

Havva Gündođan Eser

ÇOCUĞUM BÜYÜMEDEN

Kızım İlgin,
Oğlum Ozan,
Eşim Bora'ya...
Hayatımın her adımında yanımda olduğunuz için
teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

1. BÖLÜM: LOHUSALIK DÖNEMİ VE BEBEK İLE GÜVENLİ BAĞLANMA SÜRECİ	13
Lohusalık dönemi.....	15
Güvenli bağlanma	18
Baba-bebek bağlanması.....	20
Emzirmeyi güvenli sonlandırma süreci.....	22
2. BÖLÜM: ÇOCUK GELİŞİMİNDE UYUM SÜREÇLERİ, TEKNOLOJİYİ DOĞRU KULLANMA VE GELİŞİMSEL DEĞERLENDİRME SÜRECİ ..27	
Çocuğumun yatağını güvenli bir şekilde nasıl ayırabilirim?	29
Tuvalet alışkanlığı kazanımı için nasıl bir yol izleyebilirim?	33
Sünnet yaptırmak için nasıl bir yol izlemeliyim?.....	38
Uyku neden önemli? Emzik kullanımında nelere dikkat etmeliyim?	41
Uyku rutini oluşturmak için neler yapabilirim?	45
2 yaş sendromu nedir? Bu dönemde çocuğuma nasıl davranmalıyım?	49
Yeni kardeşe uyum sağlama ve kardeş kıskançlığı durumlarında çocuğuma nasıl davranmalıyım?	52
Ekran bağımlılığı ile nasıl baş edebilirim?	60
Çocuğuma teknolojiyi doğru kullanmasını nasıl öğretebilirim?	67
Uyaran eksikliği nedir?	73
Çocuğumun konuşmasında gecikme var. Nasıl bir yol izleyebilirim?	81
Çocuk gelişiminde erken tanı ve müdahale neden önemlidir?	86
Kekemelik nedir? Böyle bir durumda nasıl bir yol izlemeliyim?	90
Gelişimsel gerilik nedir? Çocuğumda gelişimsel gerilik olduğunu nasıl anlarım?.....	93

3. BÖLÜM: ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BESLENME ALİŞKANLIĞI İLE TEMEL BECERİLERİN KAZANIMI97

Bebeklik döneminde beslenme süreci nasıl olmalı?.....	99
Ek gıda döneminde hangi yöntemi kullanmak daha sağlıklı olur?.....	102
Erken çocukluk dönemi beslenme sürecinde nelere dikkat etmeliyim?....	104
Çocuğuma ekransız yemek yeme alışkanlığı kazandırmak için nasıl bir yol izlemeliyim?.....	109
Çocuğumda gözlemediğim vurma, ısırma gibi davranışlar karşısında nasıl bir yol izleyebilirim?	119
Çocuğuma büyüme ve gelişme sürecinde kazandırmam gereken temel beceriler nelerdir?	122
Çocuğuma mahremiyet bilincini nasıl kazandırabilirim?.....	128

4. BÖLÜM: ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN DAVRANIŞ BOZUKLUKLARINA YÖNELİK YAKLAŞIMLAR131

Çocukluk dönemi mastürbasyonuna yönelik davranışsal müdahaleler nasıl olmalı?	133
Çocuklarda altını ıslatma (enürezis nokturna) davranışına yönelik davranışsal müdahale nasıl olmalı?.....	139
Çocuklarda kaka tutma davranışına yönelik davranışsal müdahale nasıl olmalı?	144
Tırnak yeme ve parmak emme davranışına yönelik davranışsal müdahaleler nelerdir?	148
Çocuklarda gece terörü (parasomnia) problemine yönelik davranışsal müdahale nasıl olmalı?	154

5. BÖLÜM: ÇOCUK İLE DOĞRU İLETİŞİM KURABİLMENİN YOLLARI..... 157

Kendi çocukluğunuzu düşünün.....	160
Çocuk ailede ne görürse onu öğrenir.....	167
Her istediği yapılan, istediği gibi davranan çocuklar mutlu olurlar mı?.....	169
Helikopter ebeveynlik nedir?.....	178
Baskıcı ve otoriter tutum doğru mudur?.....	183
Çocuğuma nasıl sınır koyabilirim? Sınır koyarken nelere dikkat etmeliyim?..	185

Çocuğumla parka ya da markete gittiğimizde ona nasıl davranmalıyım?	190
Çocuğumun ihtiyaçlarına nasıl karşılık verebilirim?	193
Çocuğum öfkelenildiği zaman ona nasıl yaklaşmalıyım?	201
Çocuğum argo sözcükler kullanıyor, ne yapabilirim?	208
Şiddetten uzak durmanın yolları nelerdir?	212
Çocuğuma ceza vermeden nasıl sağlıklı iletişim kurabilirim?	217
Çocukla göz hizasına inerek iletişim kurmak neden önemlidir?	225
Çocuğuma bağırmadan nasıl sağlıklı iletişim kurabilirim?	226
Onu korkutmadan nasıl sağlıklı iletişim kurabilirim?	229
Etkili ebeveynlik yapabilmem için neye ihtiyacım var?	231
Çocuğumdan özür dilemeli miyim?	235
Çocuğa küsmek doğru mudur?	237
Çocuğumu başka çocuklarla kıyaslamadan nasıl sağlıklı iletişim kurabilirim?	240
Çocuğumun öz güvenini desteklemek için neler yapabilirim?	244
Çocuklarınızı kendiniz gibi yetiştirmeye zorlamayın	252
Çocuklarınızı cesaretlendirecek cümleler	257
Çocuğumla oyun oynarken nelere dikkat etmeliyim?	269
Oyuncak seçerken nelere dikkat etmeliyim?	271
Oyuncak seçerken cinsiyet ayrımı yapmalı mıyım?	279

6. BÖLÜM: OKUL SÜRECİ283

Okula uyum süreci nasıl olmalı?	285
Çocuğumun ilköğretim birinci sınıfa hazır olduğunu nasıl anlarım?	292
Okuldan dönen çocuğunuza sorabileceğiniz keyifli sorular	295
Çocuğuma ödev bilinci kazandırabilmek için nasıl bir yol izlemeliyim?	297
Okul başarısı önemlidir ama değerler ondan da önemlidir	307
Çocuklarınıza Kazandırmanız Gereken Altın Değerinde 5 Temel Değer	309
Çocuğum akran zorbalığına maruz kalırsa ne yapmalıyım?	311
Çocukları okullarda korku ile eğitemeyiz	315
Çocuğuma karne hediyesi almalı mıyım?	318
Çocuğunuzla iletişim kurarken kullanabileceğiniz bazı sihirli cümleler	320

Çocuğunuzun sosyal ve duygusal gelişimini destekleyecek harika cümleler ...	321
Çocuğunuza kendisini değerli hissettirecek sihirli cümleler	323
Çocuğunuza kendisini harika hissettirecek birkaç davranış önerisi	324
Çocuğunuzla iletişiminize iyi gelecek cümleler.....	325
Son Söz.....	327
YARARLANILAN KAYNAKLAR	329

ÖNSÖZ

ÇOCUĞUM BÜYÜMEDEN

Bir bebek doğduğunda sıcacık bir kucak ister.

Karnı tok, altı temiz olsun ister.

Ağladığında onu hemen duyabilecek, sevgiyle sarıp sarmalayabilecek birini ister.

İlk adımlarını attığında elinden tutabilecek, ilk bisikletine bindiğinde onu sırtından destekleyebilecek, ilk kez dizini yaraladığında pansuman yapabilecek birini ister.

Yanlışlıkla bir bardağı kırdığında yahut istemeden de olsa kıyafetini leke yaptığında kendisini suçlamadan onu bakışlarıyla hoş görecektir, “gel buraya” deyip kocaman sarılabilecek birini ister. Merak ettiği sorulara cevap verecek, onunla sohbet edebilecek, onun anlattıklarını cankulağı ile dinleyecek ve onu anlamaya çalışacak birini ister.

Yeri geldiğinde onu cesaretlendirecek, korkularını çekkinmeden anlatabilecek, canını sıkan bir durumu paylaşabilecek, yanında kendisini rahat ve huzurlu hissedebilecek birini ister.

“Ben artık çocuk değilim, büyüdüm. İsteklerim, düşüncelerim, hedeflerim ve kararlarım var. Lütfen bana anlayış göster” diyebileceği birini ister. Yaptığı ilk hatada kendisini suçlamayacak, kırgınlıklarını, pişmanlıklarını anlayacak, gözyaşlarını özgürce bırakıp üstünde ağlayabilecek bir omuz ister.

Yani anlayacağınız, ister bebek olsun, ister çocuk olsun, isterse ergen olsun, insan birine güvenmek ister.

Peki kimdir bu biri?

Tabii ki sizsiniz değerli anne ve babalar!

Çocuğunuzun bütün hayatı boyunca içinde yer edecek olan güven duygusunun temeli size bağlı.

Haydi şimdi geç kalmadan tutun onu elinden.

BİRİNCİ BÖLÜM

LOHUSALIK DÖNEMİ VE BEBEKLE GÜVENLİ BAĞLANMA SÜRECİ

LOHUSALIK DÖNEMİ

Bir bebek dünyaya gözlerini açtığında gerek bebeğiniz gerekse sizin için yepyeni bir dönem başlamış demektir. Sizin ebeveynlik göreviniz başlamışken, yavrunuz da bu yeni dünyaya uyumlanmaya çalışır. Bu yeni süreç çok güzel olmasına rağmen bazen zorlayıcı da olabilir. Özellikle yeni anneler için lohusalık dönemini de işin içine katarsak, oldukça stresli dönemler yaşanması olasıdır.

Lohusalık dönemi aslında annenin bedenlen ve ruhen iyileşmeye, bebeğine alışmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde anne ile bebek birlikte ne kadar çok huzurlu vakit geçirirlerse o kadar iyidir. Anne bebeğin dilinden, bebek annenin dilinden anlamaya çalışırken, yani her şey doğal akış halinde ilerlerken, çevreden gelen bazı uyarılar anne ile bebek arasındaki iletişimi olumsuz anlamda etkileyebilir. Biz toplum olarak bir bebeğin dünyaya gelişine çok sevinir, mutlu oluruz. Ancak karşı taraftaki insanın neler düşündüğüne, neler hissettiğine de dikkat etmemiz gerekir. Örneğin yeni doğum yapmış bir annenin odasına kalabalık bir şekilde girmek, bebek ile fotoğraf çekirtmeye çalışmak pek de hoş olmayan bir şeydir. Çünkü o an anne ile bebeğin yalnız kalmaya, dinlenmeye, birbiriyle vakit geçirmeye ihtiyaçları vardır. Aynı şey annenin evde karşılanmasında da yaşanabilir. Eve gelen anneyi kalabalık bir şekilde karşılamak, kutlama yapmak hem anne hem de bebek için zorlayıcı olabilir. Çünkü

anneninin ve bebeğinin o an ki ihtiyacı pasta börek yemek değil, bebek ile birlikte kalmak, ten tene temas etmek ve beraber huzurla vakit geçirmektir.

Yine toplum olarak en sevdiğimiz şeylerden birisi de bebek görmektir. Bu güzel bir gelenek olabilir ancak oldukça hassas davranılması gereken konulardan birisidir.

Bu noktada sık yapılan hatalı davranışlar şunlardır;

- Bebek görmeye giderken kalabalık gitmek
- Lohusa annenin içinde bulunduğu durumu göz ardı ederek ondan hizmet etmesini beklemek
- Sürekli sorular sormak

Ayrıca,

- “Kız mı erkek mi? Kız ise, “Olsun olsun, sağlıklı olsun da”
- Sütün geldi mi?
- Emziriyorsun değil mi? Aman sakın mama falan verme.
- İştahlı mı?
- Bu çocuk aç gibi sanki, doymuyor.
- Sütün yaramıyor sanırım.
- Bu daha bebek, ince giydirmişsin, üşür bu.
- Sen bol bol ye, kendine iyi bak ki sütün olsun.
- Sakın kucağa alıştırma.
- Aman diyeyim sallayarak uyutma.
- Emzik verme.
- Yap bir tane daha hemen, kardeş kardeş büyüsünler.
- Sen de çok kilo almışsın. Bu kiloları ne zaman vereceksin?
- Göbeğinin kalmış sanki, keşke normal doğum yapsaydın”

gibi cümleler yeni doğum yapmış bir anneye söylenmemelidir. Çünkü bu tarz söylemler anne üzerinde inanılmaz derecede baskı yaratıp psikolojisini olumsuz etki-

lemektedir. Anne kendisini mutsuz ve yetersiz hissettiği için bebeği ile geçireceği o huzurlu zamanlar maalesef cehenneme dönüşebilir.

Oysa bunlar yerine,

- Yeni doğum yapmış annenin odasına hemen girilmese,
 - Ev ziyaretleri bir süre ertelense,
 - Giderken hizmet beklemek yerine bir kap yemek götürülse,
- Hatta anneye ne ihtiyacı olduğu sorulsa, emin olun, çok daha iyi olacaktır.

Ziyarete gittiğimizde gereksiz sorular sormak yerine anneye,

“Çok iyi görünüyorsun”

“Eminim çok iyi bir anne olacaksın”

“Henüz her şey çok yeni. Zamanla daha da güzel olacak”

“Sen ve bebeğin sağlıklı ve huzurlu olun, gerisi önemli değil”

“Eminim elinden geleni yapıyorsun”

“Biraz sohbet etmeye ne dersin?”

“Destek almak ister misin?”

“Elimden geleni yapmaya hazırım”

“Bir ihtiyacın olduğunda her zaman yanımdayım”

“Yardımcı olmamı ister misin?”

gibi motive edici ifadeler kullanırsak anne ve bebek arasındaki iletişimi olumlu anlamda desteklemiş oluruz.

GÜVENLİ BAĞLANMA

Anne ve bebek arasındaki iletişim bu denli önemli iken güvenli bağlanmadan bahsetmeden geçemeyeceğim. Birçok ebeveyn bu konuda oldukça kaygılı. Akıllarını karıştıran çok fazla soru var.

- Bebeğim doğdu, ten teması yapamadım. Acaba güvenli bağlanamadım mı?
- Sütüm gelmedi, bebeğimi emziremedim. Mama vermek zorunda kaldım. Acaba aramızda güvenli bağ oluşmadı mı?
- Bebeğim küçükken işe başlamak zorunda kaldım. Acaba ayrı kaldığımız için güvenli bağlanmayı gerçekleştiremedim mi?
- Bebeğimin yatağını erkenden ayırdım, acaba hata mı yaptım? Aramızdaki bağ zedelenmiş midir?

Sevgili ebeveynler, ne olur kafanızı bu ve buna benzer sorular karıştırmayın. Kaygılanacak bir durum yok. Derin bir nefes alın ve gelin birlikte bakalım, bebeklik döneminde güvenli bağlanma neymiş?

Bağlanma teorisi ilk olarak John Bowlby tarafından ortaya atılmış, kendisi hastanede yatılı olarak tedavi gören ve kurumlara yerleştirilen çocukların annelerinden ayrılmasının etkilerini incelemiştir. Çalışmalarında bebeklerin doğumdan kısa bir süre sonra ayrılma, ağlama, yapışma, gülme gibi sinyal veren mesajlarının anne ile bebek arasındaki bağlanmaya ilişkin davranışlar olduğu-

nu belirtmiştir. Güvenli bağlanmayı bebek için güvenli bir barınak olan anneye yakınlığı sağlamak ve bu yakınlığı korumak olarak tanımlamıştır. Bir diğer kuramcı olan Dr. Mary Ainsworth ise güvenli bağlanmayı çocukların duygusal işaretlerini fark edebilme, doğru yorumlama, zamanında sevgi dolu cevap verme şeklinde tanımlamıştır (Gülaldı, Demet 2020, Bağlanma ve Çocuk).

Bu tanımlardan yola çıkacak olursak, eğer siz bebeğinizin ihtiyaçlarını zamanında karşılıyorsanız, bezini zamanında değiştiriyor, karnını doyuruyor, gazını çıkarıyorsanız ve bütün bunları yaparken onunla sürekli konuşuyor, ninniler söylüyor, oyunlar oynuyor, ona sevgi ile dokunuyorsanız, mis gibi kokusunu içinize çekiyor, güldüğünde siz de gülüyor, ağladığında sarıp sarmalıyorsanız, zaten “güvenli bağ” oluşmuş demektir. Ve bu bağ öyle güçlü, öyle özel bir bağdır ki hiçbir zaman öyle kolay kolay zedelenmez veya kopmaz (özel durumlar, istisnalar hariç). Ayrıca bu bağlanma olayını sadece annelerin omzuna yüklemek doğru olmaz. Babaların da bebekleri ile aralarında güvenli bağ kurmaları çok ama çok önemlidir.