun için tehlikeli

olduğunu bir kez daha açıkladım. Bir dakika kadar şiddetle ağladı. Bu sırada onunla ilgilendim. Sonra yeniden lambaya doğru gitti, ben de yeniden lambanın altına hafifçe vurmaya gösterdim. Bu sefer gösterdiğim hareketi yapmak onu mutlu etti ve açma kapama düğmesine yeniden dokunmadı. Gereksiz acıya, kafa karışıklığına ya da dayak korkusuna neden olmadan, kesin bir sınır koymuştum.

Yukarıdaki örnekte dayak, yalnızca zaten oluşmuş acı ve hayal kırıklığını artırmaya yarardı. Kızım, böyle bir sınır koyulmasıyla (bu gibi durumlarda yerine konacak başka hiçbir şey yoktur.) zaten yeterince hayal kırıklığı yaşamıştı. Yine de cezanın en azından kısa vadede etkili olabileceğini inkâr edemeyiz. Dayak, korku uyandırır ve korku da doğal olarak buna neden olan durumdan kaçınmaya yol açar. Bu acı, korku, kaçınma döngüsü oldukça ilkel hayvan türlerinde gözlenebilen, çok temel bir mekanizmadır. Bu mekanizma olmasaydı bizim türümüz de çağlar boyunca hayatta kalamazdı. Yine de ceza kullanımının o kadar çok yan etkisi vardır ki, çatışmaları çözmek için cezalandırıcı olmayan yöntemler bulmak her zaman çok daha iyidir. Bazen bebeğinizi kontrol etmek için fiziksel güç üstünlüğünüzden yararlanarak onun güvenliğini sağlamanız gerekebilir, ama bu cezalandırmaktan oldukça farklıdır.

201

Bebeğim evimizdeki kuralları ne zaman öğrenecek ve sınırları sınarsa ne yapmalıyım?

Demokratik disiplin yaklaşımıyla, tarafların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışarak bebeğinizin kabul edilemez bir davranışını, başka uygun bir davranışa yönlendirdiğinizin ertesi günü, aynı kabul edilemez davranışın tekrarlandığını görmek sizi şaşırtabilir. Bazı ana babalar böyle durumlarda bebeklerinin katı sınırlar “istediğini” varsayar, bu nedenle de ceza vermekte bir sakınca görmezler. Ama bebeklerin, birinin dizginleri ele almasını istediklerini varsaymak doğru değildir. Bu davranışın olası nedenlerine daha yakından bakarsanız, otoriter olmayan çözümler bulabilirsiniz.

Bebeğinizin sizi kıskırtır ya da sınar gibi davranmasının olası birçok nedeni vardır. Göz önüne almanız gereken en önemli konu,

çocuğunuzun yaşıdır. Bebekler 18 aylık olana kadar hareketlerini etkileyen, zaman ve mekândan bağımsız genel kuralları anlayamazlar.¹⁷ 14 aylık çocuğunuza ocağa dokunmamasını söylemiş olsanız bile, ocağa yaklaşmaya devam ettiği için bu uyarı defalarca tekrarladığınızı fark edebilirsiniz. Bu yaştaki bebekler için her an yenidir ve "hiçbir zaman" kavramını anlayamazlar. Geleceği gözlerinde canlandıramazlar ve o sırada geçerli olanın, *şimdi* de geçerli olduğunu bilmeleri mümkün değildir. Dolayısıyla bebeğinizin kural kavramını anlamaya başlayana kadar, her durumu tümüyle yeniymiş gibi ele almanız ve davranışlarını yumuşak bir şekilde yönlendirmeniz gerekir. Evinizi bebeğiniz için mümkün olduğunca güvenli hale getirmeniz, bu nedenle çok önemlidir. Zaten bebeğinizin çevresinde gerekli sınırlar varsa, her ikiniz de daha az hayal kırıklığı yaşarsınız.

"Sınama" davranışının olası nedenleri

202

- ☺ Sınırlar bebeğin makul ihtiyaçlarını dikkate almaz.
 - ☺ Bebek kuralları anlayamayacak kadar küçüktür.
 - ☺ Bebek, bir kuralı formüle etmek için bilgi toplar.
 - ☺ Bebeğin ilgiye ihtiyacı vardır.
 - ☺ Bebeğin, ebeveynin duygularıyla tutarlı bir sınıra ihtiyacı vardır. (ebeveyn fedakârlık ediyorsa)
 - ☺ Bebeğin, birikmiş stresi vardır ve ağlamak için bahane arıyordur.
 - ☺ Bebek, ebeveynin kızgınlığından duyduğu korkuyu yenmek için kompulsif bir şekilde daha önce yaşanan bir olayı yeniden canlandırmaya çalışıyordur. (Bu durumda bebek gülecektir.)
-

Çocuğunuz 18 ay ile 2 yaş arasında, basit kuralları anlama yeteneği geliştirecektir. Bu yetenek onu, aslında önemli bir bilgi toplama faaliyeti olan, farklı tipte bir "sınama davranışına" yönleltecektir. Onun bu yeni kural öğrenme yeteneğini ilk olarak konuşmasında fark edebilirsiniz. Dilbilimciler, iki sözcüğü birleştirebilen çocukların kurduğu cümleciklerin, basit bir dilbilgisi kuralına uydu-

ğunu ve belirli bir sabit sırada olduğunu keşfetmişlerdir.¹⁸ Kural öğrenme yeteneğinin, çocuğunuzun davranışlarında oldukça rahatsız edici ve kışkırtıcı bir şekilde ortaya çıktığını görürsünüz. Aşağıdaki örnek bunu anlatıyor:

21 aylık oğlum, elindeki kaşıkla masaya vuruyordu. Derhal, masanın cilasını bozacağını söyleyerek vurmamasını rica ettim. İsterse önündeki amerikan servise vurabileceğini söyledim. Bunun üzerine kaşığıyla uzanabildiği her şeye teker teker vurmaya başladı, her seferinde tepkimi görmek için bana bakıyordu. Tabağa, bardağa, bir başka amerikan servise, masanın bir başka yerine vurdu. Her seferinde o nesneye vurup vuramayacağını söylüyordum. Sonunda, ulaşabileceği bütün seçenekleri tükettikten sonra mutlu bir şekilde kendi önündeki amerikan servise ve bir başka amerikan servise vurmaya başladı. Vurmasına izin verdiğim iki nesne bunlardı. Oğlum, belirli bir davranış "kuralını" saptamış olduğu için kendinden çok memnun görünüyordu. Tıpkı bir bilim insanı gibi hipotezini sınamak üzere veri toplamıştı.

203

Yukarıda, gelişim aşamalarının neden olduğu iki tür "sınama" davranışını anlattım. Sınama davranışlarının bir başka nedeni de ilgi ihtiyacıdır. Çocuğunuzun davranışı, size ihtiyaçlarının karşılanmadığı ve fark edilmek için her şeyi yapabileceği konusunda bir uyarı olabilir. Çok bilinen bu olguyu kızımda gözlemiştim:

Bir akşamüstü kanepede oturmuş 6 yaşındaki oğluma kitap okuyordum. 15 aylık kızım etrafımızda dolaşüyor ve benimle birlikte kendi kitaplarına bakmak istiyordu. Onu kendi başına yapabileceği bir şeylere yönlendirmeye çalıştım ama o, benim ilgimi istiyordu. Sonunda ona verdiğim bir dergiyi alıp karşıma geçti ve dergiyi parçalayarak ağzına sokmaya başladı. Bunu yapmasını istemediğimi biliyordu. Ona doğru eğilip dergi parçalarını ağzından almak istedim, ama o kendisini kovalamam için kaçtı. Bütün bu olaylar bir kez daha tekrarlandı. O zaman, benim ilgimi çekmek için kasıtlı bir şekilde ağzına dergi koyduğunu anladım. Bütün gün onunla kesintisiz bir şekilde ilgilenmemiştim. Ben de oğluma okuduğum öyküyü bitirene

kadar onu kucağıma aldım ve sonra onunla biraz zaman geçirdim.

Bazı ana babalar, sanki bunu yapması kötü bir şeymiş gibi, çocuğun “yalnızca dikkat çekmeye çalıştığını” iddia ederler. Ama bebeklerin gerçekten ilgiye ihtiyaçları vardır ve ihtiyaç duyduklarından fazlasını istemezler. Nitelikli bir ilgi görmezlerse, ana babalarını kızdırmak pahasına bile olsa, fark edilmenin bir yolunu bulacaklardır. Çocuğun bakış açısıyla her türlü ilgi, ilgisizlikten iyidir. Yukarıdaki örnekte kızım kendini dışlanmış hissetmişti ve kışkırtıcı davranışları bana duygularını iletme yoluydu.

204

Ana babanın aşırı müsamahakâr olması da çocuklarda “sınama” davranışına yol açabilir. Bebeğinize karşı samimi davranmadıysanız, onu hayal kırıklığına uğratmaktan kaçınarak kendi ihtiyaçlarınızdan fedakârlıkta bulundıysanız, bu belirsizliği hisseden bebeğiniz önceki kısımda anlatıldığı gibi, kaygılanır ve kafası karışır. Bebeğinize karşı hınç hissetmeye başlamışsanız, bu durumun ortaya çıkma olasılığı artar. Bebekler, her şeyin anlamlı olmasını isterler. Davranışlarınız duygularınızla tutarlı değilse, bebeğiniz kendisini huzursuz hisseder. Bu nedenle, sizinle olan ilişkisinde tutarlılığı ve net bir iletişimi sağlayacak her şeyi yapar. İhtiyaçlarınızla tutarlı, net bir mesaj verene ve davranışına kesin bir sınır koyana kadar sizi kışkırtmaya devam eder. Onun da hayal kırıklığı yaşamasına neden olsa bile, istediği ve ihtiyaç duyduğu şey budur.

Bunun bir örneği, artık emzirmek istemediği halde emzirmeye devam eden anneler ile çocuklarının ilişkisinde görülür. Bebeğinizi yıllarca emzirmek olağanüstüdür, ama bundan her iki tarafın da zevk alması gerekir. Emzirmekten rahatsız olmaya başladığınız halde, görev bilinciyle devam ederseniz çocuğunuz isteksizliğini fark eder. Bu nedenle güvensizlik ve endişe hissetmeye başlayan çocuğunuz, kendi isteklerinizle tutarlı, net mesajlar alana kadar, “sınama” davranışları ve saldırganlık göstermeye başlayabilir. Bu davranışlar, size rahatsız edici ve kışkırtıcı gelebilir. Anneler bana bu nedenle başvurduklarında, artık zevk almıyorlarsa emzirmeyi bırakmalarında bir sorun olmadığını söylerim. Önerilerime uyduklarında çocuklarıyla ilişkileri çarpıcı bir biçimde düzelir.

Bazen ana babalar, her türlü ağlamayı bebeklerinin o sırada bir

ihtiyacı olduğunun göstergesi olarak yorumlarlar. Bu yanlış yorum, aşırı müsamahakârlığın bir başka sonucunu daha ortaya çıkarır. Ana baba, aslında stres boşaltmak için ağlayan bebeğin, en küçük bir mızıldanmasında onu mutlu etmeye çalışırlar. Bu davranış her ne kadar iyi niyetli olsa da, bebekleri, ağlayarak stres boşaltma fırsatından mahrum edebilir. Bu nedenle stres ve gerilim birikimi yaşayan bebekler, ağlamak için bahane arar hatta gerekiyorsa yaratırlar. Dolayısıyla "sinama" davranışı, bebeklerin ağlamak için bahane aradıklarının göstergesi olabilir. Bebeğinize kararlılıkla "hayır" der ya da sevecenlikle onu engellerseniz, hareketine konan bu sınır, ihtiyacı olan bahaneyi yaratacak ve sonunda iyice ağlama-ya fırsat bulacaktır. Ağladıktan sonra kışkırtıcı davranışları muhtemelen yok olacaktır.

Sinama davranışının olası bir nedeni daha vardır. Örneğin, bebeğiniz mama iskemlesinden yiyecek attığında kızgın bir tepki gösterdiyseniz, bu tepkiniz muhtemelen bebeğinizi korkutmuştur. Korkan bebek, ne olduğunu anlamak ve korkusunu yenmek çabasıyla aynı davranışı tekrarlama isteği duyabilir. Bebekler travma etkilerini iyileştirmek için, travmayı en azından sembolik olarak yeniden yaşamaları gerektiğini içgüdüsel olarak bilirler. Bunun için, kompulsif olarak ebeveynlerinin kendilerini korkutan tepkisine neden olan olayı yeniden canlandırma eğilimindedirler. "Sinama" davranışının nedeni buysa, bebeğiniz aynı hareketi tekrarlarken muhtemelen gülecektir. Bu davranışı, gerginliğini boşaltmakta ve sizin tepkinizin doğurmuş olduğu kaygının etkilerini iyileştirmekte olduğunu gösterir. Maalesef, bu tür "sinama" davranışını yanlış yorumlamak ve bebeğinizin özellikle rahatsız edici ve kışkırtıcı davrandığını varsaymak çok kolaydır.

Bu duruma yol açmamak için, bebeğinizin davranışlarına aşırı tepki vermekten kaçınmaya çalışın, kabul edilemez bulduğunuz davranışı soğukkanlılıkla durdurun ve keşif ihtiyacını tatmin edilecek başka yollar önerin. Bebeğinizi kızgınlığınızla korkuttuysanız, iyileşmesine (ve bu tür kışkırtıcı davranışlarda bulunmamasına) yardımcı olmak için bebeğinizin yaptığı bir şeye kızmış *gibi* davrandığınız oyunlar oynayabilirsiniz. Bebeğiniz rol yaptığınızı anlayacak yaştaysa, muhtemelen bu oyunu sevecek ve çok gülecektir.5.

Bölüm’de anlatılan güç dengelerini tersine çevirme oyunlarını bu duruma uyarlayabilirsiniz. Örneğin çocuğunuz salıncakta sallanırken kızmış gibi davranabilir ve salıncak size yaklaşıp ayağı değdikçe komik bir şekilde niçin sizi “tekmelediğini” sorabilirsiniz. Bu oyun muhtemelen onu güldürecek ve geçmişte ona gerçekten kızdığınızda oluşmuş gerilimlerini atmasına fırsat verecektir.

Bazı ana babalar, sınır koymakta tutarlı olmaları gerekip gerekmediğini merak ederler. Bütün ailelerin her gün değişmeyen bazı kuralları vardır, bu kurallar için tabii ki tutarlı sınırlar koymak istersiniz. Banyo dışında suyla oynamamak ya da duvarlara resim yapmamak bu tür kurallar arasında olabilir. Çocukları eninde sonunda ceza gerektirmeden, isteyerek bu kurallara uyabilecektir. Aslında bebeğinizin kuralları anlama yeteneği geliştiğinde, katı bir ısrarcılıkla rutinleri uygulayarak sizi şaşırtabilir. 2 yaş çocukları genellikle her şeyin en küçük ayrıntısına kadar “doğru” yapılmasına ısrar ettikleri için kompulsif olarak nitelendirilirler. Çocuğunuza, önlük takmadan yemek yememek ya da birinin elini tutmadan karşıdan karşıya geçmemek gibi kurallar öğrettiyseniz, bu kuralları çiğnemeyi reddedebilir. 1-2,5 yaş arasındaki çocuklar, yeni zihinsel becerilerini kullanmaktan zevk alırlar ve hayatlarında bir düzen olmasından hoşlanırlar. 1 yaşındaki bir bebeğin hiçbir kuralı anlayamaması ile 2 yaşındaki bir çocuğun kurallara katı bir şekilde uyması arasında büyük fark vardır. Dolayısıyla, 15 aylık bebeğinize defalarca aynı sınırları koymaktan bıktıysanız, her şeyin yakında değişeceğini düşünerek kendinizi yatıştırabilirsiniz!

Yine de o sırada bebeğinizin davranışını değiştirmek istediğiniz, ama bunu genel bir kural haline getirmek istemediğiniz durumlar olacaktır. Örneğin, siz sohbet ederken bebeğiniz kaşığıyla mama iskemlesine sert bir şekilde vuruyorsa, gürültü sizi rahatsız edebilir. Bu durumda bebeğinize başka bir odada vurması için birkaç tencere tava verebilirsiniz. Amacınız, kaşıkla yemek tepsisine vurmaya sonsuza kadar yasaklamak değil, o sırada gürültü yapmasını engellemektir. Yani, değiştirmeye çalıştığınız davranış, bebeğinizin hiçbir zaman yapmamasını istediğiniz bir davranış değilse, farklı günlerde farklı sınırlar koymakta hiçbir sorun yoktur. Böylece, herkesin ihtiyaçlarını karşılayacak demokratik disiplin yaklaşımı, bebe-

ğinize karşı hem esnek hem de insanca davranmanıza olanak sağlar. Otoriter yaklaşımda bu rahatlığınız yoktur. Tutarsızlık, ceza ve ödüllerin etkisini önemli ölçüde azalttığı için düzenli olarak ceza ya da ödül veren ana babalar, kendilerini sınır koymakta tutarlı olmak zorunda hissederler. Demokratik yaklaşımda tutarlı olmanız gerekmez ve bebeğiniz, ihtiyaçları günden güne değişen bir varlık olan insana ilişkin gerçekçi bilgiler edinir.

Çocuğumun karşı gelme eğilimiyle nasıl başa çıkabilirim?

Bir önceki kısımda bebeklerin kuralları öğrenmesi ve sınırları "sınaması" tartışıldı. Özellikle ikinci yılda bebeklerin işbirliği yapmasını sağlamak da zordur. 18 ila 30 ay arasındaki çocuklarda "karşı çıkma eğilimi" çok yaygındır. Bu dönem, 15. ayda başlayıp 3 yaş geçene kadar sürebilir. Bu yaştaki bebekler genellikle dik başlı, dediğim dedik, söz dinlemez, zapt edilemez ve öfke nöbetlerine yatkın olarak tanımlanırlar. Tipik özellikleri, davranışlarını değiştirme ya da kontrol etme çabalarına karşı direnmeleridir, en çok "hayır!" kelimesini kullanırlar.

207

Neler olur? Birinci yılda her şey yolunda gittiyse, bebeklerde bir güç duygusu gelişmiştir. İhtiyaçlarının karşılandığını ve başlarına gelecekleri belirlemede aktif bir rolleri olduğunu fark ederler. Çocuklar ikinci yılda, kendi kararlarını vermek ve özerklik istemeye başlarlar. Temel motor becerileri öğrendiklerine ve konuşmaları da büyük ölçüde anlayabildiklerine göre, yapabileceklerinin hiçbir sınırı olmaması gerektiğini hissetmeye başlarlar. Bu, kendi değerinin, yeteneklerinin ve gücünün bilincinde olan 1-2,5 yaş çocuklarının normal ve sağlıklı bir gelişim aşamasıdır. Bu nedenle, kesinlikle gerekmedikçe çocuğunuza kendi kararlarınızı zorla uygulamaya ya da isteği dışında şeyler yaptırmaya çalışmayın.

Bu dönem her zaman kolay geçmez. Çocuklar kendilerine yeterli olmak isteseler de sınırlarının kesinlikle bilincindedirler. Hâlâ yapamadıkları çok şey olduğunu fark ederler. Çok çabuk ve kolay hayal kırıklığına uğrarlar. Bu dönemde ana babaların çok sabırlı olmaları gerekir.

Oğlum 22 aylıkken kendi kendine soyunmaya çalışmaya ve ben soyarsam ağlayıp öfkelenmeye başladı, ama giysilerini çıkarmakta pek becerikli değildi. Dolayısıyla uğraşıp da soyunamadığı her seferinde sırf hayal kırıklığından ağlayıp öfkelenir ve ona yardım etmediğim için bağırırdı!

Çocuklar, yiyecek, sevgi ve uyaran ihtiyaçlarının karşılanması için başkalarına ihtiyaçları olduğunu farkındadırlar. Onlara kimin bakacağı, nerede yaşayacakları, her gün nereye gidecekleri gibi hayatlarını etkileyen temel kararlar, hâlâ başkaları tarafından alınır. Bu nedenle mümkün olan her konuda ve her yerde kendilerini göstermek için umutsuzca çabalarlar. Bu güç ve özerklik isteğinin ortaya çıktığı alanlardan biri de "hayır!"larıdır. Bu tek sözcükle, "Hayatımı yönetmene izin vermeyeceğim. Bana ayrı bir birey olarak davranılmasını ve başıma gelecekler üzerinde söz sahibi olmak istiyorum. Kendi kararlarımı kendim vermek istiyorum" derler.

208

Çocuğunuzun "hayır" sözcüğünü, önemli becerilerini kullandığının bir göstergesi olarak değerlendirmek size yardımcı olabilir. Sizden ayrı bir birey olurken, sözcük ve eylemlerin mantıksal karşıtlarını öğrenmesi, önemli bir zihinsel beceridir. Örneğin birisine yaklaşmanın, ya da giyinmenin karşıtı nedir? Üstelik kendini savunmanın ve isteklerini belirtmenin sonuçlarını öğrenir. O sırada bu dirençle başa çıkmak zor gelse de, çocuğunuzu bir ergen olarak, kendisini uyuşturucuya ve sekse özendirmeye çalışan arkadaşlarına "hayır" derken hayal etmeye çalışın. Çocuğunuz, daha küçükken isteklerinize karşı çıkarak sevginizi kaybetmeyeceğini öğrenirse, ileride de arkadaşlarını kaybetme korkusu duymadan, yaşıtlarına "hayır" deme gücü olacaktır.

Çocukların işbirliği yapmalarını sağlamak için öneriler

☺ Çok önemli olmayan konularda (Örn. Hangi gömleği giyeceği):

👉 Çocuğunuza "hayır" deme fırsatı tanıyın ve memnuniyetle geri çekilin.

- ☺ Daha önemli konularda (Örn. Temizlik ve bakım alışkanlıkları, oyun parkından ayrılmak):
 - 👉 Seçenek sunun.
 - 👉 Oyuncu olun.
 - 👉 İstek ve yasaklamalarınızın gerekçelerini açıklayın.
 - 👉 Seçeneği yoksa, isteğinizi soru cümlesi halinde belirtmeyin.
- ☺ Başka seçeneğin olmadığı çok önemli konularda (Örn. Tıbbi uygulamalar, tehlikeli bir nesneyi kaldırmak):
 - 👉 Zamanınız varsa, çocuğunuzu önceden uyarın ve açıklama yapın.
 - 👉 Kararlı ama sevecen olun.
 - 👉 Çocuğunuzun itiraz edip ağlamasına izin verin.

Demokratik disiplin yaklaşımı, çocukların işbirliğini sağlamak için otoriter olmayan yöntemler bulmayı gerektirir. Seçenek sunmak, çocuğunuzun kendisini özerk hissetmesinde çok etkili olabilir. Çocuğunuz, giydirirken sakın durmayı reddediyorsa, kendi kendine giyinmeyi denemesi, ne giyeceğine (örneğin, mavi gömlek mi yoksa kırmızı gömlek mi giyeceğine) ya da nerede giyineceğine, (örneğin, yatak odasında mı yoksa banyoda mı giyineceğine) kendisinin karar vermesi çözüm olabilir. Onu giydirmeye hazır olduğunuzu söyleyip, giyinmek *istediğinde* size haber vermesini de isteyebilirsiniz. Ya da onu giydirirken hangi oyuncağıyla oynayacağına karar vermesine izin verebilirsiniz. Karşı çıkma eğiliminin güçlü olduğu dönemde giydirmek gibi bakım faaliyetleri için çok zaman ayırmak önemlidir. Yine de fazla seçenek sunmamaya dikkat edin. İki seçenekten fazlası bu dönemde çocukların kafalarını karıştırabilir.

İşbirliği sağlamanın bir yolu da etkinlikleri görev gibi değil, oyun gibi yapmaktır. “Artık bloklarını kaldırma zamanı” demek yerine bloklardan birini kutuya doğru ilerletirken, “İşte küçük bir fare evine gidiyor” diyebilirsiniz. Çocuk kısa zamanda oyunu anlayacak ve eğlenceye katılarak bütün “fareleri” evlerine götürecektir. Diş fırçalama zamanında, sırayla birbirinizin dişini fırçalamayı önerebilir ya da diş fırçalama şarkısı saatinin geldiğini belirtip çocuğunuzun dişlerini fırçalarken bir yandan da şarkı söyleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun işbirliğini sağlamanın üçüncü yolu, bazı şeyleri *niçin* istediğinizi ona açıklamaktır. Herkesin uyması gereken kural ve kısıtlamaların nedenini bilmeye hakkı vardır, bebekler bunun dışında değildir. Aşağıda oğlum 2 yaşından biraz daha küçükken yaşadığımız bir örnek yer alıyor:

İçeri sinek girmemesi için kapının kapalı kalmasını istiyordum. Bir gün oğlum arka bahçeden geldiğinde, "Lütfen kapıyı kapar mısın?" dedim. Kapatmadı, ben de isteğimi başka bir şekilde ifade ettim. "İçeri sinek girmemesi için lütfen kapıyı kapat." dedim. Oğlum hemen fırlayıp kapıyı kapattı! Ondan sonraki günlerde birkaç kez daha hatırlattım, daha sonra bahçeye her çıkışında ve içeri girişinde otomatik olarak kapıyı kapatmaya başladı.

210

Bu örnek, işbirliği sağlamanın başka önemli bir örneğini daha anlatıyor. Seçeneği yoksa isteğinizi belirtirken soru cümlesi kullanmamak daha iyidir, çünkü çocuğunuz soruyu seçim hakkı olduğu şeklinde yorumlayabilir. Bazı ana babalar, kibar olmak ve fazla otoriter görünmemek için "Lütfen artık giyinir misin?" ya da "Artık gidelim mi?" gibi sorular sorarlar. Bu kibar ifade, yetişkinler için yeterince açık olsa da, soruyu kelime anlamıyla yorumlayıp seçme hakları olduğunu düşünen çocuklar için hiç de açık değildir. Gerçekten banyo zamanı olduğunu düşünüyorsanız, "Şimdi banyo zamanı" demek daha iyidir. Bu konuda anlaştıktan sonra "Bugün hangi banyo oyuncaklarıyla oynamak istiyorsun?" gibi makul seçenekler sunabilirsiniz.

Bazen özerklik isteği o kadar çoktur ki, doğal işbirliği eğilimini gölgede bırakır. Ama çocuğunuzun onun tarafında olduğunuzu hissetmesine yardımcı olabilir ve itaate zorlamazsanız, bu dönemde daha çok işbirliği yapar. Aşırı isyankârlığın, birikmiş bir gerginliği olduğunun ve bu duygularını boşaltma ihtiyacı hissettiğinin göstergesi olabileceğini unutmayın. Bu konu ilerdeki kısımlardan birinde daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Çocuğun özerklik isteği yetişkinlerde güçsüzlük ve öfke duygularını tetikleyebilir. Güçlü ve dediğim dedik bir çocuğun karşısındaki haliniz gibi kontrol edemediğiniz durumlarda, belki de bilinçsizce

küçüklüğünüzde hissettiğiniz güçsüzlük duygusunu hatırlarsınız. Gerçekte öfkenizin nedeni çocuğunuz değildir. O yalnızca ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan küçük masum bir insandır, ama onun bu davranışı belki de yıllardır bilinçaltınızda gömülü duran güçsüzlük duygularını açığa çıkartır.

Bir anne, çocuğunun karşısındaki güçsüzlük duygularının nasıl güçlü bir öfke doğurduğunu şöyle anlatmıştı:

Giydirmeme izin vermediğinde, buna izin vermesi için zorlamanın hiçbir şekilde mümkün olmadığını fark ediyorum. Bana göre fazla güçlü. Böyle zamanlarda kendimi tamamen çaresiz ve güçsüz hissediyorum. Giyinmesini sağlamak için yapabileceğim hiçbir şey olmadığını hissediyorum. Bu beni öylesine öfkeliyor ki, içimden ona şöyle kuvvetli bir tokat atıp sesimin son perdesinden bağırarak geliyor.

Bazı ana babalar, bir annenin bana anlattığı gibi inatçı çocuklarını kontrol edemediklerinde, kendilerini yetersiz hissederler:

211

Onun bir birey olduğunu, farkına varıyorum. Onu kontrol etmeye ne hakkım var ki? Ve bir taraftan da ana babaların çocuklarını kontrol edebilmeleri gerektiği duygusu var. Eminim ki bu duygu yetiştirilişimden kaynaklanıyor. Beni gerçekten rahatsız eden bir şey de bu inatlaşmaların bakıcısıyla yaşanmıyor olması. Bakıcısının bir kere "hayır" demesi yetiyor. Bu beni rahatsız ediyor. Beni idare edebileceğini düşündüğünü ve benim onu kontrol etmem gerektiğini hissediyorum.

Bu tür duyguları bir başka yetişkinle konuşmak yararlıdır. Bölümün sonundaki bazı alıştırmalar bu duygularla ilişkilidir.

Çocukların bu özerklik aşaması, bazen ana babalar için çok zor olsa da, duyarlı ve saygılı ebeveynliğinizin uzun dönemde olumlu etkileri olacaktır. Çocuğunuz kendi hayatının kontrolünü elinde tutmaya teşvik edildiğini hissedecek ve ileride ezilmeye direnebilecektir. Akran baskısına boyun eğmeyecek, ergenliğinde uyuşturucu ve sekse "hayır" diyebilecek gücü ve kendine güveni olacaktır. Ayrıca

çocuğunuzla iyi bir ilişki geliştirmiş olacaksınız ve ergenliğinde size baş kaldırma olasılığı düşecektir.

Çocuğum öfke nöbeti yaşadığında ne yapmalıyım?

Öfke nöbeti, kızgınlık ve hüsrân duygularının doğal ve kendiliğinden bir şekilde boşalmasıdır. Hüsrân duygusu yaşayan ve kızgın bir çocuğun tipik davranışı, kollarını ve bacaklarını savurarak şiddetle ağlamaktır. Bazıları ayakta ağılar, bazılarıysa kendilerini yere atarlar. Gürültülü ve tatsız olsa da, öfke nöbetlerinin sağlıklı bir stres atma mekanizması olduğunu unutmamak ve bunu “kötü bir davranış” olarak değerlendirmemek gerekir. Bazı ana babalar üzüntü nedeniyle ağlamayı kabul edebilirler ama kızgınlık nedeniyle ağlamayı (öfke nöbetini) kabul edemezler. Oysa ben öfke nöbetlerine de sıradan ağlamalara verilen tepkinin verilmesinin doğru olduğunu düşünüyorum. Her iki durumda da sevecen ve kabul edici bir tepki gösterilmelidir.

212

Bebekler doğdukları günden itibaren kollarını bacaklarını sallayarak ağlarken öfke duygularını boşaltırlar. Ama çoğu kişi ikinci yıla kadar bu davranışları öfke nöbeti olarak nitelendirmez. 1 yaşındaki bebekler özerk olmak istedikleri için daha çok hayal kırıklığı yaşarlar ve bu durum genellikle 12. ila 15. aylarda başlayan öfke nöbetlerine neden olur. İlk yıllarında dikkati dağıtılarak ağlaması engellenen çocuklarda daha çok öfke nöbetine rastlanır. Öfke nöbetleri, bu çocukların ağlama “açıklarını kapattıklarının” sağlıklı bir göstergesidir.

Çocuğunuzun fizyolojik stres tepkisinden doğan enerjisini boşaltabilmek için, öfke nöbeti sırasında hareket etmeye ihtiyacı vardır. Tarihöncesi dönemlerde, muhtemelen fiziksel olarak gerçekten hayati tehlike oluşturan durumlarda öfke duyguları yaşanırdı. Stres tepkimizin bedenimizi kaçmak ya da savaşmak için hazırlaması, hayatta kalma şansımızı artırırdı. Bugün hâlâ, kollarımıza ve bacaklarımıza kan hücum etmesine, kalp atışımızın hızlanmasına neden olup şeker ve yağ stoklarımızı harekete geçiren ilkel bir stres tepkimiz vardır. Sorun, modern hayatta stres ve hayal kırıklığı

doğuran durumların çoğunun, yaşamımızı tehdit eden durumlar olmaması nedeniyle kaçmak ya da dövüşmek zorunda kalmamamızdır. Yine de hâlâ güçlü duygulara karşı gösterdiğimiz doğal tepki, bir yandan şiddetle ağlamak bir yandan da fiziksel olarak aktif olmaktır. Bu, tam da çocukların öfke nöbetleri sırasında kendiliklerinden yaptıkları şeydir. Kollarını ve bacaklarını hızla hareket ettirirken kaçma ya da savaşıma hareketleri yaparlar. Enerjinin bu şekilde boşaltılması, beyni tehlikenin üstesinden gelindiğine ikna eder. Böylece, çocuğun güçlü duyguların ardından gerçek bir gevşeme haline (homeostaz) kavuşması sağlanmış olur. Gözyaşlarıyla atılan stres hormonlarının da yatıştırıcı bir etkisi olur.

Çocuğun öfke nöbeti sırasında, bacaklarıyla tekmeler savurması, sırtını kamburlaştırması ve başını geriye atması, doğum travması anılarının yaşadığı hayal kırılgılığıyla tetiklendiğinin göstergesi olabilir. Doğum sırasında annelerinin leğenkemiklerinin arasından geçen bebekler, normal olarak ileri doğru gitmek için bacaklarını iterler ve vücutlarını germeleri, sırtlarını kamburlaştırmaları ve başlarını geri atmaları gerekir. Beden hatırlar, doğum sırasında yaşadıkları korku ve hayal kırılgısını iyileştirmek için, ağlayıp öfkelenirken aynı hareketleri tekrarlamaları gerekebilir. Bazı ana babalar, bebeklerinin ilk yılında da ağlarken bu tür hareketler yaptıklarını fark ederler.

Çocuğunuz sık sık öfke nöbeti geçiriyorsa hayatındaki stres ve hayal kırılgısına neden olabilecek şeyleri gözden geçirmenizi tavsiye ederim. Gündüzleri stresli bir ortamda kalıyor mu? Gün boyunca fazla hareketli mi ya da aşırı uyarana maruz kalıyor mu? Yakınlarda hayatında önemli bir değişiklik oldu mu? Ailede gerilimler var mı? Kardeş rekabeti var mı? Korkutucu bir olay oldu mu? Televizyonda şiddet sahneleri içeren filmler izliyor mu? Çevresinde otoriter ve cezalandırıcı birileri var mı? Olağanüstü strese neden olacak bir şey bulamazsanız ve çocuğunuzun herhangi bir sakatlığı ya da sağlık sorunu yoksa, muhtemelen öfke nöbetlerinin tek nedeni, çok kolay hayal kırılgısına uğradığı bir gelişim aşamasından geçiyor olmasıdır. Genellikle yeni beceriler edinme öncesinde bebeklerin daha çok ağladıklarını ve öfkelendiklerini unutmayın. Ayrıca bazı çocukların yeni deneyimlerin altında ezildiğini ve günlük küçük üzüntülerin onları derinden etkilediğini de unutmayın. Bu

deneyimlerin etkilerini iyileştirmek için yoğun duygusal tepkiler vermeye ihtiyaçları vardır. Bu aşırı duyarlı çocuklar, ileride “üstün yetenekli” olarak nitelendirilecek çocuklardır.

Bazen çocuklar, sahip olamayacaklarını bildikleri şeylere, örneğin dükkândaki bir şeker uzanırlar. Şekeri almasına “hayır” derken, bu nedenle genellikle yaşanan öfke nöbetine “evet” diyebileceğinizi bilmek önemlidir. Sınırlarınızı değiştirerek çocuğunuzun öfke nöbetine “teslim olmanıza” gerek yoktur. Çocuğunuzun istediği şeye sahip olamamanın neden olduğu hayal kırıklığını boşaltmaya ihtiyacı vardır. Çocuğunuzun istediği gibi ağlamasına ve öfkelenmesine izin verirsiniz, öfke nöbeti sona erdiğinde sakin ve mutlu bir çocukla karşı karşıya kalırsınız. Öfkesinden iz kalmamıştır ve sanki hiçbir şey olmamış gibi davranabilir.

214

Çok önemsiz olaylar, şiddetli öfke nöbetlerini tetikleyebilir, örneğin ekmekğin “ters” tarafına yağ sürmeniz, yanlış marka mısır gevreği koymanız ya da köşesi kırılmış bir kurabiye vermeniz. Genellikle öfke nöbetinin, olayın kendisiyle bir ilgisi yoktur ve çocuk “aşırı tepki” veriyor gibi görünür. Ama çocuklar, böyle durumları birikmiş streslerini atmak için bahane olarak görürler. Bu duruma “kırık kurabiye” olayı denir.¹⁹ Öfke nöbetinin kendi seyrinde sürmesine izin verirsiniz, çocuğunuz nöbet bittiğinde muhtemelen oldukça rahatlamış ve işbirliğine açık olacaktır. Biz yetişkinlerin de “kırık kurabiye” günlerimiz vardır. Bazen kendimizi zaten bunalmış ve stresli hissediyorsak, küçücük bir olay karşısında gözyaşlarına boğulabiliriz.

Bazı ana babalar çocuklarının “şımarmış” olduğunu ve “kafasının dikine gittiğini” düşündükleri için, özellikle küçük bir olayla tetiklenen öfke nöbetlerini kabul etmekte zorlanırlar. Hakiki bir öfke nöbeti, manipülasyon amaçlı gibi görünebilir ama genellikle öyle değildir. Gözlerinden yaşlar geliyorsa, gerçekten birikmiş duygularını dışa vuruyor olması gerekir, çünkü sahte gözyaşları dökemez. Gerçek bir ihtiyacı yansıtmayan “kırık kurabiye” türü bir durum olduğunu düşünüyorsanız, öfke nöbetine “teslim olmanıza” gerek yoktur. Aslında, çocuğunuzun her mızırdanmasında onu mutlu etmeye çalışırsanız, sağlıklı bir öfke nöbetiyle stresini boşaltmasını istemeden engellemiş olursunuz. Bu durumda ağlamak ve öfke-

lenmek için sürekli yeni bir bahane arayacak dolayısıyla da aşırı talepkâr bir hale gelecektir. Ancak siz “teslim olmaktan” vazgeçtiğinizde öfke nöbeti yaşayabilir ve stresini boşaltabilir.

Çocuklar, öfke nöbetleri sırasında genellikle başka kimseye zarar vermeye kalkışmadan öfkelerini boşaltırlar. Yine de bazen çocuğunuz öfkesini size yöneltip, size vurmaya çalışabilir. Kendisi geçmişte dayak yemiş ya da başkaları arasında geçen şiddet sahnelerine şahit olan (gerçek hayatta ya da televizyonda) çocuklarda böyle davranışlara daha çok rastlanır. Bu konuda aşırı endişelenmeye gerek yoktur ama vurması derhal engellenmelidir. Başkalarına karşı şiddet göstermek ve zarar verici davranışlarda bulunmak sağlıklı bir rahatlama yolu değildir. Bu davranışlar daha çok kendini gerçek bir öfke nöbeti geçirecek kadar güvende hissetmeyen çocukların çarpıtılmış öfke ifadeleridir. (Bir sonraki kısma bakın.) Çocuğunuz öfke nöbeti sırasında kendisine zarar veriyorsa, devreye girip onu engellemelisiniz. Doğdukları günden itibaren rahatça ağlamalarına izin verilen çocuklar, öfke nöbetleri sırasında kendilerine ya da başkalarına pek zarar vermezler.

215

Kızgın çocuğunuzu öfke nöbeti sırasında başka bir odaya yollar ya da başka bir şekilde sevgi ve desteğinizi çekerseniz terk edilme korkusu tetiklenebilir. Çocuğunuz sizin sevginizi ve onayınızı kazanmak için öfkesini baskılayabilir ve bu onun sağlığı açısından iyi olmaz. Yapacağı hiçbir şeyin, hiçbir şekilde onu reddetmenize yol açmayacağına ilişkin sürekli olarak güvence verilmesine ihtiyacı vardır. Ağlarken ya da öfkelenirken her zamankinden çok sevgi ve onaylanmaya ihtiyacı vardır.

Zor olsa da öfke nöbeti sırasında çocuğunuzun yanında kalmanızı ve onunla ilgilenmenizi tavsiye ederim. İzin verirse ona sarılmayı önerebilirsiniz, ama bu konuda ısrar etmeyin. Kolunu bacağını savurmak için geniş bir alana ihtiyacı olabilir. Hissettiklerini yansıtan bir duygu aynası gibi davranmak ve “Çok kızgınsın” gibi şeyler söylemek önemlidir. Öfkesini göstermesinin doğru olduğunu, kızgın olsa bile onu çok sevdiğinizi belirtin. Öfke nöbeti geçecek ve muhtemelen kollarınızın arasına sokulmak isteyen çok daha rahatlamış bir çocuk bulacaksınız.

Çocuğunuzun öfke nöbetlerini kabul etmekte zorlanıyorsanız,

muhtemelen kendi birikmiş öfkenizi boşaltmak için can atıyorsunuzdur. Size kızgınlığınızı boşaltma fırsatı verilmemişken başka birine bu fırsatı tanımak kolay değildir. Belki de çocukluğunuzda kızgınlığınızı boşaltmaya kalktığınızda görmezden gelinmiş, ilginiz dağıtılmaya çalışılmış, utandırılmış ya da cezalandırılmıştınız. Çocuğunuzun öfke nöbetleri sizi genellikle kızdırıyorsa, duygularınızın kökenlerini çocukluğunuzda aramanızı tavsiye ederim. (Bu bölümün ve 2. Bölüm'ün sonundaki alıştırmalara bakın.) Kötü davranmaya başlamaktan korkuyorsanız her türlü yardım ve desteği almalısınız.

216

Çocuğunuzun herkesin içinde öfke nöbeti yaşamasının çevredeki insanları rahatsız etmesinden endişeleniyorsanız, onu başka bir yere götürmek ya da bir şekilde dikkatini dağıtmak iyi bir fikir olabilir. Ama ilk fırsatta, öfke nöbetinin kendi seyrini izlemesine izin vermeye çalışın. Gürültünün kabul edilebileceği bir yerdeyseniz, öfke nöbetini engellemeye ya da çocuğunuzun başka yere götürmeye gerek yoktur. Çevredekilerin, öfke nöbeti geçiren kızgın bir çocuğun, sakın bir şekilde sevgi gösterilip, kabul edilerek nasıl destekleneceğini izlemesine fırsat verebilirsiniz.

Öfke nöbetlerini bu şekilde kabul etmenin çeşitli faydaları vardır. Çocuğunuzun hayal kırıklığını ve öfkesini boşaltarak başkalarına karşı daha az zarar verici davranışlarda bulunmasını sağlar. Ayrıca çocuğunuzun sağlığına da iyi gelir ve hayatının ilerideki yıllarında depresyon ve kendi kendine zarar verici davranışlar geliştirme olasılığını düşürür. Çocuğunuz yarattığınız ortamda kendisini duygusal olarak güvende hisseder ve kabul edildiğini bilir. Böylece büyüdükçe duygularını sizle rahatça paylaşabilecektir. Son olarak, çocuğunuz koşulsuz olarak sevildiğini hissettiği için kendine saygısı artacaktır.

Bebeğim yıkıcı ya da şiddet içeren davranışlarda bulunuyorsa ne yapmalıyım?

Üzüntü, korku, hayal kırıklığı gibi duygusal streslerin birikimi, ağlayarak ya da öfke nöbetleri yoluyla sağlıklı duygusal boşalmanın baskılanmasıyla birleştiğinde, çarpıtılmış davranışlar olan yıkıcılık ve şiddet doğar. Bebeğiniz ağlama ya da öfkesini dışa vurma girişi-

minde bulunduğunda tekrar tekrar görmezden geldiyseniz, onun dikkatini dağıttıysanız ya da cezalandırdıysanız duygularını boşaltmanın güvenli olmadığını öğrenecektir. Birikmiş duyguları ve gerilimleri çok arttığında rahatsız edici ve hiperaktif olmaya ya da şiddet içeren davranışlarda bulunmaya başlayabilir. Belki de onu kedilere oyuncak küplerini atarken, başka çocuklara vururken ya da onları ısırırken, kırılacak bir tabağı yere atarken ya da çamaşırlarınızı özellikle dağıtırken yakalayabilirsiniz.

Bazı ana babalar böyle durumlarda çocuklarının “dayak istediğini” düşünürler ve fiziksel ceza verme eğiliminde olurlar. Dövmek, benim tavsiye etmediğim baskıcı bir yöntem olmasına karşın, çoğunlukla çocuğun ağlamaya başlamasına yardımcı olur. Çocuk, iyice ağladıktan sonra, kendini daha iyi hisseder ve şiddet içeren davranışlar yok olur. Ama çocuğun davranışlarını düzelteren dayağın kendisi değil, ağlama fırsatı bulmasıdır. Dayak, ağlamaya başlamasını tetikler, ağlamak da stres düzeyini düşürür.

Yıkıcı ve şiddet içeren davranışı dayaksız da durdurmak mümkündür. Çocuğunuz sık sık saldırgan davranışlarda bulunuyorsa, ilk adım kendiliğinden ağlamasına izin vermek olmalıdır. Böyle zamanlarda ağlamasını kesmeden, sevgi ve ilgi gösterirseniz, çocuğunuzla birbirinize güvenmeye başlarsınız. O, ağlamanın güvenli olduğuna inanmaya, siz de onun ağlamasına izin verebileceğinize inanmaya başlarsınız. Bu durum, çocuğumuzun şiddet içeren davranışlarını azaltacaktır.

Çocuklar genellikle canlarını acıttıklarında kendiliklerinden ağlayabildikleri için, bebeğinizi ağlamaya teşvik etmenin en uygun zamanı fiziksel olarak canının acıdığı zamanlardır. Bazen birikmiş duyguları olan çocuklar, yaralanmayı ağlama “açıklarını kapatmak” için bahane olarak kullanır ve izin verilirse, küçük bir yaralanmadan sonra uzun süre ağlayabilirler. Bazı çocuklar diğerlerinden daha çok yaralanır. Ağlayan çocuğun dikkatinin dağıtıldığı ya da cezalandırıldığı bir ortamda sakarlık, bilinçsiz bir ağlama bahanesi bulma çabası olabilir.

Siz de farkında olmadan çocuğunuzun ağlamasını engellediğiniz durumları gözden geçirebilirsiniz. Ağlayan bebeğinizin dikkatini farkında olmadan defalarca dağıttıysanız, bu durum şu anda sal-

dırgan davranışlar göstermesine neden olmuş olabilir. Her türlü huzursuzluğu, sıkılma ve "oyalanma" ihtiyacının göstergesi olarak yorumluyor musunuz? Çocuğunuzun kollarınızın arasında iyice ağlamasına izin vermek yerine onu yatıştırmak için sık sık emziriyor musunuz? Kendisini rahatlatmak için emzik ya da biberon kullanıyor mu? Çocuklarda görülen şiddet, duygusal boşalmayı baskılayan bu tür kontrol kalıplarının sık rastlanan bir sonucudur. Bebeğinizin keyfi kaçtığında ne yaptığının bilincinde olmaya çalışın, ağzına bir şey tıkmaktan ya da başka yollarla dikkatini dağıtmaktan kaçının.

218

Bazı ana babaların ağlamayı farkında olmadan baskılama yollarından biri de, çocukların gerçekten ilgiye ihtiyacı olduğunda yanlarına gelmesini beklemek yerine, en küçük bir mızırdanmada, rahatlatmak çabasıyla çocuklarının yanına koşmalarıdır. Bu onun birikmiş stresini boşaltmasına fırsat bulamadan ağlamasını kesmesine neden olabilir. Bebeğiniz emeklemeye başlayana kadar, ağladığında hemen kucağınıza almak çok doğru bir davranıştı. Ama emeklemeye ya da yürümeye başladıktan sonra, kötü bir şekilde yaralanmadıkça ağladığında kucağınıza almak için telaş etmenize gerek yoktur. Aynı odadaysanız, sizi görebilir, duyabilir ve fiziksel temasa ihtiyacı varsa yanınıza gelebilir. Bu arada siz ona empati gösterebilir ve iyice ağlamasına fırsat verebilirsiniz. Ya da yanına yaklaşabilir ve ona dokunabilirsiniz, ama zorla kucağa almayın, bunu *onun* istemesine fırsat verin. Ağladığı yerde kalmak isteyerek sizi şaşırtabilir.

Ağlamasını daha çok kabul etmeye başlarsanız, acı veren duygularını ve gerilimlerini içinde kapalı tutmak yerine boşaltması daha kolay olur. Çocuğunuzla daha derin dinlemeye dayalı bir ilişki kurdukça, belki de ağlamak ve öfkelenmek için küçük bahaneler bularak (bir önceki kısımda anlatıldığı gibi) ağlama açığını kapatacaktır. Böylece birikmiş hayal kırıklıkları azalacak ve daha az rahatsız edici, yıkıcı ve şiddet içeren davranışlarda bulunduğunu göreceksiniz.

Çocuğunuzun ağlamalarına daha onaylayıcı bir yaklaşım gösterme çabalarınız birkaç haftadır sürüyor ve çocuğunuz hâlâ saldırgan davranmaya devam ediyorsa, daha iddialı olarak devreye gir-

meniz gerekebilir. Birinin canını acıtmaya kalktığında, onu dikkatinin dağılmayacağı bir odaya götürüp, sıkıca ama sevecen bir şekilde tutun ve ona bu şekilde davranmasına izin veremeyeceğinizi söyleyin. Ona tam anlamıyla sevecen bir ilgi gösterip ağlamaya yüreklendirirseniz, muhtemelen kısa bir süre sonra ağlamaya başlayacaktır. Ne kadar güvende olduğunu ve sevildiğini hissederse sağlıklı bir duygusal boşalma yaşaması o kadar kolay olacaktır. Kaçmaya çalışırsa ya da gerçekte ihtiyacı olmayan şeyler isterse şaşırmayın. Bu başlangıçtaki tipik davranıştır, ama muhtemelen bir süre sonra tutulmayı kabul edecek ve kollarınızın arasında yüksek sesle hıçkırmaya başlayacaktır.

Bir arkadaşlarımız, 2 yaşındaki oğullarıyla birlikte bir haftalığına ziyaretimize gelmişlerdi. Anne, oğlunu “rahatlatmak” için sık sık emziriyordu ve çocuk pek ağlamıyordu. Ortada hiçbir neden yokken sık sık kendi kardeşlerini ve benim çocuklarımı ısınyordu. Bir gün başka bir çocuğu ısıncıca annesi benden yardım istedi. Çocuğu annesinin izniyle sakın bir odaya götürüp kucağıma oturttum. Ona diğer çocukları korumam gerektiğini ve orada bir süre birlikte oturacağımızı açıkladım. Ağlamaya başladı ve yaklaşık bir saat çok şiddetli ağladı. Sonra huzur içinde uykuya daldı ve uzun bir gündüz uykusu uyudu. Daha sonra uyandığında mutluydu ve hiçbir şekilde saldırgan değildi. Kaldıkları süre boyunca kimseyi ısırmadı. Annesi meme emmeden uyumasına ve ondan sonraki günlerdeki nezaketine çok şaşırdı. Anne, bebeğinin dürtüsel ve saldırgan bir kişiliği olduğunu düşünüyormuş, bu davranışların yalnızca birikmiş stresten kaynaklandığını öğrenmek onu rahatlatmıştı.

219

Bebeklerin şiddet kullanmasına, ana babalarının onları dövmesi ya da diğer çocukların onlara vurması neden olabilir ama bunlar olmadan da şiddet içeren davranışlar ortaya çıkabilir. Yukarıdaki örnekte anlattığım çocuğa hiçbir zaman dayak atılmamış ya da başka çocuklar tarafından vurulmamıştı. Acı veren duygularının birikmesine, yalnızca korku, hayal kırıklığı ya da üzüntülerin bir araya gelmesi neden olmuştu. Bebekler o kadar kırılgandırlar ki, en iyi ebeveynlikte bile duygusal acı ve stres yaşarlar. Bu stresi azalt-

mak için düzenli olarak ağlamaya ihtiyaçları vardır.

Şiddet kullanan bir çocuğu başlangıçtaki itirazlarına rağmen bu şekilde tutarak ağlamaya "zorlamak", bu kitabın bebeğinize güvenmeniz gerektiğine dair mesajına aykırı görünebilir. Ama öncelikle, çocukların doğal ve kendiliğinden ağlama eğilimleri durdurulmamış olsaydı, bu çocuklar hiçbir zaman böyle saldırgan davranışlar geliştirmezlerdi. Annenin ağlamaya ilişkin bilgileri doğru olsaydı, bebeğinin verdiği sinyalleri daha doğru yorumlardı. Onu rahatlatmak için sık sık emzirmek yerine, sevecenlikle destekleyerek ihtiyacı olduğu kadar ağlamasına izin verirdi. Ayrıca unutmamak gerekir ki, ihtiyaçları olduğu kadar ağlayamayan bebeklerin gerçek ihtiyaçlarıyla bağları bir miktar kopar. Vurduklarında ya da ısırıklarında asıl ihtiyaçlarının ağlamak olduğunun bilincinde olmayabilirler. Ama her zaman, fırsatları değerlendirip ağlamaya hazırdırlar, tabii ağlamaları durdurulmazsa.

220

Çocuğunuz saldırganca davranıyorsa ve hem diğerlerini korumak hem de ağlamasına yardımcı olmak için denetlenmesi gerekiyorsa, bunun ceza ya da kızgınlık tarzında *yapılmaması* önemlidir. Davranışı sizi çok kızdırdıysa, bebeğinize ihtiyacı olan ilgiyi göstermeden önce bir süre kendinizi toparlamayı ve kontroiünüze kavuşmayı bekleyin. Aksi takdirde, kızgınlığınızı hissedeceği için güven duyamaz ve sevildiğini hissedemez, dolayısıyla hiçbir şey elde edemezsiniz.

Birikmiş duygularını boşaltması için çocuğunuza gereken ilgi ve zamanı veremeyecekseniz, bir oyun oynayarak ya da farklı bir şey yaparak onun ruh halini düzeltmeye çalışabilirsiniz. Tabii ki her türlü şiddet eylemi durdurulmalı, ama çocuğunuzun dikkatini geçici olarak şiddet davranışını tetikleyen durumdan uzaklaştıracak davranış değişiklikleri yapabilirsiniz. Daha sonra, zamanınız ve ilginizin uygun olduğu bir sırada birikmiş duygularını boşaltmasını teşvik edebilirsiniz.

Doğdukları günden itibaren acı veren duygularını boşaltmalarına izin verilen çocuklar nazik, sevecen ve işbirliğine yatkın olurlar. Başka çocuklara vurmaz ya da onları ısırmazlar ve hayvanlara karşı yumuşaktırlar. Saldırganlık doğuştan gelmez, stres birikmesi nedeniyle edinilmiş bir davranıştır. Bu çocuklara *yardım edilebilir*. Uygun

ve sevecen müdahalelerle kendi nazik doğalarının ortaya çıkması uzun sürmez.

Çocuğumun paylaşmayı öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim?

Bebekler kendilerini başkalarının yerine koyamaz ya da başkalarının bakış açısını anlayamazlar. Davranışlarını tamamen kendi ihtiyaç ve istekleri yönlendirir. Bir çocuk, başka bir çocuğun elinde ilgisini çeken bir oyuncak görürse, oyuncacı sanki bir raftan alıyormuşçasına diğer çocuğun elinden alabilir, onun için hiçbir farkı yoktur. Başkalarının elinden almak istediği oyuncaklara da sıkıca sarılır. Araştırmalar, oyun gruplarındaki 1 yaş çocuklarının aralarında en sık yaşanan ilişkinin, oyuncak kavgaları nedeniyle yaşanan ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, bunun saldırganlık olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, yalnızca çocukların oyuncaklara sahip olma isteklerinden kaynaklandığını iddia ederler.²⁰ Bu normal, benmerkezci davranış, bebeklerin henüz idrak edemedikleri paylaşma kavramını anlamalarını sağlamak için, öğüt vermenin hiçbir faydası olmayacağını gösteriyor.

221

Çocuklar, oyuncak kavgası yaptıklarında ana babalar müdahale edip etmemeleri gerektiğini bilemezler. Sık sık birlikte oynayan iki bebekten biri her zaman diğerini eziyorsa, ana babaların müdahale etmeleri yararlı olabilir. Bu durum genellikle yaşça birbirine yakın iki kardeş arasında gözlenir. Küçük çocuğun oyuncaklarının her zaman alınması, hakkını savunmaktan vazgeçmesine neden olabileceği için iyi değildir. Bu durum, kendisini her zaman zayıf, korumasız ve güçsüz biri olarak algılamasına yol açabilir ve ileride bu tutumunu değiştirmesi çok zor olabilir. Onun haklarını savunacak birine ihtiyacı vardır. Ayrıca kendisinden büyük kardeşiyle daha az zaman geçirmesi ve mümkünse yaşlılarıyla hatta kendisinden küçüklerle biraz daha çok birlikte olması, onun için iyi olur. Aynı şekilde büyük kardeşin de yaşlılarıyla ve kendinden büyüklerle oynaması yararlı olur. Böylece her iki çocuk da başkalarıyla farklı türde bir ilişki kurma fırsatı bulmuş olurlar ve hem kendilerine hem de dünyaya ilişkin düşünceleri daha gerçekçi bir hale gelebilir.

Çocukların arasında en az 3 yaş varsa kardeş rekabeti daha az yaşanır.

Endüstrileşmiş Batı toplumlarında mülkiyet kavramı çok güçlüdür. Ona ait olduğunu belirterek verdiğimiz her hediyeyle çocuğumuza da bilinçsizce bunu öğretmiş oluruz. Bu nedenle onlar sahip oldukları şeylere değer vermeyi öğrenirken, bizim de oyuncaklarına sıkı sıkı sarılmalarına şaşırمامamız gerekir. Çocuğunuzun oyuncaklarını paylaşmaya zorlamanız, onun daha sahiplenici ve dirençli olmasına neden olabilir. Yapabileceğiniz en iyi şey sahipleniciliğine saygı duymak ama diğer çocuğun ne hissettiğini öğrenmesini de sağlamaktır. Bazı ana babalar tartışmaları engellemek için özel "paylaşma oyuncakları" bulundurur ve başka bir çocuk geldiğinde bu oyuncakları ortaya çıkarırlar. Çocuğunuz yeterince büyüdüğünde uygulayabileceğiniz bir başka çözüm de, eve gelecek arkadaşıyla hangi oyuncakları paylaşmak istediğini baştan konuşmaktır.

222

Genellikle iki çocuk oyuncak kavgasına girdiğinde hemen müdahale etmeye gerek yoktur. Ama tartışma çok uzarsa, çocuklar fiziksel olarak birbirlerinin canını yakıyorlarsa ya da sizden yardım istedilerse arabuluculuk yapabilirsiniz. Arabuluculuk rolü oynarken, her iki çocuğun da duygularını yansıtırak ağlayarak öfke ve hüsrana duygularını boşaltmalarına izin vermelisiniz. Böylece çocukların, karşılarındakinin duygularını anlamasına yardımcı olursunuz. İşte bir örnek:

Sammy'nin küçük bir oyuncak zebrası vardı. Betty, zebrayı Sammy'nin elinden kaptı. Sammy ağlamaya başladı ve annesinin yanına gitti. Annesi onu kucağına aldı ve "Betty'nin oyuncaklarını alması seni hem kızdıyor hem de üzüyor değil mi?" dedi. Sammy Betty'nin elindeki zebraya baktı ve biraz daha ağladı. Annesi, "Betty de onunla oynamak istiyor. İkiniz de zebrayı istiyorsunuz" dedi. Sonra Betty'e dönüp, "Zebrayı elinden aldığın için Sammy ağlıyor. Onunla oynamak istiyor" dedi. Betty, Sammy'ye baktı, zebraya daha sıkı sarılıp "Betty zebrayı istiyor" dedi. Anne, "Evet, zebrayla oynamak istiyorsun. İkiniz de oynamak istiyorsunuz. Zebrayla oynayan bitince Sammy'e haber verebilir misin?" dedi. Bir süre sonra Betty başka bir oyuncak gördü ve zebrayı bıraktı, zebrayı Sammy aldı.

Bu örnekte, anne ne çocukların sorununu çözdü ne de onlara paylaşmanın erdemlerini anlattı. Bunun yerine her iki çocuğun da duygularını yansıtan bir ses yansıtıcısı rolü oynadı. O sırada hiçbir işe yaramıyor gibi görünse de bu yaklaşımı kullanırsanız, çocuğunuz yavaş yavaş başka çocuklarla geçinmek için kendi stratejilerini geliştirmeye başlayacaktır. Oyunağı elinden alındığında kendisinin ne hissettiğini tümüyle anlayan bir çocuk, er geç başka çocukların da aynı durumda ne hissettiğini anlayabileceğı için, erken yaşta empatiyi de öğrenmeye başlayacaktır.

Oğlum paylaşmayı öğrenirken çeşitli aşamalardan geçmişti. Haftada birkaç kez başka bir çocukla oynuyordu. Biz yetişkinler, tartışmalarda arabulucu rolü oynuyor ve çocukların duygu ve ihtiyaçlarını yansıtıyorduk. Ayrıca nazik ve paylaşımcı rol modelleri olmaya da dikkat ediyorduk. Çocuklar 1 ila 2 yaş arasında çeşitli stratejiler denediler. Başlangıçta oyuncaklara sıkı sıkı sarılıp birbirlerine arkalarını döndüler. Sonra birbirlerine “hayır” demeye başladılar. Daha sonra değış tokuş etmek amacıyla birbirlerine oyuncak önerme aşamasına geçtiler. En sonunda da birbirlerinin elinden oyuncakları kapmak yerine sözle istemeye başladılar.

Bu çocuklar 2,5 yaşlarına geldiklerinde tartışmalar çok azalmıştı. Kendiliklerinden paylaşmaya ve sırayla oynamaya hatta birbirlerine “lütfen” ve “teşekkür ederim” demeye başlamışlardı! Her tartışmalarında başkaları bir çözüm önerseydi, bu kadar erken yaşta böylesine olgun ilişkiler geliştirmeleri mümkün olmazdı. Bu çocuklara müdahale edilmediğı ve çatışmalarda duygularını boşaltmalarına izin verildiğı için hem kendi duygularını hem de karşılarındakinin duygularını fark edebilmişlerdi. Sonuç olarak başka bir insanın bakış açısını ve paylaşma kavramını erken bir yaşta öğrenmiş oldular. Böyle bir destekle bebeklerin kendi tempolarında fedakâr ve düşünceli davranmayı öğreneceklerine güvenilebiliriz.

Sevgili çocuğunuzun başkasının elinden oyuncak kaptığını ya da paylaşmayı reddettiğini görmek şaşırtıcı ve utandırıcı olabilir, ama bu durum sizin bir hata yaptığınızı göstermez. Bu durum gerçekten sizi çok üzüyorsa kendi çocukluğunuzdaki akran ilişkilerini hatırlamanız yararlı olabilir. Belki kardeşlerinize ya da başka çocuklara kötü davrandığınız için suçluluk duyuyorsunuzdur ya da

size zorbalık yapan başka çocuklara öfkelisinizdir. Bu duygular, çocuğunuzun diğer çocuklarla çatışmalarında objektif bir arabulucu rolü oynamanızı engelleyebilir. Söz konusu çocukluk anılarınız hakkında başka bir yetişkinle konuşmanız ve kızgınlık ya da suçluluk duygularınızı boşaltmanız yararlı olabilir.

Bebekler, başka insanların neler hissettiklerini bilerek doğmazlar. Tam tersine, fedakârlık ve paylaşma kavramları çocuğun diğer insanlarla ilişkileri sırasında, kendiliğinden doğar. Çocuğunuz başka çocuklarla tartıştığında şefkatle objektif bir arabuluculuk yaparsanız, eninde sonunda daha olgun ilişkiler kurmayı öğrenecektir. Bu yaklaşım, uzun dönemde öğüt vermekten, yetişkinler tarafından dayatılan çözümlerden ya da başka türlü yapay sonuç ve cezalardan daha etkilidir. Sabrınızın ve düşünceli müdahalelerinizin ödülü nazik ve başkalarını düşünen bir çocuk olacaktır.

Bebeğime tuvalet eğitimi vermenin en iyi yöntemi nedir?

224

Çoğu bebek, en az 2 yaşına gelene kadar tuvalet eğitime hazır olmaz. Dolayısıyla bebeğiniz 2 yaşını geçene kadar beklerseniz, bütün süreç yalnızca birkaç haftada tamamlanabilir. Çocuğunuzun hazır olup olmadığının sinyallerini göz önüne alan, çocuk odaklı ve aşamalı bir yaklaşım uygulamanızı öneririm.²¹

Bebeğin tuvalet eğitime hazır olabilmesi için bazı fiziksel, bilişsel ve duygusal koşullar vardır. Çocuğunuzun idrar ve dışkı yaparken kullandığı kaslarını kontrol edebilmeye başlaması ve idrar kesesinin her bir iki saatte bir tuvalete gitmesini gerektirmeyecek kadar büyümesi gerekir. Taklit etme, konuşmaları bir miktar anlama ve kuralları uygulayabilme becerilerinin gelişmiş olmasının tuvalet eğitime önemli bir katkısı vardır. Bunların dışında çok önemli bir duygusal koşul daha vardır. Bebeğin, tuvalet eğitiminin gerektirdiği doğrultuda kendi bedeninin bilincinde olma sorumluluğunu almaya istekli olması gerekir. Bazen çocuklar başka becerilerini mükemmelleştirmekle meşgul olabilirler ya da stres nedeniyle dikkatlerini bu konuya yöneltemezler. Dolayısıyla fiziksel ya da zihinsel olarak yeterince olgun olsalar da duygusal olarak tuvalet eğitime hazır

değildirler. Çocuğunuzun, çiş ya da kaka yapmaya ilişkin yorumları, ıslak ya da kirli bezden rahatsız olduğunu belirtmesi, tuvaleti kullanan ana babasını ya da kardeşlerini taklit etme çabaları ya da oynadığı bebeğe çiş ya da kaka yaptırması tuvalet eğitimine hazır olduğunun göstergeleridir.

Tuvalet eğitimine en iyi yaklaşım, çocuğunuza uygun bir lazımlık almak, aldığınız lazımlığı ona tanıtmak ve sonra onun harekete geçmesini beklemektir. Çocuklar, doğal taklitçiler oldukları için sizi, abla ya da ağabeylerini tuvalete giderken izlemesi oldukça yararlı olur. Çocuğunuza külot giyen ve çiş yapan bir bebek verip lazımlıkla oynamaya da başlatabilirsiniz. Tuvalet eğitimine hazır olan çocuklar muhtemelen bu oyuna bayılacaklardır. Bu sıralarda çocuğunuz lazımlığa oturmaya çalışabilir. Hiç ilgilenmemiş olsa bile, bir iki tane külot verip giymek isteyip istemediğini sorabilirsiniz. Çocuğunuza külotu temiz ve kuru kalırsa rahat edeceğini, bunun için çiş ya da kaka yaparken külotunu indirmesi gerektiğini anlatabilirsiniz. Bazı çocuklar, belden aşağıları çıplak olduğunda tuvalete gitmeyi daha rahat hatırlarlar. Bu nedenle bazı ana babalar, tuvalet eğitimi için sıcak havaları beklerler ve çocuklarına yalnızca bir tişört giydirerek tuvalet eğitimine bahçede başlarlar. Böylece temizlik işleri de oldukça azalmış olur.

Çocuğunuz, külot giymenin gereklerini anladıktan sonra ona her gün külot mu yoksa bez mi istediğini sorabilirsiniz. Bazı günler kendine güveni daha az olduğu ya da kafası başka şeylerle meşgul olduğu için bez bağlamayı tercih edebilir. Bu nedenle onu bez bağlamaması için zorlamayın. Ne kullanacağını son kararını çocuğunuza bırakmak koşuluyla, külot giymek konusunda onu yüreklendirebilirsiniz. Ona acele ettirmeyin.

Çocuğunuz külot giymeye karar verdikten sonra da kontrolü elinde tutmasına izin vermeye devam edebilirsiniz. Çocuğunuzu sürekli tuvalete götürmeye ya da tuvalete gitmeye ihtiyacı olup olmadığını sormaya gerek yoktur. Siz hatırlatmazsanız, kısa sürede kendi kendine hatırlaması gerektiğini keşfedeceği için çok daha çabuk öğrenir. Külot giymeyi seçtiği günlerde çıkarması kolay giysiler giydirerek tuvalet eğitiminin sorumluluğunu tümüyle onun almasına yardımcı olabilirsiniz. Başlangıçta giydirdiğiniz külotlar, bir

iki beden büyük olursa rahatça indirip çekebilir.

Bu yaklaşımın birçok avantajı vardır. Birincisi, çocuklar külot giyip giymeyeceklerine kendileri karar verirlerse kazalar çok azalacaktır, bu da ana baba açısından çok daha rahat bir durumdur. İkincisi, çocuğun bütün sorumluluğu almasına izin verildiği için tuvalet eğitimi problemlerine yol açma olasılığı çok düşüktür. Direnç sorunları, ana babalar çocuklarını henüz hazır olmadan zorla ya da rüşvetle lazımlığa oturttuklarında ortaya çıkar. Bu yaklaşımın üçüncü avantajı ise çocuğun kendi güç ve özerklik duygusunu ve insanlık onurunu korumasına izin vermesidir.

Ödüller, hatta bazen cezalar bile çocuğun tuvalet eğitimi almasını sağlasa da ben bu yaklaşımları tavsiye etmiyorum. Bir zamanlar tuvalet eğitiminde ödül kullanımı çok yaygındı. Ana babalar kısa sürede ve kolayca sonuca ulaşma umuduyla bu yöntemi benimzediler. Ama araştırmacılar, bu yöntemi uygulayan ana babaların, çocuklarının öfke nöbetleriyle uğraşmak zorunda kaldıklarını buldular.²² Bu durum, çocuğun hüsrana duygusu yaşadığını ve hayatının sorumluluğunu almak için önemli bir fırsatı reddettiğini gösterir. Böyle yöntemler, ödül olarak kullanılan ikamlar nedeniyle müşfik yaklaşımlar gibi gelse de çocuğun inisiyatif almasına ve tümüyle özerk olmasına fırsat tanımadığı için sakıncalıdır. Ana baba, çocuklarına lazımlığa oturmasını söylediklerinde ve söz dinlediği için ödüllendirdiklerinde ona, öğrenme ve büyüme yeteneğine güven duymadıkları mesajını verirler. Dış ödüllerin kullanılmadığı, çocuk odaklı bir yaklaşım daha uzun zaman gerektirebilir, ama çocuğunuz sonucun tamamen kendi başarısı olduğunu hisseder.

Çocuk odaklı yaklaşım, sabır ve güven gerektirir. Çocuğunuzun hiçbir zaman külot giymek istemeyeceğinden endişe etmeye başlayabilirsiniz. Ama bütün bebekler her şeyi büyükler gibi yapmaya can atarlar. 2 yaşına değil 3 yaşına yakın bir zamanda da olsa lazımlığa, oturmaya hazır olduklarında oturacaklardır. Kendi yolunda ve hızında büyümesi için çocuğunuza güvenin. Ne kadar az iterseniz o kadar çabuk yapacak ve kendisini o kadar iyi hissedecektir. Çocuklar, istedikleri zaman tasasız bebekliklerine ve bezlerine dönebileceklerini kesin olarak bilirlerse yeni bir şeyler denemeyi göze alacak cesaretleri olur.

Arada sırada olabilecek geri dönüşlerden endişelenmeniz gerekmez. Bu oldukça sık rastlanan bir durumdur. Çocuğunuzun haftalarca külot giyip lazımlığını başarıyla kullandıktan sonra, bir gün bez bağlamak istemesine şaşırmayın. Bu, stres göstergesi olabilir ama her şeyin kaybedildiği anlamına gelmez. Arzularına uyarsanız kısa bir süre sonra yine külot giymek isteyecektir. Bazı çocukların önce bağırsakları sonra idrar keseleri eğitilir. Bazıları için de tersi geçerlidir. Erkek çocukların tuvalet eğitimlerini tamamlamaları kız çocuklardan uzun sürer.

Aşağıdaki örnek, oğlumun gece tuvalet eğitiminin sorumluluğunu nasıl aldığını anlatıyor:

2 yaş 11 aylıkken oğlum gündüzleri külot giyiyordu, ama geceleri hâlâ bez kullanmak istiyordu. Bir gece yatakta külot giyip giymeyeceğini sordu. Giyebileceğini söyledim. O gece yatağını ıslattı, ama ertesi gece yine külot giymek istedi. Gece kalkıp tuvalete gitmesi gerektiğini söyledi. Bir daha kaza olmadı ve geceleri külot giymek istemeye devam etti. Bir hafta sonra, bir gece yatarken bez bağlamak istediğini söyledi. Nedenini anlamadım, ama isteğine uyup bez bağladım. O gece ateşi çıktı, ertesi gün de sürdü. Bir sonraki gece kendisini daha iyi hissediyordu ve yine külot giymek istediğini söyledi.

227

Hastalık, seyahat, yeni bir eve taşınma, kardeş doğumu ya da ana babanın boşanması gibi stresli zamanlarında geri dönüşler olması doğaldır. Bu nedenle beklediğiniz önemli bir değişiklik varsa, tuvalet eğitimi çabalarını ertelemez akıllıca olur. Çocuğunuz tuvalet eğitimini tamamladıktan sonra tuvalet alışkanlıklarında gerilemeler yaşarsa, strese neden olabilecek faktörleri bulup en aza indirmeye çalışın. Çocuğunuza bez bağlayın ve külot giymesi ya da lazımlığını kullanması için baskı yapmayın. Tam tersine bu kitabın diğer bölümlerinde anlatıldığı gibi stresini azaltmaya çalışın. Çocuğunuz kendini daha güvende ve rahat hissettiğinde kendiliğinden lazımlık kullanmayı isteyecektir.

Bazen gelişimden kaynaklanan korkular, tuvalet eğitimini engelleyebilir. Çocuklar 2,5 yaşından sonra ölümün ve kendi kırılganlıklarının bilincine varır. Bu, kendi vücutlarının bir ürününü kaybet-

mek anlamına geldiği için, kaka yapmaktan korkmalarına neden olabilir. Bu korku, özellikle bağırsak hareketlerinin sonucunun tuvalette yok olmasını izlediklerinde ortaya çıkar. Bu yaşta bazı duyarlı çocuklar, kakalarını tutmaya ve kabız olmaya başlayabilirler. Çocuğunuz bu korkuyu yenene kadar, sifonu o bakarken çekmek iyi olur.

Bazen, tuvaletin taşması, bebek bakıcısının kızgın bir ifadesi ya da çok ağrılı bağırsak hareketleri gibi bir olaydan sonra da kabızlık başlayabilir. Kabızlığın tıbbi bir nedeni olmadığından eminmeniz, nedenin inatçılıktan çok korku olduğunu düşünebilirsiniz. Çocuğunuza lazımlığı kullanması için ısrar etmeyin. Onun yerine korkularını oyun terapisiyle aşmasına yardımcı olun. Bebeğinize kahverengi oyun hamuru (kakayı temsilen), bir bebek ve küçük bir lazımlık verip kendi kendine oynamasını teşvik edin. Oynayan çocuğunuzu dikkatle gözleyin. Bebek lazımlıktan koruyormuş gibi yaparak oyuna katılabilirsiniz. Çocuğunuzu güldürebilmeniz, gerginliğini ve kaygılarını boşaltmasına olanak sağlar. Çocuklar korkularının çoğunu kahkahayla ve uygun materyallerin kullanıldığı sembolik oyunlarla yenerler.

Tuvalet eğitimini büyük bir mesele haline getirmeye gerek yoktur. Çok fazla övgü ya da baskı, duyarlı bir çocuk üzerinde ters etki yaparak özbilince, dirence ve kabızlığa yol açabilir. En iyisi, rahat, eğlenceli, yargılayıcı olmayan ve soğukkanlı bir yaklaşımdır. Başarı ve başarısızlıklar üzerinde fazla durmak gereksizdir. Tuvalet kullanmayı öğrenmek, bebeklerin yetişkinliğe giden yolda atmaları gereken çok sayıda adımdan yalnızca biridir ve kesinlikle en önemlisi değildir.

Çocuğumun mastürbasyon yapmasına izin vermeli miyim?

Bazı bebekler birinci yılın ikinci yarısında cinsel organlarını keşfeder ve bezleri çıkarıldığında cinsel organlarıyla oynarlar. İkinci yılda bu kendi kendini uyarma artar.²³ Cinsel organlar vücudumuzun çok duyarlı bölgeleridir ve uyarılmaları her yaşta zevk verir. Bu nedenle bebekler de cinsel organlarıyla oynarlar. Bazı çocuklar top ya da

yumuşak hayvan gibi bir nesneyi cinsel organlarına bastırırlar.

Psikologlar kendi kendini uyarmanın iki aşaması olduğunu gözlemlemişlerdir.²⁴ İlk aşama, 2,5-3 yaşına kadar sürer ve esas özelliği keşiftir. Bezleri bağlı olmayan bebekler, tipik olarak cinsel organlarını rasgele bir şekilde ellerle. Bu kendi kendini uyarma oyunu hoşlarına gider ama tesadüfidir. İkinci aşama ise 2,5-3 yaş civarında başlar. Tipik olarak daha ritmik, kararlı bir mastürbasyondur ve birinci aşamadakinden daha çok uyanıma ve heyecan gözlenir.

Cinsel organlarla oynamak ve arada sırada mastürbasyon yapmak normal, sağlıklı gelişimin göstergeleridir. İyi çekici bir araştırmada, anne çocuk ilişkisinin daha iyi olduğu durumlarda cinsel organlarla oynamanın daha çok görüldüğü ortaya çıkarılmıştır. İlişkinin sorunlu olduğu durumlarda ya da yetimhanelerdeki bebeklerin durumundaki gibi hiç olmadığı durumlarda, bebeklerin cinsel organlarıyla daha az oynadıkları saptanmıştır. Bebeğin ilk yılda cinsel organlarıyla oynamasıyla başlayan normal cinsel gelişim için sevgi dolu bir anne figürüne ihtiyaç vardır.²⁵

Ama aşırı mastürbasyon, cinsel istismarın göstergesi olabilir. Çocuk uygun olmayan bir şekilde okşanmışsa, istismardan doğan gerilim ve kafa karışıklığını çözmek ve durumla başa çıkmak için doğal olarak uyarıyı yeniden oluşturacaktır. Dolayısıyla çocuğunuz çok fazla mastürbasyon yapıyorsa, cinsel istismar konusunu araştırmanızı tavsiye ederim.

Sık mastürbasyon yapan bütün çocuklar cinsel istismara maruz kalmamışlardır. Cinsel istismar olasılığını elediyseniz, aşırı mastürbasyonu tıpkı bazı çocukların parmak emmesi gibi stresle başa çıkma yöntemi olarak değerlendirebilirsiniz. Çocuğunuz, stresli ya da kaygılıken kendisini iyice ağlayacak kadar güvende hissetmediği için, mastürbasyon yapma alışkanlığı edinmiş olabilir. Dolayısıyla bu durumda aşırı mastürbasyon bir kontrol kalıbı, çocuğunuzun duygularını baskılamak için kullandığı bir kendi kendini yatıştırma davranışı olarak değerlendirilmelidir. Çocuğunuz sık sık mastürbasyon yapıyorsa, bu davranışına ilişkin yorumda bulunmanın yararı olmaz, tıpkı parmak emmek konusunda yorumda bulunmanın bir yararı olmaması gibi. Bunun yerine hayatında stres ya da kaygıya neden olan faktörleri ortadan kaldırmaya çalışabilir ve 2. Bölüm'de

anlatıldığı gibi ağlayarak ya da öfkelenerek birikmiş duygularını boşaltmasına yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun mastürbasyon yapmasının nedeni başka sorunlar olsa da olmasa da azar ve cezanın hiçbir zaman yararı olmaz. Cinsel organlarına dokundukları için cezalandırılan çocukların bazıları, büyüdüklerinde cinselliğe karşı kompülsif bir açlık hissedebilir, bazılarıysa cinselliğe ilişkin her türlü düşünce ve duygularını baskılayabilirler.²⁶ Sert cezalandırmalar özellikle zararlıdır. Cinsel sapmalar genellikle ilk yıllarda, bedenın masum keşfi döneminde yaşanan acı verici deneyimlerin sonucudur. Örneğın, mastürbasyon nedeniyle dayak yemenin olası bir sonucu, cinsel zevkle acının, sadomazoşistik bir şekilde ilişkilendirilmesidir. Bunun nedeni, kişı acı veren bir deneyim yaşadıkdan hemen sonra duygularını boşaltmasına izin verilmediyse bu deneyim sırasında gerçekleşen her şeyin, deneyimin tetiklenmesiyle yeniden canlandırılma eğiliminde olmasıdır. Yine de cinsel sapmaların cinsel tacizden de kaynaklanabileceğinin bilincinde olun.

230

Çocuğunuzun cinsel organlarına dokunmasına izin vermek sizi utandırabilir. Belki de mastürbasyonun kötü olduğuna inandırılmıştınız ve kendi bedenınıza dokunduğunuzda dikkatiniz dağıtılmış, azar işitmiş ya da cezalandırılmıştınız. Kendi çocukluk anılarınızı keşfetmek, çocuğunuza karşı ana babanızın size gösterdiğinden daha kabul edici bir tutum takınmanıza yardımcı olabilir.

Öfkelendiğimde bebeğime zarar vermekten nasıl kaçınabilirim?

Birçok ana baba, arada sırada kontrolünü kaybedip kızgınlıktan bebeğine vurur. Bazıları, bebeklerine ciddi biçimde kötü davranırlar. Araştırmalar bebeklerine ciddi biçimde kötü davranan ana babaların çoğunun, çocukluklarında fiziksel ya da cinsel tacize maruz kalmış olduklarını gösterir.²⁷ Çoğu ana baba çocuklarına zarar verdiklerini fark ettiklerinde utanç ve pişmanlık hissederler, ama bu kötü davranış döngüsünü nasıl kıracaklarını bilemezler.

Çocuklarına kötü davranan ana babalar hiç alamadıkları sevgiye kavuşmak için can atarlar, ama başka yetişkinlere ulaşamazlar.

Yabancılaşma duyguları, sevgi ve şefkati kendi bebeklerinde aramalarına neden olur. Bebeklerini, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak bir kaynak olarak gördükleri için, onların ihtiyaçlarını anlamaları ve karşılamaları zordur. Üstelik tıpkı kendilerinden beklenmiş olduğu gibi onlar da bebeklerinin gerçekçi olamayacak kadar küçük bir yaşta, anlayış ve itaat göstermelerini beklerler. Bebeklerin bu tür beklentilere karşılık vermeleri mümkün değildir, ama anne baba bu durumda, kendilerini sevilmemiş ve reddedilmiş hissederler. Otoriter ve cezalandırıcı bir atmosferde yetişmiş oldukları için ilk tepkileri vurmak ve bebeklerinin fiziksel olarak canını acıtmaktır. Büyük olasılıkla bu bebekler büyüdüklerinde, kendileri de çocuklarına kötü davranan ana babalar olurlar ve bu trajik döngü kuşaklar boyunca tekrarıdır.

Cezayı ve otoriteye boyun eğmeyi hoş gören bir kültürde çocuklara kötü muameleye bu kadar sık rastlanması şaşırtıcı değildir. Ana babalar bu tür ahlaki değerleri bir kez kabul ettikten sonra, cezanın şiddeti yalnızca bir derece meselesidir. Bazı fiziksel cezalar, bebeğin hastaneye yatmasını gerektirir, bazıları gerektirmez ama her bir tokat, vuruş, şaplak, yumruk, sarsma kötü muameledir.

231

Araştırmacılar, 12 aylıktan küçük bebeklerde kötü muamelenin en önemli tetikleyicisinin susturulamayan ağlama olduğunu, 12 aylıktan büyük bebeklerde ise kötü muamelenin çoğunlukla bez değiştirme ya da tuvalet eğitimi sırasında gerçekleştiğini bulmuşlardır.²⁸ Dayak yemiş bebekler üzerinde yapılan bir araştırmada, çocukların ana babalarının yüzde 80'i olayı bebeklerinin aşırı ağlamasının tetiklediğini bildirmişlerdir.²⁹ Bebeğinizin ağlaması sizi öfkeliendiriyorsa, bu kitabın 2. Bölümünü okuyup bölüm sonundaki alıştırmaları yapın. Ayrıca, özellikle çocuğunuz sizi geceleri uyutmuyorsa, çocuk bakımında size yardım edecek birilerini bulmaya çalışın. Sizin için çatışma ve öfke kaynağı, bez değiştirme, tuvalet eğitimi ya da her neyse, bir başka yetişkinle konuşarak duygularınızı keşfetmeye zaman ayırın. Çocukların güçlü istekler duymalarının normal ve sağlıklı olduğunu ve bu özelliklerinin onlarla ilgilenmeyi bazen çok zorlaştırdığını unutmayın.

Bir iki kere kızgınlıkla bebeğinize bir şaplak attıysanız kendinize karşı çok acımasız olmayın. Bebeğinizin ağlayıp, korku ve kızgınlığını ifade etmesine izin veriyorsanız, bu deneyimin etkilerini iyileştirebilir.

Özür dilemeye ve niçin kontrolünüzü kaybettiğinizi bulmaya çalışıp ileride benzer durumlar yaşamamak için çaba harcayın.

Yine de sık sık bebeğinizin canını yakıyor ya da yakmak istiyor-sanız, bir sorununuzun olduğunu, ama çözülebileceğini bilin. Çoğu büyük şehirde, 24 saat açık çocuklara kötü muamele yardım hatları vardır. İhtiyacınız olduğunda yardım istemekte utanılacak bir şey yoktur. Belki de bir destek grubu ya da terapist, geçmişinizde yaşadığınız kötü muamelenin izlerini iyileştirmenize ve çocuğunuzla birlikteyken kontrolünüzü kaybetmemek için yollar bulmanıza yardımcı olabilir. Hayatınızdaki stresi azaltmayı ve çocuğunuzdan ayrı biraz zaman geçirmeyi deneyebilirsiniz. İşinizin, duygusal ve mali sorunların altında ezildiyseniz, bu durum ebeveynlik yapmanızı zorlaştıracaktır. Dolayısıyla kendi ihtiyaçlarınızla da ilgilenmeye ve mümkün olan her türlü yardımı almaya çalışın. En önemlisi, *kendinizi soyutlamamanızdır*. Size arkadaşlık edecek ve yardımcı olacak destekleyici insanlar bulmaya çalışın. Ana babalığın kolay olduğu ve tek başınıza altından kalkabileceğiniz efsanesine inanmayın. En azından bebeğinize gösterdiğiniz şefkat kadar şefkate ihtiyacınız vardır.

Yeterli destek olsa da, her ana baba bazen kendisini çocuğuna zarar verecek gibi hisseder. Böyle durumlarda öfkenizi çocuğunuza yöneltmeden boşaltabilmeniz önemlidir. Bunun için bir yastığa bağırabilir ya da bir arkadaşınızı çağırabilirsiniz. İşte benim öfke deneyimim:

Çocuğuma öyle kızdığım zamanlar oluyordu ki, içimden ona vurmak ve gerçekten canını acıtmak geliyordu. Bu genellikle banyoda dişlerini fırçalamaya çalışırken oluyordu. Bu işi ne kadar eğlenceli bir hale getirmeye çalışırsam çalışayım, kesinlikle bana izin vermiyordu. Kendisi de iyi fırçalayamıyordu. Ona vurmak yerine bir yastığa kapanarak ağlamak ve öfkemi boşaltmak için banyodan çıkıyordum. Ağladıktan sonra hep daha sabırlı oluyor ve ona gerçekten vurmamış olduğum için şükrediyordum. Hazır olduğunu söyleyene kadar beklersem, sonunda dişlerini fırçalamama izin verdiğini öğrendim.

Geçmişte yaptığınız bir şey çocuğunuzun canını acıttığı için suçluluk duyuyorsanız, bu duygunun pişmanlık ve kendinize yöne-

lik öfkenin bileşimi olduğunu unutmayın. Pişmanlığı yenmek, çocuğunun canını acıtmış olduğunuz için derin bir yas tutmanızı gerektirebilir. Bunu yaparken bir zamanlar incitilmiş bir çocuk olarak kendiniz için de yas tutacak ve çocukluk acılarınızı iyileştirmiş olacaksınız. Öfke duygunuzla ilişkili olarak kendinizi azarlamanın, depresyonu derinleştirmek ve suçluluk duygusunu artırmaktan başka bir sonucu olmaz. Bunun yerine öfkenizi doğru bir hedefe yönlendirmeye çalışın. Belki de, sizi incitmiş olan anne babanıza, çocuğunuzu nasıl yetiştireceğinize ilişkin yanlış tavsiyeler veren “uzmanlara” ya da istediğiniz gibi bir ebeveyn olmanızı engelleyen sosyal ve ekonomik koşullara kızmalısınız. Böylece hatalarınızın sizi ezmesine izin vermeden onları görebilir, kendinizi affedebilir ve çocuğunuzla birlikte büyüyerek ebeveynlik becerilerinizi geliştirebilirsiniz.

Çocuklarına kötü davranan anne babaların kendilerine de çocukluklarında kötü davranılmış olmasına karşın, kötü muameleyle maruz kalmış her çocuğun büyüdüğünde çocuğuna kötü davranmayacağını bilmek rahatlatıcı olabilir. Dolayısıyla, çocukluğunuzda kötü muameleyle maruz kalmış olmanız, otomatik olarak sizin de çocuğunuza kötü davranacağınız anlamına gelmez. Alkoliklik, madde bağımlılığı, hastalık, yoksulluk, çok stresli aile ortamı, normal çocuk gelişimi hakkındaki bilgisizlik, eşin kötü davranışı ve geniş aile ya da toplumsal desteğin yokluğu gibi birçok faktör kötü muameleyle yol açabilir. Çocukluklarında ciddi bir şekilde zarar görmüş oldukları halde kendi çocuklarına hiçbir zaman zarar vermeyen çok sayıda anne baba tanıdım. Bu anne babaların bazıları terapi görmüştü, bazılarının ise destekleyici bir çevreleri vardı. Bir anne bana hiçbir zaman çocuğuna vurmamaya karar verdiğini ve gerektiğinde kendisini engellemek için ellerinin üzerine oturduğunu anlatmıştı. Kötü muamele döngüsünü kırmak *mümkündür*.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Çocukluğunuzda anne babanız ne tür bir disiplin uygulamışlardı (otoriter ve şiddet içeren, otoriter ama şiddet içermeyen, müsamahakâr, demokratik)? İtaatkar olmanız beklenir miydi?
- 2) Çocukluğunuzda cezalandırıldığınız ya da ödüllendirildiğiniz olayları hatırlayın, neler hissetmişsiniz?
- 3) Öfke nöbetleriniz olur muydu? Anne babanız nasıl tepki gösterirdi (dikkatinizi dağıtmak, görmezden gelmek, cezalandırmak, sizi odanıza göndermek ya da isteklerinize teslim olmak)? Onların tepkileri size ne hissettirdi?

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Bebeğinizle yaşadığınız bir çatışmayı düşünün ve o sırada neler hissettiğinizi anlatın. İçinizden ne yapmak gelmişti? (Bu, yapmanız gereken şey olmayabilir!) Daha önce benzer bir duygu yaşamış mıydınız? Bu size çocukluğunuzdan bir şeyler hatırlatıyor mu?
- 2) Bebeğinizin ihtiyaçlarının ya da kendi ihtiyaçlarınızın ne olduğundan emin olamadığınız ve sınır koyup koymamakta tereddüt ettiğiniz bir durumu anlatın. Duygularınızı keşfedin.
- 3) Bebeğinizin isteklerine aykırı bir şeyi, örneğin onu araba koltuğuna oturtmayı, onun itirazlarına rağmen yapmanız gerektiğinde ne hissediyorsunuz? Gerektiğinde kararlı olmaktan çekiniyor musunuz? Sizin için kararlı olmayı zorlaştıran şey nedir?

Kişisel gelişim

- 1) Ebeveynlerin oluşturduğu bir destek grubuna katılın. Bu grupta bebeğinize karşı duygularınızı ve bebeğinizle çatışmalarınızı açık yüreklilikle tartışın. Çocukluğunuzda kötü muameleyle maruz kaldıysanız, çocukluğunda kötü muameleyle maruz kalmış ve kendi çocukları için kötü muamele döngüsünü kırmaya çalışan ana babaların oluşturduğu bir destek grubuna katılın.

- 2) Her hafta kendiniz için en az iki saat ayırıp koşmak, yüzmek, film izlemek, lokantada yemek yemek ya da masaj yaptırmak gibi rahatlatıcı bir faaliyet yapın. Bebeğinizi yanınızda götürürseniz bile bu faaliyetin sizin için olduğunu unutmayın.
 - 3) Her akşam onar dakika bile olsa eşinizle birbirinize gününüzün nasıl geçtiğini anlatın. Ya da bir arkadaşınızı çağırın ve karşılıklı birbirinizi dinleyin.
-

Bağlanma: Bebeğinizin kendini güvende hissetmesine izin vermek

Bebeğim ne zaman bana bağlanacak ve bağlandığını nasıl gösterecek?

Bu kitabın ilk bölümünde, ebeveyn ile bebeğinin bağlanmasını, ana babanın bebeklerine âşık oluşlarını tartıştım. Bu bölümde, “bağlanma” adı verilen ve bebeğin ana babasına duyduğu aşkı ifade eden süreci anlatacağım.

Kendilerine sevgi ve duyarlılıkla davranılan normal, sağlıklı bebekler, ana babalarına (ya da asıl bakıcılarına) çok bağlanırlar. Bu durum ilk aylarda, bebekler yabancılar tarafından kucağa alınmaya aldırılmadıkları ve ana babaları kısa sürelerle onları başka birisine bırakıp gittiklerinde genellikle rahatsız olmadıkları için pek fark edilmez. Gülmeye başladıklarında, tanıdık tanımadık, gördükleri her yüze cömertçe gülümserler.¹ Yine de büyüdükçe, asıl bakıcılarını tercih ettiklerinin net göstergeleri yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlar.

Bebekler emeklemeye başladıktan sonra, anne babalarını takip ederek ve onlarla temas etmeye çalışarak bağlarını gösterirler. Ebeveynleri belli bir yerde duran bebeklerin tipik davranışı, onları güvenli bir üs olarak kullanmaktır; keşiflere çıkar ve güven tazeleyici temaslar için periyodik olarak geri dönerler.²

Bağlanmanın psikologların en çok üzerinde durdukları iki yönü, yabancı korkusu ve ebeveynden ayrılmaya karşı gösterilen dirençtir. Bu korkuların resmi adları “yabancı kaygısı” ve “ayrılık kaygısıdır”. Bir anne bunu şöyle anlatmıştı:

İlk işaretler 6 aylıkken başladı. O zamana kadar herkes onu kucağına alabilirdi. Onu başkasıyla bırakabiliyordum ve her şey harika olurdu. 6 aylıkken bir atölye çalışmasına gittim, orada onunla başka-

ları ilgilenecekti, ama o ağladı, ağladı. Bunun üzerine ağladığında onu başkalarının yanında bırakmaktan vazgeçtim, ama işler gittikçe kötüleşti. Artık benim kucağımdayken başka birinin dokunması, ağlamasına yetmeye başlamıştı. Ya da bir yabancı onunla konuşursa ağlamaya başlıyordu. Onu bir saniye bile başka biriyle bırakamayacağım bir noktaya gelmişti. Yanında olmadığım sürece ağlıyordu.

Ayrılık kaygısı genellikle 6 ila 8 aylıkken başlar, 13. ila 15. aylarda en üst düzeye çıkar ve 18. aydan itibaren azalmaya başlar. Genellikle 2 yaşından sonra bile görülür.³ Psikologlar, bebeklerin yalnızca bir tek kişiye (genellikle annesine) bağlandıklarını düşünürlerd, ama araştırmalar birden çok kişiye bağlanmalarının mümkün olduğunu hatta buna sık rastlandığını göstermiştir.

238

Bebeklik dönemindeki sosyal bağlanmaların araştırıldığı kapsamlı bir çalışmada, bütün bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında kaygı yaşamadıkları bulunmuştur. Bazı bebeklerin babalarına, büyükannelerine ya da büyükbabalarına daha çok bağlanmış oldukları saptanmıştır. Çalışmada yer alan bebeklerin üçte birinin, ayrılma kaygısının ortaya çıktığı dönemde bu kaygıyı yaşamasına neden olan birden çok kişi varmış. Bebekler kendilerine ilgi gösteren herkese bağlanabilirler, bu kişinin onları beslemesi ya da başka türlü bakımlarını üstlenmiş olup olmaması önemli değildir.⁴ Demokratik Kongo Cumhuriyeti'ndeki (eski adıyla Zaire) Efe Pigme kültüründe bebekler, zamanlarının yarısını anneleri dışında yetişkinlerle geçirirler, hatta başka kadınlar tarafından emzirilirler. Sonuç olarak çok sayıda yetişkine bağlanırlar.⁵ Batı'daki iki ebeveynden oluşan ailelerde, bebekler genellikle her iki ebeveyne birden bağlanırlar.⁶ Bebeklerin kardeşlerine bağlılıkları yabancı ortamlarda ortaya çıkar. Böyle ortamlarda genellikle yanlarında abla ya da ağabeyleri varsa, daha az huzursuz olurlar.⁷

Araştırmalarda, annelerinden kısa bir süreliğine ayrılp ilgisiz bir bakıcının yanında bırakılan 9 aylık bebeklerin tükürüklerindeki kortizol düzeyinde artış olduğu (fizyolojik stres tepkisini gösterir) bulunmuştur. Ama bebek sıcak ve ilgili bir kişinin yanına bırakıldıysa kortizol düzeyindeki artışın çok yüksek olmadığı saptanmıştır.⁸

Yabancı kaygısı, yabancı biri kendisiyle ilişki kurmaya kalktığı-

da bebeğin duyduğu korkudur. Bu sırada annesinin kucağında oturuyor olması bile korkmasını engellemez. Araştırmalar normal bebeklerin çoğunun ilk iki yıl içinde bir dönem yabancılardan korktuğunu göstermiştir. Ayrılık kaygısı gibi, yabancı kaygısı da birinci yılın ikinci yarısında başlar, ama genellikle o kadar uzun sürmez. İkinci yıl içinde yavaş yavaş azalır ve bebek iki yaşına geldiğinde tamamen geçer. Yabancı kaygısı yaşayan bebekler gülüşlerini tanıdıkları bakıcılarına saklarlar. Yabancı biri yaklaşıp ilişki kurmak isterse, tipik davranışları ciddi ve asık bir yüzle bakmak, başlarını çevirmek hatta ağlamaktır.⁹

Ayrılık kaygısına da yabancı kaygısına da Guatemala, Uganda, Kuzey Amerika'da yaşayan Hopi Yerlileri, İsrail'in kibutzlarında yetişen çocuklar gibi çok farklı kültürlerin bebeklerinde rastlanır. Bu korkulara evde büyüyen çocuklarda da, yuvaya giden çocuklarda da rastlanır.¹⁰

Bütün bebekler ayrılık ve yabancı kaygılarında aynı kalıbı izlemez ve bu iki korkunun şiddeti de her zaman aynı değildir. Ama bebeklerin çoğu ilk iki yıl içinde bir dönem ya yabancı kaygısı, ya ayrılık kaygısı, ya da her ikisini birden yaşarlar. Bu gelişim aşamasının bilincinde olup, ilerideki kısımlarda anlatıldığı gibi bebeğin duygusal gelişimini en iyi destekleyecek biçimde davranmak önemlidir.

239

Bebekler niçin ayrılık kaygısı ve yabancı korkusu yaşarlar?

Bağlanma konusu üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Hem yabancı kaygısının hem de ayrılık kaygısının sağlıklı bebeklerde görülen normal bir durum olduğuna ve herhangi bir sapma ya da hastalık göstergesi olmadığına ilişkin çok sayıda kanıt vardır. Az personel bulunan yetimhanelerde yetişen bebeklerde her iki kaygı da gözlenmez. Bu bebekler herkese karşı aynı derecede kabul edici davranırlar. Bu durum psikologlar için bir uyarı işareti olmuştur.¹¹

Mary Ainsworth ünlü, 1 yaş bebeklerinin yabancı bir ortamdaki keşif ve bağlanma davranışları çalışmasında, ("Yabancı Durum"

testi) bebeğin bağlanma davranışı ile ilk yıldaki anne-bebek ilişkisinin niteliği arasında, çok net ilişkiler olduğunu bulmuştur.¹² Bebeklerinin sinyallerine duyarlı, onlara açık ve kabul edici olan ama müdahaleci olmayan annelerin bebekleri, yabancı bir ortamda çok belirgin bir şekilde annelerine ikirciksiz bağlılık göstermişlerdir. Annelerini, keşif için ayrılmayı göze aldıkları güvenli bir üs olarak kullanmışlardır. Çoğu, anneleri odadan birkaç dakikalığına ayrıldığında (odada bir başka yetişkin olsa bile) huzursuzluk belirtileri göstermiş ve ağlamış, dönünce de güçlü bir şekilde annesine yapışmıştır. Bu bebekler çok net olarak annelerini istemişlerdir. Araştırmacılar bu bebekleri, "güvenli bağlanmış" bebekler olarak nitelendirmiş ve 12 aylık bebeklerde normal ve sağlıklı davranışın bu olduğu sonucuna varmışlardır.

Bu çalışmadaki bebeklerden anneleri daha az duyarlı olanların davranışları, yukarıda anlatılan davranışlardan farklı olmuştur. Bu bebeklerin davranışları, annelerinin kendilerine genellikle nasıl davrandığına bağlı olarak değişiklik göstermiştir. Anneleri ihmalkâr ya da reddedici davranan bebekler, annelerine yakın olma ya da temas eğilimi göstermemişler ya da çok az göstermişlerdir. Anneleri onları kucağına aldığında sarılmamışlar ya da kucaktan indirilmeye itiraz etmemişlerdir. Anneleri onları bir yabancıyla bıraktığında huzursuzluk belirtisi göstermemişler ve döndüğünde ondan kaçınmışlar ya da onu görmezden gelmişlerdir. Bu bebekler "kaçınmalı" bağlanmış bebekler olarak nitelendirilmişlerdir. Bu bebekler bağımsız ve kendi kendilerine yeterli görünseler de, Ainsworth bu bağlanma biçimini güvensiz bağlanma olarak nitelendirmiştir.

"Kaygılı" bağlanmış bebekler olarak tanımlanan bir başka grup bebek, son derece kaygılı görünmüş ve annelerinin dizlerinin dibinden ayrılmamışlardır. Anneleri ayrıldığında şiddetle ağlamış, ama döndüğünde de yatışmamışlar ve annelerine karşı hem öfke göstermişler hem de ona yapışmışlardır. Bu bebeklerin annelerinin, bebeklerinin ilk yıllandaki ihtiyaçlarına verdikleri tepkiler tutarsızdır.

Araştırmacılar genellikle bu araştırmanın, anne ile bebek arasındaki ilişkinin niteliğinin bebeğin bağlanma davranışını belirlediği şeklinde yorumlarlar. Bebeğin ihtiyaçlarını hemen karşılayan duyarlı bir anne figürüyle derin ve ödüllendirici bir ilişki içindeki bebekler,

güçlü ve sağlıklı bir bağlanma davranışı geliştirmişlerdir. Daha yakın tarihli bir araştırmada da, anneleri depresyonda olan bebeklerin, anneleri depresyonda olmayan bebekler kadar güvenli bir bağlanma ilişkisi kuramadıkları gösterilmiştir. Bu durumun nedeni muhtemelen depresyondaki annelerin bebeklerinin ihtiyaçlarını karşılamada tutarsız davranışlar sergilemeleridir.¹³

Uzun süreli araştırmalar, 12 aylık bebeklerin Yabancı Durum testindeki davranışlarının, bu bebeklerin daha sonraki sosyal ve duygusal itibaklarının nasıl olacağını göstermiştir. Bağlanma geçmişleri bilinen iki yüzden fazla çocuk üzerinde yapılan bir araştırmada, bebeklerde Yabancı Durum testiyle "güvenli bağlanmış" olarak nitelenen 4-5 yaşlarındaki çocukların davranışları ile "kaygılı bağlanmış" olarak nitelenen yaşlıtlarının davranışları karşılaştırılmış ve iki grup çocuğun çok farklı davrandığı bulunmuştur.¹⁴ Güvenli bağlanmış çocuklar, daha meraklı, daha atak, daha bağımsız, sosyal ilişkilerinde daha yetkin, daha kendine güvenli, empati gösterme yetenekleri daha gelişkindir. Bu çocuklarda liderlik eğilimi daha fazladır ve daha çok arkadaşları vardır. Ayrıca bu çocuklar daha çok hayal oyunu oynarlar. Araştırmacıların özellikle ilgisini çeken grup, Yabancı Durum testinde kaçınmalı olarak nitelenen çocuklardır. Bu çocukların 4-5 yaşlarına geldiklerinde öfke dolu ya da aksi oldukları, uygun olmayan yollarla ilgi çekmeye çalıştıkları ama yaralandıklarında ya da hayal kırıklığına uğradıklarında genellikle yardım istemedikleri gözlenmiştir. Üstelik sık sık başka çocuklara karşı haksız davranışlar sergilerler. Bu şekilde davrandıkları çocuklar genellikle başka kaygılı bağlanmış çocuklar olur. Bu çarpıcı farklılıklar, çocuklar büyüdükçe de devam eder. Güvenli bağlanma davranışı gösteren 11 yaşındaki bir çocuğun kaygılı bağlanma davranışı gösteren yaşlıtlarından daha çok arkadaşı vardır.¹⁵

Bu çalışma, bebeklik döneminde anneye güçlü bir şekilde bağlanmanın ve ona bağlı olmanın ilerideki yıllardaki gelişim için olumlu bir işaret olduğunu, aynı şekilde kaçınmalı ya da kaygılı bebeklerin gelişimlerinden endişe edilmesi gerektiğini gösterir. Maalesef Batı kültürlerinde, Yabancı Durum testinde kaçınmalı bağlanmış olarak nitelenen bebeklerin özelliği olan bağımsızlık ve kendine yeterliğe çok fazla önem verilir. Bu çocuklar ilerideki yıllarda en çok davranış

sorunu olan çocuklardır ve ne gariptir ki okul öncesi dönemde hiç de kendine yeterli ve bağımsız davranışlar gösteremezler.

Ayrılık kaygısı ve yabancı kaygısı meseleleri evrimsel bakış açısından incelenebilir. Bebeğin annesiyle kurduğu bağ için "bağlanma" terimini ilk kullanan kişi, İngiliz psikanalist John Bowlby'dir. Bowlby'e göre bu, hayatta kalmayı başarmak için biyolojik olarak uyum sağlayıcı bir özelliktir. Bowlby, bebeklerin gülme, ebeveynlerine yapışma, onları izleme ve onlardan ayrılmaya itiraz etme gibi davranışlarının anneye yakınlığı garanti altına almak için tasarlanmış ve genetik olarak programlanmış "bağlanma davranışları" olduğunu düşünür. Güçlü bağlanma davranışları sergileyen bebekler daha çok ısındıkları, korundukları, beslendikleri ve ilgi gördükleri için zayıf bağlanma davranışı gösterenlerden daha çok hayatta kalma şansı elde ederler. Bowlby'e göre anneye yakınlık, hayatta kalmak için gerekli olduğundan bebeklere güvenlik ve neşe verir. Benzer şekilde anneden ayrılmak da kaygı, üzüntü ve depresyon doğurur.¹⁶

242

Ayrılık kaygısının, birinci yılın ikinci yarısında, bebeklerin emeklemeyi öğrendiği dönemde ortaya çıkması muhtemelen yalnızca bir tesadüf değildir. Tarihöncesindeki insan atalarımız gibi çok sayıda yırtıcı hayvanın avı olan bir türün yavrusunun, yalnız başına dolaşması çok tehlikeli olurdu. Anneye karşı güçlü bir bağa eşlik eden ayrılma korkusu, hayatta kalma açısından değeri nedeniyle gelişmiştir. Bugün insan yavrularının yırtıcı hayvanların saldırısına uğrama olasılığı çok azalmış olsa bile, türümüz geçmişteki evriminin bir ürünüdür ve genetik olarak avcı-toplayıcı yaşam tarzına uygun bir şekilde programlanmış bir türüz. Bir zamanlar hayatta kalmak için gerekli olan şeyler, bugünkü bebeklerin gerçek ihtiyaçları haline geldi. Belki de anneden kısa bir süre ayrılmak, bu nedenle bugünün bebeklerine tehlike sinyalleri veriyor ve fizyolojik stres tepkisini tetikliyor.

Yabancı korkusunun ve ayrılık kaygısının bir başka açıklaması iletişim teorisine dayanır.¹⁷ Bebeklerle anne babalar, birbirleriyle çok sayıda iletişim kalıbı geliştirirler, bu kalıpların çoğu sözsüzdür. Bebeğinizin ne zaman aç, üzgün ya da yorgun olduğunu anlamayı öğrenirsiniz; ıslak bezinden rahatsız olmuş bakışını ya da konsantre olduğu sıradaki yüz ifadesini tanıyabilirsiniz. Mutfak dolabını işaret ettiğinde ya da bir gün önce oynadığınız küp saklama oyu-

nunu yeniden oynamaya çalıştığında ne demek istediğini bilirsiniz. Bebeğiniz sizle çok özel bir anlaşma tarzı geliştirmiş olduğu için, yabancılar ona başka bir dil konuşuyor gibi gelecektir. Bu durum, bebekler için korkutucu ve hayal kırıklığına yol açıcı olmalıdır. Gerçekten bebekler, yabancılar kendileriyle iletişim kurmaya çalışmadıkça onlardan korkmazlar. Bebekler kendilerini tanıyan ve anlayan kişilerle birlikte olmayı tercih ederler, konuşabilseler ve başkaları onların söylediklerini kolaylıkla anlayabilseydi tanıdık bakıcılara bağılılıkları bu kadar güçlü olmazdı. Yabancı korkusunun ve ayrılık kaygısının 18 aydan sonra, çoğu bebeğin konuşmaya başlamasıyla birlikte azalma eğilimine girmesinin nedeni bu olabilir.

Bütün bunlara ek olarak, bebeklerin yaklaşık 18 aylık olana kadar kendilerine açıklansa bile, anne babalarının döneceğini anlamaları mümkün değildir. Gelecekteki bir olayı gözlerinin önünde canlandıramazlar ve zaman kavramları çok kısıtlıdır. "Yakında" ya da "birkaç saat sonra" sözcüklerinin onlar için hiçbir anlamı yoktur. Bildikleri tek şey anne babalarının gitmiş olduğudur ve bu onları çok korkutur.

Bebeğimin güvenli bağlanmasına nasıl yardımcı olabilirim?

.Bebeklerin sağlıklı bağlanmalarının en önemli koşulu, en az bir kişiyle sürekli ve öngörülebilir bir ilişki sürdürmeleridir. Bu ilk sevgi ilişkisi, bebeğin ilerideki bütün ilişkilerinin temelini oluşturacaktır. Bebeğe her gün başka biri bakarsa, ileride bir yetişkin olarak dengeli ve güvenli ilişkiler kurması çok zor olur. Bebekliklerinde ve erken çocukluk dönemlerinde bir koruyucu ailenin yanından başka bir koruyucu ailenin yanına gönderilen yetişkinler, uzun süreli, sevgi dolu ve güvenli bir ilişki kurmakta büyük güçlük çekerler. Geçmişte bu tür insanlar "duygusuz"¹⁸ olarak tanımlanırdı. Bugünlerde psikologlar bu tür insanların "bağlanma bozukluğu" yaşadıklarını söylüyorlar.

Kısa ayrılıklar bile bebekler için travmatik olabilir, bu nedenle özellikle ilk iki yıl içinde bir günden uzun süren ayrılıklardan kaçının. Bebeğinizden ayrılmanız gerekirse, onu çok yakından tanıdığı, sıcak ve ilgili bakıcılarla bırakmaya çalışın.

Bebeğinizden fazla ayrılmaktan kaçınır, onun ağlamalarına

duyarlı bir şekilde yanıt verir, ihtiyaçlarını karşılamak için elinizden geleni yapar ve bu kitaptaki diğer önerilere uyarsanız, bebeğiniz muhtemelen size güvenli bir biçimde bağlanacaktır.

En derinlerdeki duyguları sürekli olarak görmezden gelinen, reddedilen ya da baskılanan bebekler kendilerini tamamen kabul edilmiş hissedemezler. Bu nedenle bebeğinizin duygularını kabul etmek, sağlıklı bağlanmanın oluşmasını sağlayan önemli bir faktördür. Bebeğinizin her ağlayışının, o anda bir ihtiyacı olduğunu göstermediğini unutmayın. Anne baba, sürekli bebeklerinin ağlamasını ihmal eder ya da ağlama ihtiyacı olduğunda dikkatini dağıtmaya çalışırlarsa, hafif derecede güvensiz bağlanma belirtileri ortaya çıkabilir. Kaygılı sarılma, saldırgan davranışlar ya da zamanından önce gelişmiş bir bağımsızlık duygusu bu belirtilerin arasındadır. Bu bebekler, hem çıkış yolu arayan birikmiş gerilimleri nedeniyle acı çekerler hem de bir parçalarının reddedildiğini hissederler. Sonunda, sevilme ve kabul edilmek istiyorlarsa acı veren duygularını baskılamaları gerektiğini öğrenirler.

244

Endüstrileşmiş Batı ülkelerinde, ana babalardan hem çocuklarının erken yaşta bağımsızlaşmasını desteklemeleri hem de bağlanma ve bağıllık davranışlarını caydırmaları beklenir. Bu beklentiler bazen, çocukları kendilerine güçlü bir şekilde bağlanan anne babaların yetersizlik hissetmelerine, çocukları daha bağımsız davranışlar sergileyen anne babaların ise gurur duymalarına neden olur. İnsanlar genellikle hayranlık içinde, "Şu oğlanın ne kadar bağımsız olduğuna baksana!" derler. Maalesef, kimsenin beğeniyle "Şu bebeğin ne kadar sağlıklı ve güçlü bağlandığına baksana!" dediğini duymadım. Erken gelişen bağımsızlığın duygusal sağlığa verdiği büyük hasara rağmen, özellikle küçük oğlan çocukları için çok iyi olduğu düşünülür. Güvenli bağlanmanın araştırma tanımına göre, 12 aylık bebeklerin yarısından çoğu güvenli bağlanma davranışları gösterir, ama bu çalışmada güvenli bağlanmanın dereceleri arasında ayırım yapılmaz. Bence, yeterli fiziksel ve duygusal yakınlıkla büyüyen çocuk sayısı, özellikle erkek çocuk sayısı çok azdır. Aslında kız, erkek çoğu çocuk, ilgi açlığı içinde büyür, ama bu ihtiyaçlarını baskılamayı öğrenirler. Gerçekten güvenli bağlanan çocuklar, ergenlikleri boyunca rahatça ana babalarına sarılır ve

onlarla kucaklaşır. Ayrıca, kabul edilip dinleneceklerini bildikleri için, büyüdüklerinde bile ihtiyaçları olduğunda ana babalarının yanında ağlayabilirler.

Yetişkin bağlanma ölçeğini kullanarak ebeveynlerin kendi bağlanma geçmişlerini saptayan araştırmacıların, elde ettikleri sonuçlarla çocukların bağlanma biçimleri arasında bir ilişki bulmuş olmaları ilginçtir.¹⁹ Kendileri ana babalarına güvenli bir şekilde bağlanmış olan ebeveynlerin çocuklarında da güvenli bağlanma eğilimi gözlenir. Benzer bir şekilde kendileri ana babalarına güvenli bağlanmış ebeveynlerin çocuklarında da ana babalarıyla aynı tipte güvenli bağlanma kalıplarına rastlanır. Ebeveyn olduğumuzda, kendi rol modellerimizi taklit etme eğilimine girdiğimiz için bu gözlemler mantıklıdır. Bu bağlanma kalıpları, bir kuşaktan öbürüne değişebilir ama değişimi sağlamak için yetişkinlerin öncelikle çocukluklarında nasıl incinmiş olduklarının bilincine varmaları, sonra da acı ve öfkeyi baskılamak yerine bunlar üzerine kafa yormaları gerekir. Anne babanızın mükemmel olduğunu iddia etmektense hatalar yapmış ve sizi incitmiş olduklarını açıkça kabul etmek daha sağlıklıdır.

245

Stresli zamanlarda bağlanma davranışlarının artması normaldir. Bebeğiniz hastayken ya da ağrısı olduğunda ayrılmaya daha şiddetli direnmesine şaşırmayın. Yeni bir eve taşınma ya da bir aile seyahati gibi önemli değişiklikler de bağlanma davranışlarında geçici bir artışa neden olabilir.

Kendi stres düzeyiniz de bebeğinizin bağlanmasını etkiler. Maalesef bebeğinizin temas ve güven ihtiyacının en çok olduğu zamanlar, sizin bu ihtiyacı karşılamanızın en zor olduğu zamanlardır. Bu nedenle bebeğinizde güvensizlik duyguları doğabilir. Nitekim araştırmacılar, işsizlik, yoksulluk, hastalık ya da yetişkinler arası çatışmalar nedeniyle stresli bir dönemden geçen ailelerde, çocuğun bağlanma durumunun daha güvensizleşebildiğini bulmuşlardır.²⁰ Stres altındayken çevrenizden mümkün olduğunca çok destek almaya çalışırsanız bebeğinizle daha çok ilgilenebilir ve ona karşı daha duyarlı olabilirsiniz. Böylece yaşadığınız zorluklara karşın size güvenle bağlanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Güvenli bağlanmayı teşvik etmek

- ☺ Bebeğinize sürekli aynı kişiler baksın.
- ☺ Geceleri de dahil olmak üzere bol fiziksel temas kurun.
- ☺ Bir günden uzun süren ayrılıklardan kaçının.
- ☺ Ayrılıklar sırasında bebeğinizin, tanıdık ve sıcak biriyle kalmasını sağlayın.
- ☺ Bebeğinizin ihtiyaçlarını hemen karşılayın.
- ☺ Bebeğinizle duyarlı ve sevgi dolu bir ilişki kurun.
- ☺ Bebeğinizi hiçbir zaman yalnız başına ağlamaya bırakmayın.
- ☺ Stres boşaltmak için ağladığında bebeğinizi kucağınıza alın, empati gösterin ve dinleyerek kabul edin.
- ☺ Bebeğinizi hiçbir zaman cezalandırmayın, ona vurmayın, bağırmanın ya da onu sarsmayın.
- ☺ Stresliyseniz kendinize destek olacak birilerini bulun.

246

Bebeğiniz güvensiz bağlanmışsa ya da sağlıklı bağlanma fırsatı bulamamış bir bebek evlat edindiyseniz, güvenli bir bağ oluşturmak için geç değildir, ama yalnızca bebeğinizi sevmeniz ve ihtiyaçlarını karşılamanız bunun için yeterli olmayacaktır. Güvensiz bağlanmış çocukların gerçekten sevip güvenmeye başlamaları için, geçmişten gelen duygusal acılarını kendilerine empati gösteren birinin yanında boşaltmaya ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, onun ağlamasını kabul edeceğiniz uzun saatler geçirmeniz gerekir. Büyük bir bebek ya da çocuk evlat edinmiş ailelerin bazıları çocuklarının derhal ağlamaya başladığını, bazılarıysa başlangıçta sakin ve uysal bir dönem yaşayan çocuklarının kendilerini güvende hissedip sevdiklerinden emin olduktan sonra çok fazla ağladıklarını bildirirler.

Bebeğimin yeni bir bakıcının yanında kendini rahat hissetmesini nasıl sağlarım?

Bebeğinizin yeni birinin yanında kendini rahat hissetmesini sağlamanın en iyi yolu, sizin yanınızda bu kişiyle birçok kere ilişkide

bulunmasıdır. İnisiyatifi bebeğinizin almasına ve onun kendi tempo-sunda hareket etmesine izin vermek önemlidir. Yeni gelen kişinin bebeğinizi kucağına almaya kalkması ve kendisini bir şekilde dayatmaya çalışması ya da sizin bebeğiniz hazır olmadan ayrılmanız, onu korkutup bütün sürecin baştan başlamasını gerektirebilir. Aşağıdaki örnek, bebeklerin hazır olduklarında yabancılarla ilişkiyi nasıl başlattıklarını anlatıyor:

Oğlum 10 aylıkken, ailelerle ilgili bir atölye çalışmasına katıldık. Her yaşta insan, büyük bir odada yerde oturuyorlardı. Oğlum başlangıçta uzun bir süre kucağımda oturdu ve hareket etmeyi ya da başka biriyle ilişki kurmayı reddetti. Yabancılar ona dokunmaya ya da onunla ilişki kurmaya kalktıklarında arkasını dönüp bana yapıştı. Bir süre sonra bir iki metre emekleyip hemen bana döndü ve kucağıma oturdu. Sonra, sürekli benim hâlâ orada olup olmadığını kontrol ederek biraz daha uzaklaşmaya başladı. Her seferinde emekleyerek biraz daha uzağa gitmeye ve bana geri dönmeye devam etti. Sonra diğer insanlara doğru emeklemeye ve onlara dokunarak ilişki kurmaya başladı. Yaklaşık iki saat sonra bütün odada rahat rahat dolaşmaya ve insanların kendisiyle ilişki kurmalarına izin vermeye başlamıştı. Kendi yöntemleriyle tanışması için zaman ve fırsat verildiğinde oldukça dışa dönük ve arkadaş canlısı davranmıştı. Benim sürekli aynı noktada oturmam ve diğer insanların onu kendisini hazır hissetmeden ilişki kurmaya zorlamamaları ona güven vermişti.

247

Her bebeğin yeni bir insanın yanında rahat etmek için ihtiyaç duyduğu şeyler farklı olabilir. Kimi bebekler ebeveynlerinin arkasına saklanırlar ve saklandıkları yerden arada sırada gözetleyerek yabancıların bakıp bakmadığını kontrol ederler. Bu yeni tanışan kişinin, “cee” oyununa başlaması için iyi bir işarettir. Kimileri yabancıya oyuncak fırlatmaya başlayabilirler. Bu da yabancıların oyuncakları geri fırlatması ya da oyuncaklar hakkında yorumlarda bulunması için iyi bir sinyal olabilir. Bebek yavaş yavaş yabancıya yaklaşacaktır. İlk karşılaşmalarda bebeğinizin kendisini güvende hissettiğinden emin olana kadar odadan ayrılmamak en iyisidir. Bebeğiniz yeni gelen kişinin kendisine dokunmasına ve oynamasına izin verdikten

sonra, ona hemen döneceğinizi söyleyerek birkaç saniyeliğine odadan çıkmayı deneyebilirsiniz. Bu uzaklaşma huzursuzluk yaratmadıysa, birkaç dakikalığına ayrılabilirsiniz. Daha sonra yokluğunun süresini, aşamalı olarak uzatabilirsiniz.

Bebeğiniz bakıcıyla tanıştıktan sonra bile, bakıcı gelir gelmez ayrılmanızdansa, birkaç dakika daha yanınızda oturmanızı tercih edebilir. Onu kendi evinizde değil başka bir yerde bırakıyorsanız, bu süre uzayabilir. Bunun için yeterince zaman ayırmak ve ayrılmadan bebeğinizin kendisini rahat hissetmesini sağlamak önemlidir.

Bazı kişiler, bebekler onların ilişki kurma çabalarını reddettiğinde üzürlüdür. Reddedilmek, çocukluktaki reddedilme anılarını tetikleyebileceği için zordur. Bebeklerin güçlü bağlanma davranışları yetişkinleri huzursuz edebilse de, bu huzursuzluk henüz hazır olmayan bir bebeği yabancıların kucağına itmeyi haklı göstermez. Zaten bu davranış yalnızca onun anne babasına daha çok yapışmasına yol açacaktır. Bebeklerin zorla büyümelerini ve bağımsızlaşmalarını sağlayamazsınız. Bazı ana babalar çocuklarını bu alandaki sınırlarının ötesine geçmeye zorlamak gerektiğine inanırlar. Bu ana babaların söz konusu baskı ihtiyacının kökenini araştırmaları, hem kendileri hem de aileleri açısından yararlı olacaktır. Bebeklerin bağıllıklarından kendi tempolarında kurtulacaklarına güvenmek ve onların yalnızca kendilerini hazır hissettiklerinde maceraya atılmalarına izin vermek çok önemlidir. Bebeklere bu konuda müdahale etmek hak ettikleri güven, saygı ve güvenliği esirgemektir.

Bazı ana babalar bebeğin ağlama sahnesine tanık olmamak için, o arkasını döndüğünde ya da bir oyuncakla meşgulken yanından ayrılırlar. Ben ileride başka sorunlara yol açabileceği için böyle davranmanızı tavsiye etmem. Bebeğiniz kısa bir süre sonra gittiğinizi anlayacak ve kaçınılmaz olarak kendisini aldatılmış hissedecektir. Bu olay sık tekrarlanırsa bebeğiniz dünyanın öngörülemez olduğunu hissetmeye başlayabilir ve size güvenini kaybedebilir ya da terk edilme korkusu geliştirebilir.

Bu nedenle doğduğundan itibaren bebeğinize her şeyi açıklamak önemlidir. Ona gideceğinizi, ne zaman dönmeyi planladığınızı ve onunla kimin kalacağını anlatın. Anlaşılır olması için bebeğinizin deneyimlerine uygun terimler kullanın. Örneğin "uyuyacağın zaman

döneceğim”, “yemek yiyeceğin zaman geleceğim”, “sen uyurken evde olacağım” ya da “seni emzirmeye geleceğim” gibi açıklamalar yapın. Bebeğiniz başlangıçta bu açıklamaları anlamasa da, tam olarak ne zaman anlamaya başladığını bilemeyeceğiniz için fazla açıklama yapmak az açıklama yapmaktan her zaman daha iyidir.

Bebeğiniz uyurken başka bir bakıcının gelmesini planlıyorsanız, bu bakıcıyı görme olasılığı çok düşük bile olsa ona durumu önceden söylemek akıllıcadır. Onu hazırlamazsanız ve uyanırsa ileride onu terk edeceğiniz korkusuyla uyumaya direnebilir. Bebek bakıcısının bebeğiniz uyumadan önce gelmesi, uyandığında karşısında farklı birini bularak şaşırmamasını engeller.

Bebeğinize bir yabancıнын bakmasını gerektiren acil bir durum varsa, bu kişinin sizin eve gelmesi, sizin bebeğinizi onun evine götürmenizden daha iyidir. Abla ya da ağabeyin varlığı travmayı hafifletmek açısından yararlı olabilir. Bebeğiniz ağlarsa, bakıcı dikkatini dağıtmaya çalışmadan ağlamaya devam etmesini teşvik etmeli ve ne kadar küçük olursa olsun, nerede olduğunuzu ve ne zaman döneceğinizi açıklamalıdır.

Bebeğiniz travmatik bir olayın ardından size kavuştuğunda kızgın olmasına şaşırmayın. Bu normal ve sağlıklı bir tepkidir. Kısa bir ayrılık bile yaşasanız haftalarca sürebilecek ağlamalarını ve öfke nöbetlerini kabul etmeye çalışın. Bebeğinizin terk edildiği için hissettiği tüm öfkeyi, üzüntüyü ve kızgınlığı ifade etmesi gerekir. Bu olaydan sonra size daha çok yapışabilir ve ayrılmaya karşı daha çok direnç gösterebilir. Bebeğiniz doğduktan sonra çok sayıda kişiye alışması için zaman ayırırsanız böyle bir durum yaşamaktan kurtulmuş olursunuz. Böylece bebeğinizden ayrılmanızı gerektiren beklenmedik durumlarda çok fazla travma yaşamamış olur.

Bebeğim bana bağlandıktan sonra benden başka kimsenin yanında kalmayı kabul etmezse?

Bazı bebekler annelerinden başka kimseyle güven ilişkisi kuramıyor gibi görünürler. Bu bebekler annelerinden bir dakikalığına bile ayrılmayı reddederler, doğdukları günden beri tanıdıkları babaları ya da büyük anne, büyük babalarıyla da kalmazlar. Bebeğiniz

böyle aşırı bağlanma davranışı gösteriyorsa, aşağıdaki olası beş nedeni gözden geçirin:

Bakıcısı sıcak ve duyarlı değildir

Bebeğiniz belki birlikte kalacağı kişinin kendisiyle yeterince ilgilenemeyeceğini hissettiği için bırakılmayı reddediyordur. İyi ve duyarlı ebeveynliğe alışan bebekler kendilerine daha niteliksiz ilgi gösterilmesini kabul etmezler. Çoğu anne, bebeklerinin bazı kişilere hemen ısındığını, bazılarının yanındaysa hiç rahat olmadığını fark etmişlerdir. Bebeğinizin kimin iyi bakıcı olduğu kimin olmadığı konusundaki yargılarına güvenin.

Bebeğiniz streslidir

Stres, bebeğinizin bağlanma ihtiyaçlarını artırır. Bebeğiniz hastaysa, yorgunsa, ailede hastalık, ölüm, mali sorunlar ya da evlilik sorunları gibi nedenlerle stresli bir ortam varsa, ayrılıkların zorlaşmasına hazır olun. Bebeğiniz, seyahat ya da yeni bir eve taşınma gibi her türlü yeni durumda doğal olarak size daha çok yapışır ve ayrılmaya direnç gösterir. Aynı davranışı, depresyon, sel ya da yangın gibi doğal afetler sonrasında da görürsünüz. Suç oranı yüksek bir çevrede yaşıyorsanız ya da ülkeniz savaştaysa bebeğinizin sizden ayrılmak istememesi çok doğaldır.

Bebeğinizin ilgisiz nedenlerle ağlamaya ihtiyacı vardır

Bebeğinizin aşırı derecede ayrılma kaygısı olmasının bir başka nedeni de ağlama ihtiyacı olabilir. Belki de ileri boyutlarda ayrılma kaygısı olarak görünen durum, dikkatini dağıtmaya çalıştığınız için sizin yanınızda yeterince ağlayamayan bebeğinizin birikmiş ağlama ihtiyacıdır. Bu durumda, onun dikkatini dağıtmanız, duygularını baskılayan bir kontrol kalıbı işlevi görmüştür. 2. Bölüm’de anlatıldığı gibi bebekler, tekrarlayan davranışlarla ağlamalarını kontrol etmeyi öğrenirler, bu davranışlara kontrol kalıbı adı verilir. Bebeğinizin ağlamasına verdiğiniz tepkiye göre farklı kontrol kalıpları oluşabilir. Birkaç kez ağlayan bebeğinizi sevgiyle kucaklayıp ağlamaya devam etmesine izin vermek yerine susturmaya çalıştıysanız, bu “rahatlatma” çabanız muhtemelen göğüslerinizin bebeğinizin kont-

rol kalıbı olmasına yol açmıştır. Bebeğiniz bu nedenle sizin sürekli yanında olmanıza ihtiyaç duyar ve emzirmesiniz de size temas etmek, ağlama ihtiyacını baskılamasını sağlar.

Bu kontrol kalıpları çarpıtılmış bağlanma biçimleri olarak düşünülebilir. Bebekler, bir kişiyi bütün olarak benimseyip ona güvenli bir biçimde bağlanmak yerine, o kişinin bir uzvuna örneğin annelerinin memesine, kendi parmaklarına ya da battaniye gibi eşyalara bağlanmışlardır. Böyle çarpıtılmış bağlanma biçimleri gerçek bir yakınlaşmayı, sağlıklı bağlanmayı ve büyümeyi engeller. Genel olarak bebeğinizin ağlamasını engellediğinizin göstergeleri, dizinizin dibinden ayrılmamasının yanı sıra tek başına oynamak istememesi ve geceleri sık uyanmasıdır.

Bedeninizin ya da davranışlarınızın bebeğiniz için kontrol kalıbı işlevi görmesi, gerçekte yalnızca ağlama ihtiyacı olan bebeğinizin sizden ayrılmaya gösterdiği güçlü direnci açıklar. Bebeğinizi rahatlatmak için sık sık emzirmek ve sallamak yerine daha güçlü bir dinleyici ve daha zayıf bir “yatıştırıcı” olabilirsiniz. Kendinizi rahat hissediyorsanız, siz aynı odadayken bebeğinizin tanıdığı birinden onu kucağına almasını rica edin. Bu sırada bebeğinizin itiraz etmesine ve ağlamasına aldırmayın. İkinci adım, odadan ayrılmanız olacaktır. Güvendiğiniz ve onun tanıdığı biriyle birlikteyse, bu durumun ona zarar vermeyeceğine emin olabilirsiniz. Böylece ayrılma kaygısıyla hiçbir ilgisi olmayan birikmiş gerilimlerini boşaltma fırsatı bulacaktır. İşte bir örnek:

251

Amy 15 aylıkken annesine çok fazla bağlıydı. Annesiyle birlikte beni beş altı kez ziyaret etmişlerdi ve Amy ile ilişki kurmuştuk. Benim evime gelmekten, kızımın koşturmaktan ve onun oyuncaklarıyla oynamaktan hoşlanıyordu. Kızımın ben de birçok kez onların evine gitmiştik. Amy benim yanımda rahat görünüyordu, ama yalnızca annesi varken. Annesi bir saniyeliğine odadan çıksa, Amy ağlayarak peşinden koşuyordu. Bir sabah ziyaretimize geldiklerinde annesi gecenin önemli bir bölümünü uyanık geçirdiğini, dolayısıyla sabah da mızımız olduğunu ve dizinin dibinden ayrılmadığını anlattı. Bu oldukça sık yaşanıyordu. Annesi daha önce, o sabah ilk defa Amy'yi benimle yalnız bırakmaya karar vermişti, bu nedenle planladığı gibi vedalaştı ve ayrıldı. Amy 25 dakika kadar çok şiddetli ağladı. Bu süre

boyunca onu kucağımda tuttum ve ona ilgi gösterdim. Daha sonra kucağımda oturarak oyuncaklarla oynamaya başladı. Bu oyun arada sırada ağlamalarla kesildi, ama bir saat sonra annesi geldiğinde Amy, kendi kendine son derece mutlu bir şekilde oynuyordu. Annesi o gün geç bir saatte annesi arayarak Amy'nin eve döndükten sonra keyfinin çok yerinde olduğunu ve ne mizminizlik yaptığını ne de kendisine yapıştığını anlattı. Bu örnekte, Amy'nin daha benim evime gelmeden ağlamaya ihtiyacı olduğu çok açık. Annesi ağlama ihtiyacını anlamadığı ve ona ihtiyacı olan kesintisiz ilgiyi göstermediği için annesiyle birlikteyken normal olarak ağlayamıyordu. Annesinin ayrılması zarar verici olmamıştı, yalnızca çok ihtiyacı olan ağlamayı tetiklemişti. Onu durdurmaya çalışmadığım için ihtiyacı olduğu kadar ağlayarak gerilimlerini boşaltabilmişti.

Bebeğinizin sürekli annesine yapışması ve babasıyla ya da doğduğundan beri tanıdığı diğer aile üyeleriyle kalmayı reddetmesi, annesinin bedeniyle ilişkili bir kontrol kalıbı geliştirdiğinin göstergesi olabilir (babasının ya da diğer akrabaların sıcak ve sevecen kişiler olduğu varsayımıyla). Oğlum 1 yaşındayken onu babasıyla bıraktığımda bazen çok ağlardı. Beni istiyor gibi görünürdü ve benim kollarıma gelince ağlaması dururdu. Genellikle her şeye rağmen babası onu kucağında tutmaya devam ederdi (örneğin ben düş yaparken) ve istediği kadar ağlamasına izin verirdi. Daha sonra bana daha az yapışmaya başladılar ve babasıyla birlikte son derece mutlu olurdu. Aslında bu ağlama seansları ikisinin birbirleriyle daha derin bir bağ kurmasına yardımcı olmuştu. (Bu sıralarda onu emzirmem, kontrol kalıbı işlevi görüyordu.) Bazı babalar bebekleri onların kucağına geldiklerinde ağlarsa kendilerini reddedilmiş hissederler. Bu durumun, bebeğinizin çok ihtiyacı olan ağlamaya fırsat yaratıyor olabileceğini aklınızda tutun.

Bebeğiniz daha önceleri yaşadığı bir travmaya koşullanmış duygusal tepki verir

Sizden ayrılmak, bebeğinizi geçmişte yaşadığı travmatik bir deneyime benzediği için huzursuz ediyor olabilir. Herhangi bir şeyin geçmişteki bir travmayı tetiklemesine koşullanmış duygusal

tepki adı verilir. Normal olarak bebekler acı veren olaylardan hemen sonra ağlayarak kendilerini iyileştirirler, ama yeterince ağlayamadılarsa daha sonra bu tür korkular ortaya çıkabilir.

Geçmişte bebeğinizi yabancıların yanında bıraktıysanız ve o sırada yeterince ağlayamadıysa, daha sonraki her ayrılık o sırada yaşadığı duyguları tetikleme eğiliminde olacaktır. Onu her bırakışınızda, önceki bırakışınızda yaşadığı korkuyu hatırlayacaktır. Onu tanıdığı biriyle bırakmanız da durumu değiştirmeyecektir ve her seferinde yeterince ağlayamadığı o deneyimin ağlama açığını kapatmaya çalışacaktır. Aslında belki de bu travmayı atlatabilmesi için sizin yanında olmamanız gerekiyordur. Böyle bir korkunun olduğunu düşünüyorsanız, bebeğinizi çok iyi tanıdığı ve yanında eski acı verici duygularını boşaltıncaya kadar rahatça ağlayabileceği biriyle yalnız bırakmanız muhtemelen onun için yararlı olacaktır. Oğlum 2 yaşındayken bu sorunu yaşamıştık. İşte yaşadığımız sorunun ve nasıl çözdüğümüzün hikâyesi:

Oğlum 2. yaş gününden sonra haftada bir kez üniversite öğrencisi bir grup tarafından dil edinimi konusunda gözlemlenmeye başladı. Ben de sınıfta oluyordum, ama bir gün öğrenciler benim yokluğumda konuşmasını dinlemek istediler. Ben olmasam da kendini rahat hissedeceğini düşünerek, ona kısa bir süre sonra döneceğimi söyledim ve tek yönlü aynadan onu izleyebildiğim yandaki odaya geçtim. Başlangıçta ağlamadı, ama gittikçe daha mutsuz görünmeye başladı ve sonunda gözyaşlarına boğuldu. Hemen döndüm, ama o sırada ihtiyacı olan ilgiyi göstererek istediği kadar ağlamasına izin veremedim. İzleyen iki hafta boyunca dizimin dibinden ayrılmadı, kimseyle, doğduğundan beri tanıyıp çok sevdiği teyzesiyle bile kalmayı kabul etmedi. Bu travmatik olay için ağlamasını teşvik ettiğimde çok mutlu görünüyordu. Yalnızca ben yanından ayrılınca ağlıyordu. Ben de bir gün teyzesine durumu açıkladım ve oğlumı ona bıraktım. Oğlum 50 dakika boyunca ağlamış, bu sırada teyzesi onu kucağında tutmuş. O günden sonra onunla kalmaktan da tanıdığı başka bakıcılarla kalmaktan da yine son derece mutlu olmaya başladı.

Bebeğiniz doğumun hemen ardından birkaç saatliğine bile olsa annesinin yanından alınmışsa, daha sonraki ayrılıklarda bu durum kaygısını tetikleme eğiliminde olur. Evlat edinilen bütün bebekler ayrılık travması yaşamışlardır. Dolayısıyla evlat edindiyseniz bu travmanın bebeğinizin bütün ayrılıklara ve yeni durumlara tepkisini etkileyebileceğini unutmayın.

Bebeğiniz daha önce birlikteyken kendini son derece güvende hissettiği biriyle kalmayı reddediyorsa, son kez o kişiyle birlikte kaldığında ya da benzeri bir durumda travmatik bir deneyim yaşamış olmalıdır. Onu aynı kişiyle tekrar bırakmadan önce çocuğunun huzursuzluğunun nedenini saptamaya çalışmanız akıllıca olur. Huzursuzluğun, bu kişinin evinde yeni bir köpek olması gibi son derece zararsız bir değişiklikten, kötü muamele gibi çok ciddi bir duruma kadar çok çeşitli nedenleri olabilir. Her şeyin en iyisini bildiğinizi varsaymak yerine bebeğinize güvenin. Belki de bakıcıyla ilgili hiçbir sorun olmayabilir. Yalnızca o gün üzerindeki giysi, bebeğinize yakın zamanda kendisine iğne yapan hemşireyi hatırlatmıştır. Koşullanmış duygusal tepkiden kuşkulaniyorsanız, tetiklenen travmayı iyileştirmeden bebeğinizi bu kişiyle bırakmanız, onun için altından kalkması zor bir deneyim olur.

Bebeğiniz sizin ayrılık kaygınıza tepki veriyor

Bebeğinizin *sizin* kaygınızı sezebilmesi ve bu nedenle ağlayabilmesi, işleri iyice karmaşıktır. Bebekler anne babalarının duygusal durumlarına karşı olağanüstü duyarlıdırlar, dolayısıyla bebeğinizin güçlü ayrılık kaygısı olarak görünen şey aslında kısmen sizin ayrılık kaygınızın bebeğinize yansması olabilir.

Bowlby'ye göre, tıpkı bebeklerin kaygılanmasının doğal olması gibi, bebeklerinden uzun süre ayrı kalan annelerin de kaygılanması doğaldır. Hem anne hem de bebek, içgüdüsel olarak bebeklerin hayatta kalmaları ve gelişimleri için annelerine yakın olmaları gerektiğini bilirler. Bu nedenle her iki taraf da karmaşık bağlanma sisteminin düzenlenmesine katkıda bulunur.²¹ Babaların ve bebeğe bağlanan diğer yetişkinlerin de benzer duygularının olması doğaldır.

Yine de bazı annelerin ya da babaların ayrılık kaygıları, bebeklerininkinden daha güçlüdür ve tanıdığı kişilerle kalmak bebeklerini

mutlu edecek olmasına karşın onu bırakamazlar. Bu durum, bebeğinizin gelişimini engelleyicidir. Aşırı güçlü ebeveyn kaygısının olası birçok nedeni vardır. Bazı ebeveynler kendilerinin yokluğunda bebeklerine yeterince iyi bakılmayacağından endişe duyarlar. Hem siz hem de bebeğiniz doğal olarak sıcak, duyarlı ve sizin yaklaşımınıza benzer bir yaklaşımı olan bakıcılarla daha rahat edersiniz. Bebeğinizi birisiyle bırakmakta tereddütlüyseniz, muhtemelen o da bunu sezecek ve sizden ayrılmaya itiraz edecektir. Bakıcınızı eğitmeniz, ebeveynliğe yaklaşımınıza ilişkin bilgiler ve talimat vermeniz bebeğinizi daha rahat bırakmanızı sağlayacaktır.

Belki de çok derinlerde her zaman bebeğinizin yanında olmazsanız, onun öleceği korkusunu yaşıyorsunuzdur. Bebeğinizi koruma isteği normal ve sağlıklıdır ve çocuğunuzun güvenliğini tehdit eden tehlikelerin farkında olmak iyidir. Ama bebeğinizin keşif davranışlarına ve bireyleşme sürecine müdahale edecek kadar endişeliyseniz, kaygınız muhtemelen kendi geçmişinizdeki bir travmadan kaynaklanır. Belki çok sevdiğiniz biri ölmüş ya da ondan travmatik bir biçimde ayrılmışsınız ve bu kaybın ardından yeterince yas tutamamışsınızdır. Bu durumda bebeğiniz ağlamasa bile, başka insanların ona iyi bakacaklarına inanmak zordur.

Bazı ana babalar, bebekleri tarafından ihtiyaç duyulmak ve istenmek duygusundan hoşlanırlar. Özellikle çocukluklarında reddedilme duygusu yaşamış ebeveynlerde bu çelişkili duruma daha sık rastlanır. Anne babanız sevilmediğinizi hissetmenize neden olmuşlarsa, size güçlü bir şekilde bağlanmış bir bebeğinizin olması, kendinize saygınızı arttıracaktır. Ama kendiniz hakkında iyi duygular yaşamanız bu ilişkiye çok bağlı hale gelirse, bilinçsizce bebeğinizin büyüyerek bağımsızlaşmasına direnç gösterirsiniz.

Ayrılgâ direnciniz kendi geçmişinizden kaynaklansa da, içgüdülerinize güvenmenizi ve kendinizi rahat hissedene kadar bebeğinizi bırakmamanızı tavsiye ederim. Kimsenin sizi, bebeğinizin size aşırı bağlı olduğu ya da aşırı koruyucu olduğunuz konusunda ikna etmesine izin vermeyin. Kendi özel durumunuzda ne yapılacağına ilişkin en doğru kararı verecek ve bu kararın sonuçlarını yaşayacak kişi sizsiniz. Çocuğunuzdan ayrılmanız için önünüzde çok fırsat olacak, her ikiniz de hazır olmadan ayrılmanız gerekmez.

Bebeklerin annelerinin asıl bakıcıları olmasına ihtiyaçları var mıdır?

Bebeklerin ihtiyacı olan en önemli üç şey, istedikleri zaman süt içebilmek (tercihan anne sütü), bakımlarını yapan kişiye bağlanmalarına fırsat tanıyacak süreklilik ve nitelikli bireysel ilgidir. Anne sütünün önemi, ilk bir yılda annenin asıl bakıcılardan biri olmasını mantıklı kılar. Geleneksel olarak annenin bebeğine tek başına bakması beklenir, ama çocuk bakımı o kadar zaman alıcı ve talepkâr bir iştir ki, tek bir kişinin yeterli olması beklenemez. Bebek bakımı 24 saatlik bir iş olduğu için annelerin yardıma ihtiyaçları vardır.

256

Babalar bebeklerini emziremeseler de kesinlikle kucaklarına alabilir, bezlerini değiştirebilir, yıkayıp giydirebilir, ağlamasına ilgi gösterebilir ve onunla ilişki kurabilirler. Babalar da anneler gibi bu işleri özen ve beceriyle yapmayı öğrenebilir ve bunlardan zevk almaya başlayabilirler. Babalar ile bebeklerinin ilişkisine yönelik araştırmalar, babaların da anneler kadar şefkatli ve bebeklerinin ağlamasına duyarlı olabildiklerini göstermiştir.²² Bireysel ilginin çok önemli olduğu ilk birkaç yılda, anne babanın hayatlarında gerekli düzenlemeleri yaparak ikisinden birinin evde kalmasını sağlamalarını şiddetle tavsiye ederim. Her bir çocuk için iki ya da üç yıl zaman ayırmak bütün hayatımız içinde uzun bir süre sayılmaz.

Çocuğun sorumluluğunun anneyle baba arasında paylaşılması her zaman kolay değildir. İş saatleri, erkeklerin yardım etmeye isteksizlikleri ve kendilerini yetersiz hissetmeleri, kadınlarınsa geleneksel rollerinin erkekler tarafından ellerinden alınmasına direnç göstermeleri, bu paylaşımı zorlaştıran faktörler arasındadır. Erkek de kadın da bu cinsiyetçi toplumun kurbanlarıdır ve ebeveynliği paylaşmanın kolaylaşması için aşılması gereken çok engel vardır. Görüştüğüm bir baba ebeveynliği paylaşmak hakkında şunları söylemişti:

Ebeveynliğe ilişkin hiçbir şey bilmediğimi hissettiğimi hatırlıyorum. Nasıl bez değiştireceğime ilişkin en küçük bir fikrim yoktu. Tamamen karanlıktaydım ve kendimi gerçekten yetersiz hissediyordum. Daha önce bir bebekle ilgilenme deneyimim olmamıştı. Ve birden, hiç seçeneğim yoktu. Hâlâ bazen iyi bir iş yapamadığımı

hissettiğim oluyor. Yine de, sanırım genellikle fena değilim. Sanırım sürekli kendimi karımla karşılaştırıyorum. Onun Nathan'a nasıl davrandığını, nasıl iletişim kurduğunu gözlüyorum. Sanırım onun uzman olduğunu ve benim de onun standardına ulaşamamış olduğumu düşündüğüm için kendimi gerçekten kötü hissediyorum. Nathan'la daha çok ilgilenmem ve her şeyi karıma bırakmamam gerektiğini hissediyorum. Ya da annesiyle daha iyi olduğunu hissediyorum. Bazen, örneğin Nathan'a uyumsuz renklerde giysiler giydirdiğimde karımın eleştirel davranma eğilimi de herhalde durumu hiç kolaylaştırmıyor. Bu konuda yorumlar yaptığında giyinmekten anlamadığımı hissetmeye başlıyorum. Neyin neyle yakıştığının farkında değilim. Karım haftada bir gün Nathan'a bakmamı istediğinde bunun bir yük ve sorumluluk olacağını, kendi işlerimle ilgilenemeyeceğimi hissettiğimi hatırlıyorum. İşte cumartesilerim gitmişti, bunu gerçekten yapmak istemiyordum, ama kendimi zorunlu hissediyordum. Geri dönüp baktığımda bence bu adıldı. Bu benim için yeni bir durumdu, belki de annemle babamın rollerini oynadığımızı düşünmüştüm. Bizim evde asıl bakıcı her zaman annemdi, sanırım karımın da bu rolü üstleneceğini zannetmiştim.

257

Bebeklerin birden çok bakıcıları olması, onlar için iyidir. Antropolog, Margaret Mead'e göre, "Kültürlerarası çalışmalar, en iyi uyumun, çocuğa bakan çok sayıda sıcak ve sevecen insan olduğu durumlarda yaşandığını gösterir."²³ Dolayısıyla sizin dışınızda bakıcıları da olması bebeğiniz için iyidir. Birden çok bakıcısı olan bebekler, çok sayıda kişiyle derin bir bağlanma ilişkisi oluşturma fırsatına sahip olurlar. Böylece bu bebeklerin hayatları en başından itibaren daha zengin olur. Bu bebekler birden çok kişiyle bağlanma ilişkisi oluşturdıkları için, ayrılma ve yabancı kaygısı yaşama aşamasına geldiklerinde, yanında kendilerini güvende hissettikleri birden çok kişi olacaktır. Üstelik birden çok bakıcısı olan bebeklerin asıl bakıcıları yorgun ya da huzursuz olduğunda ihmal edilme ya da kötü muameleye maruz kalmalarının olasılığı daha düşüktür.

Herkesin bebek bakımında güçlü ve güçsüz olduğu yanlar vardır. Bazı kişiler, kitap okurken daha sabırlıdır ama bez değiştirmekten nefret ederler, bazıları da günlük bakım faaliyetlerinden

hoşlanır ama defalarca aynı resimli kitaba bakmaktan sıkılırlar. Bebeklerin birden çok bakıcılarının olmasının avantajı, her birinin güçlü yanlarından yararlanma ve sabırsızlıklarının ya da güçsüz yanlarının olumsuz etkilerini en aza indirme fırsatı yaratmasıdır.

Ne annelik ne de biyolojik farklılıklar kalıtsal olarak baskın özelliklerdir. Zaten kadınla erkek arasındaki işbölümü de bu farklılıklara dayanmaz. Türemüzün avcı toplayıcı yaşam tarzını sürdürdüğü dönemde muhtemelen kadınlar hem çocuklara bakıyorlardı hem de yiyecek topluyorlardı, erkeklerse avlanıyorlardı. Emziren annelerin ava gitmeleri zor olduğu için bu makul bir işbölümüydü.

Ama günümüzde anneler genellikle çeşitli biçimlerde baskı altındadırlar. Hamile kadınlar sık sık işlerinden istifa etmek zorunda bırakılırlar. Annelerin yaptığı iş, niteliksiz, önemsiz ve küçültücü bir iş olarak görülür. Anneler, annelik yaptıkları için ücret almazlar ve genellikle hamilelik öncesi çalıştıkları işten annelik izni bile alamazlar (özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde). Anneler genellikle bebeklerin asıl bakıcıları olarak görülürler, ama onlara yeterince yardım edilmez ve çoğunlukla çocuklarının ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilmek için ihtiyaçları olan duygusal ve mali desteği de alamazlar. İşin kötüsü, çocukların bir hatası olduğunda ilk suçlananın her zaman anneler olması, ama çocukların yetkin ve uyumlu olmaları durumunda annelerinin katkısının görmezden gelinmesi ve bu özelliklerin kalıtsal nedenlere bağlanmasıdır.

Maalesef medyadaki özgür kadın imgesi de anneliğe çok aykırıdır. Birçok kadın, kabul edilebilir ve değerli işi tanımlarken erkek standartlarını kullanmakta. Bu durum bazı radikal feminist kadınların, bebeklerinin bakımını üstlenmemesine ve onları emzirmemesine neden oldu. Bu kadınlar kendilerini öylesine baskı altında hissettiler ki, erkekten farklı bir rol oynamalarını sağlayan her şeyi reddederek aşırı bir tepki gösterdiler. Erkek egemen kültürün baskıcı değerlerini içselleştirdiler. Kadınların erkeklere benzemek için umutsuzca mücadele etmelerine gerek yoktur. Tam tersine kendimiz olabileceğimiz, insani potansiyelimizi gerçekleştirebileceğimiz ve seçim yapabileceğimiz bir kültüre kavuşmaya çalışmalıyız. Bir kadın, bilgisayar programcısı ya da doktor olmak istiyorsa, ihtiyacı olan eğitimi alabilmelidir. Aynı şekilde, bir kadın hayatının bir bölü-

münde evde oturan anne olmayı seçiyorsa, bu seçimi de tamamen desteklenmeli ve topluma katkısının değeri bilinmelidir.

İş gücüne katılmak isteyen anne ya da babaların bu isteklerini bebeklerinin iyiliği pahasına gerçekleştirmemeleri önemlidir. Kariyerinizi sürdürme ve para kazanma ihtiyacınızla, bebeğinizin ilgi ihtiyacı arasında bir denge kurmanız önemlidir. İş bir iki yıl bekleyebilir mi? Bebeğinizin size yeni oyuncaklardan ya da pahalı seyahatlerden daha çok ihtiyacı olduğunu, ayrıca sağlıklı çocuklar yetiştirerek dünyamızın daha iyi bir yer haline gelmesine de katkıda bulunduğunuzu unutmayın.

Çocuk yuvaları bebekler için uygun mudur?

Araştırmalarda, ilk yıldaki çocuk yuvası bakımının bebeklerin gelişimini engellediği bulunmuştur. Haftada 20 saatten daha uzun süre yuvada kalan bebeklerin 1 yaşlarına geldiklerinde güvensiz bağlanma davranışı göstermeleri olasılığı daha yüksektir. Bu çocuklar yetişkinlerle daha az işbirliği yapar ve diğer çocuklarla ilişkilerinde daha çok saldırgan davranış gösterirler.²⁴

Başka bazı araştırmalarda ise, bu tür olumsuz etkilerin yalnızca kalitesiz yuvalara giden çocuklarda görüldüğü bulunmuştur. Kaliteli çocuk yuvalarına devam eden bebekler, ilk yıllarında gitmeye başlamış olsalar bile, daha büyük gelişim riski taşımadıkları bulunmuştur.²⁵ Maalesef, 1993 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde rasgele seçilen 225 çocuk yuvasından yalnızca yüzde 8'inin iyi ya da mükemmel, yüzde 40'ı kötü ve kalanlar vasat bulunmuştur. Araştırmacılar, özellikle küçük çocukların gidebileceği yuvaların çoğunun vasat kalitede, çocukların duygusal ve zihinsel gelişimlerini aksatacak kadar kötü oldukları sonucuna varmışlardır.²⁶ Umarım eğitimciler, bebeklerin ihtiyaçlarını öğrendikçe, çocuk yuvalarının kalitesi de artacaktır.

Çocuk başına düşen bakıcı sayısı ve grup büyüklüğü önemli etkenlerdir. National Association for the Education of Young Children (Ulusal Küçük Çocuk Eğitim Birliği), ilk yılda her üç bebeğe bakmakla sorumlu bir yetişkin olmasını ve grupların altışar kişiyle (iki yetişkin eşliğinde) sınırlanmasını önerir.²⁷ Bebeklere bakım sağlayan çocuk yuvalarının çoğunda bu standartlara uyulmaz.

Ama aslında, üç çocuğa bir yetişkin bile yeterli değildir. Ya üçü de aynı anda kucağa alınmayı ya da karınlarının doyurulmasını isterlerse? Bir yetişkinin üç çocuğun ihtiyaçlarını nitelikli bir şekilde karşılaması ve bireysel bakım vermesi mümkün değildir.

Çocuk yuvalarının bir başka sorunu da, yuva annenin iş yerine çok yakın değilse annenin emzirmesinin çok zor olmasıdır. Bazı anneler sütlerini sağıp buzdolabına koyarlar. Böylece bebek annesi isteyken anne sütü içebilir. Bunun inek sütü vermekten daha iyi bir çözüm olduğu kesin, ama yine de bebeğin sütünü annesinin memesinden emmesiyle aynı şey değildir.

Bebeklerin kaliteli çocuk yuvalarında hayatta kalmaları ve “normal” bir gelişim göstermeleri, optimum düzeyde geliştiklerinin göstergesi değildir. Bebeklerin, onların sinyallerine duyarlı bir şekilde yanıt veren, ihtiyaçları olduğunda kucağına alan ve kişisel ilgi gösteren bir yetişkinle bire bir ilişkiye ihtiyaçları vardır.

İnsanlar bir batında birkaç çocuk doğurmaz (ender rastlanan ikiz ya da üçüzler dışında). Dolayısıyla sanki doğa her bebekle en az bir yetişkinin ilgilenmesi için üstüne düşeni yapmıştır. Emzirmenin doğum kontrol etkisinin ve kardeşler arasındaki yaş farkının iki ya da daha çok olduğu birçok geleneksel kültürdeki doğum sonrası cinsel tabuların, kadınların doğum sıklığını düşürücü bir etkisi vardır. Tarihöncesi avcı toplayıcı topluluklarda kadınların iki doğumu arasındaki süre muhtemelen daha da uzundu.

Birinci yıldan sonra günde birkaç saatliğine bir yetişkine iki bebeğin düştüğü bir oran yeterli olabilir, ama kimse ne kadar süreyle olursa olsun 2 yaşından küçük iki çocuktan fazlasına bakmaya zorlanmamalıdır. Çocuklar 2,5-3 yaşlarına geldiklerinde fazla bireysel ilgi ihtiyaçları kalmaz. Diğer çocuklarla daha çok sosyalleşebilirler ve nitelikli bir grup bakımından yararlanabilirler. Yine de bu yaşta bile yetişkin/çocuk oranı yüksek olmalıdır.

Bebeğinize başka birinin bakması şartsa en iyisi evde kalacak bir dadı, büyükanne ya da büyük baba gibi sıcak ve sevecen bir kişiden birebir ilgi görmesini sağlayacak bir düzenlemedir. Bu olanaksızsa, ikinci en iyi seçenek, bebeğinizi evinde bir ya da en fazla iki çocuğa bakan birine götürmektir.

Bebeğinizi çocuk yuvasına bırakmaktan başka çareniz yoksa

yetişkin/bebek oranı çok yüksek olan, temiz, güvenli ve çekici bir yuva seçmeye çalışın. Seçtiğiniz yuvadaki yetişkinlerin çocuklara karşı şefkatli olmasına ve bebeğinize her zaman aynı kişinin bakmasına dikkat edin. Bütün bebeklerin aynı katı düzende beslenip uyutulmaya çalışıldığı bir yuva yerine her birinin kendi uyku ve beslenme düzeni olmasına izin verilen bir yuva seçmeye çalışın. Ayrıca sık sık habersiz ziyaretler yaparak yuvanın durumunu kontrol edin. İlk yılında bebeğinizi haftada 20 saatten uzun süre yuvada bırakmamaya çalışın. Bebeğiniz sizinle birlikteyken ona mümkün olduğunca çok ilgi gösterin.

Bakıcı, bebeğinizin sizin yokluğunuzda son derece mutlu olduğunu söylemesine karşın bebeğiniz size kavuştuğunda ağlarsa şaşmayın. Bebekler genellikle gözyaşlarını yanında kendilerini en çok güvende hissettikleri kişiye saklarlar. Bazı ebeveynler bebeklerini almaya gittikleri anda ağlamaya başladığını, bazılarıysa bebeklerinin eve gidene kadar "kontrolünü kaybetmediğini" anlatırlar. Bütün bir gün çalıştıktan sonra bebeğinizin ağlaması sizin için özellikle huzursuz edici olsa da bebeğiniz günün stresini atmak için ağlarken sizden istediğinin sevgi ve ilgi olduğunu unutmayın.

261

Ebeveynlik işi için nasıl yardım alabilirim?

Bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanıyorsanız, muhtemelen tek nedeni olmasa bile önemli nedenlerinden biri yeterince destek ve yardım alamamanızdır. Ana babaların çocuklarını toplumsal destek olmadan tek başlarına yetiştirmeleri gerektiği gibi bir kültürel efsane vardır. Bu, gerçekçilikten tamamen uzaktır.

Prehistorik zamanlarda insanlar en az 30 kişiden oluşan klanlarda yaşarlardı. Muhtemelen yetişkinlerin sayısı, bebeklerin sayısından daha çok olduğu için her bebek kendisine bakan çok sayıda yetişkinden bol ilgi görürdü.

Yakın zamanlara kadar dünyadaki birçok kültürde geniş ailelere sık rastlanıyordu. Örneğin Avrupa'daki endüstri devriminden önce, kalabalık bir akraba grubu aynı çatı altında ya da en azından aynı köyde yaşıyordu. Bu düzenlemede bebekler çok ilgi görüyordu, yıllarca istedikleri zaman emziriliyorlardı. Yetişkinler, bebeklerin

bağlı olmalarını teşvik ediyor, sık sık onları sallıyor, kucaklıyor ve ağlamalarına hemen yanıt veriyorlardı. 1 yaşından önce tuvalet eğitime başlanmıyordu.²⁸

1750'lerden sonra, endüstri devrimi nedeniyle ailelerin fabrika ya da atölyelerin yakınlarına taşınmaları gerekti. Bu süreçte, geleneksel geniş aile yerini yalnızca bir anne, bir baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aileye bırakmaya başladı. Babalar genellikle evin dışında çalışıyordu, annelerse ev işleri ve çocuklarla baş başa kalıyorlardı. (Aslında birçok ailede anne ve çocuklar da fabrikalarda çalışıyorlardı.) Kadınlar, insan türünün tarihi boyunca ilk kez çocuk bakımı ve ev işleri konusunda bu kadar yalnız kalmışlardı. Evli çiftler tek ilgi ve arkadaşlık kaynağı olarak birbirlerini görmeye başladılar ve bu durum evlilik ilişkilerine de bir yük getirdi.

Annenin zamanı, enerjisi ve ilgisini vermesi gereken bu kadar çok şey olunca çocuk yetiştirme uygulamaları da önemli ölçüde değişmeye başladı.²⁹ Anneler, bebeklerinin bağılıklarını teşvik etmek yerine onları çok erken yaşta bağımsızlığa yönlendirmeye başladılar. Bebekler hâlâ anne sütüyle besleniyordu (biberon ve bebek mamalarının keşfinden önce), ama anneler ilk kez belirli saatlerde emzirmeye başladı. Bebekler, erken yaşta verilen katı gıdaların ardından memeden kesilmeye başladılar, doğdukları günden itibaren yalnız uyumaları beklenir oldu. Çok erken yaşlardaki, kimi zaman henüz üç haftalık bebeklere tuvalet eğitimi verilmeye başladı. "Şımartma" kavramı ortaya çıktı ve çok yaygınlaştı. Anne babalara bebeklerini şımartmamak için onlara dokunmamaları ya da kucaklarına almamaları ve bebekler ağladıklarında ilgilenmemeleri tavsiye edilmeye başladı. En kötüsü, emzirmenin azalması nedeniyle doğal doğum kontrol mekanizması çalışmadığından, anneler sık sık aralarında yalnızca bir yaş fark olan iki bebeğe bakmak zorunda kalmaya başladılar.

Dolayısıyla XX. yüzyılda yaygın olan çocuk yetiştirme uygulamalarının acıklı durumu, geniş ailelerin çöküşünün anneler üzerinde yarattığı inanılmaz baskıdan kaynaklanıyor. Üstelik aileler çok sık taşınmaya başladığı için komşular arasında derin dostluklar kuracak yeterli süre olmuyor, dolayısıyla komşuluğun oluşturduğu destek sisteminde de çöküş yaşanıyor. Boşanmalar hızla çoğalıyor ve

babasız evlerin sayısında artış gözleniyor. Ekonomik baskılar kadınları doğumdan hemen sonra iş gücüne katılmaya zorluyor ve bu durum bebeklerin bakıldığı çocuk yuvalarına talebi artırıyor.

Bütün bebeklerin ihtiyaç duydukları ve hak ettikleri nitelikli bakımı alabilmeleri için kapsamlı sosyal değişikliklerin gerektiği açıktır. Hem daha iyi koşullarda ücretli annelik ve babalık iznine hem de kadınlar ve erkekler için maaş dışı hakların kaybedilmediği daha çok yarı zamanlı iş olanağına ihtiyacımız var. Paylaşılan işler, küçük çocuğu olan anne babalara çok yardımcı olabilir, böylece ebeveynler iş gününü istedikleri gibi aralarında paylaşabilirler.

Yaşlı insanları, yaşlılar evlerinde yetersiz ve soyutlanmış hayatlar sürmeye zorlamak yerine onların zaman ve deneyimlerinden yararlanmanın yollarını da bulmamız gerekir. Kendi torunlarından kilometrelerce uzakta yaşayan ve bebeklerle zaman geçirmeye bayılacak çok sayıda yaşlı insan vardır. Bu yaşlı insanların ve belki gönüllü gençlerin de katılımıyla yetişkin-bebek oranının eşit olduğu çocuk yuvaları kurulabilir.

Artık geleneksel geniş aile düzenine dönüş makul, hatta birçok kişi için arzu edilir de değildir. Bu nedenle kendi klan ya da kabilelerimizi kuralıyız. Çocuk bakımını paylaşabileceğiniz başka anne babalar bulmaya çalışın. Bu çok değerli bir yardım kaynağı olabilir, ayrıca maliyetinin sıfır olması da bir avantajdır. Bazı aileler akraba olmayan arkadaşlarıyla birlikte ortak yaşam düzenlemeleri denemektedirler. Bu düzenlemelerde ev işlerinin ve çocuk bakımının paylaşımının yanı sıra sağlanan arkadaşlık ve duygusal destek, çekirdek ailelerde sık karşılaşılan gerginlikleri rahatlatmaya yardımcı olabiliyor.

Kendinize bir destek sistemi oluşturmaya çalışın ve başka anne babalarla mümkün olduğunca sık birlikte olun. Genellikle yalnızca başka anne babalarla ve bebeklerle birlikte olmak, ebeveynliği kolaylaştırır ve kendi bebeğinizle ilgilenmek için yenilenmenizi sağlar. Kadın merkezleri, halk evleri, yetişkin eğitim merkezleri, kiliseler ve okullar gibi oyun grubu düzenleyen organizasyonlar bulmaya çalışın. Çevrenizde hiç oyun grubu yoksa arkadaşlarınızla ya da komşularınızla siz bir oyun grubu oluşturabilir ve evlerde, parklarda ya da halk evlerinde buluşabilirsiniz. Böylece bebeğiniz diğer

bebeklerle ilişkiye geçerek çok değerli sosyal beceriler edinir siz de başka anne babalarla tanışmış olursunuz.

Kendinizi depresyonda ya da çocuğunuza kötü davranmaya başlamanın eşiğinde hissediyorsanız hemen yardım ve destek bulmaya çalışın. Bir destek grubu ya da terapist arayın ya da acil durum hatlarından birine telefon edin. Ama en önemlisi *kendinizi soyutlamayın*. Konuşabileceğiniz birini bulun.

Ebeveynliği biraz daha kolaylaştırmanın bir yolu, çocuklarınızın arasında en az 3 yaş olmasını sağlamak için önlem almaktır. Böylece hem kardeş rekabeti olasılığı azalacak hem de bütün bebeklerinize ihtiyaçları olan ilgiyi göstermeye fırsatınız olacaktır. Bu önlem, ileride çocuklarınızla aranızda çıkabilecek sorunları da en aza indirmenize yardımcı olur. 3 yaş ve üstü çocuklar, artık yemek yemek, giyinmek, tualete gitmek gibi temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için yetişkinlere bağlı değildirler. Başka çocuklarla birlikte kendilerini oyalayabilirler ve anne babalarının kendileriyle belirli zamanlarda ilgilenip diğer zamanlarda ilgilenemeyeceklerini anlayabilirler. Kardeşlerin arasında çok yaş farkı olmasının bir diğer avantajı da, büyük çocukların bebeğin bakımına katkıda bulunabilmesi ve onunla oynayabilmesidir.

Çocuk sayısını sınırlandırmanızı da öneririm. Evdeki yetişkin sayısından daha çok çocuk yapmamak iyi bir prensip olabilir. Dolayısıyla, yalnızca iki yetişkinin olduğu bir evde iki çocuk makul bir sayıdır. Yeterli ilgiyi gösteremeyeceğiniz ve iyi bakamayacağınız çocukları dünyaya getirmenin pek bir anlamı yoktur. Yalnız bir ebeveynseniz ya da ikizleriniz varsa işiniz özellikle zordur.

Arkadaşlarınızdan, akrabalarınızdan ya da ilgili kurumlardan alabildiğiniz her türlü yardımı alın. Söz konusu olan, çocukların esenliğiye her türlü yardımı istemeye hakkınız vardır.

Sonuç

Anne babalık işi, hiç bugünkü kadar zor olmamıştı. Yetkin, sevecen ve şiddet kullanmayan çocuklar yetiştirmek istiyorsak, onlara sevgi, güven ve saygıyla davranmamız gerekir. Çocuklarımızın ihtiyaçlarını karşılayabilir, duygularını anlama ve ifade etme yete-

neklerini korumalarına yardımcı olabilirsek her bir ailenin küçük katkılarıyla gerçekten dünyayı daha iyi bir yer haline getirebiliriz.

Ama anne ve babaların bunu tek başlarına yapmalarını bekleyemeyiz. Küçük çocuklu ailelere en yüksek önceliği veren ekonomik ve sosyal politikalara ihtiyacımız var. Parası çok kısıtlı olan, duygusal destek ve yardım alamayan ya da çocukların gelişimleri sırasındaki ihtiyaçlarını bilmeyen anne babaların iyi çocuk yetiştirmelerini bekleyemeyiz.

Hepimizin önünde zorlu görevler var. Hiçbir zaman başlamak için çok geç değildir. Birlikte dünyayı *değiştirebiliriz*.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

- 1) Anne babanızla çocukluğunuzdaki ilişkinizi anlatın. Onlara güçlü bir şekilde bağlı mıydınız? Hazır olmadan bağımsız davranmaya zorlanmış mıydınız? Ergenliğinizde anne babanıza yakın mıydınız?
- 2) Çocukluğunuzda anne babanızdan ya da başka birinden travmatik bir şekilde ayrıldınız mı? Neler hissettiniz?
- 3) Annenizin ve babanızın rolleri neydi? Yetişkinliğinizde hangi rolü benimsemeniz beklendi? Bu rolü benimsemek size ne hissettirdi?

265

Bebeğinize karşı duygularınızı ifade edin

- 1) Bebeğinizin size olan bağının çok güçlü ya da çok zayıf olduğunu hissediyor musunuz? Bebeğiniz size yapışıp ayrılmaya itiraz ettiğinde ne hissediyorsunuz?
- 2) Hiç başkaları bebeğinizin bağlanma davranışı hakkında size tavsiyede ya da yorumda bulundu mu? Bu size ne hissettirdi?
- 3) Bebeğinizden ayrıldığınızda ne hissediyorsunuz? Kendi ayrılık kaygınızın çok yüksek ya da çok düşük olduğunu düşünüyor musunuz?

Kişisel gelişim

- 1) Ebeveynlik işinde yeterince yardım alabiliyor musunuz? Alamıyorsanız, ihtiyacınız olan yardım ve desteği nereden sağlayabileceğinizi bulmaya çalışın.
 - 2) Kendi anne babanıza karşı sağlıklı bir bağlanma geliştirmemişseniz ve hâlâ hayattalarsa, çok geç olmadan onlarla ilişkinizi geliştirmeye çalışın. Bu hem sizin hem de bebeğiniz için çok yararlı olacaktır.
 - 3) Ebeveynlik işinin size daha kolay gelmesi için ne gibi sosyal ve ekonomik değişiklikler olması gerek? Bu değişikliklerin olmasını sağlamak için ne yapabilirsiniz?
-

Avustralya'dan
bir mektup

Dünyanın her yerindeki anne babalardan *Bilinçli Bebek* kitabını yazdığım için teşekkür eden ve bu kitabın hayatlarını nasıl değiştirdiğini anlatan yüzlerce mektup aldım. Avustralya'daki bir anneden gelen ve onun izniyle aşağıda yayımladığım mektubu ana babaları bilgilendirmek, onlara ilham ve güven vermek açısından özellikle önemli buluyorum.

Sevgili Dr. Solter,

267

Çocuk sahibi olmadan önce, bebekleri odalarında tek başlarına ağlatmanın dünyadaki bütün güvensizliklerin temeli olduğuna kesinlikle inanırdım. Bir yetişkin olarak henüz hayatında herhangi bir güvensizlik yaşamayan birine rastlamadım. Benim için ağlama, bebeğin bir ihtiyacının olduğu ve anne babasına ihtiyacını karşılamaları için yalvarması demekti. Bu ihtiyaç karşılanırsa bebeğin ağlamayacağını düşünüyordum. Bu ağlamayı dikkate almamak, aslında çocuklara ihtiyaçlarının önemsiz olduğunu söylemek, yani onların önemsiz olduğunu söylemek, yani onların değersiz olduklarını söylemekti. Benim ve bütün yaşlılarımın almış olduğu ve yetişkinliğimizde hâlâ almakta olduğumuz mesajın bu olduğunu düşünüyordum. Hayata başladığımız ilk günden itibaren duygularımızın bir önemi olmadığı öylesine açık bir şekilde belirtilmişti ki, kendi değerimizi kabul edemiyorduk.

Ayrıca, ebeveynlik uygulamalarının, sanki bebeğin (çocuğun) ebeveynlerine tamamen bağlı olması yanlışmışçasına onu anne ve babasından ayırmak üzere tasarlandığını hissediyordum; bu duygularım hâlâ değişmedi. Birçok anne baba bana, bağımsızlığın öğretil-

mesi gerektiğini söylemiştir. Benim bu konudaki görüşüm farklı. Çocukların kendi yeteneklerine güvendiklerinde bağımsızlık elde etmek için uğraşacaklarını düşünürüm. Kaba bir benzetmeyle, çocuğu kendinizden uzaklaştırmak için iterseniz geri gelmek için daha çok çabalar, ama çocuğu yakınızdaki tutarsanız ona sizi itecek güveni vermiş olursunuz.

İlk çocuğumu doğurduğum sıradaki temel felsefem buydu. Doğal ebeveynlik (*attachment parenting*) yaklaşımından haberim yoktu. Emzirme konusunda oldukça başarılıydım (kızım 2 yaş 8 aylıkken kendisi memeyi bıraktı). Kızımla ilgili eylem planım, evimizin sakin olmasını sağlamak, bebeğimi her istediğinde ya da ihtiyaç duyduğunda kucağıma almak, her ağlamasına cevap vererek onu rahatlatmaktı. Çocuğumun kendisini ne kadar sevdiğimi ve benim için ne kadar çok şey ifade ettiğini bilmesini sağlayacaktım. Hiçbir zaman onunla ilgilenmekten daha önemli bir işim olduğu mesajını almayacaktı. O sıralarda da bugün olduğu gibi sevgi dolu dokunmaya ve masaja çok inanırdım.

268

Sevgili yavrumu eve getirdikten sonra işin en kolayının ağlamalarına cevap vermek olduğunu anladım. Bana benzer koşullarda ama daha da az saygı görerek yetişmiş olan kocam, benim kendimi bebeğimize bu kadar adamamı anlamakta zorlanıyordu. Hayatımızın ilk birkaç haftasında sanki kızım biz ne zaman yemeğe otursak ağlayarak uyanıyordu. Hemen çocuğumu kucağıma alıp, onu rahatlatmaya çalışıyordum. Hiçbir sapmaya izin verilmeyen katı bir disiplin ortamında yetişmiş olan kocam bu davranışımı sorgulayıp, bebeğimizin bizim yemeğimizi bitirmemizi "beklemeyi" öğrenmesi gerektiğini söylemeye başladı. Bir gece, yanaklarımdan gözyaşları süzülürken uyumu bozmamak uğruna oturup yemek yedim. Kızımın acısı için sessizce ağlıyordum. Bu her ikimiz için de iyi bir dersti. Kocam yemekleri ısıtmayı öğrendi, ben de işler zıvanadan çıkmadan kendimi ifade etmeyi öğrendim.

Kızım hiçbir zaman yeterince süt ememiyor gibiydi. Onu bir saat boyunca aralıksız emzirdiğim çok olurdu. Sık sık görünür hiçbir neden olmadan ağlar, çılgınlarla uyanırdı. Çok huzursuzdum, bütün yeni anneler gibi ben de bir şeyleri yanlış yaptığımı hissediyordum. Bunun kolik olduğu ve geçeceği söylendi. Gündüzleri uyumak iste-

miyor gibi görünüyordu ve yatırmaya çalıştığımda ağlıyordu. Onu aylarca, aslında yıllarca taşıdım. Gündüzleri son derece uyanık oluyordu ve benimle birlikte olduğu sürece dışarı çıkmaktan ve bir şeyler yapmaktan çok hoşlanıyordu.

Onu uyutabilmek için elime geçirebildiğim her kitaptaki her türlü, öneriyi denedim. Doğal olarak denemediğim tek şey, onu tek başına bırakarak uyutma önerileriydi. Denediğim hiçbir yöntem işe yaramadı. Günün önemli bir bölümünde ağlıyordu, ama gece ağlamaları en kötüsüydü. Uykusunda sanki müthiş bir acı çekiyormuş gibi çığlık atmaya başlıyordu. Onu yatıştırabilen tek şey memeydi, ama kendisine dokunulmasını da istemiyor gibiydi. Bir iki ay bebek masajına tahammül etti, ama bundan nefret ettiği öylesine belliydi ki sonunda ben bıraktım. Onu öpersem başını geri çekerd. Benimle kurmak istediği tek temas, memem aracılığıyla ve her zaman dik pozisyonda tutulmayı istiyordu. Her zaman ya benim üzerimde ya da kocamın üzerinde olmak istiyor, aksi takdirde huzursuz oluyordu. Onu yatıştırmak gerçekten çok zordu.

Çevremden ve kitaplardan aldığım tavsiyeler, istemediğim ve kalbimin derinliklerinde uygulayamayacağımı bildiğim şeylerdi. Eminim hepiniz bunları duymuşsunuzdur: “Bu bebeği şımartıyorsun, bırak biraz kendi kendine yatsın.” “Bırak biraz ağlasın, bak nasıl öğrenir.” “Gece beslenmesi için uyanmasını istemiyorsan, geceleri besleme. Bırak ağlasın. Sen onu beslediğin için uyanıyor.” (bunu söylediklerinde 4 aylıktı), “Ona biraz katı gıda verirsen uyur.”, “Biberon ver, belli ki senin sütün doyurmuyor.”

Kendimi çökmüş ve başarsız hissetmeye başlamıştım. Benim bebeğim hiçbir kalıba uymamıştı. Tavsiye edilen uyku sürelerine yaklaşıyor bile, genellikle kitaplarda yazan sürenin yarısı, bazen üçte biri kadar uyuyordu. Bebeğim 4 ya da 5 aylıkken kütüphanede doğal ebeveynlikle ilgili bir kitap buldum. Bu kitap bana en azından doğru şeyler yaptığımı hissin vererek yardımcı oldu. Ama hâlâ bebeğim “mutlu” değildi. Yeterince uyumamasını dert etmeye başladım. Uykusunu alamadığı için rahat ve mutlu olamadığını hissediyordum.

Küçük yavrum 6 aylık olduğunda dağılmaya başlamıştım. Bu yükün ve uykusuzluğun altında eziliyordum. Kocam sürekli ağlamaya artık tahammül edemediğini ve kızdığını belirtmeye başlamıştı.

Her ağlamaya başladığında kocamın kızacağını ve başarısızlık duygularımı artıracığını bilmek, beni iyice geriyordu. Mutsuz bir kocam ve mutsuz bir bebeğim vardı.

Sonra kütüphanede kitabınızı (*Bilinçli Bebek*) buldum. Okudukça her şey çok mantıklı gelmeye başladı. Mesajını kesinlikle kendime yakın hissetmiştim. Benim küçüğüm de çok travmatik bir doğum deneyimi yaşamıştı (ters doğum). Kolaylıkla aşırı uyarılabiliyordu ve çok duyarlıydı. Kitabınızı okurken, ağlamanın “kötü” olmadığını fark etmeye başladım. Bu benim için müthiş bir aydınlanmaydı! Ağlamasını her zaman yetersiz ebeveynlik becerilerimin ve onu uyutmayı beceremeyişimin bir yansıması olarak yorumlamıştım. Görünürde hiçbir neden olmadan ağlayarak bana yetersiz olduğumu anlattığını hissetmiştim. Aslında dürüst olmak gerekirse yeterince şey yaptığımı hissediyordum. Bebeğimi “mutlu” edemeyişime ve onun “mutlu” olmayı beceremeyişine içlerime başlamıştım.

Geçmişteki acıların açığa çıkması fikri bana gerçekten yakın geliyordu. Bebeğimin ağlaması özellikle kocamda böyle bir etki yapıyordu. Sonunda küçüğümün ağlamasına izin verip ona destek olmaya başladığımda bu konu benim için çok ciddi bir sorun olmaya başladı. Yavaş yavaş kızımın ağlamasına izin vermeye başladım ve dürüst olmak gerekirse, kalbim bu ağlamaların hissettiğim gibi yetersiz ebeveynlik becerilerimin yansıması olmadığını kabul etmekte çok zorlandım.

Küçüğümün çok ağlaması gerekti, hâlâ biraz gerekiyor. Son derece güçlü bir mizacı var. Bütün fikirlerinizi kabul edip başarıyla uygulamaya başlayabilmem çok zamanımı aldı. Bunun nedeni esas olarak kişisel direncimdi ve çocuğuma tam ebeveynlik yapabilmek için bunu yenmeye çok uğraştım. Çok uzun bir süre ağlama ihtiyacını baskılamaya çalıştığım için hem benden hem de babasından ağlamanın doğru olmadığı mesajını kuşku götürmez bir biçimde almıştı. (Kocamın, ağlamanın çocuğumuzun son derece normal ve kabul edilebilir ifade yollarından biri olduğuna ikna olması benden çok daha uzun sürdü.) Bu hepimizin işini zorlaştırdı. Birçok şeyi yeniden öğrenmemiz gerekti. Baskılamak yerine yüreklendirmenin yollarını öğrenmek zorundaydık. Kızımıza yaptığı şeyin, yapmaya ihtiyaç duyduğu şey olduğu, onun için orada bulunduğumuz ve bu

işin altından kalkmasına yardım etmek istediğimiz konusunda güvence vermemiz gerekti. Bu çok çaba gerektirdi, hâlâ kızım ile birlikte bu konuda çalışıyoruz.

Öbür taraftan ilk günden itibaren daha doğru davranabildiğimiz diğer kızım, gözyaşlarını baskılamaya çalışmıyor ve iyi bir ağlamanın yararını onda çok daha rahat görebiliyoruz. Öfke nöbeti konusunda ki yaklaşımlarınızı her iki kızıma da başarıyla uyguladım.

Bana öğretebildiğiniz en önemli ders, güçlü duyguların doğal olduğuydu. Çocuklarımızın güçlü duygularının oymasının bir anlamı var, bu onların duygusal sağlıkları için gerekli ve önemli. Duygular önemlidir ve biz ana babalar olarak bu duyguları teşvik etmeli, yavrularımızın bu duyguları ana babalarının kabul edilebilir standartlarında değil, kendi ihtiyaç duydukları düzeyde dışa vurmalarına izin vermeliyiz. Bana çocuklarımızın doğuştan getirdikleri içgüdülerine nasıl uyacağımı ve saygı göstereceğimi açıkladığınız için çocuklarımızın çok daha rahat ve güvenli olduklarından ayrıca ruh sağlıklarının da iyi olduğundan eminim. Yaklaşımınızı çocuklarıma uyguladığım için birbirlerine, anne babalarına ve başkalarına gösterebildikleri empati ve özeni fark edebiliyorum. Duygusal acının oluşturduğu bütün o yükü taşıyalardı bunu yapabileceklerini zannetmiyorum.

Dolayısıyla size kitaplarınız için teşekkür etmek istiyorum. Hayatımın çok zorlu bir döneminde akıl sağlığımı korudunuz. Ama daha da ötesinde aile olarak hepimizin kendimizi ve ihtiyaçlarımızı daha iyi anlamamıza yardımcı oldunuz. Kitaplarınız geçmiş yaralarımı görmemi, onlarla uğraşmamı, döngüyü kırmamı ve çocuklarımızın mümkün olduğunu hayal ettiğim şekilde büyümelerini sağladı. İnanıyorum ki artık güvensizlikler yaşamadan duyguların önemli olduğunu ve bu duygularını ifade edip boşaltmaya hakları olduğunu bilerek büyüyebilecekler. Hem benim hayatımda hem de ailemin hayatında çok önemli ve olumlu bir etkiniz oldu.

Carmel

Birkaç yıl sonra Carmel'le temasa geçerek mektubu kitabımda basmak için izin istedim; o da bana son gelişmeleri anlatan aşığıdaki notu yolladı.

Size mektubumda anlattığım çocuk 6,5 yaşına geldi. Geçen cumartesi akşamı çok yorgundu, çok dolu geçen bir günün ardından dökmesi gereken gözyaşları vardı. Yatağında yatarken ağlamaya başladı, ben de ona “Çok dolu bir gün geçirdin, hayatım. Niçin iyice ağlamıyorsun?” dedim. Ben gülümseyerek yanında oturup hafifçe alınını okşarken beş on dakika kadar rahat rahat ağladı. Ağlamayı bıraktığında bana gülümsedi, gözlerini kapadı, huzurlu ve derin bir uykuya daldı.

Sizin yardımınız olmasaydı, bu kadar mesafe almamız imkânsızdı. Bize verdiğiniz değerli armağan için size her zaman minnettar olacağım.

Carmel

Dipnotlar

Giriş Bölümünün Referansları

1. Konner, M.J. (1977). Infancy among the Kalahari Desert San. In P.H. Leiderman, S.R. Tulin ve A. Roselfeld (Ed.), *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience*, 287-327. New York: Academic Press.
 2. Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept*. Addison-Wesley, Inc. (Dokunmanın Mucizesi, Kuraldışı Yayınevi.)
 3. LeVine, R.A., Dixon, S., LeVine, S., Richman, A., Leiderman, P.H., Keefer, C., ve Brazelton, T. B. (1994). *Child Care and Culture: Lessons from Africa*. Cambridge: Cambridge University Press.
 4. deMause, L. (1974). *The History of Childhood*. The Psychohistory Press.
 5. Nelson, C.A. ve Carver, L.J. (1998). The effects of stress and trauma on brain and memory; a view from developmental cognitive neuroscience. *Development and Psychopathology*, 10(4), 793-809.
- Brenner, J.D. (1999). Does stress damage the brain? *Biological Psych.*, 45(7), 797-805.

273

1. Bölüm

1. Stott, D.H. (1973). Follow-up study from birth of the effects of pre-natal stresses. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 15, 770-787.
Van den Bergh, B.R.H. (1990). The influence of maternal emotions during pregnancy on fetal and neonatal behavior. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 5(2), 119-130.
Glynn, L.M., Wadhwa, P.D., ve Sandman, C.A. (2000). The influence of corticotropin releasing hormone on fetal development and parturition. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 14 (3-4), 243-256.
2. Zuckerman, B., Bauchner, H., Parker, S. ve Cabral, H. (1990). Maternal depressive symptoms during pregnancy, and newborn irritability. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 11, 190-194.
Lundy, B.L., Jones, N.A., Field, T., Nearing, G., Davalos, M., Pietro, P.A., *Behavior and Development*, 22(1), 119-129.
3. Verny, T. (1981). *The Secret Life of the Unborn Child*. New York: Dell. (Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı, Kuraldışı Yayınevi.)
4. Debaser, A. ve Spence, M. (1986). Prenatal speech influences newborns' perception of speech sounds. *Infant Behavior and Development*, 9, 133-150.
5. Chamberlain, D.B. (1997). Early and very early parenting: New territories. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(2).
Monique, B., Contest, M., Alvarado, M.A., Zeeman, M., Palma, N., Ierrobino, M.T.

- Ramirez, I., ve Carini, D. (1998). A controlled experiment in prenatal enrichment with 684 families in Caracas, Venezuela: results to age six. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(3-4), 209-234.
- Panthuraamphorn, C., Dookchitra, D., ve Sanmaneechai, M. (1998). Environmental influences on human brain growth and development. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(3-4), 163-174.
- Lafuente, M.J., Grifol, R., Segarra, J., Soriano, J., Gorba, M.A., ve Montesinos, A. (1998). Effects of the first start method of prenatal stimulation of psychomotor development: the first six months. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(3-4), 197-208.
6. Verny, T. (1991). *Nurturing the Unborn Child*. New York: Delacorte Press.
 7. Janov, A. (1983). *Imprints: The Lifelong Effects of the Birth Experience*. New York: Coward-McCann, Inc.
- Salk, L., Lipsitt, L.P., Stumer, W.Q., Reilly, B.M. ve Levat, R.H. (1985). Relationship of maternal and perinatal conditions to eventual adolescent suicide. *Lancet*, 8429, 624-627.
- Jacobson, B., Eklund, G., Hamberger, L., Linnarsson, D., Sedvall, G., Valverius, M. (1987). Perinatal origin of self-destructive behavior. *Acta Psychiatr. Scand.*, 76(4), 364-371.
- Lewis, S.W. ve Murray, R.M. (1987). Obstetric complications, neurodevelopmental deviance, and risk of schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research*, 21(4), 413-421.
- Jacobson, B., Nyberg, K., Gronbladh, L., Eklund, G., Bygdeman, M., Rydberg, U. (1990). Opiate addiction in adult offspring possible imprinting after obstetric treatment. *British Medical Journal*, 301 (6760), 1067-1070.
- Roedding, J. (1991). Birth trauma and suicide: A study of the relationship of near-death experiences at birth and later suicidal behavior. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 6(2), 145-167.
- Batchelor, E.S., Jr., Dean, R.S., Gray, J.W., and Wench, S. (1991). Classification rates and relative risk factors for perinatal events predicting emotional/behavioral disorders in children. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 5(4), 327-346.
- Kandel, E. ve Mednick, S. (1991). Perinatal complications predict violent offending. *Criminology*, 29(3), 519-529.
- Raine, A., Brennan, P., Mednick, S.A. (1994). Birth complications combined with early maternal rejection at age 1 year predispose to violent crime at age 18 years. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 984-988.
- Jones, P.B., Rantakillio, P., Hartikainen, A.L., Isohanni, M., Sipila, P. (1998). Schizophrenia as a long-term outcome of pregnancy, delivery and perinatal complications: a 28-year follow-up of the 1966 north Finland general population cohort. *American Journal of Psychiatry*, 155(3), 355-364.
8. Janov, A. (1983) (bkz. 7).
- Emerson, W. (1998). Birth Trauma: The psychological effects of obstetrical interventions. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 13(1), 11-44.
9. Janov, A. (1983) (bkz. 7).
 10. Chamberlain, D.B. (1998). *The Mind of Your Newborn Baby*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. (Bebeğinizin Olganüstü Zihni, Kuraldışı Yayınevi)

11. Taddio, A., Katz, J., Illersich, A.L., Koren, G. (1997). Effect of neonatal circumcision on pain response during subsequent routine vaccination. *Lancet*, 1:349 (9052), 599-603.
12. Janov, A. (1983) (bkz. 7).
Chamberlain, D.B. (1998) (bkz. 10).
13. Noble, E. (1993). *Primal Connections*. Simon and Schuster.
14. Gordon, N.P., Walton, D., McAdam, E., Derman, J., Gallitero, G., Garrett, L. (1999). Effects of providing hospital-based doulas in health maintenance organization hospitals. *Obstet. Gynecol.*, 93(3), 422-426.
15. Klaus, M.H. ve Kennell, J.H. (1997). The doula: an essential ingredient of childbirth rediscovered. *Acta Paediatrica*, Ekim, 86(10), 1034-1036.
16. Kitzinger, S. (1987). *Your Baby, Your Way*. New York: Pantheon Books.
17. Bradley, R.A. *Husband-Coached Childbirth*. (1965). New York: Harper & Row.
18. Klaus, M.H. ve Kennell, J.H. (1976). *Maternal-Infant Bonding*: Saint Louis: The C.V. Mosby Company.
19. Klaus, M. (1997). Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health, San Francisco'daki 8. Uluslararası Kongre'de sunulan tebliğ.
20. Greenberg, M. & Morris, N. (1974). Engrossment: the newborn's impact upon the father. *American Journal of Orthopsychiatry*, 44, 520-531.
21. Klaus, M.H. ve Kennell, J.H. (1976) (bkz. 18).
22. Klaus, M.H. ve Kennell, J.H. (1976) (bkz. 18).
23. Myers, B.J. (1987). Mother-Infant Bonding as a Critical Period. M.H. Bornstein (Ed.), *Sensitive Periods in Development: Interdisciplinary Perspectives*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum & Associates.
24. Panuthos, C. (1983). The Psychological Effects of Cesarean Deliveries. *Mothering*, 26, 61-65.
25. Ludington-Hoe, S.M., Thompson, C., Swinth, J., Hadeed, A.J., ve Anderson, G.C. (1994). Kangaroo Care: Research Results and Practical Implications and Guidelines. *Neonatal Network*, Cilt 13(1), 19-27.
Tessier, R., Cristo, M., Valez, S., Giron, M., de Calume, Z.F., Ruiz-Palaez, J.G., Charpak, Y., Charpak, N. (1998). Kangaroo mother care and the bonding hypothesis. *Pediatrics*, 102(2), 17.
26. Newton, N. (1971). Psychological differences between breast and bottle feeding. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 24, 993-1004.
Klaus, M. (1997) (bkz. 19).
27. Montagu, A. (1971). *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Columbia University Press.
28. Martin, R.D. (1990). *Primate Origins and Evolution: A Phylogenetic Reconstruction*. Princeton University Press.
29. Gardner, L.I. (1972). Deprivation dwarfism. *Scientific American*, 227, 76-82.
30. Sapolsky, R. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W.H. Freeman & Co.
31. Brazelton, T.B. (1992). *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development*.

Addison-Wesley Publishing House.

- 32.** Spitz, R. (1945). Hospitalism: an inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1, 53-74.
- Provence, S. ve Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. International Universities Press.
- Kaler, S.R. ve Freeman, B.J. (1994). Analysis of environmental deprivation: cognitive and social development in Romanian orphans. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 769-781.
- 33.** Carlson, M., Dragomir, C., Earls, F., Farrell, M., Macovei, O., Nystrom, P. ve Sparling, J. (1995). Effects of social deprivation on cortisol regulation in institutionalized Romanian infants. *Abstracts of the Society for Neuroscience*. 21, 524.
- 34.** Van der Kolk. (1987). *Psychological Trauma*. Washington, DC. Amer. Psychiatric Press.
- 35.** Restak, R.M. (1979). *The Brain: The Last Frontier*. Doubleday & Co., Inc.
- 36.** Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept*. Addison-Wesley Publishing Company, Inc. *Dokunmanın Mucizesi, Kuraldışı Yayınevi*
- 37.** Casler, L. (1965). The study of the effects of extra tactile stimulation on the development of institutionalized infants. *Genetic Psychology Monographs*, 71, 137-175.
- 38.** Field, T.M., Schanberg, S.M., Scarfidi, F., Bauer, C.R., Vega-Lahr, N., Garcia, R., Nystrom, J., ve Kuhn, C.M. (1986). Tactile/kinesthetic stimulation effects on pre-term neonates. *Pediatrics*, 77, 654-658.
- 39.** Acolet, D., Medi, N., Giannakouloupoulos, X., Bond, C., Weg, W., Clow, A., Glover, V. (1993). Changes in plasma cortisol and catecholamine concentrations in response to massage in premature infants. *Archives of Diseases in Childhood*, 68, 29-31.
- 40.** Gray, L., Watt, L., Blass, E.M. (2000). Skin-to-skin contact is analgesic in healthy newborns. *Pediatrics*, 105(1): e14.
- 41.** Leboyer, F. (1976). *Loving Hands: The Traditional Indian Art of Baby Massage*. New York: Alfred A. Knopf.
- 42.** Lipton, E.L., Steinschneider, A. ve Richmond, J.B. (1960). Automatic function in the neonate II. Physiologic effects of motor restraint. *Psychosomatic Medicine*, 22, 57-76.
- 43.** Korner, A., Guilleminault, C., Van den Hoed, J., Baldwin, R.B. (1978). Reduction of sleep apnea and bradycardia in preterm infants of oscillating water beds: a controlled polygraphic study. *Pediatrics*, 61(4), 528-533.
- Clark, D.L., Cordero, L., Goss, K.C. ve Manos, D. (1989). Effects of rocking on neuromuscular development in the premature infant. *Biological Neonate*, 56(6), 306-314.
- Sammon, M.P. ve Darnall, R.A. (1994). Entrainment of respiration to rocking in premature infants: coherence analysis. *Journal of Applied Physiology*, 77(3), 1548-1554.
- 44.** Malcuit, G., Pomerleau, A., Brosseau, N. (1988). Cardiac and behavioral responses to rocking stimulations in one- and three-month-old infants. *Perceptual and Motor Skills*, 66(1), 207-217.

- Grosswater, J., Sottiaux, M., Rebuffat, E., Simon, T., Vandeweyer, M., Kelmanson, I., Blum, D. ve Kahn, A. (1995). Reduction in obstructive breathing events during body rocking: a controlled polygraphic study in preterm and full term infants. *Pediatrics*, 96(1), 64-68.
45. Salk, L. (1973). Role of the heartbeat in the relationship between mother and infant. *Scientific American*, (Mayis), 24-29.
 46. Cohn, J.F. ve Tronick, E.Z. (1983). Three-month-old infants' reactions to simulated maternal depression. *Child Development*, 54, 185-193.
 47. Small, M. (1998). *Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way we Parent*. New York: Anchor Books.
 48. DeCasper, A. ve Fifer, W.P. (1980). Of human bonding: newborns prefer their mothers' voices. *Science*, 208, 1174-1176.
 49. Ainsworth, M.D., Bell, S.M., Stayton, D.J. (1972). Individual differences in the development of some attachment behaviors. *Merrill-Palmer Quarterly*, Cilt 18(2), 123-143.
 50. Provence, S. ve Lipton, R.C. (1962) (bkz. 32).
 51. Bell, S.M. ve Ainsworth, M.D. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43, 1171-1190.

2. Bölüm

1. St. James-Roberts, I. & Halil, T. (1991). Infant crying patterns in the first year: normal community and clinical findings. *J. Of Child Psychology and Psychiatry*, 32(6), 951-968.
2. Barr, R.G., Konner, M., Bakeman, R., ve Adamson, L. (1991). Crying in !Kung San infants: A test of the cultural specificity hypothesis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 33(7), 601-610.
3. St. James-Roberts, I., Bowyer, J., Varghese, S., Sawdon, J. (1994). Infant crying patterns in Manali and London. *Child Care, Health and Development*, 20(5), 323-337.
4. St. James-Roberts, I. ve Halil, T. (1991) (bkz. 1).
5. Wessel, M.A. (1954). Paroxysmal fussing in infancy, sometimes called "colic." *Pediatrics*, 14, 421-434.
6. St. James-Roberts, I., Conroy, S., Wilsher, C. (1998). Stability and outcome of persistent infant crying. *Infant Behavior and Development*, 21(3), 411-435.
7. Miller, A.R. ve Barr, R.G. (1991). Infantile colic: is it a gut issue? *Pediatric Clinics of North America*, 38, 1407-1423.
8. Spock, B. ve Parker, S.J. (1998). Dr. Spock's Baby and Child Care (7. Baskı). New York: Pocket Books. (Kitabın daha önceki baskıları Türkçe'de iki ayrı yayınevi tarafından yayınlanmıştır: *Bebek ve Çocuk Eğitimi*, Kariyer Yayınları ve *Çocuk Bakımı ve Eğitimi*, Bilgi Yayınevi).
9. Jakobsson, I., Lothe, L., Ley, D., Borschel, M.W. (2000). Effectiveness of casein hydrolysate feedings in infants with colic. *Acta Paediatrica*, 89(1), 18-21.
10. Stewart, A.H. ve ark. (1954). Excessive infant crying (colic) in relation to parent behavior. *American Journal of Psychiatry*, 110, 687-694.

- Lakin, M. (1957). Personality factors in mothers of excessively crying (colicky) babies. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 22, 1-48.
11. Miller, A.R., Barr, R.G. ve Eaton, W.O. (1993). Crying and motor behavior of six-week-old infants and postpartum maternal mood. *Pediatrics*, 92(4), 551-558.
 12. St. James-Roberts, I., Conroy, S., Wilsher, K. (1998). Links between maternal care and persistent infant crying in the early months. Thomas Coram Res. Unit. Univ. of London.
 13. Brazelton, T.B. (1969). *Infants and Mothers: Differences in Development*. New York: Dell Publishing Inc.
 14. Frey, H. W.H. ve Langseth, M. (1985). *Crying: The Mystery of Tears*. Winston Press.
 15. Vaughn, B. ve Sroufe, L.A. (1979). The temporal relationship between infant heart rate acceleration and crying in an aversive situation. *Child Development*, 50, 565-567.
 16. Karle, W., Corriere, R. ve Hart, J. (1973). Psychophysiological changes in abreaction therapy. Study I: Primal Therapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 10, 117-122.
- Woldenberg, L., Karle, W., Gold, S., Corriere, R., Hart, J. ve Hopper, M. (1976). Psychophysiological changes in feeling therapy. *Psychological Reports*, 39, 1059-1062.
17. Frey, H. W.H. ve Langseth, M. (1985) (bkz. 14).
 18. deZegher, F., Vanhole, C., Van den Berghe, G., Devlieger, H., Eggermont, E., Veldhuis, J.D. (1994). Properties of thyroid-stimulating hormone and cortisol secretion by the human newborn on the day of birth. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 79(2), 576-581.
- Lewis, M. ve Ramsey, D. (1995). Stability and change in cortisol and behavioral response to stress during the first 18 months of life. *Developmental Psychobiology*, 28(8), 419-428.
19. Gunnar, M.R. (1988). Adrenocortical activity and behavioral distress in human newborns. *Developmental Psychobiology*, 21(4), 297-310.
- Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertzgaard, L., Harris, M.L. ve Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants: effects of social context variables and infant temperament. *Child Development*, 63, 290-303.
 20. Zuckerman, B., Bauchner, H., Parker, S. ve Cabral, H. (1990). Maternal depressive symptoms during pregnancy, and newborn irritability. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 11, 190-194.
 21. Kitzinger, S. (1989). *The Crying Baby*, Viking.
 22. Kitzinger, S. (1989) (bkz. 21).
 23. Bernal, J.F. (1973). Night waking in infants during the first 14 months. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 15(6), 760-769.

Keller, H., Lohaus, A., Volker, S., Cappenberg, M., Chasiotis, A. (1998). Relationships between infant crying, birth complications, and maternal variables. *Child Care Health Development*, 24(5), 377-394.
 24. Hunzinger, V.A. ve Barr, R.G. (1986). Increased carrying reduces infant crying: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 77, 641-648.

25. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*, Vol. I, New York: Holt.
26. Barnard, K.E. (1973). The effects of stimulation on the sleep behaviors of the premature infant. M. Batty (Ed.), *Western Journal Communicating Nursing Research*, 6. Cilt.
27. Brazelton, T.B. (1985). Application of cry research to clinical perspectives. B.M. Lester ve C.F.Z. Boukydis (Ed.) *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.
28. Lucassen, P.L., Assendelft, W.J., Gubbels, J.W., van Eijk, J.T., van Geldrop, W.J., Neven, A.K. (1998). Effectiveness of treatments for infantile colic: systematic review. Institute for Research in Extramural Medicine, Free University, Amsterdam, The Netherlands.
29. Lester, B.M. ve Boukydis, C.F. (1985). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.
30. Gunnar ve ark. (1992) (bkz. 19).
31. Cohn, J.F. ve Tronick, E.Z. (1983). Three-month-old-infants' reactions to simulated maternal depression. *Child Development*, 54, 185-193.
32. Papousek, M. ve von Hofacker, N. (1988). Persistent crying in early infancy: a non trivial condition of risk for the developing mother-infant relationship. *Child Care, Health and Development*, 24(5), 395-424.
33. Poole, S.R. (1991). The infant with acute, unexplained, excessive crying. *Pediatrics*, 88(3), 450-455.
34. Michelsson, K. ve Michelsson, O. (1999). Phonation in the newborn infant cry. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 49, Suppl. 1, S297-301.
35. Brown, B. ve Rosenbaum, L. (1983). *Stress effects of IQ*. Detroit'te American Association for the Advancement of Science toplantısında sunulan tebliğ.
36. Carlson, M., Dragomir, C., Earls, F., Farrell, M., Macovei, O., Nystrom, P. ve Sparling, J. (1995). Effects of social deprivation on cortisol regulation in institutionalized Romanian infants. *Abstracts of the Society for Neuroscience*, 21, 524.
37. Bremner, J.D. ve Narayan, M. (1998). The effects of stress on memory and hippocampus throughout the life cycle: implications for childhood development and aging. *Developmental Psychopathology*, Cilt 10(4), 871-885.
38. Frey, H. ve Langseth, M. (1985) (bkz. 14).
39. Welch, M.A. (1983). Retrieval from autism through mother/child holding therapy. E.A. Tingbergen (Ed.), *Autistic Children : New Hope for a Cure*. Londra: George Allen ve Unwin.
40. Lovaas, O.I. (1987). Behavioral treatment and normal educational and intellectual functioning in young autistic children. *Journal of Consulting and Clinical Psych.*, 55(1), 3-9.
- Sheinkopf, S.J. ve Siegel, B. (1998). Home based behavioral treatment of young children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 28(1), 15-23.
41. Maurice, C. (1993). *Let Me Hear Your Voice: A Family's Triumph Over Autism*. New York: Alfred, A. Knopf, Inc.
42. Magid, K. ve KcKelvey, C.A. (1987). *High Risk Children Without a Conscience*. New York: Bantam Books.

Keck, G.C. ve Kupecky, R.M. (1995). *Adopting the Hurt Child*. Pinon Press, Colorado Springs, Colorado.

Myeroff, R., Mertlich, G. ve Gross, J. (1999). Comparative effectiveness of holding therapy with aggressive children. *Child Psychiatry and Human Development*, 29(4), 303-313.

43. Gunnar, M.R. (1988) (bkz. 19).

44. Murray, A. (1979). Infant crying as an elicitor of parental behavior: An examination of two models. *Psychological Bulletin*, 86, 191-215.

Frodi, A. (1985). When empathy fails: Aversive infant crying and child abuse. B.M. Lester ve C.F.Z. Boukydis (Ed.). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.

45. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. R. Helfer ve C. Kempe (Ed.). *The Battered Child*. Chicago: University of Chicago Press.

3. Bölüm

1. Mata, L.J. ve Wyatt, R.G. (1971). Host resistance to infection. *American Journal of Clinical Nutrition*, 24, 976-986.

Wilson, A.C., Forsyth, J.S., Greene, S.A., Irvine, L., Hau, C., Howie, P.W. (1998). Relation of infant diet to childhood health: seven year follow up of cohort of children in Dundee infant feeding study. *British Medical Journal*, 316(7124), 21-25.

2. Baumslog, N. ve Michels, D.L. (1995). *Milk, Money and Madness: The Culture and Politics of Breastfeeding*. Westport, Connecticut: Bergin & Garvey.

3. Lucas, A., Morley, R., Cole, T.J., Lister, G., Leeson-Payne, C. (1992). Breast milk and subsequent intelligence quotient of children born preterm. *Lancet*, 339(8788), 261-264.

4. Klaus, M.H., ve Klaus, P. (1998). *Your Amazing Newborn*. Perseus Books.

5. Newton, N. (1968). Breast Feeding. *Psychology Today*, 34.

6. Brazelton, T.B. (1992). *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development*. Addison-Wesley.

7. Konner, M. ve Worthman, C. (1980). Nursing frequency, gonadal function, and birth spacing among !Kung hunter-gatherers. *Science*, 207, 788-791.

8. LeVine, R.A., Dixon, S., LeVine, S., Richman, A., Leiderman, P.H., Keeser, C.H. ve Brazelton, T.B. (1994). *Child care and culture: Lessons from Africa*. New York, NY: Cambridge University Press.

9. Barr, R., Konner, M., Bakeman, R., ve Adamson, L. (1991). Crying in !Kung infants: A test of the cultural specificity hypothesis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 33, 601-610.

10. Levine, R.A. (1977). Child rearing as cultural adaptation. P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (Ed.) *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience*. New York: Academic Press.

11. Konner, M. (1977). Infancy among the Kalahari Desert San. P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (Ed.) *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience*.

New York: Academic Press.

Ainsworth, M.S. (1977). Infant development and mother-infant interaction among the Ganda and American families. P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (Ed.) *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience*. New York: Academic Press.

Shostak, M. (1981). *Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman*. New York: Vintage Books. (*Nisa Bir !Kung Kadının Yaşamı ve Sözleri*, Epsilon Yayınları).

12. Small, M. (1998). *Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape in the Way we Parent*. New York: Anchor Books.
13. Small M. (1998) (bkz. 12).
14. Woolridge M.W. ve Fisher, C. (1988). Colic, "overfeeding," and symptoms of lactose malabsorption in the breast-fed baby: a possible artifact of feed management? *Lancet*, 2(8607), 382-384.
15. Munroe, R., Munroe, R., Whiting, B.B. (1981). *Handbook of Cross-Cultural Human Development*. New York: Garland Publishers.
16. Mead, M. ve Newton, M. (1967). Cultural patterning of perinatal behavior: S.A. Richardson ve A.F. Guttmacher (Ed.). *Childbearing: Its Social and Psychological Aspects*. Baltimore: Williams & Williams Co.
17. Woolridge, M.W. ve Fisher, C. (1988) (bkz. 14).
18. Baumslag, N. ve Michels, D.L. (1995) (bkz. 2).
19. Ostwald, P.F. ve Murry, T. (1985). The communicative and diagnostic significance of infant sounds. B.M. Lester ve C.F.Z. Boukydis (Ed.). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.
20. Beal, V.A. (1957). On the acceptance of solid foods, and other food patterns, of infants. *Pediatrics*, 20, 448.
21. Wilson ve ark. (1998) (bkz. 1).
22. Davis, C. (1928). Self-selection of diet by newly weaned infants. *American Journal of Diseases of Children*, 36, 651-679.
23. Williams, R.J. (1956). *Biochemical Individuality*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
24. Spock, B. & Parker, S.J. (1998). Dr. Spock's Baby and Child Care (7. Baskı) New York: Pocket Books. (Kitabın daha önceki baskıları Türkçede iki ayrı yayınevi tarafından yayınlanmıştır: *Bebek ve Çocuk Eğitimi*, Kariyer Yayınları ve *Çocuk Bakımı ve Eğitimi*, Bilgi Yayınevi).
25. Hirschmann, J.R. ve Zaphiropoulos, L. (1993). *Preventing Childhood Eating Problems: A Practical, Positive, Approach to Raising Kids Free of Food and Weight Conflicts*. Gurze Designs & Books.

281

4. Bölüm

1. Renggli, F. (1992). *Selbstzerstörung aus Verlassenheit: Die Pest als Ausbruch einer Massenpsychose im Mittelalter*. Rasch und Röhrig Verlag.
2. Renggli, F. (1992) (bkz. 1).
3. Thevenin, T. (1987). *The Family Bed: An Age Old Concept in Childrearing*. Wayne, NJ: Avery Publishing Group İç. (İlk baskısı 1976)

Sears, W. ve Sears, M. (1993). *The Baby Book: Everything you Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two*. Little Brown & Company.

Granju, K.A. ve Kennedy, B. (1999). *Attachment Parenting: Instinctive Care for Your Baby and Young Child*. Pocket Books.

4. Freud, A. (1965). *Normality and Pathology in Childhood*. New York: International Universities Press. (Çocuklukta Normallik ve Patoloji, Metis Yayınları)
5. Scott, J.P. (1967). The process of primary socialization in canine and human infants. In J. Helmuth (Ed.) *Exceptional Infant, Vol. 1: The Normal Infant*. Seattle: Special Child Publications.
6. Mosko, S., Richard, C. ve McKenna, J. (1997). Infant arousals during mother-infant bed sharing: implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research.
7. Mosko ve ark. (1997) (bkz. 6).
8. Rognum, O.T. (1995). *Sudden Infant Death Syndrome: New Trends in the Nineties*. Oslo, Norveç: Scandinavian University Press.
9. Drago, D.A. ve Dannenberg, A.L. (1999). Infant Mechanical Suffocation Deaths in the United States, 1980-1997. *Pediatrics*, 103(5), e59.
10. Drago, D.A. ve Dannenberg, A.L. (1999) (bkz. 9).
11. Janov, A. (1973). *The Feeling Child*. New York: Simon & Schuster.
12. Barry, H. III ve Paxson, L.M. (1971). Infancy and Early Childhood: Cross-Cultural Codes 2, *Ethnology*, 10, 466-509.
13. Newson, J. ve Newson, E. (1963). *Infant Care in an Urban Community*. Chicago: Aldine.
14. Provence, S. ve Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. New York: International Universities Press, Inc.
15. Wolf, A.W. ve Lozoff, B. (1989). Object attachment, thumb sucking, and the passage to sleep. *J. of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(2), 287-292.
16. Newson, J. ve Newson, E. (1963) (bkz. 13).
17. Elias, M.F., Nicolson, N.A., Bora, C. ve Johnston, J. (1986). Sleep/wake patterns of breastfed infants in the first 2 years of life. *Pediatrics*, 77(3), 323-329.
18. Armstrong, T. (1995). *The Myth of the ADD Child*. Dutton.
19. Mayr, D.F. ve Boelderl, A.R. (1993). The pacifier craze: collective regression in Europe. *The Journal of Psychohistory*, 21(2), 143-156.
20. Kitzinger, S. (1985). *The Crying Baby*. Viking.

5. Bölüm

1. Devlin, B., Daniels, D.M., Roeder, K. (1997). The heritability of IQ. *Nature*, 31, 388(6641), 468-471.
2. Olds, D.I., Henderson, C.R. Jr. ve Tatelbaum, R. (1994). Intellectual impairment in children of women who smoke cigarettes during pregnancy. *Pediatrics*, 93(2), 221-227.

- Goldschmidt, L., Richardson, G.A., Stoffer, D.S., Geva, D. ve Day, N.L. (1996). Prenatal alcohol exposure and academic achievement at age six: a nonlinear fit. *Alcohol Clin. Exp. Res.* 20(4), 763-770.
- Richardson, G.A. (1998). Prenatal cocaine exposure. A longitudinal study of development. *Annals of the New York Academy of Science*, 846, 144-152.
3. Field, T. (1998). Maternal depression effects on infants and early interventions. *Preventive Medicine*, 27(2), 200-203.
 4. Glynn, L.M., Wadhwa, P.D., Sandman, C.A. (2000). The influence of corticotropin-releasing hormone on fetal development and parturition. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 14(3-4), 243-256.
 5. Lipton, B.H. (1998). Nature, nurture and the power of love. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 13(1), 3-10.
 6. Rosenzweig, M.R., Bennett, E.L. ve Diamond, M.C. (1972). Brain changes in response to experience. *Scientific American*, 226, 22-29.
 7. Tamis-LeMonda, C. ve Bornstein, M.H. (1987). Is there a "sensitive period" in human development? M.H. Bornstein (Ed.), *Sensitive Periods in Development: Interdisciplinary Perspectives*, Hillsdale, IL: Lawrence Erlbaum & Associates.
 8. Montessori, M. (1967). *The Absorbent Mind*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
 9. Tamis-LeMonda, C. ve Bornstein, M.H. (1987) (bkz. 7).
 10. Tamis-LeMonda, C. ve Bornstein, M.H. (1987) (bkz. 7).
 11. Piaget, J. (1947). *The Psychology of Intelligence*. Londra: Routledge & Kegan Paul.
 12. Condry, J. ve Condry, S. (1976). Sex differences. A study of the eye of the beholder. *Child Development*, 47, 812-819.
Condry, S.M., Condry, J.C. ve Pogatschnik, L.W. (1983). Sex differences. A study of the ear of the beholder. *Sex Roles*, 9, 697-704.
 13. Beal, C. (1994). *Boys and Girls: The development of gender roles*. New York: McGraw-Hill.
 4. Ainsworth, M.D. ve Bell, S.M. (1974). Mother-Infant Interaction and the Development of Competence. K. Connolly ve J. Bruner (Ed.), *The Growth of Competence*. Londra: Academic Press, Inc.
Barnard, K.E., Bee, H.L. ve Hammond, M.A. (1984). Home environment and cognitive development in a healthy, low-risk sample: The Seattle Study. A.W. Gottfried (Ed.), *Home Environment and Early Cognitive Development*. Orlando, FL: Academic Press.
 15. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press, Inc.
 16. Yakota, F. ve Thompson, K.M. (2000). Violence in G-Rated Animated Films. *Journal of the American Medical Association*, 283(20), 2716-2720.
 17. Meltzoff, A.N. (1988). Imitation of televised models by infants. *Child Development*, 59, 1221-1229.
 18. Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy*. New York: Basic Books.
 19. Fantz, R.L. (1964). Visual experience in infants: Decreased attention to familiar patterns relative to novel ones. *Science*, 146, 668-670.

- Uzgris, I.C. ve Hunt, J.M. (1970). Attentional preference and experience: II. An exploratory longitudinal study of the effect of visual familiarity and responsiveness. *Journal of Genetic Psychology*, 117(1), 109-121.
20. McCall, R.B. ve Kagan, J. (1967). Stimulus-schema discrepancy and attention in the infant. *Journal of Experimental Child Psychology*, 5, 381-390.
21. White, B.L. (1978). *Experience and Environment: Major Influences on the Development of the Young Child*. Volume 2. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
22. Holt, J. (1983). *How Children Learn* (düzeltilmiş baskı). Dell Publishing, Inc.
23. Piaget, J. (1952) (bkz. 15).
24. Snow, C. ve Ferguson, C.A. (Ed.) (1977). *Talking to Children: Language Input and Acquisition*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Bornstein, M.H. (1985). How infant and mother jointly contribute to developing cognitive competence in the child. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 82, 7470-7473.
25. Carlson, E.A., Jacobvitz, D., Sroufe, L.A. (1995). A developmental investigation of inattentiveness and hyperactivity. *Child Development*, 66, 37-54.
26. Kohn, A. (1993). *Punished by Rewards: The Trouble With Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise and Other Bribes*. Houghton Mifflin, New York.
27. Lepper, M.R., Greene, D. ve Nisbett, R.E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the over justification hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28(1), 129-137.
28. Montessori, M. (1967) (bkz. 8).
29. Jernberg, A.M. (1993). Attachment Formation. C.E. Schaefer (Ed.), *The Therapeutic Powers of Play*. Northvale, NJ: Aronson.
30. Sroufe, L.A. ve Wunsch, J.P. (1972). The development of laughter in the first year of life. *Child Development*, 43, 1326-1344.
31. Provence, S. ve Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. New York: International Universities Press.

6. Bölüm

1. Barnett, D., Kidwell, S.L. ve Leung, K.H. (1998). Parenting and preschooler attachment among low-income urban African American families. *Child Development*, 69(6), 1657-1671.
2. Strauss, M.A. (1993). Corporal punishment of children and depression and suicide in adulthood. Joan McCord (Ed.), *Coercion and Punishment in Long Term Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- MacMillan, H.L., Boyle, M.H., Wong, M.Y., Duku, E.K., Fleming, J.E. ve Walsh, C.A. (1999). Slapping and spanking in childhood and its association with lifetime prevalence of psychiatric disorders in a general population sample. *Canadian Medical Association Journal*, 16(7), 805-809.
3. Ainsworth, M.D. ve Bell, S.M. (1974). Mother-infant interaction and the development of competence. K. Connolly ve J. Bruner (Ed.), *The Growth of Competence*,

Londra: Academic Press, Inc.

4. Dornbusch, S.M., Ritter, P.L., Leiderman, P.H., Roberts, D.F., ve Fraleigh, M.J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development*, 58, 1244-1257.
Smith, J.R. ve Brooks-Gunn, J. (1997). Correlates and consequences of harsh discipline for young children. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 141(8), 777-786.
5. Azrin, N.H. ve Holz, W.C. (1966). Punishment. W.K. Honig (Ed.), *Operant Behavior*. New York: Appleton-Century Crofts.
6. Caesar, P.L. (1988). Exposure to violence in the families-of-origin among wife-abusers and martially nonviolent men. *Violence Victim*, 3(1), 49-63.
Straus, M.A. (1991). Discipline and deviance: physical punishment of children and violence and other crime in adulthood. *Social Problems*, 38(2), 101-123.
Straus, M.A., Sugarman, D.B., ve Giles-Sims, J. (1997). Spanking by parents and subsequent antisocial behavior of children. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 151(8), 761-767.
7. Hoffman, M.L. ve Saltzstein, D. (1967). Parent discipline and the child's moral development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 45-57.
Stayton, D.J., Hogan, R. ve Ainsworth, M.D. (1971). Infant obedience and maternal behavior: the origins of socialization reconsidered. *Child Development*, 42(6), 1057-1069.
Brenner, V. ve Fox, R.A. (1998). Parental discipline and behavior problems in young children. *Journal of Genetic Psychology*, 159(2), 251-256.
8. Azrin, N.H. ve Holz, W.C. (1966) (bkz. 5).
9. Siqueland, E.R. ve Lipsitt, L.P. (1966). Conditioned head-turning in human newborns. *Journal of Experimental Child Psychology*, 3, 356-376.
10. Kohn, A. (1993). *Punished by Rewards: The Trouble With Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise and Other Bribes*. Houghton Mifflin, New York.
11. Miller, A. (1983). *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
12. Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority*. New York: Harper & Row.
13. Stayton ve ark. (1971) (bkz. 7).
14. Gordon, T. (1976). *P.E.T. in Action*. Wyden Books.
15. Sears, R.R., Maccoby, E.E. ve Levin, H. (1957). *Patterns of Child Rearing*. Evanston, Illinois: Row & Peterson.
16. Gordon, T. (2000). *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press. (Etkili Anne-Baba Eğitimi, Profil Yayıncılık)
17. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press, Inc.
18. Braine, M.D.S. (1963). The ontogeny of English phrase structure: The first phase. *Language*, 39, 1-13.
19. Wipfler, P. (1989). *Listening: A Tool for Powerful Parenting*. The Parents Leadership Institute. Palo Alto, CA. •

- Solter, A. (1998). *Tears and Tantrums*. Goleta, CA: Shining Star Press.
20. Bronson, W.C. (1974). Competence and the growth of personality. K. Connolly ve J. Bruner (Ed.) *The Growth of Competence*. Londra: Academic Press, Inc.
 21. Brazelton, T.B. (1962). A child-oriented approach to toilet training. *Pediatrics*, 29, 121-128.
 22. Matson, J.L. (1975). Some practical considerations for using the Foxx and Azrin rapid method of toilet training. *Psychological Reports*, 37(2), 350.
 23. Spitz, R.A. (1962). Autoerotism reexamined: The role of early sexual behavior patterns in personality formation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 17, 283-315.
 24. Levine, M.I. (1951). Pediatric observations on masturbation in children. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 6, 117-124.
 25. Spitz, R.A. (1962) (bkz. 23).
 26. Janov, A. (1973). *The Feeling Child*. New York: Simon & Schuster.
 27. Coohey, C. ve Braun, N. (1997). Toward an integrated framework for understanding child physical abuse. *Child Abuse and Neglect*, 21(11), 1081-1094.
 - Hall, L.A., Sachs, B. ve Rayens, M.K. (1998). Mothers' potential for child abuse: the roles of childhood abuse and social resources. *Nursing Research*, 47(2), 87-95.
 28. Krugman, R.D. (1983). Fatal child abuse: Analysis of 24 cases. *Pediatrician*, 12(1), 68-72.
 29. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. R. Helfer ve C. Kempe (Ed.) *The Battered Child*. Chicago: University of Chicago Press.

7. Bölüm

1. Spitz, R.A. (1965). *The First Year of Life*. New York: International Universities Press.
2. Ainsworth, M.D. ve Wittig, B.A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year olds in a strange situation. B.M. Foss (Ed.), *Determinants of Infant Behavior*, Vol. IV. New York: John Wiley & Sons.
3. Tennes, K. H. ve Lampl, E.E. (1964). Stranger and separation anxiety in infancy. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 139, 247-254.
4. Schaffer, H.R. ve Emerson, P.E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monograph of the Society for Research in Child Development*. Vol. 29.
5. Tronick, E.Z., Morelli, G.A., Ivey, P.K. (1992). The Efe forager infant and toddler's pattern of social relationships: multiple and simultaneous. *Developmental Psychology*, 28(4), 568-577.
6. Fox, N.A., Kimmerly, N.L., Schafer, W.D. (1991). Attachment to mother/Attachment to father: A meta analysis. *Child Development*, 62, 210-225.
7. Dunn, J. (1984). *Sisters and Brothers*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
8. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertzgaard, L., Harris, M.L. ve Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants: effects of social context variables and infant temperament. *Child Development*, 63, 290-303.
9. Tennes, K.H. ve Lampl, E.E. (1964). Stranger and separation anxiety in infancy.

Journal of Nervous and Mental Diseases, 139, 247-254.

Schaffer, H.R. (1966). The onset of fear of strangers and the incongruity hypothesis. *Journal of Child Psychology, Psychiatry and Allied Disciplines*, 7, 95-106.
Morgan, G.A. ve Ricciuti, H.N. (1969). Infants' response to strangers during the first year of life. B. Foss (Ed.), *Determinants of Infant Behavior*, Vol. IV. New York: John Wiley & Sons.

10. Dennis, W. (1940). Does culture appreciably affect patterns of infant behavior? *Journal of Social Psychology*, 12, 305-317.

Ainsworth, M.D. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. B.M. Foss (Ed.), *Determinants of Infant Behavior*, Vol. IV. New York: John Wiley & Sons.

Lester, B.M., Kotelchuck, M., Spelke, E., Sellers, M.J., Klein, R.E. (1974). Separation protest in Guatemalan infants: cross-cultural and cognitive findings. *Developmental Psychology*, 10(1), 7985.

Fox, N. (1975). Separation distress in kibbutz reared children. Unpublished manuscript, Harvard University.

Kearsley, R.B., Zelazo, P.R., Kagan, J. ve Hartmann, R. (1975). Differences in separation protest between day care and home reared infants. *Journal of Pediatrics*, 55, 171-175.

11. Provence, S. ve Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. New York: International Universities Press, Inc.

12. Ainsworth, M.D., Bell, S.M. ve Stayton, D.J. (1971). Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds. H.R. Schaffer (Ed.), *The Origins of Human Social Relations*. Londra ve New York: Academic Press.

13. Cicchetti, D., Tozgosch, F.A., Toth, S.L. (1998). Maternal depressive disorder and contextual risk: contributions to the development of attachment insecurity and behavior problems in toddlerhood. *Developmental Psychopathology*, 10(2), 283-300.

14. Sroufe, L.A., Fox, N.E. ve Pancake, V.R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective. *Child Development*, 54, 1615-1627.

15. Elicker, J., Englund, M. ve Sroufe, L.A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships in childhood from early parent-child relationships. R. Parke ve G. Ladd (Ed.) *Family-Peer Relationships: Modes of Linkage*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

16. Bowlby, J. (1982, 1982, 1973, 1980). *Attachment and Loss*. Vol. I - Attachment, Vol. II - Separation, Vol. III - Loss, Sadness and Depression. New York: Basic Books.

17. Bower, T.G.R. (1977). *A Primer of Infant Development*. W.H. Freeman & Company.

18. Bowlby, J. (1951). *Maternal Care and Mental Health*. World Health Organization, Monograph Series No. 2, Palais des Nation, Geneva.

19. Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 64(2), 237-243.

20. Vaughn, B., Igeland, B., Sroufe, L.A. ve Waters, E. (1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: Stability and change in families under stress. *Child Development*, 50, 971-975.

21. Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Vol. I - Attachment. New York: Basic Books.

22. Parke, R.D. ve O'Leary, S.E. (1976). Father-mother-infant interaction in the newborn period: Some findings, some observations and some unresolved issues. K. Riegel ve J. Meacham (Ed.), *The Developing Individual in a Changing World, Vol. II: Social and Environmental Issues*. The Hague: Mouton.
- Yogman, M.W. (1990). Male parental behavior in human and nonhuman primates. N.A. Krasnegor ve R.S. Bridges (Ed.), *Mammalian Parenting*. Oxford University Press.
23. Mead, M. (1954). Some theoretical considerations on the problem of mother-child separation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 24(3), 471-483.
24. Belsky, J. (1990). Developmental risk associated with infant daycare. S. Chehrizi (Ed.), *Psychosocial Issues in Day Care*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
25. Howes, C. (1990). Can the age of entry into child care and the quality of child care predict adjustment in kindergarten? *Developmental Psychology*, 26, 292-303.
26. Cost, Quality and Outcomes Study Team. (1995). Cost, Quality and Child Outcomes in Child Care Centers: Key Findings and Recommendations. *Young Children*, 50(4). Washington DC: National Association for the Education of Young Children.
27. NAEYC. (1993). Research into action: The effects of group size, ratios and staff training on child care quality. *Young Children*, 48(1), 65-67.
28. Ryerson, A. (1961). Medical advice on child rearing 1550-1900. *Harvard Educational Review*, 31(3), 302-323.
29. Ryerson, A. (1961) (bkz. 28).

Dizin

A

- acı 19, 21, 25, 35, 48, 51, 57, 58, 59, 64, 68, 71, 73, 78-80, 85, 96, 100, 102, 105, 142, 143, 151, 154, 170, 181, 182, 187, 189, 190, 198, 201, 218-220, 230, 244, 245, 253, 269
- acıktıkça besleme 94
- acıyan meme uçları 35, 93
- açlık 82, 94, 102, 103, 136, 138, 230
- adrenokortikotrop hormon (ACTH) 56, 58, 72
- afyon 141
- ağız sütü 92
- ağılama 11, 18, 23, 46, 51, 53-61, 63, 65-67, 69, 70, 72, 73, 75, 76, 77, 79, 82-85, 88, 90, 94-98, 101-104, 114, 130, 132-134, 136, 137, 139, 144, 153, 155, 158, 160, 169, 200, 212, 216-218, 220, 231, 244, 248, 250-253, 267, 270
- ahlaki değerler 231
- ahlaki gelişim 182
- aileler 19, 61, 124, 206, 238, 245-248, 261-263, 265
- Ainsworth, Mary 239, 240, 277, 281, 283-287
- alerji 54, 72, 107, 108, 109
- alışkanlık 72, 75, 80, 96, 100, 112, 114, 115, 130, 133, 134, 135, 139, 140, 147, 157
- alkol 54, 80, 119, 123, 141, 147
- amniyotik sıvı 92
- anestezi 25, 29
- ani bebek ölümü 122
- anneler 16, 22, 32, 33, 37, 54, 60, 93, 95, 96, 101, 103, 119, 120, 123, 141, 204, 256, 258, 260, 262, 268
- annelik izni 258
- anne sütü 11, 37, 100, 107, 111, 137, 256, 260
- antikor 92
- apne 122
- arabuluculuk 222, 224
- aşerme dönemi 108, 110
- asimilasyon 150
- aşılar 26
- asıl bakıcılar 237, 256-258
- aşırı duyarlılık 27, 66, 134, 155, 214
- aşırı emzirme 94, 98, 101, 105
- aşırı ısınma 95
- aşırı uyarma 24, 26, 157, 166, 177
- aşırı yeme 79, 80, 83, 184
- astım 107
- avcı-toplayıcı toplumlar 242
- avuç içi yakalama refleksi 38
- ayrılık 58, 135, 143, 174, 175, 237, 239, 242, 243, 249, 253, 254, 265

ayrılık kaygısı 174, 175, 237, 239, 254

ayırılma 58, 174, 175, 178, 238, 242, 250, 251, 257

B

babalar 14-16, 24, 29, 33, 34, 44, 45, 47, 48, 49, 61, 64, 65, 74, 77, 84, 87, 96, 108, 109, 111, 113, 117, 120, 122, 129, 130, 132, 139, 141, 143, 149, 151, 161-163, 170, 172, 184, 186-188, 190, 194, 201, 204, 206, 207, 210-214, 217, 221, 222, 225, 226, 230, 231, 242, 248, 252, 255, 263, 271

babalık izni 263

bağımlılıklar 19, 77, 80, 112

bağımsızlık 16, 17, 112, 121, 167, 241, 244, 268

bağırsak eğitimi 227

bağırsıklik sistem 38, 72

bağ kurma 31, 34, 35, 41, 47, 48, 62, 182, 252

bağlanma 13, 18, 31-35, 64, 65, 70, 73, 121, 132, 172, 174, 181, 237, 239-246, 248, 250, 251, 254, 257, 259, 265, 266

bağlanma bozukluğu 70, 73, 243

bağlanma davranışları 239, 242, 244, 248

bakıcılar 19, 66, 174, 237, 239, 243, 253, 255, 256, 257, 258

bakım rutinleri 45

basımama 32

baskılama 79, 83, 100, 132, 136, 137, 157, 184, 218, 229, 244, 245, 251, 270, 271

başvurma 14, 191

bebek bezi 99

bebek cinayetleri 119

bebek iskemleleri 43

bebek karyoları 97, 119, 120

bebek ölümleri 95, 119, 122

bencilik 189, 190, 194

beşikler 123

beslenme saatleri 44, 47, 94

beslenme sıklığı 40, 94, 102

beslenme sorunları 108

beyin 20, 56, 73, 122, 148

beyin dalgaları 56, 122

beyin hasarı 73

bez bağlama 225, 227

biberondan beslenme 79, 81, 82, 117

biberonlar 81, 91

bilinçli ebeveynlik 13, 14, 18

bilirubin 159

bilişsel beceriler 17, 148, 178

bilişsel gelişim 163, 195

böbreküstü bezleri 58

boğma 122, 227, 262

Bowlby, John 242, 254, 287

Brazelton 55, 62, 273, 275, 278, 279, 280, 286

büyüme 102, 109, 110, 113, 115, 130, 226

büyüme atağı 102, 109, 110

C

cee oyunu 78, 174, 175, 178, 247

ceza 66, 181, 182, 184, 188, 198, 201, 206, 207, 217, 220

Chamberlain 25, 273, 274, 275
 Chaplin 174
 cinsel gelişim 229
 cinsel hayat 126, 127, 145
 cinsel ilişki 35, 120, 126, 128, 145
 cinsel işlev bozuklukları 19
 cinsel istismar 41, 145, 229
 cinsellik 125, 128
 cinsel organlar 228, 229, 230
 cinsel organlarla oynama 229
 cinsel sapkınlık 145
 cinsel tabu 127, 260
 cinsel yönelim 151
 cinsiyetçi olmayan çocuk yetiştirme
 151, 152, 256

Ç

çatışmalar 112, 181, 192, 198, 245
 çekirdek aile 171, 262, 263
 çiş yapma 155
 çocuk tekerlemeleri 174, 178
 çocuk yetiştirme yöntemleri 17, 18
 çocuk yuvası 259, 260
 çözünme 77

D

damar sertliği 72
 davranışçı teori 164
 davranış değişikliği 220
 davranış sorunları 79
 davranış terapisi 73
 dayak 87, 181, 182, 186, 188,
 201, 215, 217, 219, 230
 değer yargıları 166
 de Mause, Lloyd 18

demokratik disiplin 192, 193, 206
 depresyon 19, 23, 25, 31, 65, 70,
 181, 216, 241, 242, 264
 destek grupları 87, 88, 93, 117,
 232, 234, 264
 dikkat dağınıklığı 142
 dikkat dağıtma, 80, 103, 159
 dil becerileri 44, 71, 163, 199
 dış 64, 134, 142, 209
 dış çıkarma 64
 dış fırçalama 209
 disiplin 8, 18, 181, 184, 188, 189,
 191, 192, 193, 195, 196, 201,
 206, 209, 234, 268
 diyabet 72
 dizanteri 95
 doğal doğum 18, 262
 doğal sonuçlar 183
 "doğa" teorisi 20
 doğum 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31,
 36, 51, 58, 59, 60, 139, 148,
 188, 213, 227, 254
 doğum koçluğu 28
 doğum öncesi stres 58, 59
 doğum planı 29
 doğum sonrası cinsel tabu 127,
 260
 doğum sonrası depresyon 31
 doğum travması 58, 60
 dokunma 40, 173
 doula 28, 275
 dövme 183, 219, 217
 dürtüsellik 147
 duyarlılaştırma 26
 duyarlılık 154, 190, 237
 duyarlı tepki 37, 44, 172

duygular 17, 21, 32, 33, 48, 55,
63, 65, 100, 101, 114-117,
128, 132, 133, 136, 137, 140,
143, 145, 224, 255, 271
duygusal boşalma 18, 88, 142,
145, 216, 218, 219
duygusal güvenlik 80
duygusal sağlık 17, 95, 271
duygusal yük 21
duyumotor zekâ 163

E

eğitim 179, 188, 263
egzama 91
el göz koordinasyonu 165
emekleme 84, 163, 168, 169, 188,
189
Emerson, William 25, 274, 286
emme 74, 75, 77, 78, 81, 83, 95,
96, 98, 100, 103, 105-107,
112, 132, 138
empati 17, 18, 67, 70, 112, 114,
166, 167, 169, 195, 199, 218,
241, 246, 271
emzik 74-79, 83, 95, 132, 137,
218
emzirme 28, 40, 91, 93, 94, 95,
96, 97, 98, 101, 102, 104, 106,
120, 126, 134, 137, 154
endişe 6, 45, 48, 50, 51, 66, 70,
85, 89, 97, 114, 116, 124, 140,
156, 158, 174, 176, 183, 204,
226, 241, 255
Endüstri Devrimi 120, 261, 262
enfeksiyonlar 72, 120, 141
ensest 124, 125
ergenlik 115, 116, 244

erkekler 128, 152, 256, 263
erken doğum 23
eşcinsellik 151
evde doğum 29, 33
evlat edinilen bebekler 61, 130
evlilik sorunları 128, 250
evrim 95, 103, 121, 171

F

fedakârlık 143, 189, 190, 195, 202,
224
fetüs 36, 147
fiziksel acı 59, 64
fiziksel mücadele 69
fobi 70
forseps 25
Freud, Anna 121, 282
Freud, Sigmund 121, 125
Frey 55, 56, 57, 72, 278, 279

G

Galen 141, 283
gece uyanmaları 136, 138
geçiş nesneleri 75
geleneksel kültürler 93, 95, 96, 97
gelişim 11, 15, 16, 18, 21, 46, 50,
51, 54, 56, 59, 61, 90, 117,
134, 145, 149, 162, 168, 169,
173, 179, 203, 207, 213, 229,
234, 239, 241, 259, 260, 266
gelişim sürecindeki hüsrân
duyguları 58, 59, 62
geniş aile 49, 233, 262, 263
gerileme 227
gıdıklama 41
Gordon, Thomas 192, 275, 285

görsel uyaran 159
gözyaşları 59, 60, 72, 85, 214,
268, 272
güç dengesini tersine çevirme 176
gülme 172, 173, 177, 242
gülümseme 154
gündüz uykuları 130
güven 4, 26, 42, 46, 67, 68, 75,
78, 79, 81, 94, 112, 143, 169,
172, 175, 178, 181, 195, 220,
226, 237, 245, 247, 248, 249,
264, 267
güvenli bağlanmaya dayalı ebe-
veynlik 18
güvenlik 8, 80, 123, 200, 242
güvensiz bağlanma 181, 240, 244,
245, 259
güvensizlik 140, 204, 245, 267

H

hafıza 149, 154
hamile kalma 127
hamilelik 6, 23, 28, 59, 258
hareketli oyun 178
hareketsizlik 26
hastalıklar 64, 70, 110, 119
hastaneler 29, 35, 50, 71, 120
hazırlıklı doğum 27
hazır mama 100, 107, 120
hiperaktivite 19, 70, 164
hipnoz 25, 82
hipofiz 58
hipokampus 39, 71
Hitler 186, 187, 189
Holt, Luther 38, 279, 283, 284
homeostaz 20, 56, 213 ·

Hopi yerlileri 239
hormonlar 23, 35, 38, 120
hüsran duyguları 58, 59, 62, 63,
66, 168, 169
hüsran duygusu 100, 167, 169, 226
huysuzluk 102

I

IQ 32, 71, 91, 149, 279, 282
ısıma 83, 103, 196, 219, 220
içsel motivasyon 165
idare etme 46, 87, 171
ihtiyaçlar 37, 40, 58, 59, 60, 82,
125, 182, 231, 234
İkinci Dünya Savaşı 18, 186
ikizler 264
iktidar mücadelesi 46
inatçılık 228
inek sütü 54, 91, 260
intihar 25, 181
işbirliği 8, 13, 16, 17, 45, 83, 135, 187,
188, 189, 207, 208, 210, 259
ishal 95, 108
iştah 103, 110, 111, 113, 115
isteksizlik 256
isyankâr 79, 83
itaat 16, 185, 186, 187, 188, 189,
231
itaatsizlik 187

J

James, William 61
Janov, Arthur 125, 274, 275, 282,
286

K

kabile kültürleri 44, 119
 kabızlık 228
 kâbuslar 70, 120, 143
 kadınlar 28, 29, 43, 62, 93, 97,
 127, 141, 238, 258, 263
 kaka yapma 155, 182, 225, 228
 kalıtsal faktörler 20, 35
 kalp atışı 6, 26, 37, 40, 43, 61
 kangurular 97
 karanlık korkusu 120, 121
 kardeşler 51, 225, 238, 260, 264
 kardeş rekabeti 213
 karşı çıkma eğilimi 207
 karşılanmamış ihtiyaçlar 58, 60
 kaşıkla besleme 109
 kasılmalar 28, 35, 80, 92, 126
 katekolaminler 39, 56
 katı gıdalar 102, 106-108, 111,
 117, 262
 kavga 96, 99, 189, 222
 kaygı atakları 70
 kendi kendine sallanma 76
 kendi kendini uyarma 228, 229
 kendi kendini yatıştırma 75, 229
 kendine güven 55, 86, 127, 211, 241
 kendine zarar verici davranış 216
 kibutzlarda büyüyen çocuklar 239
 kimyasallar 56, 59, 142
 "kırık kurabiye" olayı 214
 kırgınlık 227
 kızlar 151, 152
 kokain 147
 kolik 53, 54, 64, 66, 141, 268
 kontrol kalıpları 7, 8, 74, 75, 76, 80,

81, 136, 250, 251
 konuşma 85, 88, 89, 111, 148,
 151, 157, 162, 170, 193
 köpek korkusu 177
 korku 21, 25, 27, 56, 65, 66, 71,
 133, 136, 172, 173, 177, 201,
 213, 216, 219, 228, 231
 kortizol 38, 39, 40, 58, 65, 71, 72,
 77, 238
 koruyucu aile 243
 koşullanmış duygusal tepki 252
 kötü muamele 73, 87, 96, 231,
 232, 233, 234, 254
 kritik dönem 31, 32
 kucağa alma 37, 40, 41, 45, 60,
 61, 68, 82, 120, 218
 kucak dönemi 39
 kulak enfeksiyonu 91
 külotlar 225
 kültürel değerler 16
 kundaklama 41
 Kung 16, 53, 95, 277, 280, 281
 kurallar 162, 181, 201, 202, 206
 kürtaj 59, 190
 kuvöz 35, 159

L

lazımlık eğitimi 225, 227, 228
 Leboyer 41, 276
 Liedloff, Jean 39, 273, 276

M

mama iskemlesi 110, 113, 181,
 197, 205, 206
 masaj 23, 24, 28, 40, 41, 50, 177,
 235

mastürbasyon 228, 229, 230
matematik 17, 45, 163
Mead, Margaret 257, 281, 288
meditasyon 23
mekânsal beceri 149
mekonyum (ilk dışkı) 92
memeliler 119
merak 152, 169, 181, 206, 221
Miller, Alice 187, 277, 278, 285
mizaç 65, 155
mizah 172, 174
mızızlanma 62
Montessori, Maria 148, 167, 283, 284
Moro refleksi 38
motivasyon 165
motor beceriler 42, 82, 207
müsamahakârlık 189, 191, 192
müzik 24, 36, 77, 86, 148, 156, 172

N

National Association for the Education of Young Children 259, 288
nikotin 147
nörotransmitterler 39, 56

O

obezite 99, 107
Oedipus kompleksi 125
oksitosin 35, 91, 92, 120
okul başarısı 181, 182
olgunlaşma 151
orgazm 126, 127
osteoporoz 72

otizm 70, 73
otorite figürleri 187, 189
otoriterlik 192
oyun 18, 43, 49, 68, 83, 106, 115, 131, 135, 149, 150, 152, 157, 162, 164, 166, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 178, 179, 206, 209, 220, 221, 228, 252, 263
oyuncaklar 63, 151, 192, 247
oyun çocukları 83, 85, 106, 135
oyun grupları 49, 221
oyunlar 77, 111, 150, 157, 172, 173, 174, 176, 177, 205
oyun parkları 43, 152
oyun terapisi 228

Ö

ödülleri 165
öfke 17, 21, 48, 63, 68, 73, 84, 85, 86, 87, 99, 101, 143, 166, 167, 190, 207, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 222, 226, 231, 232, 240, 241, 249
öfke nöbetleri 63, 99, 101, 166, 207, 212, 213, 214, 215, 216
öğrenme 19, 24, 26, 39, 72, 73, 74, 97, 147-150, 152, 153, 156, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 174, 179, 182, 202, 203, 226
öğretme 17, 86, 149, 161, 165, 183, 186
ölüm 38, 44, 95, 103, 175, 250
öneriler 8, 14, 18, 22, 74, 105, 142, 144, 208
övgü 113, 164, 165, 166, 179, 184, 228
özdenetim 111

özerklik 83, 109, 112, 113, 135,
189, 207, 208, 210, 211, 226
özsayı 17, 29, 162
özürölüler 15

P

parmak emme 75, 77, 78, 81, 83,
132
paylaşma 75, 121, 221, 222, 223,
224
Piaget, Jean 150, 163, 165, 283,
284, 285
Pigmeler 238
pişik 44, 45, 64, 91
plasenta 92
prematüre bebekler 35, 40, 42, 61,
93, 155
prematüre doğum 155
prolaktin 35, 91, 120

R

rahim 35, 40, 42, 126
raşitizm 108
refleksler 37, 38, 121

S

saçmalık 174
saçma oyun 172, 174
sahiplenici 222
saklambaç 175
saldırgan davranış 101, 141, 217,
220, 244, 259
saldırı numaraları 176
sallama 37, 74, 82, 134, 137, 251
salya 107
sarılma 40, 73, 120, 244

sarılma terapisi 73
sarsma 74, 144, 231, 246
seçimler 114
sembolik oyun 228
serotonin 39
sevgi 15, 24, 26, 34, 41, 43, 45,
48, 50, 51, 66, 67, 68, 75, 78,
82, 105, 125, 128, 138, 142,
153, 155, 156, 158, 164, 181,
183, 208, 215, 216, 217, 229,
231, 237, 243, 246, 261, 264,
268
sezaryen 25, 93
sıkıntı 77
sınırlar 16, 191, 197, 200, 201,
202, 206
sigara içme 77
silahlar 17
sindirim 26, 54, 110
sistin 91
son süt 96, 98
sorumluluk 16, 19, 170, 257
sosyal beceriler 264
sosyal gelişim 40
sosyal psikoloji teorisi 55
stres 7, 17, 19, 20, 23, 28, 36,
39, 55, 57-62, 64-66, 69-72,
76-78, 84, 85, 88, 94, 97, 109,
130, 136, 139, 141, 147, 157,
205, 212, 213, 217, 219, 220,
224, 227, 229, 238, 242, 245
stres boşaltma 55, 59, 69, 78, 85,
88, 94, 97, 205
stresle ilişkili hastalıklar 72
stres tepkisi 28, 77
suçluluk 36, 48, 89, 125, 171, 190,
194, 223, 224, 232, 233

sünnet 26

susuz kalma 95

sütten kesilme 96

sütten kesme 106

süt üretimi 92, 97

su yatağı 123

Ş

şeker 100, 107, 111, 141, 212

şeker bağımlılığı 100, 111

şiddet 7, 17, 19, 20, 25, 39, 70,
102, 104, 106, 152, 182, 213,
215-220, 234, 264

şizofreni 25

şımartma 45, 48, 89

T

taklit 153, 171, 172, 173, 225, 245

tansiyon 56, 72

tartışmalar 184, 223

televizyon 152, 213, 215

tensel uyaran 37, 40

terapi 14, 27, 71, 88, 124, 233

ters doğum 25, 270

teşvik 6, 8, 98, 101, 108, 110, 112,
114, 116, 124, 131, 139, 152,
165, 166, 211, 217, 220, 228,
246, 249, 253, 262, 271

tıbbi uygulamalar 25, 198

tırnak yeme 77

travma 20, 70, 72, 73, 205, 249

tükenmişlik 49, 51

tümörler 72

tuvalet eğitimi 7, 182, 224, 225,
226, 227, 231, 262

U

uyaranlar 16, 24, 37, 42, 44, 57,
61, 62, 82, 84, 129, 131, 132,
139, 148, 150, 152-157, 159,
160, 186, 208

uygunsuz davranış 73, 83

uyku 14, 18, 79, 120, 122, 130,
131, 133, 134, 136, 139, 142,
143, 144, 145, 156, 261, 269

uyku sorunları 120, 134, 156

uyku süresi 130

uykusuzluk 131, 137

uyuşturucu 25, 26, 27, 39, 80, 141,
142, 149, 185, 211

uyuşturucu kullanımı 25, 39, 142

uyuşturucu reseptörleri 39

Ü

ülserler 72

V

Verny, Thomas 24, 273, 274

vurma 63, 76, 216

Y

yabancı durum 239, 241

yabancı kaygısı 237, 239, 242, 257

yakalama 38, 163

yalan söyleme 73

yaralanmalar 85, 217, 218

yaratıcılık 16, 17

yardım 7, 9, 16, 31, 49, 51, 65, 70,
73, 79, 87, 93, 112, 126, 129,
140, 143, 144, 166-168, 171,
199, 208, 216, 219, 220, 222,
231, 232, 241, 256, 258, 261,
263-266, 271

- yas 36, 233, 255
yastıklar 175
yatak paylaşma 121, 122, 124, 139
yatıştırma 136, 141, 218, 229
yatma zamanı 134
yeme 14, 19, 77, 83, 112, 114,
115, 117, 197
yeme bozuklukları 19, 117
yenidoğan 23, 25, 26, 37, 62, 82,
92, 155, 156
Yequana yerlileri 16, 39
tetimhanedeki bebekler 40
yetimhaneler 46, 61, 175, 130,
229, 239
yetişkin/bebek oranı 261
yiyecek 57, 108, 109, 110, 111,
113, 116, 164, 181, 182, 205,
208, 258
yoksunluk bodurluğu 38
yolcu sepeti 124
yumurtlama 126

Z

- zekâ 7, 15, 147, 150, 181, 182
zekâ gelişimi 7, 147, 150

Bebekler neden ağlar?

Neden sürekli kucakta tutulmak isterler?

Uyku saatlerindeki düzensizlikler nasıl aşılabılır?

Tuvalet eğitimi vermenin en iyi yöntemi nedir?

İlk yıllar zekâ gelişimi açısından ne kadar önemlidir?

Çocuk yetiştirmede bir devrim niteliği taşıyan *Bilinçli Bebek*, kendine güvenen ve bilinçli bireyler yetiştirme yolculuğunun ilk 2,5 yılında anne babalara çığır açıcı önerilerde bulunuyor. Doğal ebeveynlik savunucularından olan Aletha J. Solter, "Çocuğunuz her istediğinde onu kucağınıza alabilirsiniz. Çünkü onun sizin sıcaklığınıza ihtiyacı var" diyerek bebeklerin kendini ifade etmekte kullandığı özel dili deşifre ediyor. Solter ayrıca, anne babalara çocuk yetiştirmede referans noktası olarak alınacak bir tavsiyede bulunuyor: "Bebeğiniz düşünme ve hissetme yeteneğine sahip 'tam' bir insandır, bunu unutmayın!"

Aletha J. Solter, bilinçli ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınmış bir uzmandır. İsviçre Cenevre Üniversitesi'nde insan biyolojisi mastırı, California Üniversitesi'nde (Santa Barbara) psikoloji doktorası yapan Solter, Aware Parenting Institute'un (Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü) kurucusudur. İki çocuk annesi olan Solter, dünyanın pek çok ülkesindeki anne babalar ve profesyoneller için bilinçli ebeveynlik workshop'ları düzenlemektedir. Solter'ın *Çocuğunuza Kulak Verin* ve *Oyun Oynama Sanatı* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.



DK
DOĞAN
KİTAP

ISBN 978-605-111-529-0



9 786051 115290

sertifika no: 11940

Tavsiye
edilen
satış
fiyatı

₺ 32