YANKI **YAZGAN**, ŞULE **YAZGAN**
ONUR TUĞÇE **POYRAZ FINDIK**

300 Soruda



ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE BEKLİYOR?





0-6 yaş çocukların sağlıklı büyümesinde ve gelişiminde anne babalar için hazırlanmış bir rehber

PSİKOLOJİ

İNKILÂP 97.yıl

YANKI YAZGAN, ŞULE YAZGAN
ONUR TUĞÇE POYRAZ FINDIK

300 Soruda ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE BEKLİYOR?

0-6 yaş çocukların sağlıklı büyümesinde ve gelişiminde anne babalar için hazırlanmış bir rehber

300 Soruda Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor? / *Şule Yazgan, Yankı Yazgan, Onur Tuğçe Poyraz Fındık*

© *2024,* İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Yayıncı ve Matbaa Sertifika No: 44066

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni alınmaksızın, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Yayın direktörü Gülşen İşeri
Editör Ezgi Hotalak
Son okuma Ecem Aycan Öztoplar
Kapak tasarım Füsun Turcan
Sayfa tasarım Beyzanur Karabulut Koç

ISBN: 978-975-10-4692-5

24 25 26 7 6 5 4 3 2 1
İstanbul, 2024

Baskı ve Cilt
İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8
34196 Yenibosna – İstanbul
Tel (0212) 496 11 11 (Pbx)

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8
34196 Yenibosna – İstanbul
Tel (0212) 496 11 11 (Pbx)
Faks (0212) 496 11 12
posta@inkilap.com
inkilap.com

YANKI YAZGAN, ŞULE YAZGAN
ONUR TUĞÇE POYRAZ FINDIK

300 Soruda ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE BEKLİYOR?







0-6 yaş çocukların sağlıklı büyümesinde ve gelişiminde anne babalar için hazırlanmış bir rehber

İNKILÂP 97.yıl

Şule (Köse) Yazgan

Ankara'da büyüyüp, ilk, orta ve lise (1984) öğrenimini TED Ankara Koleji'nde, tıp eğitimini Hacettepe Tıp Fakültesi'nde (1990) tamamla dı. Haseki ve Çapa (İÜ) hastanelerinde bir çalışma döneminin ardından, ABD'de Yale Üniversitesi Pediyatri Uzmanlık Programı'nı bitirdi (1992-1995). Aynı yıl American Board of Pediatrics'ten diplomasını aldı. İstanbul'a dönüşünde, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Sosyal Pediyatri/Sağlam Çocuk Polikliniği uzman hekimi olarak çalıştı. 1999'dan bu yana serbest çocuk hekimi olarak çalışmaktadır. American Academy of Pediatrics'in fellow statüsünde üyesidir.
Bebeklikten başlayarak kapsamlı sağlık ve gelişim izleminin yapılmasının ve anne babaların gelişim hakkında aydınlatılmasının her çocuk ve ailenin hakkı olduğuna inanarak, AÇEV, TEGV gibi toplumsal kuruluşların, Çocuk Sağlığı Derneği'nin anne babalara ve profesyonellere dönük faaliyetlerinde danışman ve eğitimci olarak yer almıştır. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde konuk öğretim elemanı olarak çocuk sağlığı dersleri vermiştir. 2001-2002 yayın dönemlerinde Açık Radyo'da anne babalara yönelik olarak, "Güzel Günler: Çocuklu Hayat İçin Büyüklere Kılavuz" adlı programı Yankı Yazgan ile birlikte hazırlayıp, yürütmüş; TV'de yayımlanan değişik sağlık ve eğitim programlarında konuk ve danışman olmuştur.

Yankı Yazgan

İzmir'de büyüyüp, orta ve lise öğrenimini Bornova Maarif Koleji (BAL) ve Ankara Fen Lisesi'nde (1977), tıp eğitimini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı (1983). Zorunlu hizmet ve askerlik hizmetini Oğuzeli (Gaziantep), Biga (Çanakkale) ve Kuzey Kıbrıs'ta yaptıktan sonra, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde genel psikiyatri uzmanlık eğitimini (1991), Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi uzmanlık eğitimini aldı (1992-5). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ise doçent (1995) ve profesör (2001) olarak,

uzman doktor yetiştirmek ve tanısı/ tedavisi zor gelişimsel/psikiyatrik sorunlara yönelik klinik araştırma ve tedavilerin yürütmek odaklı çalışmıştır. Yale Child Study Center'da öğretim görevlisi unvanı ile uluslararası çalışmalarını sürdürmektedir.
Psikiyatri, psikoloji ve beyin bilimlerinin toplum tarafından anlaşılmasının önemine inanarak sosyal medya, gazete, kitaplar, radyo ve TV aracılığıyla bilgi ve deneyim paylaşımı yapmaktadır.
Şule ve Yankı Yazgan, İdil (1995) ve Aras (1998)'ın anne babasıdırlar.

Onur Tuğçe Poyraz Fındık

Ankara'da başlayıp Bursa'da devam ettiği ilk ve ortaöğreniminden sonra, lise öğrenimini Bursa Fen Lisesi'nde (2004), tıp eğitimini Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde (2010), uzmanlık eğitimini Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde (2016) tamamladı. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimi sürecinde, nörogelişimsel bozukluklar, sosyal dezavantajlı gruplar ve suça sürüklenen çocuklarla ilgili bilimsel araştırma projelerinde yer almanın yanı sıra, bu konularda koruyucu önleyici müdahalelerin geliştirilmesi amacıyla yerel yönetimlerle yapılan işbirliklerinde çeşitli görevler üstlendi.
Zorunlu hizmet görevini Erzurum ve Ağrı'da (2016-2017) uzman doktor olarak gerçekleştirdi. Daha sonra Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde (2017-2022) çalışarak hastanenin nörogelişimsel bozukluklar kapsamındaki faaliyetlerini yürüttü. Doçent unvanını 2023 yılında almış olup, akademik faaliyetlerine İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak devam etmektedir. Nöropsikoloji, davranış bilimleri, psikopatoloji, tıpta iletişim becerileri çeşitli dönemlerde verdiği derslerden bazılarıdır. Dr. Yankı Yazgan'la birlikte, çocuk ve ergenlerde nörogelişimsel bozuklukların tanı-tedavisi, okul ikliminin iyileştirilmesi ve ruh sağlığı okuryazarlığının gelişimine odaklı klinik ve topluma dönük çalışmalar sürdürmektedir.
Evlidir ve Deniz (2017) adında bir oğlu vardır.

Meslek yaşamları ile bizleri çok etkilemiş,
ailelerimizin doktor üyelerinin *sevgili hatıralarına...*

Dr. Ali Kemali Köse

(mezuniyet: 1951)

Dr. Nafiz Yazgan

(mezuniyet: 1907)

Dr. Seyfettin Yazgan

(mezuniyet: 1939)

Dt. Yılmaz Bilgin

(mezuniyet: 1954)

Yankı ve Şule

Ülkemizin eğitim tarihine,
getirdiği aydınlanma ve eşitlik idealiyle
izler bırakan köy enstitülerinden mezun
dedelerim Cemal Poyraz ve
Abdülkadir Armutlu'ya ithafen...

Tuğçe

İÇİNDEKİLER

1. ANNE BABA OLMAK 31
- Günümüzde Anne Babalık 33
- Baba Olmak 35
- Babalık Halleri 37
- Anne Olmak 38
- Annenin Ruhsal Durumu 42

2. NORMAL GELİŞİM BASAMAKLARI 45
A. TEMEL GELİŞİM ADIMLARI 47
B. HAREKET SİSTEMİ (MOTOR) GELİŞİMİ 50
- Hareket Becerileri 50
- Yürümeye Başladıktan Sonra 52
- Yürüteç 55

C. DİL GELİŞİMİ VE İLETİŞİM 56
- 0-3 Ay Bebek İletişimi 56
- 0-12 Ay Dil Gelişim Basamakları 60
- 12-18 Ay Dil Özellikleri, İşaretleşme, İlk Sözcükler 63
- 18-24 Ayda Dil Gelişiminde Neler Bekleyebiliriz? 64
- 2 Yaşından Sonra Dil Gelişiminde Neler Beklenebilir? 65
- Dil Gelişimini Desteklemek İçin Neler Yapılabilir? 66
- Konuşması Geciktiyse 72
- Bebeğiniz İşitiyor mu? 73
- Bebeğin İhtiyaçlarına Uygun Yaklaşım 74
- İletişim Bozukluğu Olabilir Denildiyse 75
- Ekranlar Otizme Sebep Olur mu? 77
- "Enteresan" Bir Çocuk 78

D. DUYGUSAL GELİŞİM 81
• Duygusal Gelişim Nedir? 81
• Her Dönemin Duygusal Gelişim Gündemi 82
• Çocuğun Duygusal İhtiyaç Listesi 92

3. DOĞUM SONRASI İLK AYLAR 99
• Bebeğimin Görünüşü 101
• Görme Duyusu 103
• Göbek Bağı 104
• Gaz-Kolik 105
• Ağladığında 107
• Parmak Emme 108
• "Çiş-Kaka" ve Bez 108
• Pişik 109

4. EMZİRME 111
• Emzirmenin Yararları 113
• Emzirmeye Hazırlık 113
• Süt Sağarken 115

5. BESLENME 119
• Besinlerın Güvenliği 121
• Ek Gıdalar 124
• Bir Yaşına Kadar Verilmemesi Gereken Gıdalar 132
• Dengeli ve Sağlıklı Beslenme İçin 134
• Takviyeler (Demir, Flor vs.) 138
• Kabızlık 142
• Posa Açısından Zengin Gıdalar 143
• Gıda Alerjisi 143
• Çölyak Hastalığı 143

• Pütürlü Gıdaları Yutamama 144
• Yedi, Yemedi 145
• Abur Cubur ve Ara Öğün 147

6. TUVALET EĞİTİMİ 149
• Tuvalet Eğitimi İçin Doğru Zaman 151

7. UYKU 161
• Uyku: Her Gece Yaşanan Ayrılık 163
• Hangi Yaşta, Ne Kadar Uyku? 165
• Uyumak İstemiyorsa 168
• Ağlayarak Uyanma 172
• Uyku Pozisyonu 173
• Yatak Seçimi 174

8. AYRILIK 175
• Bebeklerde Ayrılık 177
• Ayrılığa Dayanıklılık 178
• Ayrılıkla Başa Çıkmayı Öğrenirken 179

9. EMNİYET 183
• Arabada 185
• Banyoda 185
• Yabancı Cisimler 186
• Zehirli Maddeler 187
• Sigaranın Zararları 189

10. OYUN VE OYUNCAK 191
• Niçin Oyun Oynarız? 193

• Bebekler Oyun Oynayabilir mi? 194
• Hareketlenen Bebeklerde Oyun 196
• Yürüme Başladıktan Sonraki Dönemin Oyunları 198
• Hayali Oyunlar, Oyuncaklara Bağlılık 202
• Oyuncaklar Hayal Gücünü Geliştirir, Çocukları Tanımamızı Sağlar 206
• "Zekâ Artırıcı" Oyuncaklar ve Görüntüler 208

11. CİNSİYET VE CİNSEL KİMLİK 215
• Cinsiyet ve Oyuncak 217
• Kızlara Özenen Çocuk 218
• 1-3 Yaş Döneminde Mastürbasyon 221
• 3-5 Yaş Döneminde Mastürbasyon ve Cinsellik 222
• Cinsel Oyunlar 223

12. RUHSAL DAYANIKLILIK 225
• Ruhsal Dayanıklılık Nedir? 227
• Ruhsal Dayanıklılık ve Yürütücü İşlevler 230
• Yürütücü İşlevler Nasıl Gelişir? 233

13. YUVA DÖNEMİ 239
• Yuvaya Hazır Olmak 241
• Yuvada Davranış ve Uyum Zorlukları 242
• Yuvaya Başlarken Ayrılmakta Zorluk 243
• Yuvaya Başlangıç Dönemi İçin Kılavuz 245
• Yuvanın Fiziksel ve Eğitsel Özellikleri 247

14. ÖĞRENME VE AKADEMİK HAYATA HAZIRLIK 249
• Öğrenme 251

15. BOŞANMA VE ÇOCUKLAR 261
- Boşanma Öncesi Hazırlık 263
- Boşanma Aşaması 265
- Çocuklar Boşanmaya Nasıl Tepki Verirler? 268
- Boşanmada Öfke, Kızgınlık ve Çatışma 270
- Tekrar Evlenirken 271

16. AŞIRI HAREKET, DAĞINIK DİKKAT 273
- Dikkat Ne İşe Yarar? 275
- Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu Nedir? 276
- Hiperaktivite Tanısı Konmadıysa Sorun Yok Anlamına Gelir mi? 277

17. ÖDÜL-CEZA VE SINIRLAR 281
- Sınır Koymanın Değişik Yolları 283
- Ödül-Ceza 285
- Çocuk Doğru ve Yanlışı Ne Zaman Ayırabilir? 288
- Özgür Çocuk 290
- Geri Bildirim Vermek 292

18. MEDYA-ÇOCUK İLİŞKİSİ 299
- Doğru Sınırı Çizebilmek 301
- Reklamlar ya da Kısa Videolar Düşünce ve Davranışlarını Nasıl Etkiler? 315
- Reklamda Her Gördüğünü Aldırtmak İsteyen Çocuk 316
- Yemek Yedirme ve Ekran 318
- Ekranı İşe Yarar Hale Getirebilir miyiz? 322
- Şiddet ve "Medya" 323

19. GÜNDELİK HAYAT VE TOPLUMSAL UYUM 327
- Misafir Geldiğinde 329
- Doğum Günlerinde 330
- "Paramız Yok" Mazeret mi? 331
- Nezaket ve Başkalarına Saygının Zararı Olabilir mi? 332
- Başka Çocukları Ezen, Hırpalayan Çocuklar 333
- Popüler ve Sosyal mi? Sıkılgan ve Mahcup mu? 335
- İnatçı Çocuklar 336
- Can Çıkar, Huy Çıkmaz 337
- Kaygılı Çocuk 340
- Kendine Yeten Düzenli Çocuklar 342
- Toplumu Etkileyen Felaket ve Savaş Haberleri Aldığınızda 344
- Kardeş Geliyor 346
- Çocukların Hayatında Kitapların Yeri 351

20. HASTALIKLAR 357
- Aşılar 359
- Bulaşıcı Hastalıklar 360
- Ateş 364
- Nezle 366
- Öksürük 369
- Havale 370
- Alerji 371
- Döküntüler, Kaşıntılar, Lekeler 372
- İshal 374
- Ağızdaki Yaralar 375
- İçe Basma 376
- Diş Çürükleri 377

• Soğuk Hava 378
• Acil Durum 380

21. ÇOCUK VE PSİKİYATRİSİ 383
• Küçük Çocuklar İçin Psikiyatri Olur mu? 385
• Genler ile Yetiştirme Tarzı Arasındaki İlişki 396
• Çocuk Psikiyatrisi Hakkında 397

İnkılâp Kitabevi'ndeki yeni baskı için sunuş

300 Soruda Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor'un İnkılâp Kitabevi'nde yapılan yeni basımını okurların ilgisine sunmaktan çok mutluyuz. İlk baskının yapıldığı 2007'den bu yana farklı kuşaklardan binlerce okurla buluşan kitabımızın yenilendiği bu baskısında yazar ekibine katılan yakın çalışma arkadaşımız Onur Tuğçe Poyraz Fındık yepyeni sorular ve cevaplarını kaleme aldı. Bilimsel gelişmelere göre içeriği tekrar gözden geçirip kitaba yeni bir soluk getirdi.

Önceki baskılarda 250 soru vardı, şimdi 300 soru, hatta biraz daha fazlası var. Kitaba sığdıramadığımız yeni sorulara sosyal medya hesaplarımızda, podcastlerimizde yer vererek kitaptaki içeriği canlı tutuyoruz.

Dünyanın hızla değiştiği, duygu ve zihin dünyamızın bu değişimlerden giderek daha çok etkilendiği bir çağda anne babalarla ve çocuklara hayatında yer veren herkesle paylaşma ve dayanışma duygusuyla yazdığımız bu kitabın ve başka mecralardaki söz ve yazılarımızın zihinlerinizde bir anlam bulması dileğiyle.

Şule Yazgan
Yankı Yazgan
Onur Tuğçe Poyraz Fındık

İstanbul, Haziran 2024

Bu kitapta sizi ne bekliyor?

Bu kitapta, doğumdan başlayarak 6 yaşına kadarki dönemde aşılan gelişim basamaklarına, sağlık sorunlarına, beslenme ve büyümenin önemli yanlarına, duyguların ve zihnin gelişimine, hayat içerisinde yaşanabilecek olayların çocuk ve aile üzerindeki etkilerine ilişkin 300 soru ve cevap bulacaksınız.

Kitabı oluştururken, başka kaynaklarda güzelce sunulmuş kuram ve bilgileri tekrar aktarmak yerine anne babaların deneyimlerine odaklandık. Bunu yaparken, bilimsel bilginin yanına, anne babaların yüklerini, yorgunluklarını, heves ve coşkularını koyduk. Kitaptaki sorulara benzer soruları olanların da yanıtlardan faydalanacağını tahmin ediyoruz. Ancak çocuk yetiştirirken ortaya çıkan soru ya da sorunlara "nasıl" yanıt aranır, anne babaların çocuğu büyüten düşünüş şekli nasıl olur, asıl bunu tartıştık. Tek bir kitaba hem ruh hem de beden sağlığını sığdırdık.

Sorular nereden geldi?

Bu sorular çocuk hekimi (Şule) ve çocuk psikiyatrı (Yankı, Tuğçe) olarak yaptığımız çalışmalarda karşılaştığımız gündelik sorunlardan kaynak aldılar. Çocuklarına bakıp, tedavilerini yaptığımız, çocuklarını gönüllerine göre (ama bilimsel doğrular ile ters düşmeden) büyütmelerine kılavuzluk ettiğimiz ailelerin sorunlarının üzerinde düşünerek çok şey öğrendik. Bildiklerimizi

geliştirdik. Anne babaların, aile büyüklerinin sorunlara ürettikleri kendi çözümlerinden her zaman çok yararlandık. Gelen soruların bir kısmı bize tanı, takip ve tedavi için başvurmuş anne-baba ve çocuklardan, önemli bir bölümü ise çok çeşitli yerlerde karşılaştığımız insanlardan. Zira, Türkiye'nin dört bir köşesinde, plajda, hastanede, köyde, kasabanın akşam düğün, gündüz konferans yapılan salonunda, yönetim kurulu odasında, uçakta, minibüste, şehir hatları vapurunda, müzede, kısacası aklınıza gelebilecek her yerde ve herkesten gelen değişik sorularla karşılaştık.

Bütün soruların ortak bir yanı var

İnsanlarımız çocuklarını, kendini, sevdiklerini ve hayatını daha iyi anlamak, tanımak ve iyileştirmek istiyor. Bunun için, "bir bilen" olduğunu düşündüğü her kişinin görüşünü soruyor, kendi yaptıklarının, hissettiklerinin doğruluğunu, uygunluğunu anlamaya çalışıyor, araştırıyor.

Okurlardan, dinleyicilerden gelen soruları seviyoruz

Bazı sorulara, tam olarak doğru ve gerekli cevabı veremediğimizi hissetsek bile, bizi o konuda daha çok düşünmeye yönelttiği için seviniyoruz. Yazdıklarımızı bilimin insan beden ve beyin gelişimi, çocuk sağlığı ve ruh sağlığı/bozuklukları alanındaki bulgularına dayandırarak hazırladık, ama birer değişmez buyruk ya da uyulmadığında her şeyin altüst olacağı kanunlar olarak görmemelisiniz. Bazı soru-cevapları kültüre, bilimsel ve teknolojik gelişmelere ve hayat felsefesine göre ortaya çıkabilecek farklı değerlendirmelere açık bıraktık.

Sorulara cevap verirken nelere dikkat ettik?

Değişik mesajlar ile gelen sorulara ya da bir konferans çıkışı ayak üzeri ama çok ciddi bir konuda sorulan sorulara cevap ver-

menin zor bir yanı vardır. Bir yandan, bir yardım çağrısını karşılıksız bırakmamak, okur ya da dinleyici ile bir fikir alışverişine girmek isteriz; öte yandan, en istemediğimiz şey, sorunun sahibini yanıltmak, eksik ya da yüzeysel bilgiyle yanlış bir yönlendirme yapmak, bir zarar doğurmaktır.

Biz her şeyi bilen gurular değiliz

Mesleklerimizi soranlar bize, "Çocuğunuz ne kadar şanslı!" dediklerinde şöyle bir durup düşünüyoruz. Çocuk psikiyatrı ya da çocuk hekimi olduğumuzdan ötürü çocuklar hakkında kimsenin bilmediği şeyler bildiğimizi, kimsenin çözemeyeceği sorunları daha çıkmadan öngörebileceğimizi düşünüp varsayan birçok kişi ile karşılaşıyoruz. "Çocuğunuz ne kadar şanslı!" sözüne inanabilmek isterdik. Çocuklarımızın ne düşündüğü apayrı bir konu. Ne var ki bizde olduğu varsayılan olağanüstü becerilere sahip değiliz. Bildiklerimizi yok sayacak değiliz; ama bildiklerimizi kendimize ve yakınlarımıza uygulama konusunda sizden daha fazla bir iddiamız hiç yok. Üstelik bir çocuğun hayatındaki her dönüm noktasının, bize bildiklerimizi unutturan, elimizi ayağımızı birbirine karıştırtan bir yanı olduğunu da unutmuyoruz.

Tam da o nedenle bu kitabın, kafanız karıştığında bir görüş okumak ya da yeni fikirler üretmek istediğinizde yanınızda göreceğiniz bir kaynak olmasını amaçladık.

Teşekkürler

Bu kitapta sizlerle paylaştığımız bilgi ve deneyimleri kazanmamızda katkısı ve etkisi olan birçok kişiye çok şey borçluyuz. Ama bazılarına daha çok borçluyuz.

Başta anne babalara... Bize en değerli varlıklarını, çocuklarını emanet eden, hayatlarının zor zamanlarında bize kendilerine destek olma fırsatı veren ve bize güvenen anne babalara.

Sonra da bizi büyüten kendi anne babalarımız, Gülser ve Dr. Ali Kemal Köse'ye, Tülay ve Gültekin Yazgan'a.

Ve bizi yetiştiren, hastalarımıza yardımcı olma, sıkıntılarını, acılarını hafifletme yollarını öğreten Türkiye'deki, ABD'deki hocalarımıza.

Hepinize içten teşekkür ederiz.

Şule ve Yankı

Meslek hayatım boyunca bana güvenen, çocuklarının ruh sağlığına duyduğu özen ve çaba ile ilham veren anne-babalara;

Dersler, seminerler, eğitimler ve okul ziyaretlerinde dinleyip yorum ve sorularıyla kitaptaki bilgilerin şekillenmesine katkıda bulananlara;

Beni yetiştiren anne babam Güner ve Köksal Poyraz'a;

Eğitimime katkısı olan tüm hocalarıma;

Son olarak, bu kitabın yeni baskısına katkı sağlama fırsatını bana sunan, mesleki yaşamımdaki desteğinin ötesinde her alanda gelişimimi ileriye taşıma gücü veren hocam Dr. Yankı Yazgan'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tuğçe

300 Soruda Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor'un İnkılâp Kitabevi'ndeki yeni basımında katkısı olan Genel Yayın Yönetmeni Gülşen İşeri ve Editör Ezgi Hotalak'a çok teşekkür ederiz.

Kitabın kapak tasarımı için Ekin Başak Akgül'e ve sayfa düzeni için Beyzanur Karabulut Koç'a teşekkür ederiz.

İlk basımı yapan Kapital Kitap'taki dostlarımıza da teşekkür ederiz.

Yazmaya olan hevesimizi canlı tutan meraklı ve çalışkan okurlarımıza teşekkür için kelimeler yetmez.

ŞY, YY, OTPF

KİTABIN FELSEFESİ

Her çocuğun bir hayat çizgisi vardır

Çocuğunuz anne karnına düştüğü andan başlayarak değişik aşamalardan geçerek ilerler. Her çocuk için farklı bir hayat çizgisi vardır. Her farklı hayat çizgisinde ortak olan ise aşılması gereken dönüm noktalarıdır. Her dönüm noktası aşıldıkça çocuğu bir sonraki gelişim durağına taşır. Her gelişim basamağı, evrensel ve kaçınılmazdır; problem çıktığında zorlayıcı olabilir: Anne kucağından yere inebilmeyi (ve ortalığı dağıtabilmeyi) sağlayan yürüme, beden işlevlerini kontrol edebildiğimiz için gelişen tuvalet alışkanlığı ("anne çişim var!"), anne sütünden katı besine geçiş ("yemiycem bu iğrenç köfteyi!"), okula gidiş ("kimse beni sevmiyor okulda"), ayrılık ("beni bırakma!")...

Bir çocuğun hayatını etkileyen, hayatın cilvesi sayılabilecek kendi dışındaki olaylar da sayısızdır. Bazıları kaçınılan, ertelenen ve uzak durulan, bazıları da hayatın şu ya da bu şekilde getirdiği, herkesin yaşadığı cinsten olaylar: taşınma, boşanma, hastalık, anne baba ölümü, toplumsal kargaşa, yoksulluk, savaş...

Her gelişim basamağı, her hayat olayı, çocuğunuzun (ve kendinizin) özelliklerini keşfedip onu daha yakından tanımanız için bir fırsat, aşıldığında çocuğunuzu daha ileriye taşıyan bir basamaktır.

İLK İKİ SORU

-Çocuklu hayat 300 soruda öğrenilebilir mi?

Bu kitaba çocuk büyüten herkes için yararlı olmasını amaçladığımız düşüncelerimizi yazdık. Kimseye anne babalık dersi vermeyi amaçlamadık. Her sorunun cevabını bildiğimizi bile düşünmüyoruz. Cevap aramak doktorluğumuzun özünü oluşturuyor. Sadece, hastalarımız ve ailelerinden gelen sorularla değil şahsen hiç tanışmadığımız; ama bir şekilde sorusuna cevap arayan birçok kişiden gelen sorularla da karşılaşıyoruz. Yolda, kafede, plajda, misafirlikte sorulan sorulara e-posta ile gelen soruları, konferanslarda, çalışma gruplarında, iş hayatına yönelik çalışmalarda sorulanları da ekleyelim. Binlerce, binlerce soru yapıyor. Sorulmamış ve cevaplanmamış daha binlerce soru olduğundan da şüphemiz yok. Her soruyu seçerken ve bazılarını tekrar yazarken, bir önem ölçütümüz vardı: En az iki kere sorulmuş olması! Bir kere sorulmuşsa ve yine de önemli olduğuna inanıyorsak, soruyu ikinci defa sorma işini içimizden birisi üstlendi. Baktık, doktor-yazar kimliği sökmüyor, kendimizi anne baba kontenjanından işe dahil ettik. Önce kendi sorumuzu yazdık, sonra kendi cevabımızı verdik.

"Çocuklu hayat 300 soruda öğrenilebilir mi?" sorusuna dönersek, iki cevabımız var:

Cevap 1: 300 soruda *hiçbir şey* öğrenilmeyebilir.

Cevap 2: Tek bir sorunun cevabını arayıp bulmak, *her* şeyi öğrenmek için yetebilir.

Bir de şu var: Soruları sayarsanız, 300'den fazla olduğunu göreceksiniz☺.

-Çocuk büyütmek ne demek? Ya da büyümek?

Çocukluk adeta gelecek için yaşanır, diyebiliriz. Üstelik o gelecek, çocuktan ziyade, çocuğun hayatındaki yetişkinlerin kafasındadır. Çocuk görmediği, bilmediği, hatta tahmin bile edemediği bir geleceğin hazırlığındadır.

Büyütmek, bir çocuğun gelecek hazırlığını yapmasına, bugününü en güzel şekilde yaşamasına, büyümesine yardım etmektir. Onun önündeki engelleri kenara çekmek ya da aşması için yol göstermektir. Peki, büyümek için ne diyebiliriz? Başkalarını da düşünebilmek, gerektiğinde kendi isteklerini bir süreliğine erteleyebilmek, dünyada kendimizden başkalarının da var olduğunu bilerek davranabilmektir. Otomobilinizle sağa dönecekken, işaret vererek, arkadaki otomobili haberdar etmektir. Bir daha gitmeyeceğiniz bir ülkede, bir daha görmeyeceğiniz bir kişiye yardım etmektir. Çocukluk döneminde bu sürecin bir kısmı, ama en önemli kısmı, başlangıç kısmı gerçekleşir.

Adım adım, düşe kalka büyümek bize olgunlaşma için neleri kazandırır?

- ✦ Bekleyebilmek
- ✦ Sabredebilmek
- ✦ Anlayabilmek
- ✦ Kendini tutabilmek (sınıra uyabilmek, sınır koyabilmek, sınırı değiştirmek)
- ✦ Kendi ihtiyacı ile başkasınınki arasındaki dengeyi kurabilmek
- ✦ Bilerek ve anlayarak yaşamak



1

ANNE BABA OLMAK

TÜRK-TİPİ ANNE BABA ...



GÜNÜMÜZDE ANNE BABALIK

-Türk tipi anne baba nedir?

YY: "Türk tipi anne baba" diye bir prototip var mı? Bir parça... Özetle, kesinlikle sevecen, yufka yürekli ama hoyratlaşabilen, yemeyip yedirmeyi seven, kendisi kural sevmeyen fakat aklına estikçe kural koyan/kaldıran desem, yeter mi? Genellemelerin yüksek hata payını unutmaksızın okuyun lütfen bu cevabı. Ama bazı özelliklerimiz var ki trafikte neysek, anne babayken de öyleyiz, dedirtir. Sabırsızlık, acelecilik, mükemmeliyetçilik, başkalarının hatasına tahammülsüzlük, kendi adına hata kabullenmemek... Daha başka bir şey söylemeyeyim, kısacası, çocuklarımıza karşı istikrarlı olmakta zorlanıyoruz. Çocuklarımızı bazen kendi haline bırakıyor, bazen de tam tersi, enselerinden ayrılmıyoruz. Elbette, iki tutum da uygun ya da gerekli koşullarda kendine doğru bir yer bulabilir. Ama galiba tutumumuz çocuğun ihtiyaçlarından ziyade kendi ruh halimize göre değiştiği için, çocuğumuz açısından pek olumlu sonuçlar doğurmuyor. Çocuk bizim ruh halimizi nasıl takip etsin? Bugün ak dediğimize yarın kara dediğimizde, çocuklarımızın kafalarını vakitsizce karıştırmış oluyoruz.

Sabırsızlık, acelecilik, mükemmeliyetçilik, tahammülsüzlük...

Ulusal özelliklere deneysel yöntemle bakmak istersek, tatil yörelerinde kendimizle diğer ülkelerden aileleri karşılaştırabiliriz. Gürültü patırtı bir ölçek olabilir. Gürültü patırtıdan kastım, başkalarını rahatsız edecek ses ve hareketler. Başkasının nasıl etkileneceğini hesap etmek konusunda biraz farklı düşünüyor ve hareket ediyoruz.

Burada bahsettiğimiz aile, ortalama bir büyük kentli aile... Taşrayı ya da büyük kent varoşlarını yeterince tanıyor muyuz? Bilimsel yöntemlerle derinlemesine tanımakta henüz yeterli değiliz.

Kişisel deneyimim, büyük kentteki ile taşradaki, varoştaki anne baba tutumlarının özünde benzeştiği... Yoksulluk, kültürel sebepler gibi etkenler meselelerin şiddetini etkileyebilir ama ana çizgileri pek değiştirmez.

-Evde ben ne zaman çocuk gelişimi hakkında bir kitap okusam ya da program izlesem eşim hemen başlıyor söylenmeye: "Bu da yeni bir icat, eskiden psikolojik sorun mu vardı? Bu meseleler sonradan mı çıktı?"

YY: Biz çocukken de hayat böyle miydi? Bu biraz "bizim zamanımızda..." ya da "hey gibi günler hey" diye tabir edilen geçmişe özlem ile de karışan bir ifade. Geçmiş genel olarak pek de doğru hatırlanmıyor. Büyüklerimizin zamanında yazılmış romanlara, çekilmiş filmlere bakalım; biz ne yaşıyorsak, aynısı mevcut. Dekor ve sahne farklı olmakla birlikte duygular, düşünceler hep aynı. Mitolojiden atasözlerine bin yılların içinden bugüne kalan her şey günümüzdeki çocukların durumuna uymakta.

Geçmişle bugün arasında hiç mi fark yok? Çok fark var, özellikle sorunlar ile başa çıkma açısından geçmişe göre daha sıkışık durumdayız; birçok aile kendi kendine, yabancısı olduğu şehirlerde, kendini yeterince emniyette hissetmediği ortamlarda yaşıyor.

Zaman çok hızlı, beklentiler çok, akılda tutulması gereken bilgi miktarında patlama var. Geçmiş zaman biraz daha yavaştı, şimdiki zamanın sürati gündelik sorunlar çıkmasını kolaylaştırıyor; hayatı zorlaştırıyor. Başa çıkamıyoruz, yetişemiyoruz. Yine de telaşlanmayın, beynimiz iyi yönetildiğinde bunlarla başa çıkabilir. Olan biteni bugün, geçmişten daha iyi kavrıyoruz, problem olarak tanımlanan durumlarda bir artış gözüküyor; ama bu sadece problemler mutlak sayı olarak çoğaldığından ötürü değil. Problem yaratan durumlar hep vardı; ama problemlere bir çözüm olasılığı olmadığı için kimse uğraşmıyordu bile. Oysa bugün çocukların yaşadığı olumsuz duyguların, hayattaki zorlanmalarının azaltılması için bir yol bulmak mümkün gözüktükçe, aileler çocuk psikiyatrlarına, psikologlara ve

eğitimcilere yardım arayışı ile başvuruyorlar. Bu yardım arayışının, anne babalık "becerileri"ni geliştirmek için en uygun yol olup olmadığı tartışılabilir. Hele ülkemizdeki insan çokluğunu düşündüğümüzde, belki de "uzman yardımı"nın yaygınlaşmasından ziyade "içimizdeki uzman" modeli ülkemiz ihtiyaçlarına uygun düşer.

Anne babaları kendileri hakkında düşünmeye, yaptıklarını değerlendirmeye yönelten her şeyin işe yaradığını düşünürüm. Çocukların gelecekte bugünden hatırlayacakları sıcak ve hoş zamanları çoğaltabilecek her şeyin de çocukların ruh sağlığına iyi geleceğine inanırım.

Babaların baba olduklarını hissetmeye başladıkları zaman: 2 yaş

BABA OLMAK

-Babalar ne zaman baba olur? İki çocuk babası bir kişi olarak bu soruyu size iletirken biraz zorlanıyorum. Küçüğüm şu anda 4 aylık, büyüğü ise 3,5 yaşında... İtiraf etmesi zor ama çocuklarıma eşimin duyduğu yoğunlukta bir sevgi duyamıyorum. Hele küçük olanını gördüğümde, en ufak bir kıpırtı bile yok içimde. Bu ne kadar normal bir durum, bilemiyorum. Onlara karşı görevlerimi yerine getiriyorum, onlar için canımı bile vermeye hazırım. Ama eşim gibi değilim.

YY: Hiç utanıp sıkılmayın. Babaların çoğunun sizden bir farkı olmadığı gibi, bunu yadırgamadıkları da bir gerçek. Biz babaların duygularını anlamak, tanımlamak zor olabilir. "Yoksa ben çocuklarımı yeterince sevmiyorum muyum?" sorusu birçok erkeğin kafasını kurcalar. Babaların seviş tarzının kendine özgü olduğunu kabul ederek başlayalım. Buna, sevgisizlik demek haksızlık olur. Birçok baba, fazla da anneleşmeden, erkeklikten çıkmadan, baba-çocuk ilişkisini kurmayı hayal ediyor. Bu hevesliliğe rağmen, babaların çocuklarına ısınması niye bu kadar zaman alıyor?

İki yıl beklemeye hazır olun. Babaların baba olduklarını hissetmeye başladıkları zaman için, ortalama 2 yaş deniyor. İnanılmaz derecede uzun gelen bu zaman diliminde, babalar ne yapıyorlar? Biz babalar, ne yapıyoruz? İki yılın içinde tutumlarımızı pekiştirdiğimiz, karakterimizle ve o zamana değin yaşadıklarımızla uyumlu, çocuğumuzun tarzına yakın bir "stil" geliştirirken hangi yollardan geçiyor, ne hallere giriyoruz? Anne baba ile çocuk arasındaki bağı oluşturan etkenlere yakından bakarsanız, "birlikte zaman geçirmek" etkeninin babalar tarafından pek kısıtlı olduğunu görebilirsiniz. Annelerin çocuğu dokuz ay karnında taşımakla başlayan yakın ilişkileri, emzirme, bakım gibi yoğun dikkat ve emek gerektiren, tümüyle zamana dayanan tiptedir.

Beyin aktiviteleri farkı yansıtır. Şu deney size fikir verebilir: Doğumdan bir hafta sonra anneler ile babalara çocuklarının resimleri gösteriliyor. Bu sırada beyin MR'ları çekilerek, beynin hangi bölgelerinin aktif olduğu ölçülüyor. Annelerin kaygı, merak gibi durumlara yönelik beyin sistemlerinin fazlasıyla aktif olduğu saptanıyor. Babaların beyin aktivitelerine bakıldığında ise evet, tık yok. Bu durumun iki istisnası var: Yeterince beklemek. Altı ay kadar sonra tekrarlanan tetkiklerde olduğu gibi, belli bir zaman geçtiğinde babaların da annelerin ilk baştaki duygudurumlarına benzeyen bir beyin aktivitesi göstermeleri; duruma ısınmaları... Diğeri ise çalışmaya katılan babalardan bazılarında aynı değişikliklerin baştan itibaren var olmasını sağlayan faaliyetlerde bulunmak. Çalışmadaki iki baba, çocuklarının her türlü bakımını baştan üstlenmişler. Beyin tetkikleri, onların kaygı, merak gibi yoğun sevgi durumlarında harekete geçen beyin bölgelerinin fazlasıyla aktifleştiğini gösteriyor.

Pratik öneri: Zaman tanıyın ve zaman ayırın. Yeterince sevemediği düşüncesiyle telaşlanan babalara önerimiz: Aceleci olmayın; bebekle her gün, düzenli olarak hiç olmazsa on dakika geçirin... Yani, (kendinize) zaman tanıyın ve (bebeğinize) zaman ayırın. Süreç kendiliğinden ilerleyecektir...

BABALIK HALLERİ

-Babalık yaparken kendi tarzımızın çocuğa yaklaşımımızı etkilediğini düşünüyorum. Şimdi 3 yaşına gelen kızımla geçirdiğim zamanlarda, başlangıçta sıkıntıdan patlarken, şimdi birbirimizle tam bir uyum halinde olduğumuzu görüyorum. Bunun için çok gayret etmem gerekti. Başka arkadaşlarım ise biraz zorlayıcı olabiliyorlar ya da bebeklerinden yüz bulamadıklarında vazgeçiyorlar. Babalık biçimleri diyebileceğimiz bir şey var mı? Bunun ideal olanı mevcut mu?

YY: Gözlemleriniz çarpıcı. Net bir babalık tarzınız olduğu ve bundan sonuç aldığınız anlaşılıyor. Sonuç, kızınızla ikinizi de tatmin eden bir ilişki... Bence üç çeşit babalık tarzı var: sıvı, katı, gaz.

SIVI: Durup, beklemek. Ne olduğunu anlamaya çalışarak, ne yapacağımızı belirlemek. Durup, bebekten gelen sinyali dinlediğimizde, ritmimizi ona göre ayarlıyor, ona göre hareket ediyoruz. Bu yolla, adeta, içinde olduğu kaba göre şekil alan bir maddeye dönüşebiliyoruz. Buna "sıvısal" babalık ya da babalığın sıvı hali denebilir, haliyle. Bebeğin tavrı donuk ve durgunsa, biz de öyle oluyoruz, ilk tepki öyle. Sıvısalsak eğer, hemen üstüne gitmek yerine, onun küçük bir sinyalini kollayıp, o anda atlayabiliyoruz. Bu küçük zaman aralıklarını iyi kullanabildiğimiz ölçüde, bebeğin zaman içinde değişiveren ruh haline uygun adımlar atmayı pek iyi beceririz.

KATI: Sıvısal olmayan bir baba böyle bir durumla karşılaştığında ne yapabilir? Babalığın "katı" halini yaşıyorsa eğer, bebeğin gülümsemesini bekler ve bebekten beklediği belli adımlar atılmamış olursa, kılını kımıldatmayabilir. Bebecik de köşesinde duran, ne yapacağını bilemez cinstense, "katı" halli baba ile karşılıklı köşelerde öylece dururlar.

GAZ: Uçucu ve kaçıcı tipte bir babaysak eğer, sinyal minyal beklemeden bodoslama dalıveririz bebeğin dünyasına. Canlı ve neşeliysek eğer o gün, bebeğin de otomatik olarak öyle olacağı beklentisiyle adeta. Bu tip babalığa da babalığın "gaz" hali diyelim.

Bir görüş belirtmem gerekirse, sıvısal babalığın saydıklarım arasında en makbulü olduğu kanısındayım. Bebeğin ihtiyaçlarını

yakından gözleyen ve bazı ihtiyaçları doğmadan hissedip proaktif davranan babaları sıvısal olarak adlandırabiliriz. Siz de babalık hallerinden size uyanı belirleyin. Ölçütünüz, bebeğinizle veya çocuğunuzla ısınma süratiniz olsun.

ANNE OLMAK

-Baba olmaktan bahsettiniz, peki ya anne olmak? Annelik ne zaman hissedilir? Henüz hamileyim, belki garip gelecek ama kendimi şimdiden değişmiş, hiç görmediğim çocuğun annesi olmuş gibi hissediyorum. Biraz abartıyor muyum?

OTPF: Bu hiç de abartılı olmayan, sağlıklı bir durum. Annenin zihni zaten daha gebelik döneminde bebeğiyle fazlaca meşgul olmaya başlıyor, hatta buna "birincil annelik meşguliyeti" deniyor. Annenin adeta bebeğine fazlaca "kafayı takması" doğum sonrasında ortaya koyması gereken büyük çabaya anneyi hem fikren hem bedenen hazırlıyor diyebiliriz. Önden yapılmış bir zihinsel prova gibi. Aksi takdirde hormonal dalgalanmalara, birkaç saatte bir bölünen uykuya, ilk günler mastit[1] de eklendiyse acıdan kıvranılan ve bir türlü tam becerilemeyen emzirme işine, tuvalet-banyo gibi temel ihtiyaçları karşılarken bile zamanla yarışmaya başlanan bu yeni "role" başka türlü nasıl alışmak mümkün olurdu ki? Hem de alışma süresi olmadan, hemen ilk andan başlayarak.

Doğum sonrası depresyon oranları %10-20 arasında değişiyor.

-3 aylık bir kızım var. Herkes anneliğin kutsallığına methiyeler sıralıyor. Ben bunu böyle yaşamıyorum...

OTPF: Ortaya konan bu "adanmışlığın" bir duygusal maliyeti var tabii ki. Doğum sonrası ilk günlerde, plasentanın vücuttan ayrılmasıyla birlikte östrojen ve

1 Memede kızarıklığa, şişliğe ve ağrıya neden olan iltihaplanma.

progesteron seviyelerindeki ani değişiklikler duygudurumu etkiler. Bir de gebelik öncesi dönemde depresyon ve kaygı bozukluklarına yatkınlık öyküsü varsa, bu durumda hormonal değişiklikler, beyindeki nörotransmitter adı verilen ve sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan maddelerin dengesini daha belirgin bir şekilde bozabilir. Sözün özü; doğum sonrası depresyon nadir bir durum değildir. Doğum sonrası depresyon oranları %10-20 arasında değişir. Kaygı bozukluğu ise her üç anneden birinde görülür ve keyifli geçmesi beklenen günlere gölge düşürür. Doğum sonrası 2-3 haftanın ötesine geçen mutsuzluk, keyifsizlik, bir zamanlar mutluluk getiren aktivitelere karşı ilgi-istek kaybınız, uyku-iştah sorunlarınız devam ediyorsa, kendinizi çevrenizden bebeğinizden kopuk, duygusal olarak uyuşuk hissediyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı öneririm. Ayrıca, anneliğe yeni adım atmış birinin içinde bulunduğu destek ağı ve ortam, onun ruh sağlığının önemli bir belirleyicisi olduğundan, aileniz, dostlarınız, yakınlarınızdan yeterli desteği alıp almadığınızı gözden geçirin. Bunu sizin yapmanız kolay olmayabilir; eşinizin veya size bebeğinize bakarken destek olmak üzere etrafınızda bulunan yakınlarınızın yapması daha uygun olacaktır. Siz teklif edilen, sunulan desteği almaktan kaçınmayın. Annelere sunulan teselli, anlayış ve rehberlik içeren yeterli sosyal destek, doğum sonrası depresyon dahil birçok ruhsal bozukluğa karşı güçlü bir koruyucu kalkan görevi görebilir.

Ebeveyn olarak yolunuzu bulmanız zaman alabilir, öncelikle bugünkü ihtiyaçlarınızın karşılandığından emin olun.

-Anneliğin zor gelmesi, depresyona girmiş olma fikri beni rahatsız ediyor. Niye ben çocuğuma bakmakta yetersiz kaldım?

OTPF: Annelik, içerdiği birçok duygu, sorumluluk ve yaşamın kökten değişimiyle karmaşık bir süreç. Birçok anne bu ko-

nuda benzer hislere sahip. Anne ruh sağlığının bebeğin bakımı, gelişimi, varsa büyük çocuğun bakımı, eş ilişkisi gibi ailenin tüm sistemi üzerinde önemli bir rolü var. Ancak zor zamanlarda, yardım arama ve yardım almanın önündeki bariyerleri aşmak kolay olmayabilir.

Öncelikle, bu algılarınız üzerindeki sosyal beklentilerin etkisini anlamak önemlidir. Annelik ve ruh sağlığına ilişkin algılar, kültürel ve toplumsal etkilerle şekillenir. Yakın zamana kadar yaygın olup yavaşça etkisini yitirmeye başlayan "güçlü" ve "özverili" anne imajını idealize eden kültürel normlardan, son yıllarda her işe, her yere yetişen, formunu koruyan, güzellik ideallerini karşılayan "çekici" bir görünüme sahip olma baskısı hissettiren bir akıma geçiş oldu. "Anaçlık" klişesi "hot mommy/super mommy" klişesiyle yer değiştirdi. Ancak her iki bakış açısının da kadınları, biyolojik ve fizyolojik sistemlerindeki, aynı zamanda sosyal rollerindeki bu büyük değişim döneminde yaşadıkları duygusal zorlukları göz ardı etmeye ittiğini söyleyebiliriz. Anneliği, farklı şekillerde de olsa zihinde "zayıflık" veya "yetersizlik" olarak algılanabilecek her ihtimalden uzaklaştırma çabaları, yardım aramayı zorlaştıran etiketler olarak karşımıza çıkıyor. Destek almanızı güçleştirenin ne olduğunu anlayarak işe başlayın. Ebeveyn olarak yolunuzu bulabilmeniz zaman alabilir, öncelikle bugünkü ihtiyaçlarınızın karşılanmış olduğuna emin olmayı öneririm.

-Ben bir doktorum. 14 aylık bir kızım var. Ücretsiz izindeyim. 2 yaşına kadar çalışmama, yanında durma kararı almıştım ama doğru mu? Bağlanma bu yaşta önemli deniyor, ne zaman işe dönmeliyim?

OTPF: Biz anneler için doğumdan sonra işe dönüş kararı hiç de kolay değil. Her aile ve anne için işe dönüş zamanı farklı olabilir. Bazı basmakalıp kurallara ya da anne-bebek bağlanmasının önemine aşırı odaklanan popülist söylemlere kendinizi kaptırıp, istemediğiniz bir durumun içinde sıkışmamanızı öneririm. Sizin ruh

sağlığınızı olumsuz etkileyen herhangi bir durumun, bebeğinizle sağlıklı ve güvenli bir bağ kurmanıza ve bebeğinizin ihtiyaçlarına duyarlı bir ebeveynlik becerisi geliştirmenize olumlu bir katkı sağlaması beklenemez. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılayan, bunu sevgi ve ilgiyle yapan, sizin dışınızda bir yetişkin de sizin olmadığınız sınırlı süreler içinde çocuğunuzun fiziksel ve ruhsal gelişimini destekleyebilir. Bu kişinin sık değişmemesi, tutarlı bir bakım için önemli. Bazen böyle bir yetişkinin olmaması annelerin işe dönüşünü zorlaştırıyor.

İşe dönüş zamanı hakkındaki kararınızı verirken, çocuğunuzun ihtiyaçları (bir sağlık sorunu olup olmaması vb.), anne olarak sizin kendi duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarınız, ailenizin ekonomik şartları, işe döndüğünüzde işinizdeki çalışma şartları, siz işteyken çocuğunuza kimin bakacağı, geniş aile desteğinizin olup olmaması gibi birçok faktörü bir arada düşünmeniz gerekir. Örneğin, kariyer hedefleriniz doğrultusunda ilerlemenizin ve iş arkadaşlarınızla beraber olmanızın ruhsal iyilik halinize faydalı olacağını hissediyorsanız, bebeğinizin bakımı ile ilgili gereken düzenlemeleri tamamladıysanız (büyükanne mi bakacak, bakıcı mı, kreş mi), aile bütçesine katkınıza duyulan ihtiyaç her geçen gün artıyorsa çalışmaya başlamayı planlamanızda bir sakınca yok. Ama fiziksel ve ruhsal olarak işe dönmeye hazır hissetmiyorsanız, ertelemenizde de sakınca yok. Erteleme kararınız, altta yatan depresif duygudurum, yoğun kaygı, çocuğunuzu güvenilir kimselere bile kısa süreliğine emanet edememe gibi bir psikolojik zorlanma ile ilgili olmadıkça... Bu son söylediğim durum işe dönüş meselesinden farklı bir duygusal zorlanmaya işaret eder.

-İşe dönüşle ilgili tavsiyeleriniz var mı?

OTPF: İşe dönüş kararı verdiğinizde, önceden planlamanız ve üzerinde düşünmeniz gereken birçok konu olduğunu fark edeceksiniz. Aile zamanınız ve mesleki sorumluluklarınız arasındaki dengeyi sağlamanın bir sanat olması gibi. İşe dönmek her ne kadar

dönmeye çok istekli olsanız da duygusal olarak iniş çıkışları olan bir dönemdir. İşiniz bıraktığınız şekilde kalmamış, iş arkadaşlarınızın ya da sizin görev-sorumluluklarınızda değişiklikler olmuş olabilir. Hatırlamanız gereken ayrıntılar, dağınık dikkatiniz, gece alamadığınız uykunuz da buna eklenince, araya giren zamanın sizin için olumsuz etkilerini hissetmiş olmanız olağan. Öncelikle bu geçiş döneminin özellikleri hakkında bilgilenmiş olmanız, olası hayal kırıklıklarına karşı koruyucu olabilir. İşe dönüş öncesi iş arkadaşlarınızla buluşmalar düzenlemek, işe döndüğünüzde çalışma saatleriniz, iş yükünüz, yapacaklarınız, pozisyonunuz gibi konularda planlamaları önceden tamamlamak; kısacası, işe dönüşe hazırlanmak için bir süre ayırmak faydalı olacaktır. Yaşamdaki rollerinizin artmasıyla beraber (doktor/mühendis/avukat, eş, şimdi de anne) gün içinde bu rollerin arasında geçişler yapmak, öncelikleri ayarlamak kolay olmayabilir. Çocuk bakımı ve iş yükünüz arasındaki dengeyi oluşturmaya çalışırken, eşiniz, aileniz ve çalışma arkadaşlarınızla iletişimi sürdürmeyi, içinde bulunduğunuz durumu açık bir şekilde ifade edebileceğiniz iletişim kanalları oluşturmayı ve benzer deneyimlere sahip kişilerin tavsiyelerini dinlemeye zaman ayırmayı öneririm.

ANNENİN RUHSAL DURUMU

Anne babanın ruhsal durumunu incelemek de önemli. Bunun etkilerini anne babalar, çocuklarıyla ilişkilerinde kolaylıkla fark edebilir. Örneğin, keyfinizin pek yerinde olmadığı zamanlarda, çocuğunuzun size bakıp nasıl suratının değiştiğini, huysuzlaştığını görmüşsünüzdür. Çocuklar, çok erken yaşlardan itibaren duyguları okuyabiliyorlar. Bebeğin bakımını yapan kişinin, en başta annenin, iç dünyası da bize bu yaklaşımlar kadar bilgi verir. Çocu-

ğun bakımını yapan kişi deyişiyle sadece onun altını alan ya da mamasını veren kişi anlaşılmasın. Bu kişi (ki çoğunlukla anne) çocuğa en yakın olan, onun her türlü ihtiyacını karşılayan insanı ifade ediyor. Çocuğa bakan kişi ile çocuk arasında paylaşılan, ortak olan duygusal ve bilişsel anlamı bulabilmemiz, küçük çocuğun iç dünyasının kapısını epeyce aralamamızı sağlar. Anne baba ile çocuğu (ya da herhangi iki insan) arasındaki ilişkinin en esrarengiz yanlarından birisi de "taraf"lardan birinin, diğerinin neler hissettiğini tahmin edebilmesidir. Bazen anne baba kendi beklentilerini çocuğunda görme ihtiyacını o kadar çok duyar ki çocuğun başka türlü hissedip davranabilmesine izin veremez, empoze edici davranabilir. Küçük çocuklarımızdaki ruhsal/davranışsal özellikleri tanımlamak için bizim toplumsal değerlerimizin ve hedeflerimizin rolünü bilebilmek gerekir. Bu etkileşimlerin zincirleme bir karakteri var. Örneğin, bir annenin çocuğuna yaklaşımında, kendi annesinin (ona) çocukkenki ki yaklaşımı ve onun bir çocuk olarak yaşantısının niteliği belirleyici olabilir. Karşımızdaki bebeği anlayabilmemiz için kuşaklar ötesi/geri bir yolculuk yapmamız, birkaç kuşak boyu anne baba ve çocuk ilişkilerini anlamamız gerekiyor. Aynı kuşaktan annelerde, gözleme ve nesnel ölçmelere dayanan yöntemlerle bile anlaşılmayan pek çok şey varken... Örneğin, ağlayan bir bebek "normal" bir annede oksitosin (bir hormon) salgılanmasına ve meme uçlarının irileşip, dikleşmesine neden olur. Ama "ilgisiz" annelerde aynı mekanizma pek işlemiyor. Bu ilgisizlik deyimini aman yanlış anlamayın. İlgi gösteremeyen anne demek daha doğru olabilir, en sık "ilgisizlik" sebebi ne biliyor musunuz? Doğum sonrası depresyon. Annenin doğumdan itibaren ruh sağlığının ideal olmasını sağlamak herkesin ödevi ve yararı.

2

NORMAL GELİŞİM BASAMAKLARI



A. TEMEL GELİŞİM ADIMLARI

-Bebeğimin gelişimini takip edebilmem için yol gösterebilir misiniz? Hangi yaşta, ne gibi gelişimsel basamaklardan geçmeli?

ŞY: Bebeğinizin gelişimini takip edebilmeniz için size aşağıdaki soruları hazırladık. Herhangi bir gecikmeden **şüphelenirseniz** doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin.

Çocuklar devamlı gelişen bireylerdir. Ama gelişim basamaklarında gecikme ya da sapmalar ortaya çıkabilir.

3. ay

- Bebeğiniz sırtüstü yatarken her iki kolunu da eşit derecede iyi ve rahat oynatabiliyor mu?
- Elleri genellikle açık mı durur?
- Dik tuttuğunuzda kafasını bir süre için desteksiz tutabiliyor mu?

6. ay

- Bebeğinizin iki elini bir araya getirdiği oluyor mu?
- Çevresindeki seslere doğru başını çevirir mi?
- Yüzükoyun yatarken sırtüstüne döner mi?
- Koltuklarından destekleyerek tuttuğunuzda ayaklarının üstünde durmaya çabalıyor, kendini birazcık taşıyabiliyor mu?
- Ekmek kırıntısı gibi ufak şeyleri parmakları ile tutuyor mu?

9. ay

- Sırtını dayamadan ve ellerinden destek almadan oturabilir mi?
- Elleri ve dizlerinin üstünde sürünür ya da emekler mi?
- Biberonunu tutabilir mi?

12. ay

- Bir yere tutunup doğrularak ayağa kalkabilir mi?
- Bir ses duyduğunda başını sese doğru çevirir mi?
- El çırpar, alkışlar mı?

18. ay

- Bardağı yardımsız tutup, içindekini dökmeden içebilir mi?
- Bir odanın bir ucundan diğerine hiç düşmeden veya sağa sola yatmadan yürüyebilir mi?
- Elinizi tutmadan ve bir yere tutunmadan yürüyebilir mi?
- Ayakkabılarını kendi başına çıkarabilir mi?
- Kendi kendine bir şeyler yiyebilir mi?

-Çocuğumun yaşıtlarına göre biraz yavaş geliştiğini düşünüyorum, hangi yaşta ne yapabilmeli?

ŞY: Çocuklar devamlı gelişen bireylerdir. Gelişme aşamalarında pek çok nedenle gecikmeler ortaya çıkabilir. Sorunların erken dönemde saptanması ile alınacak önlemlerle, ileride ortaya çıkabilecek gelişimsel rahatsızlıklar bir miktar önlenebilir ve çocuğun optimum gelişmesi sağlanabilir.

Yan sayfada çocuğun yaşına göre dikkat edilmesi gereken bazı gelişim basamakları vardır. Bu soruları anne babaların kendilerine

sorarak sorun olduğunu düşündükleri durumlarda doktora danışmaları yararlı olur.

3 ay: Sizin gülümsemenize karşılık veriyor mu?

9 ay: Desteksiz rahat oturabiliyor mu, heceliyor mu?

15 ay: Yürüyor mu, anlamlı en az bir kelime söylüyor mu, sizin nereye baktığınızı anlamaya çalışıyor mu? Ayrılırken el sallar mı?

18 ay: Ba-ba ve ma-ma dışında kullandığı üç kelime var mı, işaret ediyor mu?

24 ay: İki kelimelik cümleler kuruyor mu, kitaplardaki, dergilerdeki resimlere bakar, ilgilenir mi? Ne istediğini (meramını) anlatabilir mi? Bir şey istediğini belirtmek için ağlamak dışında bir yol kullanır mı? Duyduğu kelimeleri tekrarlamaya çalışır mı? Burnunu, kulağını (ya da vücudunun başka bir bölümünü) sorduğunuzda gösterir mi?

3 yaş: Üç-dört kelimelik cümle kuruyor mu, iki ayakla zıplıyor mu?

-Kaslarımız nasıl gelişir?

ŞY: İlk 2 yıl boyunca bebekler çeşitli alanlarda gelişir ve büyürler. Geçirdikleri bu büyük değişim sırasında yürümek için gerekli olan birçok yetenek kazanırlar. Doğumun hemen sonrasında dış dünya ile çok kısıtlı ilişkisi olan bebeklerinin bu hızlı değişimi anne babaları şaşkına çevirir, bazen bebeğin hızına yetişmelerini güçleştirir.

Bebek büyük ve küçük kaslarının gelişmesi ile vücudunu daha iyi kullanır hale gelir. Bu gelişimin bebeğin sosyal ilişkileri, dil ve düşünsel beceriler üzerine de pek çok etkisi var. Büyük kaslarının gelişimi, hareketlerini daha iyi kontrol etmesini sağlarken küçük kaslarının gelişimi, nesnelere uzanma, yakalama ve yakaladıklarını kurcalamasını sağlar. Her bebek bu gelişimi farklı hızda gerçekleştirir; ama kabaca geçilen basamakların sırası aynıdır. Kaslarımız genellikle baştan ayağa doğru sırayla gelişir; yani bir bebek önce

başına hâkim olur, sonra gövdesine ve en son da ayaklarına. Ayrıca önce büyük kaslarımız, daha sonra küçük kaslarımız ustalaşır. Önce kolumuza, sonra el ve parmaklarımıza söz geçirebiliriz.

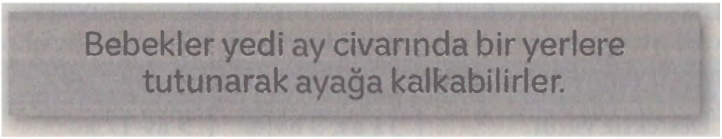
B. HAREKET SİSTEMİ (MOTOR) GELİŞİMİ

HAREKET BECERİLERİ

-Bebekler ve çocuklar hangi hareketleri, ne zaman yapabilir hale gelirler?

ŞY: Yenidoğan bir bebek bıraktığınız yerde aynı pozisyonda kalır. Rahatsız olsa da durumunu değiştirmek amacıyla hareket edemez. Yüzükoyun yattığında başını bir taraftan diğer tarafa döndürmek bile çok kolay değildir onun için. Birkaç ay içinde göğsünü kol desteği ile kaldırmaya başlayacaktır. Gövdesine göre büyük olan başını ancak bu dönemde dik tutabilecektir. Atalarımızın hayatta kalabilmesini sağlayan refleksler yenidoğan bebeklerin hareketlerini kontrol edebilmelerine bir engeldir. Kollar bacaklar amaçsızca hareket halindedir ilk zamanlarda. Bebek 3-4 aylık olduğunda gözünün önünde kıpırdanıp duran kollarının farkına varır. Ellerine söz geçirebildiğini hayretle fark eder. Artık önündeki oyuncaklara uzanacak, yakalamaya başlayacaktır. Yakaladıklarını ağzına götürmesi de dünyayı tanımanın bir yoludur. Bebek bu dönemde yana dönebilecek, hareket repertuvarını genişletecektir. Destekle oturtulduğunda çevresini artık başka bir açıdan görecek, böylece kendini daha uzun süreler oyalayabilecektir. Daha büyük bebekler dönmeye başladıkları ve desteksiz de oturdukları için çevreleriyle daha ilgilidirler. Yedi ay civarında bir yerlere tutunarak ayağa kalkabilirler. Kimi bebek bu aylarda sürünerek de olsa emeklemeye başlar. Genellikle 8-10 ay arasında iyice yerleşen emekleme yeteneği bebeğe büyük bir hareket kapasitesi sağlar. Artık istediği yere ulaşabilir. Bir yerlere tutunarak kalkıp sıralamaya başlayan bebek, bacaklarını o ana kadar olduğundan farklı kullanmayı öğrenecektir. Yerçekimine

karşı ayakta durabilmek bebek için yepyeni bir deneyimdir. Bebek oturduğu yerden hiçbir yere tutunmaksızın ayağa kalkmayı başardıktan sonra yürümeye hazırdır.



-13 aylık kızım henüz yürümüyor, ama uzun süredir emekleme halinde. Her yere rahatlıkla ulaşabiliyor. Yürümesi gecikir mi sizce?

ŞY: Bir bebeğin, yürüyebilmek için pek çok başka beceri elde etmesi gerekiyor. Bu becerileri elde etme sırası ve süresi bebekten bebeğe değişiklik gösterebilir.

HAREKET BECERİLERİ TAKVİMİ

Hareket Becerileri	Becerinin kazanıldığı ortalama yaş aralığı	Bebeklerin %90'ının beceriyi kazandığı yaş aralığı
Dik tutulduğunda başını sabit tutar	6 hafta	3 hafta-4 ay
Yüzüstü yatarken kollarıyla kendini kaldırabilir	2 ay	3 hafta-4 ay
Yan yatarken, sırtüstü yatar pozisyona geçer	2 ay	3 hafta-5 ay
Küpü kavrar	3 ay, 3 hafta	2 ay-7 ay
Sırtüstü yatarken yan yatar pozisyona geçer	4 buçuk ay	2 ay-7 ay

Desteksiz oturur	7 ay	5 ay-9 ay
Emekler	7 ay	5 ay-11 ay
Tutunarak ayağa kalkar	8 ay	5 ay-12 ay
Alkışlar	9 ay, 3 hafta	7 ay-15 ay
Ayakta durur	11 ay	9 ay-16 ay
Desteksiz yürür	11 ay, 3 hafta	9 ay-17 ay
İki küpten kule yapar	13 ay, 3 hafta	10 ay-19 ay
Karalama yapar	14 ay	10 ay-21 ay
Yardımla merdiven çıkar	16 ay	12 ay-23 ay
Yerinde zıplar	23 ay, 2 hafta	17 ay-30 ay
Parmak ucunda yürür	25 ay	16 ay-30 ay

Bu süreçte genetik etmenler kadar, beynin gelişmesi, olgunlaşması, bebeğin fiziksel ve karakter özellikleri birlikte rol oynamakta. İlk dönemlerde hızlı gelişen, çok erken emekleyip sıralayan kimi bebek, temkinliyse eğer, uzun süre tek başına yürümemekte direnebilir. Öte yandan, daha içgüdüsel hareket eden kimi bebek emeklemeden yürüyüverir. Sağlıklı bebeklerin büyük çoğunluğu 18 aydan önce kendi kendilerine yürümeye başlarlar. Burada önemli olan yürüme öncesindeki gelişim basamaklarının aşağı yukarı zamanında geçilmesidir.

YÜRÜMEYE BAŞLADIKTAN SONRA

-Çocuğumuz yürümeye başladıktan sonra elini kolunu eskiye oranla daha beceriksiz kullanır oldu, bu bir rahatsızlık belirtisi mi, yoksa geçici bir durum mu?

ŞY: Bahsettiğiniz duruma çocuklarda sıkça rastlıyoruz. Bir bebeğin yapmaya başladığı her yeni hareket, onun dünya ile olan ilişkisinde bir yeniliktir. Bebek sırtüstü yatmaktan oturmaya ya da

oturmaktan emeklemeye geçtiğinde vücudunu farklı şekillerde kontrol etmek zorundadır. Emeklerken yokuş aşağı güvenli bir şekilde nasıl gideceğini öğrenmiş olan bebek ayağa kalkıp yürümeye başladığında aynı yokuşta düşmeden nasıl yürüyeceğini baştan öğrenmek zorundadır. Çocuklar gelişim sürecinde yeni bir beceri elde ederken bir süre için eski öğrendiklerini unutabilirler. Özellikle yeni beceri daha önceden öğrenilmiş beceriyi farklı bir şekilde kullanmayı gerektiriyorsa. Bu genel prensip yürümek için de geçerlidir. Yürümeye yeni başlayan bir bebek kollarını bir süre eskisine göre daha acemice kullanacaktır. Kısa bir süre önce nesnelere tek eliyle net bir şekilde uzanabilirken yürümeye başlaması ile birlikte bir süre için bu netlik kaybolur. Bu dönemde bebek yürürken dengesini sağlayabilmek için ellerini iki yana açar ve havada tutar. Bebeğin yeniden tek elle uzanmaya başlaması, daha dengeli yürümeyi öğrendiği ve kollarının desteğine gereksinim duymayacak hale geldiği zamana denk düşer.

İlk aylardan itibaren bebeğinizin el, kol ve bacaklarına yumuşak hareketler yaptırın.

-Bebeğim hareket konusunda yaşıtlarına göre biraz geriden geliyor gibi. Hareket yeteneğinin gelişmesi için neler yapabiliriz?

ŞY: Bebeğinizin hareket yeteneğini geliştirmek için doğumdan itibaren yapabileceğiniz pek çok şey var:

- Yenidoğan bebeğinizin hareketini kısıtlamamanız önemli. Giysilerinin rahat ve çok sıkmayan cinsten olmasına dikkat edin. Kollarını, bacaklarını serbestçe hareket ettirebilsin.
- Bebeğinizin bezini değiştirirken bacaklarını kaldırmak yerine gövdesini yana doğru çevirerek yan dönmesini destekleyebilirsiniz.
- İlk aylardan itibaren el, kol ve bacaklarına yumuşak hareketler yaptırabilirsiniz. Özellikle 3 aydan büyük bebekler bu tip hareketlere bayılırlar.

- ✦ Sırtüstü yatan bebeğinizi ellerinden tutarak kaldırmaya çalıştığınızda onun da gayret ettiğini göreceksiniz. Özellikle bebeğiniz 3 aydan büyükse tüm dikkatini toplayarak başını dik tutabilecektir.
- ✦ Bebeğinizi uyanıkken zaman zaman yüzükoyun yatırmayı ihmal etmeyin. Bu pozisyonda iken, kol desteği ile göğsünü yerden kaldırmaya çalışacaktır. Göğsünü yerden kaldırabildiğinde sırtüstüne dönebilecektir.
- ✦ Bebeğinizi hazır olduğunu düşündüğünüzde destekle oturtun. Önüne göz hizasında ilgisini çekebilecek bir oyuncak asabilirsiniz. Böylece, hem vücut hem de kol kaslarını çalıştıracaktır.
- ✦ Emeklemesini desteklemek için bebeğiniz yüzükoyun dururken önüne sevdiği oyuncaklarını koyun.
- ✦ Bebeğinizin uzun zaman geçirdiği odalarda üzerine tutunarak ayağa kalkabileceği, sıralayabileceği sağlam, kaymayan eşyalar olmasına özen gösterin.

-Kızım 13 aylık, üç haftadır kendi kendine yürümeye başladı. Ancak o zamandan beri çok huysuz ve bana yapışık. Bu iki gelişme arasında bir ilişki olabilir mi? Yaşadığı sıkıntıları azaltmak için yapabileceğim bir şey var mı?

YY: Tek başına bir yerden destek almadan yürümek bir bebeğin hayatındaki önemli dönüm noktalarından biri. Sadece hareket edebilmeyi değil bağımsızlığa kavuşmayı da simgeler yürümek. Önünde yepyeni bir dünya açılmıştır bebeğin. Artık onu kimse tutamaz, özgürce yürüyüp uzaklaşır annesinden, ama acaba gerçekten istediği bu mudur? Yürüyüp giderken her an geri dönebileceğini bilmek ister. Belki de daha doğrusu, ne istediğini kendisi de bilmez. Bu yoğun ve karışık duygular birçok iç çatışmaya neden olacak, bebeğin genel olarak daha huysuz olmasına yol açacaktır. Bu dönemde gece uykularında bozulmalar olması çok doğaldır.

Bu büyük gelişimsel değişiklik dönemi "ayrılık anksiyetesi"nin en yoğun yaşandığı dönemdir. Annesinden kısa süre için bile ayrılmaya tahammül edemez bebek. Sanki ayrıldıklarında bir daha bir araya gelemeyeceklerdir.

Bebeğinizin ayrılığa karşı tahammülünü arttırmak için bu dönemde saklambaç, ce-e gibi oyunları sık sık oynamak yararlı olur. Ayrıca evden habersiz ayrılmak yerine el sallayarak gitmek, kısa süre sonra geri dönmek bu dönemi daha kolay atlatmasını sağlayacaktır.

YÜRÜTEÇ

-Bir arkadaşım 7 aylık oğlum için yürüteç hediye etti. Sizce kullanmamızın bir sakıncası olur mu?

ŞY: Genelde bebeklerin gelişimi 9-15 aylar arasında yürümeye başlayacakları şekilde olmaktadır. Bir bebek kendi başına yürüyebilme dönemine gelene kadar zihinsel, motor ve sözel başka pek çok gelişim aşamasından geçmektedir. Tüm bu basamakları tamamlamak normal ve tehlikesiz yürüme öncesi tamamlanması gereken aşamalardır. Pek çok aile çocuğunun bir an önce ayaklanmasını, bağımsız olarak yürümeye başlamasını ister.

Düşünülenin aksine yürüteç yürümeyi hızlandırmaz, tam tersine geciktirebilir.

Bebeğin kendi kendine yürüyebilmesini sağlamak amacıyla pek çok aile yürüteç kullanmaktadır. Düşünülenin aksine yürüteç yürümeyi hızlandırmaz, tam tersine yanlış kasların kullanımına neden olarak yürümeyi geciktirebilir. Bundan daha önemlisi yürüteç ev içinde yaşanan ve yaralanma hatta ölümle sonuçlanabilen kazaların nedenleri arasında başta gelmektedir. Tüm bu nedenlerle bebeklere yürüteç tavsiye etmiyoruz.

C. DİL GELİŞİMİ VE İLETİŞİM

0-3 AY BEBEK İLETİŞİMİ

-Bebeğim karnımdayken onunla konuştuğumda ya da ona bir şarkı söylediğimde, sanki anlıyor gibi geliyordu. Tekmelemeyi kesip, durup beni dinliyordu adeta. Bu bir tek bana mı oluyor, diye merak ediyorum.

ŞY: Bebeğiniz ile iletişiminiz anne karnında başlar. Deneyiminizin sahiciliğinden emin olabilirsiniz; hayal görmediniz. Anne karnındaki bebek 16. haftadan itibaren duyduğu seslere hareket ederek tepki vermeye başlar. Kalp atışlarındaki değişiklikten onun hislerini anlayabilirsiniz. Bebeğe en güçlü ulaşan ses ise annesinin sesidir. Bebekler anne karnında 26. haftaya vardıklarında, annelerinin sesinin ritmini, iniş çıkışlarını ayırt edebilirler. Anne sakin bir sesle yavaşça ve basit cümleler kurduğunda, bebeğin kalp atışları yavaşlar. Hamileliğin son 3 ayında ise bebek müzik ya da gürültü duyduğunda tekme atar, duyduğu sese göre tepki gösterir. Anne karnında sesle ilgili yaşanan deneyimler doğum sonrasında da etkilerini devam ettirir. Örneğin, doğumdan sonra, daha önce duymuş olduğu sesler ile duymamış olduklarını ayırt edebilirler. Bebekler işitme duyuları gelişmiş olarak dünyaya gelirler. Daha doğmadan önceki deneyimlerini kullanmaya başlarlar. Anne sesi ve annenin kalp atışına benzeyen sesler bebeği doğum sonrasında da çok rahatlatır. Anne, bebeğini ilk kucağına aldığı andan itibaren bebekte oluştuğunu gördüğümüz güven duygusunda bu duyuların gelişmişliğinin etkisi büyüktür.

Bebeğin dil gelişimi doğumundan başlayarak kurduğu güven verici ilişki sayesinde ilerler.

-Bebeğimle ilk andan başlayarak bir anlaşmamız var gibi. Bu yaşta dil becerisinin gelişmediğini duydum; biz nasıl oluyor da birbirimizi anlayabiliyoruz? İletişimini arttırmak için şimdiden (bebeğim 3 aylık) yapabileceğim başka neler olabilir?

YY: Bebek sevildiğini, korunduğunu, ihtiyaçlarının karşılanacağını hissettikçe, anne-bebek iletişimi gelişir. Bakışından, gözünden birçok şeyi anlayabilirsiniz. Yaklaşık 2 aylık olduğunda, gülümsemesi ve bakışları ile sizinle bağını sağlamlaştırır. Sağlam bağ, yani güven verici bir ilişki...

Doğumundan sonraki ilk haftalar ve aylarda, bebek iletişim kurmayla ilgili yeni şeyler keşfeder. Annenin mimikleri, canlılığı, değişken ses tonu bebeğin ilgisini çekmeye başlar. Bebek gülümseyerek, ayaklarını ve kollarını oynatarak tepki gösterir. Bebek zamanla göz teması kurmaya, anne sesini dinlemeye, anneyi gözlemlemeye ve annenin yüz ifadesindeki değişiklikleri fark edebilmeye başlar.

Bebeğin dil gelişimi doğumundan başlayarak kurduğu güven verici ilişki sayesinde ilerler. Anne ve bebek doğumdan itibaren kendi aralarındaki özel dillerini oluştururlar. Böylelikle dil gelişiminden önce iletişim kurarlar. Bebek, doğuştan, yabancı ses ve kelimeleri ayırt edebilme becerilerine sahiptir. Bu becerileri büyüdükçe azalır. Bebeklerin yabancı dil "öğrenmeleri" yetişkinlere göre daha kolaydır. Siz yine de bebeğinizi hazır olmadığı hiçbir şeyi öğrenmesi için zorlamayın. Önemli olan bebeğinizin kendini güvende hissettiği bir ortamda, tanıdığı kişilerle sağlıklı iletişim kurabilmesi ve bu iletişim ile dil gelişimini destekleyebilmesidir.

SÖZ SIRASI: ÇOCUKTA DİL GELİŞİMİ

Söz anlamak ve söz söylemek insanın diğer canlılardan belki de en önemli farkıdır. Çünkü dil becerisi, düşünebilmenin önkoşuludur. Düşünebildiğimiz ölçüde insanlaşırız.

Konuşabilmek, düşünceleri ve duyguları başkalarına iletmenin ana yoludur. Anneler ve babalar ile bebekler arasında söz henüz ortada olmasa bile göz vardır; bebek söylediklerimize karşılık verirken gözüyle, yüzüyle neredeyse "konuşur." Fazla söze pek gerek de yoktur. Dil gelişiminin ilk ve belki söylemekten daha önemli aşaması anlamaktır. İşitmek ve dinlemek, anlamanın önkoşuludur. İşitmeyi engelleyen durumlar çocuklarda konuşmayı geciktiren önemli nedenlerin başında gelir. İşitmenin yenidoğan bebeklerde değerlendirilmesi, bu engelleri başta belirleme ve giderme şansını vermektedir.

Dinlemek ise neyi işiteceğini tercih etmektir. Bebeklerin tercihleri bildik ve yakın olana yöneliktir: Annenin ve babanın sesine ve sözlerine kulak verir bebekler. Bebek ilgi gösterdiğini dinler. İlgi gösteremiyorsa eğer, dinleme arzusu da hissetmeyebilir. Bu arzunun eksikliğini annesine yeterince bakmamasından, kendisine yönelik flört girişimlerine pek yüz vermemesinden çıkarabiliriz. Konuşmak anlamadan sonra gelir. Dinleme ve anlama yok ise sözcükler yerini bulamaz. Dil gelişimi çocuk ile çevresi arasındaki karşılıklı alışverişin en önemli araçlarından bir tanesidir; karşılıklı olduğu ölçüde gelişir. Geliştiği ölçüde düşünebilme ortaya çıkar. Düşünce ile eylem arasındaki dengenin gelişimi söz becerilerinin ortaya çıkmasına bağlıdır. Çocuk konuşabildikçe hareketleri üzerindeki kontrolü gelişir. Dil gelişimi insan beyninin kaçınılmaz ürünlerinden birisidir. Beynin dış etkilere açık bölümlerinin bir ürünü olan dil, çevreden gelen eksikliklerden (konuşulmayan ortamlar, TV, video gibi seyredilen şeyler) kolayca etkilenebilir. Karşılıklı etkileşim, ister sözlü ister sözsüz, dil gelişimini körükler, hızlandırır. Bebek dile geldiğinde, artık söyleyecek çok şeyi vardır.

HANGİ GELİŞİM ADIMI, HANGİ AYDA ATILIR?

DİL GELİŞİMİNİN BASAMAKLARI	ORTALAMA YAŞ ARALIĞI
Anadilin ses özelliklerini algılayabilme	Doğumdan itibaren
Sese dönme, iletişimde sırasını bekleme, karşılık olarak agulama	Doğumdan kısa süre sonra
Heceleri söyleme	4-9 ay
Tek tek kelimelerin anlamlarını öğrenmeye başlama	6-10 ay
İstek belirtme amacıyla işaret etme	10-16 ay
Anlamlı tek tek sözcükler çıkarmaya başlama	10-16 ay
Sorulduğunda vücut kısımlarını gösterme	10-16 ay
Çok sayıda sözcüğün anlamını bilme	15-18 ay
Söylediği sözcük sayısında ani artış	16-24 ay
Basit cümleleri anlama	20-30 ay
İki sözcüklü cümle kurma	18-24 ay
Dil kurallarını kavramaya başlama, basit cümleler kurma	24-36 ay
Söylediklerinin anlaşılırlığının artması	3 yaş
Olayları ya da masalları anlatmaya başlama, Konu ile ilgili sorulara yanıt verebilme	30-42 ay
Dilbilgisi kurallarına uygun ve düzgün konuşma	4 yaş
Tüm seslerin doğru çıkarılması	5-7 yaş
Karmaşık cümleler kurulması	5-7 yaş

0-12 AY DİL GELİŞİM BASAMAKLARI

-Ben hem bir doktor hem de 4 aylık bir bebek annesiyim. Tıp fakültesindeyken öğrendiklerimin çoğunu sanki unutmuş gibiyim şu anda. Çocuk doktoruma çok temel bilgileri sormaya da utanıyorum. Örneğin, bebeğimin dil gelişimini çok önemsiyorum. Ancak, okuduğum kaynaklardan çelişkili bilgiler edindim, kafam karıştı. Özellikle 1 yaşına kadarki dönemde, konuşma için gerekli gelişim basamakları tam olarak nelerdir? Bu basamakları nasıl değerlendiriyorsunuz?

YY: Dil ve iletişim gelişimi en önemli, bizi insan yapan alanlardan birisidir. Önemsemenize katılıyoruz. Tıp fakültesinde o kadar çok bilgi öğrendik ki birçok bilginin hatırlanması zorlaştı. Kullandığınız bilginin hatırlanması daha kolay olacaktır. Bebeğiniz size bu konuda en iyi öğretmenliği yapacak. Genel çizgileri ile dil gelişimini ay ay özetlemeye çalışalım. Bu gelişim çizgisinden uzaklaşmalar olabilir; her çocuğun gelişim sürati farklı olabilir. Bu fark belli bir düzeye ulaştığı takdirde, "sorun var" diyebiliriz; sorunları başka bir soruda ele aldık. İletişimin anne karnından itibaren başlayışını, bu iletişimi pekiştirmenin yollarını anlatmaya çalıştığımız bir soruya da göz atmanız yararlı olabilir. İlk bir yıldan sonraki dönemi merak ederseniz, bebeği o yaşta olanlar için bir başka soru daha var. (bkz. Bir yaşından büyük çocuklarda gelişim)

DİL GELİŞİMİ TAKVİMİ

0-2 AY

Bebek doğduğunda işitme duyusu gelişmiştir. Yüksek ses alçak ses ayırımını yapabilir, tiz seslerle, sık tekrarlı, ritmik basit konuşmaları tercih eder: Bazı seslerin doğum sonrası bebeği rahatlattığını biliyoruz. Örneğin, anne kalp atışına benzeyen seslerin bebek üzerinde müthiş rahatlatıcı bir etkisi var. Yeni doğmuş bebekler konuşma seslerini ayırt etmede erişkinlerden daha ustalar.

Bebekler farklı dillerdeki ses ve ton farklılıklarını birbirlerinden ayırt edebiliyorlar. Bebeğinizle konuştukça bebeğiniz sizin anadilinize ait özellikleri benimsemeye başlarken yabancı dilleri ayırt etme yetisini yavaş yavaş yitirir. Yeni doğmuş olan bir bebek yüksek-alçak ses ayırımını yapabilir, ses duyduğunda emmesi değişebilir ya da susup dinleyebilir. Bebekler tiz sesleri tercih ederler, bu nedenle bizler onlarla "bebekçe" konuşuruz.

Bebekler sözlerin anlamlarını 6. aydan itibaren yavaş yavaş öğrenmeye başlar.

Çocukların dil öğrenme becerileri doğuştan var, düzensiz sözcüklerden bile bir düzen çıkarmaya çalışırlar. Biraz daha büyüdüklerinde bu düzen içinde hangi hecelerin vurgulandığını göz önünde bulundurarak sözcüğün nerede başlayıp nerede bittiğini öğreniyorlar. Sonra sözcüklerin anlamlarını buluyor, ardından da konuşmada bu sözcükleri kullanmaya başlıyorlar. Daha sonra basit dilbilgisi kuralları giriyor işin içine. Bu sıra olmazsa olmuyor. Önceki edinilen dil becerilerinin üzerine kuruluyor; sözcükler başlamadan dilbilgisi kurallarına uygun dil gelişimi olmuyor. Dil, beynimizin gelişimine en uygun olacak şekilde şekilleniyor.

2-6 AY

Bebek 2-3 aylık olduğunda, sesin geldiği yere doğru dönebilir. İki aylık bir bebek artık karşısındakine gülümsemeye başlamıştır. Bu gelişme çoğu zaman beraberinde agulamayı, keyifli sesler çıkarmayı da getirir. Başlangıçta sesli harflerin ağırlıklı olduğu bu seslere zamanla sessiz harfler de eklenir. 6 aydan itibaren hecelemeye başlar (mamama-baba-nenene gibi). Tükürükleriyle baloncuklar yapmaya bayılır. Bu arada konuşması için gerekli olacak organlarını (ağız, dudaklar, dil ve gırtlak) bolca çalıştırmaktadır. Duyduğu

sesleri taklit etmeye uğraşmaktadır. Tabii ki vücudunun ve beyninin elverdiği ölçüde. Anne babası da ona cevap olarak tükürükle baloncuk yaptığında hoşuna gidecektir. Ayrıca ileride iletişim için bolca kullanacağı bir kuralı; "bir sen, bir ben" kuralını, yani söz sırasını beklemeyi öğrenmeye başlayacaktır. Ses tonunda inişler çıkışlar vardır, tıpkı büyüklerin konuşmalarında olduğu gibi.

Konuşmanın bu dönemden sonra gelişmesini sürdürebilmesi için bebeğin çevresinde konuşulanları duyuyor olması gereklidir (bkz. Duyma İşitme).

6-12 AY

6 aydan küçük bir bebeğe sık duyduğu sözcükler tanıdık gelebilir ama anlamlandırması çok zordur. Sözlerin anlamlarını 6. aydan itibaren yavaş yavaş öğrenmeye başlayacaktır. Bebekler kendileri ile konuşulmasına her zaman bayılırlar. Bebeğinizle konuşurken onun da size karşılık verebilmesi için fırsat tanıyın. Onunla konuştuğunuzda birbiri ardına tekrarlanan hecelerle size yanıt verecek. Bebeğiniz 8-10 aylık olduğunda kendisine söylenen basit cümleleri anlayacak, hatta onlara uygun hareket edecek. "Alkış" dediğinizde alkışlayacak, "gel babası" dediğinizde eliyle çağırma işareti yapacak. Biraz daha büyüyüp 1 yaşına yaklaştığında "topu bana getir" dediğinizde gidip topu getirecek. Söylenenleri anlayabiliyor olmak dil gelişiminde çok önemli ve konuşmanın başlaması için muhakkak geçilmesi gereken bir aşama. Her yaş döneminde olduğu gibi bu dönemde de çocuğunuzun anlaması konuşmasından çok daha fazladır. Çocuğunuz 50 sözcük söylemeye başladıktan sonra konuşmanın gelişmesinde müthiş bir atlama olur. Her geçen gün konuşmasına yeni sözcükler eklenir. Sözcük dağarcığının artması ile birlikte çocuğunuz, iki sözcüğü bir araya getirerek basit cümleler kurmaya başlayacaktır. Bu iki sözcüklü ilk cümleler dil kurallarına çok da uygun olmayabilir. Endişelenmeyin, çocuğunuz zamanla daha düzgün

konuşmayı öğrenecektir. Konuşması geliştikçe duygularını ve isteklerini ifade etmesi kolaylaşacağından bu dönemlerde sıkça karşılaşılan hırçınlık hali de daha az olacaktır. Bu dönemde kimi çocuk akıcı bir şekilde konuşabilirken, kimisi de ancak birkaç sözcük söyleyebilir.

Dil gelişimindeki bu farklılıkların pek çok nedeni var. Kız çocuklar genellikle erkeklerden biraz daha erken konuşmaya başlıyor. Dışa dönük çocuklar, utangaç çocuklara göre daha kolay konuşuyor. Ailedeki kişi sayısı bile konuşma gelişmesinde etken. Anne babaların doğumdan itibaren bebekle konuşması, konuşma gelişimini olumlu etkiliyor. Eğer çocuğunuzun anlaması ve konuşması tutarlı bir şekilde, gelişim basamaklarındaki sırayı izleyerek, belki biraz daha yavaş olsa bile, ileri doğru gidiyorsa endişelenmenize gerek yok.

12-18 AY DİL ÖZELLİKLERİ, İŞARETLEŞME, İLK SÖZCÜKLER

-14 aylık bir oğlumuz var. Henüz pek bir kelime söylemese de ne desek anlarmış gibi bir hali var. İsteklerini kendi eliyle işaret ederek bize anlatmaya çalışması normal mi? Bu yaşta dil gelişimi açısından neler beklemeliyiz?

YY: Parmakla işaret etmek, çok önemli bir iletişim adımı... Yaklaşık 8 aylıkken, sizin işaret ettiğiniz yere, nesneye bakmakla başlayan bu iletişim biçimi, birinci yıl içerisinde kendini ifade etmenin bir aracı olarak kullanıldığında, konuşma iletişimine giden yolu açar. İşaret ederken ve konuşurken, beynimizin aynı bölgelerini kullanmaktayız. İki sistem birbirini besler. Dilini bilmediğiniz bir ülkede alışveriş yaparken, yemek seçerken, işaret dili ile her şeyi çözebilirsiniz. Bebekler ilk 12 aylarını dilin mantığını çözmeye uğraşarak geçirirler. Anadillerinde sık kullanılan ses yapılarını anladıktan sonra konuşulanları anlamaya başlarlar. Anlama ilerledikten sonra ilk sözcükler ortaya çıkar. Bu genellikle 12 ay

civarında olur ancak kimi bebek 8 ayda kimi ise 15 ayda söyler ilk sözcüğünü. Ancak konuşmanın başlayabilmesi için öncelikle konuşulanları anlamanın gelişmesi gerekli. Sözsüz iletişim kurma çabası, işaret etmesi konuşma açısından önemli belirtiler. Ayrıca, bebek günlük hayatında sıkça duyduğu ve önem verdiği konuları (tahmin edin bakalım, nelere önem veriyor oğlunuz?) daha kolay öğrenecektir. İlk sözcükler, bebeğin günlük yaşamında önemli yeri olan sözcükler olacaktır. Bebeğinizle oynadığınız oyunlar, ona okuduğunuz kitaplar da ilk olarak hangi sözcükleri söyleyeceğini etkileyecektir. "Anne", "baba", "mama", "bitti" en çok kullanılan ilk sözcüklerden. Ancak, ilk söylediği söz "ahtapot" olan çocuklar da var!

Çocuğunuzun sözcük hazinesini 50 sözcüğe çıkarması genellikle 18-20 aya kadar sürebilir. Bu dönemden sonra ise konuşmanın gelişimi müthiş hızlanacaktır. Gün içinde bebeğinizle konuşmanızın sonsuz yararı var. Araştırmalar, bebeklerin hayatlarının ilk iki yılında anne babalarından duydukları sözcük sayısının, sözel zekâları üzerine etkisi olduğunu göstermekte. Önemli bir hatırlatma: Bu sözcükleri bir ilişki çerçevesinde, bir alışverişin, karşılıklı etkileşimin bir parçası olarak duyduklarında, dil gelişimine gerçek bir katkısı olur. Televizyon reklamlarından ya da çizgi filmlerden duyularak öğrenilen sözcüklerin (bilhassa bu yaş aralığında) tam tersi etkiler gösterebildiğini biliyoruz; çünkü orada sahici bir insandan insana ilişki yok.

18-24 AYDA DİL GELİŞİMİNDE NELER BEKLEYEBİLİRİZ?

-Oğlumuz bir buçuk yaşını geçti. Yürümesi, anlaması, her şeyi normal... Akıcı konuşmayı beceremedik henüz. Çevredekiler babasının da geç konuştuğunu söyleyip beni rahatlattılar. Komşumuzun oğlu ise neredeyse her şeyi söyleyebiliyor. Endişelensem mi, yoksa beklesem mi bilemedim? Hangisi normal?

YY: Konuşması gecikti endişesine kapıldıysanız, anlamanın

ve işaretleşmenin ne kadar geliştiğini değerlendirmek faydalı olabilir. Erkeklerde dil gelişiminin biraz daha hassas, biraz daha gecikmeli olabildiği doğru, ama aradaki farkların çok fazla olmadığını hatırlatayım. "Erkektir, geç konuşur" her zaman geçerli bir kural değildir; hele anlama ve işaretleşme yavaş gelişiyorsa. Bu konunun ne zaman bir sorun olarak ele alınması gerektiğini ayrı bir soruda ele aldık. 18-24 ay için tipik sayılan özellikleri tanımlamaya çalışalım: Bir buçuk yaşından büyük çocuklar 2-50 sözcük bilirler. Çocuğunuzun ilk 50 sözcüğe ulaşması aylar alacaktır.

Bir buçuk yaşından büyük çocuklar 2-50 sözcük söyleyebilirler.

2 YAŞINDAN SONRA DİL GELİŞİMİNDE NELER BEKLENEBİLİR?

-2 yaşındaki oğlumuz artık konuşmaya başladı. Ama birçok sözcüğü tam anlaşılamıyor. Cümlelerine de anlam vermekte zorlanıyoruz bazen. Bizim evimizde pek fazla konuşma alışkanlığımız yok. Karıkoca akşam televizyonun karşısında uyuklayarak günü bitiriyoruz. Bakıcı hanım da biraz yaşlıca, güzel besliyor, temizliyor; ama pek oyun, konuşma filan sevmiyor. Bu yaşta ne gibi gelişmeler olmalı? Kendi yükümüz çok diye bir şeyleri eksik de yapmamalıyız diye düşünüyorum bazen.

YY: Kent yaşamında zamansızlıkla mücadele eden sayısız anne babadan birisiniz. En azından, evde çocukla doğrudan konuşmanın, televizyonsuz vakit geçirmenin önemini bildiğinizi anlıyorum. Ama gündelik hayat bazen bildiklerimizi uygulamaya fırsat vermiyor. Bu yaş grubundaki dil gelişim beklentilerini bu soruda aktaralım. Hem bu bölümdeki tabloda hem de çocuğumuzla etkileşimde kullanabileceğimiz yöntemleri anlatan bir başka soruda diğer bilgileri bulabilirsiniz.

Çoğu çocuk bu yaşta basit cümleler kurarak derdini anlatabilir. Ne, nereye gibi sorulara cevap verebilir, 5-10 dakika boyunca bir öykü dinleyebilir. Dilbilgisi kurallarına uyar, çoğul eklerini ve fiilleri kullanır. 3 yaşına doğru sözcük sayısı, 30-500'e ulaşabilir. Ben, sen, benim, senin gibi kişi zamirlerini kullanmaya başlayabilir, kim, neden sorularına cevap verebilir. Toplumsal hayata karışmanın, diğer çocuklarla etkileşimin gerekliliği belirginleşir. Kullanılan mülkiyet kelimeleri ya da zamirler, herkesin ayrı bir adı olduğu gerçeği gibi ancak yaşanarak öğrenilebilir. 3 yaşına doğru büyüklük ve yer/pozisyon kavramlarını anlamaya başlayacaktır. Toplumsal hayat içinde, diğerine göre hangi konumda olduğunuzu tanımlayarak yerinizi bildirmek (üstünde, altında, yanında...) ya da bir nesneyi diğerinin biçimi ya da büyüklüğüne (küçük, büyük; yüksek...) göre tanımlamak için ihtiyaç duyulan sözcükleri öğrenmek çok daha kolaylıkla ve doğallıkla gerçekleşir. Aile üyelerinin ve giderek arkadaşların etkisi hiçbir şeyle kıyaslanamayacak denli güçlüdür.

DİL GELİŞİMİNİ DESTEKLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

-Çocuğumda, konuşma basamaklarının hepsinin kendiliğinden olmasını beklemeli miyim? Babaannemize ben bu konularda bir şeyler okuyup, yapmaya çalıştıkça, "Biz sizleri öyle kitapla, psikolojik tavsiye ile büyütmedik," diyor. Bence bu tür ek çabalar gereksiz değil. Her çocuk bir şeyler yiyip, büyüyor, ama sağlıklı beslenme diye bir şey de var. Sağlıklı, doğal beslenmeye nasıl dikkat ediyorsak, ruhsal gelişime de öyle dikkat etmeliyiz diye düşünüyorum. Sizce konuşmanın ve dilin gelişmesini desteklemek için benim yapabileceğim neler var?

YY: Gelişimi desteklemek, kolaylaştırmak, bebeğin birçok yeti ve beceriyi kazanıp kullanmasını hızlandırabilir. Amacımız, gelişimin bir an evvel olup bitmesi değil elbette. Gelişim sadece basamakları aşmak değildir. Zahmet azaltıldığında, her aşamada

derinleşebilmek için zaman kazanılır. Örneğin, dili sadece birkaç yüz kelime ile konuşan bir kişi ile dilin incelik ve zenginliklerini kullanabilen bir kişi arasındaki farkın daha bebeklik aşamasında oluştuğunu düşünün. Kendisini iyi ifade edebilecek bir dil becerisi için, bebeklikten başlayarak bize düşenler var. İlk birkaç yaş için bazı önerilerimizi kısaca özetleyelim:

Konuşurken bebeğinizle göz teması kurmaya özen gösterin.

- ✦ Çocuğunuzun konuşmasının gelişmesi için yapabileceğiniz en iyi (ve en kolay) şey, beraberken onunla bolca konuşmak.
- ✦ Bebeğinizin göz hizasına gözlerinizi getirmeye özen gösterin, gözüne bakarak konuşun.
- ✦ İşaret ettiği şeylerin adını söyleyin, gün içinde iş yaparken neler yaptığınızı anlatmayı alışkanlık haline getirin. Gün içinde beraberken yaptıklarınızı ona anlatın.
- ✦ Çocuklar tekrardan çok hoşlanırlar. Tekrarlamak, onlara güven verir, yaptıkları işte ustalaşmalarını sağlar, öğrenmekte oldukları şeyleri pekiştirmelerine yardım eder. Aynı kitapları tekrar tekrar okutmak istediğinde, okuyun. Arka arkaya aynı oyunu oynamak istediğinde, oynayın.
- ✦ Konuşurken yalın, kısa ifadeler ve mutlu bir ses tonu kullanmaya çalışın. Uzun cümleler onun dikkatini dağıtarak anlamasını zorlaştıracaktır.
- ✦ Söylemeye çalıştıklarını tam olarak anlamasanız da konuşmayı sürdürebilmek için elinizden geleni yapın.
- ✦ Bazı sözcükleri söylerken o sözcüğü anlatan el işaretleri de kullanabilirsiniz. İşaret dilinin kullanımı konuşmanın gelişmesini hızlandıracaktır.
- ✦ Sizinle iletişime girme çabalarını gözden kaçırmayın. Size bir şeyler anlatmaya çalışıyorsa, onu anlamaya çaba gösterin, bu çabanızı ona belli edin.

- ✦ Bol bol kitap okuyun ya da masal anlatın. Çocuğunuz isterse aynı kitabı tekrar tekrar okumaktan çekinmeyin.
- ✦ Tekerlemeler, şarkılar dil gelişimine yardımcı olacaktır.
- ✦ Çocuğunuz konuştuğunda onu dinleyin, ne dediğini anlamaya çalıştığınızı belli edin. Bu arada sabırsız olmamaya çalışın.
- ✦ Çocuğunuzla konuşurken, onun söylediklerini yeniden yapılandırarak tekrar edin. Örneğin, "baba, su hüp" kelimelerini arka arkaya dizdiğinde, siz tekrarlarken, "baba su içti" olarak yeniden yapılandırabilirsiniz. Ona yanlış yaptığı duygusunu vermeyi kesinlikle istemeyiz. Bu şekilde bir yeniden yapılandırma, "hata yaptın" mesajı vermez. Onu anladığınızı belli edip, bunu kendi dilinizde ifade ettiğinizde, ona kılavuzluk etmiş olursunuz. Daha çok konuşmak isteyeceğini göreceksiniz.
- ✦ Bir gün içinde ekran karşısında geçirdiği süre 30 dakikayı geçmemelidir. Yaşına uygun program izlemesine özen gösterin, eğer bulabilirseniz. Hele çalışan bir anne ya da babaysanız, sizin hafta içinde evde olduğunuz saatlerde çocuklara uygun pek fazla program bulamayabilirsiniz. Birlikte izleyebildiğiniz zamanlarda, ona izlediği program ile ilgili bilgiler ve hatırlatmalar yapabilir öğrendiklerini pekiştirebilirsiniz. Böylece hem beraber keyifli vakit geçirirsiniz hem de televizyonu çocuğunuzla iletişim kurmada bir araç olarak kullanabilirsiniz.

Çocuğunuz zamanının önemli bölümünü bakıcısı ya da bir aile büyüğü ile geçiriyorsa, bu bilgileri onlarla da paylaşın. Uygulaması için kendilerine yol gösterin.

-Bebeklerin etkileyerek öğrendiklerini, somut durumlardan etkilendiklerini düşünürsek, dil gelişimi ve etkileşim gelişimi için ne yapmalıyız?

YY: Bebeğin yaptıklarına uyan karşılıklar alması, onun hayat üzerinde bir etki yapabilme duygusunu kuvvetlendirir. Hangi du-

rumlarda ne yapacağını, nasıl davranacağını öğrenmenin tek yolu budur. Örneğin, televizyon seyreden ya da daha modern olup akıllı telefon/tablet ekranına bakan bir bebek olmanın en önemli sakıncası, bebeğin olan bitene hiçbir etki gösteremeden tam bir seyirci olmasıdır. Ekran tıklama ya da ikon sürükleme de seyirciliği pek değiştirmez.

Seyirci pozisyonu, ilişkiye katılmayı frenler. İlişki için gerekli beyin sistemlerini hareketsiz kılar. Karşılıklı "uyan" davranışların birbirini izlemesi, bebeğin diğer kişinin farkına varışını arttırır. Kırk yaşından sonra empati kurslarında kazanamayacağı becerileri sizinle bir emzirme anında ya da uykuya dalmadan kazanabilir. Bellek, bu işe yarayan davranışları kodlar ve bir kenarda saklar. Sırf bir eylem olarak değil, kendisinin de bir katkıda bulunduğu, karşısındakiyle adımlarını uydurmaya çalıştığı bir ilişki olarak.

Dil mekanizmaları, diğer kişiyle iletişim ihtiyacının artışıyla harekete geçer: her şeyin bir adı vardır. Durumların, duyguların adları onları kullanabilmemizi, geçmiş deneyimimizi biriktirip, tekrar kullanabilmemizi sağlar. Bilerek, fark ederek yaşadığımız durumlar, hayal gücümüzün malzemesi olur. Öylesine, adını koymaksızın, rastgele biçimde yaşadıklarımız ise geride bir şey bırakmaksızın geçer gider.

-2 yaşında bir kızım var. Emekli öğretmen olan annem ve babam ona bakıyor. Haliyle hikâyeler, masallar, kitaplar erkenden biraz da fazlaca hayatımızda oldu. Kızımın da kitaplara ilgisi fazla. Okuyor gibi yapıyor, evirip çeviriyor. Annemlere de bir şey diyemiyorum ama biraz abarttılar mı acaba?

OTPF: Çocuğunuzun kitaplarla olan ilişkisi insanlarla olan ilişkisinden fazla değilse anne ve babanıza teşekkür edin, çok iyi yapmışlar. Ufak bir ara not ekleyelim: Belirli bir davranışın günün büyük bölümünde insan etkileşimine zaman bırakmayacak şekilde gerçekleşmesi, bu davranışın takıntılı bir ilgi alanına dönüştüğünü düşündürebilir. Bu aşırı durum, çocuğun gelişiminin bir uzman ta-

rafından değerlendirilmesini gerektirir. Ancak çocuğunuz çevresindeki insanlara gülücükler dağıtıyor, parkta bir akranını gördüğü zaman yaptıklarını taklit ediyor, ilgisini çeken kitabı size uzatıp sizin de ilgilenmeniz için gösteriyorsa, göz göze gelmeniz karşılıklı gülümsemeye yetiyorsa gelişiminde kaygılanacak bir şey yok ve güzel bir alışkanlığın temelleri erken yaşta atılmış demektir. Kitaplar duyulan kelime sayısı, çeşitliliği, dil bilgisi ve dilin kullanımı konusunda anlama ve konuşma becerilerinin gelişimine doğrudan katkı sağlar. Kelime bilgisinin ve anlama becerilerinin artışı özellikle sosyal etkileşim sırasında veya okul ortamında, anlatılanda boşluk kalmaksızın hızla anlamayı ve kıvrak bir şekilde duruma uygun eylemde bulunmayı sağlar. Daha hâkim olduğunuz anadiliniz ve ikinci diliniz arasındaki sosyal etkileşim becerilerinizi, cevap hızınızı, rahatlığınızı kısacası zihninizin kıvraklığını gözünüzün önüne getirin. Öte yandan, masal ve hikâyeler, şimdi ve burada olmayan bir dil kullanarak, çocukların çevresinde gerçekleşmeyen, o an gözlemlemediği veya daha önce hiç deneyimlemediği olaylar hakkında düşünmelerini sağlayarak soyut düşüncenin gelişimine önemli bir katkıda bulunur. Küçük çocuklardaki dil gelişimini inceleyen çalışma sonuçlarına bakarsak, bu okuma alışkanlığının hem anlatılanı anlama hem de akıl yürütme, öğrenme, soyut düşünmeyi geliştirici özelliği sayesinde çocuğunuzun geometri, olasılık ve veri analizi gibi matematik becerilerinin temelini bile atmış olduğunuzu söyleyebiliriz.

Çocuğunuzu iki dilli yetiştirme kararını, ikinci dili anadilinize yakın bir düzeyde bildiğinizden emin olarak almanız önemlidir...

-Oğlumuz yeni doğdu. İleride Avrupa ya da ABD'de yaşama planımız var. Şimdiden çift dille yetişmesini istiyoruz. İngilizce konuşan bir bakıcı ile anlaştık. Anne baba olarak bizim de İngilizcemiz fena sayılmaz. Çift dillilik hakkında görüşlerinizi merak ediyoruz.

OTPF: Birden fazla dilde okuma, yazma ve konuşmanın gerek-

liliği, tartışmaya gerek olmayan bir konu. Öte yandan, uluslararası toplantılarda, siyasetçilerin çeşitli dillerde, kendi ses tonları ve aksanlarıyla konuşuyor gibi göründüğü, üstelik dudak senkronizasyonuyla mükemmel hale getirilmiş videoları ardından, yapay zekânın bu alandaki potansiyeli büyük bir merak konusu haline geldi. Ancak şimdilik birden fazla dilde okuryazarlık becerilerine duyulan ihtiyacın hâlâ geçerli olması nedeniyle bugün alacağınız kararlar için konuşmaya devam edelim.

Küçük yaşlardan itibaren birden fazla dile maruz kalan çocukların kafa karışıklığı yaşadıkları iddiası çoktan çürütüldü. Yaşamın ilk aylarında bebekler, dillerin baskın seslerindeki ve sesletim biçimindeki farkları algılamaya açık bir zihinle doğduklarından, iki dilin farkını anlayabiliyor. Bu sebeple kafa karışıklığı ya da konuşma gecikmesi gibi kaygılara yer yok. Hatta otizm gibi dil gecikmesi yaşayan nörogelişimsel sorunların varlığında bile farklı bir dile maruz kalmanın gelişimi aksattığına yönelik net bir bulgu yok. Özellikle ebeveynlerin anadilleri farklıysa her ebeveyn çocuğuyla kendi anadilinde konuştuğunda sosyal etkileşimi, duygu ve düşünce dünyasını çocuğuyla paylaşabilmesi daha kolay olacağından çift dille yetiştirmekten kaçınmamak gerekir. Çift dille yetişen çocuklarda, iki dili aynı anda çözmek zorunda kalmanın, karşıdakinin jest ve mimiklerindeki sözel olmayan ipuçlarını daha fazla takip etme ihtiyacı doğurarak empati ve sosyal becerileri arttırabileceği, iki dil arasındaki geçişlerin düşünce esnekliğini getirebileceği ve bir dili konuşurken diğer dilin araya karışmasını engelleme becerilerinin dürtü kontrolüne katkı sağlayabileceği öne sürülen faydalar arasında. Ancak, bunların uzun vadeli çalışmalarla onaylanmış ve üzerinde fikir birliği oluşmuş sonuçlar olmadığını da vurgulayalım. Bunu özellikle söylemekteki niyetim, sadece bilişsel ve sosyal gelişimi iyileştirme niyetiyle kendi anadiliniz olmayan bir dilde çocuğunuzu yetiştirmemenizdir. Ebeveynin kendi anadili dışın-

da konuşmaya çalışması daha az kelime kullanması, konuşmayı daha kısa kesmesi, daha az duygu ifade etmesi, kısaca ebeveyn-çocuk etkileşimi sırasında daha az sıcaklık, rahatlık hissetmesi ve sınırlı bir düşünce dünyası sunması anlamına gelecektir. Çok dilli ve çok kültürlü evlerde büyüyen çocukların avantajları, ebeveynlerin kendi anadillerinde iletişim kurmaları nedeniyle dilin zenginliğini ve derinliğini daha rahat bir şekilde aktarabilmeleri ile ilişkili görünüyor. Ebeveynin kendi anadili olmayan bir dilde konuştuğu durumları buna dahil etmiyoruz. Çocuğunuzu iki dille yetiştirme kararı verirken ikinci dile, anadile yakın düzeyde hâkim olup olmadığınızı gözden geçirerek karar vermeniz faydalı olur.

KONUŞMASI GECİKTİYSE

Çocuğumuz 19 aylık oldu. Konuşması oldukça sınırlı; anne dışında bir kelime söylemiyor. Bizimle ilişkisinden pek bir şey anlamıyoruz. Daha fazla kendi âleminde... Erkeklerde konuşma daha geç olur diye kendimizi avuttuk, ama ben o kadar rahat değilim.

YY: Konuşmanın gerçek anlamda gecikmesinin birkaç ana nedeni vardır. En sık rastlanan nedenler, işitme sorunları ve iletişim kurma konusunda isteksizliktir. Doğuştan gelen bir sorun nedeniyle ya da sık geçirilen ortakulak iltihabı sonucunda işitme zorluğu olduğunda, çocukların çevrelerinde konuşulanları anlamaları ve buna dayalı olarak da konuşmaları etkilenecektir. Çocuğunuzun iyi işitmediğini düşünüyorsanız, bu kaygınızı mutlaka doktorunuzla paylaşın. İşitme ile ilgili sorunların erken dönemde saptanması, konuşmanın mümkün olduğunca normal gelişebilmesi için çok önemli. Günümüzde doğumdan hemen sonra yapılan basit bir test ile bebeğin herhangi bir işitme sorunu olup olmadığını belirlemek mümkün. Bu testin uygulanmadığı durumlarda, doktorunuzla konuşup, kaygınızı belirtmelisiniz. Bir başka soruda işitme sorunu açısından bir tarama yapmanıza yarayabilecek soruları bulabilirsiniz.

Konuşma gecikmesi olan çocukların, gelişimsel açıdan değerlendirilmesi büyük yarar getirir. Bazı gelişimsel bozukluklar, toplumsal hayat için çok gerekli olan iletişim gereksinimini ortadan kaldırmaktadır. İletişim gereksinimi olmadığında, konuşmanın gelişmesine de adeta gerek kalmamakta. Otizm ve benzeri rahatsızlıkların ilk belirtileri, içe dönüklük ve konuşma gecikmesidir. (Bu konuda daha ayrıntılı bilgi verdiğimiz sorulara bakınız.)

BEBEĞİNİZ İŞİTİYOR MU?

-Bebeğimin işitme testinin yapılıp yapılmadığından emin değilim. Ama ailemizde işitme kaybı olan kişiler var. Benim en büyük korkum, bu tür bir probleminin olması. Anlamak için yapabileceğim neler var?

ŞY: Genelde korkuların ve kaygıların boşa çıktığını görsek de anne, bebeğin en yakın ve en duyarlı gözlemcisidir. Annelik korkularını her zaman ciddiye alıp, gereken incelemeyi yapmak gerekir. Önce bilgileri gözden geçirmek, sonra kuşkular devam ediyorsa, uzman görüşü almak uygun bir yol olur.

Aşağıdaki liste bebeğinizin ilk yılda duyduğu seslere göstermesi gereken tepkileri belirtmektedir. Bu listeye göre kendi durumunuzu belirleyebilir, bilgileri çocuk doktorunuzla paylaşabilirsiniz. Gerekli gördüğü takdirde, sizi bir odyoloji uzmanına yönlendirecektir.

İŞİTME TEPKİLERİ

DOĞUMDAN HEMEN SONRA	Bebeğiniz ani yüksek sesler işittiğinde rahatsız olur ve bu seslere gözlerini kırparak ya da açarak yanıt verir.
01. AY	Beklenmedik bir ses işittiğinde, hem gözlerini kırpmaya başlar hem de bir süre öylece hareketsiz kalır.

03. AY	Beklenmedik bir ses işittiğinde, hem gözlerini kırpmaya başlar hem de bir süre öylece hareketsiz kalır.
06. AY	Odanın öbür ucundan sesinizi işittiğinde size doğru döner.
09. AY	Her gün işittiği tanıdık sesleri dikkatle dinler. Alçak tonda gelen seslerin kaynağını arar.
12. AY	Adını ve diğer tanıdık kelimeleri işittiğinde tepki gösterir. "Hayır" ve "baş baş" sözcüklerine de karşılık verebilir.

BEBEĞİN İHTİYAÇLARINA UYGUN YAKLAŞIM

-Bebeğime yaklaşırken ondan alacağım ipuçlarının önemli olduğunu belirtmiştiniz. Bu ipuçlarını nasıl izleyebilirim? Onun ihtiyaçları ile uyumlu yaklaşmak için neye dikkat etmeliyim?

YY: Bir bebeğin beyin yapısı, çevresinden kendi eylemlerine uyan tepkiler olduğunda daha iyi gelişir. Örneğin, size gülümsediğinde, siz de ona gülümsüyorsanız, bu "uyan" bir tepkidir. Bebeğin bir şeyler yaparkenki coşku düzeyi, sizin tepkinizi ona hangi yoğunlukta göstereceğinizi belirler. Onun düzeyiyle karşılık vermelisiniz; örneğin, sesi alçak tonda ise alçaktan; çığlıklar atıyorsa, yüksekten... Bebeğe tepkileriniz, her zaman bebeğinkiyle aynı kanaldan olmayabilir. Birçok algıyı eşzamanlı kullanarak hareket edebilirsiniz; örneğin, onun gülücüğüne hem gülerek hem kafasını kaşıyarak tepki verdiğinizde, dokunma ve görme sistemleri arasındaki bağı kuvvetlendirmiş olursunuz.

Bebeği özellikle strese sokan, zorlayan uyaranlar bellidir. Örneğin, bazı yüz ifadeleri: devamlı endişeli, öfkeli ya da kayıtsız tavırlı yüz ifadeleri bebeği kaygılandırır. Aşırı gürültü, sık yer de-

değişiklikleri, düzensiz, kaotik ortamlar... Şu dünyada rahat etmek için bebeğin tek kılavuzu ve dayanağı anne babasıdır (ve diğer büyükler). Sizin yüz ifadeniz, ses tonunuz, dokunuş biçiminiz bebeğin bilgi kaynağıdır: nasıl bir ortamda olduğunu, nasıl davranabileceğini, o ipuçlarından çıkartacaktır.

Bebeği strese sokan uyaranlar:
Aşırı gürültü, sık yer değişiklikleri,
düzensiz, kaotik ortamlar...

İLETİŞİM BOZUKLUĞU OLABİLİR DENİLDİYSE

-Bebeğimizin huyları bir buçuk yaş civarında değişti. Öncesinde de bağımsız, özgür dediğimiz türden bir tarzı vardı; ama bu bağımsızlığı artık kopukluk düzeyinde. Bizden ihtiyaçları dışında pek bir şey istemiyor. Onu da kendi yapamazsa... Elimizi tutup, üstüne koyarak anlatıyor. İsmiyle çağırdığımızda kesinlikle gelmiyor, ama ayakkabılarımızı giydiğimizi görünce ya da duyunca koşup gelebiliyor. Önce duymuyor sanmıştık, ama TV'de hoşuna giden bir reklam olduğunda hiç kaçırmaz, içeri odadan yetişir. Tek tük kelimeler söylüyor, ama bizi umursamaz bir havası var. Bazı videoları izlerken ya da sevdiği bir kutulu oyuncak var, onunla meşgulken, çok dikkatli... İnternette okuduklarımdan sonra bu otizm olabilir mi diye düşündüm. Bir doktora başvurdum. Bizi gözleme aldı, otizm olabilir, dedi. Ama kesin tanı için yaşı biraz küçükmüş. Yine de bir özel eğitim programına başlamamızı önerdi. Bizi bu konuda bilgilendirebilir misiniz?

YY: Çocuğunuzu yakından gözlemiş olmanız sayesinde ciddi bir sorunu vakitlice saptamışsınız. Bir uzmana başvurarak, doğru bir adım atmışsınız. Doktorunuzun yaklaşımı, bu tip bir durumla karşılaştığımızda uyguladığımız standartlar ile uyumlu. Otizm ve yaygın gelişim bozuklukları diye bilinen, küçük çocukların iletişim ve etkileşimini ciddi biçimde bozan bu sorun yumağı hakkında en önemli nokta, anne babanın gelişimin yolunda gitmediğini his-

setmesi. Bu his, konuşma gecikmesi ve iletişim kopukluğu olarak dile getiriliyor. Konuşma gecikmesinin, otizmden daha sık görülen sebepleri var (örneğin, işitme kaybı); ilk başta otizmle tıpatıp benzer bir tablo ile başlayıp, sonradan toparlanması daha süratli olan durumlar da söz konusu. Doktor olarak, genellikle, kesin bir tanı telaffuz etmeden önce hem gözlem yapıp hem de kesin tanı ne olursa olsun, çocuğun iletişim ve etkileşim becerilerini destekleyecek eğitim çalışmalarını başlatmaktan yanayız.

Otizmin de içinde olduğu nörogelişimsel bozukluklar tanı grubundaki çocuklarda, birkaç ana gelişim alanında problemler gözlemliyoruz:

- Duygusal/sosyal bir ilişkiye girmekte zorluk
- İletişim (sözlü/sözsüz) kurmakta ve sürdürmekte zorluk
- Dili anlamada ve kullanmada zorluk
- Denge, hareket, dokunma, derin duyu alanlarında aşırı veya "az" duyarlılık.

Annelerin, babaların dile getirdiği başlıca sıkıntılar özet olarak sıralarsak, 18 aylık ve daha büyük bir çocukta, iletişim ve etkileşim alanında, en çok şu yakınmaları duyuyoruz:

- Konuşmuyor (bir şey söylemiyor)
- Göstermiyor (kendi eli ile ihtiyaçlarını işaretler)
- Bakmıyor (ismini söylediğimizde, gözümüze, yüzümüze)
- Dinlemiyor (kulak vermiyor)
- Anlamıyor (söylenenleri, işine gelenler dışında)
- Konuşmuyor (bir şey söylemiyor)
- Durmuyor (yerinde)
- Hep aynı şeyleri yapıyor (amaçsızca, gereksiz sıralamalar gibi)

EKRANLAR OTİZME SEBEP OLUR MU?

-TV, telefon, tablette çok video seyretmek otizme ya da başka bir iletişim bozukluğuna sebep olur mu? İki yaşındaki çocuğumuzda, konuşma ve iletişim gecikmesi olduğu için gittiğimiz hastanede, "otizm spektrum bozukluğu" tanısı kondu. Bazı doktorlar da "hiperaktif" dediler. Araştırıp, okuduklarımızdan, problemin ekranlarla ilgili olabileceğini, çocuğumuza gereken ilgiyi göstermeyip, TV ve tablet seyrettirdiğimiz için böyle bir sorunun ortaya çıkmış olabileceğini görünce yıkıldık. Çok sorduk, kusura bakmayın, ama biraz şaşkın vaziyetteyiz.

YY: Bu yaştaki otizm spektrum bozukluğu tanısı, genellikle henüz kesinleşmemiş bir şemsiye tanıdır. Problemin son şeklini almamış olabileceği, sebebinin tam anlaşılamamış olması sebebiyle tanısal tanımlamada, gelişim hedeflerini belirleyen bir yaklaşım ön plandadır. Çok ağır bir hiperaktivite ya da öğrenme güçlüğünün bebeklikteki biçiminin bu tarz bir tablo gösterebileceği de düşünülebilir. Otizmle ilişkisi olduğu düşünülecek daha bin bir sorun sayılabilir. Benim kestirme tavsiyem, anne baba olarak bu akademik tartışmalara kendinizi kaptırmaksızın, çocuğunuzu iletişim ve etkileşim alanında desteklemek için doktorunuzun ve eğitimcilerinizin tavsiyeleri doğrultusunda hareket edin.

Gelelim, ekranlar ile otizm arasında olduğu söylenen ilişkiye. Öncelikle bu konuda kendinize haksızlık etmeyin. Anne baba tutumları nedeniyle otizm oluşmaz. Anne babaların çocukları ile ilişkilerini ve iletişimlerini yoğunlaştırmaları ile içe dönüklükte bir azalma, iletişim arzusunda bir değişiklik görmekteyiz. Ama iletişimindeki yoğunlaşmanın, otistik belirtilerin düzelmesine katkıda bulunuyor olması, anne-baba-çocuk arasındaki iletişim eksikliğinin otistik belirtilere yol açtığı anlamına gelmez.

Dil gelişimini tamamlamamış, iletişim becerileri tam oturmamış, toplumsal ilgisi yeterince güçlü olmayan çocukların, günlerini

ekran başında geçirmeleri gelişimlerini bozabiliyor; özellikle sözel becerilerini kısıtlayıcı etkiler yaratabiliyor. Bu etkiler, otizme, belki de sadece otizme değil, genel olarak dış dünyayla ilgiyi azaltmaya genetik yatkınlık taşıyan çocuklarda "otizm" belirtilerinin ya da daha basitçe, iletişime ilgisizliğin ortaya çıkmasına yol açıyor. Sadece ekran etkisinin otizme yol açacağı söylenemez. Ancak, bir çocuğun genel gelişimini, dikkatini vermesini sağlayan mekanizmaların gelişimini bozabilir. Genel bir öneri olarak, üç yaşın altındaki çocuklar için, hele dil gelişimi yeterli değil ise ekranlardan (ve karşılıklı etkileşim olmayan ilişkilerden) uzak durmayı öneririm. Bundan bir zarar görmesini de beklemem. Daha fazla ayrıntıyı bu konuya ayırdığımız sorularda bulabilirsiniz. Bu cevabımızın güncel olup olmadığını kontrol etmeyi de öneririz. Araştırma bulgularının ortaya koyduğu olumsuz etkilere bakılırsa, ruh sağlığını koruyucu ve gelişimi destekleyici yaklaşım sadece küçük yaş gruplarında değil daha büyük çocuklarda da kısıtlayıcı sınırlayıcı olmayı önereceğiz.

"ENTERESAN" BİR ÇOCUK

-Oğlum biraz enteresan bir çocuk. Annem de eğitimci olduğu için çocukta bir farklılık olduğunu söylüyor. Henüz konuşmuyor ama dediğimiz birçok şeyi çok iyi anlıyor. Ne istediğini tek sözcükle ifade etmeye gayret ediyor. Bazen parmağıyla işaret edebiliyor. Asla ama asla yanından ayırmadığı bir arabası var. Bir süre unutturmak için uğraştım, ama çok huzursuz oldu ve evin her yerinde arabasını aradı. Ben de tekrar vermek zorunda kaldım. Hafızası inanılmaz derecede güçlü. Mekanik şeyler çok ilgisini çekiyor, her aletin içini açıp incelemek istiyor. Bir de dönen şeylere (tekerler, klimanın motoru, çamaşır makinesi gibi) çok ilgisi var. Elektronik şeylerle de inanılmaz derecede ilgili. Bütün aletlerin hepsinin düğmelerinin ne işe yaradığını biliyor. Aynı zamanda çok titiz ve düzenli bir çocuk. Şimdiden bazı harfleri ve sayıları biliyor. Müthiş

gözlemci bir çocuk, aylar önce gittiği bir yeri hiç unutmuyor. Daha önce gittiğinde orada ne yaptıysa aynı şeyleri, aynı sırada yapıyor. Oldukça hareketli. Biraz dik başlı. Bir şeye çok uzun süre konsantre olamıyor. Uyku vakti, yemek vakti, her şey çok düzenli olsun istiyor. Farklı ortamlarda pek uyuyamıyor. Sessiz ve loş bir odada olması lazım. Hep kendi yatağında uyumak istiyor. Bizim yanımızda hiç yatmadı şimdiye kadar. Bebekliğinden beri hiçbir şeyi taklit etmedi. Hep büyük gibiydi. Bebek oyunları ve şarkılarından pek hoşlanmadı. Kendi istediği şeyi yapıyor. Ben de titiz ve mükemmeliyetçi bir yapıdayım. Belki de çocuğun bu tip davranışlarında benim bu özelliklerimin etkisi olabilir, bilemiyorum. Biraz uzun bir mektup oldu ama size danışmak istedim. Oğlum normal sınırlar içinde bir çocuk mu, yoksa bir süre gözlemlenmesi mi gerekir? Öneri ve yorumlarınızı sabırsızlıkla bekliyorum.

Model alma, kopyalama gelişim için olmazsa olmaz bir beceridir.

YY: Oğlunuzun, dediğiniz gibi, enteresan özellikleri var; bu konuda sizin dikkat çektiğiniz hususları ben de bir kez daha vurgulayayım, birkaç yorum ekleyerek:

1. Güçlü bellek. Hatırladığı biçimin dışına çıkmama gayreti, aynı hareketlerin (pek de gerekli olmayan) tekrarı. Tüm bunlar aşırı olduğunda, çocuğun gelişimini engellediğinde, "takıntı" olarak görülür. Oyuncaklara bağlılık birçok çocukta duygusal gelişimin bir parçası olarak görülür; yine de zorlansalar da bir noktada vazgeçebilmelerini bekleriz.

2. Mekanik ya da dönen şeylere ilgi. Eylemlerin sonuçlarını gördüğünde öğrenme biçimine bağlı olabilir. "Sonuçtan öğrenme" diye de adlandırılabilecek bu öğrenme biçimine sahip çocukların sözel becerilerinin gelişiminde gecikmeler olabilir (oğlunuzun 3 yaşında olması beklenen sözcük sayısı ve cümle yapısını henüz elde etmediğini belirtmişsiniz). Görünür, elle tutulur sonuç veren

durumları da iyi anlayabilmek, sistemleri ya da kuralları daha iyi çözebilmek gibi bir sonuç getirir. Düğmesine basılan, görselliğin ön planda olduğu ve hemen bir sonuç alabildiğiniz bilgisayar gibi aygıtların kullanımını daha kolay ve çekici kılar.

3. Harflere, sayılara ilgi. Oğlunuz için bütün bu sembollerle ilgilenmek, bir elektronik aygıtın işleyişini çözmek kadar basit gözüküyor. Diğer yandan, bu yaştaki beklentimiz sayılardan ya da harflerden çok, diğer çocuklara ilgide artış ya da sizinle etkileşim için daha fazla zorlamasıdır.

4. Yaşından büyük gibi. Taklitçilik bir öğrenme biçimidir. Model alma, kopyalama gelişim için olmazsa olmaz bir beceridir. Sınırlarına sahip, hatta bu konuda oldukça titiz bir çocuk. Yabancı yerde yatmıyor, kendi yatağında rahat ediyor. Çocukların çoğunun "nerede akşam, orada sabah" bir tarzları olabilir; hele anneleri ya da babaları ile beraberseler, nerede yattıkları umurlarında bile olmayabilir. Sizin ufaklık bu noktada yine yaşının gerektirmediği kadar hızlı gitmiş, ancak bunun onu sosyal olarak kendi yaş grubundan biraz uzağa (bazı alanlarda ileri gitse bile) düşürmesinden endişelenirim.

5. Düzen ve konsantrasyon. Düzenlilik konsantrasyonumuzun açıklarını kapatmaya, dağılmamızı önlemeye yarayabilir. Hal böyle olunca, düzenin bozulmasına sinirlenebilir, düzeni bozdurmamak için her şeyi yapabiliriz.

6. "Ben de öyleyim". Kendinizi tanımlarken mükemmeliyetçi özelliğinizi vurgulamışsınız. Büyük olasılıkla, diğer alanlarda da oğlunuzla benzeşiyor olabilirsiniz. Size birçok yerde kazanç getiren bu özelliklerin oğlunuzda bulunmasına "sevinsem mi, üzülsem mi" diyorsunuz. Sanırım, bu özelliklerin oğlunuzun hayatını nasıl etkilediğini, gelişim basamaklarını aşmasını kolaylaştırıp kolaylaştırmadığını bir uzmanla birlikte değerlendirmeniz benim de, sizin de içinizi rahatlatabilir. Sorunuza net bir yanıt vermediğimin farkındayım. Normal sınırlar içinde bir farklılık olması

ihtimali yüksek olsa da bu farklılığın bir eşiği aşıp aşmadığına bir meslektaşımızın kılavuzluğunda karar vermenizi öneririm. Belli ki oğlunuzun mükemmel biçimde gözlemiş olduğunuz özellikleri, onu şimdiden iyi bir gözlemci yapmış. Belki bu gözlemciliğini iletişimcilikle nasıl birleştirebileceğini öğrenmek için ona destek olunması iyi olabilir.

Bu özeti çok ayrıntılı bir mektuptan çıkarttığım için bazı noktalar eksik gözükebilir; ama 3 yaşına yakın birçok çocukta gördüğümüz bir gelişim farklılığının çok güzel bir anlatısı olduğu için olabildiğince kitabımıza yansıtmaya çalıştım.

Küçük yaşlarda duygusal gelişime yönelik kazandıklarımızın çoğunu anne babamızla ilişkilerimizdeki alışverişten elde ederiz.

D. DUYGUSAL GELİŞİM

DUYGUSAL GELİŞİM NEDİR?

-Duygusal gelişim sözü kitaplarda, konferanslarda çok sık geçiyor. "Bebeğin sadece boyuna posuna, kilosuna bakmayın; duygusal gelişimini gözleyin" tavsiyelerini çokça duyuyoruz. Yine de tam anlamadığım şey, duygusal gelişimden ne kastediliyor? Çocuğumuzun duygusal gelişiminin kapsamında neler var?

YY: Soruya şöyle karşılık vereyim: Gelişim "bir hedefe yönelik ilerleme yolu" anlamında alınmalı. Örneğin, motor sistemlerin gelişimi (kas gücü ve koordinasyon); yürüyebilmek, hareket edebilmek, ayakta durabilmek, tırmanabilmek gibi eylemleri yapabilir hale gelmemiz sonucunu doğurur. Duygusal gelişimi de hedeflenen sonuçlar ile tanımlamak daha uygun olur. Duygusal gelişim ideal düzeyde olduğunda hangi hedefler gerçekleşir?

- ✦ Duygusal/sosyal bir ilişkiye girmekte zorluk çekmemek.
- ✦ Kendine güven.
- ✦ Kendini değerli bulmak.
- ✦ Hayatta kendisinin de bir yeri olduğuna inanmak.
- ✦ Başkalarının yerini önemsemek.
- ✦ Başkalarının düşüncelerini, davranışlarının nedenini anlayabilmek.
- ✦ Başkalarıyla karşılıklı ilişki kurabilmek, ilişkileri sürdürebilmek.

Bu hedeflere yönelik gelişim ömür boyu devam eder. Küçük yaşlarda duygusal gelişime yönelik kazandıklarımızın çoğunu anne babamızla ilişkilerimizdeki alışverişten elde ederiz. 0-5 yaş arasındaki hayatımız, nasıl birisi olduğumuzu, sevilmeye ne kadar değer olduğumuzu, hayatta en azından iki insan için eşsiz değerde olduğumuzu hissederek öğrendiğimiz, davranışlarından çıkarttığımız bir dönemdir. Her yaptığımızın onaylanmasına gerek hissetmediğimiz, istediklerimiz olmadığında bir felaket olmadığını öğrendiğimiz, başkalarının isteklerini kendi isteklerimizle bağdaştırmaya razı olduğumuz bu dönem, sevmeyi ve sevilmeyi öğrendiğimiz zamandır.

HER DÖNEMİN DUYGUSAL GELİŞİM GÜNDEMİ

-Her gelişim döneminde değişen temalar nelerdir?

YY: Bebeğin ve çocuğun her yaş döneminde gelişimin temaları değişir. Bu yeniliklerin bebeğin kendisi için olduğu kadar, anne babasının gelişimindeki yeri de önemlidir. Stanley Greenspan'in gelişim modelini esas alarak, her dönemin gelişim gündemine getirdiği temayı soran soruları ve cevaplarını sonraki sayfalarda bulabilirsiniz. Sizin gündeminiz çocuğunuzun kendine özgü gelişim özelliklerine, ailenizin yapısına, sizlerin tek tek kişilik özelliklerinize göre

farklılıklar gösterebilir. Bu listeye onları da ekleyebilirsiniz. Bize bildirmenizden de memnun oluruz.

YENİDOĞAN

-Yeni doğmuş bir bebeğin ve ailesinin gelişim gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Sağlık:* Bebeğim sağlıklı mı? Neredeyse tüm sorular sağlık konusuna odaklanmıştır.

-Yeni doğmuş bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

Duygular: Anne babaların duyguları doğum sonrasında biraz karmaşıktır. Rahatlama, kaygı, sevgi, kızgınlık, yalnızlık, mutluluk ve şüphe hep bir anda hissedilebilir. Bebekler, anne babanın duygusal olarak güçlü ve zayıf oldukları yanlarını ortaya çıkartırlar.

Bebek: Bebeğin kendine has özellikleri –cinsiyeti, boyu, ten rengi, huyları– anne baba tarafından keşfedildikçe, doğumdan önce hayal etmiş oldukları bebeğin yerini kendi gerçek bebekleri almaya başlar.

Bağlanma: Bebeğin doğumundan itibaren geçen ilk yıl içinde bebekle olan ilişki büyüyecek ve sağlamlaşacaktır. Bebek ve anne babanın ilk dakikalardan başlayan duygusal temasları bu süreci hızlandırır.

3 HAFTALIK

-20 günlük bir bebeğin ve ailesinin gelişim gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Yorgunluk:* Anne babanın duygusal sağlığı bu noktada oldukça kırılgandır. Anne hâlâ toparlanma sürecindedir ve doğum sonrası depresyonu yaşayabilir. Bebeğin ihtiyaçları çok büyükken, iletişim kurma becerisi hâlâ belirsizdir.

Anne baba arasındaki ilişki,
diğer aile bireyleri ve arkadaşlarla
olan ilişkiler farklılaşır.
Çocuklu hayat başlar.

-20 günlük bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

Beslenme: Bebeğin bakım ihtiyaçları uyku ve beslenme çevresinde döner. Bebeği besleyebilme (ve aldığı kilolar) annenin bebeğine bakabilirliğinin başlıca göstergesi sayılır.

Kişisel özellikler: Bebeğin huyları, kişiliği yavaş yavaş ortaya çıkar. Bebek, anne babaya ve onların tutumlarına şu ya da bu şekilde tepki vermeye başlar.

İlişkiler: Anne babanın hayatındaki değişiklikler birçok alanda belirgindir. Anne baba arasındaki ilişki, diğer aile bireyleri ve arkadaşlarla olan ilişkiler artık çok farklıdır. Çocuklu hayat başlamıştır.

6-8 HAFTALIK

-1,5-2 aylık bir bebeğin ve ailesinin gelişim gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Sosyalleşme:* Bebek daha sosyal olmaya başlar. Artan becerileri sayesinde –daha uzun süre uyanık kalabilme, görsel dikkat, sosyal gülümseme– çevresi ile ilişki kurabilir ve ebeveynlerine bakım dışında bir ilişki için imkân tanır.

-2 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Anne babanın, anne babalık alanında kendine güveni:* İlk üç haftanın yorgunluğu bu dönemde yerini daha oturmuş bir dü-

zene bırakır. Yeni anne babalar artık sadece günü bitirebilmekle yetinmeyip, tam anne babalık yapmaya başlarlar. Yemek ve uyku saatleri daha düzene girdikçe, güven artar. Örneğin, artık hangi ağlamanın ne anlamı olduğunu bilen, ne zaman uyuyup ne zaman uyanabileceğini tahmin eden anne babalar kendi düzenlerini de daha iyi kurabilirler.

Hangi ağlamanın ne anlama geldiği anlaşılmaya başlar.

İlişkiler: Anne baba dış dünyayla ilişkilerini tazeler. Doğum ve sonrasının yorgunluğu ve yoğunluğu zamanla hafifler. Arkadaşlıklar geri gelir. Karı koca arasındaki ilişkilerin eskisi gibi olmayacağı kaygısı hissedilebilir.

4 AYLIK

-4 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Bağlanma:* Bebek ve anne baba arasındaki duygusal bağlar güçlenirken, bebek ile anne baba birbirlerinin ritimlerini, ilişki sürat ve yoğunluklarını daha yakından tanımaya ve bilmeye başlarlar.

-4 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Çevreye ilgi:* Bebek çevresine açıkça ilgi göstermeye başlar. Dış dünya ile ilgilenmeye, ilişki kurmaya başlar.

Bakım: Bebeğin bakımı sıradan bir iş haline gelmiştir.

Bebeğin istekleri: Bebeklerin bazıları daha yoğun ve etkili biçimde bir ilişki isteği gösterirler. Anne babayı en memnun eden gelişmelerden birisi olan bu ilişki istekliliği, bazı bebeklerde daha zayıf olabilir. Anne babanın moralini bozabilen durumlardan birisi, bu "yeterince istenmeme" durumu olabilir.

Daha fazla etkileşim: Bebeğin dış dünyaya ilgisi arttıkça, babalar bebekleri ile iletişim kurmak için daha fazla fırsat yakalayabilirler. Çevreye dönmedeki artış, annelerde değişik duygular doğurabilir. Bebeğin eskisi kadar yakın davranmaması şeklinde yorumlandığı olur.

7 AYLIK

-7 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Hareket:* Bebeğiniz, gelişen hareket becerileri ve dikkati sayesinde çevresini kontrol edebilmeye başlar. İnce motor becerilerinin gelişimi, bedenini kontrol edebilmesi sayesinde ellerini daha özgürce ve rahatça kullanarak etrafı keşfeder.

Dünyayı keşfetmenin heyecanı gecelere yansımaya başlar, uykuya dalmak zorlaşır.

-7 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Beslenme:* Bebeğiniz, artık sadece beslenmekle yetinmez. Beslenme süresinde, tıpkı etrafta olup biten her şeye olduğu gibi, aktif olarak yer almak ister.

Uyku: Dünyayı keşfetmenin heyecanı gecelere de yansır, uykuya dalmak zorlaşır. Bebeğiniz gece boyunca sık sık uyanabilir. İlk günlere dönüyormuşuz hissi, doğarken kayboluverir.

Nesne Devamlılığı: Bebek, nesnelerin o görmese de var olduklarını anlamaya başlar. Gözden ırak olsalar da bir yerlerde varlıklarını devam ettirdiklerini bilmek, nesnelerin (oyuncaklar, sevilen eşyalar) geri gelebileceği duygusunu verir. Nesneleri incelemekten, fiziksel özelliklerini keşfetmekten hoşlanır.

9 AYLIK

-9 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Hareket:* Hareket etmek için gerekli becerilerin gelişmesi

bebeğin ana faaliyetidir. Emekleyerek daha önce ulaşamadığı yerlere gidebilir; dengesini tam olarak koruyamasa da ayakta durabilir.

-9 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündeminde diğer temalar nelerdir?

YY: *Toplumsallık:* Bebek, anne babasının tepkilerinin farkında olmaya başlar. Yasakları zorlar; "yasak bölgelere" emeklediğinde, anne babasının kendisine nasıl baktığını ölçer. Anne baba ile çocuk arasında, anlama (ve yanlış anlamaya) dayalı yeni bir sistem başlar.

Kişileri akılda tutabilmek: Bebek nesnelerin o görmese de var olduğu bilgisini, artık kişilere de uygular. Kişiler gelip gitse de bebek dilerse, onları aklında tutabilir veya aklından uzaklaştırabilir. Ayrılığa tahammül gelişir.

Kontrol: Bebeğin hareket etme ve düşünme becerileri, yeme ve uyku düzenini etkileyebilir. Bebek karşısındakinin amacını anlayabildiği, kestirebildiği ölçüde, karşısındakinin davranışını engellemeyi veya hızlandırmayı dener; diğerinin davranışlarını kontrol etmeye çalışır.

12 AYLIK

-12 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Bağımsızlık:* Bağımlılık ve bağımsızlık arasındaki denge, bebeğin annesi ve babası ile güvenli, sarsılmaz bir bağ kurabilmesine dayanır. Bebeğin, dünyayı keşfe çıkabilmesi, anne babadan bağımsızlaşabilmesi için önce sağlam bir bağ kurabilmiş olması şarttır. (Biraz çelişkili ama bağımsızlık, bir süreliğine bağımlılıktan geçer.)

Adım atabilen, ama henüz
yürüyemeyen bebek,
cesaretini kaybedip
emeklemeye geri dönebilir.

-12 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Hareket:* Bebeğin ilk adımları bebeğin kendisi için heyecan kaynağıdır. Anne babanın en önem verdiği gelişim duraklarından birisidir. Ebeveynler için ise büyük önem taşır. Adım atabilen, ama henüz yürüyemeyen bebek, bu duruma biraz bozulabilir; hatta cesaretini kaybedip, yılabilir. Emeklemeye dönebilir. Anne babanın bu geçiş sürecinde zorlayıcı beklentilere girmemeleri iyi olur.

Huzursuzluk: Kendi başına hareket etme ve iletişim kurabilme becerilerini kazanan bebek bu yeni becerilerini bir an evvel kullanmak ister. Bu çabaları anne babayı rahatsız ettiğinde, bebek olumsuz bir tutuma girebilir.

15 AYLIK

-15 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Başına buyrukluk:* Hızlanan gelişim, çocuğun kazandığı yeni becerilerini kullanmasını gerektirir. Anne babalar bir yandan yeni becerilerinin kullanımını desteklerken bir yandan da güvenliğini gözetirler.

-15 aylık bir bebeğin ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Oyun:* Çocuk artık tam bir kâşiftir. Dış dünya ile olan ilişkisi deneylere ve keşiflere dayanır. Banyo; yüzen ve batan cisimleri, su ile ilişkileri incelemek için ideal bir faaliyettir. Evdeki her köşe keşfedilecek yeni bir yer haline gelir. Çocuk diğer insanları ve nesneleri etkilemekten, bu etkiyi gözlemekten hoşlanabilir. Bir topa vurduğunda yuvarlandığını görmek, annesine vurduğunda bağırmasını dinlemek "ilginç" gelebilir.

Hareket: Çocukların yürümeye başlama yaşı oldukça değişkendir. Bu yaşa gelişmiş çocukların büyük çoğunluğu –ama hepsi

değil– yürümeye başlamıştır. Yürümeye başlamayanların anne babaları bu dönemde endişeli olabilir. İnce motor becerileri (örneğin, parmaklarıyla bir küçük lego parçasını tutabilme becerileri) iyice ortaya çıkmıştır.

Bağlılık: Bağımsız, başına buyruk olma ile aşırı bağlılık beraber gelişir. Yeni becerilerini kazanan çocuk, tek başına olduğunda, ihtiyacı hissettiği anda anne babasının yanında olacağından emin olmak ister. Kaygılar, yabancıların varlığında ve anne ya da babadan, tanıdığı kişilerden ayrılık anlarında en üst noktadadır.

Dil: Dil gelişimi, çocuğun enerjisinin büyük bölümünü almaya başlar. Kullanılan birkaç kelime büyük etki yapar. Bir şey söylemek istemek, söylenebileceğini bilip, deneyip anlaşılamamak çocuk için oldukça zorlayıcı olabilir. Bu yaşta "alıcı dil", söyleneni anlama, ifade edebilmekten daha önemlidir.

18 AYLIK

-1,5 yaşında bir çocuğun ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Kavrama:* Bu yaşlarda çocuğun düşünce yapısı "şimdi ve burada"dan çıkar, "şimdi ve burada olmayan"a, sembollerle düşünebilmeye doğru gelişir. Bunun en güzel göstergesi, çocuğun dili sadece isteklerini belirtmek için değil, yaşadıklarını anlatmak, "nakletmek" için de kullanmasıdır.

-Bir buçuk yaşında bir çocuğun ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Kendilik, "ben benim, kendimim" hissi:* Bu dönemde çocuk kendisinin farkına varmaya başlar. Bir büyüğün hareketlerini taklit etmeye çalışırken beceremediğinde bozulması, iyi/kötü davranış ayırımını yapabilmesi, becerebildiği şeylerden gururlanması, başkalarının neler hissettiği ile ilgilenebilmesi (annesi ağladığında,

üzgün ve kaygılı gözlerle onu süzmesi, gözyaşını silmesi gibi) kendilik hissinin sonuçlarıdır.

Kim kimi kontrol edecek: Yeni beceriler kazanıldıkça, becerileri kullanma isteği de doğar. Bu kullanımlar, her yeni öğrenileni uygulama isteği anne babanın engellemesi ile karşılaşabilir. Yerler kirlenecek, bir şey kırılacak, gibi gerekçelerle yapılan engellemeler, durumu bir özgürlük mücadelesine dönüştürebilir. Anne babalar yumuşacık huylu bebeklerinin canavarlaşmasını çözmek için çabalarlar.

Çocuk artık kendisinin farkına varmaya başlar.

Dil: Bu yaştaki çocuğun sürekli ve düzenli kullandığı kelimeler olabilir. Ama ifade hâlâ oldukça kısıtlıdır. Yetişkinler bir şeyi açıklamak ve çocuğun davranışlarını kontrol edebilmek için dili kullanmaya alışkın oldukları için bazen çocuktaki dil gelişiminin sınırlarını unutabilirler. Söyleneni daha iyi anlayabilmesi için, bir yandan konuşurken, çocuğunuza dokunmanızı, anlattığınız şeyi göstermenizi, taklit etmenizi öneririm.

2 YAŞ

-2 yaşındaki bir çocuğun ve ailesinin gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Sembolik oyun:* Hayal dünyasındaki zenginleşme bu yaşta çok çarpıcıdır. Çocuğunuz günlük hayatından parçaları oyununa yansıtmaya başlar. Etrafındaki yetişkinleri oyununda taklit eder. Kontrolü kolay oyuncaklarla, bebeklerle, küplerle, kamyonlarla oynar. Karmaşık dünyayı anlayabilmenin yolu, oyundan geçer.

Evinizin gürültü düzeyinde artışa hazır olun.

-2 yaşındaki bir çocuğun ve ailesinin gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Dil:* Oyuna anlam katabilme becerisi, dilde de belirgindir.

Fiilleri kullanmaya başlar. Kısa cümleler ardından gelir. Çocuğunuz hareketleri hakkında konuşmaya bile başlayabilir. Evdeki konuşmaların bir parçası olmak kolaylaşır. Evinizin gürültü düzeyinde artışa hazır olun.

Kendi kendini yönetme (özerklik): 2 yaşın meşhur tutturuculuğu aslında bir özerklik mücadelesidir. Çocuğunuz yeni kazandığı becerileri uygulamak ister; üstelik bu becerilerin her konuda var olduğuna inanır. Küçük bebeğiniz, kendini herkesten önemli gören küçük bir şahsiyet oluverir. Bu çokbilmiş ile çatışmanın kaçınılmaz olduğu zamanlar çoğalabilir.

Hareket: Çocuğunuzun hareket becerileri birkaç ay öncesine göre bile oldukça gelişmiştir. Kaba motor gelişimi sayesinde artık her yere tırmanabilir. İnce motor gelişimi ise bir eliyle bardak tutmasını ve ufak nesneleri rahatça kontrol edebilmesini sağlayacak kadar gelişmiştir. Gelişen kendilik hissi ve hareket becerileri sayesinde, çocuğunuz artık daha büyük güven ile hareket eder.

3 YAŞ

-3 yaşında bir çocuğun ve ailesinin gelişim gündemindeki ana tema nedir?

YY: *Hayal gücü:* Sembolleri kullanabilme becerisi sayesinde, çocuğunuzun canlı ve aktif bir hayal gücü vardır. Dış dünyayı anlayabilmek için kafasında olaylar arasındaki bağlantıları kurar. Yeni fikirler geliştirerek, karmaşık dünyayı anlamak için hayal gücünden yararlanır. Bu yaşta, hayali arkadaşlara, ayrılınamayan nesnelere (meşhur battaniyeler) rastlanabilir.

-3 yaşında bir çocuğun ve ailesinin gelişim gündemindeki diğer temalar nelerdir?

YY: *Korkular:* Hayal gücü geliştikçe, çocuğunuz yaşantıların kaygı verici yanlarına odaklanabilir. Ve korkular ortaya çıkar. Bu yaşta gerçek ve hayal kesin olarak ayrılamadığı için, çocuğunuzun

korkularını ciddiye alın, ona kulak verin. Rahatlatıcı olmaya çalışın.

Dil: Dil gelişimi iyice hızlanmıştır. Artık, çocuğunuzun ana iletişim aracı dildir. Bu dönemde sürekli sorulara hazırlıklı olun. Oyun oynarken kendi kendine konuşmasından tedirgin olmayın. Kendi konuşmanızda, "doğru konuşma"ya özen gösterin. Etkinizin en büyük olduğu alanlardan birisi konuşmanızdır.

Arkadaş ilişkileri: 3 yaşındaki çocuklar genelde pek sosyaldirler. Çocuğunuzun sizden ayrılması bir sene öncesine göre daha kolaydır. Oyun arkadaşlarına bağlanabilir. Paylaşma bizim önem verdiğimiz bir davranış olsa da henüz pek paylaşımcı olmasını beklemeyin. Hele paylaşmaya hiç zorlamayın. Belki, ona örnek teşkil edebilecek şekilde siz "paylaşımcı" davranabilirsiniz.

Sosyal algı: Çocuğunuz artık hem sizin hem arkadaşlarının mimiklerinin, hareketlerinin anlamını daha iyi çözebilir. Kendi davranışlarının sonuçlarını anlayabilir. Davranışlarını aldığı tepkiye göre değiştirebilir. Bu olgunluk sizi avlamasın; yeterince olgun olmaya daha yıllar var. Ama çocuğunuz işini bilebilir, size veya eşinize neleri yaptırabileceğini pek iyi bilir.

ÇOCUĞUN DUYGUSAL İHTİYAÇ LİSTESİ

-4 yaşındaki ikizlerimizin fiziksel ihtiyaçlarını karşılamakta bir kusurumuz olduğunu sanmıyorum. Eşim de, ben de bir dediklerini iki etmiyoruz. Bakımları, beslenmeleri için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Son zamanlarda, çocuklar biraz büyüdükçe, onları bazen üzgün ya da kızgın görüyor, duygularının farkına ancak varıyorum. Ama tam olarak nereden çıktığını anlayamıyorum. Lütfen beni ayıplamayın, ama sanki duyguları bizim gibi değildir gibi geliyordu. Fiziksel ihtiyaçları tam karşılanır, istekleri yerine getirilirse, bir sorun olmaz, mutlu mesut yaşarlar, diye düşünürdüm. Çocukların olumsuz duygularının bir sebebi var mı? Bu konularda

bir formül veremeyeceğinizi biliyorum; ama bana bir yol gösterin durumu kavrayabilmem için.

YY: Çocukların olumsuz duygularını tetikleyen birçok etken olabilir. Temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı hissi doğduğu anda, çocukların tadı kaçar. Huysuz ya da kızgın olabilirler. Başlarını öne eğip bir kenara çekilebilirler. Bir evrensel ihtiyaç listesi yapmayı deneyelim, sonra ihtiyaçlar karşılanmadığında neler olduğunu düşünelim. (Greenspan listesi)

Aidiyet ve güvenlik: Korunduğunu hissetme, güvenlik ihtiyaçlarının her zaman birlikte olduğu kişilerce (Kim mi? Aile) karşılandığını hissetme. Düzen ve kurallar. Ne olup biteceğinin (düzendeki değişiklikler dahil) önceden bilinmesi. İhtiyaçların karşılanmasında tıkır tıkır işleyen bir sistem (uyku-yemek saati; gecikmelerin bildirilmesi).

Çocuklar, temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı hissi yaşadığında huysuz ya da kızgın olabilirler.

Güçlü olmak, güçlüyle ilişkili olmak: Güçten kastımızın yumruk gücü olmadığını kitabın tümünü okuyanlar bilirler, ama yine de tekrarlayayım. Kendimizden daha fazla deneyimli, gerektiğinde sığınacağımız, gücünden beslendiğimiz, gücünden çekindiğimiz ama korkmadığımız, yücelttiğimiz kişilerle beraber olmak güçlendirir. Babamız, annemiz, abimiz, ablamız... Eşit olmadığımız, ama bu eşitsizlikten yararlanabildiğimiz ilişkiler.

Başkaldırabilmek: Ezilmeyeceğini, aşağılanmayacağını bilerek kafa tutabilmek, farklı görüşünü söyleyebilmek hakkını en rahat aile içinde kullanabilir. Ne kadar ters düşerse düşsün, dışlanmayacağını bilebilmenin rahatlığını hissetmek...

Merak, can sıkıntısını aşabilmek: Can sıkıntısı çocuğu yeni şeyler keşfetmeye yönelten temel duygulardan birisidir. Olumsuz

duygulardan kurtulma çabası, olumsuz duyguların olumlu işlevi sayılabilir. Merak karşılandığı ölçüde can sıkıntısı azalır.

Kendini değerli hissetme: Değerin ölçüsü, gösterdiğiniz ilgi. İlginin ölçüsü ne? İlgi gösterdiğiniz kişiye, çocuğunuza, ayırdığınız zaman.

Bu listedeki ihtiyaçlar karşılanmadığında, olumsuz duygular ortaya çıkar.

-Olumsuz duyguları tetikleyen olayların ortak özellikleri nelerdir? Çocuğunuzu keyifsiz, durgun ya da kızgın gördüğünüzde öncesinde neler olmuş olabilir?

YY: *Değersizlik duygusu veren durumlar:* Yeterince zaman ayrılmadığında (işten eve geldiğinizdeki ilk işiniz TV'yi açmak ise... Mesela. Size doğru koşturan ufaklığı şöyle bir öpüp?)

Bir eksilme ya da kaybetme hissi veren durumlar: Ne zaman biteceği belirsiz ayrılıklar sizi kaybedebilme olasılığını akla getirdiği için (evden, çocuk ağlamasın diye, gizlice çıkıp gitme alışkanlığımız varsa, bir sonraki çıkışınızın ne zaman olacağının tedirginliği içindeki çocuğunuzun, sizi her şık şıkırdım gördüğünde huysuzlaşmasını ona çok görmeyin).

Her iki durumdaki ortak düşünce şu: Ben (bebek/çocuk) annem ile babamın gözündeki yerimi kaybedebilirim, gözden çıkartılabilirim. Çocuk bunları da nereden çıkartacak, demeyin. Elbette ki eline kalem kâğıdı alıp bu düşünce duyguları dile getirmeyecek. Bu düşüncelere siz kapılsaydınız, hangi duyguları yaşayabilirdiniz? Onu tahmin etmeye çalışırsanız, çocuğunuzunkinden farksız hislere ulaşabilirsiniz.

Hayatın ilk yılının en önemli kazanımı, bebeklerin dünyada güvende olduklarına ikna olmalarıdır.

-Ben hamileyim. Birkaç ay sonra bir kızımız olacak. İlk çocuğum. İlk yıllar çok önemli diye artık hepimiz duyuyoruz, biliyoruz. Za-

ten ben ücretsiz izin de alacağım, bebeğime bakmak için. 1 yaşına kadar ben ilgilenmek istiyorum. Çok kitaplar okuyorum, uzmanlar takip ediyorum. Ama ilk 1 yıl hakkında bilmem gereken en önemli bilgi nedir? Bana ne söylersiniz?

OTPF: Kızınızı sağlıkla büyütün. Bebekler doğduğu anda öğrenmeye keşfetmeye başlar. Ancak hayatın ilk yılının en önemli kazanımı, dünyada güvende olduklarına ikna olmalarıdır. Bu ilk yıl kişiler arası ilişkilerin niteliğini şekillendiren bağlanma özelliklerinin belirlendiği zaman. Çocuğunuzu sevmek, beraber sevinmek, öpmek, okşamak, koklamak, kucaklamak zaten fayda getirdiği iyi bilinen davranışlar. Ancak ilk yılda bebeğin sevildiğini hissetmesi yetmez, "güvende olduğuna ikna olması" lazım. Tabii ki yeterince sevildiğini hissetmeden güvende olmak ya da tekinsiz biri tarafından sevildiğini hissetmek ideal olmayan ama mümkün kombinasyonlar. Hem sevildiğini hissettiği hem güvende olduğu ikili en ideali. Ne demek güvende olmak? Acıksam, çok kıvrandırmadan yedirirler. Doysam, midemi patlatırcasına doldurmaya zorlamaz, saygı duyar bırakırlar. Bir yerim ağrırsa gidermek için masaj yapar, okşar ya da ellerinden ne geliyorsa yapar ağrımı dindirirler. Bezim dolup taşsa, bu rahatsız bezin içinde beni bekletmez, mis gibi yıkar paklarlar. Uykum gelse, yorulsam, beni şu ışık, ses dolu kalabalıktan uzaklaştırır, dinlenmeme yardım ederler. Sıkılsam, eğlence arasam, ona zaten çok hevesliler. Korksam ya da tehlikede olsam mutlaka göğüslerini siper ederler. Kısaca bu evde aç kalmam, açıkta kalmam, darda kalmam. Bebeğin güvenliğe ikna olması, sevilmek kadar ihtiyaçlarının tutarlı ve sürekli karşılanması ve ihtiyacı olmayanın da zorla dayatılmaması, sınırlarına saygı duyulması kurallarıyla şekillenir. Bebek buna ikna olana kadar dener de dener. Arada boş yere de bir ağlar, bakar ki geliniyor mu hemen. Şöyle bir tükürsem yemeği ne yaparlar diye tartar ev ahalisini. Maalesef küçücük ama kolay değil ikna olması, bolca teste tabi tutar etrafını. Bu sebeple zaten "ikna olması" sözünü tercih ettim. Sadece verilen bakım değil, bakımı alanın da aklına yatması işi var çünkü.

Ortamın güvenilir olması, gelişim için kritik mevzu. Ülkeler bile sınır güvenlikleri tehlikede olsa savunma sanayi ve ülke savunması ile ilgili diğer tüm unsurlara yatırımlarının önemli kısmını yatırır. Savunmayla kafalar dolup taşınca teknoloji hamleleri, demokrasi, felsefe, sanat, spor vb. konular askıya alınır. Ekonomik istikrarsızlıklar da benzer etkileri yaratır. Eldeki kaynakların ancak karın doyurmaya zar zor yettiği zamanlarda geleceğe bakış, barınmanın ve karın doyurmanın güvence altına alınmasına odaklı kalır. Dolayısıyla bebekler de ülkeler gibi güvenlik sorunu ve kaynak sıkıntısı çekmeyeceklerine ikna olurlarsa, artık gözleri arkada kalmadan, meraklarının peşinden gidip keşfeden, öğrenen çocuklar olmaya hazırdır. Gelişim tam burada başlıyor. Aksi takdirde durum, mevcudu koruma, savunma oluyor. Ergen ve genç yetişkinlerin geleceğe bakmalarını sağlamak için de formül pek değişmiyor aslında. Bu sebeple, pandemi, yanı başımızda sürüp giden savaşlar, ekonomik zorluklar gençlerin gelecekleri hakkında karar verme biçimlerini etkiliyor. Soruyu böyle karamsar bir havada sonlandırmayalım. Her ne kadar ilerleyen yıllarda dünyanın, umutsuzluğu körükleyen hallerine gözleri kapamak mümkün olmasa da ilk yılda ekmek elden su gölden, etrafında hizmetine dönenlerle yaşanan bu cennet, zihne bir kere yer etmiştir artık. "Bir defa yaşandıysa niye tekrarı olmasın" fikrinin gizli etkisi, tüm yaşam boyu umutsuz zamanların hep şifası. Yoksa karşılaşılan onca zorlukla başa çıkma, devam etme kararı nasıl verilirdi? Erken çocuklukta güven temelli iyi bakım sonraki yıllarda, zorluklar karşısında toparlanabilmenin, yeniden deneyebilmenin, devam edebilmenin kısacası geleceğe umudun şekillendiği dönem. Bu dönemde bebeğin bakımından sorumlu yetişkinlerin ruhsal iyilik haline, ihtiyaçlarının karşılanmış olmasına, yeterli destek ve rehberlik alabilmelerine özel bir vurgu yapmak gerekiyor. Bunlar, sadece bir evin duvarları arasında yaşanan günlük olaylarla sınırlı olmayan, aynı zamanda bir çocuğun gelecekteki gelişimini şekillendiren temel dinamiklerdir.

-Peki diyelim ki ilk yıllarda çocuk bakımını sevgi, empati ve güçlü duygusal bağlarla, tutarlı ve güvenilir bir ortamda yapmayı başardık. O zaman her şeyin yolunda gideceğine emin olabilir miyiz?

OTPF: Maalesef yaptığınız her şeyin doğru olması, işlerin her zaman yolunda gideceği anlamına gelmez. Ancak, bu sizde sürekli diken üstünde olma hissi yaratmasın. Gelişim hakkında ihtiyacınız olan bilgilere sahip olmak, bilgilerinizi sezgilerinizle harmanlayıp çocuğunuza mümkün olan iyi bakımı sunmak, tam nereye varacağı önceden kestirilemese de çocuğunuzun gelişimini bir basamak yukarı taşıyacağı kesin bir uygulama. İlk 1 yılın görevini, çocuğun, içine doğduğu dünyanın güvenilir olduğuna ikna olması diye tanımlamıştım; "ikna olma" vurgusunu maksatlı olarak kullandığımı belirterek. Eğer dışarıdan gelen bilgiyi, işlemlemeyi bozan bir nörogelişimsel bozukluk tanısı varsa çocuğunuz verdiğiniz şekilde almıyor olabilir. Genetik, biyolojik özellikler, adeta gözün önündeki bir mercek gibi sunulanın nasıl görüleceğini şekillendirmiş olur. Bu mercekten geçip gelenlerle beyin şekillenir. Özellikle, ilk yılda uyku ve beslenme düzeninde yaşanan ciddi zorluklar (kolik bebek diye sıkça söylenen) bu türden bir "veri giriş" düzensizliğinin ilk işaretleri olabilir.

3

DOĞUM SONRASI İLK AYLAR



BEBEĞİMİN GÖRÜNÜŞÜ

-Yeni doğum yaptım. Bebeğimin başı çok garip görünüyor. Sanki yukarıya doğru sivrileşiyor. Hep böyle mi kalacak acaba?

ŞY: Bebeğiniz doğum sonrasında tam da beklediğiniz gibi görünmeyebilir. Doğum kanalından çıkarken sıkışan bebeğin kafası sivri bir şekil alabilir. Doğum sırasında saçlı deri altına sızan kan ya da sıvıya bağlı olarak deri altında şişlikler görülebilir. Bu görüntü, anne babalar için oldukça ürkütücü olabilse de aslında bebeğe bir zararı yoktur. Genellikle birkaç hafta içinde kendiliğinden düzelir.

Bebeğiniz doğum sonrasında
tam da beklediğiniz gibi görünmeyebilir.
Birkaç hafta içinde kendiliğinden düzelir.

SÖZ SIRASI: MONGOL LEKESİ

Bebeğime banyo yaptırırken sırt ve popo kısmındaki deride bazı morluklar fark ettim. Acaba bir yere mi çarptı?

Merak etmeyin, tarif ettiğiniz lekeler özellikle esmer tenli bebeklerde sıkça görülen ve mongol lekesi olarak adlandırılan bazı doğumsal lekelerdir. Kalçada ve sırtta görülen bu morumsu kahverengi cilt lekeleri, çoğunlukla zamanla solar ve kaybolur.

-Bebeğimi yan yatırdığımda kulağı hep kıvrılıyor, kepçe kulak olacak diye korkuyorum. Annemler kulağını bantla kafasına yapıştırırsam bunu önleyebileceğimi söylüyorlar. Ne dersiniz?

ŞY: Yeni doğmuş bebelerde kıkırdak dokusu çok yumuşaktır.

Bebeğiniz yenidoğan döneminde kulağının üzerine yattığında kulağının ucu kıvrılabilir. Bebeğinizin büyümesi ile birlikte, önceleri çok elastik olan kıkırdak dokusu sertleşecek, kulakları kalıcı şekillerini alacaklardır. Kulağın kıvrılmasını önlemek için dışarıdan müdahale etmek kulak şeklinin değişmesine neden olmaz.

-Bebeğim 2 aylık oldu, başında sarı bir kabuk tabakası oluştu, ne yapmalıyım?

ŞY: Hayatın ilk aylarında, bebeğin saçlı derisinde yağlanma ile birlikte kepeklenme, kabuklanma olduğunu görebilirsiniz. Bu kepekler genellikle sarımsı renktedir. Bu duruma "konak" adı verilir. Konak daha çok bıngıldağın olduğu bölgede görülür. Bazen altındaki deride kızarıklık, alında ve kulak arkasında kızarıklık ve kuruluk görülebilir. Genellikle ciddi bir sorun yaratmaz. Konak olan saçlı deri bölgesini yağlayıp yarım saat kadar kepeklerin yumuşamasını bekledikten sonra saçı fırçalayın ve şampuanla yıkayın. Şampuan sonrasında bebeğinizin saçını ince telli bir tarakla tarayın. Birkaç güne kadar düzelme görmezseniz, konak bölgesinde kızarıklık olursa doktorunuza başvurun.

-Bebeğim 20 günlük, bacakları çok çarpık görünüyor. Bir yakınım sıkı kundak yaparak bacaklarını düzeltebileceğimi söyledi, ama televizyonda bir haber görmüştüm, kundak zararlıdır diye. Siz ne dersiniz?

Kundak kalça çıkığı gelişimine neden olabilmekte, sakatlığa yol açabilmektedir.

ŞY: Ülkemizde bebeklerin sıkıca kundak yapılması çok sık yapılan bir uygulamadır. Aynı zamanda ülkemizde kalça çıkığı oranlarının diğer birçok ülkeye oranla çok daha yüksek olduğu bilinmektedir. Genel inanış kundağın bebeğin bacaklarının düzgün olmasını sağlayacağı yönündedir. Oysaki bu

inanışın tam tersine bebekken kundak yapılması kalça çıkığı gelişimine neden olabilmekte, sakatlığa yol açabilmektedir. Bu nedenle bebeklerin sıkı kundak yapılmaması gereklidir. Yenidoğan bebeklerin bacakları anne karnındaki duruşlarının da etkisiyle içe kıvrık olabilir, bu durum bebek büyüdükçe düzelecektir. Bebeklerin bacakları her zaman serbest bırakılmalı, bacak hareketi kısıtlanmamalıdır. Bez bağlanırken göbek hizasından, kalça hareketini kısıtlamayacak şekilde bağlanmalıdır. Kucakta bebek taşırken bacakların doğal hareketinin kısıtlanmaması da önemlidir.

GÖRME DUYUSU

-Bebeklerin görme duyusu ne kadar gelişmiştir?

ŞY: Daha anne karnındayken (hamileliğin 7. ayından itibaren) bebeğin karşılaştığı çeşitli görsel uyaranlara cevap olarak beynin görme ile ilgili bölgesine elektrik sinyalleri gider. Doğumda henüz sinirleri çevreleyen yağlı madde (myelin) tam olarak gelişmemiştir, bu nedenle yenidoğan bebekler ancak 25-30 cm'yi net olarak görüp bu mesafe dışını karartı olarak algılar. Bebekler insan yüzünü, yuvarlak şekillerden, onu da kare ve benzeri şekillerden daha çekici bulur. Doğum sonrasında, bebeğiniz uyanıkken uygun mesafeden dikkatini çekmeye çalışırsanız kısa süre yüzünüze dikkatlice baktığını görebilirsiniz.

3 aylık bebekler gözleriyle çevrelerinde olup biteni takip ederler. Bir bebekte görme ile ilgili önemli bir sorun varsa doğum sonrası en kısa zamanda tanının konması ve tedavinin başlatılması gerek çünkü görsel uyaran yoksa beyinde görme ile ilgili sinir hücrelerindeki yapılanma düzgün olmuyor, görme bozukluğu daha ileri yaşta düzeltilse bile tam görme sağlanamayabiliyor.

GÖBEK BAĞI

Göbek bağının bakımı için birkaç öneri:

- ✦ Bebeğinizin bezini değiştirirken göbeğin altında bağlamaya özen gösterin. Böylelikle göbek bağı bebeğin idrarı ile ıslanmayacak ve daha çabuk kuruyacaktır.
- ✦ Göbek bağının düşmesinde en önemli etken kuru kalmasıdır. Bu nedenle göbek bağının dibini sık sık akıntılardan temizlemek iyi olur. Göbek bağında sinir hücresi olmadığından bu işlem sırasında bebeğinizin canını acıtmazsınız.
- ✦ Göbek bağının kuruması için Mersol, Baticon ya da antibiyotikli toz karışımlar kullanmak yerine, alkol kullanabilir ya da kendi kendine düşmesini bekleyebilirsiniz. Son zamanlarda yapılan çalışmalar göbek bağının doğal olarak kurumasının düşmesini hızlandırdığını göstermiştir.
- ✦ Göbek bağı düşene kadar bebeğinize silme banyosu yaptırın. Göbek bağı düştükten sonra su içinde banyo yaptırabilirsiniz.
- ✦ Bazen göbek bağı düştükten sonra sarımtırak bir akıntı olabilir. Buna "umbilikal granulom" adı verilir. Doktorunuz bu durumda gümüş nitrat kullanarak akıntının durmasını sağlayacaktır.
- ✦ Zaman zaman göbek bağı düştükten sonra göbekten sızıntı şeklinde kanamalar olabilir. Böyle bir durumda önce göbeğe beş dakika basınç uygulayın. Kanama durmuyorsa doktorunuza danışın.
- ✦ Eğer göbekten sarı, iltihabi akıntı oluyorsa, kötü koku varsa ya da göbeğin çevresi kızarık ve şişse doktorunuza danışın.

Yanlış inanışlar:

- ✦ Bebeğinizin göbeğinin şeklini düzeltmek amacı ile para, gazlı bez, bant gibi maddelerle kapatmayın. Göbek şekli doğuştan gelen bir özelliktir ve dışarıdan müdahale ile değişmez.

-Bebeğim 10 günlük, göbek bağı henüz düşmedi. Dokunmaya bile çekiniyorum. Temiz tutmak için ne yapmalıyım?

ŞY: Anne karnındayken bebeğin beslenmesini sağlayan göbek bağı, doğumdan sonra kesilir ve kısa süre içinde kuruyarak sert, kahverengi bir hal alır. Göbek bağı genellikle ilk 2-3 hafta içinde düşer.

Kolik genellikle hayatın 2-3 haftasında başlar ve 3-4 ay civarında azalarak kaybolur.

GAZ-KOLİK

-Merhaba, 20 günlük bir kız bebek babasıyım. Yavaş yavaş bebeğimize alışıyoruz. Son günlerde bir sorunumuz ağırlık kazanmaya başladı. Bebeğimiz her akşam çılgınca ağlıyor, gazı mı var anlayamadık. Ne yapsak işe yaramıyor. Bir derdi mi var acaba?

ŞY: Bebeğiniz dünyaya gözlerini açmasıyla birlikte ilk çığlığını attı. Bundan sonra onun ağlaması ile yakından tanışacaksınız. Bebekler tüm ihtiyaçlarını ağlayarak bildirirler. Göreceksiniz, kısa sürede bebeğinizin niçin ağladığını anlar hale geleceksiniz.

Bazı bebekler diğerlerinden daha sıkıntılı olup daha çok ağlarlar, bu bebeklerin ağlamaları, temel ihtiyaçlarının (beslenme, altının değiştirilmesi, kucağa alma vs.) karşılanması ile rahatlatılamaz. Bu bebekler ağrıları varmışçasına bacaklarını karınlarına çeker hatta bazen gaz çıkarırlar. Vücutlarını yay gibi gerer kıpkırmızı olurlar.

Bazen bebeğinizin gaz çıkardıktan sonra rahatladığını görebilirsiniz. Bir süre rahat eden bebeğiniz tekrar ağlama krizine girebilir. Bu tip sıkıntılara "kolik" ya da gaz sancısı denir. Kolik, sağlam yenidoğanların %10-20'sinde görülür. Haftanın en az 3 günü olan ve her gün en az 3 saat süren nedensiz ağlama krizleridir. Daha çok akşamüzeri görülmekle birlikte gün boyu her saatte olabilir.

Genellikle başladığı gibi ani bir şekilde bebeğin uyuması ile biter. Kolik genellikle hayatın 2-3 haftasında başlar ve 3-4 ay civarında azalarak kaybolur. Bazı bebeklerde 6 aya kadar uzadığı olur.

Koliğin nedeni tam olarak bilinmemektedir ancak beyin gelişimi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca genel olarak uyaranlara duyarlı çocuklarda bu duruma daha sık rastlanmaktadır.

-Bebeğimiz 2 aylık oldu, özellikle akşam olduğunda çok ağlıyor. Okuduklarımdan anladığım kadarıyla koliği var. Onu nasıl rahat ettirebilirim?

ŞY: Bebeğiniz durdurulamaz bir şekilde ağladığında her şeyden önce fiziksel bir rahatsızlığının olmadığına emin olmalısınız. Nadiren tırnak batması, göze yabancı cisim ya da kirpik kaçması, parmaklara saç dolanması, fıtık, reflü, idrar yolu ya da ortakulak enfeksiyonu bu tip ağlamaların nedeni olarak görülebilir. Bu nedenle bebeğinizde kolik olduğunu düşünüyorsanız öncelikle doktorunuzla görüşün. Fiziksel bir rahatsızlığı yoksa bebeğiniz ağladığında bir dizi rahatlatma rutinine başlamanız iyi olacaktır. Öncelikle rahat olup olmadığına bakın, çok sıcaksa üstünü biraz açın, üşümüşse daha kalın giydirin. Beslemeyi deneyin. Altını değiştirin. Kucağa alın ya da kanguruda taşımayı deneyin. Hafifçe sallayın. Ninni söyleyin. Dizinizin üzerine yüzükoyun yatırıp sırtını okşayın. Bazı bebekler kollarının boşlukta kalmasından rahatsız olurlar. Bu bebeklerin kollarını sararak onlara güven duygusu verebilirsiniz. Bir aylıktan büyük bebeklere emzik deneyebilirsiniz. Bazen bebeğinizi araba ile kısa süre gezdirmeniz yararlı olabilir. Gürültü, monoton sesler (çamaşır makinesi, saç kurutma makinesi, elektrik süpürgesi gibi) rahatlatıcı olabilir. Tipik bir kolik atağında tüm bu yöntemler kısa süreli etkili olur. Bebeğiniz tekrar ağlamaya başlarsa sıradaki yönteme geçin. Yeni bir yöntem denemeden önce en az 10 dakika sabredin. Hiçbir şey işe yaramıyorsa bir süre pes ederek kucağınızda tutup ağlamasına izin verdikten

sonra ılık bir banyoya sokmak bazen ağlama ataklarına son verir ve iyi bir gece uykusu uyumasını sağlar.

Bebeğinizi emziriyorsanız bir süre süt ürünlerine, kafeinli içeceklere ve gaz yapan gıdalara ara vermeyi deneyin. Eğer kolik bu gıdalara bağlı ise birkaç gün içinde kaybolacaktır. Ayrıca bebeğiniz inek sütünden hazırlanmış bir mama alıyorsa doktorunuz bunu değiştirmek isteyebilir.

Bebeğin ilk ayları başlı başına zor zamanlar. Bir de kolik olduğunda daha da yorulabilir, sıkılabilirsiniz. Bu nedenle zaman zaman kendinize zaman ayırmak, kısa süreli evden ayrılmak iyi gelecektir. Ayrıca unutmadan, iyi haber: kolik çoğunlukla 3-4'üncü aylarda azalıp kaybolur. Biraz sabır ile bu zorluğu aşacaksınız.

AĞLADIĞINDA

-2 aylık kızım ağladığı zaman ailecek ne yapacağımızı şaşırıyoruz. Genellikle kucağa alındığında susuyor, ancak annem kucağa alışırsa ileride çok zorlanacağımızı söylüyor. Kafam çok karışık, sizce ağlayınca kucağa alıp sakinleştirmem, onu ileride şımarık bir çocuk yapar mı?

YY: Doğum sonrası ilk aylar anne baba için olduğu kadar bebek için de zor bir dönemdir. Anne karnındaki sakin, onu kavrayan, annenin yürümesi ile birlikte ritmik olarak sallanan ortamın aksine uyaranlarla dolu bir dünyaya ayak uydurmaya çalışır. Bu dönemdeki yenidoğan bebek tüm gereksinimlerini ağlayarak belli eder. Bebek ağlıyorsa karnı aç ya da altı kirli olabilir. Çok sıcak ya da soğuktan rahatsız olmuş olabilir. Gazı ya da ağrısı olduğundan, sıkıntıdan, gürültüden, kısacası her türlü nedene bağlı olarak ağlıyor olabilir. Yenidoğan döneminde beyinde çok büyük değişiklikler olmakta olduğu da unutulmamalı. Genel kanının aksine bebek ağladığında hemen kucağa alıp onu sakinleştirmeye çalışmak ileride onu şımarık, kucak çocuğu haline getirmez. Yapılan pek çok araştırma bu verinin aksini göstermektedir. Gereksinimleri hemen

karşılanan, ilk zamanlarda bol bol kucağa alınan bebekler kendilerini güvende hissetmekte ve ileri yaşlarda daha rahat, daha güvenli ve daha az ağlayan, daha bağımsız çocuklar olmaktadırlar. Tüm bu nedenlerle hazır bebeğiniz çok büyümeden doya doya kucağa alın onu.

Genellikle bebekler 18 ay civarında parmak emmeyi bırakırlar.

PARMAK EMME

-2,5 aylık erkek bir bebeğimiz var. Yaklaşık bir haftadır başparmağını tabiri caizse büyük bir iştahla emiyor. Aklımıza eldiven takmak geldi. Bundan sonra sinirli bir sıkıntı hali belirdi. Ne yapabiliriz?

ŞY: Bebeğinizin parmak emmesi son derece normal ve bu yaştaki bebeklerden beklenen bir davranış, hatta gelişimsel olarak zaten yapabiliyor olması gereken bir şey. Bazı bebekler parmak emerek kendilerini rahatlatırlar. Genellikle bebekler 18 ay civarında parmak emmeyi bırakırlar. Çok müdahale etmeyin, anlaşılan emme gereksinimi yüksek bir bebek. Emzik ya da parmak emmeye devam edecektir. Siz bıraktırmaya çalıştıkça ters tepebilir. Kendi haline bırakmak en iyisi.

"ÇİŞ-KAKA" VE BEZ

-Bebeğim 2 aylık oldu, ilk haftalarda hemen her bez değiştirmemizde kakası oluyordu. Son birkaç haftadır günlük kaka sayısında belirgin azalma var, aynı zamanda kaka yaparken biraz zorlanıyor gibi. Tüm bunlar normal mi, yoksa kabızlık mı yaşıyor?

ŞY: Yeni doğmuş bir bebeğe bez yetiştirmenin ne kadar zor olduğunu tüm anne babalar bilir. Bu dönemde yeteri kadar beslenen

bebekler günde en az 6-8 kez çiş yaparlar. Neredeyse her beslenme sonrasında kaka da vardır bezde. Gece gündüz hiç fark etmez, bebeğin sindirim ve boşaltım sistemleri çalışır durur.

İlk ayın sonlarına doğru bebekler genellikle daha uzun aralarla kaka yapmaya başlarlar. Anne sütü ile beslenen kimi bebeklerde süt çok iyi emildiğinden ve geride fazla artık madde bırakmadığından, kaka sıklığı birkaç günde bire bile düşebilir. Bu durum kabızlık olarak yorumlanmamalıdır.

Çoğu bebek ilk birkaç aydan sonra gece boyunca kaka yapmayı bırakacaktır. Bu önemli bir gelişmedir çünkü bu sayede geceleri bez değiştirmek zorunluluğu ortadan kalkar.

Anne sütü ya da mamaya ek olarak 4-6. aylarda ek gıdaların başlanması ile kimi bebeklerde kabızlık (kakanın çok sert olması) görülebilir, bu durum uygun bir yaklaşım ile atlatılabilir.

Hayatın ikinci yılında beslenmenin düzene girmesi ile birlikte sindirim ve boşaltım sistemleri düzenli olarak çalışmaya başlar.

PİŞİK

-Pişik nasıl tedavi edilir?

ŞY: Pişiklerin düzelmesi için bez bölgesinin sık sık havalandırılması gerekir. Uyku sırasında, bebek çiş ya da kakasını yaptıktan sonra bezini bir süre açık bırakmak iyi olur. Ayrıca bezi sıkı bağlamamaya özen gösterilmelidir. Bezde delik açmak da havalanmayı arttırmak için uygulanabilecek bir yöntemdir.

Bebeğinizin altını temizlerken duru su kullanmanız iyi olur. Hazır ıslak mendillerden ve sabunlardan mümkün olduğunca uzak durmak gerekir. Bu tip temizleyiciler alerji yapabilir. Bir termosta hazır bulundurulacak kaynamış ılınmış su, bir miktar sıvı gliserin ve pamuk yardımı ile bebeğin altı temizlenebilir. Cildi temizledikten sonra kuruması için açık bırakmak pişiklerin iyileşmesini hızlandırır.

Cilt ile çiş/kaka arasında ara bir tabaka oluşturmak pişiği önleme ve tedavi etmede önemlidir. Bu amaçla pişik kremi kullanmak

gerekebilir. Bu krem ince bir tabaka olarak her bez değiştirmede sürülmelidir. Her sabah deri kıvrımları arasında kalmış olan kremi su ve pamuk ile temizleyerek gerekiyorsa yeniden sürmek iyi olur. Çinko oksitli pişik kremleri tercih edilmeli. Pişik yerine pudra, nişasta gibi maddeler sürülmemeli, bu tip ürünler bebeğin akciğerlerine kaçarak solunum sıkıntısı yaratabilir.

Yukarıdaki tedavi ile basit pişikler 2-3 gün içinde düzelmeye başlar. Pişik 3 gün sonra hâlâ düzelme göstermiyorsa, cildin rengi parlak kırmızı bir hal aldıysa, su toplamaya başladı ya da iltihaplandıysa basit pişik olmaktan çıkmış demektir. Ciltte 2-3 günden fazla süren pişiklerde genellikle mantar enfeksiyonu başlar. Bu durumda cilt kırmızıdır, bacak aralarında ve kıvrım yerlerinde de kızarıklık vardır. Mantar enfeksiyonu düşünüldüğünde bir mantar ilacı kullanmak gerekir. Ayrıca sarı renkli akıntılı sivilceler bakteriyel bir enfeksiyona bağlı olabilir. Bu durumların tedavisi için doktora danışmak gerekecektir.

4

EMZİRME



EMZİRMENİN YARARLARI

Herkes anne sütü ile beslemenin bebekler için en iyi beslenme yöntemi olduğunu söylüyor, nedenleri hakkında beni biraz aydınlatır mısınız?

ŞY: Bebekler için en iyi besin anne sütüdür. Anne sütü alan bebekler alerji, ishal, zatürre gibi rahatsızlıklara daha az yakalanırlar. İlk 6 ay süresince, yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklerin, D vitamini dışında, ek gıdalara ve suya gereksinimleri yoktur. Anne sütünün sindirimi kolaydır. Ucuz ve temizdir. Endüstriyel atık oluşturmadığından doğayı kirletmez. Anne sütünün içeriği, bebeğin gereksinimlerine göre şekil alır. Örneğin, zamanından önce doğmuş bir bebeğin annesinin sütü, zamanında doğmuş bir bebeğin annesininkinden farklıdır. Daha da ilginci, bebek büyüyüp gereksinimleri değiştikçe, annesinin sütü de bu gereksinime paralel olarak değişecektir.

İlk 6 ay süresince, yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklerin, D vitamini dışında, ek gıdalara ve suya gereksinimleri yoktur.

Emzirmenin anneye de faydası var. Gebelik süresince depolanan yağların yakılmasını hızlandırır. Emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu gebelik sırasında büyüyen rahmin normal boyutlara inmesini sağlar. Emziren kadınlar göğüs ve yumurtalık kanserlerine ve kemik erimesine daha az yakalanır.

EMZİRMEYE HAZIRLIK

-Doğum yapmama çok az zaman kaldı, bebeğimi emzirmeyi çok istiyorum ancak becerebilecek miyim bilemiyorum. Nasıl hazırlık yapabilirim?

ŞY: Bebeğinizi emzirmek istiyorsanız her şeyden önce kendinize

güvenin. Emzirmenin başlatılması son derece doğal bir süreç. Her anne emzirebilir, yeter ki gerektiğinde destek alabilsin.

Doğum yapacağınız hastaneyi seçerken, hastanenin emzirme konusundaki yaklaşımı, bebek servisinin emzirme konusundaki bilgi ve tecrübesi hakkında bilgi almanızda yarar var. Kimi hastaneler "Bebek dostu" olarak sertifikalandırılmıştır. Bu hastaneler, emzirme konusuna özel önem verirler ve annelerin bebeklerini emzirmeleri için bazı özel düzenlemeler yaparlar. Bu hastanelerde bebek servisinde çalışan sağlık görevlileri, emzirme danışmanlığı konusunda eğitilir. Doğum sonrasında bebek kısa süre içinde annesine verilir ki emzirme hemen başlatılabilsin. Daha sonraki dönemde anne ile bebeğin mümkün olduğunca çok bir arada olmasına gayret edilir. Anneye uygun emzirme tekniği gösterilir. Bebeğe biberon ya da emzik ile herhangi bir gıda verilmez, annesini emmesi teşvik edilir. Emzirme sırasında sorunlar oluşursa bu sorunların kaynağının bulunmasına ve gereken tedavinin düzenlenmesine çalışılır. Ayrıca emzirmenin fizyolojik olarak nasıl gerçekleştiğini öğrenmenizde yarar var.

-Emzirmeyi tetikleyen ve süt yapımını sağlayan nedir, biraz bilgi verir misiniz?

ŞY: Gebeliğin son dönemlerinde ve doğum sonrasında emzirmeye başlamanız ile birlikte salgılanmaya başlayan prolaktin hormonu memelerde süt yapımını başlatır. Bebeğiniz memeyi emdikçe beyninizden oksitosin hormonu salgılanır. Oksitosin memedeki süt kanalları çevresindeki kasların kasılmasına neden olur ve meme ucundan süt akımını başlatır. Bebek memeyi ne kadar çok emerse, o kadar çok miktarda prolaktin salınımı olacak ve o kadar çok süt yapılacaktır. Ayrıca memedeki sütün sık aralıklarla boşaltılması (en az 3-4 saatte bir) yeni süt yapımı için gereklidir.

Doğum sonrası memelerden önceleri
az miktarda sarımsı bir sıvı gelecektir.
Bu sıvı son derece besleyicidir.

-Yeni doğum yaptım, ilk 2 gün göğsümden çok sarı bir sıvı geldi, hâlâ da gelmekte. Bu arada bugün bebeğimin vücudunda sarılık görüyorum. Acaba sütten mi kaynaklanıyor sarılığı?

ŞY: Yaşadığınız son derece doğal bir durum. Doğum sonrası memelerden önceleri az miktarda sarımsı bir sıvı gelecektir. Bu sıvıya kolostrum ya da ağız sütü denir. Kolostrum son derece besleyicidir ve bebeği mikroplardan koruyacak maddeleri içerir. Ayrıca bebeğin ilk kakasını kolayca çıkarmasını sağlar. Doğumdan sonra ilk 3 gün bebekler vücutlarındaki fazla suyu atarlar, bu nedenle de aldıkları kolostrum genellikle yeterlidir. Bu dönemde memede süt olmadığı düşünülse bile bebeği sık sık emzirmek ve doktora danışmadan bebeğe su da dahil olmak üzere başka sıvılar vermemek gerekir. Genellikle 3. günden sonra sütün içeriği ve miktarı belirgin bir şekilde değişir. Rengi daha beyazlaşırken miktarı bebeğin gereksinimine uygun olarak artar. Bu dönemde bebeklerde sarılık görülmesinin ağız sütü ile ilgisi yoktur. Doktorunuz sarılığın nedenini bulmak için bazı testler isteyebilir, bu nedenle yenidoğan bebeğinizde sarılık oluşursa, mutlaka doktorunuza danışın.

Yanlış inanışlar: Ağız sütü rengi sarı diye sarılığa neden olmaz. Ülkemizde bazı bölgelerdeki inanışın aksine bebeklerin doğum sonrası 3 ezan emzirilmemesi doğru bir uygulama değildir.

SÜT SAĞARKEN

-Size bir konuda danışmak istiyorum. Sütlerimi sağıp saklamaya başladım ancak buzluk/derin dondurucuda ne süre ile saklanabile-

ceği konusunda kafamda bazı soru işaretleri var. Bu konuda bana yardımcı olabilirseniz çok sevinirim.

ŞY: Yeni sağılmış ve uygun ve temiz bir şekilde poşetlenmiş bir süt;

- ✦ Oda sıcaklığında 6-10 saate,
- ✦ Buzdolabında 2 güne,
- ✦ Tek kapaklı buzdolabının buzluk kısmında 2 haftaya,
- ✦ Çift kapaklı buzdolabının buzluk kısmında 3-4 aya,
- ✦ Derin dondurucuda 6 aya kadar bozulmadan saklanabilir.

-İşyerinde her gün sütümü sağıyorum. Nelere dikkat etmeliyim?

ŞY: Sütünüzü sağarken ve sağılmış sütleri depolarken dikkat etmeniz gereken bazı konular var. Sağma işleminden önce her zaman ellerinizi yıkayın. Süt sağma makinenizin de temiz olduğuna emin olun. Süt sağmak için rahat ve sakin bir yer seçin. Her sağma seansında çıkan sütü ayrı bir poşette saklayın. Bir poşete ya da kavanoza 60 cc'den fazla süt koymayın. Böylelikle hem çözmesi daha kolay olur hem de bebeğiniz sütü bitiremezse ziyan olmaz. Sütü saklarken üzerine ne tarihte sağılmış olduğunu yazmayı unutmayın. Birkaç seferde sağdığınız sütleri aynı kapta saklamayın. Sağdığınız sütleri 1-2 gün içinde kullanacaksanız buzdolabı rafında saklayabilirsiniz. Daha uzun süre saklamak istiyorsanız sağdıktan sonra derin dondurucuya koyun. Dondurulmuş süt, kullanıma hazır olması için sıcak su dolu bir kap içinde çözülür. Bu süt oda sıcaklığında bir saat, buzdolabında ise 24 saat saklanabilir. Bir kez çözülmüş olan sütü tekrar dondurmak doğru değildir.

-22 günlük bir bebeğimiz var ve size bir konuda daha danışmak istiyorum. Bebeğim 3705 gr ve 51 cm olarak doğdu. İlk haftalarda bir sorun olmamasına rağmen son birkaç gündür bebeğimiz anne sütü ile doymuyor. Eşim bebeğimizi gün boyu emziriyor ve gece de sütünü sağıyor. Sağdığı süt genelde 120 ile 160 cc arasında oluyor.

Yani pek de az sayılmaz diye düşünüyorum. Ama acaba bebeğimiz iyi de emmesine rağmen aç mı kalıyor dersiniz? Anne sütüne takviye yapmamız gerekir mi acaba?

ŞY: Tarif ettiğiniz durum çok tanıdık geliyor. Bebeğinizin doğum kilosu oldukça iyi. Bebeğiniz memeyi uygun bir şekilde kavrıyor ve etkin bir şekilde emiyor ise eşinizin göğüs uçlarını yara yapmadıysa, bol miktarda çiş yapıyorsa, oldukça fazla miktarda süt alıyor olması beklenir. Sanırım bebeğinize yetecek kadar süt var, daha çok emme içgüdüsü nedeniyle ve huzursuzluğunu yatıştırmak için emiyor bebeğiniz. Doktorunuzla görüşüp bir tarttırmanızı öneririm. Eğer kilo alıyorsa ek mama ya da benzeri besin vermeyin. Emzirme tekniği iyice oturana kadar emzik ve biberon vermemeniz yerinde olur. Bir süre sonra bu devamlı emme hali azalacaktır. Ayrıca bebeklerin 3 hafta civarında büyüme atağından geçmeleri nedeniyle normal düzenlerinden daha sık ve uzun süreler meme emdikleri akılda tutulmalı.

Emzirme tekniği iyice oturana kadar emzik ya da biberon vermeyin.

5
BESLENME


AY N'OLMUŞ BU ÇOCUĞA; FRİMİŞ BİTMİŞ...
Börek getirdin mi anneanne?

BESİNLERİN GÜVENLİĞİ

-Son günlerde gıda güvenliği konusunda pek çok şey duyuyorum. Gıdaları nasıl temiz tutup, nasıl saklayacağız?

ŞY: Pazardan ya da marketlerden alınan taze yiyecekler, iyice yıkanmadan çiğ yendiğinde pek çok bulaşıcı hastalığa neden olmaktadır. Bu durumu önlemek için bazı temizlik kurallarına uymak gerekir.

Kök sebzeleri (ıspanak, pazı gibi) toprakla bulaşık halde olabileceklerinden çok bol su ile yıkanmalıdır. Pek çok meyve ve sebzeyi, vitamin ve posa açısından zengin olduğu için kabuğu soyulmadan ve pişirilmeden yemeyi öneriyoruz, ancak bu gıdaların dış kısımlarında böcek ilacı ya da çeşitli mikroplar bulunabilir. Bu nedenle onları da bol su ve mümkün olduğunda sabun ile yıkamalı, daha sonra temiz suda iyice durulamalıyız. Tüm bu saydığımız tip gıdaları pişirmeden veya yemeden önce 5-10 dakika sirkeli suda bekletmek yararlı olacaktır. Kabuklu meyveleri sabunlu suyla yıkayıp temiz suda iyice durulamak da yararlıdır.

Donmuş gıdaların satışa kadar donmuş şekilde muhafaza edilmiş olduğuna, arada çözünmediklerine emin olun.

Yiyecekleri uygun koşullarda (buzdolabı) saklayamazsak özellikle yaz aylarında açıkta kalan yiyecekler bakteri üreterek sağlığa zararlı hale gelir. Buzdolabında saklanan ve satın alınmış yiyeceklerin son kullanma tarihine dikkat etmek gerekir. Süresi geçenleri de hiç bekletmeden atmalıyız. Taze sebze, meyveleri ve süt gibi kısa sürede bozulan yiyecekleri kısa sürede tüketmeliyiz. Sebze ve meyvelerin hormonsuz olanlarını satın almaya çalışmakta da yarar var.

Taze sebze ve meyvelerin yanı sıra marketlerden alınan birçok hazır yiyecek de vardır. Örneğin, pastörize süt, hazır çorbalar, dondurulmuş yiyecekler, peynir, meşrubatlar, vb. Bu tip gıdaları satın alırken özellikle son kullanma tarihine bakmalı, tarihi geçmiş olan ürünleri almamalıyız. Bu gıdaların rengine ya da kokusuna bakarak sağlığa zararlı bir halde olup olmadığını anlamamız çok zor. Paketleri yıpranmış, delinmiş gıdaları da almamalı, market yetkililerini bu ürünleri reyondan kaldırmaları için uyarmalıyız. Aynı şekilde donmuş gıdaların satışa kadar donmuş şekilde muhafaza edilmiş olduğuna, arada çözünmedik lerine emin olmalıyız.

-Son zamanlarda herkes organik besinlerin daha iyi olduğunu söylüyor. Ancak organik besinler görebildiğim kadarıyla daha pahalı. Gerçekten arada anlamlı bir fark var mı?

ŞY: Organik tarım, sentetik kimyasal ilaçlar ve gübreler kullanmadan yapılan, insana ve çevreye dost bir üretim biçimidir. Organik tarım, miktar artışından ziyade ürünün kalitesinin yükselmesini amaçlar. Organik ürün ise bu şekilde yetiştirilmiş, tarladan işlenip paketlenmesine kadar her aşaması kontrol edilmiş son üründür.

Organları daha yeni gelişmeye başlamış bebeklerimizin vücutları besinlerle alınan kimyasal maddelerden zarar görebilmekte. Onların sindirim ve bağışıklık sistemleri, doğal olmayan yöntemlerle desteklenmiş ürünler ile pişirilen besinlerden zarar görmeye erişkinlerden çok daha fazla açık.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada 1991 ve 1995 yılları arasında Tarım ve Çevre Bakanlığı, 80.000 yemek örneğini test etti. Araştırmada 5 yaşın altındaki 1 milyondan fazla çocuğun her gün yedikleri yemeklerde kabul edilebilen seviyelerin çok üzerinde böcek zehrine rastlandı.

Uzmanlar, özellikle çocukların böcek zehrinin etkilerine dayanıksız olduklarını düşünüyorlar, çünkü onlar vücut ağırlığına göre

yetişkinlerden çok daha fazla meyve ve sebze tüketiyorlar, aynı zamanda da hızlı gelişen fizyolojileri de yetişkinlere göre böcek zehirlerinin etkilerine daha dayanıksız.

Tüm bu nedenlerle bebeğinize besin seçerken doğal yöntemlerle üretilmiş besinler seçmeniz iyi olur.

-Oğlum 13 aylık oldu, artık inek sütü vermeye başlayabilir miyim? Ne tip süt vermeliyim? Tanıdığım bir sütçü var, daha besleyici olur diye ondan süt almayı düşünüyorum, çiğ sütü ne süre ile kaynatmalıyım?

ŞY: 6 aydan bir yaşa kadar ek gıdalarla birlikte anne sütüne devam edilmesini öneriyoruz. Bu dönemden sonra inek sütüne geçilebilir.

İnek sütü alırken dikkat edilmesi gereken bazı hususlar var. Öncelikle hiçbir zaman sokakta satılan açık sütlerden almamaya özen gösterin. Açıkta satılan sütlerin tüketilmesi uygun değildir, bu tip sütlerin kullanımı önemli rahatsızlıklara yol açabilir. Pek çok gelişmiş ülkede açıkta süt satışı yasaktır.

İnek sütü içinde çeşitli mikroplar vardır. Süt içindeki mikropların çoğalmasını önlemek için sütün temiz bir şekilde toplanması ve işleneceği yere hızla ulaşması gereklidir. Sütlerin tüketilmeden önce pastörize edilmesi ya da UHT yönteminden geçirilmesi uygundur. Son kullanma tarihi geçmiş olan sütleri kullanmayın.

-Kuş gribi tehlikesi herkes gibi beni de çok korkutuyor. Kuş gribinin tavuk eti ve yumurta ile bulaştığı söyleniyor, doğru mu? Alabileceğimiz önlemler var mı?

ŞY: Kuş gribi, adından da anlaşılacağı gibi kuşlarda ciddi salgına yol açan ve son yıllarda milyonlarca kuşun ölümüne neden olan bir grip türü. Bu mikrop özellikle mikrobun bulaştığı kuşlarla ilgili işlerde çalışan insanların sağlığını tehdit etmekte.

Günümüzde asıl korkulan ise mikrobun insandan insana bulaşmaya başlayarak hızla yayılması ve ciddi ve ölümcül bir salgına yol açması. Kuş gribine neden olan mikrop, kümes hayvanlarında daha sık görülüyor. Kuşların dışkıları virüsün yayılmasında önemli bir rol oynamakta. Bu hastalığın kümes hayvanlarında görülme riski akla sizin de sorduğunuz gibi tavuk ve yumurtaların güvenle yenip yenemeyeceği sorusunu getiriyor. Yapılan araştırmalar bu virüsün 70°C'de 30 dakika, 80°C'de 1-5 dakika tutulduğunda öldüğünü göstermekte. Tavuk eti ve yumurtayı (sarısı ve beyazı katılaşacak şekilde) uygun sıcaklıklarda iyice pişirdiğiniz sürece yemenizde bir sakınca yok. Yumurtaların kutulanma aşamasında da dikkatle temizlenmesi öneriliyor. Kümes hayvanları ya da yumurta ile yemek hazırlarken kirlenen yüzeylerin özenle temizlenmesi gerek. Yumurta kullanılmadan önce yıkanmalı, çiğ tavuk ve yumurta ile temas etmiş olan tüm yüzeyler ve gereçler sabunla temizlenmeli. Ellerin bol su ve sabunla yıkanması gerektiğini de unutmamalı. Bu kurallar kuş gribi öncesinde de aynı idi aslında çünkü tavuk ve yumurtadan geçebilen ve insanlarda ciddi rahatsızlığa yol açabilen başka hastalıklar (salmonella gibi) da var.

EK GIDALAR

-Bebeğim 5 aylık oldu, ek gıdalara ne zaman başlayabilirim?

ŞY: İlk 4-6 ay tartı alımları iyi gittiği sürece bebekler yalnız başına anne sütü ile beslenebilirler. 4-6 ay arasında bebeklerde büyüme hızında yavaşlama olurken hareketlerinde artış, buna bağlı olarak da kalori gereksiniminde artış olur. Bu dönemde tek başına anne sütü ya da formül mamalar bebeğin gereksinimlerini karşılamada yetersiz kalır. 6. aydan itibaren bebeklerin vücutlarındaki demir deposu azalmaya başlar, demir içeren gıdalara gereksinim artar. Gelişimsel olarak bakıldığında daha önce kaşıkla beslenme-

ye engel oluşturan dille itme refleksi tam da bu dönemde zayıflar ve kaybolur. Ayrıca bebekler yaklaşık 4-6 ay civarında destekle oturabilecek hale gelir. İlk 3 ay süresince sindirim sistemi ve böbrekler henüz tam gelişmemiştir. Vücut, gıdaların sindirimi ve artıkların atılımı ile başa çıkamaz, gıda alerjilerine yatkınlık sorun oluşturabilir. İlk 4-6 aydan sonra bu sistemlerin gelişmesi ile bu tip sorunlar ortadan kalkar. Tüm bu gelişmeler ek gıdalara geçiş için gereklidir.

Düzenli beslenen bir bebek katı gıdaların yanında anne sütü almaya en azından 1 hatta 2 yaşına kadar devam etmelidir. İlk yıl boyunca bebeklere inek sütü verilmemelidir.

6. aydan itibaren bebeklerin vücutlarındaki demir deposu azalmaya başlar ve demir içeren gıdalara gereksinim artar.

-Annem 5 aylık bebeğime muhallebi verirsem daha iyi kilo alacağını söylüyor. Ben ise bebeğimi boş kalori ile doldurmak istemiyorum. Muhallebi öneriyor musunuz?

ŞY: Anne sütü ile beslenen ve iyi kilo alan bir bebeğin 6 aya kadar ek gıdaya gereksinimi yoktur. 6 aydan sonra ek gıdalara geçişte seçilebilecek birkaç gıda türü var: İlk besinler tahıl grubu, meyve grubu ya da sebze grubundan olabilir. Sindiriminin kolay olması, alerjiye nadiren yol açması, tadının anne sütü ya da mamaya çok uzak olmaması nedeniyle pirinç unu ile hazırlanacak muhallebi bebeğinize verebileceğiniz ilk ek gıdalardandır. Muhallebi, pirinç unu ve süt ürünü karışımı bir besindir. İlk yıl içinde inek sütü önermediğimiz için, muhallebiyi, bebeklere uygun olan formül mamalarla ya da anne sütü ile hazırlamanız gerekir.

Hazır mama ile muhallebi hazırlanışı: 1 su bardağı su ve yaklaşık 3-4 tatlı kaşığı pirinç unu karıştırılarak pişirilir. Ateşten indirdikten ve ılıdıktan sonra 6 ölçek toz halinde hazır mama eklenir. Pütür kalmaması için gerekiyorsa iyice karıştırılır.
Anne sütü ile muhallebi hazırlanışı: 100 ml su ile 3-4 tatlı kaşığı pirinç unu kullanılarak hazırlanır. Muhallebi ılıdıktan sonra sağılmış anne sütü ile karıştırılır.

- ✦ Ayrıca pirinç unlu hazır muhallebi karışımları da bulunmaktadır. Marketlerde satılan pirinç unlu kaşık mamaları ılık su katılarak hazırlanabilir, bu tip mamaları pişirmeye gerek yoktur.
- ✦ Muhallebiyi her zaman kaşık ile verin, asla biberona koymayın.
- ✦ Kaşıkla mama yemek yalnızca beslenme amaçlı değildir, aynı zamanda önemli bir gelişim basamağıdır.
- ✦ Pirinç unlu muhallebinin günde sadece bir öğün olarak verilmesi gerektiğini aklınızdan çıkarmayın.

-Bebeğim 6 aylık oldu, sebze ve meyvelere başlamak istiyorum, meyve sebze seçerken nelere dikkat etmeliyim?

ŞY: Püre haline getirilmiş sebze ve meyveler bebeklere verilebilecek ilk ek gıdalardandır. Bu tip gıdalar özellikle vitamin ve mineral açısından zengindir. Bebeğinize yedireceğiniz meyve ve sebzeleri seçerken bazı noktalara özen göstermelisiniz. Öncelikle, bebeğiniz için meyve sebze alışverişi yaparken bu ürünlerin organik tarım ile yetiştirilmiş olmasına özen gösterin. Organik ürünlerin, tarladan eve kadar tüm aşamalarda doğallığı belgelenmiştir. Ayrıca aldığınız meyve sebzelerin taze olması da içerdikleri vitaminler açısından önemlidir. Tüm bunlara ek olarak taze olmayan bazı meyve ve sebzelerde sağlığa zararlı olabilecek bazı maddelerin arttığı bilinmektedir.

Hem lezzet hem de besinsel değer ve güvenlik açısından meyve ve sebzeleri mevsimlerinde pişirmeyi adet haline getirin.

-Bebeğime sebze yedirmeye başlamak istiyorum, biraz bilgi verebilir misiniz?

ŞY: ✦ Bebeğinizin tatlı gıdaları tercih etmesini önlemek istiyorsanız sebzelere meyvelerden önce başlamayı düşünebilirsiniz.

✦ Patates, kabak, havuç, bezelye ve fasulye öncelikli olarak deneyebileceğiniz sebzelerdir. Bu tatlara alıştıktan sonra daha keskin tatları olan brokoli, karnabahar, kereviz gibi sebzeleri verebilirsiniz. Ispanak, pazı, maydanoz gibi yeşil yapraklı sebzeleri en sona saklayın ve pişirdiğiniz öğünde verin.

✦ Bebeğiniz havuç, kabak, patates gibi sebzeleri tek tek birkaç gün, giderek artan miktarlarda denedikten sonra bu sebzeleri içeren karışık sebze çorbasından günde bir öğün alabilir. Sebzeleri suda haşlayabilir ya da buharda pişirebilirsiniz.

✦ Dilerseniz sebze çorbasını birkaç günlük hazırlayıp birer öğünlük porsiyonlar halinde buzlukta saklayabilirsiniz.

Sebze çorbasının hazırlanışı **(bir öğün için örnek olacak şekilde):**

Yarım havuç, yarım kabak ve yarım patates, bir tatlı kaşığı pirinç ile beraber suda ya da buharda pişirilir. Bir tatlı kaşığı zeytinyağı katılarak suluca püre kıvamına gelene kadar karıştırılır. Bebeğin isteğine göre ortalama 100-150 ml olacak şekilde verilir. Bebeğin yaşına göre uygun olan mevsim sebzeleri ile benzer çorbalar hazırlanabilir. Ancak yeşil yapraklı sebzeler kullanılarak hazırlandığında günlük olarak tüketilmelidir. Demir içeriğinin yüksek olması nedeniyle 6 ve 7. aydan itibaren sebze püresine tepeleme çorba kaşığı kıyma eklenebilir.

Portakal, mandalina, limon gibi asitli meyveler gaz ya da alerji yapabileceğinden 9-12. aydan sonra verilmelidir.

-Meyvelere başlarken nelere dikkat etmeliyim?

ŞY: ✦ Bebeklerin severek yedikleri öğünlerin başında meyve püreleri gelir.

✦ Meyve pürelerini hazırlarken içine şeker karıştırmayın.

✦ Elma, armut, şeftali, kayısı, erik, üzüm, kivi, muz öncelikli olarak verilebilecek meyvelerdir.

✦ Portakal, mandalina, limon gibi asitli meyveler gaz ya da alerji yapabileceğinden 9-12. aydan sonra verilmelidir.

✦ Meyveleri meyve suyu yerine püre halinde vermeyi tercih edin; böylelikle bebeğiniz meyvenin suyunun yanı sıra posasından da yararlanacaktır.

✦ Elma, armut gibi meyveleri ilk kez deneyeceğinizde öncelikle kısa süre kaynar suda tutarak yumuşamalarını sağlayın.

✦ Meyve suları, bebek bardaktan içmeye başladıktan sonra (genellikle 8-9 ay) taze sıkılmış meyve suyu olarak günde 150 ml'yi geçmeyecek şekilde verilebilir.

Meyve püresinin hazırlanışı:

Elma, armut gibi meyveler iyice yıkandıktan ve kaynar suda bir miktar yumuşatıldıktan sonra kabukları soyularak ezilip püre haline getirilir. İstenirse yoğurt ile karıştırılarak verilir.

-Ya et ve kuru baklagiller?

ŞY: ✦ Kıyma haline getirilmiş dana, kuzu ya da tavuk etleri 6-7. aylardan itibaren sebze çorbalarına eklenmelidir. Demir

içeriği daha yüksek olduğundan öncelikle kırmızı et tercih edilmelidir. Günlük 40-50 gram et alacak şekilde ayarlanmalıdır.

- ✦ Sekizinci aydan sonra beyaz etli balıklar verilebilir. Haşlanmış yumurta sarısı, 8. aydan itibaren sabah kahvaltısına ya da çorbasına katılabilir.
- ✦ Mercimek, fasulye, nohut gibi kuru baklagillere de 7-8. aydan sonra başlanabilir.

-Bebeğim 3 aylık oldu. Anne sütü ile besliyorum. Annem artık sütümün yetmeyeceğini, yavaş yavaş meyve ve muhallebi vermeye başlamam gerektiğini söylüyor. Onun zamanında doktorlar böyle öneriyorlarmış. Bebeğimin doktoru ise ilk 6 ay anne sütünden başka bir besin vermemin gerekmediğini söylüyor. Siz ne dersiniz?

ŞY: Doktorunuz haklı; bebekler, ilk 4-6 ay boyunca yeterli kilo alımı varsa anne sütü, yoksa anne sütü eşdeğeri biberon maması ile beslenmelidir. Son yirmi yıl içinde yapılan araştırmalar ışığında ek besinlere başlama yaşı en erken 4 ay olarak kabul edilmektedir. Birkaç önemli nedeni burada sıralayayım.

- ✦ Bebeğiniz 3-4 aylık olana dek sindirim sistemi ve böbrekleri henüz tam gelişmemiştir. Vücudu, katı gıdaların sindirimi ve artıkların atılımı ile kolayca başa çıkamaz. Katı gıdaların erken verilmesi bu gıdalara karşı oluşabilecek alerji riskini arttırır.
- ✦ Erken yaşta bazı gıdaların verilmesinin ileri yaşlarda şeker hastalığı, obezite gibi rahatsızlıklara yol açabileceği düşünülmektedir.

-Bebeğim 6 aylık oldu, şimdiye dek sadece anne sütü aldı. Artık ek gıdalara geçmem gerektiğini düşünüyorum ama kaşığı reddedecek diye korkuyorum. Bana ek gıdalara kolay alışmasını sağlamam konusunda birkaç ipucu verebilir misiniz?

ŞY: Aylarca sadece anne sütü almış bir bebek için kaşıkla bes-

lenmek yepyeni bir deneyim. Bu geçiş dönemini kolaylaştırmak için yapabileceğiniz şeyler var.

- ✦ Öncelikle ek gıdaları ilk kez denemek için hem siz hem de bebeğiniz için en uygun olan zamanı seçin. Bebek yorgun ya da huzursuzken, karnı tokken bu işe girişmemekte yarar var.
- ✦ Bebeğiniz çok açsa, meme ya da biberon istiyorsa, kaşık mamasını reddediyorsa az miktarda meme ya da biberon verdikten sonra kaşık mamasını tekrar deneyin.
- ✦ Bebek kaşığı diliyle itiyor, verilen gıdayı beğenmemiş gibi görünüyorsa, endişelenmeyin; bu durum bebeklerde genellikle 5-6 aya kadar var olan dil ile itme refleksi nedeniyle de olabilir. Bu refleksi tam olarak kaybolmamış bebeklerde mamayı (örneğin, ezilmiş muz parçası) elinizle de verebilirsiniz. Ancak öncesinde ellerinizi iyice yıkamayı ihmal etmeyin.
- ✦ Bebeğinizin yeni tatlara alışması zaman alabilir. Almak istemediği gıdayı, birkaç gün ara verdikten sonra tekrar denemekte yarar vardır.

Bebeğinizi zorla beslemeye çalışmayın. Mamasını yedirirken onunla konuşmaya, onu cesaretlendirici sözler söylemeye önem verin.

-Bebeğimi besleyeyim derken yemek yemekten nefret ettirmek istemiyorum. Doğru bir beslenme alışkanlığı kazandırmak için ne yapabilirim?

ŞY: Ek gıdalara geçiş gerçekten kritik bir dönem. Bu dönemde bebeğinizin yemek yemekten soğumasını önlemek için dikkat etmeniz gereken kurallar var:

- ✦ Bebeğiniz desteksiz oturmaya başladığında onu da aile sofrasına alın. Yeme konusunda ona iyi örnek olmaya çalışın.

- ✦ Ekran karşısında yemek yedirme alışkanlığından da uzak durun. Yemek saatinin telaşsız geçmesi, bebeğinizin sizi yemek yerken görmesi, sizin yediğiniz gıdalara ilgi duyması ileride onun da sağlıklı bir yemek yeme alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olacaktır.
- ✦ Bebeğinizi zorla beslemeye çalışmayın. Mamasını yedirirken onunla konuşmaya, onu cesaretlendirici sözler söylemeye önem verin. Daha fazla yemek istemediğini belirttiğinde zorlamayın.
- ✦ Bebeğinizin bazı gıdaların tat ve yapılarına alışması için o gıdayı 10-12 kez denemeniz gerektiği biliniyor. Yeni bir gıda deneyen bebeğinizin yüzü buruşursa hemen beğenmediği sonucuna varmayın. Yeni tada alışmaya çalışıyor olabilir. Yemek istemiyorsa ısrar etmeyin, birkaç gün sonra tekrar deneyin. Ayrıca verdiğiniz gıdalarla ilgili önyargılarınızı yüzünüze yansıtmamaya çalışın.

-Kızım 9 aylık oldu, yemek yemeyi seviyor. Ona ne tip besinler verebilirim?

ŞY: Bebeğiniz kendi kendine oturabilmeye başladıktan sonra ağzında ezip yutabileceği yumuşaklıkta küçük yiyecek parçalarını kendi kendine yiyebilir. Dişlerinin çıkmış olup olmaması bu durumu değiştirmez çünkü bu yaşta bebekler gıdaları, dişetleri ve damakları arasında ezerek yerler. İyice pişirilmiş ve minik lokmalara bölünmüş havuç, patates, kabak gibi sebzeler, ufak muz, şeftali parçaları, küçük köfte ya da peynir parçaları, iyice pişirilmiş makarna bu tip yiyeceklere örnektir.

- ✦ Bebekler hareketlenmeleri ile aynı zamanda her gördüklerini ağızlarına almaya başlarlar. Bazı gıdalar bebeklerin boğazına kaçabilir ve nefessiz kalmalarına neden olabilir. Sosis parçaları, fındık, fıstık, ayçekirdeği, üzüm, kiraz gibi çekirdekli ve sert meyveler, çiğ sebzeler, patlamış mısır ve

sert şekerlemeler boğulma tehlikesi yaratabilecek gıdalara örnektir. Bu tip gıdaları 3 yaşından küçük çocuklara vermemek gerekir.

- ✦ Dokuzuncu ay civarında bebeğe kemirmesi için bebe bisküvisi, kuru ekmek gibi gıdalar verebilirsiniz. Bu çıkmakta olan dişlerine de iyi gelecektir.
- ✦ Daha önceleri püre haline getirdiğiniz gıdaları 9. aydan itibaren ezerek pütürlü halde verebilirsiniz.
- ✦ Bu dönemde sofra yemekleri de tuzu, şekeri ve baharatı eklenmemiş ya da az miktarda olmak şartıyla ezilerek bebeğe verilebilir. Çeşitli etli sebze yemekleri, iyi pişmiş makarnalar, çeşitli çorbalar bu tip yemeklere örnektir.
- ✦ Bebeğiniz 1 yaşına yaklaşıyor ancak henüz pütürlü gıdaları almak istemiyorsa zorlamayın. Her bebeğin pütürlü gıdaya alışması kolay olmayabilir. Bu konuda zorlanıyorsa gıdaları pütürlü olarak önce elinizle verebilirsiniz. Ayrıca bebeğinizin önüne teker teker ufak yumuşak gıda parçaları koyarak kendi kendini beslemesini teşvik edip pütürlü gıdalara daha kolay alışmasını sağlayabilirsiniz.
- ✦ Tüm ek gıdalara rağmen anne sütü ya da formül mamaya en azından ilk 12 ay boyunca devam edilmelidir.
- ✦ Ek gıdalara başladıktan sonra bebeğinizin su da alması gerekir. Bebeğinize katı gıdalardan sonra 30-60 ml kadar su verebilirsiniz. İlk 12 ay boyunca bebeğinize vereceğiniz suyu kaynatmanız gerekir.

1 YAŞINA KADAR VERİLMEMESİ GEREKEN GIDALAR

-Bir yaşından önce verilmemesi gereken gıdalar nelerdir?

ŞY: ✦ İnek sütündeki demir iyi emilmez. İnek sütü ayrıca barsakta kanamaya yol açarak bebeğinizde demir eksikliği

gelişmesine neden olabilir. Bu nedenlerle ilk 12 ay bebeğinize inek sütü vermeyin.

İlk 12 ay boyunca bebeğinize bal, yumurta beyazı ve inek sütü vermeyin.

- ✦ İlk 12 ay boyunca bebeğinize bal, yumurta beyazı ve inek sütü vermeyin. Gıdalarına tuz ya da şeker katmayın.
- ✦ Portakal, mandalina ya da domates, alerji yapabileceğinden 9 aydan önce vermeyin.
- ✦ İlk yıl içinde bebeğinize bakla ve patlıcan vermenize gerek yoktur.
- ✦ Kolalı ya da şekerli içecekler, çeşitli katkı maddeleri içeren gıdalar, yağda kızartılmış gıdalardan uzak durulması iyi olur.

-Doktorum, bebeğim bir yaşına gelene kadar inek sütü vermemem gerektiğini söyledi, bunun nedeni nedir acaba? Bebeğim bu durumda kalsiyum gereksinimini nereden sağlayacak?

ŞY: ✦ İnek sütü, bebeklerde alerji, kansızlık yapabileceğinden en azından yaşamının ilk yılı içinde bebeklere verilmemelidir. Anne sütü ile beslenen bebekler katı gıdalara ek olarak anne sütüne devam edebilirler. Anne sütü yoksa bebek bir yaşına gelene kadar anne sütü eşdeğeri mamalar verilebilir.

- ✦ Sekizinci aydan itibaren kahvaltı öğünü içinde 1 tatlı kaşığı kadar pastörize beyaz peynir verilebilir. Kahvaltı, anne sütü ya da hazır mama içine 1 tatlı kaşığı peynir, 1 tatlı kaşığı pekmez ya da meyve püresi, bebekler için uygun tahıllı ek besinler katılarak hazırlanabilir.
- ✦ Yoğurt özellikle barsak düzenleyici etkisi nedeniyle 7-8. aylardan itibaren verilebilir. İstenirse meyve ile karıştırılabilir. Marketten alınacağı gibi evde de yapılabilir.

Yoğurt hazırlanışı:

Sütü kaynatın ve elinizin dayanabileceği sıcaklığa kadar soğutun (yaklaşık 40°C). Yarım litre süt içine, bir çorba kaşığı süt içinde sulandırılmış bir çorba kaşığı yoğurdu maya olarak ekleyin ve yavaşça karıştırın. Hareket ettirmeden sıcak ve karanlık bir yerde 4-6 saat bekletin. Yoğurdu evde mama ile de hazırlamayı deneyebilirsiniz.

DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME İÇİN

-Çocuğumun dengeli ve sağlıklı beslenmesi için neler yapmalıyım?

ŞY: Çocukluktan itibaren sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmek çok önemli. Dengeli beslenebilmek için gün içinde her besin grubundan belirli oranlarda almak gereklidir. Beslenmemizi düzenlerken bu oranlar göz önüne alınarak oluşturulan besin piramidini esas almak bizlere kolaylık sağlayacaktır.

Her bir besin grubundan günde belli sayıda porsiyon almak gerekir. Porsiyonların büyüklüğü yaşa göre değişir. Buradaki porsiyon büyüklükleri çocuklar düşünülerek hazırlanmıştır.

TAHILLAR: Ekmek (buğday, çavdar, yulaf unundan), pirinç, makarna, simit, börek, bulgur, şehriye gibi. Tahıllar vücudumuz için ana enerji kaynağımızdır. Her gün en az 6-7 porsiyon alınmalıdır.

1 Porsiyon
1/2 dilim ekmek
1/4 kâse makarna
1/4 kâse pilav

1/4 kâse pişmiş kahvaltılık tahıl yemeği
30 gramlık kahvaltılık tahıl gevreği

SEBZELER: Sebzeler vitamin A ve C yönünden zengindir. Günde 3-4 porsiyon almak gerekir. Ispanak, brokoli, sarmalık pazı gibi yeşil yapraklı sebzeler, havuç, balkabağı gibi sarı sebzeler ve patates, mısır, bezelye gibi nişastalı sebzeler ve domates, soğan, kabak gibi sebzeler alınması gerekir.

1 porsiyon
1/2 kâse pişmiş sebze
1/2 kâse doğranmış çiğ sebze
1 kâse yeşil yapraklı çiğ sebzeler

Taze sebzeler ya da kısa süre buharda pişen sebzeler besin değeri ve posa içeriği yüksek olduğundan tercih edilmelidir. Donmuş sebzeler de kullanılabilir. Pişirirken fazla yağ kullanmamak daha iyi olur.

MEYVELER: Meyveler C, A gibi vitaminler ve potasyum gibi mineraller açısından zengindir. Günde 2-4 porsiyon almak gerekir.

1 porsiyon
1 orta boy elma, armut, portakal, muz
1/2 greyfurt
1 dilim kavun
1/2 kâse doğranmış meyve
1/4 bardak saf meyve suyu (şeker eklenmemeli)
1/4 kâse kuru üzüm ya da erik

SÜT GRUBU: Süt ürünleri kalsiyumdan zengindir. Kalsiyuma ek olarak protein, vitamin gibi vücudumuzun gelişimi için önemli olan maddeler içerirler. Günde 2-4 porsiyon almak gerekir.

1 porsiyon
1 bardak süt
$3/_4$ kâse yoğurt
30 gr peynir

Süt yağ açısından zengin olduğundan yağsız süt, yağsız yoğurt tercih etmek iyi olur.

ET VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU: Protein, B vitaminleri, demir, çinko yönünden zengin olan bu yiyecek grubundan günde 2-3 porsiyon alınmalıdır. Et, tavuk, balık, kuru baklagiller, yumurta ve fındık, fıstık bu gruba örneklerdir. Etler iyice pişirilerek yedirilmelidir.

1 porsiyon
50 gr yağsız et (pişmiş)
50 gr pişmiş tavuk
50 gr pişmiş balık
2 yumurta
1,5 kâse pişmiş kuru baklagiller

6. aydan itibaren vücutta depolanmış olan demir yetersiz kalmaya başlar.

YAĞ VE ŞEKER: Diğer tüm besin gruplarında vücudumuzun gereksinim duyduğu kadar yağ ve şeker zaten bulunmaktadır. Bu nedenle yemeklere fazladan yağ ve şeker eklemeye pek gerek yoktur. Günlük kalori alımının en fazla %25-30'u yağlardan elde edilmelidir.

SU VE MEYVE SULARI: Susadıkça su içilmeli, günlük meyve suyu alımı 100 cc'yi geçmemelidir.

TUZ: Az miktarda kullanılmalıdır.

11. Hangi Besin - Ne kadar?

Bir yaşından büyük çocuklar için günlük besin gereksinimi

Gıda cinsi	Ne işe yarar	Günde kaç porsiyon	Bir porsiyon
Tahıllar	•Vücudun ana enerji kaynaklarıdır. •Vitamin, mineral ve posa içerirler.	6-7 porsiyon	•Yarım dilim ekmek •Yarım kâse pişmiş makarna, pilav
Sebzeler	•Vitamin, mineral, protein ve posa içerirler. • Özellikle C ve A vitamini açısından zengindirler.	3-4 porsiyon	•Yarım kâse pişmiş ya da çiğ kök sebze •Bir kâse çiğ yapraklı sebze
Meyveler	•Kalori, posa ve vitamin açısından zengindirler. •Özellikle C ve A vitamini içerirler.	2-4 porsiyon	•Bir orta boy elma, muz ya da portakal •¾ bardak meyve suyu
Süt ürünleri	•Protein, kalsiyum, vitamin ve mineraller ve yağ içerirler.	2-3 porsiyon (ergenlikte daha fazla gerekir)	•Bir bardak süt •¾ kâse yoğurt
Et, yumurta ve kuru baklagiller ve kuruyemişler	•Özellikle protein ve kalori açısından zengindirler. •Yüksek miktarlarda demir, çinko ve B vitamini içerirler.	2 porsiyon	•50 gr et, balık ya da tavuk •1,5 kâse pişmiş kuru baklagiller •2 yumurta

-Kızımın 12 aylık kontrolünde kan sayımı düşük çıktı, doktorumuz demir eksikliği olabileceğini söyledi ve demir damlası başladı. Çok endişeleniyorum, önemli bir sorun mu bu?

ŞY: Kan, kan hücreleri ve plazma adı verilen sarımsı bir sıvının birleşiminden oluşur. Kırmızı kan hücreleri hemoglobin denilen bir madde içerirler. Hemoglobin vücudumuzda akciğerlerden tüm dokulara oksijen taşır. Hemoglobin yapımında demir gereklidir. Demir yiyeceklerden alınır ve bir kısmı her gün vücudumuzdan atılır.

Kanımızdaki hemoglobin azaldığında anemi (kansızlık) oluşur. Anemi çeşitli nedenlere bağlı olarak gelişebilir. En sık görülen anemi nedeni demir eksikliğidir. Yiyeceklerle yeterli demir alınmadığında hemoglobin de yeteri kadar yapılmaz ve anemi gelişir. Kansızlığı olan çocuklarda halsizlik, solukluk, iştahsızlık görülebilirse de pek çok çocukta herhangi bir belirti olmaz.

Yenidoğan bebeklerin genellikle ilk 6 ay boyunca dışarıdan demir almaları gerekmez çünkü vücutlarında yeterince demir depoları vardır. Anne sütünde demir miktarı az olmasına karşın emilme oranı yüksek olduğundan ilk 4-6 ay boyunca sadece anne sütü alan bebeklerde genellikle demir eksikliği görülmez. Ancak 6. aydan itibaren vücutta depolanmış olan demir yetersiz kalmaya başlar. Demir eksikliğine bağlı aneminin en sık görülen nedeni gıdalarla yeterli miktarda demir alınamamasıdır. 1 yaş civarındaki çocuklarda demir eksikliği sıkça görülür. Merak etmeyin, bebeğiniz demir damlaları ile kısa sürede düzelecektir.

-Hangi besinler demir açısından zengindir? Demir içeren gıdalar alırken nelere dikkat etmemiz gerek?

ŞY: Demir, en yoğun olarak hayvansal gıdalarda bulunur. Et ürünlerinin içerdiği demirin emilimi kolaydır ve emilim diyetin içeriğinden etkilenmez. Karaciğer, böbrek, dana, koyun, hindi, tavuk

ve balık etleri ve diğer et ürünleri bu gruptandır. Tahıl ürünleri ve kuruyemişler ise emilimi daha az olan demir kaynaklarındandır ve bu gıdalardaki demirin emilimi diyetle alınan kola, gazoz, çay, kahve ve fitatların[2] etkisiyle azalır. Bu tip demir kaynaklarındaki demirin emilimini arttırmak için beraberinde et ya da balık almakta yarar vardır. Ayıca C vitamini açısından zengin gıdalar da vücutta demir emilimini arttırırlar.

9-12 ay arası demir eksikliği olup olmadığını araştırmak amacıyla bir kez tam kan sayımı yapılmalı.

-Demir eksikliği tanısı nasıl konur, bu rahatsızlık nasıl tedavi edilir?

ŞY: Çocuklarda demir eksikliği çoğu zaman herhangi bir belirti vermediğinden, tüm sağlam çocuklarda 9-12 ay arası demir eksikliği olup olmadığını araştırmak amacıyla bir kez tam kan sayımı yapılması yerinde olur. Bu testin sonucunda demir eksikliği düşünülürse demir içeren damla ya da şuruplar başlanır. Genellikle demir ilacı 1-2 ay düzenli olarak kullanıldıktan sonra kan sayımı tekrarlanır. Kan sayımında belirgin düzelme varsa doktor önerisi doğrultusunda demire 1-2 ay daha devam edilir. Kan sayımında düzelme olmuyorsa öncelikle ilacın uygun şekilde kullanıldığından emin olduktan sonra kansızlık yapabilecek başka nedenler araştırılır.

YANLIŞ İNANIŞLAR

✦ Kırmızı renkli meyve sebzeler yaygın inanışın aksine demir açısından zengin değildir.

2 Fitik asit de denilen ve bitkilerin tohumlarında ve kabuğunda biriken, vücuda yararı olduğu kadar zararı da olduğundan dengeli alınması gereken bir madde. Vücut için önemli minerallerin emilimini engellediği için anti besin maddesi olarak da bilinmekte

-Demir içeren ilaçlar alırken nelere dikkat edilmeli?

ŞY: ✦ Demir, emilimini arttırmak için tercihen aç karna (yemeklerden bir saat önce ya da sonra) ya da C vitamini içeren gıdalarla beraber alınmalıdır. Demiri süt ürünleri ile aynı zamanda vermeyin, süt ile alındığında demirin barsaktan emilimi azalır.

✦ Demir tedavisi bazı çocuklarda kabızlık, ishal, karın ağrısı gibi barsak sorunlarına yol açabilir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız doktorunuza başvurun.

✦ Demir dişlerde geçici boyanmaya neden olabilir, bunu önlemek için çocuğunuza demir verdikten sonra bir miktar su içirin ya da dişlerini diş fırçası veya tülbent ile temizleyin. Demir çocuğunuzun kakasını da koyu renge boyayabilir, şaşırmayın.

✦ Demir tedavisini düzenli bir şekilde uygulayan çocuklarda kan değerlerinde 1 ay içinde belirgin düzelme görülürse de düzelme tam olarak 3-4 ay alabilir. Bu dönemden sonra diyette demir açısından zengin gıdalar tüketmeye özen göstermek gerekir.

✦ Uygun tedaviye rağmen kan değerlerinde düzelme olmadığında kansızlığa yol açabilecek başka nedenler aranmalıdır.

-C vitamini açısından zengin gıdalar hangileridir?

ŞY: Meyvelerden turunçgiller, kivi, çilek ve kavun, sebzelerden ise domates, biber, brokoli, lahana, kabuğu ile fırınlanmış patates C vitamini yönünden zengindir.

-Bebeğim 5 aylık oldu, anne sütü alıyor. D vitamini veriyoruz, başka bir vitamine gerek var mı?

ŞY: Zamanında ve sağlıklı doğan çocukların anne sütü ile beslenmesini öneriyoruz, anne sütü verilemiyorsa formül mama

ile beslenmeleri gerekmektedir. Anne sütü son derece besleyici bir maddedir, besleyici özelliklerinin yanı sıra bağışıklığı güçlendirici etkileri de vardır. Formül mamalar inek sütünden hazırlanmakta olup anne sütüne benzetilmek üzere çeşitli işlemlerden geçirilmektedir. Bebeklerin ilk 6 ay boyunca ek herhangi bir besin verilmeden sadece anne sütü ile beslenmeleri önerilmektedir. Anne sütünde bebeğin gereksinimine yetmeyebilecek tek vitamin D vitaminidir. D vitamini kemik gelişiminde ve güçlenmesinde önemli rol oynar. Bu vitamin güneşten de alınabilmektedir, ancak son zamanlarda ozon tabakasındaki değişiklikler güneşten eskiye oranla daha fazla sakınmamızı gerektirmekte. Tüm bu nedenlerden dolayı anne sütü alan bebeklere ilk 3 haftadan sonra D vitamini takviyesi yapılmasını öneriyoruz. D vitaminine hayatın ilk 2 yılı boyunca kemik gelişimi açısından devam etmek gerekebilir.

DEMİR İÇEREN GIDALAR

Kuru baklagiller	2-4mg/cup	Makarna	2 mg/cup
Et	2-3 mg/100 gr	Yeşil yapraklı sebze	1-3 mg/½ cup
Tavuk	1-2 mg/100 gr	Kuru meyve	1-3 mg/1-3 cup
Balık	0,5-1 mg/100 gr	Kuru yemiş	1 mg/30 gr (1 yemek kaşığı)

Ayrıca ilk 6 aydan sonra, vücuttaki demir miktarı yetersiz kalmaya başlayacağından 5-6 ay civarında demir ilacına başlamak iyi olabilir. (bkz. Demir eksikliği)

KABIZLIK

-Kızım ek gıdalara başladığımızdan bu yana kakasını yapmakta çok zorlanıyor. Kabız olmasından korkuyorum. Ne yapabilirim?

ŞY: Kabızlık pek çok çocuğun hayatının bir döneminde, özellikle de ek gıdalara geçişte yaşadığı bir sorundur. Gıdalarla yeterince sıvı ve posa alınmadığında kabızlık oluşabilir. Posa her ne kadar vitamin, mineral ya da kalori içermiyorsa da beslenmemiz açısından son derece önemlidir. Sindirim sisteminin iyi çalışmasını sağlamasının yanı sıra pek çok hastalığa karşı koruyucu etkisi de vardır. Posalı yiyeceklerden zengin bir diyet kabızlığın önlenmesi ve tedavisi için en önemli unsurdur. Ayrıca erik, armut, üzüm suyu gibi gıdalar içerdikleri bazı şekerler nedeniyle doğal barsak yumuşatıcısıdır. Kabızlığı engellemek için bol miktarda sıvı almayı da unutmamak gerekir.

Erik, armut, üzüm suyu gibi gıdalar içerdikleri bazı şekerler nedeniyle doğal barsak yumuşatıcısıdır.

Kabızlığa iyi gelecek birkaç öneri:

- Çocuğunuza kahvaltıda çay yerine erik, armut, kayısı suyu gibi meyve suları verin.
- Her gün bir miktar çiğ sebze ya da salata vermeye çalışın.
- Kepekli, yulaflı ve işlenmemiş buğdaydan yapılmış ekmekleri tercih edin.
- Çocuğunuzun günde 2-4 bardak su içmesini sağlayın.
- Bazı gıdalar kabızlığa yatkınlığı arttırır. Bu tip gıdalardan uzak durmakta yarar var. Muz, çikolata, kızarmış yiyecekler ve günlük ihtiyacın üzerinde alınan süt ürünleri bu tip gıdalara örnek olarak sayılabilir.

POSA AÇISINDAN ZENGİN GIDALAR

MEYVELER
- ✦ Armut
- ✦ Erik
- ✦ Üzüm
- ✦ Kayısı
- ✦ Mandalina
- ✦ Kavun
- ✦ Çilek

KURUYEMİŞ
- ✦ Fındık
- ✦ Fıstık

SEBZELER
- ✦ Marul
- ✦ Karnabahar
- ✦ Salatalık
- ✦ Domates
- ✦ Biber
- ✦ Kereviz
- ✦ Mısır
- ✦ Kabak
- ✦ Bezelye
- ✦ Fasulye
- ✦ Mercimek

GIDA ALERJİSİ

-Bebeğimin herhangi bir gıdaya alerjisi olup olmadığını nasıl anlarım?

ŞY: Gıda alerjisi, döküntü, ishal, kabızlık, kusma, deride kuruluk ve kızarıklık, huzursuzluk gibi belirtilerle kendini belli edebilir. Bu belirtiler genellikle bebeğiniz yeni bir besini yedikten sonra ilk 24 saatte ortaya çıkar ve şüpheli besin kesilince kaybolur. Böyle bir durumda o besin maddesini bir süre için bebeğe vermemek uygun olur. Bebekler büyüdükçe besinlere olan toleransları arttığından zaman içinde alerjileri geçebilir.

ÇÖLYAK HASTALIĞI

-Bir tanıdığımın bebeğine çölyak hastalığı tanısı kondu, öğrendiğim kadarıyla buğday ürünü içeren yemeklerden yediğinde rahatsızlanı-

yormuş. Bebeğim 5 aylık, ben sebze çorbasına ekmek içi doğruyordum. Yanlış mı yapıyorum?

ŞY: Tahıllar, bebekler için en temel, besleyici ve kolay alışılan besin gruplarındandır. Ancak tahıllara başlarken uyulması gereken bazı kurallar var. Öncelikle her ek gıdada olduğu gibi, bebeğinizin yediklerine yeni bir tahıl ekleyeceğinizde, birkaç gün azar azar arttırarak vermeniz yerinde olur. Pirinç, yulaf ve arpa genellikle daha az alerji yaptıklarından ve bebeklerin sindirim sistemine ağır gelmediklerinden ilk başlanacak tahıllardır. Daha sonra mısır unu denenebilir. Buğday, çölyak yatkınlığı olan kişilerde bahsettiğiniz tipte barsak rahatsızlığına yol açabileceğinden, bebeklere en son başlanacak tahıldır.

PÜTÜRLÜ GIDALARI YUTAMAMA

-Kızım 12 aylık oldu, son günlerde yemeklerin sonunda kusmaya başladı. Özellikle et veya kıyma parçası olduğu zaman yutamayıp öğürüyor ve kusuyor. Bazen bütün yediğini, bazen son lokmasını çıkartıyor. Yutma konusunda bir problemi olabilir mi? Ne yapmalıyım? Kustuktan sonra da gayet keyifli, hiçbir şey olmamış gibi davranıyor.

ŞY: Bazı çocuklar, kaşıkla beslenirken ağızlarına pütür gelmesinden rahatsız olurlar. Kızınızın pütürlü yemeklere alışması için biraz zaman tanımanız gerekecek. Her çocuk farklı yaşlarda hazır olur pütürlü gıdaları kabul etmeye. Kızınızın pütürlü gıdalara alışması için yediği yemekleri tanımasına fırsat verin. Pütürlü olan ve çiğneme gerektirecek gıdaları önüne koyabilirsiniz ya da boğazına kaçmayacak şekilde eline alıp yesin isterse. Kaşık kullanmasına izin verin. Yemek yedirirken asla zorlamayın. Son lokmayı yedirmek zorunda

Kaşık kullanmasına izin verin. Yemek yedirirken asla zorlamayın.

olmadığınızı unutmayın. Makarna, pilav gibi yemekleri seviyorsa, önüne biraz koyup elleriyle kendisini beslemesini sağlayabilirsiniz. Kusması, öğürme refleksinin iyi çalışması nedeniyle oluyor sanırım. Son bir not, bazı bebekler diş çıkarırken çiğnemekten kaçınırlar. Büyük lokmaları yutmaya çalıştıklarında öğürüp yediklerini çıkarabilirler. Bebeğinizin diş çıkarıyor olabileceğini de unutmayın.

YEDİ, YEMEDİ

-17 aylık bir kızım var. Şu ana kadar yeme sorunu diye bir problemin varlığını hiç hissetmemiştik. 13 aya kadar emzirdim, 6 aydan itibaren de hiç zorlanmadan katı besinlere geçiş yaptık. Ancak birkaç haftadan beri zaman zaman yemek yemeyi reddediyor. Şimdiye kadar ben kendi açımdan çok da tutarlı olmadım. Çünkü birkaç kez biraz zorladığımı itiraf etmeliyim. Sonra da biraz da okuduklarımın etkisi ile yemediği yerde bıraktım. Sizce ne yapmalıyım?

ŞY: Anladığım kadarıyla çocuğunuz oldukça sağlıklı bir yeme alışkanlığı edinmişken şu aralar sıkıntılar yaşıyorsunuz. Çocuklarla ilgili her konuda olduğu gibi beslenmede de zaman zaman sorunlar ortaya çıkabilir. Bir yaşından sonra çocuklar ilk yılda olduğu kadar hızlı büyümezler. Bu nedenle ilk yılda olduğu kadar sık ve fazla yemek yemeye gereksinim duymazlar. Ayrıca bağımsızlıklarını her fırsatta yaşamak isterler. İstemedikleri bir şeyi yaptırmak oldukça güçleşir. Bir yandan da yürüme ile beraber çevreye ilgi artar, yemek sıkıcı bir iş haline gelebilir.

Azı dişlerinin çıkması da iştah üzerinde olumsuz etki yapabilir. Zaman zaman bazı gıdalar saplantı haline gelebilir. Kısacası bu yaşta daha düzensiz yemeleri zaten beklenebilecek bir şey. Tüm bunları göz önünde bulundurarak bu dönemi daha kolay atlatmayı başarabilirsiniz (Çocuğunuzun normal kiloda olduğunu, demir eksikliğine bağlı kansızlığı bulunmadığını varsayıyorum). Öncelikle diş çıkarıp çıkarmadığını kontrol edin. Diş etlerindeki hassasi-

yet onu rahatsız ediyor olabilir. Gerekirse doktorunuza danışarak ağrı kesici ilaç kullanabilirsiniz. Sizinle beraber yemek sofrasına sık sık oturtun, sizin tabağınızdan yemek isterse verin. Kendi kendine yemesini, kaşık kullanmasını destekleyin. Kesinlikle zorlamayın, diğer bakıcıların da aynı şekilde davranmasını sağlayın. Gün boyunca ulaşabileceği yerlere sağlıklı besinlerden küçük parçalara kesilmiş şekilde koyun. Gün boyu 500-600 ml sütten fazla süt içmesi iştahını azaltabilir, böyle bir durum varsa sütü azaltın. Benzer şekilde çok meyve suyu da iştah keser, günde 150 ml'den fazla meyve suyu vermeyin, o da taze sıkılmış olmalı.

-Benim 6 aylık bir oğlum var. Bebeğim 3500 gram ağırlığında doğdu. Anne sütü ile ilk ay 5000 gram, 2. ay 6500 gram oldu; fakat ilk karma aşısını yaptırdıktan sonra bebeğimin neredeyse tüm düzeni değişti. Şu anda sanıyorum 8000 gram civarı, kilo alması ayda 400-500 grama düştü. Kilosu az diye bazen üzülüyorum, ek gıdalara başladık. İstemeyince zorlamıyorum ama bazen benim yediğim yemeklerden istiyor, ben de veriyorum. Bu zararlı mıdır?

ŞY: Anlaşılan çok güzel emzirebilmişsiniz, oğlunuz şimdiye kadar çok iyi kilo almış. Şu andaki kilosu sizi hiç üzmesin, son derece normal bir kilo alımı var. Bebekler ilk 3-4 aydan sonra eskisi kadar çok kilo alamazlar, ayda 400-500 gr bu yaştaki bir bebek için harika bir kilo alımı. Ayrıca anne sütü ile beslenen bebekler ilk aylarda beklenenin üzerinde kilo alırlar. Genellikle 6 aydan sonra kilo alımları diğer bebeklere yaklaşır. Bebeğinizin kilosu şu anda büyüme eğrisinde ortalamanın üstüne düşüyor. Beslenme konusunda zorlamamanız çok iyi ancak 6 aydan sonra kaşıkla beslenmeye alıştırmak gerek çocukları, yoksa ileride kaşık ile beslenme konusunda zorluk çekebiliyorlar. Ne de olsa emmek çok daha kolay ve rahatlatıcı. Bebeğiniz kaşık mamasını almak istemiyorsa zorlamayın, kaşık yerine elinizi kullanabilirsiniz. Ancak önce elinizi iyice yıkamanız gerekir. Sizin yemeklerinizde tuz, yağ, baharat miktarları az ise ve daha önceden denemiş

olduğunuz ve alerji yapmadığını gördüğünüz besinlerden oluşuyorlarsa arada birkaç lokma vermenizin bir sakıncası yok. Ancak bu besinlerin bebeğinizin boğazına kaçabilecek tipte olmadığına emin olun.

ABUR CUBUR VE ARA ÖĞÜN

-4 yaşındaki oğlum yuvadan çok aç geliyor, abur cubur yemeye alışmasını istemiyorum ama akşam yemeğine kadar aç duramayacağını da biliyorum. Ne önerirsiniz?

ŞY: Pek çok erişkin gibi çocuklar da öğün aralarında atıştırmayı severler. Ayrıca çocukların mideleri küçük olduğundan daha sık yemek istemeleri normaldir. Özellikle okul çıkışı, ikindi gibi zamanlarda evde çocukların yiyebilecekleri sağlıklı gıdalar bulundurmak yararlı olacaktır. Çocuğun günlük besin gereksinimi göz önüne alınarak ara öğünler verildiğinde hem çocuk keyif alacak hem de sağlıklı beslenmeye devam etmiş olacaktır. Ara öğünlerin zamanlarının kabaca belli olması iyi olur. Genellikle bir ana öğünden 1.5-2 saat sonra küçük bir ara öğün verilebilir. Bir sonraki ana öğünde iştahının kapanmaması için yemek saatine yakın zamanda atıştırmalık gıdalar vermemek iyi olur.

Atıştırmalık/ ara öğünlük gıdaların bazıları mutfakta özel bir rafta tutulabilir.

Çocukların mideleri küçük olduğundan daha sık yemek istemeleri normaldir.

Kuru meyveler (kuru üzüm, kuru kayısı, erik, pestil gibi), kuruyemişler, tuzlu krakerler, evde yapılmış kurabiyeler, bisküviler, kahvaltılık mısır, yulaf ya da buğday gevrekleri bu tip gıdalara örnektir. Bazı gıdalar ise buzdolabında tutulmalıdır. Peynir çeşitleri, taze meyve ve sebzeler, yoğurt, dondurma, haşlanmış yumurta, süt, sütlaç bu gruba dahildir.

-Kızım son zamanlarda çok iştahsız, meyve sebze hiç yemiyor. Ben de hiç olmazsa suyunu içsin diye günde 2 bardak meyve suyu veriyorum. Her zaman taze sıkamıyorum, hazır meyve sularının bir zararı var mı?

ŞY: Eskiden çok küçük yaşlarda bebeklere verilen ilk ek gıdalardan biri meyve suları idi. Günümüzde bu önerilerde bazı değişiklikler oldu. Günümüzde, meyve suları barsaktan emilimi bozabileceğinden bebeklere 6, hatta 9 aylıktan sonra öneriliyor. Bebeklere biberonla değil kapaklı bardak ile vermekte fayda var. Meyve suları şeker açısından zengin, posa açısından ise oldukça fakirdir. Gereksiz kalori alımına neden olur. Zaman zaman ishallere neden olabilir. Dişler için zarar verici olabilir. İştahı azaltarak beslenme sorunlarına yol açabilir. Çocuğunuzdaki iştahsızlığın nedeni fazla meyve suyu içmesi olabilir. Meyve suyu vereceğiniz zaman taze sıkılmış olanları tercih edin, verdiğiniz meyve suyu günde 100-150 ml'i geçmesin. Taze sıkılmış portakal suyu, saf üzüm ya da elma suyu tercih edin. Meyve suyu ne kadar şeffafsa içindeki su oranı o kadar fazladır. Meyve nektarı içinde daha fazla oranda meyve olduğundan tercih edilebilir. Hazır kutu meyve suyu almanız gerekirse içindekiler bölümünü mutlaka kontrol edin. Çocuğunuza vereceğiniz meyve suyunun içerisinde katkı maddesi olmamasına dikkat edin. Ayrıca meyve aroması katılmış boyalı içeceklerden uzak durun, bu içeceklerin şeker yüklü sıvılar olmalarından başka bir özellikleri yok, çocuğunuzun sağlığı açısından tehlikeli kimyasallar içeriyor olma olasılığı çok yüksek.

En iyisi meyveyi meyve olarak yemek, meyve suyu yerine de su içmeyi alışkanlık haline getirmektir. Çocuğunuzun aldığı meyve suyu miktarını azalttığınızda, göreceksiniz iştahı artacak.

6

TUVALET EĞİTİMİ



TUVALET EĞİTİMİ İÇİN DOĞRU ZAMAN

-Kızım 2 yaşını doldurdu. Çevreden çok baskı geliyor, hazır mevsim yazken bezi bıraktırayım diye. Sizce bezini açsam çişini tutar mı?

ŞY: Kimi anne baba çocuğunu bezden ayırmak için uzunca bir zaman hiçbir şey yapmazken, kimisi de erken yaştan itibaren çocuğunu "çişe tutar". Kendi çocukluklarında tuvalet eğitimi ile ilgili yaşadıkları deneyimler, aile büyüklerinin baskısı, maddi nedenler ya da anaokullarının şart koştuğu kurallar, anne babaların bebeklerini bezden ayırma konusunda nasıl davranacaklarını belirlemekte.

Tuvalet eğitimi konusunda kültürler arasında da büyük farklar var. Özellikle hazır bezlerin yaygın olarak kullanılmaya başlanması ile birlikte pek çok batılı ülkede bezi bırakma yaşı 3 yaşın üzerine çıkmış durumda. Öte yandan geleneksel olarak bebeklere çok erken yaşta tuvalet eğitimi verilen ülkeler de var. Ancak kullanılan yöntemler düşünüldüğünde anne babanın mı yoksa bebeğin mi eğitim aldığını anlamak hiç zor değil!

Bizlere düşen görev çocuğumuzun tuvalet eğitimi almaya hazır olup olmadığını anlayıp ona yol göstermek. Bezi bırakmak ya da bırakmamak konusunda ise kararı çocuğumuz verecek.

-Tuvalet eğitimine en erken ne zaman başlamalı?

ŞY: Çocuğunuzun bezi bırakması için koşulların uygun olmasını beklemekte yarar var. Koşulların uygun olması genellikle 2 yaşından sonra olmakta. Gelişimsel anlamda 2 yaş önemli bir dönüm noktasıdır. Bu yaşta çocuklarda ne gibi değişiklikler olduğuna kısaca göz atalım:

- İki yaşındaki çocukların çoğu konuşulanları anlamaya başlar, istek ve gereksinimlerini sözle ifade edebilecek hale gelir.
- Uzun süredir hareketlidir, yürümeye olan hevesini almıştır, gerektiğinde kısa bir süre de olsa oturmaya razıdır.

- ✦ Anne babayı memnun etmekten keyif alır, büyüdüğünü göstermek ister. Erişkinleri taklit etmekten hoşlanır.
- ✦ Çişini ve kakasını istemli olarak tutmasını sağlayacak olan kasları ve sinir sistemi ancak gelişmiştir. Çocuk duygusal ve gelişimsel olarak ne kadar hazır olursa olsun fiziksel olarak hazır değilse tuvalet eğitimine başlamak ona büyük haksızlık olur, kendine olan güvenini sarsmaktan başka bir işe yaramaz.
- ✦ İki yaş civarında çocuklar zıtlaşmaya bayılırlar. Çocuğunuz zıtlaşma döneminden geçiyor, siz ak dediğinizde kara diyorsa tuvalet eğitimine başlamak için acele etmeyin.
- ✦ İki yaşındaki çocuklar kendilerini göstermeye, erişkinleri taklit etmeye bayılırlar. Çocuğunuz sizin gibi büyük olmak istiyor, sizi taklit ediyorsa tuvalet eğitimi için ilk adımları atmaya başlayabilirsiniz.

Bir çocuğun tuvalet eğitimine hazır olması için en azından 20 aylık olması gerekir.

-17 aylık bir oğlum var, annem artık tuvalet eğitimine başlamam gerektiğini söylüyor. Bana kalırsa şu anda başlarsak pek başarılı olamayacağız. Oğlumun tuvalet eğitimi almaya hazır olup olmadığını nasıl anlayabilirim?

ŞY: Anne babalar çocuklarının bir an önce bezden kurtulmasını isterler ancak gelişimsel olarak bir çocuğun tuvalet eğitimine hazır olabilmesi için en azından 20 aylık olması gerekir.

Şu kriterlere göre oğlunuzun hazır olup olmadığını değerlendirebilirsiniz:

- ✦ Çiş ve kakasını tutabilmesini sağlayacak olan kaslarının kontrolü gelişmiş
- ✦ İdrar ve dışkıyı tutma ile ilgili sinir sistemi gelişimini tamamlamış (18-20 ay)

- ✦ Çiş, kaka, tuvalet, kirli, lazımlık, ıslak gibi kelimelerin anlamını biliyor
- ✦ Zıtlaşma döneminde değil
- ✦ Kabızlık sorunu yok
- ✦ Bezinin ıslak olmasından rahatsız oluyor; değişmesini tercih ediyor
- ✦ Kirli bezle gezmekten rahatsız oluyor, bezi kirlendiğinde haber verebiliyor
- ✦ Tuvalet ile kuru kalmak arasında ilişki olduğunu biliyor
- ✦ Mesanesinin ya da barsaklarının dolu olduğunu anlayabiliyor
- ✦ Kısa bir süre için kakasını ya da çişini yapmayı erteleyebiliyor
- ✦ Anne ve babasını memnun etmek, bağımsız olmak istiyor
- ✦ Düzen ve temizliğe karşı ilgisi artmış
- ✦ Kendi kendine çamaşırlarını indirip giyebiliyor

-Oğlum 27 aylık oldu, artık bezden rahatsız oluyor. Sanırım bezini çıkarırsam çişini, kakasını söyleyecek. Ne yapmalıyım?

ŞY: Çocuğunuz bezi bırakmaya hazır olduğunu çeşitli yollarla size gösteriyorsa tuvalet eğitimine başlayabilirsiniz.

- ✦ Tuvalet eğitimine başlamadan önceki dönemde bezini kirlettiğini fark ettiğinizde fazla beklemeden bezini değiştirin. Altının temiz olmasına alışması, kirli olmasından rahatsız olması işinizi kolaylaştıracaktır.
- ✦ Çocuğunuza bezini kirlettiğinde haber vermesini öğretin.
- ✦ Tuvalet eğitimine başlayacağınızda öncelikle bir "lazımlık" alın, çocuğunuzun gün içinde en çok zaman geçirdiği odaya, kolayca ulaşabileceği bir yere koyun. İsterse başka yerlere de taşımasına izin verin. Artık büyüdüğünü, kocaman bir çocuk olduğu için kendine ait bir tuvalet sahibi olmaya hak kazandığını söyleyin.

- İlk günlerde giyinik halde iken lazımlığa oturmaya teşvik edin. Ancak asla zorlamayın. Lazımlığa oturup kitap bakmasına, oyun oynamasına, bir şeyler yemesine izin verin.
- Özellikle yemek sonralarında lazımlığa oturması için çalışın. Yemek sonralarında sindirim sisteminde hareketlenme olacağından lazımlıkta iken çiş, kaka yapma ihtimali daha yüksek olacaktır.
- Giyinik bir şekilde lazımlığında otururken çiş ya da kaka yaparsa onu kutlayın. Bezini çıkarıp kakasını lazımlığın içine atın. Fazla abartılı davranmadan onunla gurur duyduğunuzu belirtin.
- Henüz lazımlığa oturmak istemiyor, hiçbir ilgi göstermiyorsa zorlamayın. Lazımlığı birkaç hafta için ortadan kaldırın. Daha sonra tekrar deneyin.
- Çocuğunuz tuvalet ihtiyacı olduğunu belirtmedikçe tuvalet ve lazımlıktan söz etmeyin, diretici olmayın.
- Giysili olarak lazımlığa oturmaya alıştıysa bezini çıkararak oturmayı teklif edin. İstemezse zorlamayın. Bezsiz oturuyorsa onu takdir ettiğinizi gösterin. Anne babaların, büyük abi ve ablaların tuvalete böyle oturduklarını söyleyin. Bu yaştaki çocuklar büyükleri taklit etmeye bayılırlar.
- Evde bezsiz dolaşmasına izin verin. İhtiyacı olduğunda ya da canı istediğinde lazımlığa oturabileceğini söyleyin.
- Bezsizken çiş ya da kakasını lazımlığa ya da klozete yaparsa hoşnutluğunuzu belli edin. Lazımlığın içindekilere bakmasına izin verin. Çiş ya da kakasına hayretle bakmasına şaşırmayın.
- Bezsiz dolaşırken çişini ya da kakasını kaçırırsa sorun yapmayın. Henüz uzun süreler bezsiz dolaşmaya hazır olmayabilir. Asla kızmayın, cezalandırıcı olmayın. Tekrar bezli dolaştırmaya başlayabilirsiniz. Bu durumu başarısızlık olarak değerlendirmeyin. Tuvalet eğitimini bir sınav ya da görev haline getirmeyin.

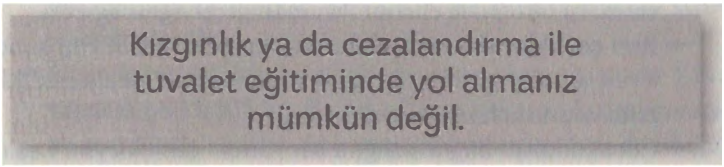
- Bazı çocuklar klozet üzerine takılan adaptörler yardımı ile klozeti kullanmayı tercih ederler. Çocuklar klozette sifon çekildiğinde kakanın kaybolmasını hayretle izlerler. Kakasıyla vedalaşmasına izin verin; kakanın arkasından "güle güle kaka, yine gel" diyebilirsiniz. İstiyorsa sifonu çekmesine izin verin. İşi bittiğinde ellerini yıkaması gerektiğini öğretin.
- Bazı çocuklar sifonun çekilmesinden ürkerler. Suyun kendilerini de alıp götürebileceğini düşünürler. Çocuğunuz klozette otururken sifonu çekmeyin.
- Çocuğunuzun bağımsızlığını her zaman destekleyin. Lazımlığı ya da tuvaleti istediği zaman kullanabileceğini gösterin.
- Uygun zamanda, uygun yöntemle başladıysanız çocuğunuz kısa sürede tuvalet eğitimini tamamlayacaktır.

-Oğlum gündüz bezi bıraktı. Geceleri bez bağlamalı mıyım?

ŞY: Çocuğunuz gün boyunca temiz ve kuru kalabiliyor, kendi kendine lazımlık ya da tuvaleti kullanabiliyorsa bile geceleri kuru kalması biraz zaman alabilir. Çocuklar genellikle en erken 3 yaşından sonra gece bezsiz yatabilecek hale gelirler. Kız çocukları erkek çocuklardan daha çabuk gece bezinden kurtulurlar. Evde daha büyük çocuk olması da gece bezinden kurtulmayı hızlandırabilir. Çocuğunuz yatmadan önce süt ya da benzeri sıvılar alıyorsa bir süre daha beklemenizde yarar var. Gece bezini çıkartmaya karar verdiğinizde başarılı olabilmek için ona destek olmanız iyi olur. Şu noktalara dikkat edin:

- Gece bezini çıkartmaya karar vermeden önce çocuğunuzun gündüz uykusu sırasında ya da 4-6 saat boyunca kuru kaldığına emin olun.
- Gece bezini çıkaracaksanız yatıştan önceki 2 saat sıvı vermeyin.
- Yatmadan önce tuvalete gitmesini sağlayın.
- Gece gerekirse tuvaleti kullanmak için sizi yardıma çağırabileceğini söyleyin.

- Lazımlığını odasında, yatağına yakın bir yerde bulundurun; gece gerektiğinde kolayca ulaşabilsin.
- Olası kazalara karşı yatağın altına sızdırmaz bir çarşaf örtmeyi ihmal etmeyin.
- Sabah kuru kalktığında ödüllendirin.



-Oğlum 2,5 yaşında, geçen ay tuvalet eğitimine başladık. İlk zamanlar çok hevesliydi, şimdi ise sık sık kazalar oluyor. Ne kadar sinirlenmeyim desem de kendimi tutamıyorum, bazen hayal kırıklığımı hissettiriyorum. Nerede hata yaptık acaba?

ŞY: Merak etmeyin, bu durumun sizden kaynaklanma riski çok yüksek değil. Tuvalet eğitimi her zaman sorunsuz olmuyor. Bu konuda sorunlar yaşanmasının pek çok nedeni olabilir. En sık rastlanan nedenlere kısaca göz atalım:

- *Çocuk henüz tuvalet eğitimi almaya hazır olmayabilir.* İki yaşını geçmiş olmasına rağmen henüz fiziksel ve gelişimsel olarak çişini ve kakasını tutmaya hazır olmayan pek çok çocuk var. Çocuğunuz tam olarak hazır değilken eğitime başlamak süreci gereksiz yere uzatacaktır.
- *Tuvalet eğitiminin zamanlaması iyi olmayabilir.* Çocuğunuz her şeye "hayır" diyorsa, sizinle zıtlaşma içindeyse tuvalet eğitimi vermeye çalışmayın. Ayrıca çocuğun hayatında ciddi değişiklikler varsa (örneğin, taşınma, kardeş doğumu, anne baba ayrılığı, hastalık gibi) tuvalet eğitimi girişimleriniz boşa çıkabilir. Evdeki hayatın düzene girmesini, zıtlaşma döneminin geçmesini bekleyin.
- *Çocuğunuz üzerinde baskı hissediyor olabilir.* Çocuğunuz kendi isteği ile tuvalet eğitimine başladıysa bezden kur-

tulması daha kolay olacaktır. Tuvalet eğitimi sürecini hızlandırmaya çalışmanız ters tepebilir. Eğer sizin bu konuda baskınızı üzerinde hissederse gerginleşebilir, kabızlık gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Tuvalet eğitiminde hızı çocuğunuzun belirlemesine fırsat tanıyın. Onu destekleyin, ancak hızlandırmaya çalışmayın.

- *Tuvalet eğitimi sırasında başarısızlık nedeniyle cezalandırılmış olabilir.* Çocuğunuz lazımlık ya da klozet yerine yeri ya da çamaşırlarını kirlettiğinde ona kızmayın. Asla cezalandırmayın. Kızgınlık ya da cezalandırma ile tuvalet eğitiminde yol almanız mümkün değil. Çocuğunuz ceza göreceği korkusuyla kakasını tutmaya başlayabilir. Bu durum daha sonra düzeltmesi çok daha zor olacak olan kabızlığa yol açabilir.

-Kızım 2 yaşında, bezi yeni bıraktık. Ancak bezi bıraktığımızdan beri kabızlık sorunu yaşıyoruz. Sizce arada bir ilişki olabilir mi?

ŞY: Çocuğunuz dışarıdan gelen baskılara karşı ya da kendi iç çatışmaları nedeniyle kakasını uzun süreler tutmaya başlayabilir. Dışarı atılamayan kaka barsak içinde iyice katılaşmaya başlar. Taş gibi sertleşen kaka anüsten çıkarken ufak çatlaklara, yırtıklara neden olabilir. Böyle bir durumda çocuk kakasını yaparken canı çok acıyacaktır. Bir dahaki sefere tekrar canının acıyacağını düşündüğünden kakasını tutmaya çalışacaktır. Bu kısır döngü sonucunda barsak sistemi genişleyecek, günlerce kaka yapılmaması sonrasında kakasını tutamaz hale gelecek, çamaşırlarına kakasını kaçıracaktır.

Bu durumun gelişmekte olduğunu görürseniz, işler çığırından çıkmadan önlem almanızda yarar var:

- Tuvalet eğitimi ile ilgili çocuğunuzun üzerindeki tüm baskıları kaldırın. Gerektiğini düşünüyorsanız tekrar bez bağlamaya başlayabilirsiniz.
- Kakasını yaparken canının acımasını önlemek için gerekli olan önlemleri alın. Öncelikle anüste birikmiş kaka tıkacı

varsa doktorun önereceği bir yöntemle tıkacın çıkarılmasını sağlayın. Aynı zamanda kakayı yumuşak tutacak barsak düzenleyici bir ilaca da doktor gözetimi altında başlamak gerekecektir. Çatlağın düzelmesini hızlandırmak amacıyla anüse vazelin ya da zeytinyağı sürmeyi ihmal etmeyin.

- ✦ Beslenmesine dikkat edin, kabızlığı arttıracak gıdalardan uzak durun, bol su verin, posalı gıdalar almasını sağlayın.
- ✦ Bir süre için kakasını istemli olarak tutamayacağı kadar sulu kıvamda tutmaya çalışın. Böylelikle kaka yaparken canının acıdığını unutacaktır.
- ✦ Düzenli olarak özellikle yemek sonralarında lazımlığa ya da tuvalete oturmaya teşvik edin, ancak asla zorlamayın.

-3 yaşındaki kızımıza 2 yaşından beri ne gece ne de gündüz bez bağlamıyoruz. Ancak kardeşi doğduğundan bu yana geceleri sıkça çiş kaçırır oldu. Tekrar bez bağlarsam mutsuz olacağını, kendine güvenini yitireceğini düşünüyorum, ne yapabilirim?

YY: Çocuğunuz, tuvalet eğitimini tamamladıktan sonra tekrar çiş kaçırmaya başlıyorsa, öncelikle fiziksel bir rahatsızlığı olmadığına emin olun. Bazen idrar yolu enfeksiyonları bu şekilde belirti verirler. Ancak çoğunlukla fiziksel bir sorun saptanmaz.

Yatak ıslatma, erkek çocuklarda kızlardan daha sık görülür.

Erken yaşta tuvalet eğitimi alan çocuklar, onlara sıkıntı verebilecek durumlarda gerileme yaşayabilirler. Bu durum, çocuk uzunca bir süre kuru kaldıktan sonra yaşanıyorsa, biraz sabırlı olmak yerinde olur. Çocuğunuza bu dönemde mümkün olduğunca anlayışlı davranın, onu, yatağını ıslatmış olması nedeniyle cezalandırmayın. Bu arada elbette yatağı korumayı da ihmal etmeyin. Çocuğunuz sabah kuru uyanırsa onu mutlaka ödüllendirin. Bu arada yatmadan önce sıvı kısıtlaması yapmanız gerektiğini de aklınızdan çıkarmayın. Bir süre sonra bu sorunun azalıp kaybolduğunu göreceksiniz.

Çocuğunuz daha yeni eğitim almaya başlamış, birkaç gün kuru uyanmış iken tekrar gece yatağını ıslatıyorsa, bu durum, onun henüz gece bezinin çıkarılmasına hazır olmadığının belirtisi olabilir. Bu durumda yatarken bezi tekrar bağlamaya başlamanızda bir sakınca yok. Daha uygun bir zamanda tekrar denersiniz bezi çıkarmayı.

-Oğlum 5 yaşında, hâlâ zaman zaman gece altını ıslatıyor. Annemlere sordum, ben de yedi yaşıma kadar benzer sorunlar yaşamışım. Bu durumun onu üzdüğünü görüyorum, ne yapmalıyım?

YY: 6 yaşından küçük pek çok çocuk gündüz çişini tutabilirse de gece kaçırabilir. Yatak ıslatma, erkek çocuklarda kızlardan daha sık görülür. Bazı çocukların mesaneleri gece boyunca biriken çişi tutabilecek kapasitede değildir. Kimi çocukta ise mesane dolduğunda çocuğun uyanmasını sağlayacak sistem tam gelişmiş değildir. Gece çiş kaçırmanın genetik bir yanı olduğu da unutulmamalıdır.

Çocuğunuz gece yatağını ıslatıyorsa kendisinden utanıyor olabilir, kendine verdiği değer azalabilir. Çocuğunuzun kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri ve kaygıları varsa ona destek olmak gerekecektir. Gece çiş kaçırmayı azaltabilmek için anne babaların yapabileceği bazı şeyler var:

- ✦ Çocuğunuza gündüzleri çişini bir süre tutmasını söyleyebilirsiniz. Her gün bu süreyi biraz arttırabilirsiniz.
- ✦ Çocuğunuzla yatmadan önce konuşarak gece çiş yapması için onu uyandırabilirsiniz.
- ✦ Gündüz aldığı sıvı miktarını arttırarak ve çişini giderek daha uzun süreler tutmasını önererek mesane kapasitesini arttırmasına yardımcı olabilirsiniz.
- ✦ Özellikle erkek çocuklar için baba desteği önemli olacaktır.

- ✦ Gece yatmadan önce sıvı alımını azaltmasını sağlayabilirsiniz.
- ✦ Çocuğunuz da istekliyse gece tuvalete gitmesi için saat kurup başucuna koyabilirsiniz.
- ✦ Cezanın işe yaramayacağını aklınızdan çıkarmayın.

7
UYKU


HİÇ SESİ ÇIKMIYOR..
uyudu galiba...
emin misin..?
Şişşşşt...
Bİ BAKSANA, NEFES ALIYOR MU?

UYKU: HER GECE YAŞANAN AYRILIK

-Çocuğumuz doğduğundan beri en çok zorlandığımız konu uykuya dalması oldu. Sanırım birçok çocuk benzer sorunlar yaşıyor. Uykuya dalmak neden bu kadar tedirgin edici çocuklar için?

YY: Uyku, hayatımızın gündelik bir dönüm noktasıdır. Her akşam, çocuk anne babasından ayrılır. Ne olduğunu tam da bilmediği bir dünyaya, uykunun dünyasına gider; sabah geri dönmek üzere. Bu ayrılık noktasında, çocuklar tedirginleşebilir, ayrılmak istemeyebilirler. Uyandığında herkesi ve her şeyi bıraktığı gibi bulabileceğinden emin olmak isterler. Günlerinin nasıl geçtiği, geceye, uykuya geçişlerini belirleyebilir. Uyku tarzı, bir bakıma, pek de kolay değişmeyen bir özellik olarak, çocuğun yapısı, özellikleri ve bilhassa ayrı olmaya dayanıklılığı hakkında fikir vericidir. Bu dönüm noktasının en uygun nasıl geçileceğini bilebilmek için uykuyu tanımalıyız.

Her akşam, çocuk anne babasından ayrılır.
Bu ayrılık noktasında, çocuklar tedirginleşebilir,
ayrılmak istemeyebilirler.

-Uykuya dalarken yaşanan tedirginliğin evrimsel temelleri olabileceğini duymuştum. Bu konu hakkında fikriniz nedir?

YY: Hayatta kalabilmek için uyumak zorundayız. Bugünden on binlerce yıl öncesinde yaşamış atalarımız açısından düşündüğümüzde, uyumak çok tehlikeliydi. Onlar, vahşi doğanın içinde güvensiz koşullarda, vahşi hayvanlara yem olmadan uyumayı sosyal dayanışma sayesinde başardılar. O dönemlerde, insanların hep beraber ve nöbetleşe uyuduklarını biliyoruz. Sosyal bir grup içindeki birey, grubun koruması altında güven içinde uyuyabilmekteydi. Şimdi artık hayatımızda vahşi hayvanlar yok; ama yine de rahat bir uykuya dalabilmek için güvende olduğumuzu hissetmemiz gerekiyor. Bir ka-

bile ya da grup olarak uyumak pek mümkün ve pratik görünmese de çocuklar yanlarında birilerinin varlığına fazlasıyla ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç günümüzde başkalarının fiziki varlığı şeklinde olmasa bile, psikolojik olarak varlığını hissettirmesiyle karşılanabilir. Başkaları için değerli olduğunu bilmek, güvende olduğunu hissetmek özellikle çocukların uykuya rahat dalabilmelerinde önemli bir rol oynar. Rahat edemeyenler, ailenin psikolojik varlığı ile yetinemeyenler, anne babalarının yatağına atıverirler kendilerini...

Uykunun beynin yapılanması ve yeni edinilen becerilerin yerleşmesi üzerine önemli bir etkisi var.

-Oğlum şu anda 4 yaşında. Son zamanlarda biz uyuyana kadar bizimle oturmak istiyor, yuvaya gitmek için sabah erken kalkması gerekmesine rağmen. Biraz az uyursa ne olur?

YY: Uyku vücudumuzun olmazsa olmaz bir fonksiyonu. Uykusuz yaşayamayacağımızı hepimiz biliyoruz; sadece gözleri kapatıp dinlenmek uykunun yerini tutmuyor. Uykuya bu kadar gereksinim duyanlar sadece biz insanlar değiliz, tüm canlıların o ya da bu şekilde uyku uyuduğu biliniyor.

Neden uyuduğumuz sorusunun yanıtı henüz bulunabilmiş değil. Uykunun hafıza ve hatırlama ile ilgili olduğuna dair bilgiler var. Ayrıca bağışıklık sistemimize etkisi olduğuna dair bulgular var, bu nedenle hastalıklar sırasında iyi bir uykunun iyileştirmeyi hızlandırdığına inanılıyor.

Uykunun gelişmekte olan beyin için büyük önemi olsa gerek, ne de olsa en çok küçük çocuklar, yani beyni en çok ve en hızlı gelişenler uyuyor. Bebeklerde uykunun beynin yapılanması ve yeni edinilen becerilerin beyinde yerleşikleşmesi üzerine önemli etkisi olduğu düşünülüyor. Ayrıca büyümeyi etkileyen bazı hormonlar daha çok geceleri salınıyorlar. "Çocuklar uyusun da büyüsün" sözü boşa değil; söyleyenlerin bir bildiği olsa gerek.

-Oğlum gece uyurken bazen en ufak bir gürültüde uyanıyor, bazen ise top patlasa duymuyor. Bu durumun nedeni nedir?

YY: Uyku konusunda yapılan beyin çalışmaları uykunun birbirini takip eden, birbirinden farklı bölümlerden oluştuğunu göstermekte. Uyku süresince beynimizin aktivitesi göz önüne alındığında uykuyu iki ana kısma ayırmak mümkün: REM ve non-REM uykusu.

Gece boyunca bu iki tip uyku arasında gidip geliriz. REM uykusu sırasında uyandırılmak daha kolaydır, uyandığımızda genellikle kendimizi dinlenmiş hissederiz. Bu dönemde beynimizde müthiş bir hareketlilik vardır. REM uykusu sırasında görürüz rüyalarımızı, kâbuslarımızı. Sabaha doğru daha uzun sürelerle REM uykusunda kalırız. Bu dönemde kalp atışımız, soluk alıp verişimiz düzensizleşebilir, göz, diyafram ve bazı solunum kaslarımız dışındaki istemli kaslarımız pek işlemez.

Non-REM uyku ise giderek derinleşen bir uyku dönemidir. Bu dönemin sonunda ağır bir uykuya dalarız. Sonrasında REM uykusu başlar, kimi zaman arada uyanır gibi olabiliriz. Non-REM uykusunda vücut fonksiyonlarımız en düşük seviyelerdedir. Non-REM uyku sırasında uyandırılmak zordur, uyansak bile sersem gibi oluruz. Özellikle çocuklarda uykunun ilk 2-3 saati derin uykuda geçirilir. Uyanıkken çok aktif olunması, gün içinde yorulma sonucunda ağır uykunun süresi uzar. Az uyuduğumuzda, ertesi gün daha derin uyuruz. Öğleden sonra uykusunu kaldırdığımızda, çocuklar daha derin uyumaya başlarlar. Bir uyku dönemi yaşa göre farklılıklar göstermekle birlikte ortalama olarak yaklaşık 90-120 dakika sürer. Gece boyunca 4-5 kez tekrarlanır. Bu dönemler bebeklerde daha kısa sürebilir, daha çok sayıda tekrarlanabilir.

HANGİ YAŞTA, NE KADAR UYKU?

-Hangi yaşta ne kadar uyku gereklidir?

ŞY: Yenidoğan bebekler günün 16-20 saatini uykuda geçirirler. İlk aylarda bebekler gün içinde sık sık ve kısa sürelerle uyur-

lar. 6 aylık bebekler günde 14 saat, 12 aylık bebekler ise yaklaşık olarak 13 saat uyku uyur. Gündüz uykusu sayısı genellikle bir yaş civarında ikiye, 18 ay civarında bire iner.

6 aylık bebek günün 14 saatini, 12 aylık bebek ise 13 saatini uykuda geçirir.

2 yaşındaki bir çocuğun günde 10-12 saatlik bir gece uykusu ve 1-2 saatlik bir öğleden sonra uykusu olması beklenir. Öğleden sonra uykusunun süresi giderek azalırken gece uykuya yatış saati sabit kalır.

6-9 yaş arasındaki çocuklar ortalama olarak 11; 12 yaşındaki çocuklar 10 saatlik gece uykusu uyurlar. Bu yaşlardaki çocuklar uyku sırasında daha sakindir, daha az hareket ederler. Ergenliğin başlaması ile birlikte uykuya olan gereksinim artar. Ancak yapılan çalışmalar bu yaşlardaki çocukların gereğinden az uyku uyuduklarını göstermektedir.

Yukarıda verilen süreler ortalama sürelerdir. Kişiden kişiye ciddi farklılıklar gözlenebilir. Çocuğunuz bu sürelerden daha fazla ya da az uyuyorsa telaşlanmayın.

-Bebeğimiz yeni doğduğunda günün büyük bölümünü uyuyarak geçirirdi. Şimdi 3 aylık ve gün içinde daha az uyur oldu. Uyutmak istediğimizde çok tepki veriyor. Bu durum normal mi acaba? Bundan sonra nasıl bir uyku düzeni tutturmaya çalışmalıyız?

ŞY: Yenidoğan bir bebek için başlangıçta gece gündüz arasında uyku açısından bir fark yoktur. Bebek ilk zamanlar gün boyu sık sık uykuya dalar ve kısa sürelerle uykuda kalır. Bebeğe gece gündüz farkını öğretmek için gündüz daha gürültülü, canlı bir ortam yaratırken gece mümkün olduğu kadar sessiz olmak gerekir. Gündüz onunla bol bol konuşup oynamak, gece ise gerekmedikçe ışık açmamak, konuşmamak, gereksinimlerini karşılayıp odadan çıkmak uyku düzeninin oluşması için bebeğe yardımcı olacaktır.

Bebek 2 aylık olduğunda beyin gelişimine paralel olarak uyku düzeninde de ciddi değişimler olur. Vücudun biyolojik saati oluşmaya başlamıştır. Zamanla toplam uyku süresi kısalırken bebek bir seferde daha uzun süre uykuda kalabilir. 3 aylık bebeklerin yaklaşık %50'si gece yarısından sonra en az 5 saat anne babaya gereksinim duymadan uyuyabilecek duruma gelirler. Emzirilen ya da erken doğmuş bebeklerde bu düzen biraz daha geç oluşmaktadır. Bebeğinizin rahatça uykuya dalabilmesi için her akşam yapacağınız bir uyku merasimi oluşturmakta yarar var.

-Oğlumuz 7 aylık oldu. Uykuları 4 aydan sonra düzene girmişti, şimdi tekrar bozuldu. Bu durum normal mi? Bundan sonra hep böyle mi gidecek?

ŞY: Yabancılaşmanın başlaması ile birlikte 6 aydan sonra gece uykularında bir miktar bozulma görülebilir. Bu dönemde bebeğinizin odasında ortamı loş tutacak bir ışık kaynağı bulundurmak iyi olur. Ayrıca her akşam aynı uyku merasimini yapın ve bebeğinizi tam dalmadan yatağa yatırın. Böylelikle gece uykusu hafifleyip kendini yatakta tek başına yatarken bulduğunda bu durumu yadırgamayacaktır.

Ayrılık anksiyetesinin gelişmesi ile 9-12. aylarda uykuya dalmada zorluklar görülebilir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi bu dönemde bebekler kendilerini güvende hissederlerse ve kendi kendilerini rahatlatabilmenin yollarını bulurlarsa uykuya dalmaları ve uykuda kalmaları daha kolay olacaktır.

3 yaş civarında gündüz uykusunun bırakılması sonrasında çocuklar daha derin uyumaya başlarlar. 5 ila 7 yaş civarındaki çocuklar fizyolojik olarak en iyi uyuyan çocuklardır. Uyanıkken cin gibi olurlar, uykuda iken derin uyurlar.

Ergenlikte biyolojik olarak önemli değişiklikler olur. Bu dönemde uykuya gereksinim artsa da, ergenler geç saatlere kadar uyanık kalma eğilimindedirler, sabah da okula gittiklerinden erken kalkarlar. Bu nedenlerle pek çok ergen gün boyu tam dinle nememiş bir halde dolaşır.

UYUMAK İSTEMİYORSA

-Bebeğim 10 aylık oldu, uykuya yatırmakta çok zorluk çekiyoruz. Bir türlü uyumak istemiyor. Her gece en az 1 saat sürüyor dalması; o da bin bir numara ile. Ne yapmalıyız?

ŞY: Uykuya dalmak bebek için her gece yaşanan bir ayrılık. Bu ayrılığı bebeğimiz için nasıl kolaylaştırabiliriz? Aşağıda bazı önerilerimiz var:

- ✦ Uyku merasimini ihmal etmeyin. Bebekler ve çocuklar açısından düzen ve belirlilik çok rahatlatıcıdır. Uyku saatinde her akşam aynı şeyleri belli bir sıra ile yapmak uykuya geçişi kolaylaştıracaktır. Örn: banyo, masaj, emzirme, ışıkların kapanması, ninni, yatağa yatış gibi.
- ✦ Uyku saati öncesinde sakin bir ortam yaratın. Yatış öncesi fazla gürültü, patırtı uykuyu bozabilir.
- ✦ Bebeğinizin uykusu geldiğinde fazla zaman kaybetmeden yatışa geçin. Gecikirseniz uykuya dalmakta zorlanabilir.
- ✦ Bebeğinizin uyku saatinde pozitif olmaya çalışın, çok gerginseniz bir başkasından yardım isteyin.
- ✦ Bebeğinizi uykulu ama henüz uykuya dalmamışken yatağa yatırın.
- ✦ Odasında sıcaklığın uygun olmasını sağlayın. Bebekler için ideal oda sıcaklığı 22-24°C'dir.
- ✦ Bebeğinizin uyku ile bağdaştırdığı bir alışkanlığı (örneğin, parmak emme, battaniye kenarı ile oynama), beraber uyumayı sevdiği bir oyuncağı olup olmadığını düşünün. Varsa onu kullanabilirsiniz.

Uyku saati öncesinde sakin bir ortam yaratın. Yatış öncesi fazla gürültü, patırtı uykuyu bozabilir.

-Bebeğim gece sık uyanır oldu, bunun nedeni nedir?

ŞY: Gece uyanmalarının nedenlerini, nasıl azaltılabileceklerini anlayabilmek için önce gece nasıl ve neden uyandığımıza bir göz atalım.

Hepimiz gece boyunca REM ve Non-REM uyku dönemleri arasında defalarca uyanır gibi oluruz ancak hemen uykuya geri dalarız, genellikle de sonradan uyandığımızı hatırlamayız. Bu kısa uyanmalar sırasında biraz fazla uyanık kalırsak ya da ilk uykuya daldığımız yerden farklı bir yerde bulursak kendimizi, uykumuz açılır, tekrar uykuya dalmak zorlaşır. Bebekler için buna ek olarak ilk kez uykuya dalarken ne yaptıkları da önemlidir. Kendilerini güvende hissedip tekrar uykuya dalabilmek için aynı eylemi gerçekleştirmeleri gerekir. Eğer bebeği sallayarak emzirerek ya da yanımızda yatırarak uyutuyorsak, emzik veriyor, televizyon izletiyor ya da müzik dinletiyorsak gece uyandığında da aynı şeyleri yapmak zorunda kalacağımızı unutmamalıyız.

Bu dönemde bebeklerin kendi kendilerini rahatlatmak için bir yöntem bulmaları sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmak açısından çok önemlidir. Uykuya dalabilmek için bazı bebekler parmak emer, bazıları saçları ile ya da yorgan kenarıyla oynarlar. Bebeğinizin böyle bir alışkanlığı varsa şanslısınız; bebeğiniz gece uyandığında aynı şeyleri yaparak kendi kendine uykuya dalacak, sizi uyandırmayacaktır.

-Bebeğimin ileride gece uyanmasını önleyebilmek için ne yapabilirim?

ŞY: Küçük yaştan itibaren bebeğinizin gece uyanmasını önlemek için alabileceğiniz bazı önlemler var:

- Gece bebeğiniz uyandığında onunla konuşmayın, yanında mümkün olduğunca kısa süre kalın.

Gece çok gerekmedikçe bezini değiştirmeyin.

- ✦ Gece çok gerekmedikçe bezini değiştirmeyin.
- ✦ 6 aydan sonra gece mama miktarını ya da emme süresini yavaş yavaş azaltarak kesmeye çalışın.
- ✦ Uyku öncesi saatlerde sakin ve rahatlatıcı aktiviteler yapmayı alışkanlık haline getirin. Uyku öncesi fazla aktivite gece uykusunu olumsuz etkileyebilir.
- ✦ Uyku merasimini ihmal etmeyin.

-11 aylık bir kızım var ve her akşam uyutabilmek için 2 saat harcıyorum, uykusu gelince önce meme emmek istiyor, sonra da sallanmazsa uyumuyor. Bende hal kalmadı. Uyku alışkanlığını nasıl değiştirebilirim?

ŞY: Bebeklerde uyku alışkanlığının değiştirilmesi çok kolay olmasa da imkânsız değildir. Burada amaç bebeğin kendi kendine uyumasını sağlamaktır. Aşağıdaki temel kurallara her koşulda uyarsanız bu amaca ulaşırsınız:

- ✦ Uyku ile ilgili değişiklikleri planlarken ne hızla gideceğinizi önceden planlayın. Bu planı yaparken bebeğinizin karakterini ve kendi duygularınızı göz önünde bulundurun
- ✦ Makul olun, kendinizi altından kalkamayacağınız bir duruma sokmayın. Aylardır kucakta sallayarak uyuttuğunuz bebeğin yatağa yatırıldığında hemen kendi kendine uyumasını beklemeyin.
- ✦ Planı bir kez uygulamaya soktuktan sonra asla geri adım atmayın. Gerekiyorsa çok yavaş ilerleyin.
- ✦ Her zaman tutarlı olun. Ailedeki diğer fertlerin de aynı şekilde davranmasını sağlayın.
- ✦ Kendinize özen gösterin, pozitif olmaya çalışın. Gerektiğinde destek alın.
- ✦ Yapmaya çalıştığınız değişikliğin bebeğinizin yararına olduğunu, ileride daha rahat uyuması için bu zorluklara katlandığınızı unutmayın.

Ayrı bir odada, tek başına uyuyabilmek, çocuğa bağımsızlık hissini veren önemli bir gelişim adımıdır.

-Gün içinde değişik vesilelerle sayısız ayrılık yaşıyoruz çocuklarımızdan... Ama bizim çocuklara (4 yaşında biri kız, biri erkek ikizler) en zor gelen zaman, uyku zamanı... Akşam olup, uyku saatleri geldiğinde, ikisi de bize iyice yapışıyorlar. Uyku saati dışında, okula gönderirken rahatız. Belki eve çok geç geliyoruz, biz de onlara yeterince doyamadığımız için, yatış saatlerini geciktirebiliyoruz. Bir türlü kimse yatağına gidemiyor. Burada yanlış mı yapıyoruz?

YY: Uyku, bir bebeğin hayatındaki önemli ayrılık anlarının başında gelir. Uyumadan önce çocuğun direnmesi ise doğaldır. Çocuğun her yatağa yattığında gösterdiği küçük tepkiler görmezden gelinebilir. Çocuk uykuya geçerken bu direnç yavaş yavaş azalır. Fakat ağlama çok kaygılı ve korku dolu ise bebeğin o anda sizi yanında bulundurma ihtiyacına cevap vermek, yanına gidip onu sakinleştirmek önemlidir. Bu sakinleştirme 2 yaşında kadar çocuklarda tereddütsüz yapılabilir. Mümkünse onu yatağından çıkarmadan yatıştırmaya çaba gösterin. Özellikle, 1 yaşını geçmiş çocukların, her uyanışlarında, yataktan çıkıp, su içmeye gitmeleri, yanlarına oyuncak seçmek için yataktan çıkmaları, gece uyanmayı cazip kılabilir. Uyku konusunda daha etraflı sorular bu kitapta yer almakta. Ayrı bir odada, tek başına uyuyabilmek, çocuğa bağımsızlık hissini veren önemli bir gelişim adımıdır. Bunu kolayca yapabilen çocuklar olabildiği gibi, ayrı bir yerde yatmayı ölümcül bir şey olarak gören çocuklar da olabilir. Huylarına, sizin ayrı kalmaya olan tutumlarınıza göre, çocuğun bu davranışı daha da belirginleşebilir. Uyku konusunu bir savaşa dönüştürmekten kaçınmalıyız. Tıpkı yemek gibi... Üstelik çoğumuz için uyku yetişkin yaşamda bile tam bir çözüme kavuşmamış, biraz da esrarengiz bir durumdur. Yine başka bir kitabımda aktardığım bir örneği vereyim: Oğlumuz Aras, tek başına yatmasını isteğimizde, "Büyüyün-

ce nasıl olsa, senin ile annem gibi başkasıyla beraber yatacaksam, şimdi beni niye uğraştırıyorsunuz?" gibisinden bir laf etmişti. Hem güldük hem de düşündük. Ayrılık ile ilişkili durumlar uykuyla bitmez. Gün boyunca başka birçok zorunlu ve doğal ayrılık denemesi, çocuğun bağımsızlaşması yönünde adımlar atmayı sağlayabilir. Çocuklarımızın, hele 2 yaşını geçtikten sonra, ayrılığa tepki verirken, bizden ayrılarak elde ettikleri bağımsızlığın tadını nasıl çıkardıklarını görebilmeliyiz: Oyun grupları, yuva deneyimleri, başka çocuklarla birlikte geçirilen zamanlar, parkta uzaktan bizi yan gözle izlerken, kaydırakta çılgınca eğlenebildiği anlar. Ayrılık ikili bir ilişkide mümkündür. Yukarıdaki sorudaki annenin anlattığı gibi, hiç kimsenin yatağa gitmek istemediği, birlikte daha çok zaman geçirdiği saatlerin kıymetini yadsıyamayız. O anki keyiften vazgeçip, gitmek, bazen imkânsız olabilir. Her güzel şeyin sonu olduğunu kabullenmek, tadımızı kaçırıcı, belki çelişkili gelebilir, o güzel şeyin değerini daha da arttırıcı olabilir. Belki, uyku saatini gerçekçi bir biçimde biraz ileriye çekmek düşünülebilir. Aksi takdirde, çocuklarımızla salondaki koltuklarda sızıp kalmaya kaç gece dayanabiliriz?

AĞLAYARAK UYANMA

-Geçen gece 4 yaşındaki kızım uykudan ağlayarak uyandı. Çok korkunç bir rüya gördüğünü söyledi. O günden beri geceleri yanımıza gelir oldu. Onu rahatlatmak için ne yapmalıyım?

YY: Kâbuslar okul öncesi çocuklarda sıkça görülen sorunlardandır.

- ✦ Kâbuslar genellikle gecenin ikinci yarısında olan ürkütücü rüyalardır.
- ✦ Kâbus sonrasında çocuklar tamamen uyanırlar, korku içindedirler, tekrar uykuya dalmakta zorluk çekebilirler.
- ✦ Gördükleri kâbusu anlatabilirler.
- ✦ Çocuğunuz kâbus gördüyse yanına gidip onu sakinleştirin. Rüya görmüş olduğunu söyleyin.

✦ Ona zarar gelmesine izin vermeyeceğinizi anlatın.
✦ Geri uykuya dalabilmesi için gerekirse odasında ışığı bir süre açık tutun.

-Kızım 2,5 yaşında, gece ortasında ağlayarak uyanıyor. Sakinleştirmeye çalıştıkça daha da sinirleniyor. Bir yandan ağlıyor bir yandan da bana vuruyor, sanki yabancıymışım gibi davranıyor. Bir rahatsızlığı var diye endişeleniyorum. Ne yapabilirim?

YY: Tarif ettiğiniz durum gece terörüne benziyor. Gece terörü;
✦ Genellikle çocuk uykuya daldıktan sonraki ilk saatlerde görülür.
✦ Gün içinde yeteri kadar uyku uyumama, fazla uyaran sonrasında daha sık görülür.
✦ Derin uykudan hafif uykuya geçerken olur.
✦ Gece terörü yaşamakta olan bir çocuğu uyandırmak çok zordur.
✦ Bağırıp çağırır, garip davranır, anne babayı tanımaz.
✦ Gece terörü bazen bir saate yakın sürer.
✦ Bittiğinde çocuk hemen uykuya dalar, uyandığında olan biteni hatırlamaz.
✦ Çocuğunuz gece terörü yaşıyorsa öncelikle sakin olun, korkulacak bir durum değildir.
✦ Çocuğunuzu uyandırmaya çalışmayın ancak yataktan çıkmaya çalışırsa engel olun.
✦ Akşam aktivitesini sınırlandırın, uyku süresini gözden geçirin.
✦ Çok sık olmaya başlarsa doktorunuza danışın.

UYKU POZİSYONU

-Doktorumuz bebeğimizi sırtüstü yatırmamız gerektiğini söylüyor. Annem bunu duyunca çok şaşırdı, beni hep yüzükoyun yatırmış; doktorlar o zaman öyle öneriyormuş. Bu değişikliğin nedeni nedir?

ŞY: Haklısınız, kafa karıştırıcı bir durum. Ancak son yıllarda

Ani beşik ölümlerini önlemek için bebeğinizi sırtüstü yatırın.

yapılan araştırmalar, yaşamın ilk aylarında uykuya yüzükoyun yatırılan bebeklerin nedensiz olarak yataklarında ölü bulunma olasılıklarının diğer bebeklere oranla daha yüksek olduğunu gösterdi. Bu bilgi ışığında doktorların önerileri de değişti. Ani beşik ölümü en sık 2-5 aylık bebeklerde görülür. Soğuk aylarda daha sıktır. Yüzükoyun yatırılan bebeklerde daha çok görülür.

Ani beşik ölümlerini önlemek için bebeğinizi sırtüstü yatırın. Sırtüstü yatış güvenlidir, bebeğiniz kussa bile önemli bir soruna yol açmaz. Yan yatırmak günümüzde sırtüstü yatırmaya uygun bir alternatif olarak görülmemekte, çünkü bebekler yan yatış pozisyonundan yüzüstüne kolayca dönebilir ve boğulma riski ile karşı karşıya kalabilirler.

YATAK SEÇİMİ

-Doğum yapmama çok az kaldı, ancak bebeğimizin henüz bir yatağı yok. Nasıl bir yatak almalıyız? Yatakta nasıl yatırmalıyız?

ŞY: Bebeğinizi emzirmek istiyorsanız, doğum sonrası ilk birkaç ay onunla aynı odada yatmanız, işinizi kolaylaştırabilir. Bu dönemde bebeğiniz beşik ya da karyolada yatabilir. Küçük bir beşik, kendini güvende hissetmesini sağlar. Bebeğiniz nerede yatıyor olursa olsun sırtüstü yatırılmalıdır. Bebeğiniz için alacağınız yatağın sert olmasına dikkat edin. Yatağında, yastık ya da benzeri yumuşak nesneler bulundurmayın. Karyola alacaksanız, parmaklıkları arasındaki mesafenin en fazla 7 cm olmasına dikkat edin. Ayrıca karyolada kullanılan boyanın çocuğunuzun sağlığını tehlikeye atmayacak cinsten olup olmadığını soruşturun. Son olarak bebeğinizi yatağa yatırdığınızda ayakları yatağın ayakucuna gelecek, üst kısımda yer kalacak şekilde olursa kendini bir köşeye sıkıştırma olasılığı azalacaktır.

8

AYRILIK



BEBEK ANNE-BABADAN UZAKLAŞABİLDİĞİNİ KEŞFEDİNCE PEK KEYİFLENİR.

BU KEYFİ SONUNA KADAR YAŞARKEN BİLE GÖZÜ ARKADADIR; ANNE-BABANIN, HAREKETLERİNİ ONAYLAYIP-ONAYLAMADIĞINI KONTROL EDER, KAFASINI ÇEVİRİP...

BEBEKLERDE AYRILIK

-Bebeğimle ayrı kalmaya ben pek dayanamıyorum. Henüz 5 aylık, ama büyüdüğünde, onu nasıl kendi haline bırakırım, bilemiyorum. İşe döneceğim, bazı geceler sinemaya, lokantaya gideceğim; bunların çok normal olduğunu biliyorum. Bütün bunlar nasıl olacak? Beni neler bekliyor?

YY: Kim aşkından ayrı kalmaya dayanmış ki siz kalasınız. Çocuklarımıza olan sevgimizin başlangıç noktasında bebeğe duyduğumuz, ondan başka bir şey düşünemezcesine tutkulu aşk vardır. Bu aşk olgunlaştıkça, baştaki "delice" hal ortadan kalkabilir, ama sevilenden ayrı kalmanın düşüncesi bile bir kâbustur.

Bebekler, bir yaşlarını doldurmaya yakın anne babadan ayrılığa tepki göstermeye başlarlar.

Bebekler, bir yaşlarını doldurmaya yakın anne babadan ayrılığa tepki göstermeye başlarlar. Bu tepkiler bebekten bebeğe değişse de birkaç durumda hemen her çocukta gözlenebilir. Bizi rahatsız edici olsa bile, varlığı çocuğun sosyal gelişiminin yolunda olduğunu düşündürür.

Ayrılığa Tepki

- ✦ Bekleyebilmek
- ✦ Sabredebilmek
- ✦ Anlayabilmek
- ✦ Kendini tutabilmek (sınıra uyabilmek, sınır koyabilmek, sınırı değiştirmek)
- ✦ Kendi ihtiyacı ile başkasınınki arasındaki dengeyi kurabilmek
- ✦ Bilerek anlayarak yaşamak

Bir yaş civarındaki bebekler, göremedikleri şeylerin, onlar görmeseler de var olduğunu anlayamazlar. Bu "tabii ki, öyledir" dediğimiz durumu bazen unuttuğumuzda, bebeği doğru anlayamayabiliriz. Bebekler, anneleri göz önünden uzaklaştığında, o yok olmuşçasına tepki gösterirler. Ancak, zamanla annenin her "yok oluşundan" sonra, geri geldiğini defalarca yaşayıp görünce, bu kaygılı tepkileri azalır.

AYRILIĞA DAYANIKLILIK

-Hangi yaşta ayrılığa dayanıklılık artar?

YY: Yaş 2'ye yaklaştıkça, çocuklar kısa süreli ayrılıklarla baş edebilmeye başlarlar. Anneden ayrılmaya gösterdikleri tepkiler azalır ya da yumuşar. Çocuklar bu kaygıyı yaşamadan, bu kaygıya dayanmayı başarmadan, anneden ayrılma ile baş edemezler. Ayrılık sırasındaki kaygının yaşanması, zor ve rahatsız edici olsa da gelişim için zorunlu bir adımdır.

Çocuklar sevdiklerinden ayrılmaktan hoşlanmaz, bunu zor ve acı verici bulurlar. Sadece çocuklar mı? Ayrılmak, vazgeçmek ömür boyu kaçınmaya çalıştığımız acı verici süreçlerdir. Bir çocuğun ayrılığa karşı çıkma, hatta karşı koyma hakkını tanımalıyız. Ayrılığa dayanmayı öğrenmenin bir yolu, çocukların ayrılmayı ve ardından birleşmeyi gün içinde, oyun içinde defalarca yaşamasıdır. Üzülme, rahatsızlık ve sıkıntı duyma, küçük dozlarda verildiğinde, çocukların dertlerle baş etmeyi öğrenmesine yardımcı olur. Bu "az acılı" öğrenmeye güzel bir örnek, çocukların çok sevdiği, tekrarlamaktan bıkmayarak oynadıkları "ce-eee" oyunudur. Bu oyunda gözümüzü her ellerimizle kapatışımızda "yok olan"ın, ellerimizi açtığımızda, geri gelmesinin keyfi öylesine tatlıdır ki ayrılık kaygısının bir tür terapisi gibidir. Kavuşmanın zevki bebekte de, dedede de pek farklı değildir.

AYRILIKLA BAŞA ÇIKMAYI ÖĞRENİRKEN

-Küçük yaşta, annemle babam ayrıldıkları için, çocuklarımla uzak olma fikri benim için bir karabasan adeta. Onları hiç üzmek istemiyorum. Biri 3, biri 1 yaşında iki oğlumdan, büyük olan, her şeyi kendi kendine yapabiliyor. Bizi sanki hiç aramıyor, hemen güle güle, görüşürüz deyip, oyuncaklarının başına geçiyor. Bakıcısına nerede olduğumuzu, ne zaman geleceğimizi soruyormuş ama... Küçük olandan ise bir cm uzak olmak bile imkânsız. Feryadı basıyor. Ayrılıkla başa çıkmayı öğrenirken ve öğretirken kendimizi ve çocuğumuzu ne kadar üzelim?

YY: Birazcık üzebilirsiniz. Bu kulağa çok acımasız gelebilecek, "bebek üzme" önerisini biraz açayım. Ayrılığa her küçük itirazında, çocuğunuzu hemen o anda rahatlatmaya çalışmayın. Onun sınırlarını biraz zorlamayı deneyin. Aşırıya kaçmadan, ne kadarına dayanabileceğini gözlemleyin. Davranışınızı ona göre ayarlayın. Ağlaması çok uzuyorsa, ağlamanın şiddetinden ürküyorsanız, siz yanına döndüğünüzde bile o rahatlayamıyorsa, pes etmeyin. Bir "düşük dozu" deneyin. Bir sonraki sefere (birkaç saat sonra), daha kısa bir süre için ayrılıp geri gelin. Dozu yavaşça arttırın. Günde birkaç alıştırma yapabilirsiniz. Yüreğiniz hiç dayanamıyorsa, belki ne siz ne de o, bu ayrılık idmanları için yeterince hazır olmayabilirsiniz. Birkaç hafta erteleyin. Aceleye gelecek bir alıştırma yarar getirmez. Diğer yandan, doğal olarak birçok ayrılık, bize mecburi alıştırma yaptıracaktır. Büyük oğlunuzun rahatlığı pek tedirgin edici değil, sizden kopuk ya da umursamazmış gibi gelmedi yazdıklarınızdan (eğer varlığınız yokluğunuz hiç fark etmiyorsa, belki birisinden bir fikir almak faydalı olabilir).

> Küçük ayrılık alıştırmaları yapın. Dozu yavaşça arttırın.

Çocukların önemli bir bölümü, anne ve babalarıyla kurdukları bağ içerisinde o kadar rahat olabilirler ki sizden ayrı olmayı

pek umursar gözükmeyebilirler. Bu rahatlık, bazı anne babaları kaygılandırabiliyor; hatta, evlatlarının şimdiden vefasızlık yaptığı hissine kapılabiliyorlar. Ayrılma anındaki bu rahatlığın sınamasını, kavuşma anında yapabilirsiniz. Sizi tekrar bulmanın verdiği sevinç ve coşku, ayrılığı umursadığını; ama ayrılığın acısına katlanabildiğini gösterir.

-Ayrılıkla nasıl baş edilir?

YY: Yuva bize gelecekle ilgili ipucu veren bir şey...

- ✦ Başkalarının denetiminde yani evin güvenliğinin olmadığı başka bir yerde, okulda bulunmak.
- ✦ Okulun büyük bir olasılıkla evden daha farklı olan kuralları içinde bulunmak ve bu kurallara ayak uydurmaya çalışmak.
- ✦ Üstüne üstlük evde maksimum bir-iki veya üç kardeş oluyorken, burada 10, 15, 20, 30, 40, 50 kardeş "var olmayı öğrenmek"

Tüm bunlar toplumsallaşmanın bir parçası olduğu için yuvaya önem veriyoruz.

Aslında ayrılık bir sıkıntı değil; hayatın zorunlu bir parçası. Bir türlü alışamadığımız ama alışmak zorunda kaldığımız "her şeyin bir sonunun olması" gerçeği. Ayrılığa alışabilmek bir yandan da büyük bir beceri aslında... Eğer uygunsa çocuğun buna erken yaşta alışmasında yarar olabilir. Özellikle okul öncesi döneme (0-3 yaş) gerekli özeni gösterdiğimizde ve kendimizi bilgilendirdiğimizde çocuklarla hayatımızın daha anlamlı ve eğlenceli geçeceğini düşünüyorum.

Ayrılık aslında ne? "Bu bitiyor bir başkası başlıyor" hissi... Şöyle düşünün: Çok sevdiğiniz bir programı izliyorsunuz. Doğal olarak program bitiyor ve yeni bir program başlıyor. Sevdiğiniz programın bitmesi ve diğerinin başlaması rahatsızlık verici bir şey olabilir. İki program arasında vites değiştirmek yani bir durumdan başka bir duruma geçmek gerekir. Yeni programı izleyebilmek için

dikkatinizi ilk programdan ikinci programa kaydırmanız gerekir. Eğer dikkatinizin bir kısmı ilk programda kalmışsa ikinci programa kendinizi tam olarak veremez ve bu programı tam olarak anlayamazsınız. Her ayrılık yeni bir adaptasyon ve uyum sürecini gerektirir.

Küçük bir çocuk için düşündüğünüzde de durum bundan farklı değildir. Bir yetişkin için bile, ayrılık yani bir durumdan başka bir duruma geçme kafa karıştırıcıdır. Kafanız eskisinde olduğundan yeni durumdan pek zevk alamazsınız. Bunu okul ve ev örnekleri üzerinden bir düşünün... Çocuğunuz evden ayrılıp okula geliyor... Öncelikle bir heyecan hissi ve gerginlik yaşar çocuk. Ev genellikle tercih edilen bir yerdir, çok özel bir problem yoksa bırakmak istemediğin yuvandır... Okula gittiğinde haliyle çocuğun aklı yuvasında, anne babasında kalır ve buradaki duruma kendini adapte etmede zorlanır. Üstelik bir uyması gereken kurallar bütünü vardır; "yerine oturmalısın", "tahtaya yazdıklarımı defterine yazmalısın" vb.

Eğer çocuğun aklı evindeyse, bu işleri tam olarak uygulayamaz, okulun sistemine adapte olamaz. Evinde çok becerikli olan çocuk okulda bir anda tökezleyebilir. Tabii bu tüm çocuklar için geçerli değildir. Kimi çocuklar bir durumdan diğerine rahatlıkla geçebilirler. Dikkatin bir tür uzmanlık gerektiren yönetici kabiliyet olduğunu düşünürsek, kimilerinin bu alanda ön plana çıkması normaldir.

Dikkat problemleri ile ayrılığa dayanıklılığı ele aldığımızda; birinin zihinsel diğerinin duygusal olduğunu ve iç içe olduklarını görürüz. O yüzden okulun ilk günlerinde çocukların %50'si ayrılıkla ilgili hisleri dolayısıyla dikkat problemleri yaşarlar. Okula yeni başlayan çocuğun; "Kimse beni tanımıyor", "Sınıf arkadaşlarımla nasıl kaynaşacağım?" gibi çok sayıda kaygısı vardır. Çocuğun böyle kaygılar yaşayabileceğini, bu kaygıların çeşitli sorunlara sebep olabileceğini varsayarak, onunla konuşmak ve onu rahatlamak iyi olabilir.

9
EMNİYET



ARABADA

-Kızım 5 yaşında, arabada ön koltukta zaten oturtmuyoruz, arka koltukta kemersiz oturmasının bir sakıncası var mı?

ŞY: Her yıl meydana gelen trafik kazalarında araç içinde bulunan yüz binlerce çocuk yaralanmakta, binlercesi de ölmekte. Kazaların büyük çoğunluğu çocukların evlerine yakında olmaktadır, bu nedenle araca biner binmez kemer bağlamak gerekir. Güvenlik açısından hareket halindeki araç içinde uyulması gereken bazı kurallar vardır.

Bebekler 12 aylık olana ya da 10 kiloya erişene kadar arka tarafa bakan bebek koltuğunda oturmalıdır.

Araç içinde kemer bağlanmaması kazada çocuğun yaralanması veya yaşamını kaybetmesine neden olan risk faktörlerinin başında gelmektedir. Bu nedenle tüm çocukların arabada arka koltukta ve kemerle bağlı olarak ya da çocuklara özel araba koltuğunda oturtulması gereklidir. Bebekler 12 aylık olana ya da 10 kiloya erişene kadar arka tarafa bakan bebek koltuğunda oturmalıdır. Bir yaşından ya da 10 kilodan büyük bebekler ise öne bakan özel çocuk koltuklarında kemerle bağlanmış olarak seyahat etmelidir. Çocuklar 12 yaşından önce ön koltuklara (sürücü ve ön yan) oturtulmamalıdır. Ayrıca hava yastığı olan ön koltuğa çocuklar oturtulmamalıdır.

BANYODA

-Bir tanıdığımın 2 yaşındaki çocuğu banyo küvetinde oynarken neredeyse boğuluyordu. Evde su ile ilgili kazalar yaşamamak için ne gibi önlemler almalıyız?

ŞY: Sizin de tanık olduğunuz gibi, küçük çocuklar için su büyük

tehlikeler oluşturabilmektedir. Ev kazaları en çok çocukları etkiler. Bu kazaların büyük bir bölümünü suda boğulmalar oluşturur. Çocuklar için 2-3 cm'lik derinlikteki sular bile tehlikeli olabilir. Kapağı açık bırakılmış klozetler, içi su dolu kovalar küçük yaştaki çocuklar için büyük tehlike arz eder. Çocukların kafaları büyük ve vücutlarına oranla ağır olduğundan kovanın içinde ne olduğunu merak edip içeri sarktıklarında başüstü kova ya da klozet içine düşebilirler.

Çocuklar banyo sırasında bir an için bile yalnız bırakılmamalıdır. Kapı ya da telefon bile çalsa banyodaki çocuğun yanından ayrılmamak gerekir. Banyo içindeki yüzeyin kaymayan bir maddeden olması uygun olur.

Evde temizlik için kullanılan su dolu kovaların her zaman çocuklardan uzak tutulması, iş bittiğinde hemen boşaltılması gerekir. Su biriktirmek için kullanılan kapların ağızlarının küçük olmasına dikkat edilmelidir. Banyo ve tuvaletlerin kapıları dışarıdan çocuğun ulaşamayacağı bir kilitle kapalı tutulmalıdır. Aynı şekilde klozetlerin kapakları çocuklar tarafından açılamayacak şekilde kapalı tutulmalıdır.

Ev dışında havuz, deniz gibi yerlerde çocuğun yanında devamlı olarak bir yetişkin bulunması gerekir. Çocuğun yüzme biliyor olması böyle bir durumda boğulmayacağını garanti etmez.

YABANCI CİSİMLER

-Bebeğim geçenlerde yerde bulduğu bir düğmeyi neredeyse boğazına kaçırıyordu. Bu tip kazalarla bir daha karşılaşmamak için ne yapabilirim?

ŞY: Bebekler hareketlenmeleri ile aynı zamanda her gördüklerini ağızlarına almaya başlarlar. Bazı gıdalar bebeklerin boğazına kaçabilir ve nefessiz kalmalarına neden olabilir. Sosis parçaları, fındık, fıstık, ayçekirdeği, üzüm, kiraz gibi çekirdekli ve sert meyveler, çiğ sebzeler, patlamış mısır ve sert şekerlemeler boğulma

tehlikesi yaratabilecek gıdalara örnektir. Bu tip gıdaları 3 yaşından küçük çocuklara vermemek gerekir. Küçük parçaları olan oyuncaklar da bu yaştaki çocuklar için uygun değildir. Ayrıca çocukların ulaşabileceği yerlerde bozuk para, ataç, iğne gibi küçük cisimler de bulundurmamak gerekir.

Tehlikeli maddeleri çocukların ulaşamayacağı yerlerde ve ait oldukları ambalajlarda saklayın.

ZEHİRLİ MADDELER

-Çocuğumu evdeki zehirli ya da tehlikeli maddelerden nasıl korurum?

ŞY: Çocukları zehirlenmelerden korumak için tehlikeli maddeleri (çamaşır suyu, fare zehri, böcek ilacı, kolonya gibi) çocukların ulaşamayacağı yerlerde ve ait oldukları ambalajlarda saklamak gerekir. Bu tip zehirli ve kimyasal maddeleri genelde evde bulunan kola, meyve suyu şişesi veya kavanoz gibi kaplara koymak âdet haline gelmiştir. Çocuklar bunun farkında olmadıkları için susadıklarında kola veya meyve suyu diye bu zararlı maddeleri içebilir ve zehirlenebilirler.

İlaç, çamaşır suyu, fare zehri, kezzap, amonyak ilacı, böcek ilacı, tentürdiyot, asitborik, tarım ilaçları, benzin, gaz gibi zehirli maddeler evde çocukların ulaşamayacağı yerlerde, kilitli dolaplarda saklanmalıdır.

Ayrıca günlük hayatta sıkça kullanılan ve evlerde açıkta bulunan bazı maddeler içildiğinde ciddi sorunlara yol açmaktadır. Misafirlere tutulan kolonya, yıkanırken kullanılan sıvı sabun (şampuan) gibi kimyasal maddeler bu maddelere örnektir. Bu tip maddelerin de kapaklarını kapalı tutmak gereklidir.

-Bebeğim 11 aylık oldu. Emeklemeye başladığından bu yana evde her köşeyi karıştırmaya başladı. Onu evdeki tehlikelerden nasıl koruyabilirim?

ŞY: Her yıl pek çok çocuk ev kazalarında yaralanmakta ya

da ölmektedir. Çocuklar için en güvenli yer olması gereken evler bazen tehlikelerle dolu mekânlardır. Bebekler emeklemeye başlamaları ile birlikte etrafı kurcalamak, çevrelerini tanımak isterler. Bu durum çocuğun sağlıklı gelişiminin bir parçasıdır. Bu dönemde meraklarını bastırmadan onları tehlikelerden korumak anne babaların en önemli görevlerinden biridir. Anne babalar, çocuğun gözünden bakıp, evin en azından bir odasını çocuğa uygun hale getirmelidir. Bu amaçla evde alınması gereken bazı temel önlemler vardır. Bunların en önemlilerine bir göz atalım.

- ✦ Elektrik prizleri çocuğun içine parmağını ya da başka bir cismi sokamayacağı şekilde kapatılmalıdır.
- ✦ Pencerelerden çocuğun düşmesini önlemek için gereken önlemler alınmalıdır, pencere önlerine sandalye, koltuk, yatak vs. konmamalıdır.
- ✦ Ortada plastik torbalar, balonlar bırakılmamalıdır.
- ✦ Gece açık bırakılan lambaların yatağa, perdelere vs. değmediğine emin olunmalıdır.
- ✦ Oyuncak sepetlerinin kapaklarının ağır olmamasına dikkat edilmelidir.
- ✦ Etrafta sarkan kordonlar, çocuğun takılacağı, boynuna dolanabilecek tipte maddelerin, iplerin olmamasına dikkat edilmelidir.
- ✦ Etrafta bozuk para, saat pili, iğne, kancalı iğne vs. gibi çocuğun yutabileceği ya da boğazına kaçabilecek maddeler olmamalıdır.
- ✦ Açıkta ilaç bırakılmamalıdır, evde ilaçlar kapalı bir dolapta saklanmalıdır.
- ✦ Banyoda yerler kaymayan malzemeden yapılmış olmalıdır.
- ✦ Saç kurutma makinesi gibi elektrikli aletler fişe takılı bırakılmamalıdır.
- ✦ Kozmetikler, temizlik maddeleri çocukların ulaşamayacağı yerlerde tutulmalıdır.

- ✦ Mutfakta bıçak benzeri kesici aletler kapalı, çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklanmalıdır.
- ✦ Temizlik maddeleri (deterjan vs.) çocukların ulaşamayacağı bölgelerde kilitli bulundurulmalıdır.
- ✦ Kaynar su, yağ gibi maddeler çocukların ulaşamayacağı yerlerde olmalıdır.
- ✦ Ocakta yemek pişirirken arka taraftaki ısıtıcılar tercih edilmelidir.
- ✦ Kibrit ve benzeri maddeler çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulundurulmalıdır.

SİGARANIN ZARARLARI

-Eşim tam bir sigara tiryakisi. Evde biri 5, diğeri 3 yaşında, iki çocuğumuz var. Evde sigara içmemeye çalışıyor ama yine de sigara kokusu üzerine siniyor. Ne yapmalıyız?

ŞY: Çocukların yaşadıkları ortamlarda sigara içmek çocuğun sağlığını olumsuz etkiler. Sigara içilen ortamlarda perdelere, mobilyalara, giysilere ve havaya sigara dumanı ve kokusu sinmektedir. Bu sigara dumanının içinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmuş olup bunların en az 43'ünün kansere yol açabildiği saptanmıştır.

Sigara dumanına maruz kalan bebeklerde ani beşik ölümü oranı diğer bebeklere oranla daha yüksek!

Sigara dumanına maruz kalmak anne karnındaki bebeğe bile zarar verebilmekte ve bebeğin yeterince büyümesini engelleyebilmektedir. Emziren annelerin sigara içmesi sütlerinin azalmasına neden olabilir. Sigara dumanına maruz kalan bebeklerde ani beşik ölümü oranı diğer bebeklere oranla daha yüksektir. Çocuklarda akciğer fonksiyonlarını bozup astım ataklarının sıklığını arttıra-

bilir, bu atakların daha ağır geçirilmesine neden olabilir. Ayrıca sinüzit, zatürre, nezle ve boğaz ağrılarının sıklığını arttırır. Ortakulak iltihaplarının sıklığını arttırır ve hastalığın uzun süre devam etmesine neden olur. Tüm bu etkilerinin yanında sigaranın kanser yapıcı etkisi olduğu unutulmamalıdır. Yılda yaklaşık 3000 kişi çevreden soluduğu sigara dumanı nedeniyle akciğer kanserine yakalanıp ölmektedir. Tüm bu sorunlardan uzak kalabilmek için çocukların yaşadığı ortamlarda sigara içmemek gerekmektedir.

10
OYUN VE OYUNCAK



NİÇİN OYUN OYNARIZ?

-Bütün çocuk uzmanları oyunun önemi üzerinde duruyor. Oyun oynayın, oynatın diye okuyoruz. Ama ben öğretim üyesi bir babayım ve hiç anlamıyorum. Niçin oyun oynarız? Oyuna çocuğumuzun hayatında yer ayırmalı mıyız? Yoksa bu da sayısız psikolojik tavsiyeden birisi mi? Oyunda geçen zaman yerine, zekâ geliştirici faaliyetlerle (kartları dizmek ya da eşleştirmek gibi) zaman geçirse daha iyi olmaz mı?

YY: Çocukken, oyun oynarken ne kadar keyif alıp almadığınızı hatırlıyor musunuz? Yerde oturmuş, küpleri birbirinin üstüne koyarak kule yapmaya çalışıyorsunuz. Ardından bir yandan elinizdeki arabayı kuleye doğru sürerken bir yandan da "vınn, güm" sesleri çıkarmaktasınız. Kule yıkılırken diğer elinizdeki "şakacıktan" polis rolündeki oyuncak bebek olaya el koyuyor ve suçluları yakalıyor. Böyle bir oyun çok şey öğretmiyor mu?

Oyun, çocuklara hayatı tanımaları ve arkadaşlık, paylaşma ve kendine güven duygularını geliştirmeleri için fırsat verir.

Her çocuk oyundan zevk alabilir mi? Almakta zorlanan, sayılarla, harflerle meşgul olmayı tercih eden, diğer çocuklarla ilişkiye girmekten kaçınan çocuklar olabiliyor. Bu durumun gelişimlerine engel olduğunu düşünüyoruz. Çocuk için oyun, basit bir boş zaman uğraşı olarak düşünülmemeli. Oyun, çocuklara hayatı tanımaları ve arkadaşlık, paylaşma ve kendine güven duygularını geliştirmeleri için fırsat verir. Oyun aracılığıyla çocuklar, kendilerini ve etraflarında olan biteni test etme olanağı buluyorlar. Oyun oynarken paylaşarak, görev dağılımı yaparak hem eğleniyor hem de öğreniyorlar; kısacası hayatı keşfediyorlar. Birbirleriyle kurdukları bu iletişim onların duygusal ve psikolojik olarak gelişimlerini sağlıyor. Ayrıca ulaşmak istedikleri sonuç, zihinsel ve bedensel gelişimlerini de etkiliyor.

Çocukların farklı hızlarda geliştiklerini biliyoruz. Aynı zamanda ilgi alanları ve becerileri de birbirinden çok farklı olabiliyor. Kimi çocuk fiziksel aktivite gerektiren oyunları tercih ederken başkaları hayali oyun kurmaya meraklı olabilir, kimi ise uzun süre konsantrasyon gerektiren zihinsel oyunlar oynamayı sevebilir. Bu nedenle oyun ve oyuncak seçerken çocuğunuzun gelişimsel düzeyini ve ilgi alanlarını göz önünde bulundurmanız iyi olur.

Bazen çocuklar bir süreliğine belli bir oyuna takılıp kalırlar, diğer oyunları oynamak istemezler. Bu durum belli becerilerin iyice pekiştirilmesi için gerekli olan doğal bir süreçtir. Söz konusu olan beceri tam olarak yerleştikten sonra çocuk farklı oyunlara geçecektir.

BEBEKLER OYUN OYNAYABİLİR Mİ?

-Bir bebek, hele bizim minnoş gibi çok küçükse (daha 2,5 aylık bir kız) nelerle oynayabilir? Oyunlar için gerekli yetilere sahip midir? Bunu anlamam şimdiden mümkün mü? Ne zaman ondan bazı oyunlara katılmasını bekleyebilirim? Büyüdükçe bir fark olacak mı?

YY: ***İlk 3 ay:*** Bebeğiniz doğumdan itibaren öğrenme ve oyun oynama yetisine sahiptir. Çevresinin farkındadır. Ancak hayatta kalabilmesini sağlayan bazı refleksler nedeniyle hareketlerini kontrol etmekte zorluk çeker. Üçüncü ayın sonuna doğru refleks hareketler azalacak ve bebeğiniz istemli hareketler yapabilmeye başlayacak. Bu dönemde, hele başlarda, bebek günün büyük bölümünü uykuda geçirse de uyanık olduğunda çevresini tanımaya ve anlamaya çalışır.

İlk 3 ayda onun için en eğlenceli oyuncak konuşan, gülen, şarkı söyleyen ve onu kucağında taşıyan insandır. İlk haftalarda, görme yetisi tam olarak gelişmemiştir, ancak 20-30 cm'lik bir uzaklığı net görür. Bakmayı en çok sevdiği şey insan yüzüdür. Karşısına geçip bol bol konuşun. Ayrıca parlak, kontrastlı renkler, hareket

eden nesneler de ilgisini çeker. Yatağının üzerine bir dönence asabilirsiniz.

İkinci aydan itibaren ellerini açık tutmaya başlayacak olan bebeğinizin, eline bir çıngırak verebilirsiniz. Üçüncü ay civarında ellerine hâkimiyetinin artmasıyla ellerini keşfedecek, gözünün önünde hareket eden ellerini uzun uzun seyredecektir.

3-6 ay: Bebeğiniz ilk 3 ayı tamamlayıp geçtiğinde, artık hem başına hem de ellerine daha hâkim hale gelecektir. Önüne uzattığınız nesnelere uzanacak ve eline alacak. Hatta ağzına götürmeye başlayacak. Destekle oturabilecek ya da dönebilecek hale gelecektir.

Bebeğinizi yere sereceğiniz bir örtünün üzerine yüzükoyun bırakın. Önüne çeşitli renk ve şekillerde oyuncaklar koyun. Oyuncak anahtarlık (şu büyük boy olanlardan), yutamayacağı büyüklükteki küpler, yumuşak toplar bu oyuncaklara birkaç örnek. Bunlar başını dik tutabilmesi için de yararlı olacaktır.

-Bebekler oyun oynayabilir mi? 4 aylık bir bebeğim var; benim göz kırpmalarımdan, hareketlerimden çok eğleniyor gibi gözüküyor.

YY: Elbette, bebekler oyun oynayabilir. Oyun iletişimin bir aracıdır. Bebeğinizle oyunlar oynayarak onun iletişim kurma becerilerinin gelişmesinde aktif rol oynayabilirsiniz.

Sırayla birbirinize gülümseyerek veya konuşarak oynanan oyunlar, bebeklere başkalarıyla ilişki kurmanın eğlenceli olduğunu gösterir. Bebeğinizle iletişimin en önemli yanlarından biri ise ikinizin de aldığı bu ortak keyiftir.

Bebeğinizle ilişkide, yönetimi ona bırakın.

Bebeğinizle iletişim kurmaya çalışırken her bebeğin farklı, kendine özgü huyları olduğunu unutmayın. Bir bebeği sakinleştiren şeyler, başka bir bebeği heyecanlandırabilir. Kendinize, içgüdülerinize ve en önemlisi bebeğinizin yönlendirmesine güvenin. Bebeğinizle ilişkide, yönetimi ona bırakın. Bir başka deyişle, "bebeğiniz

dur deyince durun, gel deyince gelin". Paylaşacağınız bu keyifli anlar, bebeğinizin kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır.

HAREKETLENEN BEBEKLERDE OYUN

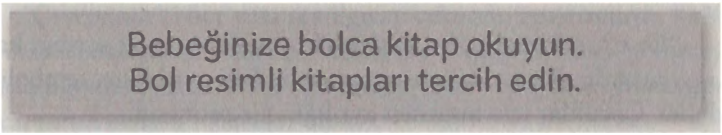
-Bebeğim 6 ayı tamamladı. Epeyce bir ele avuca gelir halde. Dönüyor, emekliyor, tencere-tava gibi şeylere ilgi gösteriyor; maaşımızı harcadığımız güzelim oyuncaklar pek ilgisini çekmiyor. Oyunları, oyuncakları nasıl olmalı, bize yol gösterebilir misiniz?

YY: Artık bebeğiniz kendi kendine oturabilir hale gelecek. Bu dönemde dönmeye, hatta emeklemeye başlayacaktır. Nesneleri iki eliyle birden tutabilecek, hatta bir eline aldığını diğer eline geçirmeye çalışacaktır. Eline aldığı çoğu nesneyi öncelikle ağzına götürecektir. Ağzından köpük çıkarmak, çığlık atmak hoşuna gidecektir. Bu yaşta alışık olmadığı kişileri gördüğünde, bilmediği ortamlara girdiğinde rahatsız olabilir. Ayrıca bebeğinizin gözü önünde bir şeyi bir örtü altına sakladığınızda artık onun yok olmadığını anlamaya başlayacaktır. Oturabilmeye başlayan bebeğiniz için bir mama sandalyesi edinebilirsiniz. Bu mama sandalyesi hem yemek saatlerinin daha rahat geçmesini sağlar hem de bebeğinizin güvenli oturup oynayacağı bir mekân görevi görür. Salladığında, elleri arasında sıkıştırdığında ses çıkaran oyuncaklar verin eline. Kâğıt yırtmaktan, buruşturmaktan keyif alacaktır, ancak tehlikeye yol açmamak için yanında olmadığınızda kâğıt ya da plastik torba ile oynamasına fırsat vermeyin.

Her zaman yeni şeyler keşfetmeye çalışacaktır. Oyuncaklarından sıkılıp ev aletleri ile oynamak isterse şaşırmayın. Tehlikeli olmayan malzemelerinizi (örneğin, plastik kaşık) onunla paylaşabilirsiniz.

Dişleri de artık çıkmaya başlayacağından diş etlerini kaşımak için kullanacağı tipte oyuncaklar seçin. Plastik halkalar, plastik anahtarlıklar, dolapta soğutulabilecek tarzda içi su dolu diş kaşıyıcılar bu oyuncaklara örnekler...

Gece rahat uyuyabilmesi için yatağına sevdiği bir oyuncak koyun. Alışırsa uykuya dalması daha kolay olacaktır. Henüz emekleyemeyen bebeğiniz için, elinden kayıp gitmeyecek "hacıyatmaz" tipi oyuncaklar alabilirsiniz. Hacıyatmaz gidermiş gibi yapıp, kalır. Bu ayrılık provası yapmak için 8 ay civarında başlayarak iyi bir oyuncak sayılabilir. Gidenin geri döneceğine olan inancı pekiştirerek, rahatlatıcı bir etki yapar. (bkz. "Ayrılık")



-Bebeğim emekliyor, hatta sıralamaya bile başladı. Hareketliliğini kontrol edebilmemiz için oyun oynatmamızı önerdiler; ama tam neler yapabileceğimizi bilemiyoruz. Tam ne uygun olur, onu geliştirici ne oyunlar yapabiliriz acaba? Bu yaşta ne kadar yönlendirilebilir?

YY: Bebeğiniz artık emekliyor ya da sıralıyorsa, ilk işi aylardır gördüğü ama ulaşamadığı her şeyi keşfetmek üzere, evin her yerini karıştırmak olabilir. Hoş, bazı oldukça sakin çocuklar yerlerinden bile kımıldamayı pek istemezler, ama bu da bir huy meselesi. Çoğunluk, yerinde pek durmayacak, sizi de oturtmayacaktır. Onun merakını yok etmek imkânsız olduğundan evinizi bebeğiniz için güvenli bir hale getirmeyi ihmal etmeyin. Yine de bir yaşına doğru bebeğiniz dünyanın belli bir düzeni olduğunu, bazı kurallar ve sınırlar olduğunu öğrenmeye başlayacaktır. Asla yapmasını istemediğiniz birkaç harekete sınır koyma konusunda tereddüt etmeyin. Bebeğiniz bir yaşına yaklaşırken el becerileri daha da gelişecektir. Çeşitli aletleri kurcalamaya başlayacak, şaşkın bakışlarınız altında televizyonu uzaktan kumanda ile açmayı başaracaktır. Artık söylediğiniz basit cümleleri anlayacak, hatta anlamlı birkaç sözcük söylemeye bile başlayacaktır.

Henüz yürüyemeyen bebeğiniz için uygun oyuncaklardan biri üst üste ya da iç içe konabilen renkli halkalar ya da kutucuklardır. Yine de ilk zamanlarda halkaları ya da kutucukları doğru sırada

üst üste dizmesini beklemeyin. İlk zamanlarda evirip çevirecek, birbirine vuracak, hatta yemeye çalışacak. Tekerlekli oyuncaklar yürümek üzere olan bebeğinizin tutunarak hareket etmesini sağlar. Bu tip oyuncaklarla oynarken bebeğinizi yalnız bırakmayın. "Sar makarayı", "gel babası", "baş baş", "alkış", "buraya bir kuş konmuş" ya da "fış fış kayıkçı" gibi klasikleşmiş oyunlar karşılıklı olarak oynayabileceğiniz, dil gelişimine de yararlı olacak oyunlardır.

"Ce-e", saklambaç bu yaşlardaki çocukların çok sevdiği başka oyunlardır. Kısa süreli ve oyun şeklindeki ayrılıkları sembolize ederler. Çocuklar için anneden ayrılığın bir provasıdır.

Bebeğiniz zıplatılmaya, yuvarlanmaya bayılır. Bu tip fiziksel aktiviteli oyunları deneyebilirsiniz. Müzik çalarak dans etmesini teşvik edebilirsiniz. Sürprizli oyuncaklar (örneğin, üstüne basınca ses ya da ışık çıkaran) çocukların favori oyuncaklarındandır. Oyuncakların tümünü ortada tutmak bebeğin onlardan sıkılmasına neden olabilir, bu nedenle oyuncakları sırayla ortaya çıkarın. Bebeğinize bolca kitap okuyun. Bol resimli kitapları tercih edin. Öyküyü çocuğunuzun gelişimsel düzeyine göre sadeleştirin.

YÜRÜME BAŞLADIKTAN SONRAKİ DÖNEMİN OYUNLARI

-Bizim çocuğumuz bir yaşını geçti, 19 aylık oldu. Bu dönemde oyun oynama arzusunu hissediyoruz. Şakacı şakacı bize bakıyor. Bazen muziplikler yapıyor, evde ondan kaçırmayı unuttuğumuz kırılacak eşyaları parçalamak en büyük zevki... Biz bunu oyun olarak görüyoruz, ama çevredekiler çok şımarttığımızı düşünüyorlar. Oyunlarına nasıl katılabiliriz, bize tavsiyeleriniz olabilir mi?

YY: Bir yaşını deviren çocuk, artık eskiye oranla çok daha hareketlidir. Emekleme ile başlayan hareketlenme; yürüme, koşma, tırmanma, merdiven inip çıkma ile devam eder. Bu hareket merakı en sakin çocukta bile yetişkinliğe kadar pek dinmez. Eşyaları itme-

ye, çekmeye bayıldığını görmüşsünüz bile. Ve bizce, çok da doğru değerlendirmişsiniz.

Bu dönemde el becerileri de hızla gelişecek. Artık oyuncaklarını üst üste koyabilecek, kutuların içine atabilecek. Dil gelişimi sürecinde öncelikle sizin söylediklerinizi anlayacak, daha sonra kendini ifade edebilmek için çeşitli yöntemler kullanacak; işaret etme gibi. Sonra da konuşacak.

Çevresindeki her yeni şey ilgisini çekecek; araştırmaya, karıştırmaya başlayacak. Yine bu dönemde benlik kavramı gelişmeye başladığından, artık "adam yerine konmak" isteyecek. İnatlaşmalara, tutturmalara hazırlıklı olun...

- Yürümek, koşmak, tırmanmak çocuğunuzun yeni öğrenmekte olduğu beceriler. Bu becerileri iyice pekiştirebilmesi için çocuğunuzun geniş alanlarda, rahatça, tehlikelerden uzak bir şekilde hareket edebilmeye gereksinimi var. Evinizde bu amaç doğrultusunda bazı değişiklikler yapabilirsiniz. Örneğin, evinizin bir odasındaki bazı mobilyaları bir süre için ortadan kaldırarak, çocuğunuza uygun hale getirebilirsiniz.
- Ev içinde mobilyalara tutunarak sıralamaya başlayan çocuğunuz, zamanla kendi kendine yürüyebilir hale gelecek. Bu geçiş döneminde tutunup itebileceği oyuncaklar (dengeli olmak kaydıyla) gözetim altında kullanılabilir. Ayrıca, üzerine binip ayaklarıyla yerden hız alarak hareket ettireceği basit tekerlekli oyuncaklardan büyük keyif alacaktır.
- Çocuğunuzun ev dışında koşup oynamaya da gereksinimi var. Açık, geniş alanlar, çocukların kendi güç ve yeteneklerini sınamalarına olanak sağlar. Böyle bir alanda istediği kadar koşabilmek çocuğunuzun çok hoşuna gidecek. Açık alanlarda çocuğunuzla top oynamayı deneyebilirsiniz.
- Hareketlerine hâkimiyeti arttıkça, oyun parklarından daha da büyük bir zevk alacak. Parkta yürümeyi, koşmayı, tırmanmayı, zıplamayı pekiştirecek. Yine de aman dikkat, olası kazaları önleyebilmek için yanından pek ayrılmayın.

- Çocuğunuzun el becerileri geliştikçe oyuncaklarıyla daha da keyifle oynayacak. Avucuna sığacak büyüklükteki küpler en sevdiği oyuncaklardan olacak. Bu küplerden kule yapmanızı isteyecek, yaptığınız kuleyi her seferinde büyük keyifle devirecek. Bir süre sonra kendisi de kule yapmaya başlayacak. Üst üste konabilecek halkalar, iç içe geçen kutular da hoşlanacağı oyuncaklardan.
- Bu yaştaki çocuklar, nesneleri birbirine uydurmaktan keyif alır. Birbirine eklenen iri parçalı oyuncaklarla (Lego gibi) severek oynarlar.
- Kutuları açıp kapamayı severler. Bu nedenle mutfaktaki tencerelerle oynamak, onlarla ses çıkarmak hoşlarına gider.
- Şekilleri tanımaya başladığı bu dönemde, nesneleri şekillerine göre sınıflandırmak hoşuna gidebilir. Kafasından gruplama, düzenleme, karşılaştırma yapabilecektir.
- Açık havada çocuğunuza doğayı ve canlıları tanıtın. Çevreye karşı duyarlı olması için ona örnek olmaya çalışın. Çöpü yere değil de bir çöp kutusuna atmayı bir buçuk yaşında bir çocuk rahatlıkla öğrenebilir. "Öğrenip de sonradan unutabilir mi?" diye soran çıkabilir. Çöp kutusu sıkıntısı olan bir kentte yaşayan anne baba olarak, en azından evde bolca çöp kutusu (kâğıt kovası vs. gibi) bulundurabilirsiniz.
- El ve göz koordinasyonunun gelişmesi ve şekilleri tanıma ile birlikte oynayabileceği oyuncak çeşidi de artacak. Elindeki nesneyi, kutunun üzerindeki aynı şekildeki bir delikten geçirmeyi becerebilecektir.
- Çocuğunuz yap-bozlarla da oynamaya başlayabilir. Tek parçalı, üzerinde tutabileceği bir sapı olan tahtadan yap-bozları tercih edin. Çok küçük parçalı oyuncakların 3 yaşın altındaki çocuklar için uygun olmadığını aklınızdan çıkarmayın.
- Çocuğunuz ipinden tutup çektiğinde onun peşi sıra gelen oyuncaklar da çok keyif verir. Kimi zaman bu oyuncaklar

hareket ettikçe ses de çıkarırlar. Ressam, heykeltıraş, şarkıcı... 5 yaşına kadar yaratıcılık doruktadır.

-3 yaşındaki oğlumuz, parka gittiğinde ya da plajda kumda kuleler, şekiller oluşturmayı çok seviyor. Oyun hamurunu ablasının elinden alıp, rengârenk şekiller oluşturmaktan zevk alıyor. Bu sanata merak göstergesi sayılabilir mi? Teşvik etmeli miyiz? Başka sanat faaliyeti önerebilir misiniz?

YY: Oğlunuz kendisini ifade etmek için elindeki her yolu kullanabiliyor; bu harika bir durum. Çocuğunuzun gelecekte sanata düşkün, sanatı seven bir kişi olmasını etkileyebilirsiniz; daha önemlisi, onun yaptıklarına gösterdiğiniz ilgi ve saygıyla onu üretici olmaya, kendisini ifadeye teşvik ediyorsunuz. Oğlunuzun size kendini göstermesi, sizin onun gelişmekte olan becerilerini onaylamanız için bir fırsat.

5 yaşına kadarki çocukların resimlerinde, kumdan yaptıkları heykellerde, oyun hamuru ile yaptıkları şekillerde müthiş bir yetenek ve canlılık gözleriz. Bu resimlerin çok çekici ve yaratıcı bir yanı vardır. Ama 5 yaşını geçtikten sonra, sanki o yetenek birçok çocukta buharlaşır, yerini kalıplaşmış resimlere (okul binası, bayrak direği, güneş ve dağ gibi) bırakır; üç boyutlu uğraşlar kaybolur. Bu yaşlardaki eserlerini onların ruhsal gelişimlerinin birer anısı olarak saklamanızı öneririm. O kadar çok şey yapıyorlar ki saklayacak yeriniz yoksa fotoğraflarını çekmeyi düşünebilirsiniz. Biz öyle yaptık.

Çocukların sanat için özel bir yeteneği olup olmadığını ise belki bir müzik ya da resim eğitimcisine sormak daha uygun olur. Özellikle küçükler için birkaç öneriyi maddeledik. Yuva ortamlarında, sanata giderek daha fazla önem veriliyor olması sayesinde, sizler çocuklarınız yuva ya da oyun gruplarına devam ettikçe, başka birçok uygulamayı görebileceksiniz.

✦ Çocuğunuz 2 yaşından başlayarak çok uzun bir süre, oyun hamurları, kum, parmak boyaları ve su ile oynamaktan çok hoşlanacak. Oyun hamurunun içinde daha az kimyasal mad-

de olsun isterseniz, evde kendiniz de yapabilirsiniz (tarifi aşağıdaki kutucukta bulabilirsiniz). Ayrıca, parmak boyası yerine gıda boyası ile renklendirilmiş yoğurt kullanabilirsiniz.

- ✦ Karalama yapması için mum boyalar verebilirsiniz eline, sizi yazı yazarken gördükçe o da sizi taklit etmeye çalışacak. Kullandığı mum boyaların kaliteli olmasına, zehirli maddeler içermemesine dikkat edin. Ne de olsa, uzunca bir süre daha onları yemeye çalışacak.
- ✦ Parklardaki kum havuzları çocuklar için çok cazip ve uygun oyun alanları. Kum havuzunun temiz tutulduğundan emin olun. Çocuğunuzun kum yemesine ya da çevreye atmasına izin vermeyin. İlk disiplin denemenizi orada yapabilirsiniz.

Oyun hamurunun içinde daha az kimyasal madde olsun isterseniz, evde kendiniz yapabilirsiniz.

OYUN HAMURU TARİFİ

2 bardak un
1 bardak tuz
1 yemek kaşığı sıvı yağ
2 bardak kaynamış su
Gıda boyası (isteğe bağlı)
Gıda boyasını kaynayan suya katın.
Tüm diğer malzemeleri karıştırın, suyu ekleyin. Ilıyınca elle yoğurun.

HAYALİ OYUNLAR, OYUNCAKLARA BAĞLILIK

-Taklit ve hayal gücü arasında bir ilişki olabilir mi? Bizim kızımız her gün elinde süpürge, temizlik yapıyor. Ben biraz titizce bir in-

sanım, ama beni temizlik yaparken pek görmüş olmayabilir... Bir de oyunculuğu arttıkça, korkuları daha da fazlalaştı gibi geliyor. Bu tarz hayal gücüne dayalı ne tip oyunları önerirsiniz, 1,5- 2 yaş civarındaki çocuklara?

YY: Hayali oyunlara giden yol, taklit ile başlar. Beyindeki ayna nöronların gelişimi ile birlikte taklit ederek öğrenme başlar; davranış repertuvarı zenginleşir.

- ✦ Çocuğunuz bir yaşını doldurduktan sonra artık sizin her yaptığınızı dikkatle izleyecek, her sözünüzü dikkatle dinleyecek. Günlük işlerinizi yaparken size yardım etmekten hoşlanacak. Sizi taklit etmeye bayılacak. Çocuğunuzu bir gün elinde süpürge büyük bir gururla odayı süpürürken görürseniz şaşmayın.
- ✦ Taklit etme becerisini iyice pekiştirdikten sonra hayali oyunlar kurmaya başlayacaktır. Hayali oyun kurma genellikle 2 yaş civarında başlar. Oyuncak bebeğine yemeğini kaşıkla yedirecek, bebeğin kirlenen ağzını silecek, gazını çıkaracaktır. Bu yaşta oyuncak çay seti, oyuncak telefon sevilen oyuncaklardandır.
- ✦ Çocuklar bu yaşta içine girip oynayabilecekleri çadır büyüklüğünde bezden evlere bayılırlar. Böyle bir eve para harcamanıza aslında gerek yok. Sandalyeleri karşılıklı koyup üzerlerine bir örtü örterek de aynı etkiyi yaratabilirsiniz.
- ✦ Tüylü oyuncaklar ve bebekler 2 yaşındaki çocuğunuz için vazgeçilmez oyuncaklardır. Çocuklar bu oyuncakları kullanarak kurdukları hayali oyunlarda iç dünyalarını dışa yansıtırlar. Oyuncak bebek seçerken bebeğin canlı görünümlü olmasına, hatlarının belirgin olmasına dikkat edin. Özellikle gözleri açılıp kapanan, şarkı söyleyen, ağlayan vs oyuncak bebekler çocukları müthiş heyecanlandırır. Bebeğin giysilerinin giydirilip çıkartılabilmesi de çocuklara cazip gelir. Hele bir de banyo yaptırabiliyorsa, harika!

Çocuğunuz hemen büyümek, bir an önce sizin yapabildiklerinizi yapabilmek istese de bir yandan hâlâ çok küçüktür ve rahatlatılmaya gereksinim duyar. Bazen bir oyuncak ya da battaniye, bazen emzik ya da parmak bu yaştaki çocuk için güven ve huzur gereksinimini karşılayabilir. Oyuncak ayılar ve benzeri tüylü oyuncaklar çocuklara çok sempatik gelir, kendilerini rahat, güvende hissetmelerini sağlar. Çocuğunuz bu güven nesnesini beraberinde her gittiği yere taşımak isteyebilir. Çocuğunuzu iyi hissettiren her ne ise elinizin altında aynı nesneden birkaç tane bulundurmakta yarar var. (bkz. "Oyuncakları paylaşmak")

-Hayal ürünü korkuları nasıl karşılamalı?

YY: Korkular, çocuğunuzun yetenekleri ve dünyaya bakış açısı geliştikçe, yeni beceriler kazandıkça artabilir. Korku, hızlı gelişimin bir işareti sayılabilir. Çocuğunuzun yaşamı ile ilgili bilgi ve deneyimleri hâlâ çok sınırlı, yaşantıları üzerindeki etkileri ise oldukça zayıftır. Bu nedenle çevresinde olan olaylardan kolayca ürkebilir.

Korku, hızlı gelişimin bir işareti sayılabilir.

Çocuğunuz birden sudan ya da karanlıktan korkmaya başladıysa, şaşırmayın. Bu tip korkular ile hayali oyunlar aracılığıyla başa çıkmaya çalışacak. Hayali oyunlarda "sihirli güçleri" kullanarak korkularının üstüne gidecek. Korkularından sıyrılmasına bile yardımcı olan bu oyunlara siz de seyirci kalmayın. Yere uzanın ya da oturun. Gereken zamanı ayırmış olduğunuzdan emin olun. İyi bir oyun, çocuğunuz 2 yaşında ise on beş dakikadan kısa sürmez. Her yaş için beş dakika ekleyebilirsiniz. Aman, ayaküzeri oyun oynamayın.

-Bir yemekte karşılaştığımız bir uzmana hazır bulmuşken ayaküstü birkaç soru sordum. İki buçuk yaşındaki kızım nelerle oynasın? Nasıl gelişsin? Bana hayali oyunlar oynamak için teşvik etmemizi

önerdi. Hayali oyunları zaten oynuyor olmalıymış. Sonra, kalabalıkta kendisini kaybettim. Kafamda eksik bazı şeyler kaldı. Bu yaşta hayali oyunlar ne olabilir? Gelişimine gerçekten faydası var mıdır?

YY: Bu soru bana internet aracılığıyla gelmişti. Ayaküstü soruya, ayaküstü cevap kurbanı olamayacak kadar önemli bir konu. Taklit becerisinin ve belleğin gelişmesine paralel olarak ortaya çıkan hayali oyunlar, mahsusçuktan yapabilmek gibi zihinsel etkinlikler, empati gelişiminin yolunu açar. Önce oyunla denediğimiz, sonra da gerçek ilişkilere yansıttığımız toplumsal-duygusal becerilerimiz için hayali oyun "olmazsa olmaz".

Oyuncak ayılar ve benzeri tüylü oyuncaklar çocuklara çok sempatik gelir, kendilerini rahat, güvende hissetmelerini sağlar. Kızımız İdil, evde neredeyse bir sandık dolusu tüylü oyuncağından birkaç tanesini bağışlamaya ya da hediye etmeye niyetlensek, on yaşını geçtiği günlerde kıyameti koparıyordu. Onların başkasının elinde olması fikrinden bile rahatsız olacak kadar, bağlılığı, belki bağımlılığı sürüyordu. Birçok çocukta benzer alışkanlıklar için tüylüler tercih edilebilir.

Bu yaşta düşünsel sistemin gelişimi ile birlikte çocuğunuz nesneleri oyun içinde olduklarından farklı işlevlerde kullanmaya başlarlar. Örneğin, elindeki uzaktan kumandayı telefonmuş gibi kullanabilir ya da mutfaktan aldığı muzla size ateş ediyor gibi yapabilir.

Paylaşmayı oyuncak paylaşmaktan ziyade oyun içerisinde karşılıklı rolleri oynama şeklinde yapmak çocuk için daha kabul edilebilir.

-İki yaşındaki çocuğumuz oyuncaklarını paylaşmak istemiyor. Biz genel olarak mülkiyetçi olmayan, paylaşmayı seven bir aileyiz. Çocuğumuzun bencil olmasından korkuyoruz. Ama gelişimi açısından düşündüğünüzde, oyuncak paylaşmak önemli mi?

YY: Paylaşmaya yatkınlık ya da oyuncakları başkasını "tav-

lama" aracı olarak kullanmak gibi sosyal beceriklilik hakkında fikir verebilecek davranışları oyun oynarken görebilirsiniz. Paylaşma, özendirdiğimiz ve yücelttiğimiz bir davranış olmakla birlikte, okul öncesindeki çocukların paylaşmayacakları şeyler de olabileceğini unutuyoruz. Paylaşmayı oyuncak paylaşmaktan ziyade ortak oyuna katılma, oyunun içerisinde karşılıklı rolleri oynama şeklinde yapmak daha kabul edilebilir oluyor. Örneğin, 1,5 yaşındaki bir bebek, elindeki topu size "al, oyna" diye vermeyebilir, ama size doğru yuvarlayabilir, sizin de ona doğru yuvarlamanızı bekleyebilir. Çocuklarda oyun ve oyuncağı paylaşmaktansa, ortak bir amaca dönük kullanım beklenir.

-Oyuncağına bu kadar bağımlı olması, ileride başka şeylere de bağımlı olabileceği anlamına gelir mi?

YY: Bu bağımlılıktan oldukça farklı bir bağ kurma. Her hoşa giden şey vazgeçilmezlik duygusu yaratabilir; buna bağımlılık demek için biraz daha ölçüp biçmek isterim. Sevdiği bir oyuncaktan ayrılmak istemeyen çocuğun öncelikle yaşına bakarım. 2 yaşlarındaki bir çocuk için bu "vazgeçmeme" bir rahatlatıcı etki bile gösterebilir; uyku denen bilinmeze giderken, yanında hiç olmazsa, tanıdık birisi olsun diye bez tavşanına sıkıca yapışan çocuk bağımlı değildir. Ama annesinin koynunda uyuduğunda bile tavşanını yanında istiyorsa ya da gittikleri otelde tavşan unutulduğunda sabaha kadar uyumayan (ve uyutmayan) bebeğin bağlanma ve vazgeçememe yanının kuvvetli olacağını düşünebiliriz. Ne yaparım? Onu TV ve bilgisayar tabanlı eğlencelerden uzak tutarım; orada bağımlılık olabiliyor işte...

OYUNCAKLAR HAYAL GÜCÜNÜ GELİŞTİRİR, ÇOCUKLARI TANIMAMIZI SAĞLAR

-Oyuncak seçerken ne kadar seçici davranmalıyız? Bu konuda yersiz yere titizlendiğimizi söylüyor çocuklu arkadaşlarımız... Oyun-

caktan çocuğa bir zarar gelir mi? Ama, biz oyuncakların çocuğumuzun öğrenmesini olumlu etkilemesini arzu ediyoruz. Hayal gücünü geliştirmeli. Ne dersiniz?

YY: Çocuğun gelişim düzeyine uymayan her şey gibi oyuncak da "dokunabilir". Zarar demek fazla iddialı bir söz olur herhalde. Beceriksiz hissettirecek denli karmaşık düzenekleri olan oyuncaklar bir örnek... Zevk verici, eğlendirici olması bir şart, adı üzerinde oyuncak... "Öğretici" oyuncak derken benim anladığım zekâ geliştiricilik kesinlikle değil, açıkçası belli oyuncaklarla ya da videolar filan seyrederek zekânın gelişmediği, hele dâhi olunmadığı, besbelli; ama yine de belki geliştirir diye anne babaların zayıf yönlerini yakalayan iyi bir "pazar" var. Benim önerim, bir etkileşim içeren her türlü oyuncak öğrenmeyi teşvik eder; tahta parçasından Lego setine, bez bebekten çamaşır mandalına kadar. Etkileşim iki çeşit: Birincisi ve çocuk yaşta en önemlisi, başkalarıyla alışveriş içeren tipte etkileşimler... İkincisi, kendisiyle etkileşim, yaptıklarını ve sonuçlarını çocuğun kendisinin değerlendirdiği cinsten, başkasının rolünün daha az olduğu, kendi kendine oynanan oyunlar... Yaşça daha büyüklerin gündemi sayılabilir.

Bir etkileşim içeren her türlü oyuncak öğrenmeyi teşvik eder.

-Oyuncakla hayal gücü arasında nasıl bir bağlantı vardır?

YY: Oyuncak ile hayal gücü arasında güçlü bir etkileşim vardır. Hayal gücü herkesin kendi oyuncağını üretebilmesini sağlar. Bebeklikten çocukluğa geçişte, düşünebilme, ne yaptığını fark edebilme becerisi ortaya çıktığında, hemen paralelinde gelişen hayal gücünün varlığını da sezebiliriz. Yalan söyleyebilen çocuk, oyuncağın tadını da çıkartabilmeye başlar. Oyuncak, elimizdeki nesnenin elimizdeki nesne dışında da bir şey olmasıdır. Bebeği bu dünya ve "öbür dünya" ayrımını yapıp da bir tür felsefeci olmaya başladığı noktadır.

Felsefeciliğin öncesindeki oyuncakları oyuncaktan saymayacak mıyız? Bebek sırtüstü yattığında, her tekmeleyişinde çıngırdayan ve tıngırdayan yatak üstü fırıldaklar ("rotary" diye satılanlar) pekâlâ oyuncaktır; sadece bir senaryonun, kurmacanın parçası olamazlar. Bebek, dünyanın varlığını etki yaratarak hisseder; şöyle açayım, yerdeki bir taş, bebek onu tekmelediğinde ve taş yerinden hareket edip, bir yöne doğru yuvarlandığında, bir taştır. Bebek de ancak o etkiyi yarattığında, var olduğunu anlar. Kafanızı bir yere çarptığınızda, aklınızın başına gelmesi gibi bir şey...

-Çocuğun oynadığı oyuncak düşünce ve davranış özellikleri hakkında ipucu verir mi?

YY: Çocuğun oynadığı oyuncağı ya da oyuncakla oynayış biçimini izlerken siz de çok şey öğrenebilirsiniz. Çocuğunuzun düşünce ve davranış özelliklerindeki birçok ayrıntıyı oyuncağa yaklaşım tarzında görebilirsiniz... Örneğin, titizlik ve düzenlilik ya da dağınıklık, hele bebekliği aşmış, yuva yaşına gelmiş çocuklarda dikkat çekebilir. Oyuncağı çok amaçlı kullanabiliyor mu, yoksa tanımlanmış biçimine sadık mı kalıyor? Bunu örnekleyeyim: Bir kamyon, kamyondur ama askercilik oynarken, plastik askerlerinizi sağına soluna yüklediğinizde, üzerinde süt kamyonu yazsa, bile onu bir askeri kamyon gibi kullanabilirsiniz. Kimi çocuk bu esnekliği göstermek istemeyebilir.

ZEKÂ ARTIRICI OYUNCAKLAR VE GÖRÜNTÜLER

-Bebeğimizin zekâsını geliştirmek için bir sistem satın aldık. Özel resimli kartlar, görüntüler ve birçok başka oyuncak... Bebeğimizi bu kartlara ve görüntülere belli bir süre için baktırıyoruz. Bu şekilde zekâsının yaklaşık 5-7 puan artacağını umuyoruz. Sizce zekâ düzeyi bu şekilde artırılabilir mi?

YY: Çocuğunuzun zihinsel gelişimine önem vermeniz, zeki bir

çocuk olmasını arzu etmeniz herhalde bu kitabın bütün okurlarının paylaştığı bir durum. Bilimsel görünümlü olan bu yöntemlerle elbette çocuğunuza kazanç sağlayabilirsiniz. Canınızı sıkmak istemem ama bu kazancın belki daha fazlasını birçok başka yolla da sağlayabilirsiniz.

Zekânın bu denli yüceltilmesi, bireyi birey yapan duyguların yadsınmasını, zekânın sadece "uyanıklık" ya da "matematikten anlama" olarak görülmesini, alınmasını doğurabilir. Bu soru vesilesiyle değinmek istediğim asıl konu, zekâ yükseltme konusuna bu kadar önem verdiğimizde, çocuğumuzun gerçek ihtiyaçlarını kaçırmamızın çok muhtemel olması. Çocuğun pek de ihtiyaç duymadığı bir şey yapmayı seçtiğimizde, adeta, bir ekranı kendi yerimize koymuş oluyoruz.

Zekâ kartları konusunda nasıl kararlar verebiliriz? Bir baba, çocuğunun sabahları "Günaydın babacığım" demesindense, kartlardaki kareyi ya da reklamlardaki bir markayı tanımasından gurur duyabilir. Hangisi tercih edilmeli? İkisi birden olsun, diyenlerin çoğunlukta olduğunu tahmin ediyorum. İnsanın temel ihtiyacı, sevmek-sevilmek ve ilişki kurmaktır. Beynimizin bunu yapmak üzere programlandığını, ilişki kurmak ve sürdürmeye adanmış alanların ilişki ve iletişim kurdukça daha da genişlediğini biliyoruz. Bu duygusal alışverişin en önemli sonucu ise bebeğin kendisi dışındakilerin farkına varması, kendi ihtiyaçları ve istekleri ile başkaları arasındaki dengeyi sağlamak için gereken altyapıyı geliştirmesidir. İki yaşını geçip de arkadaş arasına girmeye başlayınca, empati becerisini doğuran bu altyapı aynı zamanda konuşma arzusunu da tetikler. Küçük bir çocuğun, hele bir bebeğin, ruhsal olarak ihtiyacı olan tek bir şey var; anne babasıyla göz göze, diz dize zaman geçirmek... Bunun için de kendisine dokunan, gözünün içine bakan, onunla zaman geçiren anne babaya ihtiyacı var. Çocuğumuzun gözünün içine bizim bakmamız yerine, bir ekranın bakmasını pek önermiyorum.

-Kızım 5 yaşında. Rekabet edeceği hiçbir oyuna girmiyor. Eğer bir şekilde girdiyse mutlaka sonunda ağlama, bağırma, kavga, büyük kıyamet oluyor. Yaşıtları kutu oyunları oynamaya başladı. Geçen gün bir arkadaşı hadi oynayalım dedi bir kutu oyununu. Bizimki hemen reddetti. Bu sefer de oyunbozanlık yaptığı için sıkıntı çıktı. Sporda, anaokulunda, parkta her yerde mutlaka bir yarış işi oluyor. Neden böyle davranıyor?

OTPF: Bu oldukça yaygın bir sorun. Rekabetten kaçınmanın çok farklı sebepleri olabilir. Öncelikle, çocuğunuz gerçekten rekabet edebilecek yetkinlikte hissetmeyebilir. Çocuğunuzun, bir kutu oyunun talimatlarını takip etmek, zamana karşı oynanan oyunlarda yeterince hızlı, kıvrak yanıtlar üretmek, hareketli oyunlarda motor sisteminin koordinasyonunu sağlamak, sayıların ön planda olduğu oyunlarda sayı kavramına hâkim olmak gibi bazı konularda yaşadığı zorluklar yetkin hissetmesini engelleyebilir. Bunlar öğrenme ve dikkat mekanizmalarının gelişimindeki bir aksamanın ilk işareti olabilir.

Öğrenme bir başkasını düşünmek gerekmeden kendi becerilerinin gelişimine odaklanma zamanıdır, hatalara açıktır.

Burada bir ekleme yapıp, biraz konudan uzaklaşalım. Genel olarak, çocuklardan yapabileceklerinin ötesinde bir beklenti içine girdiğimizde, bu durumun yarattığı "yetememe/yetişememe" duygusu, davranış sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle eğer çocuğunuz, herhangi bir konuda sürekli kaçınma veya davranış sorunları sergiliyorsa, çocuğunuzun o durumla başa çıkmasını zorlaştıran özel zorlukları olup olmadığını gözlemlemekle işe başlayın. Bu genel kuralı rekabet dışında da her durumda uygulayabilirsiniz. Ancak tekrar sorunuza dönecek olursak, bu anlatılan şekilde rekabet için gereken alt yapının henüz gelişmediğini düşünüyorsanız, duygusal nedenlerden önce, eksik becerileri geliştirmeye odaklanmanız gerekir.

Diğer senaryoya geçelim. Aslında çok becerili olduğu konularda rekabetten kaçınıyor olabilir. Bu sefer durum duygularını yönetme, kaybetmeye tahammül edememe ile ilgili olabilir. Bu, yaptığı işten bir sonuç elde etme meselesine aşırı odaklı çocuklarda sıklıkla ortaya çıkar. Sonuç odaklılık, oyunun ya da sporun sağladığı beraberlik hissinden ve her seferinde kendi performansının bir adım ileriye gidişini izlemekten yeterince keyif almayı engeller. Bu "sonuç odaklı" düşünme biçimini bazı nörogelişimsel bozukluklarda (DEHB gibi) görebiliriz. Ancak ebeveyn tutumlarıyla da beslenen bir yanı olması, DEHB tanısı olmayan çocuklar için de geçerli bazı öneriler oluşturmayı gerekli kılar. Burada kitabın amacına uygun olarak ebeveyn tutumlarıyla ilgili kısma odaklanarak devam edelim.

Çocuklar büyürken, ebeveynlerin düşünceleri, eylemleri ve kullandıkları dilin azımsanamayacak bir etkisi var. Günümüzde başarı hayatın önemli bir parçası. Çocuklarımızı en iyi okullara, başarı şansı en yüksek olacak sporlara göndermeyi arzuluyoruz. Hayatta elde edebilecekleri en iyi sonuca ulaşabilecekleri fırsatları kaçırmamaları için ailece çabalıyoruz. Bunun ebeveynlik şekilleri üzerine etkisi ise kaçınılmaz. Disiplin, düzen, kendini kontrol konularının önemi azalırken, çocukları zarardan ve başarısızlıktan koruma bazen yaptıklarımızın odak noktası haline geliyor. Bu noktada ebeveynlerin öğrenme zamanı ve performans zamanı arasındaki farka dikkat etmeleri, tutumlarını gözden geçirirken fayda sağlayabilir.

Performans rekabettir. O anda olabileceğinizin en iyisi olmanız ve bunu göstermeniz gerekir. Zaman baskısı, seyirci baskısı gibi işi zorlaştıran ek yükler olabilir. Hatalara kapalı bir süreçtir. Hatta bazen hataya yer yoktur. Okullara giriş sınavları, spor müsabakaları, iş görüşmeleri bu türden etkinliklerdir. Öğrenme ise bir başkasını düşünmek gerekmeden kendi becerilerinizin gelişimine odaklanma zamanıdır. Hatalara açıktır, hatta bolca olması faydalıdır ki öğretmeninizden, koçunuzdan ya da o alanda yetkin kişiden

geribildirim alıp, bunları gelişim fırsatı olarak kullanabilesiniz. Gayretin yüksek olması gerekir, çünkü sürekli eksiklikler onarılarak gidilir. Yeni bir bilgi ya da beceri olduğundan, beyin de yeni bağlar/bağlantılarla sürece eşlik eder. Okulların günümüzde sadece bir performans alanı olarak görülmesi, öğrenmenin önündeki en büyük engellerden biri. Diğer yandan, sonuç ya da performans odaklı düşünme biçiminde, zamanın büyük kısmını hata yapmaktan kaçınarak geçirmenin duygusal aşınmalara neden olması muhtemel. Bu kavramların arasında düşünürken gözden kaçan ve aslında gerçekte arzu edilen "başarı" ise her zaman kazanmakla ilgili olmayabilir. Büyümek, gelişmek, işler yolunda gitmediği ya da aksilikler çıktığında toparlanabilmek de başarılı işler arasındadır. Ebeveynlerin bu kavramlarla düşünmeleri ve bunları çocuklarına öğretmeleri, performans ve öğrenme zamanlarını ayırmaya ve gelişime fırsat verebilir.

-Peki çok becerikli ama rekabetten kaçınan bu çocuklar için ne yapalım? Zorlayalım mı? Kaçınalım mı bu oyunlardan?

OTPF: Öncelikle kimseyi zorlandığı bir işi yapmaya zorlamayın. Denize atılarak yüzme öğrenen kişilerin anıları, yüzmeyi öğrenmiş olsalar da genelde kendilerini atanlar hakkında pek parlak değildir. Zorlama, mevcut durumu daha da stresli hale getirebilir ve çocuğunuzun negatif tutumunu pekiştirebilir. Ebeveyn-çocuk arasında bu türden bir gerilim istemezsiniz.

Sonuç odaklı düşünen çocuklar için sonuç elde etme meselesini ortadan kaldırın. Örneğin, oyunun tadına varmasına yardımcı olmak için 10 dakika oynayıp hangi tarafın yendiğinin anlaşılmadığı bir noktada oyunu bırakmak, bir skor elde etmeden sonlandırmak. Önemli olanın oyunda beraber olmak ve keyif almak olduğu kısa bir vakit olur bu. Bazı çocukların iç motivasyon oluşturması kolay olmaz. Dolayısıyla sonuca ulaşmayan bu küçük zamanın onlar için cazibesi olmayabilir. O zaman oyun içinde belli bir seviyeye gelmeyi ya da belli bir beceriyi geliştirmeye odaklan-

mayı deneyin. Önündeki işi küçük parçalara bölmeyi ve her parçayı ayrı ayrı tamamlanacak işler olarak görmeyi sağlamak, bütün işin nasıl yapılacağını öğretmek için iyi bir yoldur. Bu şekilde bir başkasınınki yerine kendi performansına odaklanmasını da sağlamış olmak mümkün.

Çocuğunuzu, rekabetten ziyade işbirliği içeren oyunlara yönlendirebilirsiniz. Ortak bir hedefe ulaşmayı sağlayan oyunlar, çocuğunuzun takım çalışmasından keyif almasına yardımcı olabilir.

Yarışmak ya da rekabete dayalı oyunları oynamak zorunda olmadığını söylemenizi öneririm. Kendini rahat hissedebildiği aktivitelerde öğrenme ve gelişimi daha hızlı olacaktır.

11

CİNSİYET VE CİNSEL KİMLİK



MERAK, KAYGI, EVHAM, DERT; ANNE-BABALIĞIN AYRILMAZ ÖZELLİKLERİ...

CİNSİYET VE OYUNCAK

-4 yaşındaki oğlumuzun klasik erkek oyuncaklarına çok heves etmediğini görüyor ve üzülüyoruz. Biz, başta hiç istemediğimiz halde, şimdi tabanca tüfek aldıkça o, bebeklere ve evlere daha çok yöneliyor. Oyuncak seçiminde cinsiyet ayrımı gözetilmeli mi? Ne oranda gözetilmeli?

YY: Oyuncakların çoğu cinsiyete özgüdür. Cinsiyet ayrımcılığını körükleyici oyuncakları kastetmiyorum ya da erkekler tabancayla, kızlar bebekle oynar gibi bir genelleme tuzağına düşmek istemem. Erkek dediğimizde, beyni daha ziyade sebep-sonuç ilişkisine yönelik işleyen, inşa etme, üst üste koyma gibi becerileri daha çok kullanan bir çocuğu kastediyorum. Tanımladığım bir prototip, bu özellikleri daha çok ve daha az taşıyan birçok erkek çocuk olabileceğini unutmayın. Bu özellikleri taşıyan birçok kız çocuğu da olabilir. Ama genel olarak düşünürsek, hayali oyunlarda, olay zincirine, insanların yaşadıklarına, o sırada hissettiklerine kızların daha çok dikkat ettiğini görebiliriz. Erkek çocukların ise "aksiyon"a ağırlık verdiklerini, yaşananların yarattığı duyguları pek hesaba katmadıklarını, en azından oyunlarına yansıtmadıklarını görebiliriz.

Genellikle kız çocukları oyunda duygulara erkek çocukları aksiyona önem verir.

Oyuncakla ilişki tarzları çocukların empati becerileri hakkında da fikir verebilir. Kızların erkek çocuklara bu alanda bir üstünlükleri olduğunu kabul etmek durumundayız. Erkeklerin empati becerilerini geliştirmek için kızlarla oynamalarını tavsiye etmeli miyiz? Büyüdüklerinde de erkeklerin meraklı oldukları şeylere bir göz atın. Örneğin, teknoloji ürünleri; yani, kurcalanacak "oyuncak"lar; binilecek otomobiller... Peki, kızlar büyüdüğünde, oyuncakları ne oluyor? Cevabını düşünüp tartışmaya değer.

KIZLARA ÖZENEN ÇOCUK

-Oğlum şu an 3 yaşını doldurdu. Benim sorunum oğlumun cinsel gelişimi ile ilgili. Sürekli başına bir örtü koyuyor. Saç yapıyorum, diyor. Benim çantamı alıyor, takıyor. Makyaj malzemelerime ilgi gösteriyor. Fakat babasına ait, örneğin, tıraş olmak gibi, şeylere hiç ilgisi yok. Sürekli kadınlara yönelik şeylere ilgi duyuyor. Fakat oyuncakları erkek çocuklara uygun. Araba ve tabanca türü şeylerle oynuyor. Bu durum karşısında çocuğa nasıl davranmamız gerektiğini bilemiyoruz. Engellemeli miyiz, yoksa aldırış etmememiz mi gerekir? Atalay Yörükoğlu'nun ruhsal gelişim ile ilgili bir kitabını okudum. Orada 3 yaşındaki bir çocuğun kız mı erkek mi olduğunu bildiğini yazıyor. Ben oğluma sorduğumda, kadınım diyor. Bilinçli mi söylüyor, onu bilemiyorum. Baba sık sık şehir dışına çıkıyor, evde pek olmuyor. Olduğu zamanlarda yorgun oluyor ve çocukla ilgilenemiyor. Sokakta oynama ve parka gitme şansı çok az. Çocuğa nasıl davranmamız konusunda ve ne yapacağımız hakkında bilgi verirseniz çok sevinirim.

YY: Annenin mektubunu buraya ayrıntılı olarak aldım. Tam bir cevap vermenin zor olduğu bir soru sormuş. Ama dile getirdiği kaygıların son derece evrensel olduğunu vurgulamalıyım. Filmler (bale yapan erkek çocuk "esprisi"), diziler, reklamlar bu konudaki ikircikliliğimizi kurcalıyor. Bu satırları okuyanlar arasında aynı kaygıları hissetmiş birçok anne baba olduğundan eminim. Soruyu şöyle soralım: Kendi cinsine özgü olmayan davranışlar gösteren bir erkek çocukta, anne babanın en büyük (bazen dile getirilemeyen) kaygısı, "İleride eşcinsel mi olur?"dur. Bu kaygı erkek çocuklar için daha fazla hissedilmekte, nedeninin tartışması bu soru-cevap kitabının kapsamına sığmaz.

Soruyu yönelten annenin, sevgili hocamız rahmetli Atalay Yörükoğlu'ndan aktardığı gibi, çocukta kız-erkek ayrımı ve kendisinin hangi "tarafta" olduğu bilinci 3 yaş civarında iyi kötü

mevcuttur (18 ay ile 6 yaş arasındaki dönemde bu gelişme başlar ve tamamlanır). Bu bilinç, cinse özgü davranış biçimine ilişkin bir seçimi kesinlikle yansıtmaz; daha ziyade, o anda ilginç ve yakın bulduğu cinsel davranışı gösterir. İlginç ve sıra dışı olana daha fazla ilgi duyma eğiliminde olan çocuklar için, kadın cinsine özgü donanım (parlak rengârenk giysiler, iç çamaşırları, makyaj malzemeleri, saçlar vs. vs.) son derece çekicidir. İlginç ve sıra dışı olan, anneye ait olan şeylerdir. Buna ek olarak, babanın sahnede pek olmadığını, evdeki, çocuğun hayatındaki yerinin silik olduğunu, baba ile çocuk arasında daha ziyade empoze edici veya pasif-ilgisiz bir ilişki biçiminin egemen olduğunu görebiliriz.

-6 yaşından küçük bir çocuk kendi cinsiyetine uymayan biçimde davranırsa, tepkimiz ve kaygımız ne olmalı? Ne zaman bu davranışı sorun saymalıyız? Hangi noktada bir akıl almalıyız?

YY: "Aman yoksa eşcinsel mi olur?" kaygısı, çocuğun gelişimine pek katkıda bulunmadığı gibi ilişki kalitemizi de ciddi biçimde sınırlayabilir. Çocuğun dikkatinin kolayca gösterişli ya da sıra dışı şeylere kayıyor olması, yaş normlarından ne kadar uzaklaştığını anlayabilirseniz, bir anlam taşır. Okul öncesi yaşlara ilişkin bu sorunuzu kısaca tartışalım.

Ne zaman üzerinde durulmalıdır?

- ✦ Çocuk kendi cinsiyetinden hiç memnun değilse,
- ✦ Öteki cinsiyetten olmayı diliyor,
- ✦ Hatta aslında öyle olduğunu iddia ediyorsa,
- ✦ Bu dilek ve tercihler davranışlarını, kimle oynadığını, nasıl davrandığını, nasıl giyindiğini katı bir biçimde belirliyorsa,
- ✦ Sosyal ortamlarda dışlanma ya da reddedilme doğuruyorsa bu durum üzerinde durulması gereken bir kafa karışıklığı olarak görülebilir.

Yuvada, arkadaş gruplarında kendi cinsiyetinden çocuklarla oyunlara ya da aktivitelere ne kadar katılabildiğini öğrenmek iyi olur. Baba oğul beraber geçirdiği zamanı, birlikte ve baş başa olan süreyi çok uzatması, ilişkiden küçük çocuğun alabileceklerini alabilmesi için gerekir. Çocuğu "kız gibi" davranmaması için uyarmak ise, anne babanın arzuladığı sonucu pek vermez. Çocuğun duygusal gelişimi açısından ise büyüklerin onay vermediği sayısız davranış içinde kaybolma ve beğenilmeme sonuçlarını doğurur.

Cinsiyetinden memnuniyetsizlik çocuklarda pek seyrek duymadığımız bir "şikâyet". Ama problem kabul ettiğimiz durumlarda, çocukların özendikleri diğer cinsiyetin özelliklerini adeta bir kalıp şeklinde benimsediklerini görüyoruz. Örneğin, kız olmak isteyen bir erkek çocuk için kızlar "uzun saçlı, kırıtarak gezen, hep etek giyen" bir klişe olarak benimseniyor olabilir. Erkek olmak isteyen kız çocukların erkek klişesi "kısa saçlı, pantolonlu, sporcu, kavgacı, hiç ağlamayan"dır. Çocuğun gündelik hayatında özlem duyduğu, sahip olmayı istediği birçok özelliği, benimsemek istediği cinsiyete yansıttığını bu klişelerde görebilirsiniz. Erkek çocukların kendilerini güçsüz ya da kırılgan hissettiklerinde, "kız gibi" olmaya özenmelerini de, kendilerini erkek dünyasının çatışmalarından muaf tutma gayretinin bir işareti olarak almak mümkün.

Nelere dikkat etmeliyiz?

- ✦ Tabanca ve tüfekle oynayarak erkek; bebek, tencere tavayla oynayarak kız olunmaz.
- ✦ Kendisinden memnun olan çocuklar, anne babalarının kendilerinden memnun olduğunu hissedenler arasından çıkar.
- ✦ Öteki cinse özgü davranışları azaltacağız diye, eleştirilerle var olan özgüveni yıkmak, cılız ilişkilerimizi iyice zayıflatmak sonuçta yine bizi üzebilir.
- ✦ Babaların varlığı, hissedildiği ölçüde etkilidir.

1-3 YAŞ DÖNEMİNDE MASTÜRBASYON

-15 aylık bir kızım var. Yaklaşık 8 aylıktan beri kendisini sıkıştırıyor. Hareketi sağ ayağının üstüne yüklenmek suretiyle otururken veya bir yere dayanarak yapıyor. Olay anında çocuk kendinden geçiyor gibi bir durum sergiliyor. Yüzü kızarıyor. Büyük bir güç harcıyormuş görüntüsü veriyor. Doktor mastürbasyon olabileceğini, bezden kurtulmasına bağlı olarak bu hareketinden vazgeçebileceğini söyledi. Eşim ve ben çalışıyoruz. Kayınvalidem bakıyor. Yakınlarda pek çocuk yok. Çoğu zaman bütün günü anneannesi ile geçiriyor. Uzun süredir devam eden bu hareketi bizi yıpratıyor. Artık daha fazla beklemek istemiyorum. Sizden yardım bekliyorum.

YY: Çocukların bedenlerini keşfetme süreçleri içerisinde, sorulardaki çocuklarda olduğu gibi, çok küçük yaşlardan başlayarak zevk alacak şekilde vücutlarına dokunmaya başlarlar. Bu merakla tetiklenmiş keşif daha büyük yaşlardaki mastürbasyondan farklıdır; bizim anladığımız şekilde bir cinsellikle yakın uzak ilgisi yoktur. Merak ve keşif kaynaklı bu eylem, aynı dönemde anne babanın bedenlerini tanıma, onların ne yaptıklarını anlamaya çalışma merakı ile paralel görülebilir. Ancak, fantezi ya da hayal gücünün pek yeri olmayan bu dönemde fazla gürültü koparmadan beklemek, merak duygusuna hitap eden aktiviteler önermek düşünülebilir. Yeterince ilgi gösteremediğinizi belirtmişsiniz; buna bir cevap vermem zor, ancak ilgi arttırmanın bir sakıncası olacağını sanmıyorum.

Çocuklar bedenlerini keşfetme sürecinde
çok küçük yaşlardan itibaren vücutlarına
zevk alacak şekilde dokunmaya başlayabilirler.

3-5 YAŞ DÖNEMİNDE MASTÜRBASYON ve CİNSELLİK

-Oğlum 3,5 yaşında ve neredeyse bir buçuk yaşından beri mastürbasyon benzeri hareketler yapıyor, o buna "kaşınma" diyor. Yerde, yastık ya da başka aletler kullanarak sürtünüyor. Geçen yıl X danışmanlık merkezine götürdüm, önerdikleri dikkatini başka şeylere çekme ve konuyla ilgili olumlu/olumsuz konuşmamamız şeklindeydi. Sırf bu yüzden yuvaya erken verdim, ama maalesef ilgi azaldığında ya da keyfi çok yerinde olduğunda yine yapmaya devam ediyor. Size getireyim mi? Ne önerirsiniz?

YY: Küçük çocuklardan farklı olarak, 3 yaşını geçmiş çocukların çoğunun kafası, vücutlarına eşlik eder. Sadece keyif veren bir dokunma olmaktan öte, bir şekilde büyüklerin dünyasına yaklaşan, ama tam ne olduğu da anlaşılamayan bir eylem olarak algılanabilir. Yine yetişkin anlamda bir cinsellikten söz etmediğimizi vurgulamalıyım. Özel bir şey olduğunu, toplum önünde vücudunun "özel" bölgelerine (bölge ismi verebilirsiniz!) dokunmasının uygun olmadığını öğretme ve benimsetmek için iyi bir zamanlama olabilir. Yukarıdaki iki soruda da mastürbasyon diyebileceğimiz "vücuduna keyif için dokunma" sadece ilgi çekmek için olmayabilir. Ama ilginin yavaşça başka bir noktaya kaydırılması mümkün olabilir. Soruda tanımlanan küçük çocuğunun ısrarcı ve dirençli olduğu anlaşılıyor. Bu durum, toplum içerisinde ve önlenemez biçimde tekrarlandığında, çocuk mastürbasyonu ne pahasına olursa olsun yapma eğilimine girdiğinde ya da mastürbasyon sırasında sizden çok kopuk, ilişkisiz ve sonrasında uzunca süre baygın/bitkin olduğunda, bir uzman görüşü almak gereklidir.

-Utanarak soruyorum bu soruyu, ama cevabınızı öğrenmeye ihtiyacımız var. Dün gece eşimle cinsel ilişki sırasında 4 yaşındaki oğlumuz yastığı yorganı elinde odamıza daldı. Biz, tabiri caiz ise,

"uygunsuz biçimde" yakalandık. Pek aydınlık olmadığı için ne gördü bilemiyoruz, ama ne yapacağımızı bilemedik.

YY: Küçük çocuklar, hele 3-5 yaş arasındakiler müthiş meraklı tiplerdir. Vücutlarını kurcalarlar, bebeklerin nasıl olup da doğduklarını sorarlar, anne babanın yatak odasında neler olup bittiğini bilmek isterler. Bazıları bu soruları doğrudan sorar. Kimisi ise kendi yöntemleri ile araştırır. Oğlunuzun niyetinin böyle olduğunu söyleyemem, ama sonuçta kendisini odanızda bulmuş. Cinsel ilişkiyi hemen durdurun. Yataktan bağırıp, çağırmak, seslenmek, o konumda bir diyaloğa girmek işleri karıştırıcı olur. Yataktan çıkıp yanına gittiğinizde öncelikle, giyinik olun, daha doğrusu, çıplak olmayın. Sakin olmanız, kızmamanız da önemli. Eğer uykusu bölünüp de gecenin bir vakti yanınıza taşınma huyu varsa, alıp odasına geri götürün. O sırada konuşulabilecek bir durum görüyorsanız, basit bir açıklama yapın: "Biz birbirimizi çok sevdiğimiz için, arada birbirimize sarılırız, öyle çok yakın dururuz" gibisinden... Bu cümlenin pek iyi olmadığını biliyorum, ama anlatacaklarınızın çerçevesini ve içeriğini çizebilir. Bazı çocuklar anne babanın sevişme anında birbirine kötü davrandığını ya da acı çektiğini düşünebilir. İlişkinizin özel olduğunu, kapınızı bu yüzden kapalı tuttuğunuzu (kapalıydı umarım), kapıyı çalmadan girmemesi gerektiğini hatırlatmak için iyi bir fırsat olabilir. Bu açıklamaları gecenin bir vaktinde yapmak istemiyorsanız, ertesi güne erteleyebilirsiniz. Anne babanın cinsel ilişkisine tanık olmanın travmatik etkileri olabileceğini, çocukta ileride "sapıklığa" yol açabileceğini duymuş olabilirsiniz. Bu gereken özen gösterilip, açıklamalar yapıldığında travmatize olmak ya da "büyüyünce sapık olmak" (her ne demekse?) pek olası değildir.

CİNSEL OYUNLAR

-Komşumuzun oğluyla ikiz kızlarım yaşıt. Bize geçip oyun oynamaya geliyor sık sık. Geçen gün oyun odalarına girdiğimde, kız-

lardan birisi ile diğer çocuk birbirlerine sarılmış, sevişiyor gibi yapıyorlardı. Birbirlerinin "oralarına, buralarına" da bakıyorlarmış, ikizi söyledi. Ben birer tokat patlattım. Başka ne yapmalıydım?

YY: Cinsel oyunlar okul öncesinde oldukça yaygındır. Gözümüzün önünde olduğunda ne tepki vereceğimizi bilemeyiz genellikle (zaten tokat gibi fiziksel reaksiyonlar ne yapacağımızı bilemediğimizde verdiğimiz tepkilerdir). Bu durumda, başka bir faaliyete yönlendirmek ilk adım olabilir. Cinselliğin özel (mahrem anlamında) olduğunu, herkesin bedeninin özel olduğunu bir kez daha vurgulayabilirsiniz. Genelde ilke olarak, evde çocukların olduğu yerlerin kapısının açık olması, bu özel faaliyeti hem zorlaştırır hem de denetim fırsatı verir. Diğer yandan, aşağıdaki durumlar dışında ciddi bir kaygıya kapılmak gereksizdir:

- ✦ Diğer çocuk yaşça büyükse,
- ✦ Zorlama, tehdit varsa,
- ✦ Çocuk cinsel oyundan (o anda) vazgeçmemek için direniş gösterirse,
- ✦ Her fırsatta bu oyunu tekrarlamak isterse, bir takıntı şeklini alırsa.

12

RUHSAL DAYANIKLILIK



RUHSAL DAYANIKLILIK NEDİR?

-Ruhsal dayanıklılık seminerleri dinliyorum, bizim şirkette workshoplar oluyor. Önemsediğim bir konu. Sizin bakış açınızı merak ettim bu kavram hakkında. İki çocuğum var, onları yetiştirirken bu bakış açısı işime yarar mı diye düşünüyorum.

OTPF: Şirketlerin işleyişlerini verimli kılmak için yapılan workshoplar kıymetli bilgiler içerse de ruh sağlığı penceresinden bakış açımızı paylaşalım. Çocuklarınız ve aile yaşamınız üzerine bu bilgilerle düşünmenin faydasını göreceğinizi tahmin ediyorum.

Yaşanan olumsuzluklar karşısında verdiğimiz tepkiler oldukça farklı. Dışarıdan gelen etkiler karşısındaki bu farklılığa sebep olan mekanizmalar dikkat çekmeye başlayınca ruhsal dayanıklılık kavramı da hayatımıza ve literatüre girdi. Sağlamlık, yılmazlık gibi kelimeler de aynı anlama dönük kullanılıyor. Önemi şurada yatıyor: Eğer dayanıklılık doğru bir biçimde kavranabilirse, o zaman dezavantajlı koşullarda yaşayan, olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin ruh sağlığı sorunlarını önlemek mümkün olabilir.

Dayanıklılık değişebilen ve geliştirilebilen bir özelliktir.

Dayanıklı olmanız, zorluklar, travmatik olaylar ya da kayıplar karşısında hiç üzüntü ve kaygı duymayacağınız anlamına gelmez. Örneğin, yapılan bir çalışmada ilkokul öğrencileri dayanıklı kişinin nasıl biri olduğu sorulduğunda, uzak, yalnız, kurallara kaşı gelen, itaatsiz olarak tanımlamışlar. Bunun, kelimenin çağrıştırdıklarıyla da ilgili bir yanı olabilir. Özellikle çocuklara bunu iyi anlatmanın önemli olduğuna inanıyorum. Toparlanabilme becerisi, dayanıklılıktan daha anlaşılır bir anlatım olarak zaman zaman kullanılabiliyor. Çünkü dayanıklılık, hatta direnç diye dilimize çevirenler de var, sanki kırılmaz cam gibi darbeler karşısında değişmez bir yapıyı çağrıştırıyor. Hâlbuki ruhsal dayanıklılık, değişmeyen katı bir duruşu değil, zorluğun etkisiyle yeniden şekillenen

ve yeni duruma uygun donanımla yola devam eden bir davranış repertuvarı tanımlıyor. Diğer bir ifadeyle, trafik sıkışıklığının yarattığı sıkıntı gibi günlük sık karşılaşılanlardan farklı, ciddi bir sıkıntı karşısında beklenenden daha iyi işlevsellik gösterebilmektir. Burada bahsedilen zorlu yaşam olaylarının, başta ruh sağlığı olmak üzere, kişinin aile, arkadaş ve meslek yaşantısı gibi birçok alanda genelde olumsuz etkileri bilindiğinden, bu olayın ciddiyeti göz önüne alındığında beklenenden iyi işlevsellik göstermek (örneğin, ruh sağlığının bozulmamış olması, okula gidiyor, görevlerini yerine getiriyor, özbakımını, sağlığını koruyor) olumlu yönde adaptasyon (uyum) olarak tanımlanıyor.

Dayanıklılık, olumsuzluklar karşısındaki duruşu tanımladığından, bu sabit ve doğuştan bir özellik değildir; bağlama göre değişebilir. Bir kişi bir olayda farklı, diğer olayda farklı dayanıklılık düzeylerinde tepki verebilir. Dolayısıyla, değişebilen ve geliştirilebilen bir özellik denebilir.

-Ruhsal dayanıklılık doğuştan gelen bir kişilik özelliği değil dediniz. Nasıl gelişir o zaman?

OTPF: Ruhsal dayanıklılık (ya da tersine kırılganlık), biyolojik, psikolojik ve sosyal sistemlerin birbiriyle etkileşimi içinde gelişiyor. Serotonin taşıyıcı genlerimizdeki bir farklılık bizi olaylar karşısında daha kırılgan kılabiliyor ama bu tek başına yetmiyor. Ortaya çıkan koca bir tencere yemeğin içine atılanlardan sadece biri gibi. Başka neler var? Aile ve ebeveynlerle ilişkiler önemli bir faktör. Sıcak, empatik, fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılandığı, emniyette hissi veren bir aile bakımı olumsuz yaşam olayları karşında tampon görevi görüyor. Ailelerin desteklenmesi önemli. Örneğin, aile içi şiddet, yoksulluk, azınlık olmak, ebeveynlerden birinin bakım kalitesini ve davranış kontrolünü bozan psikiyatrik bir hastalık, yaşamın ilk yıllarındaki ebeveyn bakımını bozucu nitelikte.

Genetik yapımızın bazı hastalıklara yatkınlık oluşturarak bilişsel ve duygusal becerilerimizi etkileyebileceğini başta söylemiş-

tim. Kişinin ayrıca özyeterlilik, benlik saygısı, yürütücü işlevleri, duygu ve davranışlarını düzenleme becerileri gibi özellikleri ruhsal dayanıklılığının belirleyicilerinden. Bunlar da çocuğun hem aldığı bakım hem de genetik yapısı ile şekillenir. Diğer bir faktör, aile dışı yetişkinlerle ilişkilerdir. Geniş aile, spor koçu, komşu vb. kişiler olabilir ama burada en önemli ayağı okul ve öğretmen ilişkileri oluşturuyor. Özellikle ağır travmatik deneyim sayılmayan ama bir yandan da çocukların başa çıkmakta zorlandığı olumsuz yaşam olayları karşısında yakın ve destekleyici bir öğretmen-öğrenci ilişkisinin kurtarıcı nitelikte olduğu biliniyor. Okulların bu işlevini önemseyen bir ekip olduğumuzdan, sosyal medya hesaplarımızı takip ediyorsanız, bizi zaman zaman okullarda görmüşsünüzdür.

Tüm bu genetik-biyolojik, aile ve sosyal ilişkileri içeren yapılar etkileşim içinde çalışır. Ve tahmin edilebileceği gibi bu tür olumsuzluklar genelde tek tek değil, bir arada ortaya çıkar. Çünkü birini etkileyen durum aslında domino taşı gibi ötekini de etkilediğinden kümülatif (birbirinin üzerine yığılan) bir etki oluşur. Örneğin, ebeveynin psikiyatrik bir hastalığı varsa ve bu, davranış kontrolünü bozmaktaysa, bir işte çalışması zorlaşıyor, gelir düşüyor, stres artıyor, kötü muamele kolaylaşıyor, bir yandan da psikiyatrik bir hastalık için genetik bir yatkınlık genini çocuğuna aktarmış oluyor, birkaç sistem bir arada etkileniyor. Bu sistemin en dışına ise ülke-dünya ve çevre ile ilgili faktörleri de yerleştirmek gerekir. Kentlerde fiziksel aktivite ve dinlenme fırsatı sunan yeşil alanların korunması bile strese karşı hem bireysel hem de kolektif dayanıklılık üzerine bir etkiye sahip. Sıcaklık, kuraklık, sürekli barajlarda azalan sular, "Bu yazı susuz mu geçireceğiz?" sorusuna cevap aranan haber bültenleri kaygı düzeyimize etki eden faktörler arasında.

Sonuç olarak bir çocuğun ruhsal iyilik hali ya da ruhsal dayanıklılığı üzerine sohbetlerin bazen sadece annenin çalışıp çalışmadığına, ne kadar ücretsiz izin kullandığına fazlaca odaklanması, ailenin koşullarına etki eden daha geniş sistemin gözden kaçmasına neden olabilir. Buradan annelerin izin konusunun önemi olmadığı anlamı çıkmasın. Bu, bizim çocukların ruhsal iyilik hali ve duygusal dayanık-

lılıkları ile ilgili bakış açımızı şekillendirirken, ailenin ötesindeki faktörleri de görmemizi sağlamalı ve değişimi mümkün olan özelliklerden hangilerini iyileştirebileceğimize odaklanmaya yardımcı olmalı.

-Bizim çocukların yedikleri önlerinde, yemedikleri arkalarında. Şükür ki maddi zorluğumuz pek yok, en azından çocuklar bir şeyden geri kalmıyor. Özel dersler, hocalar geliyor gidiyor. Stresleri bize. Nazları, şımarıklıkları bitmek bilmiyor. Bu dayanıklılık işine çocukların değil, biz anne babaların ihtiyacı var bence. Çocukların dayanıklı olmasına lüzum var mı?

OTPF: Çocukluğu dertsiz, tasasız, neşe içinde bir dönem olarak hatıralarımızda canlandırıyoruz. Aklımızda böyle yer etmiş olması, sağlıklı bir çocukluk geçirdiğimizin bir işareti. Bu sebeple, böyle düşünenler önce derin bir nefes alsın. Ancak çocukluk her ne kadar böyle güzel hatırlansa da aslında kaygı bozukluklarının en yaygın olduğu zaman dilimi. Dışarıda olan bitene dair sınırlı bir kavrayış varken, bu olan bitenle mücadele edecek beceriler sınırlı. Bir de bu durumun yarattığı kaygı ve stresi yönetecek beyin, henüz stres yönetim sistemlerinin ayarını yapamamış halde.

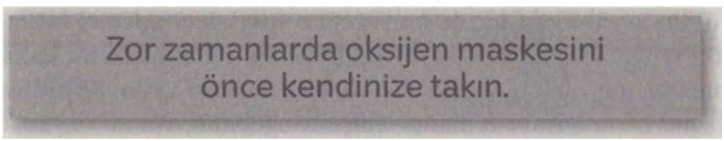
Maalesef çocukluğun masalsı hatırası tek başına duygusal acılara, zorluklara ve travmalara karşı koruma sağlayamaz. Çocuklar yeni bir okula geçiş, akran zorbalığı ve aile içi anlaşmazlıklar gibi sorunlarla sıkça karşılaşıyor. Çocuklarımız için yaptıklarımızın onların geleceğine dönük bir yatırım olmasını arzu ediyoruz. Yaşamın getirdiği zorluklar karşısında, toparlanabilmeleri ve gelişimlerini sürdürmeleri için ruhsal açıdan dayanıklı olmaya ihtiyaçları var.

RUHSAL DAYANIKLILIK VE YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER

-Benim 4 yaşında bir oğlum var. Eşimle ilişkimiz pek yolunda gitmiyor ama çocuğumuza ikimiz de hissettirmiyoruz. Herhalde bu

evlilik iyiye gitmez, bir gün boşanma olacağı kesin gibi. Ama kavga, gürültümüz yok, onu söyleyeyim. Çocuğumun ruhsal açıdan dayanıklı yetişmesi bizim aile için önemli görünüyor. Bu yaşta ruhsal dayanıklılığını geliştirmek için ne yapılabilir?

OTPF: Böyle zor zamanlarda oksijen maskesini önce kendinize takmanız gerektiğini hatırlatmadan başlamak olmaz. Ama sorunuzun çocuğunuza yönelik yapabileceklerinize odaklı olduğu anlaşılıyor. Küçük çocuklarda ruhsal dayanıklılığı desteklemek istiyorsanız yürütücü işlevleri destekleyin derim. Bunu yapmak için gerekenler zaten ruhsal dayanıklılığı da arttıracaktır. Dayanıklılıktan bahsederken şimdi nereden çıktı bu "yürütücü işlevler" kavramı? Eğer daha önce duymadıysanız, gelin sizi onunla bir tanıştıralım. Yürütücü işlevler, dikkat dağıtan –çeldirici– unsurlara karşı durabilmemizi ve dürtüsel (düşünmeden gelen ve genelde zararı dokunan) davranışlarımızı tutabilmemizi sağlayan beyin sistemlerimiz. Dilimizdeki, işlerini yürütmek, engelleri aşmak anlamında kullanılan "gemisini yürütmek" deyimi bu duruma güzel uyar. Yürütücü işlevler "geminin" kendisi değildir; yürütmek için gerekenlerdir.



Yürütücü işlevlerin gelişkinliği, bir amaca yönelik davranmayı kolaylaştırır. Örneğin, kıyafetlerini değiştirmek için odasına giren bir çocuğun, diğer odadan gelen seslere kısa süreliğine kulak kapatabilmesi, tek çorabı ayağında, tek çorabı giyilmemiş halde yatağının yanındaki oyuncağıyla oynamaya başlamadan işini tamamlayabilmesi, o anda kendisine laf atıp kapının önünden geçen kardeşine aniden patlamaması gibi yapması gerekeni yaparken dışarıdan gelen çeldiriciler ya da içeriden gelen duygu/düşünceler ile kolayca yoldan çıkıvermemesi, yürütücü işlevlerin sorumluluğundadır. Bunlar çok tanıdık sahneler olabilir, birçok evde yaşanabilir. Ancak yaşla birlikte bu beceriler gelişir.

Okula hazır oluş için çizilen yaş sınırı, yürütücü işlevlerdeki gelişimi dikkate alır. Örneğin, çocukların oyunu bırakıp teneffüsten derse girmeleri, o andaki hazzı bir sonraki teneffüse erteleyebilmeleriyle gerçekleşir. Bunu yapabilmek için bellekteki bazı bilgilerin (okul kuralları ve sonuçları) hemen o anda hatırlanması gerekir. Bunun sonucu olarak duygular (patlayıcı öfke, ani hayal kırıklığı olmadan) ve davranışlar ortamın gereklerine ve kişinin amaçlarına uygun olarak düzenlenmiş olur.

Farklı bakış açılarını anlama ve alternatif çözüm üretme için gereken "bilişsel esneklik" de yürütücü işlevlerimizin bir ürünüdür. Açmaya çalıştığınız bir kapı, sürekli aynı yöne ittirdiğinizde açılmazsa, aynı hareketi daha da kuvvetle ve biraz da öfkeyle sürdürmek yerine (duygu düzenleme sistemi devrede), mevcut duruma uygun geribildirimi almanız (bu yöntem bu kapıyı açmıyor), bu geribildirime uygun olarak aynı hareketi tekrarlamayı bırakmanız (durabilmek), açılma yönünün dışarı değil de içeri doğru olabileceğine dair alternatif bir görüşe sahip olmak (bilişsel esneklik) ve bu kez diğer tarafa ittirmek (davranışın yeniden düzenlenmesi, sonuçta problemi çözmek) yürütücü işlevlerin iyi işlediği basit bir durumdur. Burada bir de bu sistemin işleyişine "işlemci hızının" etki ettiğini söyleyerek beyin çalışmasının basamaklarını kabaca tamamlamış olalım. Bu işlevler, mevcut duruma uyum ve problem çözme becerilerinin zeminini oluşturduğundan, ruhsal dayanıklılık kavramıyla örtüşür. Öyleyse yaşamın getirdiklerinin önünde yaprak gibi savrulmayı önleyen ruhsal dayanıklılığın, aktif çalışan davranış kontrol sistemlerine ihtiyacı var. Bu beyin sistemlerinin gelişimini bozan nörogelişimsel bozukluklar, ruhsal dayanıklılık için dezavantaj oluşturur. Biraz da bu sebepledir ki kitlesel travma ve afetlerde, toplumun büyük çoğunluğunu olumsuz etkileyen olaylar karşısında öncelikle "kırılganlığı" yüksek grupların risk altında olduğunu söylüyoruz. En çok Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) bu işlevleri bozmasıyla ün kazanmıştır. Beyin gelişiminde gecikmeye/aksamaya yol açan durumlar benzer etkiyi yapabileceği gibi bu mekanizmaların bazen yeteri kadar beslenme-

mesi yürütücü işlevlerin iyi gelişmesini önler. Ancak bu becerilerin geliştirilebilir bir yanı var.

YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER NASIL GELİŞİR?

-Yürütücü işlevler sorun çözme becerilerinde, duygu-davranış kontrolünde oldukça önemli. Ruhsal dayanıklılık için de kritik belli ki. 4 yaşındaki oğlumun yürütücü işlevlerini nasıl geliştirebilirim öyleyse?

OTPF: Her yaşta bu becerilerin gelişimi için yapılabilecek bir şeyler var. Gelişimi destekleyen ortamlar, çocukların belli becerileri öğrenirken, yeterince rehberlik alabildiği ortamlardır. Bunu bir yönüyle bina yükselirken kullanılan ama işi bittikten sonra toplanıp kaldırılan bir inşaat iskelesine benzetebiliriz. Bu iskele öncelikle olumlu ilişkiler yoluyla çocukların kendilerini güvende, emniyette hissettiği bir ortam yaratmakla kuruluyor. Emniyette olmak, çocukların keşfetmeye ve problem çözmeye açık hale gelmelerini sağlar. İskelenin diğer bileşeni ise "nasıl yapıldığını" gösterdiğiniz becerilerdir. Ebeveynler, farkında olmadan çocuklarının yürütücü işlevlerinin gelişimini destekleyen çok şey yaparlar aslında. 4 yaşındaki oğlunuz için bazı önerileri sıralayalım:

Emniyette olmak, çocukların keşfetmeye ve problem çözmeye açık hale gelmelerini sağlar.

- ✦ Günlük yaşamı taklit eden hikâyeli oyunlar her listenin başında. Elinizdeki kitabın oyunla ilgili bölümlerinde, oyun hakkında daha fazla detay bulabilirsiniz. Ancak biz burada yürütücü işlevlerle ilişkisi üzerinde duralım. Oyun için çocuk neye ihtiyaç duyduğunu belirlemeli (hangi oyuncak, evin neresi, tek başına mı sizinle mi vb.) bunları aklında tutmalı, dikkati dağılmadan senaryoyu sürdürmelidir. Oyun kısaca dikkat ve planlama gerektiren bir egzersizdir. Oyun-

da yapmaya çalıştığı plan tutmazsa (koyduğu asker istediği gibi durmadı, düşüp duruyor) yeniden farklı fikirlerle yola devam edebilmeli (oyuncak askeri bir kenara fırlatıp atmamak duygularını yönetmeyi, tıkanan oyunu farklı şekilde sürdürebilmek bilişsel esnekliği geliştirir). Öyleyse 4 yaşındaki oğlunuzla oynamaya başlarken oyunda ne olacak, kim olacak, ne yapacak, hangi oyuncakları çıkaracak gibi ana çizgileri önden biraz konuşursanız, planlama becerilerini geliştirebilirsiniz. Bunu bir de birkaç çocuk bir aradayken yaparsanız, o zaman grubun birlikte plan yapıp, plana ve karşılıklı anlaşmalara sadık kalma, iş birliği ve müzakere becerilerini bile desteklemiş olursunuz. Oyunu tanımlanmış çerçeve içinde kalarak herkesin kendine göre oynayabilmesi, serbest oyunun belirsizlikler ve beklenmediklikler ile başa çıkma becerilerini destekleyici olmasını sağlar.

- Hareket ve müzikten faydalanmak her zaman iyi fikirdir. Belli sesler, sözlerle belli hareketlerin yapıldığı, şarkı durunca herkesin donup, şarkı hızlanınca hızlı dans etmeye başladığı oyunları bilirsiniz. Hatta bunları daha da karıştırıp şarkının hızlı yerinde yavaş, yavaş yerinde hızlı hareket etme kuralı getirirseniz ciddi bir bilişsel talim olur diyebilirim. Şarkıyı ve hareketi eşlemek, müzikle senkronize hareket edebilmek yürütücü işlev meselesidir.
- Parkur oyunlarını sevmeyen çocuk azdır herhalde. Atlama, zıplama, tırmanma gibi parkurda çocuğu hafifçe zorlayan engellerin olduğu ve bu engelleri aşmak için değişik stratejiler geliştirmesi gerektiği, birkaç aşamalı hareketli oyunlar amacınıza hizmet eder.
- Zincir şeklinde, ekleye ekleye uzayan şarkılar, grupça oluşturulan herkesin bir cümle eklediği hikâyeler akılda tutma becerilerini güçlendirir.
- Bu eğlenceli aktivitelerde engelleri aşma konusunda çocuğunuza fırsatlar yaratın. Önceleri daha aktif olup bir model

sunduğunuz çocuğunuz için zamanla kendi eylemlerinin sonuçlarını görmesini sağlamak önemlidir.

- Rutinler, genelde çocukları rahatlatır. Yemek zamanı, oyun zamanı, banyo zamanı gibi rutinleri takip etmeyi kolaylaştıran görseller kullanmak planlama becerilerinin gelişimine yardımcı olur. Aynı zamanda programların tutarlılıkla sürdürülmesi, yapımı kadar önemlidir.
- Odaklanma becerilerini anlaşılır hale getirmek için el feneri kullanmayı deneyebilirsiniz. Işık, dikkati farklı yönlere kayan çocuğunuzun tam da üzerine düşünmesi gereken şeyi aydınlatıp (kitabın bu sayfasındayız, şu kırılan kısmı tamir etmeye çalışıyoruz), ne yaptığını hatırlamasına yardımcı olur. Bunu daha sonra "ışık neredeydi?" gibi bir metafora çevirip ilerleyen yaşlarda da kullanabilirsiniz.
- Gelelim en önemli kısma. Çocuklar –hatta erişkinler de– fikir ve felsefesini tam çözemedikleri, benimseyemedikleri durumların, dışarıdan görünen halini kopyala yapıştır yoluyla taklit ederler. Zamanla gelişen zihinleri önce taklit ettikleri davranışlardan daha sonra rafine edilmiş beceriler üretecek. Ama şimdilik taklit kıymetli bir eğitim aracı. En çok da etraflarında güvendikleri yetişkinleri taklit edeceklerine göre, sizin yürütücü işlevleriniz hakkında fikir sahibi olmalarını kolaylaştırmak faydalı olur. Örneğin, yaptığınız bir işi nasıl planladığınızı kendi kendinize konuşur gibi sesli dile getirmek. "Önce bu oyuncakları toplar, sonra odayı süpürürüm, en son da yemek hazırlarım" gibi. Ayrıca işlerinizi nasıl planladığınızı, hatırlamak için kullandığınız ipuçlarını görmeleri (kullanmasanız bile kullanın, görsel bilginin bu yaşta akılda kalıcılığı daha yüksektir) faydalı olur.
- Kısa ve uzun vadeli hedefler koyun. Uzun vadeli hedefi takip edebilmeleri için küçük parçalara bölmek gerekir. Çiçek yetiştirmek, pamukta fasulye yetiştirmek gibi aktiviteler uzun vadeli hedefler olup, hedefe ulaşmayı sağlayan alt bi-

rimleri değerlendirmeyi içeren günlük değişimler hakkında konuşabileceğiniz fırsatlar sunabilir. Örneğin, filizlendi mi, yeterli su olmadığından mı bugün boynunu eğdi, bu köşede güneşi daha iyi aldığından canlandı gibi kısa süreli ilerlemelerin uzun dönemli sonuçlara nasıl bağlanacağını gösteren uğraşılar faydalı olur.

-Yürütücü beceriler kavramının gelişimdeki yeri önemli. Ben az önce 4 yaşındaki oğlum için sordum ama bir bebek daha bekliyoruz yakında. Daha küçük yaşlarda da yürütücü işlevlerin gelişimi için yapılacak bir şeyler var mı?

OTPF: Yürütücü işlevler doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Küçük bebeklerin ilgisinin olduğu yerle ilgili (dikkatini sürdürmek amaçlı) konuşmak, anlatmak, ce-e oyunu ile bir saklanıp bir gelen yüzünüzle kısa süreli belleğini çalıştırmak, hareketli oyunlarla yapamadığı hareketi yapması için yeniden denemesini sağlamak zaten yaptıklarınız muhtemelen. Bir buçuk yaşından sonra hızlanan dil gelişimi buraya yeni bir sayfa açar. Dil becerileri, çocukların eylemlerini ve düşüncelerini tanımalarına, bunlar üzerine düşünmelerine, kelimeleri akıllarında tutup cümleler oluşturmalarına yardımcı olduğundan yürütücü işlevlerin gelişiminde önemli bir basamaktır. Dil gelişimi ile giderek karmaşıklaşan oyunlar ve kuralları anlamaya başlar. Olaylar ve duygular hakkında konuşmak ve bunlarla ilgili hikâyeler anlatmak artık mümkün olur. Sırasını bekleyerek oynayacağı hareketli oyunlar, akılda tutmayı geliştirecek basit kurallı oyunlar (koşup, ilerideki çizgiye basıp buraya gel) yapılabilecekler listesinde.

Dinleyin, konuşun, çözüm üretmesine yardımcı olun. Çözüm üretirse özgüveni yükselir.

-Benim 6 yaşında bir kızım var. Malum son birkaç yılda hem ülkemizde hem dünyada zor zamanlar yaşadık. Pandemi ile başladı,

krizler derken, bizim ülkenin deprem diye de bir gerçeği var. 6 Şubat depreminden ben çok etkilendim. Ölen yakınım yok. Ama o dönemde kurtarma çalışmalarını saatlerce izledim, uykusuz kaldım, kahroldum. İşe güce devam edemedim bir süre. Ben çok hassasım. Kızım biraz daha güçlü olsun benim gibi kendini salmasın istiyorum. Benim gibi dertlere boğulmasın. Nasıl sağlarım bunu bilemiyorum.

OTPF: Bahsettiğiniz zorluklar hepimizin ruhunda derin yaralar bıraktı, etkilenen herkese geçmiş olsun diyerek başlayalım. Bahsettiğiniz ruhsal dayanıklılık kavramı, nasıl geliştiği ve çocukların yürütücü işlevlerini destekleyerek nasıl geliştirilebileceği hakkında kitabımızda farklı soru başlıkları altında bazı yanıtlar mevcut. Burada geriye kalanları derleyelim.

Öncelikle çocuklara bir beceri kazandırmanın, onlara model sunarak gerçekleştiğinin altını çizelim. Karşılaşılan olaylar karşısındaki tepkilerimizin gizli seyircileri var. Örneğin, ev anahtarını unuttuğunuz için kapı önünde kendinize ve etrafa öfke saçtığınız kontrolsüz bir an yaşıyorsanız, yapılan hatalar karşısındaki tolerans, çözüm üretme yolları, duygu kontrolü gibi konularda bir mesaj iletmiş oldunuz demektir. Bunun sizin istediğiniz mesaj olup olmaması ayrı bir konu. Bu sebeple zorluklar, hatalar, engellerle ailenizin nasıl başa çıktığı önemli. Her ne kadar şu an olumsuz bir model örneği sunduysak da olumlu başa çıkma becerileriniz için de geçerli. Bazen literatürdeki klişe önerilerden daha başarılı baş etmenizi sağlayan kaynaklarınız olabilir. Zor zamanların üstesinden nasıl geliyorsunuz? Sizin için en faydalı ne oluyor? Ailecek daha çok bir arada olmak, geniş aile desteğini almak, yeteneğiniz olduğu bir alanda (resim, müzik) üretimi arttırmak gibi ailenize özgü kaynakları kontrol ederek düşünmeye başlayın.

Genel öneriler kısmına geçecek olursak: Çocuğunuzun özbakımı gibi günlük yaşam becerilerinin yaşına uygun şekilde geliştiğinden, yeterli uyku uyuduğundan, eğlenceye ve fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayırdığından emin olun. Çocukların rutinlerinin olması, yaşamları üzerindeki kontrol hislerini arttırır.

Her küçük aksiliği ve hayal kırıklığını gidermeye çalışmayın. Bu, kırılan bir oyuncağın yerine hemen yenisini koymamak anlamına gelebilir. Burada küçük kızınızın sıkıntısını hızlıca giderip yüzünü güldürmemek için kendinizi tutmanız gereken anlar olacak demektir. Bu küçük anlar, hayatın kötü olaylardan sonra ilerlediğini ve kötü şeylerin geçici olduğunu göstermek için daha sonra konuşabileceğiniz anılar olacak. Böyle zamanlarda, çocuğunuzu sıkıntısı içinde bir başına bırakmamanız, yanında olmanız, duygularını anlamanız ve hissettikleri üzerine konuşmanız yeterli olur. Çocukların sorunlarını onların yerine çözmemiş olmak, sıkıntılarına kulak tıkamanız anlamına gelmesin; dinleyin, konuşun, çözüm üretmesine yardımcı olun. Çözüm üretirse, bir dahaki sefere bir sorunla karşılaştığında kendini daha yetenekli hisseder, özgüveni yükselir. Çözüm üretemezse, sıkılır, bunalır, üzülür ama olumsuz duyguların gelip geçici olduğunu deneyerek öğrenmiş olur. Her iki durumda da yeniden denemeye, yılmamaya, öğrenmeye açık olur. Bu iki yolu da okul öncesi dönemde çocukların bolca uygulama fırsatı bulmalarını öneririz. Çünkü okul ve öğrenme deneyimi, yapmak-yapamamak, başarmak-başaramamak, yapmak ama arkadaşından geride kalarak vasat iş yapmak gibi oldukça zor duyguları tolere edebilmeyi gerektirecek. Aksi takdirde, güzel yazamadığı için defteri yırtıp atan birçok 1. sınıf öğrencisiyle karşılaşmış olabilirsiniz. Bu becerilerin gelişiminde öğrenmeyle ilgili mekanizmaların rolü büyük olsa da ebeveynlik stillerinin olumsuz duygulara tahammülü arttırıcı nitelikte olması, özellikle öğrenme güçlüğü olan çocuklar için daha da önem kazanacaktır.

Çocuğunuz ister yürümeyi ister duygularını yönetmeyi öğrensin, yeni bir beceri kazanıyorsa o sırada olabilecek önemli kazaları engellemek adına etrafında bulunmanız gerekir. Ustalaştıkça bir adım geriye çıkarsınız. Nihayetinde, zaten sahneden tamamen çıkmak, kendinize olan ihtiyacı sonlandırmak amacıyla şu an varsınız. Çocuğunuzun çözebileceği, yaşına uygun sorunlar karşısında kendi konumunuzu, çocuğunuzun "yerine" sorun çözen değil, onun çözmesine "destek" olan olarak tanımlamak, yaşamınızda bu becerilerin gelişimini destekleyecek farklı fikirleri aklınıza getirebilir.

13
YUVA DÖNEMİ



YUVAYA HAZIR OLMAK

-Çocukları olan arkadaşlarımızdan duyuyoruz, bazı çocukların yuva ya da anasınıfına hazır olmadığını, bu sebeple ertelenmesi gerektiğini söylüyorlar. Bazen ek bir eğitim aldırmak da gerekebiliyormuş. Yuvaya ya da anasınıfına başlamaya hazır olmak tam olarak ne demektir?

YY: Yuvaya veya anasınıfına hazır olmak, o eğitim ortamından yararlanmaya hazır olmak demektir. Bunu değerlendirme, bazı çocuklarda profesyonel incelik gerektiren bir şekilde yapılabileceği gibi, birçok çocukta bu konuda bir soru işareti bile doğmaz. Çocuğunuzun gelişim aşamalarını nasıl aştığı, öğrenmesinin nasıl geliştiği bu konudaki hazırlık derecesini belirler. İlk gözlem siz anne ve babalar tarafından yapılabilir.

Yuvaya başlama kararında çocuğunuzun fiziksel gelişimi kadar duygusal gelişimi de önemli.

Çocuğunuzu gözlemlerken veya diğer çocuklarla karşılaştırırken her çocuğun gelişiminin farklı hızda olduğunu unutmayın. Çocuğunuz bazı alanlarda yaşıtlarından ileri bazı alanlarda daha geri olabilir. Yuvaya başlama kararında çocuğunuzun fiziksel gelişimi kadar duygusal gelişimi de önemlidir. Yuva dönemi, alışma sürecindeki aksamaların çocuğunuzun performansını aşağıya çekebildiği bir dönemdir. Çocuğunuzun alışması beklediğinizden uzun zaman bile alsa her çocuğun farklı mizaç özellikleri olduğunu aklınızda tutun, onun hızıyla küçük adımlarla gidin.

Genellenebilecek bazı ölçütleri sıralayalım. Hatırlatayım, bu özellikler, anasınıfı için bir önkoşul sayılabilir. Ancak, yuva çocukları için biraz daha farklı düşünebiliriz. Özellikle 3-4 yaş grubundakilerin, bu listedeki bazı becerileri yuvada alacakları eğitimde kazanması hedeflenmektedir.

Yuvaya başlayacak çocuğunuzdan neler bekleyebilirsiniz?

- ✦ İhtiyacını, derdini anlaşılır biçimde ifade edebilmeli
- ✦ Eşyasını, oyuncağını diğer çocuklarla paylaşabilmeli (her zaman değil elbette!)
- ✦ Grup olarak oynanan oyunlara katılabilmeli

Yuvaya başlarken çocuğunuzu kendiniz nasıl gözlemleyebilirsiniz?

- ✦ İlk karşılaşmada nasıl ilişki kuruyor? Ne kadar rahat? Ne kadar ölçülü?
- ✦ Büyükler onun konuşmasını izleyebiliyor ve anlayabiliyor mu?
- ✦ Başkalarının söylediklerini sözlerini kesmeksizin dinleyebiliyor mu?
- ✦ Arkadaşlarınızın çocukları ile oynarken, mızıkçılık yapıyor mu? (Örneğin, oyundan atılıp, kös kös yanınıza geliyor mu?)

YUVADA DAVRANIŞ VE UYUM ZORLUKLARI

-Yuvaya güzel bir başlangıç yaptık. Birkaç a y içerisinde, öğretmenler ve yuva psikoloğu 5 yaşındaki oğlumuzun bazı uyum sorunları yaşadığını bize bildirdi. Önce çok sinirlendik; bu yaştaki çocuğa böyle problemler yakıştırdıkları için... Ama yine de içimiz rahat etmedi. Çocuklarımız yuvada uyum zorlukları yaşadıklarında, bize düşen nedir?

YY: Her çocuğun gelişimi eşit hızda olmaz. Bazı çocuklar yuvadaki kurallara uyumda, arkadaşlar ile karşılıklı ilişkilerde, davranışlarını denetlemekte zorlanabilirler. Burada sorun tam olarak nedir, ayrıca değerlendirilip karara bağlanacak bir husus. Yuva ve

anasınıfı birtakım zorlukların erkenden saptanıp, vakitlice çözülmesi için büyük bir fırsattır. Yuvadaki eğitimcilerin gözlemlerini ciddiye alarak dinleyin. Bazen, çocuğumuz hakkında, olumsuz şeyler söylendiğinde, bunu kabul etmekte zorlanabiliriz. Meseleyi hemen eğitimcilerin beceriksizliği ya da diğer çocukların terbiye eksikliği veya davranışları ile açıklamaya girişmeyin. Birkaç başka çocuğun gözlemlerine kulak verin; çocuğunuzun aynı çocuklarla bir araya geldiği ve sizin de bulunduğunuz ortamlardaki ilişki ve davranış tarzını gözleyin. Yaş günü partileri bunun için ideal ortamlardır. Diğer anne babalarla tanışmak, kaynaşmak için de bir fırsat olabilir. Eğer yaş günü partilerine pek davet gelmiyorsa, bunun neden kaynaklandığını araştırmaya değer... Sorunları ne abartın ne de azımsayın. Öğrenmeyi, sosyal uyumu engelleyebilecek değişik sorunlar bazen ana sınıfında, çoğunlukla ilkokulun ilk yıllarında belirginleşir. Çalışma ve sorumluluk alışkanlıklarını olumsuz etkileyecek bu sorunların bir kısmı yakın takip ve teşvik ile aşılabilir.

Sorunlarla uğraşmanın tam zamanı. Öğrenme, dikkat ve davranış denetimi alanlarındaki zorluklar bu dönemde vakitlice belirlenip, gereken destekler sağlanabilir. Böylece, bu zorlukların çocuğunuzun gelişimine engel olmasının ve tüm hayatını etkileyecek olumsuzluklar yaratmasının önüne geçilebilir.

YUVAYA BAŞLARKEN AYRILMAKTA ZORLUK

-3 yaşına gelen kızımı özene bezene seçtiğimiz bir yuvaya verdik. İlk birkaç gün işler çok iyi gitti. Güle oynaya yuvaya giderken, sonraki günlerde birdenbire, evden çıkmak istememeye başladı. Okula babası bırakınca, daha az sorun olmuş, ama ona da yapışmaya çalışmış. O biraz daha kararlı davranabilmiş. Bu vahim bir durum mu, hep böyle mi kalacak?

YY: Yuvaya başlangıç döneminde en sık yaşanan zorluklardan birisini yaşamışsınız: ayrılma anındaki direnç, ayrılmamak için ıs-

rar, anneye ya da babaya yapışma... Genellikle ilk haftada değil, işin ciddi olduğunu, ev çocukluğu döneminin bittiğini kavradığında çocuğun davranışlarını etkileyecek düzeye ulaşır. Bu durum için ayrılık kaygısı deyimi kullanılabilir. Kaygılar, hem sizlerden uzak olmaktan hem de yeni koşullara alışmanın olası zorluklarından kaynaklanır. Çocuklar kendi başlarına kalmayı dert etmekle yetinmez, sizin ne âlemde olduğunuzu, iyi olup olmadığınızı pek merak ederler. Anne babalar da çocuklarının ardından dertlenip, bu ilk ayrılığa katlanmaya çalışırlar. Bir babanın çok güzel tanımı ile, "sanki evlendiriyormuşum gibi" gelir.

Yuvaya giderken yanında sizi hatırlatacak herhangi bir şey olsun.

Sizin dile getirdiğiniz kaygı da bunun gibi... Üstelik bir de sorunlar kalıcı olursa, derdine düşmüşsünüz. Kuşkunuz olmasın, küçük kızınız sizin duygularınızı yakından izlemeye almıştır. Anne babadan birisi diğerinden daha kaygılı ya da gerginse, sizin örneğinizde olduğu gibi, ayrılık faslını daha az kaygılı ve daha kararlı gözükenin devralması uygun olur. Çünkü, kaygılar, özellikle, aile içinde kolayca bulaşıp, yayılır.

Çocukların yuvaya başlarken yaşayabileceği kaygılar bazen sürpriz gibi gelse de geçmişi dikkatlice düşündüğünüzde, daha önceden sinyal vermiş olabilirler. Bazen, ayrılık deneyimini hiç yaşamamış olanların bu sinyali verme fırsatı olmayabiliyor (bkz. "Ayrılık").

Ayrılık kaygısının okulun ilk birkaç haftası boyunca olmasına fazla tasalanmayın; ama kaygılar 4. haftada da sürmekteyse, bir bilene danışmanın zamanı gelmiştir. Beklerken, sizin de yapabileceğiniz şeyler var:

- ✦ Sabırlı olun (kolay değil, ama başka yol yok).
- ✦ Kaygısını giderici (ve doğru ve küçük vaatler içeren) şeyler söyleyin ("Akşam ya da öğleyin yuva çıkışı ben geleceğim"; "Eve geldiğinde beraber parka gidebiliriz" gibi).

- ✦ Sizi hatırlatacak herhangi bir şeyi yanında bulundursun (örneğin, birlikte çekilmiş bir fotoğraf).
- ✦ Kaygısını, kendi kaygınızı katarak arttırmayın: Siz de okula takılıp kalmayın.
- ✦ Gittiğiniz yuvanın mutlaka bu konuda uyguladığı bir yöntem vardır. Öncelikle onların deneyimlerine ve tavsiyelerine uyun. Yuvada olun, ama giderek kısalan sürelerle, yavaşça uzaklaşarak ve bir program çerçevesinde.
- ✦ Zaman verin. Ayrılığa, onun ve sizin alışabilmesi için...

Kaygılı davranışlar daha baştan çok şiddetli, gürültülü-patırtılı ya da sizin için katlanması güç ise, uzman birisine danışmak için birkaç haftayı hiç beklemeyin.

YUVAYA BAŞLANGIÇ DÖNEMİ İÇİN KILAVUZ

-Kızımız 3,5 yaşında. Bu yıl yuvadaki ilk senesi olacak. Hazırlık yaparak kafamız rahat biçimde başlamak istiyoruz. Daha önce oyun gruplarına katıldığı için bizden ayrılmakta pek zorlanacağını sanmıyoruz. Sizce dikkat etmemiz gereken ne gibi hususlar var? Bir doktor olarak tavsiyeleriniz neler olabilir?

YY: Önerimiz daha çok hayat düzeninizde yapacağınız düzenlemelere ilişkin olabilir. Belki zaten dikkat etmiş olduğunuz birkaç hususu sıralayalım:

- ✦ *Sabah kalkış.* Kalkıştan evden çıkana değin, tek tek nelerin yapıldığını ve yapılması gerektiğini bir listeye yazın. Hazırlanmanın kaç dakika süreceğini çocuğunuzla birlikte düşünerek hesaplayın. Hesapladığınız süreye kendiniz için beş dakika ekleyin. Evden çıkış saatinden o kadar zaman önce yataktan kalkmış olun. Yeterli süre olduğu takdirde, sabah saatleri bir kâbus olmaktan çıkabilir. Gece yatış zamanını da ayarladınızsa, düze çıktınız demektir.

- *Servis.* Seçtiğiniz yuvanın evinizden uzak bir mesafede olmasına değip değmediğini düşünmüşsünüzdür. Yol, ülkemizde ciddi bir risk getirmektedir. Servis araçlarının güvenli, sürücülerinin güvenilir, servis içindeki ortamın küçük çocuğunuzu yeterince esirgeyici olup olmadığını çeşitli vesilelerle denetleyin. Emniyet kemeri uygulaması için ısrarcı olun. Kendi otomobilinizde de bunu uygulayın.
- *Okul yemeği.* Yuvada çıkan yemeklerin beslenme uzmanları denetiminde hazırlanması iç rahatlatıcı olmakla birlikte, yemeğin çocuğunuza nasıl ulaştığını bilmeniz iyi olur: Örneğin, ihtiyacından fazla yiyor mu? Özellikle, karbonhidratlı ve şekerli besinlerin mönülerde bolca yer alması, doymanın bu yiyeceklere dayandırılması, yemeklerin isim olarak göze hoş gelmekle birlikte nasıl bir malzeme ile yapıldığının pek bilinmemesi, çocuklarınızın okuldaki beslenme kalitesini yakından denetlemenizi gerekli kılar.
- *Revir ve sağlık hizmetleri.* Acil durumlara dönük hazırlıkların yanı sıra düzenli tedavi alan çocuklara ilaçlarının aksatılmaksızın verilmesi önemli bir ayrıntı. Hastalıklar ve ilaç kullanımı çocuğun (ve ailenizin) özel hayatı kapsamındadır. Bu konudaki bilgiler diğer çocukları ilgilendirmez (onların kendilerini korumaları gereken bir durum dışında). Okulun bu konulara gereken özeni göstermesini beklemelisiniz. Bazı yuvalar kendileri revir veya sağlık elemanı bulunduramayabilirler. Bu durumda anlaşmalı oldukları bir sağlık kuruluşu olması beklenir.
- *Akşamüzeri kahvaltısı.* Çocuğunuz tam günlük bir yuvaya gidiyorsa, okul dönüşü çocuğunuzun açlık düzeyine göre uygun bir ara öğün hazırlayabilirsiniz. Karnını tıka basa doyurmayın; aksi takdirde, okul sonrası gereken ödevler ve sosyal aktiviteler olumsuz etkilenebilir.
- *Yatış saati.* Her evde en büyük kavga sebeplerinden birisi; ama bizim kendi rahatımızı bozmak pahasına bir yatış saati

belirlememiz ve peşine düşerek uygulamamızla çözülebilir. Televizyondaki programları kaçırmamak en sık "düzen bozma" sebebi sayılır. Yatış saatini hafta içi ve hafta sonu için ayrı ayrı belirleyebilirsiniz.

YUVANIN FİZİKSEL VE EĞİTSEL ÖZELLİKLERİ

-Oğlumu yollamak için birçok yuvayı ziyaret ediyorum. Her gittiğim yerde hoşuma giden ve gitmeyen şeyler oluyor. Bir türlü karar veremiyorum. Yuvalara gittiğimizde nelere dikkat etmeliyiz? Öğretmen ve mekân özellikleri nasıl olmalı?

YY: Çocuğunuzu yuvaya vermeye karar verdiyseniz buranın her şeyden önce sizin içinize sinen bir yer olmasına öncelik verin. Çocuklar sizin şüphelerinizi, kaygılarınızı hemen hissederler ve daha çok kaygılanırlar.

Aman dikkat, en mükemmel yuvayı aramak, yeterince iyi (belki birkaç önemsiz eksiği olan, gösterişi zayıf) yuvaları gözden kaçırmanıza sebep olmasın. Yuvanın sizin içinize sinen bir yer olması dışındaki en önemli üç faktör, öğretmenler, yuva mekânı ve malzemelerdir. Diğer çocuklar ve ailelerden bilgi almak, onlarla tanımak da yararlı olabilir.

Öğretmenler, konusunda önem vermeniz gereken en önemli iki nokta: Sevecenlik ve disiplin.

Eğitimciler. Öğretmenler, konusunda önem vermeniz gereken en önemli iki nokta, sevecenlik ve disiplindir. Öğretmen, çocukların ihtiyaçlarına karşı hassas, sabırlı, tutarlı ve sıcak mı? Çocuk gelişimi konusunda bilgili mi? İçgüdüsel meraklılığın ve keşfin yanı sıra öğrenme isteğini de teşvik edebilecek biri mi? Yuvada, grubun güvenliğini sağlayacak ve kişisel gereksinimlerine, yardımcı olacak sayıda yetişkin mevcut mu? Aşırı kalabalık ortamlarda, en

mükemmel öğretmen bile bunalabilir, yetersiz kalabilir. Yuvaların yöneticileri psikoloji ya da pedagoji alanında eğitim görmüş kişiler oldukları için, birçok alanda sizin sorularınızı cevaplayabilirler. Eğitimcilerin denetimini ve eğitimini de onlar yürütürler.

Mekân. Yuva mekânı, çocuk sayısına uygun şekilde ayarlanmış odalar, oyun alanlarından oluşmalı. Bu alanlar iyi gözetim ve görsel denetim açısından uygun, sağlık standartlarına göre yeterince temiz olup, aynı zamanda da çocukları kısıtlamayacak kadar yumuşak olmalı. Ayrıca yuvanın ruhsatlı olup olmadığına dikkat edin. Lüks ya da havalı düzenlenmiş olmasından ziyade çocukların temel ihtiyaçlarının sade ve emniyetli şekilde düşünülmüş olması yeterlidir.

Malzemeler. Çocuklara birçok değişik deneyim yaşatacak kadar malzeme mevcut olmalı ve bir çocuğun istediği zaman birkaç tercihi olabilecek kadar seçenek bulunmalı. Ama bir oyuncakçı dükkânı kalabalığında, malzeme "bolluğu" her zaman iyi bir işaret olmayabilir. Malzemeler çocuklara zarar verebilecek şekilde kullanılmış (kenarından vidası çıkmış bir otomobil mesela), yırtılmış veya hasar görmüş olmamalıdır.

14

ÖĞRENME VE AKADEMİK HAYATA HAZIRLIK



-Oğlum 5 yaşında. Özel bir okulun okul öncesi kısmında okuyor. Seneye aynı yerde anaokuluna gidecek. Ancak bu yıl öğretmeni "adını yazamıyor", "harfleri tanımakta zorluk çekiyor", "kalemi güzel tutamıyor" diyor. Veli toplantısında da bunları konuştuk. Eşim bu konunun abartıldığını düşünüyor. "Bu yaşta ne kalem tutması, harf tanıması" diyor. Ben biraz tereddütlüyüm. Bu yaşlarda bunları yapabilmesi gerekiyor mu?

OTPF: Öncelikle anaokulu ya da kreş öğretmenlerinden gelen her mesajı ciddiye almakla işe başlayın derim. Bu mesajlar, öğrenme, duygularını düzenleme-kontrol etme becerileri, akran ilişkileri ya da hareket (motor) sistem gelişimi ile ilgili olabilir. Her bir alanda, çocuğunuzun gelişimini bir cetvelle ölçtüğünüzü düşünün. Bunun anlamı şu: "İyi" veya "kötü", bozukluk/yetersizlik "var" veya "yok" gibi kategorilere ayırmak yerine ne kadar yetkin olduğu ya da ne kadar desteğe ihtiyacı olduğu üzerinden görmeye çalışın. Vücut sıcaklığını buna benzeyen bir örnek olarak vereyim; ebeveynler için çok tanıdık bir durum. Ateş ölçerde 37,5 derece gördüğümüzde o gece çocuğumuzun ateşini daha sık ölçmeye başlıyoruz. Tedbiri belki de bir adım daha ileriye taşıyıp, yanında yatıyoruz, gece hasta olursa gözümüzden kaçmasına engel olacak şekilde konumumuzu almış, kendimizi hazır hale getirmiş oluyoruz. Gelişimle ilgili konulara da bu bakış açısıyla yaklaşmakta fayda var. Disleksi olması ya da olmaması kararını 5 yaşında vermesek de öğretmeninizin uyarısı öğrenme ile ilgili akranlarından daha fazla çaba sarf etmesi gerektiğini düşündürüyor. Bazen, "Şu yaştan önce şu tanı konmaz" ya da "Bu yaştaki çocuktan bunları beklemeyin" dediğimizde fazladan rahatlatıcı görünebiliriz. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını gözden kaçırmamanız da önemli. Öğretmenlerin bu türden uyarıları, çocuğunuzun ortalamadan daha fazla gayret göstermesi gerektiğini düşündürür. Öğretmen gözlemini bu sebeple

ciddiye almayı ve öğrenme mekanizmalarının gelişimi üzerine yapılabilecekleri gözden geçirmeyi öneririm. Birçok durumda olduğu gibi ihtiyaca uygun yaşam düzenlemesi ile işe başlamak gerekir, buradaki ihtiyaç ise öğrenmenin desteklenmesi, beynin öğrenme mekanizmalarının iyi beslenmesidir.

-5 yaşındaki çocuğumun anaokulunda arkadaşlarına göre ismini yazmayı öğrenmesi, harf ve sayıları öğrenmesi daha zor oluyor. Biraz sınıfın gerisinde kaldı bu konuda. Oturup öğrettiğimiz bir şeyi de anlıyor aslında. Şimdiye kadar öğrenme ya da zekâ sorunu olabileceğini aklımıza getiren bir sorun da yaşamamıştık. Bunlar genelde doğuştan gelen yetenekler diye biliyorum. Değiştirmek, iyileştirmek mümkün mü yoksa "böyle bir zorluğumuz var" olarak mı kabul edelim?

OTPF: Öğrenme becerilerinin, dediğiniz şekilde, doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizle sıkı bir ilişkisi vardır. Ancak değiştirilemez değildir. "Öğrenememe" hali değil, farklı şekilde ve daha fazla gayretle öğrenmeyi gerçekleştirmekten bahsedebiliriz. Bir zorlanma sebebi ancak hedefe ulaşmayı engelleyici olmak zorunda değil. İkinci üzerinde durmak gereken şey ise okul öncesi dönem dediğimiz 6 yaş öncesinde, öğrenmeyi gerçekleştiren beyin mekanizmalarının henüz akademik bilgi ve masa başı çalışmalar için gereken olgunluk düzeyine erişmemiş olması. Öğrenme mekanizmaları, çocukların beynindeki sinir ağlarının ve bağlantılarının şekillenmesiyle ilişkilidir. Bazı çocuklarda, erken yaşlarda, gelişimi tamamlanmamış çalışma belleği ve bilişsel işlem hızı sorun olabilir. Bu mekanizmalar, yaşamın ilk yıllarında hızlı bir gelişim sürecinden geçer ve genellikle çocukların yaşam deneyimleriyle şekillenir. Özetle, bu mekanizmanın hazır oluşu ya da açılması için yeterli uyaranla karşılaşmamış olması söz konusu olabilir. Dolayısıyla bu yaşlarda gelişimin beklemekle ilgili bir yanı var. Beklemek sözüyle, çocuğunuzun zorlandığı alanda, bazı temel müdahaleleri gerçekleştirip (ilk yardım gibi) bu müdahalelerin etkisini izlemeyi kast

ediyorum. Sizin durumunuzda öğrenme bozukluğu tanısını almak ve tüm yaşamını bu zorluğun ipoteği altında geçireceğini düşünmek için erken ama öğrenme alanında zorlanmaların olduğunu fark edip, neler yapılabileceğini düşünmek için ideal bir zaman diyebiliriz. Öğrenme konusuna kökten değiştirilebilir olmasa da "geliştirilebilir" bir özellik olarak bakmanızda sakınca yok. Hele de bu yaşlarda...

-Zekâ ve öğrenme becerilerini geliştirilebilir özellikler olarak görmek ileride hayal kırıklığı yaratmaz mı? Bunlar ne kadar değişebilir ki?

OTPF: Gelişimin belli sınırları olduğu bir gerçek. Beynin belirli işlevlerinin geliştirilebilirliği kavramının, gelişiminde aksama veya gecikmeler yaşayan tüm çocukların kesinlikle tipik gelişim çizgisine ulaşacaklarına dair bir iddia içermediğini vurgulamalıyım. Gelişim dediğimizde bir özelliği bir basamak yukarı taşımayı anlıyoruz ancak son durağınızın bazen en üst basamak olması mümkün olmayabilir. Çocuk gelişimi ve hatta kendi gelişim çizgimizle ilgili beklenti ayarlarını, bu doğrultuda yapmak, belirlediğimiz ancak duruma uygun olmayan bir hedefi tutturamamış olmanın yarattığı duygusal yıpranmanın azalmasına ve gelecekteki adımlar için daha fazla çaba sarf etme konusunda çekincesiz olmamıza olanak tanır.

Çocuklar, yaşamlarının ilk yıllarında kim olduklarına ve zekâlarına dair bir fikir oluştururlar. Bir işi başarabilmeyi sadece zekâ ile ilişkilendiren ve zekânın değişmeyen bir özellik olduğunu varsayan çocuklar, sonuçların kendi çabalarıyla değişmeyeceği düşüncesiyle gayret göstermekten kaçınıyorlar. Sonuçta, zorlandıkları görevlerden hızla cayma eğiliminde oluyorlar. Bu kavrayışın, zor öğrenen çocuklar kadar çevresi tarafından "zeki" bulunan çocukların da gayret göstermesi gereken işlerden kaçınmasına yol açabileceğini tahmin edebilirsiniz. Bu konuda çarpıcı bir örnek matematik kaygısı. Araştırma sonuçları, öğrencilik yıllarında baş-

ka ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de yaygın olan matematik kaygısının temelinde, bu konuda sabit/doğuştan gelen bir "matematik kafası" gerektiği görüşünün önemli yeri olduğunu gösteriyor. Ebeveyn ve eğitimcilerin zekâ, güzellik-yakışıklılık, doğuştan gelen yetenek vurguları yerine çaba ve çalışma konusunda teşvik edici dil kullanımı, çocukların hayatları boyunca karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma tutumlarını etkileme gücüne sahip. Zekâya ve bunun değişmezliğine yönelik atıflar ise gelişim çizgisine zarar veriyor.

-Öğrenme konusu dikkatimi çekiyor. Bu konudaki diğer ailelere cevaplarınızı da okudum. Benim çocuğum biraz daha küçük; 4 yaşında. Kreşe bu yıl başladı. Henüz gündemde bir öğretmen uyarısı ya da yapamadığı bir konu yok ama ablasında öğrenme güçlüğü tanısı var. Onunki 2. sınıfa giderken kondu. İkinci çocuğumda geç kalmamak için yapabileceğim bir şeyler var mı? Bu yaşlarda öğrenme güçlüğü tanısı alınır mı?

Konuşma başlangıcında gecikme olanlar dikkat!

OTPF: Sorunuzu 2. sınıfa giderken öğrenme güçlüğü tanısı alan ablasıyla da ilişkilendirdiğinizden "okul öncesi dönemde okuryazarlık becerilerindeki güçlükler nasıl anlaşılır" olarak özetleyebilirim sanırım. Öğrenme güçlükleri genelde okuryazarlık becerileriyle ilişkisi içinde göze çarpıyor, başka birçok alanda etkileri olsa da.

Okuryazarlık kavramı sadece metinlerdeki harfleri deşifre etmiş olmak ve yazabilmekten daha geniş. Uzun yıllardır farklı alanlarda da kullanılıyor biliyorsunuz; medya okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı vb. ifadeler günlük kullanımımıza çoktan yerleşti. Okuryazarlık temelde çevremizle yaptığımız bilgi alışverişinin kalitesini etkileyen okuma, yazma, dinleme, konuşma ve metinler oluşturma becerilerimizi kapsıyor. Bu tanım üzerinden özellikle akademik bilgiyi öğrenme güçlükleriyle ilişkili soruya geri döner-

sek, dinleyebilme için gereken anlama becerileri, konuşabilme için gereken ses üretim sistemi gelişimi, fikir ve görüşlerden bir metin oluşturmayı sağlayacak bir araya getirme, anlamlı bütün oluşturma becerilerini 4 yaş civarında değerlendirmenin de mümkün olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü 4 yaştan önce bu sistemler gelişmiş oluyor.

Bazı çocuklarda daha yavaş olgunlaşan beyin sistemleri olabilir ve gelişim hızı farklılık gösterebilir ama bireysel farklılıkları bir kenara bırakıp bir genelleme sunacak olursak:

- 4 yaşta bazı harf-sesleri çıkarmada,
- Birbirine benzeyen kafiyeli kelime oyunlarını anlama ve söylemede (çat, pat, sat, tat gibi benzer seslerden oluşan kelimeler),
- Tekerlemeleri öğrenmede, söylemede (bir berber bir berbere gel beraber bir berber dükkânı açalım demiş),
- Bir kitabın resimlerinde gördüğü nesneleri isimlendirmede veya eylemleri anlatmada zorlanma,
- Eline aldığı bir kitabın ön ya da arka kapağını, doğru duruşunu tam kavrayamama,
- Üzerinden çok zaman geçmediği halde birlikte okuduğunuz bir kitabı tanıyamama, hatırlayamama, kitapta okuduğunuz bir olayı kendi yaşamındaki bir olaya benzetmekte zorlanma,
- Bir olayı size aktarmakta, anlatmakta, zaman sıralamasına koymakta zorlanma olduğunda okuryazarlık becerilerinin gelişimi hakkında gecikme/aksama işaretleri olduğunu söyleyebiliriz.

Birçok belirtinin temelinde dil gelişimiyle ilgili özelliklere odaklandığımıza dikkat edin. Burada kelime bilgisi, dil bilgisi kuralları, fonolojik farkındalık (sesi doğru çıkarma), anlama, söylemeyi içeren dil becerilerinin merkezde olduğu ve eklenen bilgi-becerilerle beynin daha karmaşık düşünme sistemlerine doğru genişleyen bir yapı ortaya çıkıyor. Bu bilgiyle babıldama (ba-ba-ba, de-de-de seslerinin çıkarıldığı aşama) ve taklit becerilerinin or-

taya çıktığı 1 yaş öncesi döneme kadar gitmek, konuşma başlangıcında gecikme olanlar için bir uyarı işareti kenara koymak yanlış olmayacaktır.

-Çocuğun konuşmaya başlaması, öğrenmesi, gelişmesi çok ayrıntılarla dolu. Normal olması zor göründü gözüme. Benim çocuğum henüz 1 yaşında ama uzmanları okudukça, dinledikçe gözüm korktu. Bunların hepsini aklımda tutabilecek miyim? Bir sorun yaşasak doğru hareket edebilecek miyim emin değilim.

OTPF: Bu kadar ayrıntıdan bahsettikten sonra anne babaların ürkmesini, çocuk yetiştirmenin incelikleri arasında kendilerini boğulmuş hissetmelerini istemem. Bu bir kitap ve çocuğunuzun gelişimi hakkında düşünmenize ya da zorlandığınızı, arada kaldığınızı hissettiğinizde kendi kararlarınızı verebilmenize yardımcı olmak için yazıldı. Büyük bir şehirde yaşarken nasıl ki "bir gün lazım olur" diye tüm caddelerin konumuna hâkim olmaya gerek duymuyorsak, gelişimde "ya aksama olursa" diye her ayrıntıyla dolup taşmanıza da gerek yok. Kitabınız navigasyon cihazınız gibi olsun; gerektikçe, gerektiği adresler için açın bakın. Ama sık yolunuz düşen yerleri mutlaka bilin: Normal gelişim basamakları, o yaş için beklenenleri. Çocukların büyük kısmının tipik gelişim özellikleri gösterdiğini ve aksamalar/gecikmeler olduğunda tekrar gelişim çizgisini yakalayabildiğini unutmayın. Kimin gelişim hızını yakalayacağını kimin yakalayamayıp zorluklarını sonraki yıllara aktaracağını tahmin edemediğimizden gördüğümüz sorunlara "ilk yardımı" esirgememiş olmak amacımız. Aksi takdirde ek yük yüklenmeyin.

Okul öncesi dönemde, çocuğunuzun öğrenme ve okuryazarlık becerilerini desteklemek için öncelikle dil becerilerinin gelişimine odaklanın.

-Bizim 5,5 yaşındaki çocuğumuzun öğrenmede zorluklar yaşadığını düşündüren belirtiler var. Malum okula başlamaya da az kaldı. Okuma yazma konusu korkutuyor. Öğrenme desteği nasıl sağlayabiliriz? Ebeveynleri olarak biz ne yapabiliriz?

OTPF: Öğrenme, okula hazırlık ve okuryazarlık becerilerinin gelişimi için merkezi rolün dil gelişimine ait olduğunu söylemiştik. Öyleyse müdahale kısmında çocuklara dil ve yazının tüm biçimleriyle bolca etkileşimde bulunma fırsatı vermek gerekecek demektir. Bu ne demek?

- ✦ Çocukların ilgisini çeken konularda yazılı materyalleri etrafta bulundurmak,
- ✦ Markete giderken alışveriş listesini beraber yazmak,
- ✦ Kitabı okurken bazen elinizle takip ederek ne yöne okuduğunuza dair fikir verici bir jest kullanmak,
- ✦ Okumayı öğrenen çocuğa bile arada sizin kitap okumaya devam ederek yavaş okumanın verdiği rahatsız edici duyguları aşmak,
- ✦ Ses bilgisini genişletmek için isim-şehir oyunu gibi belli harflerle başlayan kelimeleri bir arada düşünmeyi sağlayan oyunlar oynamak (A ile başlayan bir isim bir de meyveyi en hızlı kim bulacak),
- ✦ Okuduğunuz bir kitabı sayfayı çevirmeden önce eğlenceli biçimde "Şimdi ne olacak sence? Bakalım hangimiz doğru tahmin edecek?" diyerek konu hakkında düşünmesini ve üst bilişsel sistemlerin devreye girmesini sağlamak,
- ✦ Kutu oyunlarıyla sayı kavramını geliştirmek,
- ✦ "Dün ne yapmıştık?", "Yarınki planımız ne olsun?" gibi zaman algısını, gelecek hakkında düşünmeyi geliştirecek sohbetleri uygun şekilde açmak,
- ✦ Sık sık konu değiştirmek yerine belli konularda derinleşmeyi, bilgi edinip çıkarım yapmayı sağlayarak öğrenme sisteminin birbiri üzerine binen basamakları hakkında sohbet şeklinizle fikir vermiş olmak yapabileceklerinizden bazıları.

Genelde açık uçlu sorular denen anlamlı bir bütün oluşturmanın temeli olan "anlatmayı" teşvik eden sorular kullanmak faydalı olur. Öneri listesini daha da uzun yazmak mümkün ama çocuğunuzla yapabileceğiniz öğrenmeyi besleyen faaliyetler için bu kadarı size bir fikir vermiş olabilir. Bundan sonrasında çocuğunuzun ilgi alanına, ayıracağınız vakte, elinizdeki materyale (kitap, kalem, oyun vb.) göre genişleteceğiniz ya da daraltacağınız bir çerçeve çizebilirsiniz.

-6 yaşındaki oğlumla karşılıklı sohbet içeren aktivite yapmam mümkün görünmüyor. "Okul nasıldı?" diyorum, "İyi" deyip geçiyor. "Bana çok soru sorma, sıkıldım" deyip arkasını dönüyor. Kitaplar, hikâyeler hakkında konuşmak, konuları derinleştirmek hiç kolay değil. Ne öğrenip ne öğrenmediğini de anlayamıyorum aslında.

OTPF: En zor işlerden biri "Bugün okulda neler yaptınız?" gibi daha önce verdiğim açık uçlu sorular kullanın önerisini uygulamak olabilir. Özellikle erkek çocuklar, bu konuda sizi oldukça zor durumda bırakıp, bizi de faydasız bir öneri vermiş durumuna kolayca düşürebilir. Dili kullanma ve zaman akışı içeren metinler oluşturmadaki zorluklar, açık uçlu sorulardan kaçınmaya neden olabilir. Bu sebeple mizaç ve cinsiyet özelliklerine hızlıca hesabı kesmeden, bu özellikleri geliştirecek uygun yolu bulalım.

Sohbeti sevmeyen çocuklar diyebileceğim bu grup için kapalı uçlu ve fikir geliştirmek gerekmeyen, sadece durum aktarmalarına yardımcı olacak sorularla ısınma turu yapmak faydalı olabilir. Örneğin, "Bugün okulda öğle yemeğinde hangi tatlı çıktı?", "Bugün en eğlenceli oyun hangisiydi?" gibi cevap vermenin pek zor olmayacağı birkaç soruyla başlayıp, sohbetin akış hızına göre aklınızdaki diğer konulara, aktivitelere, sohbetlere yavaş bir geçiş yapabilirsiniz. Yeterli sabrı ve vakti ayırdığınızda, çocuğunuzun, açık uçlu sorularınıza fikir geliştirmek için çabaladığını görmeniz mümkün. Sohbetiniz sırasında amacınızın, çocuğunuz için zihni-

nizde farkında olarak ya da olmadan belirlediğiniz bir "ideal performansa" ulaşmak yerine, odaklandığınız bir becerinin gelişiminde "bir önceki sefere göre daha iyi konumda olmak" olduğunu hatırlamanız işleri kolaylaştırır.

Öğrenme, sosyal ilişkiler ve olumlu duygularla desteklenen bağlar içinde gerçekleşir.

-Ben de eşim de işten gelip çocuğumuza ne zaman vakit ayırmaya kalksak, elimizde olmadan kendimizi ona bir şeyler öğretmeye çalışırken buluyoruz. Zaten 4,5 yaşında olmasına rağmen sayı saymayı tam öğrenmiş değil. Gittiğimiz anaokulu kayıt görüşmesinden bunu söyleyerek bizi geri döndürdüler. Doğal olarak kaygılarımız var. Hal böyle olunca ebeveyn-çocuk vakti gerginlik zamanına dönüşüyor. Çocuk için zararlı bir hale dönüştüğünün de farkındayız ama başka türlü nasıl öğrenecek bunları bilemiyoruz.

OTPF: Kaygı, ebeveynliğin değişmeyen duygusu. Optimal bir kaygı (bu seviye nasıl ayarlanır bilmek mümkün değil, ona bir cevap yok) çocuğu için daha iyisini yapma konusunda sürekli ebeveynleri hazır ve aktif tutuyor. Ama kaygı aşırılaşırsa, kontrolü kaybettiriyor, hataya zemin hazırlıyor. Sınav kaygısı gibi, azı karar çoğu zarar. Bazen okul kayıt görüşmeleri de ebeveynlerin sınavları haline gelince, "ebeveynlik performansı" üzerine kaygıları durdurmak kolay olmayabilir. Niyetinizin çocuğunuz için daha iyisi olduğuna şüphe yok. Ancak burada bazı öğrenme ve gelişim bilgilerini gözden geçirmek faydalı görünüyor. Öğrenme konusunda akranlarından daha fazla gayret göstermesi gereken çocukların öğrenme mekanizmalarını destekleyecek faaliyetlerde bulunmayı önerdim (önceki soruların cevaplarına göz atabilirsiniz). Çocuklarla yapılacak neredeyse her öğrenme faaliyeti, sosyal ilişkiler ve olumlu duygularla desteklenen bağlar içinde gerçekleşir. Özellikle küçük çocuklar, başka biriyle etkileşim içinde ve güvende hissettiğinde öğrenmeye başlıyor. Bunları yaparken olumlu geribildirimler

vermeye ve keyif almaya ayrı bir önem göstermeniz şart dersek, abartılı bir ifade kullanmış olmayız. Öğrenme alanında akranlarına göre ek çaba harcayan çocuklar, okuma, sayı sayma, kelime bilgisi, sayı oyunları ve diğer akademik yeterlikler konusunda hem kendilerini diğer çocuklarla karşılaştırarak hem de öğretmenlerinden, ebeveynlerinden gelen sinyallerden, zaten yeterince iyi iş çıkaramadıkları sonucuna varmış oluyorlar. Kendileri hakkında oluşturdukları bu olumsuz görüş çocukların özgüvenini, başarıya yönelik motivasyonunu ve öğrenme için gereken diğer becerilerin gelişimini de etkiler. Hatta bunu sadece okulla ilişkili düşünmemeyi, kendi becerileri ve aklıyla ilgili "yetersizlik" algılarını, kimlik gelişimlerini de şekillendiren bir unsur olarak görmeyi öneririm. Sonuç olarak, çocuğunuzla yapacağınız öğrenme faaliyetlerinde çabalarını övmek, olumlu geribildirim vermek ve karşılıklı keyif almış olmayı ıskalamamak, belki de ne öğrendiğinden daha önemli. Çocuğunuzun erken dönemde kendi öğrenme becerileri hakkında oluşan duyguları, ilerleyen yıllarda okul, öğrenme ve akademik konulardan "kaçınma" ya da "başarmak için daha çok çabalama" ikileminde, yöneleceği tarafı belirleyici olacaktır. Sizin durumunuzda öncelik öğrenme için gereken açıklığın ve etkileşim hattının sağlanması. Öğrenmesi gerekenler ise ikinci sırada. Çünkü duygu düzenleme merkezinin şekillenmesi için sınırlı zaman var; bilgilerin belleğe kodlanması içinse beynin hâlâ yeterince vakti var.

15
BOŞANMA VE ÇOCUKLAR



-Her durumda, çocukların hayatında ortaya çıkmış bu dönüm noktasının ve bunun ardından gelen yeni hayatın onlar için geliştirici olması nasıl sağlanabilir?

YY: Her aile kendine özgüdür. Bu kitaptaki sorulara verdiğimiz cevapları ayrıntısıyla okumadan önce şunu hatırlatalım: Herkesin durumu farklıdır, kendine özgüdür. Hiçbir boşanma hiçbir zaman birbirine benzemez; çünkü iki aile asla benzer değildir. Bilin ki çoğu çocuk anne babasının boşanmasına alışabilir ve alışacaktır. Çocuklar çoğunlukla şaşılacak derecede güçlüdürler. Bazen anne ile baba arasında boşanmadan sonra daha yakın ilişkiler kurulabilir. Zamanla çocukların çoğu boşanmanın getirdiği değişimi kabullenmeyi öğrenecektir. Anne-babanın birbiriyle iyi iletişim içinde olmaları ve çocuklarına karşı değişmeyen bir sıcaklık ve sevgi hissetmeleri bunu çok daha kolaylaştıracaktır. Hayat devam eder. Boşanmadan sonra, hayat herkes için devam edecek. Üstelik boşanan eşler artık karı-koca olmasalar bile, "akraba" olarak kalacaklar. Aradaki kan bağı, okula başlangıçlarda, mezuniyetlerde, sünnetlerde, düğünlerde, acılarda, hayatın diğer beklenen ve beklenmeyen dönüm noktalarında karşılaşmayı zorunlu kılacak. Boşanmanın iyisi-kötüsü olmaz, ama düzgün bir şekilde, çocuklarımızı örselemeden, nasıl boşanılır; onu birlikte düşünelim.

Çocuklar çoğunlukla şaşılacak derecede güçlüdürler.

-Anne ve baba olarak, eş olarak ayrılsak da şimdi 5 yaşındaki ikiz çocuklarımızla ilişkimizin sonsuza dek olacağını biliyoruz. Hatasız hareket etmek istiyoruz. Boşanmadan önce çocukları-

mıza yaklaşımlarımız nasıl olmalı? Ne diyelim, nasıl diyelim bilemiyoruz. Bilinçli ve medeni biçimde boşanmaya gayret ediyoruz.

YY: Boşanmanın çocuklar üzerinde yarattığı gerilimin ne derece olacağı ve ne kadar süreceği birçok etkene, ama en çok anne babadan gelecek desteğe bağlıdır. Anne babaların çocuklarına yardım edebilecekleri çeşitli yollar vardır. Ayrılık ya da boşanma hakkında çocuklarınızla konuşarak başlayın. Çocuklarınızın neleri anlayıp anlayamayacağı konusunda düşünün. Yaşlarını hesaba katın. 5 yaşına kadar olan çocukların sözel becerileri uzun konuşmaları, karmaşık açıklamaları anlamaya pek elvermez.

Açık ve dürüst olun. Özellikle onları doğrudan etkileyecek değişiklikler ve olacaklar hakkında bilgi sahibi olmaları, rahatlatıcıdır. Değişikliklerin adım adım, yavaş yavaş gerçekleşmesini sağlayın. Aynı anda birçok değişiklik yapmayın. Bu, çocuğunuzun boşanma esnasında ve sonrasında, olayların hızı ile başının dönmesini önler; kendisini daha güvende hissetmesini sağlar. Söylenenleri gerçekleştirin, gerçekleştiremeyeceğiniz şeyleri söylemeyin.

Çocuğunuza boşanma konusunda dürüst davranın. Boşanma esnasında çocuğunuzu ilgilendiren her konuda sizin ve eski eşinizin aynı fikirde olması kolay olmayabilir. Çocuklarla ayrılık hakkında konuşmadan önce birçok kararı vermiş olmanız onlar için en iyisi olacaktır. Neler olup bittiği konusunda onlara açıkça ve basitçe bilgi verin. Bu değişikliklere alışmanın zaman alacağını, ancak yeni aile düzeni içinde de hayatın mutlu geçeceğini vurgulayın. Çocuklarınızın hislerini anlamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Durum sizin için zor ise çocuklarınız için daha da zor olacaktır. Onları duygularını ifade etmeleri için cesaretlendirin. Olaydan etkilenen herkesin hissettikleri hakkında konuşması işe yarar, yaşanan gerilimi azaltabilir.

Çocukların sık sorduğu sorular nelerdir?

- ✦ Neden boşanıyorsunuz?
- ✦ Sen ve babam/annem tekrar bir araya gelecek misiniz?
- ✦ Ben nerede yaşayacağım?
- ✦ Benim yüzümden mi boşanıyorsunuz?
- ✦ Başka yuvaya mı gideceğim?
- ✦ Annemi/babamı ne sıklıkta göreceğim?
- ✦ Arkadaşlarımı görebilecek miyim?
- ✦ Büyükannemi ve büyükbabamı görebilecek miyim?
- ✦ Fakir mi olacağız?
- ✦ Tatillerimi kiminle geçireceğim?

Çocuklarınızın eski eşinizle ilişkisine saygı gösterin. O sizin "ex" eşiniz olabilir, ama çocuğunuzun "ex" annesi ya da babası değil.

BOŞANMA AŞAMASI

-Birkaç gün önce boşandık. 3,5 yaşında bir oğlumuz var. Kendimi toparlamaya çalışıyorum, ama bana özellikle belirtmek istediğiniz temel kurallar, temel bilgiler var mı? Büyük hatalar yapmak istemiyorum artık...

YY: Boşanma aşamasında çocuklarınız anne ve babanın her birinden özel ilgi görmek ve kendilerine zaman ayrılmasını isteyebilirler. Bu herkes için, ama özellikle çocuklar için zor bir süreçtir. Aşağıdaki önerileri aklınızda bulundurun, umarım işe yarar:

- ✦ Kızgınlığınız ya da hukuki mücadele çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmenize sebep olmasın.
- ✦ Çocuklar boşanmış anne baba arasında geçen tartışmalara dolaylı dolaysız tanık olmamalıdırlar.

- Anne babadan her ikisi de geri atım atabilmeli ve uzlaşmaya razı olabilmelidir. Uzlaşmakta zorlanıyorsanız, özellikle boşanmanın erken evresinde bir arabulucudan yararlanın; bu avukatınız ya da bir saygın aile büyüğü ya da dostu olabilir.
- Eski eşinizle iletişim halinde olmanız ve işbirliği yapmanız çocuklarınızın iyiliği için gereklidir. Unutmayın, her ikiniz de çocuklarınızı yetiştirmekle yükümlüsünüz. Anne babalar bazen çocuğun bakımıyla ilgili meseleleri, çocuğu eski eşlerine götürdüklerinde veya teslim alırken tartışırlar. Eğer bu tür yüz yüze konuşmalar tartışmayla sonuçlanıyorsa, bu konuları telefonla görüşün veya elektronik posta kullanın. Süregelen anlaşmazlıkları çözmek için bir danışmandan yardım isteyin.
- Görüşme ve velayet düzenlemeleri herkesçe kabul edilebilir olmalı. Medeni kanundaki hükümler, anne babalara çeşitli görüşme-velayet düzenlemeleri yapma konusunda belli esneklikler sağlamaktadır. Velayetin fiziki boyutu çocuğun yaşadığı yere bağlıdır. Yasal velayet anne babaların çocuklarının eğitimleri, tıbbi tedaviler vb. temel konularda söz hakkına sahip olmalarıdır. Yasalar anlaşmazlıkları önlemek amacını güder; eğer çiftler kendileri uygun bir "yasa"da anlaşabilirse, ideal olan budur. Ancak, güven ilişkisinin zedelenmişliği, karşılıklı mutabakatların ömrünü kısaltır, denetimini de imkânsızlaştırır.
- Tarafların "iyi niyeti"ni sağlayacak ve denetleyecek tek ölçüt, çocukların yararı olacaktır. Görüşme düzeni ve kararların nasıl alınacağı konusunda ayrıntılı düzenlemeler yapılabilir. Çocuklar anne ve babalarında dönüşümlü olarak ve eşit sürelerle kalabilir veya hafta içi-sonu, okul zamanı-tatil şeklinde ayarlamalar yapılabilir. Çocukların maddi, duygusal ve eğitimsel sorunlarıyla her iki ebeveynin de aktif olarak ilgilenmesini sağlar. Acil kararlar konusunda anne

ve babanın birbirini yetkilendirmesi, hızlı karar verilmesi gereken durumlarda, bir iletişim aksaklığında, gereksiz gecikmeleri önler. Çocuğun çıkarının korunabilmesini sağlar.

- ✦ Çocuklarınızın eski eşinizle ilişkisine saygı gösterin. O sizin "ex" eşiniz olabilir, ama çocuğunuzun "ex" annesi ya da babası değil. Çocuğunuz ile diğer ebeveyn arasındaki ilişkiye saygı gösterin. Onunla kendilerini suçlu ya da size karşı sadakatsiz hissetmeden zaman geçirebilmelerine izin verin, sadece izin vermeyin, bunun gerçekleşmesini sağlayın. Eski eşiniz çocuklarınıza bakmayı kesinlikle reddetmediği sürece, fikir ayrılıklarınızın çocuklarınızı ondan uzak tutmasına izin vermeyin. Hem annesiyle hem de babasıyla kuvvetli sevgi bağları oluşturmuş bir çocuk geleceğe en iyi hazırlanandır. Kimle yaşıyor olursa olsun.
- ✦ Çocuklarınızı, kimle yaşıyor olurlarsa olsunlar, sevginizin değişmezliğine ikna edin. Öbür tarafı tercih ettiği, onu daha çok sevdiği gibi sistemler, onun sizi kaybetme korkusunu kamçılayabilir. Çocuklar çoğunlukla anne-babadan biri onları terk ederse diğerinin de terk edeceğini düşünürler: "Ben zaten terk edilecek bir çocuğum."
- ✦ Çocuklarınızın gündelik programlarının önceden belli olmasını sağlayın. Çocuklar ayrılık ve boşanma süresinde çok fazla değişim yaşarlar. Değişimin sarsıcılığını azaltmak için günlük alışkanlıklarını pek değiştirmeden korumaya çalışın.
- ✦ Boşanma sonrasında, anne baba kendini suçlama eğilimine girebilir. İşlerin kontrolünü çocuklara vererek kendini bağışlatacağını bilinçli-bilinçsiz düşünen birçok anne-baba var. "Sen nasıl istersen öyle..." yaklaşımı, tahminlerin aksine, çocukta gerginliği ve tedirginliği arttırıcı bir etki yapar. Gereksiz bir sorumluluk duygusu yaratır.
- ✦ Güvenilir ve tutarlı olun. Çocuklarınızla her dakika birlikte olamasanız da annesi/babasısınız. Sizin onlardan beklentilerinizi bilmeleri ve ona göre davranmaları gerekir. Ayrı ya-

şayan anne babalar, çocuklar için belirli ve tutarlı kurallar koymaya çalışırlarsa, çocuklar çelişkiye düşmezler.

ÇOCUKLAR BOŞANMAYA NASIL TEPKİ VERİRLER?

-4 yaşındaki çocuğum biz boşanma kararını aldıktan ve ona bildirdikten sonra önce sanki hiçbir şey olmamış gibi davrandı. Bir süre sonra, gittiği yuvadan aktivitelerde durgun olduğunu, oyun saatlerinde arkadaşlarıyla sık sık kavga ettiğini bildirdiler. Pek alışılmadık bir durumdu bu, genellikle iyi geçimli bir çocuk olarak bilinir. Tepkilerindeki bu aşırılaşmadan kaygılanmalı mıyız? Durgunluk, kavgacılık, bunlar gelip geçici midir?

YY: Ayrılık/boşanma yaşayan ailelerde, çocukların hissettiklerinin iyisi-kötüsü, doğrusu-yanlışı nedir, bunu tam belirlemek pek mümkün değil. Çocuklar yaşlarına, cinsiyetlerine, duygusal güçlerine ve aile desteğine bağlı olarak farklı tepkiler gösterebilirler. Tepki göstermek normaldir, süresine ve şiddetine bakmalı. Çoğu çocuk anne babalarının boşanmasını veya ayrılığını kabul etmekte zorlanır. İlk söyleyeceğiniz de bunu saptamak ve onlara açıkça aktarmaktan ibarettir: "Kafan karışabilir, sinirli, gergin, hırçın olabilirsin. Öyle değilmiş gibi yapma, seni geren, kasan durumlar hakkında biraz konuş..."

Tepkiler yaşa göre değişir. Yaş tepkilerin niteliğini belirleyen en önemli gelişimsel etkendir. Yaşa göre sıraladığımız aşağıdaki tepkiler, durup üzerinde düşünmenizi, birisine danışmanızı gerektirebilecek durumlar hakkında bir fikir verebilir. Sıraladığımız davranış ve duygular, aşırılık ve süreklilik gösterdiğinde, tepki zarar verici olmaya başlamış demektir.

Bu kitabı, okuyanların çocuklarının 5 yaşından küçük olduğunu varsayarak hazırladığımız için özellikle o yaş grubundaki davranış değişikliklerini sıralayalım:

- ✦ Kederli görünebilir,
- ✦ Başka insanlardan korkabilir,
- ✦ Anne/babadan ayrılmak istemeyebilir,
- ✦ Uyku problemleri yaşayabilir,
- ✦ Yemek problemleri yaşayabilir,
- ✦ Huysuzluk nöbetlerine girebilir,
- ✦ Tuvalet eğitimiyle ilgili zorluklar gösterebilir,
- ✦ Boşanmadan kendilerini sorumlu hissedebilir (buna özellikle 3–5 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır).

Çocukların tepkilerinin en sık temeli, geleceğe ilişkin belirsizliktir.

-Çocukların tepkilerini nasıl hafifletebiliriz?

YY: Çocukların tepkilerinin en sık temeli, geleceğe ilişkin belirsizliktir. "Ne olacak?" sorusunun cevabını sözlü olarak almak yetmeyebilir. Tepkileri hafifletmek için bazı önerilerimizi tekrar hatırlatayım:

- ✦ Anne baba ile düzenli görüşebilmek (çocuğun görünüşte kabul ya da reddine bakmaksızın)
- ✦ Anne baba arasında kavga dövüşsüz bir iletişim (can ciğer bir samimiyet gerekmez, karşılıklı sözlere sadakat yeter)
- ✦ Çocuğun hayatında pek az şeyin değişmesi (okul, ev, mahalle, arkadaşlar)
- ✦ Olan bitenden çocuğun herhangi bir sorumluluğunun olmadığının hissettirilmesi (kritik konuların çocuğa sorulmaması yeter)

-Eşimle, birbirimiz ile iyi ilişkiler içerisinde kalmaya çalışabiliriz düşüncesiyle bir yıl önce ayrıldık. 3 yaşındaki kızımızın sağlıklı birey olarak yetişebilmesini istiyorduk. Ama ruhsal durumumuzun da buna yetecek kadar iyi olduğunu söyleyemeyiz. Eski eşim beni değişik vesilelerle suçlamaya başladı. Kızımızı görüşme günlerinde bana vermemeye çalışıyor. Onu kötü etkilediğimi, verdiğim terbiyenin uygun olmadığını söylemeye başladı. Eski arkadaşlarımızdan da, hakkımda hoş olmayan şeyler söylediğini duyuyorum. Kendi psikolojik durumumuzun çocuğumun hayatını bozmasını istemiyorum. Ne yapacağız?

YY: Anne ve babanın boşanmanın da evlenme gibi, zaman gerektiren bir süreç olduğunu ve ayrılığın tamamlanmasının, mahkeme işlemlerinden daha uzun sürebileceğini başta kabullenmeleri gerekir. Anne babaların boşanmanın etkileriyle mücadele etme tarzları ve bu mücadeledeki başarıları, çocukların ayrı anne baba ile yaşama sürecine uyum sağlamalarını belirleyecektir. Boşanmaya karşı pek çok yetişkinin gösterdiği en yaygın tepki, depresyondur. Depresyondayken, mantığınız, gücünüz her zamanki kadar, iyi olmayabilir. Bu tip bir sorunun, eğer saptandıysa, uygun tedavisinden kaçınmayın. Sizin sağlıklı olmanız bu zor zamanda çocuklarınıza yardımcı olabilmeniz için şarttır.

Depresyonun ikiz kardeşi diyebileceğimiz bu duygu, öfkedir. Neden öfke? Evliliği en gönüllü bitirenler bile, gerçek anlamda bir başarısızlık yaşadıklarının farkındadırlar. Öfke en başta kendimize karşıdır; beceriksizliğimize sinirlenmekten kendimizi alıkoyamayız. Bu başarısızlık ve onun doğurduğu öfkeyi üstümüzde taşımak zor gelince, başarısızlıktaki ortağımıza (eski eşimize, çocuklarımızın anne ya da babasına) saldırmak, öfkemizi o tarafa atmak bir çıkış yoludur (en azından bir süre için). Bu adım, depresyonumuzu biraz hafifletse de kalıcı bir çözüm değildir. İşin kötüsü, anne

ya da babanın öfkesi, çocukların bir biçimde ötekine karşı kullanılmasıyla sonuçlanabilir. Genellikle de bu olur. Ve kavga başlar. Birbirleriyle sürekli mücadele halinde olan anne babalar, çocuklarının boşanma ve ayrılığa uyum sağlamalarını daha da zorlaştırırlar. Kendileri de ayrılıkla bitireceklerini sandıkları evliliğin kavgalarını, bu sefer boşanmış olarak sürdürürler. Bu tuzağa düşmüş olanlar, kendilerinin haklı olup olmadıkları tartışmasını bir kenara bırakıp, öfkelerini ne yapacaklarını düşünmeye başlamalılar. Bu gerçekleşmesi çok zor bir öneri olabilir. Ama gerçekleştirildiğinde, anne baba birbirine ve kendisine duyduğu öfkenin bilincinde olduğu ölçüde, öfkenin kontrolü ve suçlama-kullanma döngüsünün kırılması kolaylaşacaktır. Çocuk herkesin kendisini bir tarafa çektiği durumda, şaşkın ve kafası karışık biçimde arada kalmaktan kurtulabilir. Çocuğu iki ateş arasında kalmaktan kurtarmanın en kestirme yolu, boşanma sonrasında yarım kalmış duygusal çatışmaların çözümünün gerektiğinin kabulüdür. Bu, boşanma sürecinde ve sonrasında, bir uzmana başvurmaya değer belki de en önemli husustur. Bir uzmana başvurup, onunla çalışmanın sonuçları alınana dek, mevcut kuralları ve düzeni sürdürmek konusunda uzlaşmak akılcı bir başlangıç olur.

TEKRAR EVLENİRKEN

- 4,5 yaşındaki oğlum bana sürekli "Tekrar evlenecek misin?" diye soruyor. Eve gelen telefonlarda bir erkek sesi duyunca, telefonu suratlarına kapatıyor. Ona söz vermeli miyim bir daha evlenmeyeceğim diye? Ya sevdiğim bir insan olursa, onu nasıl tanıştıracağım?

YY: 5 yaşından küçük bir çocuğun "Tekrar evlenecek misin?" sorusunu, "Evlendiğin kişi sana ve bana ne yapacak, nasıl davranacak?" olarak da anlayabilirsiniz. Gelecekle ilgili bu tip sorulara kendinizi bağlayıcı, ileride yalancı çıkartıcı cevaplar vermekten kaçınmanızı öneririm. Onun çıkarlarını her şeyin üstünde tutacağınıza söz vermekten çekinmeyin; bu sözü eminim tutarsınız. Büyük

olasılıkla bir sonraki evlilik kararınızı verirken, çocuğunuza ilişkin duygularınız, o kişinin sizi ve çocuğunuzu nasıl gördüğü önemli bir rol oynayacaktır. Bu, en az, yeni bir eş arayışı kadar doğaldır. Küçük çocuklar için hayatlarındaki istikrar çok ama çok önemlidir. İstikrarı bozucu durumlara pek sempatiyle bakmazlar. Hayatınızdaki yeni ilişkiler istikrar eğilimi kazanmadan önce çocuğunuzu devreye sokmayın. Bu arada unutmayın, çocuğunuz bir onaylayıcı sorumluluğu taşımıyor; daha ziyade, sizin hayatınızdaki yeni insan ile uyumunu sağlamakta sizin yardımınıza ve desteğinize ihtiyacı olabilir.

16

AŞIRI HAREKET, DAĞINIK DİKKAT



DİKKAT NE İŞE YARAR?

-Çocuğumun gelişimini çok önemsiyorum. Gelişim için dikkat ve konsantrasyon becerileri bir ön şart. Peki ben dikkatinin gelişimini anlamak, izlemek için oyun ortamlarından bir sonuç çıkartabilir miyim? Oğlum 4 yaşında...

YY: Sorunuzu tek bir cümleye indirgememe izin verin. Dikkat ne işe yarar?

Aynı anda birden çok şeyle ilgilenebilmek. Özellikle oyun ortamı birden çok kişiyle ilişki sürdürmeyi gerektirebilir. Aynı anda birden çok şeye dikkat edebilmek, hem kendinizin ne yaptığını hem de diğer arkadaşınızın yaptıklarını izlemek, bu arada belki de öğretmenin ya da başka bir yetişkinin talimatlarını uygulamaya çalışmak, oldukça zorlayıcı bir aktivitedir. Zorlayıcı her aktivite dikkat işlevinin tam kullanımını gerektirir.

Başlamak ve bitirmek yoğun dikkat gerektirir.

Sürdürebilmek. Kendi kendine oyun anında bile çocukların bir oyunla meşgul olma süresi 5-10 dakikayı pek aşmaz. Sürdürmekten zorlandığı durumlarda çocuk sıkılır. Dikkatin dağılmasının sonucunda faaliyete yönelik ilgi kaybolmaya yüz tutar. Sıkıntı başlar. Herhangi bir şekilde faaliyetin başından kalkması mümkün olmazsa, huysuzluk başlar.

Bir faaliyetten öbürüne geçmek. Dikkatin esnekliği bir faaliyete başlayıp, ona ara verip, diğerine geçebilmeyi, sonra yarım bırakılan faaliyete devam edebilmeyi mümkün kılar. Bu bazen yemekte bir parça et yiyip, sonra salatadan bir çatal alıp, üstüne bir yudum su içtikten sonra tekrar et yemeye dönmeye benzer. Dikkati yeterince gelişmemiş bir küçük çocuk, birkaç çeşit yemeği eşzamanlı ya da sıralı yemekte zorlanır. Sadece birisini yemekte, diğerine dokunmamakta, yemekleri karıştırmamakta ısrarcı olabilir. Oyun anında da birkaç oyunu paralel yürütmek çocuklar için

oldukça zor olabilir. Dikkatini zorlamamak için, tek bir oyunu sonuna kadar sürdürmeye teşvik etmek düşünülebilir.

Başlamak ve bitirmek. İkisi de yoğun bir odaklanmayı gerektirir. İhtiyaç duyulan durumlarda (açlık ve tokluk gibi) başlamak ve bitirmekte bir zorluk çekmeyiz. Oyun sırasında, bir oyunla ilgilenmeye başlamamızı sağlayan ise keyif ve meraktır. Bitirmeye de, merakın kaybolması sebep olur. Küçük çocukların merakları kaybolsa da, pek keyif almasalar da bir oyunla ilgilenmeye devam edebilmeleri için yoğun dikkat harcamaları gerekebilir. Bu her zaman pek kolay olmaz. Küçüklerin dikkat işlevlerinin gelişme yolunda olduğunu, henüz mükemmeliyetten uzak olduğunu düşündüğümüzde, öğrenmeye ve oyuna yönelik dikkat için en önemli güdüleyici olan meraktan yararlanabiliriz. Merak uyandırıcı her türlü faaliyet küçüklerin dikkatini büyük ölçüde ideale yaklaştırır. Yine de, istenen düzey gerçekleşmiyorsa, çocuğunuzun dil becerileri ya da toplumsal uyumu olumsuz etkileniyorsa, bir bilenden görüş almanız uygun olur.

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

-3 yaşında oğlu olan bir anneyim. Çok küçük zamanlarından beri çok hareketli bir çocuk. Yemek yeme ve uyku sorunları da sık yaşadığımız şeyler. Gerçi çalışan anne baba olduğumuzdan bizle geçirmek istediği vakti arttırmak istediği için uykuyu reddediyor olabilir. Henüz okul çağında olmadığı için herhangi bir dikkat sorunu olup olmadığını bilemiyorum. Hiperaktivitede erken teşhisin ve anne baba eğitiminin ne kadar önemli olduğunu okuyorum. Bu bakımdan acaba oğlumda hiperaktivite sorunu olup olmadığını nasıl anlayabilirim?

YY: Çocukların neredeyse beşte biri, tabiatlarının bir sonucu olarak, dur denince durmakta zorlanır, kendini kontrol becerileri yaşıtlarına göre daha yavaş gelişmektedir. Bu durumda, klasik yetiştirme yöntemleri pek yeterli olmaz. Tutarlı ve düzenli bir hayat ihtiyacını yoğun biçimde duyarlar. Yaşıtlarına göre daha kolay ça-

tışmaya girebilirler. Daha gözü karadırlar. Daha sık düşüp bir yerlerini incitebilirler; ortalamadan daha fazla ilgiye ihtiyaçları olabilir. Sorulardaki çocuklardan birisi için babasının dediği gibi, "maymun iştahlılık" ilgi gösterme tarzlarının iyi bir tanımıdır. Çabuk sıkılır, bir şeyi çok ister, ama elde ettiği anda o şeyin anlamı kaybolur. Yerini hemen yeni bir tutku alabilir. Yuvada ya da oyun parkında diğer çocuklarla uyum göstermekte zorlanabilirler. Kendi istediklerinin olması için zorlayabilirler veya oyun kurallarını öğrenmekte, uygulamakta zorlanabilir. Düzenli, disiplinli, kuralların net ve açık olduğu, istikrarlı uygulandığı ortamlarda zorlayıcı davranışlarında belirgin azalma gözlenir. Bu özellikleri birçok çocukta ve onların annelerinde ya da babalarında görebiliriz. Bu duruma dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu denmeli midir? Küçük çocuklara özgü birçok özelliği (en başta kendini kontrol becerilerinin yetirince gelişmemiş olması) bu problemin belirtileri arasında tanımlıyoruz. Yani, normalde görülebilen davranış kusurlarının, pek çoğunun aynı zamanda ve aynı kişide bir araya gelmesi, bir araya gelmekle kalmayıp, duygusal, zihinsel ve toplumsal gelişimi engellemesi gerekir ki aşırı hareketliliği bir bozukluk olarak tanımlayıp, bir tedavi programına alalım. Özetle, her kımıldayan çocuk "hiperaktif" tanısı almayabilir. Aşırı hareketli, gözü kara, maymun iştahlı gibi özelliklerle tanımlanan tabiata sahip çocukların bir bölümü (çok hareketli olan beşte birin, yaklaşık dörtte biri; toplamın yüzde beş'i), "hiperaktivite" (dikkat dağınıklığı/aşırı hareketlilik/kendini tutamama) tanısıyla teşhis edilip, tedavi edilebiliyor. 5 yaşından küçük çocuklarda bu tanı normal gelişimsel farklılıklardan daha zor ayırt edilebildiği için, dikkatle konmalıdır.

HİPERAKTİVİTE TANISI KONMADIYSA SORUN YOK ANLAMINA GELİR Mİ?

-Benim yaramaz ve hareketli ve de maymun iştahlı 4,5 yaşında bir oğlum var. Yerinde durmuyor, ama hiperaktif mi değil mi, doktor-

lar çözemediler. Bazen onu sadece tehdit ederek durdurabiliyoruz. Örneğin, evin dışına atmak veya dövmek, video seyrettirmemek gibi. Hatalı olduğumuzu biliyorum, evde neredeyse on tane çocuk yetiştirme kitabı var, ama bunlarda yazanları hayata geçiremiyoruz. Bir de oldukça zeki ama tek başına bir şey yapmıyor, yemek yemiyor; bizim onu yedirmemiz gerekiyor hatta arkasından yalvar yakar koşarak yemek yiyor ancak...

YY: Çocuğunuza doktor bir şey diyememiş olabilir; ama her durumda adı şu ya da bu, çocuğunuzun hayatını ciddi biçimde etkileyen bir sorun olduğu ortada. Tanı almaya yeterli bulunamamış olsa da çocuğunuza yaklaşımlarınızda bir kılavuzluk almanız fena olmaz.

Tanı almaya yeterli düzeyde dikkat sorunu ya da kendini kontrol sorunu olmadığında, aşırı hareketlilik çocuğun gelişimini önemli ölçüde engelleyici olmadığında psikiyatrik tanı konamayabilir. Ama bu, hiçbir sorun yok anlamına gelir mi? Yaşanan sorunların, bir tanı ile açıklanacak nitelikte olmaması oturup seyredilmesini gerektirmez. O sebeple tanının şu ya da bu olmasına bakmaksızın, bu durumda çocuğunuza kazandırmak istediğimiz değerler ve alışkanlıklar için hangi yolu izleyeceğinize odaklanmayı öneririm.

Sorularda tanımlanan tipte davranışlar, yaş büyüdükçe değişik görüntülerle devam edebilir. Devam etmese bile, daha bugünden, çocukların kendilerine güvenlerini etkileyebilir. Birçok konuda cesur ve gözü kara iken, yemek yemeyi bile beceremmemek, anne babaya gereğinden fazla bağımlı olmak, duygularını kontrol edememek ya da yanlış anlamalar sebebiyle oyunlarda zorlanmak gibi pek de istenmeyen sonuçları doğurabilir.

Her çocuk için yararlı olabilecek bazı temel kuralları hatırlamalıyız:

- ✦ Sınırların net belirlenmesi,
- ✦ Gündelik hayatın düzeninin iyi kurulması,
- ✦ Sevgi ve övgünün açık-seçik ve anında iletilmesi,
- ✦ Eleştirilerin ölçülü ve önemli konulara sınırlı tutulması...

Konsantrasyonu bozan her şey özgüveni tırpanlar.

-Dikkat eksikliği, hiperaktiflik ya da başka sorunlarda hep bir konsantrasyon bozukluğundan söz ediliyor. Konsantrasyon tam olarak ne işe yarar? Bozulduğunda ne olur?

YY: Konsantre olduğumuzda, yaptıklarımızın sonuçlarını daha iyi hesap edebiliriz. O anda yaşananların kaydı çok daha iyi tutulur, yaşadıklarımızın daha çok farkına varırız. Kaydı tutulan her şey öğrenilir. Büyümek öğrenmek, öğrenileni tekrar kullanabilecek denli iyi öğrenmektir. Her tekrar kullanım öğrenileni pekiştirir. Bu kalıcılık beynin konsantrasyon işlevi sayesinde sağlanır.

Konsantrasyon sistemi iyi işlemediğinde, öğretilenlerin kayıtları iyi tutulmaz. Otomatikleşme oluşmaz, kendini tutmakta zorlananlar bu işlevlerde de zorlanırlar. Problemler her seferinde sıfırdan çözülür. Geç kalınır, yanlış anlanır. Yaşananların kaydı eksik tutulur. Hep "bir şeyler eksikmiş" duygusu doğar. Çocuğun kendine biçtiği değer azalır (kendimizdeki eksikler aşırı hesaplanırsa, ya "ben bir hiçim" duygusuna girilir, ya da "ben bir hiç değilim"i ispatlamak için anlamsız şişinmeler başlar). Konsantrasyonu bozan her şey, ister hiperaktiflik ister başka bir şey olsun, çocuklarımızda en bol olsun istediğimiz şeyi, özgüveni tırpanlar. Özgüven ise öncelikle sınırlarını tanımakla ve ondan sonra, sınırlarını zorlamakla gelişir. Sınırlarını bilmeyen bir çocuk, hangi sınırları zorlayacağını karıştırıp, beyhude yerlerde enerjisini tüketebilir.

17
ÖDÜL, CEZA VE SİNİRLAR



-Benim 22 aylık bir oğlum var. Onun yapmasını istemediğim bir şeyi inatla yapmayı sürdürüyor. Yapma diye ısrarla söylediğim halde o inadına yapıyor. Bunun önüne nasıl geçebilirim?

YY: 22 aylık bir çocuğa, yap ya da yapma demeniz, aynı sonucu doğurur: "yapması." Çocuk beyni, ne duyarsa duysun, sanki "aklındakini gerçekleştir, eyleme geç" düğmesine basılmış gibi çalışır. Ben sizin durumunuzda, hiç ses çıkartmamayı öneririm. Şansınız, en azından, yüzde elli olur. Eğer sınır koymanızı gerektiren tehlike yaratan cinsten bir durumsa, sözle vakit kaybetmeden, doğrudan müdahale etmek en kestirmesi.

Eğer sınır koymanızı gerektiren tehlike yaratan cinsten bir durumsa, doğrudan müdahale edin.

3 yaşından küçük çocuklarda, çocuğunuza tehlike doğurabilecek, sınır koyma ve engelleme gerektiren o kadar çok durumla karşılaşabilirsiniz ki "Yapma, etme!" çocuğunuzun sizden duyacağı tek şey olur. Ortamı çocuk için güvenli bir hale getirmek, sınır düzenlemesinin ilk adımıdır. Sınırların sık değişmemesi, bugün "evet" dediğimize yarın "hayır" dememek hepimizin bildiği, ama çocuğun belleğini azımsamamız sebebiyle pek uygulamadığımız kurallardandır.

-Sınır koymak için herkese uygun önerileriniz var mı? Sınır koymanın, disiplinin temel kuralları nelerdir?

YY: ✦ *Ona örnek olun.* Çocuklar sizi memnun etmek için sizi taklit etmeye, sizin gibi olmaya gayret ederler. Ona taklit edeceği cinsten örnek davranışlar sunun. 5 yaşından sonra sizi açıktan örnek almayı bırakıp, kafa da tutmaya başladığında örnek teşkil etmeniz biraz daha zor olabilir. Bu dönemdeki taklitçiliğini iyi kullanın.

- *Kural sayısını olabildiğince az tutun.* Çeşit çeşit konuda bir sürü kural çocuğunuzun kafasını karıştırır. Güvenlik ile ilgili kurallar birinci sırada gelir. İkinci sırada ise başkalarının güvenliğine zarar verebilecek davranışları koyarak, toplumsal hayatta yer almaya yarayacak kurallar getirebilirsiniz. Kurallarınız az sayıda olduğunda, çocuğunuzun kurallara uyması ve sizin kurallara uyumu denetlemeniz mümkün olur. Uyulup uyulmadığına pek bakılmayan, denetlenmeyen kuralların kaldırılması daha uygun olabilir.
- *Tutarlı olun.* Kurallara sadece sizin işinize geldiği zaman uy mayın; evin patronu olmanız, dilediğiniz zaman kural koyup kaldırma yetkisini vermez.
- *Tepkilerinizi ölçülü tutun.* Çocuklar ona koyduğunuz sınırların sağlamlığını denerler. İstenmeyen bir hareketle ilk kez karşılaştığınızda –ısırmak, küfür etmek vs.– çok büyük bir tepki gösterdiğiniz anda, davranış daha da fazlalaşır. Çocuğunuzu durdurun, sözlü bir uyaran ekleyin: "Isırmak yok." Durmazsa, o ortamdan uzaklaştırın. Bu bazen sizin de pek istemeden, ortamdan uzaklaşmanız sonucunu doğurur. Çocuğunuz sizin isteksizliğinizi sezdiğinde, bu durumu sizin zaafınız olarak görüp, kontrolü iyice bırakabilir. Disiplin önlemleri, bazen kendimizi de sınırlayıcı sonuçlar doğurabilir.
- *Davranışınızı elde etmek istediğiniz sonuca göre şekillendirin.* Sınır koyarken, sınırları gösterirken nasıl davrandığınız sınırlarınızın etkinliğini arttıracaktır. Sakin olmanız, problemin dallanıp budaklanmasını önler. İş uzamaz.
- *Çocuğunuzdan kendini kontrol etmesini istediğinizde beklentilerinizi* açıkça anlatın. Kelimeleri kullanın: "Arkadaşını ısırdıysan bir süre bizim yanımızdan uzaklaşman gerekecek." Çocuğunuzun dürtülerini kontrol edebildiğini hissetmesi, çok kısa bir an için bile olsa, kendini kontrol becerisi geliştirmesi ve kendine güven kazanması için çok önemli bir

adımdır. Sözel iletişim ise çocuğunuza, ikinizin beraber ne yapmaya çalıştığınızı anlatmanız için güzel bir yoldur.

ÖDÜL-CEZA

-Ödül-ceza yöntemi hakkında ne düşünüyorsunuz? Bazı uzmanlar cezaya karşı olduklarını belirtiyorlar. Siz ne dersiniz? Tavsiye ettiğiniz kitaplar var mı?

YY: Ödül ceza dediğimizde çoğumuzun aklına şeker-çikolata veya tekme-tokat geliyor. Tecrübelerimiz (!) böyle diyor, en azından... Biraz daha ince düşünenler için, "benim istediğimi yapmazsan ölümü öp" ya da "öyle olsun", cezanın en incelikli biçimidir. Oysa ödül ve ceza, hayatımızın içinde yer alan birer "gerçek" Kötü ya da iyi bir şey olarak görmektense, çocuklarımızın doğal gelişimlerini kolaylaştırıcı yöntemler olarak düşünmekten yanayım. Beynimizin mezolimbik sistemi davranışlarımız için "ödüllendirici ve cezalandırıcı" sistemleri ve kimyasalları (başta dopamin olmak üzere) barındırır. Bu sistemi çalıştırıcı davranışlar ve deneyimler, hangi davranışlarımızı sürdüreceğimizi, hangilerini bir kenara bırakacağımızı belirlememizde rol oynarlar.

Ödül ve ceza, davranışlarımızın doğal sonuçları olarak karşımıza çıkabilirler. Bilerek yere attığım sevgili oyuncağımın kırılmasını yere atma davranışımın "doğal sonuç"u olarak görebiliriz. 3 yaşından büyük bir çocukta, bu doğal sonuçtan ders çıkarttırıcı, kırıcı-dökücü davranışları azaltıcı bir uygulama ne olabilir? Kırılan oyuncağı, belki belli bir süre için yenilememek... Doğal sonucu kalıcılaştırmak. Buna ceza diyebilirsiniz, isterseniz.

Ödül ise, doğal sonucun olumlu, keyifli olduğu durumlardaki kalıcılaştırma olarak düşünülebilir. Çocuğunuzun sofradaki bir tabağı kaldırıp, mutfağa götürdüğünü düşünelim. Doğal sonuç, sofra kaldırmak gibi büyüklere özgü bir işi yapabilmenin verdiği keyiftir. Başarı, bir anlamda zor sayılan bir işlemi denemek, gerçekleştirmektir. Ve keyif vericidir. Bu doğal sonucu kalıcılaştıracak, olumlu dav-

ranışın tekrarlanmasını teşvik edecek olan her şeyi ödül kategorisine sokabiliriz. Ödül ne mi? Hani, alkış...

Cezalandırmanın amacını tanımlamış olmanız başlangıç noktanız. Çocuğunuzu hırpalamak, ondan hıncınızı çıkartmak, onu küçültmek, ona "bir ders vermek", "haddini bildirmek" gibi arzuları hissediyorsanız, yalnız değilsiniz. Bu arzulara boyun eğmek bir kısım anne babanın yaptığı, yapmak zorunda hissettiği... Hiçbirimiz dayakçı, zalim olmak istemiyor, ama kendimizi çocuklarımıza bağırıp çağırırken, hatta onlara incitici davranırken bulabiliyoruz. Ödül-ceza uygulamaları, anne babanın kendini kontrol edebilmesini sağlar. Çocuğuna kendi değerlerini aktarırken ve çocuğunun kendi özgün değerlerini geliştirmesi için yolunu açarken, aşağılamadan, hırpalamadan ya da kandırmadan, rüşvet vermeden davranabilmesini mümkün kılar. Ödül-ceza yöntemine bu kadar övgü yeter. Bazı uygulama ilkelerini kısaca tekrarlayayım. Kitapçılarda bulabileceğiniz birçok kitapta, disiplin ve ödül-ceza hakkında çok daha ayrıntılı tavsiyeler bulabilirsiniz. İlk aklıma gelen, *SOS Ana-Babalara Yardım* adıyla çevrilen pratik bir kitap; ABD'de çalıştığım yıllarda kitabı o kadar işe yarar bulmuştum ki döner dönmez, babama tercüme ettirip yayımlanması için çaba göstermiştim. Hararetle tavsiye ederim.

Çocuğunuz hangi davranışın neden cezalandırıldığını anlayabilecek yaşta değilse kesinlikle cezalandırmayın.

-Dayakçı bir anne olmayı hiç istemiyorum. Ama 4 yaşındaki oğlum herkesi rahatsız edici davranışları ile beni zıvanadan çıkartıyor. Oğlumun zarar verici davranışlarını ortadan kaldırmak, onu başkalarına saygılı birisi olarak yetiştirmek istiyorum. Ceza vermekten nefret ediyorum. Ama bunu yaptığımda, hiç olmazsa işe yarasın. Pratik önerileriniz var mı?

YY: Ceza vermekten nefret etmeyen anne baba pek az. Cezanın

tam ne işe yaradığını, nasıl etkilediğini bilmediğinizde, hem pek sevmediğiniz bir işi yapmış, hem de yaptığınız hiçbir işe yaramamış oluyor. O zaman, hem cezadan hem kendisinden nefret etmeye başlayan anne baba da pek çok. Birkaç temel ilkeyi buraya aktarayım:

- *Verdiğiniz ceza çocuğun anlayabileceği düzeyde olsun.* Çocuğunuz hangi davranışının neden cezalandırıldığını anlayabilecek yaşa gelene kadar ceza yöntemini kesinlikle kullanmayın. Çocuklar cezanın anlamını en erken 2 yaş civarında, dil gelişimindeki hamlelere paralel olarak kavramaya başlarlar. Çocuk ne için cezalandırıldığını bilemediği için, cezalandırıldığı davranışa benzer davranışların hepsinden vazgeçer. Gelişimi için gerekli olabilecek keşif duygusunu da yok etmiş oluruz. 2 yaşının altındaki çocuklarda, klasik disiplin için aceleci olmayın. Uyku-beslenme düzenini tutturmak, keşif davranışı için gereken güvenliği sağlamak, ona örnek oluşturacak şekilde davranmak yetip de artabilir.
- *Verdiğiniz cezalar etkili olsun.* Uygulamalarınız etkili olmuyorsa ne yaptığınızı bir kez daha düşünün. Bir yerde hata yapıyor olabilir misiniz? Çocuğunuz konuşmaya başladıkça onu da bu sürece dahil edebilirsiniz. Kendisini kontrol edebilmesi için neyin işe yarayacağını, kendisini kontrol edemediğinde ne yapmanız gerektiği hakkında fikrini sorun (verilen her fikir uygulanmak zorunda değildir, unutmadan). Geleneksel olarak dayakla cezalandırılan durumlarda, mola yönteminin dayaktan daha etkili olduğunu gösteren birçok çalışma var. Mola yönteminin özü, çocukla ilişkiyi kısa bir süre için (yaşına göre 3-5 dakika) askıya almaktır. Bu çocuğu belirlenmiş süre boyunca, yalnız bırakmak anlamına gelir. Yalnızlık, yaşı elverişli ise fiziki olarak da olabilir. Ama daha önemli olan, tanımlanan sürede, çocukla iletişimi kesmektir. Anne ya da babanın ilgisini bir süre için

olsun kaybetmekten daha büyük bir ceza olabilir mi? Biz büyükler için bile anne babamızın suratını biraz asık görmek, içimizde pek hoş olmayan duygular yaratabilir. Vicdan yapmak, sebepsiz surat asmak ile moladaki soğukluk arasında bir önemli fark var: Çocuk iletişimin neden askıya alındığını bilmelidir. Sebep molanın sonrasında net biçimde anlatılmış olmalıdır. "Molaya gittin, çünkü kardeşinin saçlarını yoldun" diye bir açıklamayı hemen molanın bitiminde öğrenmek, bir daha saç yolmama konusunda iyi bir mesaj sayılabilir.

✦ *Verdiğiniz cezalar "münasip" olsun.* Ceza çocuğun yaşına, gelişim düzeyine, huyuna-suyuna ve cezalandırılan davranışa orantılı olmalı. Verdiğiniz ceza hiçbir zaman çok ağır olmasın. Hele 3 yaşından küçüklerde çocuğunuzun güvenliğini zora sokan ciddi durumlar dışında ceza yöntemini kullanmaktan kaçının. Çocuğunuzun her hatasını, her hoşunuza gitmeyen davranışını cezalandırırsanız, daha ciddi sorunlar karşısında etkili bir yönteminiz kalmayabilir.

-Ödüller ve cezalar ne zaman verilmeli?

YY: Ödüller ve cezalar anında verilmeli. Gecikmeli verilen her ödül ve ceza, (örneğin, sene sonunda teslim bisiklet, akşam baba geldiğinde verilen oda cezası) neden verildiği tam anlaşılmadığından, anında tarihe karışır. Teşvik etmek ya da ortadan kaldırmak istediğimiz davranışlar üzerine etkimiz de sıfıra yakın olur.

ÇOCUK DOĞRU VE YANLIŞI NE ZAMAN AYIRABİLİR?

-Doğruyu, yanlışı anlamaya ne zaman başlamasını bekleriz? Bu özelliklerin gelişim sırası var mı? Hangi yaşlarda neleri beklemeliyiz?

YY: Hayat boyu devam edecek bir gelişimden söz ediyorsunuz.

Doğru ve yanlış, iyi ve kötü arasındaki seçimlerimiz vicdan duygumuzun gelişmesini simgeler. Vicdan konusu, büyüklerin çocuklarına kazandırmak istedikleri hususunda ağız birliği yaptıkları, ama eylem birliği hiç gösteremedikleri, belki de tek konudur. "Herkes terbiye verir, verilen terbiyeyi bazıları çok, bazıları az, bazıları da az çok alır" gibi bir Çin atasözü bile yazılabilir; ama ben, vicdani gelişimin, genellikle, ailenin önem verdiği temel değerler ölçüsünde gerçekleştiğini söylemekle yetineyim. Çocuğun hayatında doğru-yanlış gelişiminin kronolojisi kısaca şöyle özetlenebilir:

Vicdani gelişim, ailenin önem verdiği temel değerler ölçüsünde gerçekleşir.

14 AY:

- Belli durumlarda çekingenlik göstermeye başlar.

18 AY:

- Basit komutları yerine getirebilmeye başlar (2-3 kelimelik yönergeler).
- Kendi kendini keşfetmeye başlar. Bağımsız hareketleri çoğalır. Karşı çıkmalar artar.
- Kendi istediği şeyleri kendi başına kendi yöntemleriyle yapmak istemeye başlar.
- Yapabildikleri arttıkça, utanma işaretleri de görülür. Gözlerini kaçırma, yüzünü kapama, kızarma gibi...

24 AY:

- Mantık yürütme ve bellek birbirlerinden etkilenerek gelişir.
- Utanç duygusu net biçimde gelişmiş olur.
- Sınırların farkındadır. Sınırları çiğnediğinde olabileceklerin farkına daha fazla varır. Bu terbiye yöntemlerinin, disiplinin davranışlara uygulanabilmesini sağlar.

30 AY:

- Çocuk temel kurallara uymadığında, bir ceza görebileceğini bilir. Suçluluk duyusu gelişmeye başlar.

- ✦ Küçük olaylardan sonra bile abartarak, fazlasıyla özür dileyebilir. Suçluluk duygusunu bazen katlanılmaz bulabilir. Üzmek ve üzülmek, bir an evvel kurtulunması gereken duygular yoğun biçimde yaşanır.
- ✦ Utanma ve üzüntü öfke biçiminde davranışlara yansıyabilir. Sinirli ve alıngan bir çocuk gördüğünüzde, onu utandıran ya da üzen bir durum olduğunu varsayabilirsiniz.

36 AY:

- ✦ Basit komutları alıp uygulayabilir. Davranışlarını yönlendirebilir. Bir uyarıya kulak verebilir; bir isteği yerine getirebilir. Boyun eğmez, ama söz dinleyebilir.
- ✦ Kızdığında, sinirlendiğinde davranışları daha az etkilenebilir. Kontrolünü tümüyle kaybetmez. Yardım ederseniz, kendini daha hızla toparlayıp, uyumlu davranır.
- ✦ Doğru/yanlış ayırımını yapabilmeye başlar. Kendisini tutmayı, en azından hatırlatıldığında, dener. Doğru olanı yapmak, yanlıştan kaçınmak için kendisini tutabilme becerisini geliştirmelidir.
- ✦ "Terbiye" bu becerilere dayanarak uygulanır. Ahlaki değerlere sahip olmayı, iyi ve doğru olmak olarak tanımlarsak, bu değerlerin gelişimi için kendini kontrol edebilen, söz dinleyen ve söz söyleyen bir birey olmak koşulunu koyabiliriz. 3 yaş bu becerilerin gelişiminde bir dönüm noktasıdır. Ergenliğin bitiminde, umuyoruz ki tamamlanacak bir sürecin başlangıcıdır.

ÖZGÜR ÇOCUK

-Özgür bir çocuk yetiştirmek istiyorum. Bunun için bir formül var mı?

YY: Evet var: "3S, 3Ö." İşin şakası bir yana, bu 6 harfin simgeledikleri özgürlük için birer önkoşul. Özgürlük için önce ihtiyaçların karşılanması gerekir. Peki, çocuklar en çok neye ihtiyaç duyar? Cevap: 3S, 3Ö...

Sevgi (koşulsuz): Hepimiz çocukları severiz. Ama çocukların sevildiklerini hissetmeye ihtiyaçları olduğunu unutabiliriz. Sevdiğinizi hissettirmenin en kestirme yollarından birisi birlikte zaman geçirmektir.

Sınır (kendini bilebilmesi için): Çocuğun kendisiyle başkaları arasındaki farkları, kendisinin ayrı ve bağımsız bir birey olduğunu hissedebilmesi için, sınırlara ihtiyaç vardır. Sınır dediğiniz de fazla bir şey değil, yemeğin sofrada yenmesi, uykunun yatakta uyunması, bütün günün bilgisayar başında geçirilmemesi gibi temel düzenlemelerden ibarettir.

Sorumluluk (kendine ve başkalarına): Çocukların en az bir sorumluluk üstlenmeleri ve bunu sürdürebilmeleri, gelişimleri için bir gerekliliktir. Kendine karşı bir sorumlulukla başlanabilir. Örneğin, dişlerini fırçalamak, hemen bir sonucu olmayan (ağızdaki ferahlama duygusu dışında), ama "şimdi dışına" yönelik bir anlam taşıyan bir eylemdir.

Övgü: Olumlu görülen hareketin görüldüğü yerde takdir edilmesidir. Övgü inandırıcı olursa bir etki gösterir. İnandırıcı övgü, çocuğun yaptığı hareketle ilişkilidir. Yapılmayan bir harekete, ortada olmayan bir sonuca övgü düzmek, çocuğun özgüveni açısından pek bir yarar getirmeyebilir.

Öpücük: Dokunmak, öpmek çocuklara doğrudan bir sevgi aktarımıdır. Bunu esirgemeyin, merak etmeyin, çocuk öyle şımarmaz.

Özen: Ayrıntılara dikkat ettiğiniz ölçüde özenlisiniz. Çocuklar misafirlerle aynı masada oturtulmaktan, götürüldükleri tiyatro için biletlerin önceden alınmasından kendilerine gösterilen özeni çıkarsayabilirler.

Özgürlük ise yukarıdakilerin ve başka birçok şeyin doğal sonucudur. Özgürlük, başıboşluk, sınırsızlık ve sorumsuzlukla sıkça karıştırılsa da kendi sınırlarını bilmeden ve başkalarına karşı sorumluluk taşımadan özgür olunamaz.

-7 yaşındaki oğluma bir şeyler öğretmek kolay değil. Kabul etmediği, çekip gittiği çok oluyor. Yanlışını düzeltmek çok zor. Ödevinde bir hata olsa dinlemez, oyuncağı yanlış takmaya çalışırken başaramasa yardım edeyim derken olayın daha kötüye gittiği de oluyor. Neden böyle yapıyor?

OTPF: Çocuklarımızın gelişimi için verdiğimiz tavsiyelerin gerçekten büyük bölümü ya boşa gitmiştir ya da büyük tepkilerle karşılanmıştır muhtemelen. Burada uzun uzun verilen ve daha çok genel konulara yönelik, geniş kapsamlı nasihatlerden farklı olarak *geri bildirim* kavramı üzerinde duralım. Bunun, ebeveyn olarak çocuğunuzu yönlendirme görevinizi gerçekleştirirken zorlandığınız bir konu olduğunu anlıyoruz. Bu bazen gerçekten duygu ve davranış kontrolünü zorlaştıran, DEHB, karşıt olma karşıt gelme bozukluğu gibi bir durumdan kaynaklanabilir. Biz burada geri bildirimin ne olduğunu inceleyelim, belki sizin aklınızda durumunuza uyabilecek bazı fikirler oluşabilir.

Geri bildirim, öğrenme sürecinin kritik ve işe yararlığı gösterilmiş bir parçasıdır.

Geri bildirim, öğrenme sürecinin kritik ve işe yararlığı gösterilmiş bir parçasıdır. Geri bildirim, bir kişinin uğraştığı işteki (tırmanmaya çalıştığı koltuk, takmaya uğraştığı Lego, zor bir matematik sorusu vb.) performansını iyileştirme amaçlı kullanılan her türlü bilgi diyebiliriz. Dolayısıyla geri bildirim verirken, çocuğunuzun neyi nasıl yaptığını doğru anlamış olmalısınız, "daha iyi ya da doğru" şekilde olanın ne olduğunu bilmelisiniz ve bu konuda söyleyeceklerinizin çocuğunuzun hedefine ulaşmasına yardımı olması gerekir. Anlaşılacağı gibi geri bildirim genel tavsiyelerden farklı olarak, konuya özgüdür ("Böyle şımarma düzgün davran"

bir geri bildirim değildir). Çocuklara nasıl gelişebileceklerine dair hem övgü hem de önerilerde bulunmak geri bildirimin kapsadığı konular. Övgü kısmında genelde sorun çıkmasa da (ki onun da nasıl olması gerektiğini ele alacağız birazdan) özellikle düzeltici amaç taşıdığında, geri bildirime hızla bir direnç gelebilir. Düzeltici geri bildirimler, mevcut ve beklenen performans seviyeleri arasındaki boşluğu işaret ettiğinden, çabucak "Bu işi yanlış yaptın, becerememedin" olarak duyulabilir. Böyle anlarda eleştirilmenin tehdit edici hissedilmesi ve savaş-kaç gibi stres tepkilerini tetiklemesi olasıdır. Aynı zamanda, yapıcı, anlamlı geri bildirimin öğrenmenin en etkili yollarından biri olduğunu biliyoruz.

Düzeltici bir geri bildirimi kabul etmek, aynı zamanda bilmediğimiz veya yapamadığımız gerçeğini kabul etme düşüncesiyle kesiştiği için, bu durumun yarattığı kaygı ve stresle başa çıkabilmek önemlidir. Dolayısıyla geri bildirimi veren-alan arasındaki ilişkinin duygusal güvenliği, geri bildirimi alan kişinin duygusal tepkilerini düzenleme mekanizmalarının gelişkinliği gibi sosyal-duygusal gelişim özellikleriyle bir arada düşünmek gerekir. Öğrenme ve bilişsel gelişimin, okula hazır oluşun, ilerleyen sınıflarda akademik performansı daha iyileştirmenin, meslekte basamakları tırmanmanın, kısaca her alanda öğrenirken "sosyal-duygusal gelişim olmadan olmuyor" vurgumuzun temelinde yatan mekanizmalardan biri de budur.

Geri bildirimin ne olduğu ve nasıl verildiği konusu önemli. Düzeltici bir geri bildirim veriyorsak, çocuğun hatayı tanıması ve düzeltmesini kolaylaştıracak bir bilgi üretimi hedefliyoruz demektir. Bunu yaş, bilgi düzeyi, geri bildirimin veriliş biçimi gibi birçok faktör etkileyecektir. Çocuğun dikkatini yaptığı işle ilgili bilgilere yönlendirmesine ve ilgisiz, yardımı olmayan stratejileri göz ardı edebilmesine yardımcı olacağız. Ayrıca, bilgilerini duruma uygun yorumlamasını da isteyeceğiz. O zaman bunun dikkat, çalışma belleği, yürütücü işlevler gibi bilişsel becerilerin gelişimiyle ilgili bir yanı var. Burada, yaşla birlikte gelişen sistemlerden bahsetmiş

oluyoruz. Bunu doğrulayan bir örnek olarak, küçük çocukların bilgilerine hızla güvenme eğiliminde olduğunu ve kolay kolay tereddüde düşmedikleri anları herkes gözünün önüne getirebilir. Ancak 3-6 yaş arasındaki çocuklarda bile sorun çözme becerileri üzerine güvenilir bir yetişkin tarafından ve doğru kullanıldığında geri bildirimin öğrenmeye teşvik edici etkisini gösteren pek çok araştırma var. Bu kadar küçük çocuklarda kendi performanslarını izlemeyi kolaylaştıracak şekilde yaptıklarının bazı etiketler (sticker) ile karşılık bulması, "Haklısın, iyi gidiyor, evet" gibi övgü ve onaylamaların, deneme yanılma süreçlerinde kullanımı, dikkati sürdürme, devam etme ve tekrar deneme motivasyonlarını teşvik eder. Burada övgü demişken, övgünün nasıl olması gerektiğinden de bahsedelim. Yetenek ve performansa dayalı övgülerin ("Çok zekisin, güzelsin, sende matematik kafası var, futbola doğuştan yeteneğin var.") olumsuz etkileri biliniyor. Çocuklar, performanslarını yeteneklerinin bir sonucu olarak algıladığında, başarı ve başarısızlık hakkında yapabilecekleri bir şey olmadığını düşünerek bu konuda çaresiz oldukları hissine kapılabilirler. Böyle olunca başaramadığındaki duyguları yönetmek daha zor olacaktır. Kendi yetenekleri hakkında abartılı bir görüşe sahip olmaları başlarda özgüven artışı sağlayacak gibi görünse de ilerleyen zamanda yüksek beklentilerini nasıl karşılayacakları konusunda baskı hissedebilir ve kaygılanabilirler. Bu da gelecekteki öğrenme fırsatlarından kaçınma ve sonuçta öğrenmenin engellenmesine varabilir. Ayrıca, çocuklar ebeveynlerinden gelen övgülerin doğruluğu konusunda da oldukça hassastır. Zorlandıkları ve iyi performans sergilemedikleri durumlarda yapılan gerçeği yansıtmayan aşırı övgüler, rahatsız edici algılanabilir. İşlerin ters gittiği durumlarda "Elinden gelenin en iyisini yaptın" gibi bir konuşma, "Zaten elinden gelen bu kadar, daha çok uğraşsan da değiştirebileceğin bir şey yok" olarak duyulabilir. Böyle durumlarda, çocuğun aldığı sonuca giden sürecin küçük adımlardan oluştuğunu görmesine yardımcı olmak, çaba ve uygulamada iyi giden, başarılı kısımlara vurgu yapmak,

işe yaramayanların nasıl geliştirilebileceğini düşünmek daha faydalı olabilir. Ancak bunu da duyguların en karmaşık olduğu anda yapmak iyi bir fikir olmaz. Bu konu biraz bekleyebilir. Böyle anlarda "Daha çok çalışırsan daha iyi olur" gibi muğlak geri bildirimlerden bahsetmediğimizi de vurgulayalım. Çalışma şekli ya da yapmaya çalıştığı işte yöntemlerini bir tamircinin makinenin parçalarını incelediği gibi tek tek gözden geçirmeniz gerekir. Tamirciden farkınızsa bunu sizin değil çocuğunuzun kendisinin düzeltebileceğidir. Ancak sizin rehberliğinizde süreci nasıl değerlendireceğini geri bildirimle öğrenecektir.

Övgü içeren geri bildirimler, samimi olduğunda ve yetenek değil süreçle ilgili algılandığında, çocuklar, yaptıklarının sonuçlar üzerindeki etkilerini anlayabilir. Bu da başarılarını kontrol edebildikleri nedenlere atfetmelerini ve gerçekçi beklentiler oluşturmalarını sağlar. ("İyi notlar, harika. Sence neyi iyi yaptın?" "Notlar beklediğinden düşük, sence yaptığın ne işe yaramadı?")

Geri bildirimin neden yararlı olmadığını düşünürken şu soruları gözden geçirmek gerekiyor: Çocuğunuz geri bildirimi anlamadı mı, kullanmak mı istemedi, övgüyü ne şekilde aldı, duygularını düzenlemede nasıl, kim nasıl geri bildirim veriyor?

Onaylama ve takdir içeren geri bildirimleriniz, yönlendirmek için verdiğiniz geri bildirimlerden fazla olmalıdır.

-Öyleyse nasıl daha etkili geri bildirim verebilirim?

OTPF: Evet, bu konu hakkında bazı yöntemler var. Biraz bahsedelim ama geri bildirim konusunda ustalaşmak için iletişim alanına özgü yazıları daha fazla okumanız, uygulamanız ve düşünmeniz gerekebilir. Bu gayretinizin boşa gitmeyeceğini söyleyebilirim.

- ✦ Öncelikle, çok hızlı davranmayın. Hızlı tepkilerimiz bu konuda pek işe yaramaz. Başlangıçta, söyleyeceklerinizin gerekli olup olmadığı ve amacınızın ne olduğu hakkında

düşünün. Söyleyecekleriniz çocuğunuzun bir işi daha iyi yapmasını sağlayacak bir niyet mi içeriyor yoksa bir konuda sizin şikâyetinizi mi dile getiriyor? Bunu söylemeniz lazım mı? Söylemezseniz ne olur? Eğer bu soruların yanıtları, sizde, çocuğunuzun belirli bir konuda ilerlemesine yardımcı olabileceğiniz düşüncesini uyandırdıysa, ikinci kısma geçin.

- İkinci basamakta "nasıl" söyleyeceğiniz üzerinde düşünün. Sözleriniz incitici mi? Destekleyici algılanacak mı? Çocukların en iyi, güvendikleri bir yetişkinle olumlu bir ilişki içinde öğrendiklerini farklı soruları yanıtlarken sıkça vurguladık. Söylenenin nasıl ifade edildiği ve o an uyandırdığı duygular, konuşmanızın içeriğinden daha önemli, çünkü çocuğunuz muhtemelen buna göre söylediklerinizin kabul edilebilir olup olmadığına karar verecek. Düzeltici bir geri bildirim verirken duygusal güvenliği sağladığınızdan emin olun.
- Çocuğunuza yönelttiğiniz geri bildirimlerin nasıl bir dağılım sergilediği, dikkate almanız gereken bir konu. Onaylama ve takdir içeren geri bildirimleriniz, bir işin doğrusuna veya daha iyisine yönlendirmek için verdiğiniz geri bildirimlerden fazla olmalıdır. Bunların dağılımı, çocuğunuzun kendi hakkında oluşturduğu fikri şekillendirdiğinden, öğrenmeye ve problemi çözmeye açıklığını da belirlemiş olur. Bu sebeple çocuğunuzun davranışları arasından onayladıklarınızı, beğendiklerinizi, desteklediklerinizi yeterince söylediğinizden emin olun. Bunun için yersiz, fazladan övgüler bulmanıza gerek yok, çocuğunuzun iyi zamanlarını yakalayın yeter.
- Zor bir anlarında (dizmeye uğraştığı kitaplar yan yana dik durmak yerine, kayıp düşüveriyor ve sinirlenmeye başladığını görüyorsunuz), fikir duymak isteyip istemediğini sorarak başlayabilirsiniz. Örneğin, "Birlikte düşünerek sana yardımcı olacak bir yöntem bulalım mı?" gibi bir soru ile giriş yapabilirsiniz. Bu şekilde, dayatmacı bir tavır sergilememiş, fazladan talimatlara boğan biri olarak negatif algılanmamış olursunuz.

- ✦ Sandviç tekniği diye adlandırılan yöntemden faydalanarak aynı konuşmanın başında ve sonunda iki olumlu geri bildirim arasına bir düzeltici geri bildirim sıkıştırma yöntemi kullanılabilir. Ancak bunun bazen vermek istediğiniz mesaja odaklanmayı azaltabileceğini göz önünde bulundurun.
- ✦ Geri bildirimin "kullanıcı dostu" olması önemlidir. Bunun anlamı şu: değinmek istediğiniz konuya özgü, sade ve anlaşılır olmalı. "Hep yemeğin bitmeden masadan kalkmamanı söylerdim. Bugün buna gerek kalmadı." İstenen davranışın nerede, ne zaman, nasıl yapıldığına vurgu yapmış olursunuz. Böylece geri bildiriminiz, "Akıllı oğlum, bugün çok uslu" gibi çocuğun neden takdir edildiğini tam anlayamadığı, karmaşık bir mesaja dönmez.
- ✦ Son olarak verdiğiniz geri bildirimlerin etkili olup olmadığını arada gözden geçirin. Bunun için sizin de çocuğunuzdan geri bildirim almanız gerekecek.

Okul öncesi dönemde doğru kullanılan geri bildirimin, okul çağında, matematik, sözcük dağarcığı gibi akademik alanlardaki gelişimle ilişkili olduğu gösteriliyor. Ebeveynlerin, öğrenme motivasyonunu artırmaya yönelik yaklaşımları, çocuklarının öğrenme fırsatlarından daha fazla yararlanmalarını sağlayabilir.

- Ben çocuğumdan nasıl geri bildirim alacağım? Ona kalsa işine gelmeyen her kural için dünyanın en kötü annesi benim.

OTPF: "Keşke sen benim annem olmasaydın", "Çok kötüsün", "Seni hiç sevmiyorum" Herhalde buna benzer cümleleri en azından bir kere çocuğundan duymayan ebeveyn yoktur. Ebeveynler de mutlaka çocuklarından geri bildirim almalı dedim ama bunlar alacağınız geri bildirimler değil, tepkilerdir. Geri bildirimi düşünülmüş, taşınılmış, aklın süzgecinden defalarca geçmiş, kişilik özelliklerine değil belli durumlara özgü bilgiler olarak tanımlamıştık. Ani duygusal tepki yerine düşünce odaklıydı geri bildirim. Hatta beynin farklı merkezlerinin ürünleri, geldikleri yer bile aynı

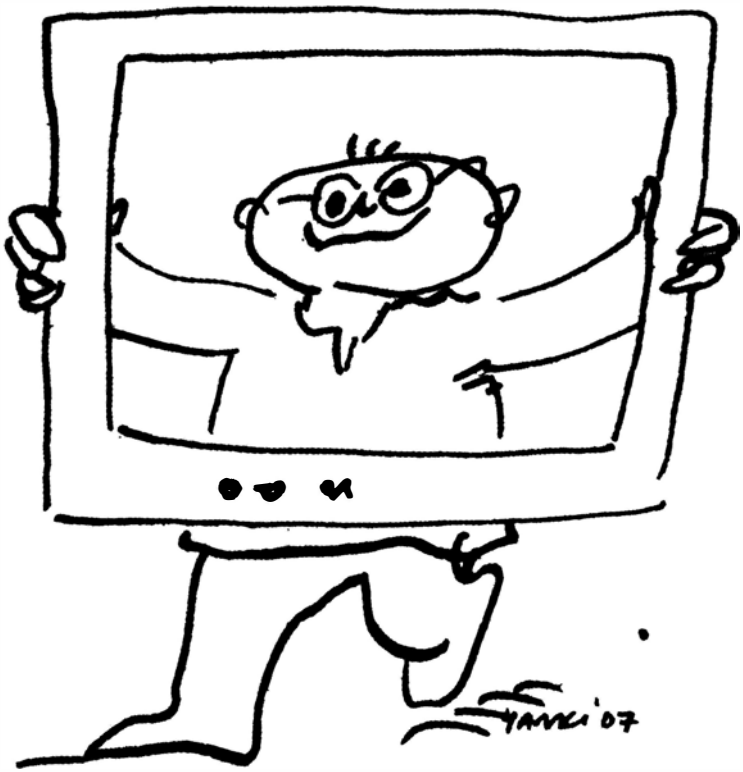
değil. Bu sebeple, bu ani duygusal tepkileri geri bildirim olarak almıyoruz. Öte yandan, böyle zamanlarda duygusal yara almamanız da önemli. Üzerinde düşünmeden, canı acıdı diye can yakmaya kalkan çocuğunuzun sözüne kırılıp gücenmemenizi öneririm.

Ebeveynlerin kim oldukları veya ne yaptıkları yerine, ebeveynlik rolünü nasıl algıladıkları önemlidir. Bu, çocuklarını yetiştirirken neyi hedefledikleri, beklentileri ve ne kadar esnek olabilecekleriyle ilgilidir. Bu sebeple anne babaların, çocukları üzerindeki etkilerini düzenli olarak değerlendirmeleri gerekir. Bunun anlamı, çocuğunuzun sizin etkinizi nasıl tanımladığına kulak vermektir. Ebeveynliği öğrenip, gelişirken siz de geri bildirim alın demektir.

"O zaman bu küçücük çocuk nasıl sayfalarca anlattığınız yöntemleri uygulayıp geri bildirim versin?" diyebilirsiniz. Çocuğunuzdan, sizden bekleneni tabii ki beklemiyoruz. Çocuklardan alacağınız geri bildirim, onların sizin mesajlarınızı ne kadar aldığı, nasıl uyguladığı, kısacası yaptıklarınızın çocuğunuzun eylemleri üzerine etkisidir. Çocuğunuzun bazı davranışlarını değiştirmek ya da yönlendirmek için kendi yaptıklarınızın sonuçlarını, zaman zaman gözden geçirin. İşe yarayan söylem ya da davranışlarınızın neler olduğunu anlamak, işe yaramayanları belirlemek ve neyi farklı yapabileceğiniz hakkında düşünmek, çocuğunuzun geri bildirimine kulak vermektir.

18

MEDYA-ÇOCUK İLİŞKİSİ



DOĞRU SINIRI ÇİZEBİLMEK

-Teknolojiden uzak tutmaya çalışıyoruz ama öğretmen 1. sınıf çocuğuna tabletten ödev veriyor, "Arkadaşlarımın cep telefonu var" diyor. Çocuğumun yaşına uygun medya ve teknoloji kullanımını yönetme konusunda önerileriniz nelerdir?

OTPF: Çocukların teknoloji ile ilişkileri konusunda bir şeyler söylemek gittikçe zorlaşıyor. Yıllardır her toplu organizasyonun, her muayenenin, her arkadaş toplantısının değişmez sorusudur çocukların ekranla ilişkisi ama her yıl yenilenen uzman görüşleriyle de buna kesin bir cevap bulunamayacak gibi görünüyor. Burada önerim hangi yaş grubunda hangi cihaza sahip olunması gerektiği ya da hangi yaşta kaç saat ekrana bakabileceği gibi cevapların sınırlayıcılığına takılmadan (çünkü birkaç sene sonra bu cevap geçersiz oluyor ya da çocuktan çocuğa bile değişebilecek kararlar bunlar), çocuklara cihazlarla geçirdiği süre ve cihaz kullanım şekillerine nasıl karar verebilecekleri hakkında bir çerçeve sunmanız. Bunu çocuğun yaşına uygun bir dil kullanarak, beraber ekran karşısında oturarak, oyunları test ederek, çevrimiçi medyayı nasıl kullandığını anlamaya çalışarak; sözün kısası bolca vakit harcayarak yapmanız gerekebilir. Çevrimiçi dünyanın cazibesi, bir erişkinin bile kendi kendini denetleyebilmesini zorlaştırırken bunu bir çocuğun henüz tam olgunlaşmamış özdenetim becerilerinden beklemek haksızlık olur. Bu süreci sürücü ehliyetine benzetirsek, çevrimiçi dünyanın güvenlikle ilgili kurallarına hâkim olmasını, yorulduğunu fark edip mola verebilmesini, uykusuz kalmamaya özen göstermesini, başka gelişim yollarını kaçırmamak için sadece önüne değil yana, arkaya, sağa-sola da bakmayı ihmal etmemesini, kendi için uygun olmadığını hissettiği yola çıkmamasını, tüm bunları yapması için gereken becerileri geliştirene dek yanında "eğitmeniyle" kullanmaya devam etmesini genel bir çerçeve olarak

Ekran başına birlikte oturun ve anlamaya çalışın.

sunabilirim. Ustalaştığını düşündükçe direksiyonu yalnız olduğunda da emanet etmeye başlarsınız.

Çocuklarla ekran başında geçirecekleri süre hakkında konuşurken, fiziksel sağlığıyla ilgili konulardan başlamak işe yarayabilir. Durumu sizin keyfi kuralınız olarak algılamaktan çıkarır. Malum ekran başı zaman ve ekran ışığı gözler için pek faydalı değil, uyku-uyanıklık döngüsü dediğimiz sirkadiyen ritmi etkileyebiliyor.

Uzun vadeli hedefinizin sadece çocuğunuzun o günkü zamanını kontrol etmek değil, dijital medya ve teknoloji okuryazarlığı becerilerini güçlendirmek olmasına dikkat etmenizi öneriyorum aslında. Bu, her türlü medyaya eleştirel, sorumlu ve etkisinin farkında olarak erişim sağlamayı, kullanmayı, anlamayı ve etkileşim kurmayı içeriyor.

-İki çocuğum var. Küçüğü 1. sınıfa, büyüğü 7. sınıfa gidiyor. Hafta içi yarım saatten fazla ekran yasak, çok zararlı diyorum. İkisine de dinletmek zor oluyor, uygulayamıyorum bu kuralı. Evde her gün kavga kıyamet. Ne yapacağımızı şaşırdık eşimle.

OTPF: Yaş ve gelişim düzeyine uygun içerik seçiminin, ekran süresinin sayısal değerine sadık kalmaktan daha önemli olduğunu düşünüyorum. Çocukların çok kısa zaman içinde maruz kalmasını istemediğiniz türden bir içerikle karşılamış olması veya siber zorbalığa uğramış olması ihtimaller dahilinde. Bu bağlamda, "önce güvenlik" bakış açısıyla, teknoloji kullanımında öncelikle içerik seçimine odaklanmayı, ardından süreyi belirlemeyi öneririm. Bu konu elbette sizin gündeminizdedir, ancak çocuklarınızın da bu bakış açısına sahip olmaları önemlidir. Süre üzerinden yapılan pazarlıkların, çocuklarınızda bu bilincin gelişmesini gölgelemediğine emin olun.

Tümden kestirip atmak ve yasakçı yaklaşımlar, hele bir de çocukların sık kullandığı oyun terminolojisine hâkim olmamak, "teknolojiden anlamayan, eski kafalı" etiketiyle ciddiye alınmama ihtimalinizi arttırır. Birçok konuda rehberliğinize ihtiyacı olan ço-

cuğunuzun böyle düşünmesi işleri zorlaştırır (zaten ne yaparsanız yapın ergenliğinde bunu düşünecek ama erkene çekmemeye gayret edelim). Değişen koşullara nasıl uyum sağlanabileceği konusunda düşünmek hem size hem de çocuğunuza esnek düşünmeyi, açık fikirli olmayı getirir. Böylece teknolojik cihazlar konusunu ele alış biçiminizle, sorun çözme becerileriniz hakkında da çocuğunuza fikir verebilirsiniz. "Düşmanınızı iyi tanıyın" klişesi burada işinize yarayabilir. Çocuklarınız neyle eğleniyor, neye gülüyor, sosyal medyalarında ne paylaşıyor gibi ayrıntılara mümkün olduğunca hâkim olmanız faydalı olur. Çocuğunuza zarar geleceğini düşünmediğiniz bir oyunu sadece "yeterince eğitici" ya da "yeterince eğlenceli" bulmadığınız için eleştirmeyin, hatta oturup beraber oynayıp, çocuğunuzun eğlencesine eşlik etmeye çalışın. Bu konuda çocuğunuzla bir ortaklık sağladığınızı düşündüğünüz zaman oyun seçimi, komik bulduğu videolar, sosyal medyada paylaşımları gibi konularda fikirlerinizi söylemeniz, istediğiniz etkiyi yaratabilir. İçinde olmadığınız bir konuyu dışarıdan kontrol etmeniz zor olur. Açıkça riskli ve zararlı bulduğunuz durumlar ise bu önerinin kapsamın dışında kalır (örneğin, özel bilgilerini tanımadığı kişilerle paylaşması vb).

Ekran süresi, çocuğun spor, müzik, akran buluşmaları gibi gelişim fırsatlarını kaçırmasına yol açmamalı.

-İçerik kontrolü yapıyorum. O konuda iyi bir medya kullanıcısı oldu ama okula giden çocukların ekran süresi ne kadar olmalı? Bir sınır söylemeyecek misiniz?

OTPF: Ekran süresinin başka hangi gelişim fırsatlarının kaçmasına yol açtığını düşünmenizi öneririm. Ekranla geçirilen sürenin çocuklarda okul dışı zaman aktivitelerinin –spor, müzik, sanat kursları, akran buluşmaları vb.– yerini aldığını görüyoruz. Çocuklarınız, ekran başından kalkıp bunlara gitmek konusunda

isteksizse ekran süresine müdahale gereği doğmuş demektir. Öte yandan, ekran süresini azalt dediğimizde çocukların kendiliğinden azaltması hiç de kolay değil. Özellikle dijital oyunlarda beyindeki bağımlılık mekanizmalarını harekete geçiren güçlü pekiştireçler var. Burada uğraştığınız konu davranışsal bağımlılıklar yelpazesinde olabilir. İlkokul çocukları için kabaca hafta içi günde 1 saati aşmamayı, ortaokul seviyesinde günde 3 saati aşmamayı önerebilirim. Ama bu süreyi çocuğun evde geçen zamanı, hobileri, ödev süresi, büyük şehirlerde eve dönüş trafiğinde geçen süre gibi yaşamınızdaki diğer unsurlarla bir denge gözeterek belirlemeniz uygun olur. Örneğin, okuldan eve 17.00'de gelip, sabah trafik nedeniyle 06.00'da kalkacağı için 21.00'den geç yatmayan bir ortaokul öğrencisi düşünelim. Zaten evde geçirdiği zamanın ortalama 4 saat olduğunu düşünürsek, uzman önerisiyle 3 saatlik ekran kullanımının uygun olduğu sonucu çıkmamalı. Zaman kullanımındaki karar, çocuğun yaşamındaki sosyal ilişkiler-okul sorumlulukları-akademik gelişim-okul dışı hobi/spor faaliyetleri dengeleri gözetilerek verilmeli.

-4. sınıfa giden oğlum ekran başına yapışmış durumda. Kaldıramıyorum. Babası da işten gelip onu öyle görünce bağırmaya başlıyor. Nasıl azaltmaya ikna edeceğiz bu çocuğu? Bağırıyoruz olmuyor, kızıyoruz olmuyor, güzelce rica etsek o zaten hiç olmuyor...

OTPF: Bazı çocuklar, yaşadıkları dikkat, öğrenme ve sosyal beceri zorlukları nedeniyle, okul dışı serbest zaman aktivitelerine katılmakta ve akran ilişkilerini sürdürmekte güçlük yaşayabilirler. Bu tür durumlarda, ekran süresi, altta yatan zorluğun yarattığı rahatsızlığı daha az hissettirerek, uygunsuz kullanılan bir ağrı kesici gibi giderek artan bir alışkanlık oluşturabilir. Bu durumda bir uzman desteği almanız gerekir.

Sebep ne olursa olsun çocukların ekran başından ayrılmaları bir erişkinin kolaylaştırıcı etkisiyle daha sancısız gerçekleşir. Örneğin, yanına gitmek, oyunun son kısımlarını mümkünse beraber

oynamak (burada hiç ilginizi çekmese de ilgilenmeye çalışmanız faydalı olur), beraber eğlenmek, o sırada ekranı kapattıktan sonra ne yapacağını konuşmaya başlamak ekrandan ayrılmayan çocuğunuzla ilişki kurmanızı sağlar. Sonrasında, oyundaki bölümü birlikte bitirip yapacağı her neyse ona geçişine eşlik edebilirsiniz (burada dakika hesabı yapmamak iyi olur, bir bölümün bitmesine 5-10 dakika kaldıysa bitirmeye izin vermenin sakıncası yok). Bunu, çocuğunuz takılıp yere düştüğünde onu kaldırmak gibi düşünebilirsiniz. Nasıl ki düştüğünde uzaktan sadece "Kalk hadi" demiyor, yanına gidip bir şeyi olup olmadığına bakıyoruz, kalkmasına yardım etmek için elimizi uzatıyoruz, eğer ayağı acıyorsa az ileride oturacağı yere kadar yürümesine yardım etmek için koluna giriyoruz; ekran başından kalkmasının da düştüğünde kalkması kadar yardım gerektirebileceğini kabul edelim. Ayrıca, çocukların ekrana yoğunlaştırdığı dikkatlerini, ebeveyn-çocuk ilişkisine çevirmek ve ardından yönlendirmek, çocukların doğuştan gelen "sosyal ilişki içinde öğrenme" ilkelerine de uygun bir yaklaşımdır. Bunu her gün yapmanız mümkün değil. Yaşamın hızı ve yetişmeniz gereken iş temponuzla bağdaşmaz, farkındayım. Ancak değiştirmek istediğiniz bir davranış varsa onun yerine yeni bir alışkanlığı koymak zaman ve ek çaba gerektirecek. Bir süre sonra, bu yeni alışkanlıkların yerleşmesini bekleyebilirsiniz, ancak bu sürecin kısa olmayacağını ve zaman zaman geri dönüşler yaşanabileceğini göze almalısınız. Tabii bir de çocuklar ekranı kapatınca "Ne yapalım?" diye soracaklar, o soruya da ekran kapanmadan önce cevap üretmiş olmanız faydalı olur.

Hiçbir şey işe yaramazsa, akşamları ekran süresini belirlemeyi değil, "ekransız" süreyi belirlemeye çalışın. Örneğin, istediği kadar oynasın, ekran süresine sınır koymayın ama sadece saat 19.00-20.00 arası tüm ev halkı için ekransız zaman kuralı uygulamayı teklif edin. Böyle yarım saat ya da 1 saatlik vakit, muhtemelen reddedilmeyecektir. Bu süreyi ailece bir arada olmak ve ekrana rakip bir keyif hissi oluşturmak için fırsata dönüştürmeyi deneyebilirsiniz.

Son olarak, araştırmalar, ebeveynlerin, çocuklarının ekran başında kalma isteklerine "hayır" deme konusundaki zorluklarını, ekranlar hakkındaki kendi görüş, niyet ve tutumlarıyla ilişkili buluyor. Ekran kullanımı hakkında evdeki düzeni gözden geçirmekte fayda var.

-Pandemiden sonra her şey tabletten, bilgisayardan yapılmaya başlandı. Dersler, ödevler bu kadar dijital olmak zorunda mı? Gelişime hiç zararı yok mu?

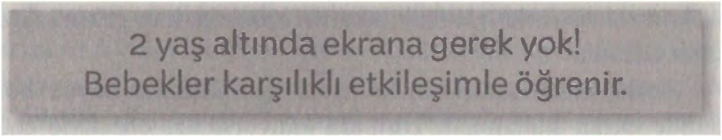
OTPF: Zararları var ama özellikle eğitimin –aynı kalitede olmasa da– devamını kolaylaştırıcı etkileri o kadar hızlı nüfuz etti ki zararı var mı yok mu, hangi sınıf için ne kadarlık bir ekran başı eğitim planlanmalı gibi konuların üzerinde duramadan, eğitim sisteminin makbul bir parçası oldu. Ödev neydi diye unutmak eskide kaldı, artık tüm ödevler okulun veri tabanına kayıtlı. Kitabı okulda unuttum, çalışma kâğıdını düşürdüm diye bir sorun kalmadı, çünkü hepsi zaten dijital ortamda. Yanında çantası olmadan gittiği her yerden açıp ödevini yapabilir. O koca koca ağır çantaların altında ezilme işi bitti, bitiyor, az kaldı. Velilerin, çocuklarının akademik gelişimini izlemesini ve görev-sorumlulukları takip etmesini muazzam biçimde kolaylaştırdı.

Eğitimde dijitalleşme pek çok avantaj sunsa da dengeli bir kullanım ve farklı öğrenme yöntemlerini içeren yaklaşımların önemini de göz ardı edecek değilim. Okuma, yazma ve kâğıt-kalem işlerinin süresindeki azalma, çocukların ince motor becerilerini geliştirme fırsatlarında bir azalmaya neden oldu. Bu her çocuk için bir risk değeri taşımayabilir. Ancak özellikle öğrenme ve ince motor beceriler alanında zorlanan çocuklar için ek bir dezavantaja dönüştü. Okul programı içinde bu becerilerin gelişimiyle ilgili eylemler azalınca, beceri gelişimi daha çok bireysel çaba gerektirmeye başladı.

Yapılan çalışmalar çocukların okuma sürelerinin bu dijitalleşmeden pek etkilenmediğini gösteriyor. Ekran etkisi en çok, akran etkileşim süresinin azalması ve oyun oynama alışkanlıklarındaki

değişikliklerde hissediliyor. Bunların da eğitimin ve gelişimin parçaları olduğunu düşünürsek, okuma süresinin azalmaması avunmak için yeterli neden sayılmıyor.

Teknolojinin çocukların yaşamına getirdiği kolaylıkları reddetmek mümkün değil. Hastalık, afet, zor zamanlarda eğitimdeki devamlılığı sağlayabilmesiyle bir "yedek okul ortamı" olabileceğini gösterdi. Hayatımızdan nasıl çıkarırız zorlantısına düşmeden, zararlarından en az etkilenerek çocuğumun faydalanmasını nasıl sağlarım sorusuyla meşgul olmak en uygunu gibi görünüyor.



-Benim çocuğum 2 yaşında. Ekranlarda eğitici aktiviteler de var. Her gün biraz eline tablet veriyorum. İçeriklerin kaliteli ve eğitici olmasına dikkat ediyorum. Önerebileceğiniz faydalı içerikler var mı?

OTPF: Maalesef önerebileceğimiz faydalı içerikler yok. Genel bir kural söyleyecek olursak, 2 yaş altında ekrana gerek yok. Erken yaşlardaki öğrenme, canlı, etkileşimli, aynı mekânda ve gerçek insanlarla olduğunda gelişim açısından kolay, zenginleştirici ve verimli olur. Bu sebeple, özellikle 2 yaş altında bir şeyler öğretme, çocuğunuza faydalı olma amacıyla ekran açmaya hiç ihtiyacınız yok. Bebekler sizin nereye baktığınızı, baktığınız yeri hangi kelimeyle tanımladığınızı, bir şeyi nasıl yaptığınızı ve kendi davranışlarının sizin üzerinizdeki etkisini gözlemleyerek öğrenir. Ekrandakiyle bakışmak, baktığı yere bakmak, karşılıklı etkileşim yaratmak mümkün olmadığından, çocuklar için bir öğrenme ortamı oluşmaz. Hatta, renkli, sesli, dikkat çekici özelliğiyle bebeğin ya da çocuğun etrafında hazırda bulunan insanlardan da rol çalar.

-Bazen dışarıda, markette durmuyor. Tabletle sakinleşiyor, fazla abartıyor. Ama artık tüm çocukların elinde. Ne yapabilirim ki?

OTPF: Market, restoran gibi yerlerde ekranın sakinleştirici

etkisine neden ihtiyaç duyduğunuzu ayrıca düşünmek gerekir. Böyle yerlerde aynı zamanda başka işlere de odaklanmanız gerektiğinden, küçük bir çocuğu oyalamanın zor olduğu bazı durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu anlarda, ekranlar çocuğunuza adeta geçici bir bakıcılık görevi görüyor muhtemelen. Ama bunun tüm geziniz boyunca sürmesi ve her dışarı çıkışınızda başınıza gelmesi, çocuğunuzun kalabalık ortamlarda hissettiği bir rahatsızlığın sonucu olabilir. Ya da sizin ilginizin onun üzerinde olamadığı kısa zaman dilimlerinde bekleme, kendini sakinleştirme gibi duygu ve davranış kontrol sistemleriyle ilgili becerilerinin yeterince gelişmediğine işaret edebilir.

Zorlayıcı davranışların kontrolü için yaşamın büyük bölümünde ekran kullanmak zorunda kalıyorsanız, öncelikle çocuğunuzun sosyal, bilişsel, duygusal ve motor gelişimi ile ilgili bir aksama/gecikme olup olmadığının değerlendirilmesi faydalı olur. Gelişimde bir aksama yoksa ekranın, çocuğunuzun bakımında size hangi durumlarda yardım etmek zorunda kaldığını belirlemenizi ve çocuğunuzun bakımında size destek olanlarla sorumluluk paylaşımınızı gözden geçirmeyi öneririz. Annelerin yorgunluğu azımsanmaması gereken bir faktör. Eğer dinlenmeye ihtiyaç duyduğunuz zamanlar varsa bu konuda çevrenizde size destek olabilecek kişilerle –eşiniz veya yakınlarınızla– açıkça konuşun.

-Bizim 5 yaşındaki oğlumuzun gelişimi iyi gidiyor. Ekranı kapama konusunda sorun yaşayınca bir uzmana başvurmuştuk. Gelişim geriliği ya da öyle bir tanı söylemedi. Ama bize bazı sınır önerileri verdi. "Ekran süresini kısıtlayın" dedi ama elinden aldığımız zaman sorun çıkıyor, ağlıyor. Bu önerileri uygulamak kolay değil çocuk böyle yapınca...

OTPF: Gelişim yolunda gittiği halde, bazı ebeveynlerin ekranların "sakinleştirici" etkisine sıkça ihtiyaç hissettiği durumlar var. Anne babalık, çocuğumuza bakım vermek kadar, onu zarar-

dan koruma görevini de içeriyor. Zarardan koruma görevinin, dışarıdan gelen riskleri önlemek yerine, çocuğun hissettiği olumsuz duyguları hızla gidermek olarak yorumlanmasına sık rastlıyorum. Çocukların zor, sıkışık duygular içinde bırakılmasına hiçbirimiz razı değiliz. Böyle zamanlarda çocukların duygularını tanımasına, duygularının davranışları üzerindeki etkilerini anlamasına ve bunları kontrol edebilmesine rehberlik etmek için yanlarında olmak yetişkinlerin önemli bir ödevi. Sonraki yıllarda yeni becerilerin kazanılması hâlâ mümkün olsa da beyinde özellikle korku-kaygı ve stresli yaşam olayları karşındaki tepkilerin düzenlenmesi ile ilgili merkezler 6 yaşından önce büyük ölçüde şekilleniyor. Ayrıca, günlük yaşamda sık karşılaşılan bu ufak stresler, çocuğun, sonuçlarının felakete dönmediğini bizzat görüp deneyimlediği "hayat tecrübeleri" oluyor, belleğine kodlanıyor. Bu sebeple çocukluk çağında görülen canavar, karanlık, ebeveynden ayrılık kaygı/korkuları ilerleyen yaşlarda azalıp, geçiyor. Beyindeki stres tepkilerini düzenleyen merkezler geliştikçe, kısa süreli ayrılık, karanlık gibi durumlarda artık eskisi kadar kolay sinyal vermiyor. Bir yandan deneye yanıla tecrübe kazanan, bir yandan da bu denemelerde duygusal tepkilerini ayarlamayı öğrenen beyin, ilkokul yıllarına geldiğinde, okulda türlü türlü stresin üstesinden gelmeye de hazır oluyor. Bu gelişimi aksatan genetik yatkınlıklar ve ağır stresli yaşam olayları olursa hikâye farklı tabii ki. Tekrar nasıl döneceğiz şimdi ekranlar konusuna acaba? Şöyle ki... Çocuk üzüldüğünde, korktuğunda, ağladığında ekranla dikkat dağıtma alışkanlığı birçoğumuzun kolayına geliveriyor. Zor ve sıkışık duygulardan hızla kurtarmış oluyoruz, zarardan koruyup kollama görevimizi yerine getirdiğimizi de varsayarak. Ama bu, beynin en önemli görevlerinden biri olan duyguları tanıma, etkilerini anlama ve yönetme becerilerinin gelişimine fırsat bırakmayan bir davranış şekli. Olumsuz duyguların "kabul edilemez" olduğu ve içinden hızla çıkılması gerektiği konusunda örtük bir mesajı da var. Olumsuz duyguların vereceği zarardan korumak isterken, olumsuz duygularla güvenli ortamda

tecrübe kazanmasını engellemiş oluyoruz. Özetle, ekransız huzursuzlanan çocukların, huzursuzluğa tahammülünün nasıl geliştirileceğine odaklanarak düşünmek gerekiyor.

Peki, çocuklarının olumsuz duygularının, kendilerinde yarattığı rahatsızlık duygularına katlanamayan ebeveynler de olamaz mı? Hızlıca dikkati dağıtmak, olumsuz duygudan kaçınmak çocuğun mu ebeveynin mi arzusu? Çoğunluğu olumsuz duygular için olsa da güçlü duygulara tahammül edemeyip onları hızlıca bertaraf etme eğilimimizi, ilerleyen yıllarda kişisel gelişim kitaplarında, şirketlerin duygusal zekâ seminerlerinde törpülemeye çalışırken buluyoruz kendimizi.

Çocukların, uzaktaki sevdikleriyle yüz yüze görüşmesinin mümkün olmadığı özel durumlarda görüntülü konuşmalar yapması iyi bir fikir.

-Görüntülü konuşma yapmak da mı sakıncalı küçük çocuklarda?

OTPF: Hatırlatma için teşekkürler. Burada etkileşimli, görüntülü sohbetler için bir ayrıcalık yapalım. Özellikle pandemide aile büyükleriyle bağları sürdürmenin tek yolu olmuştu. Uzakta yaşayan, az görüşebildiğiniz yakınlarınız ya da yüz yüze görüşmenin mümkün olmadığı özel durumlarda görüntülü konuşmalar yapmak iyi bir fikir. Bu konuşmalar, asenkron zamanlı videolardan farklı olarak, karşıdaki kişiyle senkron bir ilişki kurmayı sağladığından "ekran" genellemesinden bir parça ayrı tutmakta fayda var.

-Ekranlardan küçük yaştaki çocukların herhangi bir şey öğrenemediğini söylediniz. Bu fayda sağlamıyor demek. Faydası yok da peki zararı var mı?

OTPF: Yaşamın ilk 3 yılındaki gelişim, popüler bir terimle, kırmızı çizgimiz. Yaş küçüldükçe ekranlara karşı tutumumuz fark-

lılaşıyor. Okul çağındaki çocuklara dengeli kullanımı öğretelim, fayda-zarar dengesini gözetelim gibi biraz daha orta yoldan öneriler söylenebilir. Ama küçük çocuklarda işler değişir. Erken çocukluk, beyin gelişiminin en hızlı ve aynı zamanda olumsuz etkilere de en açık olduğu zaman dilimidir. Bunun anlamı, bu dönemde yaşanan hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerin etkisinin, yaşamın diğer evrelerine kıyasla daha belirgin ve kalıcı olmasıdır. O yüzden rahatlatıcı söylemler bu yaş grubu için üzgünüm ki olmayacak.

2-3 yaşından küçük çocuğunuzun, izlediklerini hem muhtemelen siz açtığınız hem de genelde aynı odada bulunduğunuz için şiddet, argo, kadını aşağılayıcı temalar gibi içeriklere doğrudan maruz kalma olasılığı düşüktür (kullanımı kolay cihazları rahatlıkla açıyorlar genelde ama neyse...). O yüzden bu yaş grubunda sözünü ettiğimiz zarar, kârdan zarara benziyor. Dil, bilişsel, sosyal ve motor becerilerin gelişimi için gerekli olan etkileşim fırsatlarını ekran karşısında kaçırmak, başlı başına en temel zarar.

Çocuklar etraftaki eşyaları karıştırırken hem motor becerileri hem de yumuşak-sert-tırtıklı derken duyu sistemleri çalışacak. Bir yetişkinle bakışıp şarkı söylerken dil ve sosyal becerilerinin gelişimi hız kazanacak. Bunları yaparken yeniliklere şaşıp, becerememediklerine kızacak. İşte o sırada da yanındaki yetişkinin desteğiyle duygu düzenleme sistemleri devrede olacak... Beyin kendini hızla inşa etme döneminde, hevesle etraftan bu uyaranları ararken, hareketsizce oturup tek başına bir videoya bakakalmak, gelişim fırsatlarını kaçırmış olmak demek. Kısa süreli (günlük 15 dakika altında) ekran temasları bu etkilere neden olur mu sorusu akla gelebilir. Peki, renkli, ışıklı, gösterişli bir ekranla hiç kısa süreli bakışmak mümkün olur mu?

-Nasıl bir zarardan bahsediyoruz? 3 yaş öncesi, diyelim ki günde 1 saatten fazla ekrana maruz kalan çocuk için riskler nelerdir?

OTPF: İlk başta akıllardaki o meşhur soruyu yanıtlayarak başlayayım. Siz direkt bunu sormadınız ama ekran-otizm bağlan-

tısı akla gelmeden olmaz. Zararı var dedim ama ekranlar otizm yapmaz. Otizm, iyi bilinen genetik ve nörobiyolojik bir zemine sahip; bu durum sadece ekranlarla açıklanamaz. Ancak otizm gibi sosyal ilginin azaldığı bir tanı varlığında, çocuğun ekran ilgisi, insana olan ilgisinden fazla olacaktır. Ayrıca, sosyal etkileşim girişimlerine yeterli yanıt bulamayan anne babalar da ekranlar konusunda daha az sınırlayıcı davranmaya başlamış olabilir. Öte yandan, nörogelişimsel bozuklukların varlığı, çocuklarda davranış sorunlarının kontrolünü zorlaştırır; anne babalar, çocuğun davranış kontrolünü sağlamak için farkında olarak ya da olmayarak daha fazla ekran kullanımına tolerans göstermeye başlar. Sonuçta, otizm tanısı alan çocukların, daha fazla ekrana maruz kaldıkları gözlemi ortaya çıksa da sebep-sonuç ilişkisinin yönü tavuk-yumurta hikâyesine döner.

O zaman otizm yapmazsa nedir bu ekranların zararı? Bu yaş döneminde gelişimi beklenen dil becerilerinin, bilişsel gelişimin ve sosyal becerilerin olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu etkilerin gerçekleşmesi günlük 15 dakika kullanmanızla ortaya çıkmaz; ancak genelde ekran kullanımı 15 dakikayla sınırlı kalmaz. Erken çocukluk dönemindeki öğrenme mekanizmalarının, insanla karşılıklı etkileşim içinde beslendiğini belirtmiştim. Ekranı burada beynin kötü beslenme biçimi olarak adlandırmak hatalı olmaz. Sonuçta, gelişmesi beklenen dil, sosyal, bilişsel beceriler ve bunlardan temel alan dikkat, öğrenme, duygu ve davranış yönetimiyle ilişkili sistemler gereken uyaranı alamamış olur. Bunların sonuçlarını birkaç çalışma sonucuyla daha anlaşılır kılalım. Örneğin, 1-3 yaş arasında ekran başında fazla zaman geçiren çocukların, ebeveynleriyle geçirdikleri masal anlatma, hikâye okuma süreleri azalmamış ancak akranlarıyla oyun için bir araya gelme sürelerinin daha az olduğu bulunmuş. Bunun anlamı şu: Ebeveynlerin çocuklarına ayırdıkları vaktin niteliği değişmiyor (ebeveyn tarafından bakınca verdiği bakım kalitesinde azalma yok). Ekran süresinin artışı, çocukların, motor beceriler, hayal gücü ve akran etkileşi-

mine dayalı oyun sürelerinin azalmasına neden oluyor. Ekrandan oynanan oyunlar ile ekran olmadan oynanan oyunlar, farklı beceri sistemlerinin kullanımını gerektirir. Araştırma sonuçları bize, küçük çocuklarda günlük birkaç saatlik ekran kullanımının, bazı becerilerin gelişiminde gecikmelere neden olabileceğini, bunun ortaya çıkışında boş zaman etkinlikleri ve oyun tarzlarında gözlemlenen değişikliklerin rol oynayabileceğini düşündürür. Ayrıca, boş zamanların ve akran etkileşimlerinin verimsizleşmesinin, diğer bir deyişle çocuğun gelişimi için gereken kaliteli uyaranı ebeveyn-çocuk etkileşimine sınırlı olarak alabilmesinin başka bir sonucu, ebeveynlerin omzundaki yükün artışıdır. Küçük çocuk ebeveynlerine, çocuklarına bakarken daha etkili destek sağlanması konusu, politikacılar tarafından da ele alınmaya değer kritik bir konudur.

Arka planda açık olan televizyon, çocuk ve bakım veren arasındaki etkileşimin miktarını ve kalitesini azaltıyor.

-Bizim bakıcı evde ses olsun istiyor. Gündüzleri genelde arkada çocuk kanalları ya da bazı gündüz programları TV'de açık oluyor. Birkaç kez dikkat ettim, bizim çocuk da bakıcı da dönüp bakmıyor. Onun bir zararı olmaz herhalde?

OTPF: Arka planda izlenmese de açık olan televizyonlar bazı evlerin vazgeçilmez alışkanlığı. Bakıcınıza önerim kendi de zaten izlemiyorsa kapatması. Ses isterse video kliplerini açmadan müzik açabilir ama. Müziğe genelde eşlik edilir, mırıldanılır, kalkıp dans edilir; müzik sosyal bir yapıştırıcı olabilir ama ekran görüntüsü etkileşim arzusunu azaltır. Arka planda açık olan televizyonun, çocuk ve bakım vereni arasındaki etkileşimin miktarını ve kalitesini azalttığı biliniyor. Hatta bu sadece bakım veren-çocuk iletişimini değil, erişkinlerin kendi aralarındaki iletişimi de azaltıyor. Sessiz boşlukları dolduran bir ekran olmadığında sosyal etkileşim ihtiyacını hissetmek daha kolay oluyor, konuşma miktarı da eş zamanlı olarak artıyor.

-Ben kreş öğretmeniyim, aynı zamanda 4 yaşında bir çocuk annesiyim. Teknolojik cihazlar ve ekran süresi hakkında 3-6 yaş grubu için konuşsak? Faydalı bir etki oluşturabilir miyiz bu yaş grubunda?

OTPF: 3 yaştan sonra teknolojik cihazlar hayatın içine istesek de istemesek de giriyor. Sürenin günlük 1 saati aşmamasını öneririm. Ama bu bir kanun değil. Daha az olması iyi olur ya da ekranı çocuğunuzla beraber olduğunuz zamanda (ya da kreşte sınıftaki öğrencilerinizle) belli eğitici içerikler için kullanırken süre daha uzayabilir. Eğitsel kullanımı yok demiştik 3 yaş öncesinde, şimdi nereden çıktı bu eğitimle ilgili sözler diyebilirsiniz. Eğitici, öğretici içerikli aktivite derken mutlaka muadili bir aktiviteyi ekransız da yapabileceğinize emin olsam da ekranı "aracı" olarak kullandığınız, çocuğunuzla sizin etkileşimde kaldığınız herhangi bir aktivite olarak bunu düşünün. Bu bir e-kitap olabilir. Beraber okuyabilir, hakkında konuşabilirseniz ekranı "aracı", sosyal etkileşiminizi "esas" kıldığınız gelişimi destekleyici yanı olan bir aktivite gerçekleştirmiş olursunuz. Ancak böyle zamanlarda bile çocukların ekranın sağında solunda tıklanacak yerlere, ışıklara, farklı seslere dikkatinin kolay dağıldığını, ebeveyn-çocuk etkileşimi fırsatlarını arttırmak yerine azalttığını görebilirsiniz (Zorlasak da "eğitici" işlevi bu yaş grubunda bile yine boşa çıkacak gibi duruyor).

Dijital ortamda hazırlanacak eğitici içerikler, özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı ve okul öncesi eğitim kurumlarına erişimi kısıtlı aileleri desteklemek için kullanılabilir. Çocuklarının gelişimi hakkında bilgilendirici, beraber izlemenin dil ve bilişsel sistemi zenginleştirici etkisi olan etkileşime dayalı içeriklerin takibi teşvik edilebilir. Böyle bir kullanım eğitici-öğretici amaçla kullanım olarak düşünülebilir. Sizler gibi okul öncesi öğretmenleri eminim ki böyle içerikleri zaten takip edip, faydalanabilecek ailelere öneriyorlardır.

REKLAMLAR YA DA KISA VİDEOLAR ÇOCUKLARIN DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLARINI NASIL ETKİLER?

-5 yaşına gelmek üzere olan bir oğlumuz var. Reklamlarda ne görse, etkileniyor. Çok fazla taklit etmeye de yatkın. Aynı sloganları, oradaki söyleyiş biçimini bile taklit ederek, çok güzel tekrarlıyor. Aile toplantılarında, dedesi, anneannesi onu çıkartıp, reklamlardan şov yaptırıyorlar. Bu kadar etkilenebilmesini anlayamıyorum; bizim çocuğumuz, üzerinde bu kadar etkimiz yok.

YY: Reklam ya da ekranın çocuğunuz üzerindeki etki gücünü kıskanıyora benziyorsunuz. Merak etmeyin, bu konuda yalnız değilsiniz! Ama en azından potansiyel olarak sizin çocuğunuzun "reklamlara çıkma" şansı var gibi gözüküyor. İşin şakası bir yana, reklamların ve ekranların nasıl bu kadar etkili olabildiğini anlayıp, biz anne babalar da yararlanabiliriz. Çocuklar reklamları çok iyi izleyebiliyorlar, çünkü: dikkatlerini vermeleri için kendilerini zorlamalarına gerek kalmıyor, ek bir zahmet gerekmiyor. Özellikle, görerek ve yaparak öğrenme becerileri çok gelişmiş olan 5 yaşının altındaki çocuklar, reklamlara çok iyi bakabiliyorlar. "Mesaj" görsel işaretlerle aktarılabilen cinsten ise ve çocuğun kavram dağarcığına uyuyorsa, "tam" algılanabiliyor. Yaş büyüdükçe sözel beceriler artsa bile, ilk baştaki görsel algılama eğilimi çok güçlüyse, reklam görüntüsüne sözünü dinlemeksizin bakma alışkanlığı büyük yaşlarda da devam ediyor. Küçük yaşlarda yoğun televizyon seyretmek pek çok çocukta sözel becerilerin güçlenmesini önlüyor ya da sadece var olan bakma-görme becerilerini ihtiyaç duyulandan fazla güçlendiriyor; bu durum ömür boyu pek değişmeksizin sürüyor. Sabırsızlık, sonunu beklememe, tam anlamadan hareket etme gibi davranış özellikle-

Küçük yaşlarda yoğun televizyon seyretmek sözel becerilerin güçlenmesini önlüyor.

rinin yaş büyüdükçe kaybolması gerekir; sözel becerilerin gelişimi bu ilerlemenin altyapısını oluşturur.

-Sözel becerilerin gelişimi ekrandan nasıl etkilenir?

YY: Sözel becerilerin gelişmesi, çocuğun kendini kontrolünü, doğru düşünme becerisinin gelişimini sağlar. Konuşma, anlatma ve anlama becerileri güçlendikçe, gördüğü her şeyi satın aldırtma, hayır denmesini kabul etmeme gibi davranışlar azalır. Bunun becerileri iyi gelişmekte olan çocuklar üzerinde reklam ya da videoların etkisinin çok daha az olması beklenir. Peki, sözel beceriler nasıl gelişir? İlişki-etkileşime yeterli zamanın ayrılabildiği koşullarda, okuma-anlatma-dinleme aktivitelerinin (sıkıcı gelse bile) yapılabildiği ortamlarda... Herkesin tabiatının farklı olabileceğini unutmaksızın. Çocuk içeren bir reklam (içeriği kime yönelik olursa olsun), taklit davranışını kolayca doğurabiliyor. Çocukların taklit eğiliminin ne kadar güçlü olduğu malum. Hele gerçek ve hayal ayırımını yapma yetisini henüz tam kazanmamış (okul öncesi) çocuklar için neyin taklit edildiği (bizim için) önem taşıyor. Filmlerde, reklamlardaki çocukların davranışlarını diğer çocuklar taklit ediyor diye püritence bir yasakçılık taraftarı değilim. Daha ziyade başka insanlara kötü muameleyi özendiren görüntülerden hoşlanmıyorum. Çocuklarımızın, izlediklerinden etkilenmesini istemiyorsak, bunun en kestirme yolu hangi saatlerde ve neleri seyrettiğini bilmek; denetlemeyi başaramıyorsak, ekran saatlerini sınırlamak bir yol olabilir.

Her ekranın bir açma-kapama düğmesi var; bizim basmamızı bekliyor. Ama çoğu okurun, "Kolaysa gel de, sen kapa" ya da "Gelip bir bakalım senin evinde durum nasıl?" dediğini duyar gibiyim. (Bu yorumlarınız için, bkz. "Sınır koymanın değişik yolları" ve bkz. "Önsöz".)

REKLAMDA HER GÖRDÜĞÜNÜ ALDIRTMAK İSTEYEN ÇOCUK

-4 yaşında bir oğlumuz var. Yuvaya gidiyor; biz çalıştığımız için... Genel olarak huylarından çok şikâyetçi değiliz. Ama isteklerinin

olması için çok ısrarcı olabiliyor. Özellikle, reklamlarda gördüğü her şeyi istiyor. Nasıl başa çıkacağımızı bilemiyoruz. Reklamları seyrettirmesek, o da çok zor...

YY: Bu, anne babaların genelde çocuklarının isteklerini nasıl değerlendirdikleriyle ilişkili. Reklam, çocukları ve hepimizi alışverişe özendirici etkenlerden birisi. Vitrinler, büyük alışveriş merkezleri, güzel paketler gibi. Satın alma dürtüsüne boyun eğmemeyi öğretmek, çocuk eğitiminin (reklamcılara değil, bize düşen) önemli bir aşaması. Hangisi uygun, hangisi kabul edilebilir? Neden satın aldığını biliyor mu? Hangi ihtiyacı için satın alınsın istiyor? Burada çocuğa öğretilen, bilinçli tercih yapmak. Kendini, gerektiğinde, tutmayı öğrenmek (gaz-fren gibi, sadece gaz pedalı olan bir otomobil pek emniyetli olmaz bence)...

Anne babanın model teşkil edebildiği, alışveriş başta olmak üzere her türlü kararın zamana yayılarak verilebildiği ortamlar, reklamların lüzumsuzu satın aldırıcı etkisine karşı koyabilmek için asgari koşul. Model siz olursanız, söylediklerinizi anlaması ve sizinle uzlaşması mümkün olabilir.

Sadece reklamlardan değil, herhangi bir medya aracından (internet, sosyal medya vs.) öğrenilen bilgi de "öyleymiş" diye kabul ediliyor. Sanki, sihirli ya da ilahi bir kaynaktan geliyormuşçasına inandırıcı bulduğumuz bu tip bilgiler, genel geçer doğru kırıntılarının yanında yayıncının, reklamcının ya da üreticinin inanmamızı istediği bilgileri de içeriyor. Biz de genel geçer doğruyu zihnimizden içeri alırken, diğer bilgileri de aynı kesinliğe sahipmiş gibi yanında kabul ediyoruz. Aynı sağlamlıkla inanıyoruz. Çocuklarda zihinsel mekanizmalar genel geçer klişelere karşı çok geçirgen olduğundan ötürü, bu inandırma işlemi kolay oluyor... Ama zihin böyle bir şey işte. Eğitimde ya da "aile terbiyesi"nde, farklı şeyler yapmıyoruz. Reklamlar ya da "medya" bu inandırarak öğretme tekniğini bizden iyi uyguluyorsa, suçlayıcı olmak yerine, kendi tekniklerimizi geliştirsek daha iyi olur.

-Bir de, son zamanlarda söylenen ekranların dil gelişimini bozduğu düşüncesi var. Bizim sorunumuz yok o konuda. Maşallah, çok güzel bir dil gelişimi başladı. Ama karşısında açık bir ekran olmazsa, 16 aylık oğlumuz resmen aç kalıyor. Birkaç kere kapatıp denedik, hiç bana mısın demedi. Bakıcımız seyrettirmediğni söylüyor ama bizce o da videolar açıp yemek yediriyor. Bu işin içinden nasıl çıkacağız?

YY: Özel becerilerinin iyi gelişiyor olması önemli, sizi biraz rahatlatabilir. Televizyon karşısında yemek alışkanlığını sürdürmek istemediğinizi anlıyorum. Ne yapalım? 3 yaşının altındaki çocuklara yemek yedirmek için, sözel gelişimleri iyi olsa bile, klip ve reklam seyrettirmek dışında bir "iştah açıcı" yol bulunamıyor. Hoş, bir iştah açmadan ziyade ne yaptığını bilmeden yeme durumu söz konusu. Ne versen gidiyor, dedikleri cinsten. Biraz şarkıcılı lokantalarda, düğünlerde biz büyüklerin durumuna benziyor.

Evinizdeki sofranın başköşesinde TV varsa, çocuğunuzun ekransız yemesini pek beklemeyin.

Bir küçük çocuk ne yediğini bilerek, fark ederek yediğinde, gelecekteki yemek alışkanlıkları daha sağlıklı olur. İnatlaşma ile ya da "hamhum şaralop" yöntemi ile şaşırtarak, dikkatini başka yönlere kaydırarak yedirdiğimizde, alışkanlığın gelişmesine engel oluyoruz.

Elbette, boğazından aşağıya birkaç lokma gidiyor, çocuğumuz açlıktan kurtulmuş oluyor. Ama yeme alışkanlığı oluşmuyor. Alışkanlığın ilk aşamasında, yemek bir oyun olabilir. Uçak gibi ağzına iniş yapan bir kaşık dolusu mama, çocuk ekrandaki oyuncak robota ağzı açık bakarken ağzına sokuşturulandan daha "bilinçli"dir.

Yemek yemenin kendisi, biz yetişkinler için, hemen bitirilmesi gereken ya da ne yediğimizin pek önem taşımadığı, yalnızca doyma amaçlı bir etkinlik olduğunda, pek arzulanan ya da özlenen bir şey olmayabilir. Evinizdeki sofranın başköşesinde TV varsa, çocuğunuzun ekransız yemesini pek beklemeyin. Yemek zevkini, sofra adabını ve ağız tadını kazanmak için küçük yaşlar önemli bir fırsattır; bebekleri hiç azımsamayın. Ama ekran karşısında çocuk oyalama ihtiyacı bir "realite"yse (ki öyle), 3 yaşından küçük çocuklara özel programları arayıp bulsak daha iyi olur. Tek tük de olsa, en azından bu tarz programları araştırmaya değer.

Yemek yedirme konusunda, beslenme bölümündeki sorulara bir göz atabilirsiniz. Belki mönüde ya da yemek tariflerinizde, bir değişiklik yapmak işe yarayabilir.

-Bizimki de 5 yaşında ekran açmasam yemek yemez ki... Büyüdükçe düzelir diye beklemedeyiz.

OTPF: Yemekle ilgili rutinler küçük çocuk ailelerinin en zorlandığı konulardan biri. Genelde evde yemeyenlerin kreşte yemeklerini yemeye başlamasıyla sorunların azaldığını görürüz. "Aman canım zorla yedirmeyin, acıkınca kendi yer zaten" miti ile birçok ailenin üzülüp zorlandıklarını sıkça görüyoruz. Kısıtlı yemek alımı ya da aşırı seçicilik durumunda büyüme eğrisinin riske girip girmediğini kontrol etmekle işe başlamanızı öneririm. Çocuğunuzu takip eden çocuk hekiminize ya da aile hekiminize büyüme hızının, kilo ve boyunun yaşından beklenen şekilde ilerleyip ilerlemediğini sorabilirsiniz. Barsak düzeni, şişkinlik, rahatsızlık hissi, yiyecek alerjileri gibi konular uzman görüşü gerektirir. Burada sadece bir alışkanlık olarak masada ekran kullanımını konuşalım. Ekran karşısında yerken dikkatini yediğine veremediğinde çocuklar yemeğin dokusunu, tadını, kokusunu hissedememiş, aynı zamanda yiyecekleri düzgün bir şekilde çiğnememiş olur ki bu, sindirim sürecini de etkileyebilir. Geleceği ilgilendiren asıl sorun ise ekran karşısında yemek yeme alışkanlığının obezite ile yakın ilişkisi olmasıdır.

Büyüdükçe düzelir diye beklemeden, bu alışkanlığın nedenleri ve çözümleri üzerine düşünmeye başlamanızı öneririm.

Çocuğunuzu önceden, tek başına yedirmeyin. Yemeğe ailecek oturmaya özen gösterin.

-Ekran karşısında yemek yeme alışkanlığını nasıl değiştirebilirim öyleyse?

OTPF: Bu alışkanlığı onaylamadığınız belli. Sizi bunu yapmaya yönelten durum ne oldu? Bu soruya vereceğiniz cevabın, problemin çözümündeki ana belirleyici olduğuna inanıyorum (davranışınızdan memnun hissetmediğiniz her durum için geçerli bir söylem). Örneğin, davranış sorunları, aşırı hareketliliği, yemeklerle ilgili hassasiyeti olan bir çocuğunuz varsa beslenme sırasında davranış kontrolünü sağlamak için ekran açmaya mecbur hissetmiş olabilirsiniz. Bu saydıklarım, nörogelişimsel bozukluk işaretleridir. Böyle bir durum söz konusuysa gelişimsel değerlendirme için bir çocuk ve ergen psikiyatrına başvurmanız önemlidir. Ya da yemeklerde ekran kullanımına, masada yavaş yavaş, oyalanarak yiyen kızınızı hızlandırmak ve evdeki işleri yetiştirmek telaşıyla başlamış olabilirsiniz. Eğer bu olasılık sizin için geçerliyse birazdan vereceğim önerilerden daha kolay faydalanabilirsiniz. Bir diğer olasılık, çocuğunuzun ve sizin ekran sürenizin fazla olmasıdır. Evdeki bu alışkanlık masaya da taşmış olabilir. Akla gelen diğer olasılık, çocuğunuzun, eve işten geç gelen anne babasını aç beklememesi için bakıcısı –ya da büyükannesi– tarafından, tek başına masaya oturtulması ve beslenmesi olabilir. Sizi bu alışkanlığa iten nedenlerin listesi sayfalarca uzayabilir. Burada dikkatinizi asıl çekmek istediğim, kendi davranışınızın altında yatanı fark etmenizin, kendinize uygun çözümü bulmanıza da yardımcı olmasıdır. Aksi takdirde, bizim önerilerimiz çocuk yetiştirme hakkındaki birçok genellemenin başına geldiği gibi, "genellemelere dayanan önerilerin faydasızlığı" ilkesine takılıp kalacaktır. Reçete gibi yazılan

öneriler, sizin durumunuzla tam örtüşmediğinde, işe yaramayacak ama sizde "olması gerekeni başaramadığınız" hissini bırakıp, yeni bir yük yüklenmenize neden olacaktır. Özetle, istediğiniz sonuca ulaşmanıza yardımcı olacağı iddiasındaki bir öneriyi hayata geçirmeden önce, sizi istemediğiniz şekilde davranmaya iten düşünce ya da durumu tespit etmiş olun. Aynı hedefe varmak amaçlansa da farklı başlangıç noktalarından yola çıkıldığında geçilen istasyonlar farklı olacaktır. Bu uzun girişten sonra hadi kolay reçeteye... Okuyacağınız öneriler arasında sizin yolunuzda yeri olduğunu düşündüklerinizi deneyin:

- ✦ Yemek masasından ekranı şak diye kaldırmak kolay değil. Bunu kademeli yapın. Örneğin, önce sadece akşam yemeğinde, çorba içerken kapatmak gibi. Sonra günden güne ekransız süreyi arttırın.
- ✦ Ekrana bakarak yiyen çocuğun yemek masasında eğlence aradığını varsayarsak, yemeğe ailecek oturmaya özen gösterin. Çocuğunuzu önceden, tek başına yedirmeyin.
- ✦ Masanın da eğlenceli görünmesi faydalı olur. Renkli, desenli, çocuklara özgü tabak, bardaklar kullanabilirsiniz. Peçetenin rengi, ortaya belki bir iki süs, kim nerede oturacak, en sevdiği oyuncak hangi sandalyede oturup yemeğe eşlik edecek vb. masa hazırlığını biraz ballandırıp, çocuğunuzun sorumluluğuna verebilirsiniz. Kendi hazırladığı eserine bakarak yemeyi tercih edebilir.
- ✦ Yemek hazırlık aşamasında elinin azıcık hamura bulaşması da yemeklere olan mesafeli duruşunu yumuşatabilir. Masaya servis edilen yemeğin hazırlanmasında çocuğunuzun katkısını anlatır da anlatırsınız... Herkes dikkatle tadına bakıp, tebriğini eder.
- ✦ Sizin nasıl yemek yediğiniz, beğenip beğenmediğiniz, yüzünüzün aldığı şekil muhtemelen şimdiye dek ekranın arkasından görünmedi. Yediğinizin, içtiğinizin tadından, dokusundan, kokusundan biraz abartılı mimiklerle bahsetmeniz,

şimdiye dek arada kaynamış olan duyuların algılanmasını kolaylaştırabilir.

Afiyet olsun...

EKRANI İŞE YARAR HALE GETİREBİLİR MİYİZ?

-5 yaşında bir erkek çocuk babasıyım. Bütün uzmanlar televizyonun zararlı olabilecek etkilerinden söz ediyor. Kabul ediyorum. Ama bizi de düşünün. Evimizde çocuğumuz doğmadan önce, evlenirken ilk aldığımız eşya televizyondu. Benim vazgeçemeyeceğim bir şey. Maç, haberler, bazı diziler. Neredeyse tek zevkim. Bu konuda bir orta yol yok mu?

YY: Birçok okurun altına imzasını atabileceği sorunuz çok samimi, o derecede açık: Özellikle 3 yaşından küçük çocuklar için televizyonun oldukça olumsuz etkileri var; bunu tartışmıyoruz. Evlerimizin doğal parçası olmuş bu eşyayı ne yapalım da, çocuklara zararsız, hatta çocuklar için işe yarar hale getirelim? Biz de tek eğlencemizden yoksun kalmayalım. Bunun bir yolu var mı? Herhangi bir ev eşyası için geçerli olan kural, TV için de geçerli. Hayatımızın neresine oturtuyorsak, hayatımız da öyle etkileniyor. "TV'nin yeri evin başköşesi olmasın" diyerek başlayabiliriz.

- ✦ Kendi TV tiryakiliğimizi kısıtlayabiliriz.
- ✦ Çocuklara uygun olmayan programları çocukların yanında seyretmeyebiliriz (bunun için onların bir uyku saati olması gerekir).
- ✦ Anne ve baba ile ilişkinin yoğunluğunu, sadece TV'ye değil, hiçbir şeye azalttırmayın.
- ✦ Dil gelişimi başlamamış çocuklara "hiç TV" seyrettirmemeliyiz.
- ✦ Dil gelişimi mükemmelleşmemiş olanlara "en fazla 30 dk", tercihen "hiç TV" ilkesinden şaşmayın.

Yatak odalarına televizyon sokmayın.

-TV seyretme serbest olduktan sonraki dönemde, ek uygulamalarımız neler olabilir?

YY: Çocuklarımızın ne seyrettiğini bilmek, neyi seyredemeyeceğini belirlemek bizim görevimizdir. Bu görevi yerine getirmek için (daha önce *Düşe Kalka Büyümek* kitabımda yer alan ve birçok anne babanın uygulayıp, sonuç aldığı) birkaç evrensel öneri getireyim:

Zaman sınırlaması: Kendinize ve çocuklara TV seyretme saatleri belirleyin. Evin bir köşesinde devamlı açık bulundurmayın. TV'siz saatlerinize (sofra vakti mesela) sahip çıkın.

Mekân sınırlaması: Yatak odalarına TV sokmayın.

Birlikte seyretme: TV'de her gördüğüne (sırf bir ekranda yayınlanıyor diye) inanmamayı veya tartışarak kabul etmeyi sizden öğrenebilir. Seyrettiği şeyleri kendi mantık süzgecinden geçirmeyi, gördüklerini tartışmayı, anlatılanlar dışındaki açıklamaları birlikte düşünmeyi sizinle yapmasını sağlayın.

Yorumlama: "Sen olsaydın ne yapardın?" için kullanabileceğiniz bolca malzemeye TV seyrederken rastlayabilirsiniz. TV'dekiler hakkında tartışırken, hayattaki çeşitli olası durumlar hakkında düşünce düzeyinde hazırlık yapabilirsiniz.

Bu uygulamaların özünü, sizinle çocuğunuzun birlikte zaman geçirmenizin ve birbirinizle konuşmanızın oluşturduğunu hatırlatmama gerek var mı?

ŞİDDET VE "MEDYA"

-Bu soruyu herhalde birçok kez duyup cevaplandırdınız, ama ben de bir sorayım dedim. Filmlerde, dizilerde, bilgisayar oyunlarındaki şiddet küçük çocukları nasıl etkiler? Biraz da açıklayarak, cevap verirseniz, eşime de okutmak istiyorum cevabınızı.

YY: Bilgisayar oyunları ya da filmler, dizilerdeki şiddetin etkileri

en çok tartışılan konulardan birisi. Uzmanların çoğunun bu konuda kesin tavsiyesi, çocukların şiddet içeren yayınlardan uzak tutulması yönünde. Ben de bu tavsiyeye katılıyorum. Ama "nasıl"ı ve "niçin"i hakkında biraz açıklama yapmazsak, bu tavsiyelerin birçok uzman tavsiyesi gibi hayata geçmediğini biliyorum. Bugün ekranlarda gördüğümüz şiddet, dün, plastik tabancalardı. Birçok babanın dediği gibi: "Hiçbirimiz katil olmadı." Belki, "çoğumuz" demek daha uygun, ülkemizde akan kan hiçbir zaman durmaz; bir vesileyle, şiddet hep mevcudiyetini sürdürür. Son on beş-yirmi yılda da, azaldığını söylemek pek gerçekçi değil. Sorunu bugün daha ciddiye almamız neden gerekiyor? Gerektiren, toplumda şiddetin, romanda ya da oyuncaklarda kalmaktan öteye geçtiği, yaygınlaştığı ve gündelik hayatın içine girdiği bir dönemde olmamız. Gerçek ile oyunun iç içe geçtiği, birbirinden zor ayrıldığı bir dönemde, ekranlardaki şiddetin tahrik ediciliği çok daha yüksek. Yani, oyun nerede başlıyor, nerede bitiyor bunu ayırabilmiş değiliz. Milyonlarca çocuğun babasının ya da yakın bir akrabasının gerçek bir silahı var; babalar çocuklarının nişancılığıyla övünüyor ya da babasına ait silahla annelerini vuran çocukları gazetelerde okuyoruz. Şiddetin hayatın bir parçası haline geldiği bir dönemde medya ve özellikle de televizyon başta olmak üzere şiddeti yücelten yayınların çocukların üzerindeki olumsuz etkisi yadsınamaz. Bu konuda tedbir almak en az yayıncılar kadar ana babalara da düşüyor. Ne yapabiliriz? 5 yaşından küçük çocukların, hayal ile gerçeği ayırt etme becerileri genel olarak pek gelişmemiştir. Babasına gelip "Sen beni dövdün" diye protesto eden çocuk, rüyasında yediği dayağın hesabını, "karınca ezmez" babasından sormaktadır. Daha bunu yapamaz durumdaki bir çocuğun, adam öldürmenin, kafa koparmanın "hayali" olduğu bir durumu kavraması söz konusu değildir.

Şiddet dürtüsünü kontrol etmeyi zorlaştırıcı olan bu görüntüler, hem o dönemde hem de daha büyük yaşlarda, saldırgan davranışları körükleyici olabilir. Bu durum elbette her çocuk için geçerli

değil. Sizin çocuğunuz için ne kadar risk olduğunu bilemeyebiliriz Ama riskin ciddiyeti, sonuçta az sayıda çocuk gerçekten etkilense bile, bu tür dizileri, filmleri ya da oyunları seyrettirmemeyi gerekli kılıyor kanımca. Bu kısıtlamanın, şiddet içeren dizileri ya da bilgisayar oyunlarını izleyen küçüklerde büyük kayıplara yol açacağını sanmıyorum.

Şiddet, korkuya çözüm değil.

-Şiddet eğilimi doğuştan var mıdır? Bu eğilime biz anne babaların katkısı var mıdır? Doğuştan saldırganlık diye bir şey var mıdır? Yuvadaki oğlumuz (3,5 yaşında), her gün birisiyle dövüşüp geliyor. Buna ben engel olmak istiyorum, ama babası oğlumun vurucu-kırıcı bir çocuk olmasını istiyor. Kendisi aslında çok sevecen yaradılışlı bir kişi, ama son yıllarda o da çok öfkeli, kavgacı olmaya başladı. İş stresi, harcamaların artışı belki onu da gerginleştiriyor. Oğluyla birlikte TV'deki mafya dizilerini seyretmekle rahatladığını söylüyor.

YY: Şiddet içeren dizileri yetişkinler olarak zevkli ve eğlenceli bulabiliriz. Ama medya ve şiddet sorusuna verdiğim cevapta olduğu gibi, bu eğlence çocuklar için yüksek risklidir. Onları bu riske sokmamayı tavsiye ederim. Eşinizin oğlunuzun vurucu-kırıcı olmasını neden arzuladığını onunla konuşup tartışacak bir kişi olsa ne iyi olurdu. Oğlunuzun ezilmesini, başka çocuklar tarafından hırpalanmasını istememesini anlıyorum. Bu isteğine yürekten katılıyorum. İşin psikolojisine fazla dalmayan bir şey söyleyeyim. Vurucu-kırıcı olma gayretindeki çocukların (ve teşvikçi anne babaların) çoğunun en korktuğu şey birisi tarafından ezilmek, yönetilmek ve hırpalanmaktır. Çocuk, bu korkuyla, efelenir, ona buna sataşır, başkalarının hakkını elinden alır. Birçok anne baba da, bunu çocuğun ileride dişli bir tip olacağının, kimselere kendisini ezdirmeyeceğinin işareti olarak görüp, gelecekte güçlü bir

yetişkinin hayalini kurar. Başkasını ezmenin ya da hırpalamanın, kaçınılmaz bir sonu vardır. Her vurucu-kırıcı çocuğu dövebilecek ve ezebilecek, daha vurucu-kırıcı bir çocuk, bir gün çıkar gelir. Üstelik, ilk ezdiği, baskı altına aldığı, kontrol ettiği kişi, vurucu-kırıcı olan çocuktur. En korktuğu şeyden kaçarken, aslında, en korktuğunun gerçekleşmesini kolaylaştırmış olur. Şiddet, korkuya çözüm değil. Bu arada, seyrettiğimiz filmlerde, dizilerde, çete reisi dışında da birçok vurucu-kırıcı karakter var. Çocuğumuzun çetenin bir fedaisi ya da çatışmadaki kurbanlardan birisi olma olasılığı, çete reisi olmasından çok çok daha yüksek. Elbette, anne babanın hayal gücü sınır tanımaz, ama çocuğu fazla da riske atmayın.

19

GÜNDELİK HAYAT VE TOPLUMSAL UYUM



MİSAFİR GELDİĞİNDE

-3,5 yaşındaki oğlumuz şirin, iyi kalpli bir çocuk... Bizimle oynamaktan, yanımızda oturmaktan çok keyif alır. Ama bir sorunumuz var. Evimize çok gelen giden olur. Eşimin ve benim çevremiz çok geniş; haftada birkaç kez yemekli misafir geliyor. Misafir gelince birden huyu değişiveriyor. Sanki o sevecen, yumuşak huylu çocuk gidiyor; yerine bir canavar geliyor... Bu durumun bir açıklaması var mı?

YY: "Misafir misafiri istemez, evin çocuğu hiçbirini istemez" diye bir deyiş var. Kısacası, yalnız değilsiniz. Çocuklar evlerine misafir gelince rahatsız olabilir. Evin düzeni bozulur. Anne ve babanın ilgisi misafirlere yönelir. Evin başköşesine onlar oturtulur, yemeğin güzel tarafı onlara verilir. Oyuncaklar zorla paylaşılır, sevilmeyen tiplerle arkadaşlık etmek zorunda kalınabilir. Çocuklara sofrada yer kalmaz, anne babalarının dizinin dibinde oturmak varken, gidip mutfakta yemek zorunda kalabilirler. Birçok okurumuzun kafasında kendi çocukluklarındaki benzer yaşantıları canlanabilir. Kısacası, çocuklar dikkatleri birden çok şeye bölündüğünde, üzerlerindeki dikkat ve özen azaldığında, alıştıkları düzen bozulduğunda ya da değiştiğinde, davranışları üzerindeki kontrolü kaybedebilirler.

Çocuklar alıştıkları düzen bozulduğunda davranışları üzerindeki kontrolü kaybedebilirler.

Kontrolü kaybetme olasılığı her çocuk için geçerli değilse de birçok çocuk için söz konusu olabilir. Anne babasını pek az görebilen, dikkati kolayca dağılabilen, düzenine düşkün ve titiz çocuklar (bütün bu özellikler tek tek) misafir geldiğinde "saçmalayabilirler." Ne yapabilirsiniz? Eve büyük kalabalıklar davet etmek zorunda kaldığınızda, çocuğunuza ihtiyacı olan özel ilgiyi

sağlayacak, kendisini yakın hissettiği bir aile büyüğünden yardım isteyebilirsiniz (yaşasın babaanneler ve anneanneler, hatta teyzeler, amcalar, halalar ve dayılar). Gelen grupta çocuklar varsa, çocukları kendi başlarına bir köşeye atmak ya da başlarına bir bakıcı "dikmek" yerine, çocuklar için bir program yürütebilecek enerjide bir yetişkin tahsis etmek, sorun çıkması olasılığını azaltabilir.

DOĞUM GÜNLERİNDE

-Yuvaya başladığımızdan bu yana doğum günü partilerine çağrılmaya başladık. Büyük bir heves süslenip püslenip, hediyemizi alıyor, doğum günü yapılan yere gidiyoruz. Bu bazen bir ev, bazen de yeni moda olduğu üzere "parti mekânları" oluyor. Oğlum (3 yaşında) her gidişimizde, tam kapıda geri dönelim demeye başlıyor. Ya da itiş kakış içeri girsek bile, ben diğer annelerle otururken, o da yanımdan hiç ayrılmıyor. Nasıl davranmalıyım? Onu diğer çocukların yanına götürsem bile hemen geri geliyor.

YY: Doğum günü partileri toplumsal hayata giriş kapılarından birisi... Evde ciddi bir hediye stoku yapmak gerekiyor bu arada. Aynı gün içinde birkaç partiyi, bayram ziyareti gibi kapı kapı gezen çok aile var. Zahmetli ve zor bir iş bir bakıma. Hele çocuk utangaç, sıkılgan, yavaş ısınan bir yapıda ise partiler eziyet olabilir. Dışında kalmak istemez, ama içine nasıl gireceğini de bilemez. Bu ilişki kurma sıkıntısını yaşayan bilir. İnsanların neredeyse yüzde on beşi, bu tip toplu ortamlarda kendisini oldukça sıkıntılı hisseder. Bir yetişkinse, bir mazeret bulup uzak durabilir. Büyükçe bir çocuksa, mide bulantısı, karın ağrısı gibi şikâyetleri daha kolayca ifade eder, durumu kurtarır. 3 yaşındaki oğlunuz ise, yeni bir ortamda, birtakım tanımadığı çocukların ortaklıkta çılgınlar gibi koşuşturduğu bir kalabalık mekânda, kendisini en rahat hissettiği yere kapağı atıyor: Sizin kucağınız. Parmak emmeye, mızırdanmaya, somurtmaya, kısacası, yaşından küçük bir çocuk gibi davran-

maya başladığında bilin ki kendini pek rahat hissetmiyor. Zorlama alıştırmak için bir yol mudur? Bence pek değil.

Kalabalık partileri es geçerek başlayabilirsiniz. Davet edildiğiniz her yere gitmeniz gerekmez! Gitmeden önce orada kimlerin olabileceği hakkında bilgi verin. Çocuğunuz çok kaygılanıyorsa, bir gün önceden gidip "keşif" de yapabilirsiniz. Her durumda, gittiğiniz yerlere en erken giden olmaya gayret edin. Böylece ısınmayı vakitlice tamamlamış, kalabalıkla bir çırpıda değil, misafirler geldikçe, birer-ikişer tanışmış olursunuz. Sıkılgan tabiatlı anne babalar için de bu geçerli bir yöntem olabilir. Bizler de gittiğimiz yerde az tanıdık birisi bile olsa, kalabalık bir düğünde ya da partide, hemen o kişiye biraz yanaşmaz mıyız? Parti ilerleyip ısındıktan sonra sığındığımız köşe ve kişiden uzaklaşıp, daha sosyal olabiliriz.

"PARAMIZ YOK" MAZERET Mİ?

-Kızımız 5 yaşına geldi, ama söz dinletemediğimiz birçok konu var. Oyuncak mağazalarının önünden geçmemiz imkânsız. Kazara herhangi bir mağazadan içeri girsek, bir şey aldırtmadan çıkmıyor. Geçenlerde, "Kızım paramız yok, alamayız" dedim. Cüzdanımdaki paraları başka bir yere boşaltıp, "Bak cüzdanım boş" diye de gösterdim. Kabul etti. Eve gelince, "Paramız yok, aç kalacağız" diye ağlamaya başladı. Yanlış mı yaptım?

YY: Para kavramının bu yaşta pek tam olmadığını tahmin edebilirsiniz, ama "kaynak" kavramı mevcut. Kendi mallarının kıymetini pek iyi bilebilir, kimseyle paylaşmak istemediği kaynakları güzelce muhafaza edip, gizleyebilirler. Bir gün işe yarayabileceği düşüncesiyle... Tasarruf anlamında yorumlanabilecek davranışlar 5 yaş civarında belirgindir. Ancak... Paradan anlamasa bile, (sadece oyuncak değil, yemek almaya da yarayan) kaynakların bittiğini öğrendiğinde, geleceğinden endişeye düşer. Bu endişeyi 5 yaşında bir çocuğa taşıtmamayı öneririm.

Onay vermediğiniz bir talebi olduğunda bunu açıkça belirtmekten çekinmeyin.

Üstelik bu mazeretimiz, genellikle, bir yan yoldur. Paramızı o isteği yerine getirmek için harcamak istemiyorsak, çocuğumuza bunu açıkça söylemek yerine başvurduğumuz bir yan yoldur. Kötü mü? Bilemem, yapmadığımız bir şey değil, ama pek etkili olmaz. Oyuncak ya da çikolata almayı, onun talebiyle, sizin onayınızla gerçekleşen bir işlem olarak düşünelim. "Param yok" deyince, çocuğunuz "Paran olduğunda alırsın" derse, (ki der), ne cevap verebiliriz? Onay vermediğinizi açıkça belirtmekten çekinmeyin, bu durum onun hoşuna gitmese de sizin nedenlerinizi dinleyebilir, yine de aldırtmak için ısrar edebilir. Hoş, her durumda ısrarı sürdürecektir. Ama sizin uygun gördüğünüz ama para bul(a)madığınız için almadığınızı değil, almayı uygun görmediğiniz için almadığınızı bilmesi, kafa karışıklığını ve ısrarı azaltacaktır. Üstelik, ısrarın tekrarını da azaltacaktır.

NEZAKET VE BAŞKALARINA SAYGININ ZARARI OLABİLİR Mİ?

-Çocuğumuza dışarıda nasıl davranması gerektiği konusunda bilgi verirken genel olarak terbiye ve görgü kuralları içinde davranmasını istiyoruz. Ancak, dış ortamda çocuğun ezildiğini kendi ağzından dinlediğimizde üzülüyoruz. Arkadaşlarına karşı terbiyeli olmasını istediğimizde, karşıdan tepki olarak alay konusu olduğu ya da tartaklandığını söylediği olmuştur. Biz de çocuğumuza sen de "vurkır" mı demeliyiz ya da bunun gibi durumlarda çocuğumuzla nasıl konuşmalıyız?

YY: "Hmm, light bir çocuğunuz var demek ki..." Bu soruyu Bursa'da bir konuşmamdaki dinleyiciler iletmişlerdi. Pek net cevap veremedim, hâlâ da veremiyorum. Ancak, okurların dikkatine

sunmayı özellikle istedim. "Biz nasıl bir toplum arzu ediyoruz?" sorusuna verdiğimiz cevap ile "Nasıl bir çocuk yetiştirmek istiyoruz?" sorusunun cevabı ne kadar birbirine yakın. Bu soru, bana bunu düşündürdü. Başkalarının davranışlarımızdan nasıl etkileneceğini düşünebilmek, başkasını üzmek ya da kırmak istememek... Bu yetkileri ve sonucundaki ilgili, nazik davranışları, zaaf olarak gören bir toplumsal ortamda çocuğun işi zor olabilir. Diğer yandan, kişiler arasındaki sınırların net çizildiği, kendisi dışındakilerin de varlığını düşünerek davranmanın makbul ve muteber olduğu, toplumsal yaşayışın kurallarının herkese eşit ve kesin uygulandığı bir toplumda, bu zorluklar daha az, avantajlar daha çok olacaktır.

Çocuk yetiştirme hakkındaki bir soruya neredeyse politik bir cevap verdim; ama çocuklarımızın içinde olmasını istediğimiz toplumsal yapıya göre bazı değerleri kazandırmak istememizden doğal ne olabilir?

BAŞKA ÇOCUKLARI EZEN, HIRPALAYAN ÇOCUKLAR

-5 yaşındaki kızımızın gittiği yuvada bir iki tane saldırgan çocuk var. Bunlar her dinlenme arasında, kızımı oyun bahçesinde sıkıştırıp, saçını çekiyor ve ağlatıyorlar. Böyle uğraştıkları bir erkek çocuk daha vardı, biraz kısa boylu. Onun ailesi yuvadan almak zorunda kaldı. Okul yöneticilerine durumu ilettiğimizde, o saatte çocukların özgür olduklarını, bu şekilde dövüşerek hayata hazırlık yaptıklarını söyleyerek sanki bizimle alay etti. Kızımız da istese karşılık verebilirmiş. Biz şoke olduk. Çocukların anne babalarını da teşvik ediyorlarmış. Babalardan bir tanesi de dayak yiyen çocuklardan birinin babasını tehdit etmiş zaten...

YY: Bu kitabın en zor sorularından bir tanesi. Kendimizi "taraf" hissettiğimiz bir durum, nesnel bir cevap vermeye gayret edeceğim. Saygılı ve anlayışlı olmak gibi medeniyet işaretleri; kuralların pek uygulanmadığı, başıboşluğun özgürlük sanıldığı ortamlarda,

Ezilen çocuğa, "vur, kır" demeyin.

soruda tanımlanan duruma düşmek işten bile değil. Zayıflığa tahammülü olmayan çocuklar, yuvada, parkta, okulda, bazen gözlerine bir çocuğu kestirebilirler. Hedef çocuk, genellikle pek güçlü değildir. Biraz çekingen ve sıkılgan olabilir. Kendini ifade becerileri yetirince iyi gelişmemiştir. Ya da, bir önceki sorudaki çocuk gibi, davranışları yeterince saldırgan olmadığı için zayıf olarak algılanabilir (sizin nezaketinizi zaaf olarak gören olmadı mı hiç?). Her durumda, ezen çocuktan kaçış bazen zordur. Çocukların başında bir yetişkinin olduğu ortamlarda, ezici davranışlara "sıfır müsamaha" göstermekten başka önleyici çare yoktur. Ezen çocuğun ruhsal durumunun çok iyi olmaması, onunla ayrıca ilgilenmemizi gerektirir. Çocuğun bir ruhsal sorunu olması bir mazeret olarak değil, çocuğun zarar verici olmasını önlemeye yönelik hazırlığın yapılmış olması anlamına gelir.

Kısacası, ezilen çocuğu korumasız bırakamayız. Ezme davranışının (İngilizcede, "bullying" terimi kullanılıyor) normal görüldüğü, dalga geçme ya da takılma ya da itişip kakışma gibi sıradan yaramazlıklarla bir tutulduğu ortamlarda, ezilen çocukların ruh sağlığı üzerinde yıkıcı etkiler yaratmaktayız. Ezilen çocuğa, "vur, kır" dememize pek gerek yok; zira, ezilen çocukların bir kısmı kısa bir süre sonra kendisini ezen, güçlü çocuğun yanı başındaki yardakçılardan birisi haline gelebilir. Kendi "ezik"liğini başkalarını "ezerek" tedavi etmeye kalkışabilir. Şiddetin bir iletişim biçimi olarak kabul gördüğü ortamlar, adalet duygusunu, yetişkinlerin küçükleri koruyacağına olan inancı yok eder.

Kendinden zayıf gördüğünü ezme alışkanlığı, okul çağında ve yetişkinlikte devam eder. Vakitlice önüne geçme görevi öncelikle çocukların içinde yer aldığı kurumlara düşer. Anne babaların ise ezen çocuklarını bazen teşvik edebildiğini ya da diğer çocuğun kendisini koruması gerektiğini söyleyerek körükleyici olabildiklerini görüyoruz. Bu sorudaki okul yöneticisinin hayata hazırlık olarak tanımladığı ortam, daha ziyade "yiyin birbirinizi" yaklaşımı

gibi gözüküyor. Ülkemizde, toplumsal karışıklıklardaki "altta kalanın canı çıksın" yaklaşımlarına da çok benziyor. Maalesef, okul yöneticisinin hazırladığını öne sürdüğü cinsten bir hayatımız var. Şimdilik...

POPÜLER VE SOSYAL Mİ? SIKILGAN VE MAHCUP MU?

-4 yaşında bir kız çocuğuna sahibim. Bugünlerde kızımda bir problem sezinliyorum. Şöyle ki geçenlerde bir davete katılmıştık. Arkadaşlarımın çocuklarıyla oynamak istiyor. Ancak sanırım ilk tepkinin karşı taraftan gelmesini istiyor. Ve neredeyse, onların, tabiri caizse, gözlerine, ağızlarına bakıyor beni çağırsalar da oynasam diye. Anlamıyorum benim kızım hem çok güzel hem güzel giydiririm. Yani, diğer çocuklardan eksik yanı yok, tersine fazlalıklarının olduğuna inanıyorum. Sizce neden olabilir?

YY: Çoğumuz popüler olmayı, aranan ya da davet edilen kişi olmayı arzu ederiz. Çocuklarımızın da öyle olmasını dileriz. Bunun sosyal olmak, toplumla uyumu yüksek birisi olmakla eşdeğer olduğunu düşünürüz. Üstelik popüler olmak, toplumsal olarak uyumlu olacağımız ya da anlamlı ve sürekli arkadaşlıklar kurabileceğimiz anlamına gelmiyor. Popüler olmak, derin ilişki kurmaya engel bile olabilir.

"Sosyal" olmak kimimiz için sonradan öğrenilen, kimimiz için de yaradılıştan mevcut olan bir özellik... Ama sosyal olmak bir zorunluluk mu, ne kadar öncelikli? Sosyal olmamak (mahcup, çekingen olmak) ne kadar sorunlu bir durum?

Her çocuk, her birey için ayrı ayrı düşünmeliyiz. Bazen de biraz beklemeliyiz... Küçük çocuklarda, yürümeye başladıktan sonraki dönemde giderek yabancılara karşı bir kaygı ve uzaklık gözleriz. Anne baba ya da diğer bildik (siz "emniyetli, sağlam, zarar gelmeyecek" olarak okuyun) kişiler dışındakilere mesafeli yaklaşır. İlişkiler arasında ayrım yapabilmesi, bazı kişilere daha bağlı,

bazı kişilere daha az bağlı olması küçük çocuğun sosyal mesafeyi ayırt edebilmesi çok önemli bir gelişim aşamasıdır. Bazı çocuklar için emniyet ve sağlamlık duygusunun önemi diğer çocuklar için olandan daha fazla olabilir. Emniyet bazen doğrudan zarardan korunmak için, bazen de reddedilmek, arkadaş grubuna alınmamak gibi psikolojik zararlardan korunmak için gerekebilir... Kızınızın arkadaşlık ilişkisi kurma sürati diğer çocuklardan daha yavaş gözüküyor. Bir süre için... Zorlamadan ziyade, yavaşça ısınmasına fırsat vermekle başlamak uygun olur (doğum günü partileri sorusundaki yanıta da bakabilirsiniz).

İNATÇI ÇOCUKLAR

-3,5 yaşında afacan bir yeğenim var. Son derece zeki bir çocuk. Son zamanlarda en önemli sorunu, özellikle çok sevdiği insanların evlerine gittiğinde ya da çocuk bahçesinde oynadığında, çıkmamak için direniyor olması. Bir de çiş sorununu hallettiği halde, kakasını hâlâ söylemiyor. Bütün bu konularda her seferinde söz veriyor. "Tamam, bu kez anne babayla birlikte eve döneceğim" ya da "Bir dahaki sefere kakamı söyleyeceğim" diyor. Ama kimi zaman uygulasa da çoğunlukla tutamıyor sözünü. Dil yetisi çok gelişkin. Resim konusunda da ressam arkadaşların söylediğine göre, çok başarılı. Kâğıdı iyi kullanıyor, form algısı ve yaratıcılığı da fena değil. Ama kimi zaman, yoğunlaşma sorunu yaşıyor, oyun oynarken. Özellikle, uyumamak için direniyor. O zaman da, müthiş huysuz oluyor. Öğrendiği en kötü sözcükler olan "eşek" ve "aptal"ı, şu biçimde söylüyor: "eşek teyzeciğim", "aptal anneanneciğim". Neyse, daha fazla hikaye anlatmayayım da... "Acaba hiperaktif olabilir mi?" diye düşünüyorum. Belki de, tek tek yanıtlayamayabilirsiniz. En azından bu tür durumlarda onu en az incitecek ya da en doğru olacak tavrı bulabilmek için, nelerin okunması gerektiğini söyleyebilirseniz, sevinirim.

YY: Bu ufaklığın oldukça kendine özgü, tipik özellikleri var. Dil ve çizgi alanındaki gelişmişliği ile "inatçı" ya da "huysuz" olarak tanımlanabilecek davranışlarının yanı sıra, huysuzluklarının uykuya gidiş, evden çıkış, eve giriş zamanlarında belirginleşmesi dikkat çekici. Bir de kakasını tutması... Bir durumdan öbürüne geçiş olarak tanımlanabilecek zamanlarda, bir yerden ayrılmayı içeren durumlarda fazlalaşan bu davranışlar, adeta bir değişimi durdurma, işleri yavaşlatma çabası olarak algılanabilir.

Dil becerileri fazlasıyla iyi gelişmiş çocuklarda bazen rastladığımız bu "tutuculuk", her türlü değişime, en azından başlangıçta direnç göstermeyi doğurabilir. Bu değişime direnç davranışını, özellikle bir yerden ya da birisinden ayrılma anlarında görebiliriz. Doğrudan olumsuz davranış olarak değerlendirmek yerine, bir uyum çabası diyelim. Öyle bir çaba ki olan biteni yavaşlatarak, sürat keserek, uyabilmeyi mümkün kılıyor. Peki uykuya geçiş için ne diyebiliriz? Uykudan büyük bir ayrılık var mı? Eğlenceyi, anne babayı (emniyeti) bırakıp, ne olduğu belirsiz bir dünyaya (uyku) dalmak akıl işi mi? Çocuk için sonunu bilmediği bir işe girmekten uzak durmaktan daha doğal ne olabilir? Bir de, böyle bakın meseleye... Bu durumu "hiperaktif"lik olarak adlandırmak pek uygun olmaz (hiperaktif deyiminin uygun kullanıldığı durumların oranı giderek azalmakta zaten). Ama bazı koşullarda hayatı zorlaştırabilecek bir özellik demekte bir sakınca görmüyorum.

CAN ÇIKAR, HUY ÇIKMAZ

-Çocukların huyunu baştan anlamak ne kadar mümkündür? Bunu bilmekten nasıl yararlanabiliriz, eğer değiştiremeyeceksek?

YY: Çocuğunuza uygun davranabilmek için onun huyunu tanıyıp bilmek, o huyla uyumlu yetiştirme tarzı geliştirmek için ona dikkatlice bakmak gerekir. Kendinize de aynı gözle bakarak, kendi huylarınızı saptamayı deneyebilirsiniz. Huy tam olarak nedir peki? Çok küçük yaşta başlayarak saptanabilen, önemli ölçüde genetik

olarak belirlenen, kuşaktan kuşağa aktarılan, pek değişmeyen, ruhsal özelliklerin etrafında örüldüğü davranış özellikleri.

Çocuğunuzun huyunu anlayabilmek için kendinize onun davranış özellikleri hakkında birkaç soru sorabilirsiniz. Cevaplarda o huy özelliğinin iki uç yönünü belirtiyoruz. Uçlardan birisine 0, diğerine 100 derseniz, çocuğunuzun o alandaki huyu hangi uca yakınsa, puanınızı ona göre verebilirsiniz. Beş alandaki sorulardan, çocuğunuzun huy özelliklerini (hatta kendinizinkileri de) nasıl değerlendireceğinize ilişkin fikir sahibi olabilirsiniz.

Tepkileri ne kadar kuvvetli ve yoğun?

- Bir uçta; sinek uçsa huylananlar
- Öteki uçta; dünya yıkılsa fark etmeyenler

Ne kadar hareketli?

- Bir uçta; yerinde oturamayanlar
- Öteki uçta; sabah bıraktığınız yerde akşam bulduklarınız

Etkileşime ne kadar kolay girebiliyor?

- Bir uçta; hemen kaynaşıp, ense tokat olabilenler
- Öteki uçta; merhaba diyene kadar saatler geçenler

Yeni bir duruma ne hızda ayak uydurabilir?

- Bir uçta; "sıkıldım, başka yere gidelim"ciler
- Öteki uçta; "aman elleşmeyelim, böyle kalsın" diyenler

Bir engel çıktığında

- Bir uçta; "haydi, bir kez daha deneyelim"ciler
- Öteki uçta; "tamam, pes"çiler

Çoğunluk, birçok alanda iki ucun arasında kalır. En azından bir alanda, uçlardan birisine yakın ise o çocuğun ya da kişinin huy-

larına damgasını vuran bir özellik olabilir. Çabuk sıkılan, yeni durumlara girme heveslisi bir davranış tarzı olan bir çocuk, yeterince hareketli değilse, engel çıktığında fazla uğraşmayan cinstense, bulunduğu ortamdan kolayca kopan, olan biteni pek izlemeyen, dalgın, hülyalı davranışları olan bir çocuk olarak gözlenebilir.

Bazı çocuklarda ise birbirine paralel birçok alanda uçlardan birisine yakınlık görebiliriz. Örneğin, hem yerinde duramayacak kadar hareketli, dolayısıyla çok kişiyle tanışma fırsatı olan hem de tanıştıklarıyla hemen kaynaşabilecek kadar etkileşime kolay giren birisi ise çok sayıda kişiyle tanışıklığı olan, okulda herkesin tanıdığı, "hipersosyal" bir çocuk oluverir.

Huylar hakkında burada aktardığımdan farklı sınıflandırmalar görebilirsiniz. Zarar görebileceği durumlara yaklaşımı, yeniliklere düşkünlüğü, sonuç odaklılığı ve sebatkârlığı gibi eksenleri temel olarak yapılan bir huy sınıflandırması daha yapılabilir. Ama konuyu fazla dağıtmayalım.

-Bebeklikten itibaren huy özelliklerinin pek değişmeyeceğini düşünürsek, hangi huylar hangi davranışları doğurur? Huylar aynı kalırsa, bizim büyütme tekniklerimizin hiçbir hükmü yok mu? Boşuna uğraşmayalım o zaman!

YY: Kaba bir hesapla küçük çocukların yüzde 40'ını "kolay" olarak tanımlayabiliriz. Tanıdık olmayan durum ve kişilere genellikle olumlu bir ruh hali içinde yaklaşabilirler. Duyguları büyük iniş çıkışlar göstermez. "Yavaş ısınanlar" ise yüzde 15'lik bir kesimi oluştururlar. Değişim dönemlerinde zorlanırlar, yabancılara alışmaları için epeyce bir gayret etmeleri gerekir. Ürkek, soğuk ya da korkak olarak etiketlenebilirler. Düzenli bir yaşam tarzında çok daha rahat ederler, düzeni sürdürmek için takıntı bile geliştirirler.

Yüzde 10'luk bir kesim ise uykusu-iştahı düzensiz, hemen parlayan cinsten olabilir. Yabancıları pek sevmez, uzak durur. Yaklaşmamak için ciddi direnç gösterir. Ayak uydurmak için pek gayret de göstermez. Onlara da "zor" ya da "huysuz" etiketini ya-

pıştırabiliriz... Tam bir gruba sokulamayan bir yüzde 35 kaldığının farkındayım, bilimin elinden bu kadar geliyor. Bu huy özelliklerinin temelde değişmemesi sizleri ürkütmesin; huy özelliklerinin bebeklikte yol açtığı davranışların tıpkısını yetişkinlikte görmemiz gerekmez. Huy, nasıl ele alındığına bağlı olarak en az birkaç kalıp davranış doğurabilir, çocuğumuzun huyları hakkında bebekliğinden bilgi sahibi olmamız, bebeğe ve çocuğa uyan davranışı seçebilmemizi sağlar. Bu uyumun getirisi, ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda ortaya çıkabilecek davranış sorunlarını savuşturmakla başlar; gerisi size kalır.

KAYGILI ÇOCUK

-5 yaşında bir oğlumuz var. Kendisi 5 aydır yuvaya gidiyor. Ancak 2 ay önce başka bir çocuk, oğlumun üzerine kustu. Daha önce de anneannesi tansiyon sebebiyle onun gözü önünde kusmuştu. Kısa süre sonra kendisi de kusunca, şimdi bir kusma korkusu geliştirdi. Ayrıca mikroplar ve bulaşıcı hastalıklarla ilgili de epey bilgi sahibi. Bütün bunlar birleşince oğlumuz içinden çıkamadığı bir korku ile hemen hemen hiçbir şey yiyemez oldu, çünkü yiyeceklerin kendisini kusturacağını düşünüyor. Dahası hastalanmaktan da korkuyor, çünkü hastalanırsa kusabileceğini düşünüyor. Bu yüzden, zaman zaman insanlardan ve eşyalardan bile uzak durmaya çalışıyor. Gün boyu tükürüğünü bile yutmak istemiyor, bu yüzden de sürekli tükürüyor. Yiyecekleri görünce "Ne güzel kokuyor" veya "Ne güzel görünüyor" diyerek yaklaşıyor, onları elliyor, elliyor ama yemiyor. Sıkıntısının son derece farkında zaten aslında çok akıllı bir çocuk (yazabiliyor, okuyabiliyor, çat pat İngilizceyi anlıyor, sayı sayabiliyor, 10-12 yaş Legolarını kılavuzuna bakmadan, sadece kutunun üstündeki resme bakarak yapabiliyor, kendisini resim yaparak ifade etmeyi seviyor). Bu özelliklere sahip olan oğlumuz kendi probleminden de çıkış yolları arıyor. Örneğin, "Yemeği üçe bölsem yesem", "Biraz biraz yesem", "Kusmak aslında çok kötü bir

şey değil" gibi şeyleri söylüyor. Sürekli olarak, "Kusar mıyım?", "Bir şey olur mu?", "Şuna değdim bir şey olur mu?", "Bana geçer mi?" gibi sorular soruyor. Ne cevap vereceğimizi şaşırıyoruz. Kısaca başka bir şey düşünemez oldu. Neşesi kaçtı. Mutsuzlaştı. Bize bir tavsiyede bulunup, yol gösterebilir misiniz? Nereye, kime başvurmalıyız?

Bilgi ve deneyim arasındaki farklar, kaygıya yatkınlık yaratabilir.

YY: Korku, gelişim basamaklarının her birinde doğal olarak mevcuttur; ortaya konuş biçimi ve tetikleyicileri giderek daha karmaşıklaşır. Sesten ürken bir bebek ile kusmaktan korkan çocuk arasında birçok benzerlik bulabilirsiniz. Yaş büyüdükçe, korkulan şeyler geleceğe kayabilir; "Ya olursa?" sorusunu sorabilmek için gelecek kavramının gelişmesi gerekir. Geleceği düşünebilme, planlayabilme, öngörebilme kapasitesi beyin gelişiminin önemli adımlarıdır. Çocuğunuzun bilgileri alabilme, öğrenebilme kapasitesi gerçekten yaşının üstünde; diğer yandan bu hızlı gelişme, onu sindirmeye hazır olmadığı bilgilerle yükleyebiliyor. Mikropların varlığını bilebilir, ama bulaşma yollarını kavraması için hayat tecrübesi elvermez. Bilgi ve deneyim arasındaki farklar, kaygıya yatkınlık yaratabilir. Kaygısı basit: "Ya kusarsam?" İstenmeyen bir durumun gelecekte gerçekleşmesi olasılığı, kaygı verir. İstenmeyen durum, bazen tehlikeli, bazen rahatsız edici, bazen de küçük düşürücü olabilir. Her durumda, "kötü" olasılığın gerçekleşebileceği duygusu, artarak büyür. "Korkulanın başa gelmesi" kaygıyı pekiştirir. "Kustum, kusacağım" kaygısıyla hareket eden çocuk (yetişkinler de pek farklı değil), kusmaya sebep olacağını düşündüğü her şeyden kaçınmaya başlar (fobi gelişir). Örnekteki çocuk, kendi kendine bulduğu bir çözüm olarak, azar azar yemek gibi alıştırma yöntemi ile korkusunu azaltmayı denemiş. Kusmanın o kadar da korkulacak bir şey olmadığı yönünde kendisine telkinlerde bulun-

muş. Ciddi bir kurtulma, kaygılardan sıyrılma çabası içinde. Benim önerim, çocuğunuzu bu sorunla baş başa bırakmayın, çıkış yolları için bir arayışa girin. Nasıl mı? Çocuk psikiyatrisi uzmanının yapacağı kapsamlı genel bir değerlendirme ile başlamanız en doğrusu olur. Kaygı (anksiyete) sorunlarının en sık eşlikçisi depresyondur. Küçük çocuklarda depresyonun tanısı ve tedavisi biraz daha zor olabilir. Oğlunuzdaki kaygı bozukluğunun yanı sıra gördüğünüz işaretlerin bir depresyon olup olmadığının özellikle incelenmesi gerekecektir. Her çocuk psikiyatrisi değerlendirmesinde olduğu gibi gelişiminin yaşı ve geçmiş gelişim özellikleri ile uyumu, sorunların gelişimine bir engel oluşturup oluşturmadığı özellikle değerlendirilecektir.

KENDİNE YETEN DÜZENLİ ÇOCUKLAR

-Doğumdan itibaren kızımızı düzene alıştırdık. Belli saatlerde beslenip belli saatlerde uyuyor. Şimdilik bir sorunumuz yok ama bir yandan da acaba doğru mu yapıyoruz diye düşünüyoruz. Acaba bu davranışımız ileride onu düzen bağımlısı yapar mı?

YY: Çok doğru yapıyorsunuz, çocuklar için düzen bir ihtiyaçtır. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri için doğumdan itibaren gereksinimlerinin hızla karşılanması gerekir. Gereksinimleri çabukça karşılanan, beklentileri doğru çıkan bebeklerin kendilerine güvenleri küçük yaştan itibaren gelişir. Belirlilik çocukları genel olarak rahatlatan bir durumdur. Günlük hayatlarında (örneğin, yatma, yemek yeme, banyo konularında) belli düzeni olan çocuklar, olmayan çocuklara göre daha az sıkıntı çeker ve kendilerini güvende hissederler. Özellikle uyku ve yemek düzeni, çocuğun zihinsel ve bedensel olarak daha sağlıklı olmasını sağlar. Beklentinin açık olması, evde uyulması gereken bir kuralın olması ve hep kabaca aynı zamanda olması onda güven duygusunu geliştirecek, düzenliliğe alıştıracak ve belli saatlerde yemek yemeye, uyumaya hazırlayacaktır.

Çocuklar uykuya dalabilmek için kendilerini güvende hissetmeye gereksinim duyarlar. Alıştıkları, rahat bir ortamda her gün tekrarlanan davranışlar zinciri daha kolay ve rahat uyumalarını sağlar. Bu nedenle uyku saatlerine ve uyku öncesi düzenli olarak yapılan aktivitelere (banyo, kitap okumak, masal anlatmak gibi) mümkün olduğunca sadık kalmak iyi olur.

Örnek olun, fırsat verin, hata yaptığında hoşgörün, başardığında takdir edin.

-Yabancı arkadaşlarımın çocuklarını gördükçe onlara çok imreniyorum. Hemen her işlerini küçük yaştan itibaren kendileri yapıyorlar. Benim kızım şu anda 3,5 yaşında, hâlâ biri tarafından yedirilmesi gerekiyor, kendi kendine giyinip soyunmuyor. Bazen kendimi suçluyorum onu yeterince bağımsız bırakmadım diye. Bu durumu nasıl değiştirebilirim?

YY: Toplumumuzda çok sık rastladığımız bir durum şu yaşadığınız, ama merak etmeyin, düzelmesi çok da zor değil. Birkaç öneri sıralayacağız.

Çocuğun özbakımla ilgili gerekleri yaşlarına uygun olduğu ölçüde yerine getirmesine fırsat vererek özgüveninin gelişmesine yardımcı oluruz. Ancak öncelikle ona kendimiz yol gösterici olmalı ve beklentilerimizde makul olmalıyız. Çocuğun bu becerileri elde edebilmesi için öncelikle ona örnek olmalı, yol ve yöntem öğretmeli ve denemesine fırsat vermeliyiz. Bu denemelerin bazılarının bizim çıkarlarımızla ters düşeceğini de unutmamalıyız (örneğin, 12 aylık bir bebek eline kaşık verildiğinde yemeğin büyük bölümünü üstüne, başına, yere dökecek, kalan bölümünü ise yiyecektir, böyle bir durumda etraf kirlenecek ya da çocuk yeterince beslenemeyecek diye çocuğun kendini beslemesine fırsat vermemek sıkça yaptığımız bir hatadır).

Daha büyük çocuğa düğme ilikleme, ceket giyme, ayakkabı bağlamayı öğretmeli, kendi kendine giyinmesini teşvik etmeli, ba-

şardığında onunla gurur duyduğumuzu belli etmeliyiz. Çocuğa bu tür becerileri kazandırmak amacıyla el kaslarını geliştirici faaliyetler (düğme ilikleme ve açma, fermuar kapama ve açma, ayakkabı bağcığı ile düğüm atma, makas kullanma gibi) yaptırmak yararlı olur. Çocuğun bu tür özbakım becerilerini elde etmesi, el becerilerinin gelişmiş (desteklenmiş) olduğunu göstermekte, kendi kendine yeterli olmasını ve bunun sonucunda kendine güvenli olmasını sağlamaktır. Anne babaların bu tür becerileri kazandırmada en zorlandıkları şey sabırlı olamamaları ve başlangıçta çocuğun dökmesine veya bir düğmeyi iliklememiş olmasına tahammüllerinin olmamasıdır. Sabırsızlık ve aşırı titizlik (sonucun mükemmel olmasını beklemek) çocukların kendilerine güvenmemelerine ve bu becerileri edinememelerine neden olmaktadır. Önemli olan, bu konuda acele etmemek, sabırlı olmak ve öğrenme sürecinde hatalarına hoşgörü ile yaklaşmak.

Biraz geç olsa da benzer uygulamalara siz de başlayabilirsiniz. Ancak, çocuğunuzun bakımı ile ilgilenen diğer kişilerin de aynı şekilde davranmalarını sağlamanız şart, yoksa çocuğunuzun kafası iyice karışacaktır.

TOPLUMU ETKİLEYEN FELAKET VE SAVAŞ HABERLERİ ALDIĞINIZDA

-Ülkemizde olsun, dünyanın değişik bölgelerinde olsun, ortalık çok karışık. Güvenliği tehdit eden olaylar oluyor. Patlamalar, saldırılar... Çocuklarımız (biri 3, diğeri 7 yaşında) bu durumları duydukça, telaşlanıp gerginleşebiliyorlar. Her ikisine de ne diyeceğimi bilemiyorum, kendim de olanlardan çok tedirginim. Eşim pek umursamaz yapıda birisi, fazla büyüttüğümü söylüyor. Bu gibi savaş, saldırı felaket haberleri alındığında, böyle zamanlarda, çocuklara nasıl yaklaşmalıyız?

YY: 1. Çocuklarınızla birlikte olmak için her fırsatı kullanın; onlarla beraber geçirdiğiniz zamanları çoğaltın. Hiç olmazsa, ak-

şam yemek saatlerinde, sofrada birlikte olun. Safları sıklaştırmak rahatlatıcı olur.

2. Başınıza gelebilecek tehlikeli durumlar hakkında konuşmak istediklerinde, susturmayın, dinleyin. Onun korkularını ve endişelerini dile getirmesine fırsat verin. Bütün bunların olması için oturup zaman ayırmanız gerekir. Ayaküstü geçiştirici konuşmalar yapmak yerine, oturun yere yanı başına, aklına gelenleri söylemesi için fırsat verin.

3. Sırf teselli olsun diye "yok bir şey" demeyin. Çünkü var bir şey... Ama siz ve onu sevenler onu korumak için ellerinden gelen her şeyi yapmayacaklar mı? Aldığınız önlemleri tek tek söyleyin. Olaylar sizin olduğunuz yerlerde olsa bile, aç susuz kalmayacaklarını, daima sığınabilecek bir yer olacağını belirtin.

4. Olayları, savaşları etkilenebilecek başkalarını korumak için çocuğunuzla birlikte neler yapabileceğinizi düşünün. Savaş ya da felaket bölgesindeki çocuklara ihtiyaçlarını karşılayacak malzemeler toplayıp gönderebilirsiniz.

5. Çocuk der ki: "Korkuyorum..." Çocuğunuzun korkusuna kulak verin, her zamankinden daha fazla ilgi ve yakınlık gösterin. Korkunun onun günlük davranışlarını engellemesine fırsat vermeyin, çekindiği ve kaçındığı şeyleri saptayıp, bunları yapması için yüreklendirin.

6. Anne baba der ki: "Her zamankinden çok ilgi istiyor, çok bencilleşti..." Verilen yetmiyorsa, ihtiyaç giderek artıyorsa, onu rahatlatmak için daha fazla ve daha uzun dönemli zaman ayırmaktan çekinmeyin.

7. Savaş, bomba ve felaket haberleri ve konuşmaları çocukları gerginleştirebilir. Çocuklar gerginleştiklerinde ne yaptıklarını çok iyi kontrol edemeyebilirler. Davranışlarını kontrol etmekte zorlandığında çocuklara nerede duracağını gösteren yaklaşımlar işe yarar: tatlı sert uyarılarda bulunabilirsiniz. Kendini tutmayı, durabilmeyi öğreten oyunlar oynatabilirsiniz.

KARDEŞ GELİYOR

-Çocuğuma kardeş geliyor. Hayatımızda neler değişecek?

YY: İkinci (ya da üçüncü) çocuğun doğumuyla ailede dengeler büyük ölçüde değişir. Şimdiye kadar evin tek gözbebeği olan ilk çocuğa bir "rakip" gelmiştir. Artık bebeklik çağını çoktan geçmiş olan çocuğunuzun yeni gelen ile beraber tekrar bebekleştiğini bile görebilirsiniz. Çocuklarınız büyüdükçe aralarında çekişmeler, "kişilik çatışmaları" olması kaçınılmaz. Ne kadar kavga gürültü ile büyürlerse büyüsünler, anne babanın doğru yaklaşımı ile ileride birbirilerinin en yakın arkadaşı olacaklar. Kardeşler arasındaki çekişmeler son derece doğaldır ve kardeşler arasında pürüzsüz ve mükemmel ilişki beklentisi gerçekçi değildir. Bazı çocukların ihtiyaçları, klasik bir anne baba yaklaşımıyla karşılanamayacak derecede yoğun olabilir; ihtiyaçlarını ne kadar karşılarsanız karşılayın bunu hissetmekte zorlanan çocuklar vardır. Bu tür durumlarda da çocuk psikolojisi konusunda uzman olan bir kişiye danışmak yararlı olacaktır.

Anne baba olarak kardeşlere ilişkin sıkıntıları olabildiğince rahat atlatmak için cevaplanması gereken sorulara kısaca göz atalım...

-İkinci çocuk ne zaman olmalı? İdeal bir zaman var mı?

YY: İkinci çocuk kararı ortaklaşa alınır (genellikle birinci de öyle!). Ama bizce asıl söz hakkı annede. Anne kendisini iki çocuğun birden fiziksel ve ruhsal gereksinimlerine cevap verebilecek gibi hissettiğinde tekrar hamile kalabilir. Annenin sağlığı açısından bakıldığında, iki hamilelik arasında en azından iki yıl olmasını öneriyoruz. Ayrıca birinci bebeğin anneye olan gereksinimlerinin yoğunluğu ancak 2-2,5 yaşına geldiğinde azalmaya başlar. Bu da annenin ikinci çocuğuna daha farklı ve kaliteli zaman ayırabilmesini sağlayacaktır. Kısacası "süper anne" değilseniz iki çocuk arasında en azından 2-2,5 yaş olmasında yarar var.

-Kardeşin doğumu ile birlikte ne tip davranışlar beklenir?

Kardeşler arasındaki yaş farkı doğum sonrasında ne tip sorunlar olabileceği konusunda belirleyici. İlk çocuğunuz 5-6 yaşını doldurduysa şanslısınız, daha az sorun yaşayabilirsiniz. İlk çocuğunuz daha küçükse zor zamanlar yaşayabilirsiniz. Çocuğunuz bebeğin doğumundan sonraki ilk günlerde biraz şaşkınlık dışında fazla tepki vermeyebilir. Bu durum sizi hemen rahatlatmasın. Yeni doğan bebeğin ailenizin bir parçası olacağı gerçeği bir süre sonra tam olarak yerleşecektir. İlk zamanlarda sizin ilginizin bölünmesi ile birlikte öfkesini daha çok size yöneltecek, eskiye göre daha huzursuz, keyifsiz ve saldırgan olabilecektir. Küçük kardeşini taklit etmeye, tekrar emzik emmeye başlayabilir ya da yeniden bez bağlatmak isteyebilir.

İlk birkaç aydan sonra hayat belli bir düzene girecektir. Çocuğunuz yeni gelen bebeğin kendisi için büyük bir tehdit oluşturmayacağını anlayınca sıkıntıları da azalacaktır. Ama bebeğin ayaklanması, etrafı karıştırmaya başlaması ile birlikte zorluklar tekrar artabilir. Bu defa çocuğunuzun bebeğe olan kızgınlığı açıkça belli olacaktır.

-Çocuğumu yeni doğan bebeğe nasıl hazırlamalıyım?

YY: ✦ Çocuğunuza bir kardeşi olacağını anlayacağı bir dille anlatın. Karnınız büyüdükçe ellemesine izin verin. Gözüyle görmediği sürece bebek onun için önemli bir tehdit oluşturmadığından büyük bir rahatsızlık duymadan bebek fikrine alışacaktır.

✦ Çoğunuzun hayatında yapacağınız büyük değişiklikleri bebek gelmeden mümkün olduğunca önce yapın ki çocuğunuz ikinci plana atıldığını hissetmesin. Örneğin okula başlaması, odasının bebek için değiştirilmesi.

✦ Çocuğunuzu doğum öncesi doktor kontrollerine götürebilirsiniz.

- ✦ Doğum anı geldiğinde ne kadar süre ile hastanede kalacağınızı, çocuğunuza kimin bakacağını ona anlatın. Böylelikle kendini güvende hissetmesini sağlayacaksınız.
- ✦ Çocuğunuzu bebek doğduğunda olacaklara hazırlamak için bebeğe nasıl bakacağınızı anlatın. Bebeklerin çok küçük ve bakıma muhtaç olduklarını, devamlı kucakta taşınmak istediklerini, meme emerek beslendiklerini, bol bol ağladıklarını anlatabilirsiniz. Oyuncak bir bebek alarak şakacıktan bez bağlayabilir, mama verebilir, kucakta taşıyabilirsiniz.
- ✦ Çocuğunuzu bebek için yaptığınız hazırlıklara katın ve bebeğin odasının rengi, yatak örtüsü vs. hakkında seçim yapmasını destekleyin.
- ✦ Eğer yeni doğmuş bebeği olan arkadaşlarınız veya yakınlarınız varsa çocuğunuzla beraber onları ziyaret edebilirsiniz.
- ✦ Çocuğunuza her zaman onun ne kadar harika bir abi/abla olacağını ve ona olan sevginizin hiç eksilmeyeceğini anlatın ve hissettirin.
- ✦ Çocuğunuzla beraber onun doğumu ve bebekliğiyle ilgili resimlere ve videolara bakın. Ona nasıl doğduğunu, doğduğu gün olanları, ona nasıl baktığınızı anlatın.
- ✦ Bebek doğduktan sonra bakımına büyük çocuğunuzu da katmaya özen gösterin. Annesinin küçük yardımcısı olmaktan gurur duyacaktır.
- ✦ Eve gelecek ziyaretçilere önce büyük çocuğunuza ilgi göstermeleri için uyarıda bulunun. Hatta hediye getirmek isteyenler bebek yerine büyük çocuğa hediyeler getirebilirler.
- ✦ Çocuğunuzun bebekle ilgili duygularını dile getirmesini teşvik edin. Onun nasıl hissettiğini anladığınızı gösterecek şeyler söyleyin.
- ✦ Gün içinde büyük çocuğunuzla birebir zaman geçirebileceğiniz fırsatlar yaratın.

3 yaşından küçük çocuğunuzu, bebeğinizle yalnız bırakmayın.

- ✦ Bebeğiniz büyüdükçe büyük çocuğunuzun oyuncaklarına, kitaplarına zarar verebilir; bu da çocuğunuzu kızdırabilir. Çocuğunuza kızgınlığı ile başa çıkmayı öğretebilirsiniz. Bebeğin neden böyle davrandığını ona anlatın. Kişisel eşyalarını nasıl koruyacağını ona gösterin.
- ✦ Dikkat etmeniz gereken bir diğer konu da 3 yaşından küçük çocuğunuzu, bebeğinizle yalnız bırakmamak.

-Kardeş çatışması neden olur, neler yapabiliriz?

YY: Çocuklar büyürken aralarında çekişmeler olması işin doğal bir parçası. Bizler çocuklarımıza ihtiyaç duydukları bakım ve özeni sağlamaya çalışırız. Bunu yaparken her çocuğumuzun diğerinden farklı olduğunun bilincinde olmalıyız.

- ✦ Bebekler belli mizaç özellikleri ile doğarlar. Uyku düzeni, gürültüye ya da yabancılara tepkisi bu konuda bize fikir verir. Daha ilk baştan çocuğun temel özellikleri hakkında bir fikir sahibi olursak, ihtiyaçlarını daha kolay bir şekilde karşılamış oluruz. Çocuğun bireysel ihtiyacını doğru saptamak da önemlidir. Kimi çocuk kendisiyle iki saat zaman geçirilmesinden tatmin olabilirken, bir başkası beş dakikalık anne baba ilgisinden sonra kalan bir saati tek başına oynayarak da geçirebilir. Bu sebeple anne babanın bu tür bireysel farkları, çocuklarının her birinin neye, ne kadar ihtiyacı olduğunu iyi anlaması ve ikisine ihtiyaçları doğrultusunda yaklaşması kardeş çatışmasını azaltır ve engelleyebilir. Üstelik çocuğun ihtiyaçlarını ve psikolojik özelliklerini iyi görebilen bir kişi, eşinin ihtiyaç ve özelliklerini de iyi bilen birisidir ve hem çocuklarıyla hem de eşleriyle ilişkileri daha sağlıklı olur.
- ✦ İhtiyacı yeterince karşılanmayan çocuk kendisine verilen sevgi, ilgi ve bakım eksikliğini kardeşinden bilebilir. Diğer yandan kardeş kıskançlığını toptan ortadan kaldırmak da mümkün değildir. İki tarafı hakça bir şekilde idare etme-

diğinizde, bir çocuğun ihtiyaçlarını karşılayıp ötekinin ihtiyaçlarını yeterince karşılamadığınızda ama karşıladığınızı iddia ettiğinizde, genellikle kavga üst otoriteye yönelmekten ziyade kendi aralarında, kendi düzeyinde gördüklerine yönelecektir.

- Birbirine çok yakın aralarla doğmuş olan iki kardeşin çatışma ihtimali, uzun aralarla doğmuş olanlara göre daha yüksektir. Bunun ana sebebi ikisinin ihtiyaçlarının yoğunluğunun birbirine yakın olmasıdır. Örneğin, 10 yaşında bir çocuğun kardeşi olduğunda ihtiyaçlarının yoğunluğu ve türü çok daha az ve farklı olacağından, kardeş sürtüşmesi de daha az olur. Bunun yanında 2 yaşında bir çocuğun kardeşi olursa doğal olarak çekişme ortaya çıkabilir ve bu çekişme çatışmaya dönüşebilir. Çatışmalar çekişmelerin iyi ve doğru yönetilememesi sonucu ortaya çıkar.
- Kardeşler arasında yaş fakının 5-7 yılı aşması kuşak farkı oluşturur. Bu sefer de çatışmadan ziyade ezme ve yönetme ilişkisi işin içine girer. Yaş farkının tam olarak kaç olması gerektiğine dair kesin bir belirleme olmamakla birlikte, çocuklar kaynakların etkin paylaşımı konusunda zorluk yaratacak şekilde arka arkaya dizildiğinde sorun çıkabilmektedir. Bunun, özellikle annenin enerjisini ve kaynağını tüketici bir etkisi vardır. Devamlı olarak çocuklarla ilgilenme, tüm kaynakları onlara yönlendirme ve kendi gereksinimlerini belki de bu sebeple erteleme, bir anne olarak, eş olarak ve aynı zamanda kariyer sahibi bir birey olarak kendini baskı ve stres altında hissetmesine neden olabilir. Bu tür durumlarda annelerde psikolojik sorunlara daha sık rastlanmaktadır.
- İki çocuğun aynı veya farklı cinsiyetten olması yaş gruplarına göre önem arz eder. Küçük yaşlarda kardeşlerin farklı cinsiyetten olması çok önemli bir unsur değilken, bebeklikten çıktıkça ve yaş büyüdükçe bu cinsiyet farklılığı önem kazanır; hayata bakış açıları ve karakter farklılıklarını belir-

leyen en önemli unsurlardan biri olur. Aynı cinsiyetten olan çocuklar arasında rekabetin daha fazla olacağına dair yaygın görüşlere rağmen, farklı cinsiyetler arasında çatışmanın daha fazla olduğu yolunda veriler vardır.

- Kardeş çatışmasını etkileyen faktörlerden bir diğeri ise sosyoekonomik durumdur. Anne babanın çocuklara sunabildiği imkânların ne ölçüde mevcut olduğu önemlidir. Bu, özellikle kaynak paylaşımı esnasında ortaya çıkacak çatışmaları etkiler.

ÇOCUKLARIN HAYATINDA KİTAPLARIN YERİ

-Ailece çok kitap okuyan insanlarız. Bir buçuk yaşındaki oğlumuza da bu alışkanlığı kazandırmak istiyoruz. Küçük bir çocuğun hayatında kitapların yeri ne olabilir?

YY: Okuma yazma bilmeyen çocuklar, kitaplara bakarlar veya kitapları dinlerler. İki durumda da sizin yardımınıza ihtiyaçları olacaktır. Okumanın sizin için de zevkli olabilmesi için, kitapları seçerken kendi zevkinizi de gözetin.

- Çocuğunuz dil gelişiminin de etkisiyle 1 yaşından itibaren kitaplara karşı giderek artan bir ilgi göstermeye başlayacaktır. Beraber oturup kitapların resimlerine bakmaktan, okuduğunuzu dinlemekten hoşlanacaktır. Sevimli resimleri olan kitaplar iyi bir başlangıç olabilir.
- Bu yaş için seçeceğiniz kitabın basit ve net resimler içermesine, kalın ve sağlam olmasına dikkat edin. Gündelik yaşamda kullanılan eşyaların, hayvanların, yediği meyve ve sebzelerin resimlerini tekrar tekrar görmekten bıkmayacaktır. Basit öyküler içeren kitapları tercih edin. 2 yaşından itibaren daha karmaşık öyküler içeren kitaplara geçebilirsiniz.
- Çocuklar kendileri kitapları okuma hevesini gösterebilirler. Sizi taklit etmenin bir parçası olarak kitap sayfalarını çevi-

rip, sizin söylediklerinizi tekrar edebilirler. Kitabı okurmuşçasına... Düzeltmeksizin ilgiyle izleyeceğinizden eminim.

- ✦ Okudukça, her sayfanın sonunda, okuduklarınızla ilgili birkaç şey sorabilirsiniz. Kırmızı tavşan kimin annesiymiş gibi bağlantı soruları, Ayşe Ali'ye niye kızmış gibi ilişki ve nedensellik soruları ya da sincap hangisi gibi "görme" sorularını deneyebilirsiniz. Çocukların hangi sorulara cevap verdiklerine göre, yeni soruları "ağır"laştırabilirsiniz.
- ✦ Sizler kitap okurken "göstere göstere" okuyun. Kitap okumanın, tek başına, başka bir faaliyetle (örneğin, TV) uğraşmaksızın yapıldığında daha çok zevk ve fayda getireceğini sizin aracılığınızla görebilirler.

Sevimli resimleri olan kitaplar
iyi bir başlangıç olabilir.

-Biz anne babaların okumasını önerdiğiniz kitaplar için bir liste istesek?

YY: Bu hem kolay hem zor bir soru... Sayacağım kitaplar arasına koymayı unutabileceğim kitaplar olması beni biraz çekindiriyor. Üstelik, her ay yepyeni kitaplar raflara yerleşiyor. İsimleri ile dikkat çekici, yazarlarının kariyerleri etkileyici. Tercüme kitaplara ilişkin kaygılarımı belirteyim. Genellikle özensiz Türkçeleri ya da Türkiye'nin gündelik hayatına hiç uymayan konulara çok yer ayırmaları bu kitapların okunmasını ve anlaşılmasını zorlaştırabiliyor. Listemde klasik sayılabilecekleri sıralamam uygun olur. Elbette, ülkemizde yayımlanan her kitabı bilmiyorum, bu liste hem kişisel tercihlerimi yansıtıyor hem de, birçok değerli kitabı hesaba katmamış olabilirim.

Türkçe yazılmış çocuk büyütme ve yetiştirme kitapları

Bu grupta pedagoji ve ruh sağlığı alanındaki uzmanlar tarafından yazılmış olanlar ağırlıklı.

Yıllardır sarsılmaz bir yere ve modası geçmez bir içeriğe sahip olan *Çocuk Ruh Sağlığı*, çocuk psikiyatrisinin duayeni rahmetli Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu'nun hepimize değeri ölçülemez mirası. (İnkılâp Kitabevi)

Prof. Dr. Haluk Yavuzer'in pedagoji biliminin uygulamalarını popüler bir dille anlattığı çeşitli kitaplarının her birini tavsiye edebilirim (Hepsi Remzi Kitabevi'nden yayımlanmış).

Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'nun kitapları doğrudan pedagojik içerikte olmasa da bilgece içeriği ile anne babalara yol gösterici olur.

Çeviri çocuk büyütme ve yetiştirme kitapları

Bu tip kitaplar hakkındaki eleştirel görüşümü yukarıda belirtmiştim, ama birkaç isim vermek isterim yine de. *SOS! Ana Babalara Yardım*, kitabını (Lynn Clark, Evrim yayınevi), ABD'de çalıştığım yıllarda çok işime yaradığı için Türkçede bulunmasını çok istemiştim. Disiplin yöntemlerinin mantığının ve pratiğinin anlatıldığı, insancıl ve dostça bulduğum bu kitabı babam Gültekin Yazgan'a (çok özenerek çevireceğini bildiğim için) tercüme ettirdim. Bazen dağıtım sorunları sebebiyle raflarda bulunamasa da sipariş etmeye değebilir. *Bebeğimi Beklerken Beni Ne Bekler?* ve *Bebeğimin İlk Yılında Beni Ne Bekler?* (Epsilon Yayınevi) dizisinin orijinali o kadar iyi ki çevirideki ufak tefek kusurlar rahatsız etmiyor.

Yararlı olabilecek diğer kitaplar

5 yaşından büyük çocukları olanlar için daha anlamlı olabilecek, yine de erkenden okunmasından zarar doğmaz dediğim bir kitap: *Oğluma Ahlak Üzerine Öğütler* (Fernando Savater, İletişim Yayınları).

Benim (Yankı) çocuklu hayat hakkındaki yazılarımın toplandığı *Düşe Kalka Büyümek* (İnkılâp Kitabevi), bir öğretici kitap sayılmaz; daha ziyade düşünmek, kafa yormak isteyen anne babalar, yetişkinler için bir kitap. Açıkçası, "üç adımda annelik" ya da "beş adımda babalık" tipi kitaplara da fazla inanmadığım için öylesini

yazmaya da pek niyetlenmedim. Elinizde tuttuğunuz kitabın da öyle algılanmasını hiç istemem.

Edebiyat sayılan kitaplar da bence çok yararlı ve etkileyici olabilir. Çocuklar için yazılan kitapları okumanızın düşünce açıcı bir etkisi olabilir (örneğin, Sevim Ak'ın çocuk kitapları birçok konuda çocuk perspektifini anlamak için iyi bir kılavuzdur). "Yaramazlık" hakkındaki en güzel kitaplardan birisi *Uzun Çoraplı Pipi* (Astrid Lindgren), diğeri de *Felaket Henry*. Romanlara örnekler çoğaltılabilir; çocuk kitabı deyip geçmeyin, geriye kalan sayısız mükemmel örneği de siz keşfedin.

Okumayı öğrenmiş olsalar bile çocuklarınıza yüksek sesle kitap okumaya devam edin.

-Çocuğuma kitap sevgisi aşılamak için ne yapabilirim?

YY: Çocuğunuzun kitap okumasını istiyorsanız yapabileceğiniz birçok şey var:

Çocuklarınıza yüksek sesle kitap okuyun. Küçük yaştan itibaren başlayın ve kendi kendilerine okumayı öğrendiklerinde de bu alışkanlığı devam ettirin.

Evinizi kitapla doldurun. Çocuklarınıza yeni ya da eski kitaplar alın, bu kitapları evin her yerinde bulundurun. Çocuklarınızın bu kitapları evin her yerinde; kahvaltı masasında, oturma odasında ya da banyoda okumalarına izin verin.

Evinizi kitap okumaya elverişli kılın. Evinizdeki ışığın, özellikle çocuğunuzun başucundaki ışığın okumaya uygun olmasına özen gösterin.

Çocuklarınıza örnek olun. Kitap okumanın boş zamanları değerlendirmenin çok değerli bir yolu olduğunu gösterin.

Evinizde okuma saati yaratın. Bu süre içinde evde herkesin kendi kendine kitap okumasını özendirin. Gece yatmadan önce ki-

tap okumaya ayrılmış bir süre yaratın. Çocuklarınız kitap okumak için biraz geç yatmak isterlerse anlayışlı olun.

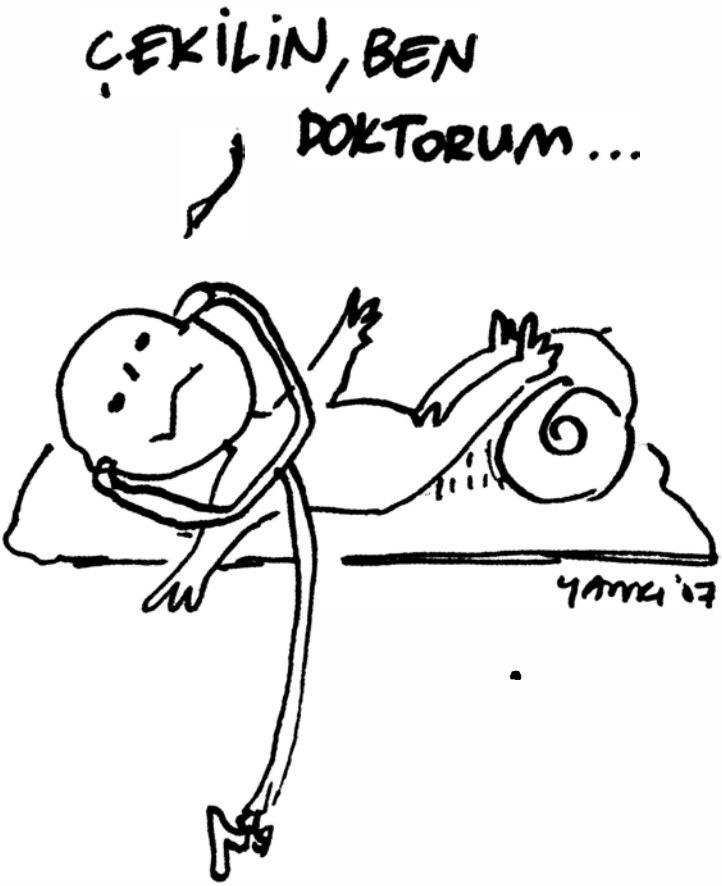
Çocuklarınızı kitapçı dükkânlarına götürün. Çok fazla kitap alamasanız da çocuklarınızın kitaplara göz atmalarına imkân sağlayın.

Çocuklarınızın kendi kitaplarını kendilerinin seçmelerine izin verin. Çocuklar kendi seçtikleri kitapları daha büyük bir hevesle okurlar.

Televizyona sınır getirin. Okul çağındaki çocuklar için önerilen haftalık televizyon izleme süresi en fazla 10 saattir, bu süreyi aşmayın. Televizyonu çocuğunuzla birlikte izleyin ve gördüklerinizi tartışın.

Gazete ve dergilere abone olun. Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek yayınları takip edin. Gazetenin nasıl okunacağını öğrenmesine yardımcı olun. Çocuk dergilerine abone olun.

20
HASTALIKLAR

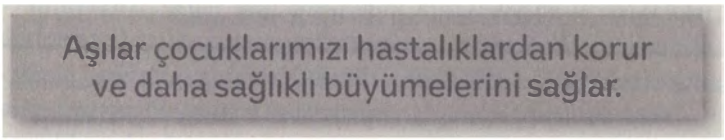


AŞILAR

-Aşı nedir? Aşılar hastalıkları nasıl önler?

ŞY: Çocukluk çağında öldürücü nitelik taşıyan bazı hastalıklar vardır. Bu hastalıklardan difteri, boğmaca, tetanos, çocuk felci, verem, kızamık ve hepatit B tipi sarılık hastalıklarına karşı aşılar geliştirilmiştir. Bu aşılar çocuklarımızı öldürücü hastalıklardan korumakta, daha sağlıklı büyümelerini sağlamaktadır. Eğer aşıları hiç yaptırmaz ya da zamanında yaptırmazsak çocuklar bu hastalıklardan ölebilir ya da sakat kalabilir. Gebe kadınların da tetanosa karşı aşılanmış olmaları gerekir.

Aşı o hastalığın mikrobunun zayıflatılmış halinin ağızdan (çocuk felcinde olduğu gibi) ya da iğne ile vücuda verilmesidir. Bu şekilde çocuğun vücudu bu mikropla tanışmış olur. Bu tanışıklık ona aşısını olduğu hastalığa karşı bağışıklık kazandırmış olur. Dolayısı ile o hastalığa dirençli olur. Aşıların zamanında yapılması ve gereken dozlarda yapılması bu direncin kazanılması açısından önemlidir.



Aşılar Sağlık Bakanlığı tarafından sağlanmakta ve devlet hastanelerinde, ana-çocuk sağlığı merkezlerinde, aile heklimliklerinde ücretsiz olarak yapılmaktadır. Çocuğunuzu aşılatmadığınızda ona karşı sorumluluklarınızı yerine getirmemiş olursunuz.

-Çocuğumun hangi aşıları olması gerektiğini takip etmek istiyorum. Hangi yaşta hangi aşılar yapılıyor acaba?

ŞY: Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen ve giderleri devlet tarafından karşılanarak ücretsiz uygulanan rutin aşı programı şu şekildedir:

T.C. Sağlık Bakanlığı Çocukluk Dönemi Aşı Takvimi, 2020

Aşılar	Doğumda	1. ayın sonu	2. ayın sonu	4. ayın sonu	6. ayın sonu	9.ayın sonu	12. ayın sonu	18. ayın sonu	24. ayın sonu	48. ayın sonu***	13 yaş
Hepatit B	I	II			III						
BCG (Verem)			I								
DaBT-İPA-Hib			I	II	III			R			
KPA*			I	II			R				
KKK						İD**	I			II	
DaBT-İPA										R	
OPA					I			II			
Td											R
Hepatit A								I	II		
Suçiçeği							I				

*01.01.2019 tarihinden itibaren doğan bebeklere 2., 4. ve 12. aylarda uygulanacaktır.

**25.09.2019 tarihli BOK kararıyla salgın riski olan bölgelerde 9. - 11. ayda ilave bir doz kızamık içeren aşı (K veya KKK) uygulanacaktır

***11 Temmuz 2016 tarihinde doğanlar dan başlamak üzere, 48. ayına girmiş olan tüm Çocuklara uygulanacaktır. 1 Temmuz 2016 tarihinden önce doğmuş ve halen ilköğretime başlamamış olan çocuklar ın KKK ikinci dozu ve DaBT-İPA aşısı ise 2020-2021, 2021-2022 ve 2022-2023 eğitim ve öğretim dönemlerinde, ilköğretim 1. sınıfta, okul aşılaması şeklinde uygulanacaktır.

DaBT-İPA-Hib: Difteri, Aselüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio, Hemofilus İnfluenza Tip b Aşısı (Beşli Karma Aşı)
KPA: Konjüge Pnömokok Aşısı
KKK: Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak Aşısı
DaBT-İPA: Difteri, Aselüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio Aşısı (Dörtlü Karma Aşı)
OPA: Oral Polio Aşısı (Çocuk Felci Aşısı)
Td: Erişkin Tipi Difteri-Tetanoz Aşısı
R: Rapel (Pekiştirme) İD: İlave Doz

Aşı takvimindeki tüm aşılar ücretsizdir.

NOT: I: İlk aşı II - III: 2. ve 3. aşılar
R: Rapel / Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı

Aşı takvimi hakkında en güncel bilgiyi doktorunuzdan almalısınız. Yukarıda saydığımız aşılar dışında ücretli olarak yapılabilecek aşılar da vardır. Bu aşılar hakkında doktorlardan bilgi alınabilir.

BULAŞICI HASTALIKLAR

-Oğlum 7 aylık oldu, henüz çok şükür hiç hastalanmadı. Ama artık eline aldığı her şeyi ağzına atıyor. Mikrop kapacak diye korkuyorum. Onu korumak için neler yapabilirim?

ŞY: Mikroplar her an çevremizde olan, ancak mikroskopla görebileceğimiz kadar küçük canlılardır. Bulaşıcı hastalıklara yol açarlar. Uygun ortamlarda hızla çoğalırlar.

Mikropları tiplerine göre ayıracak olursak üç çeşit mikrop görürüz: bakteriler, virüsler ve parazitler.

Bulaşıcı hastalıkların mikropları insanın vücuduna farklı yollardan girer ve vücutta yerleşir, yaşar, çoğalır ve bir müddet sonra hastalık ortaya çıkar.

Çocuğunuzu bulaşıcı hastalıklardan korumak için alabileceğiniz bazı önlemler var. Her koşulda tekrarladığımız gibi burada da yapmamız gereken en önemli şey kişisel temizlik kurallarına dikkat etmek. Çocuğunuzun düzenli ve sık aralıklarla yıkanması, ellerini yıkaması, el ayak tırnaklarını kesmesi, vücudunu temiz tutacaktır. Temiz tutulan vücut bulaşıcı hastalıklardan korunmayı kolaylaştırır.

Aşıları yaşına uygun ve eksiksiz yaptırın.

Ayrıca hastalıklara karşı direncinin düşmesini önlemek amacıyla yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir.

Çocuklukta geçirildiğinde ölümcül olabilecek bazı hastalıklar vardır. Bu hastalıkların bazılarına karşı çocuklarımızı aşılar ile koruyabiliyoruz. Aşılar pek çok sağlık kuruluşunda ücretsiz olarak yapılmaktadır. Çocuklara yaşlarına uygun aşılarının zamanında ve eksiksiz yapılması gerekir. Önemli döküntülü hastalıklardan, kızıl hariç diğerlerinin aşıları mevcuttur.

Mikroplardan korunmak için evde içilen ve kullanılan suyun temiz olması önemlidir. Tuvaletlerin temiz ve sağlığa uygun olmasına dikkat edilmesi gerekir. Evde ve çevrede çöpleri sağlığa uygun bir şekilde saklamak, çocuğunuzun açıkta satılan yiyecek ve içecekleri yememesini sağlamak yerinde olur. Her zaman kapalı ambalajda satılan sütleri tercih edin, çiğ süt kullanmayın.

Hasta kişi ile temas etmek ve onun eşyalarını kullanmak hastalığın bulaşmasına neden olur. Evde herkesin ayrı çatalı, kaşığı, bıçağı, tabağı ve bardağı olması hastalıkların bulaşmaması için gerekli bir önlemdir. Aksi durumlarda bulaşıcı hastalıklar evdeki kişilere çabuk bulaşır. Evde bulaşıcı hastalıklar olduğunda ilgili sağlık kuru-

luşuna başvurmak önemlidir. Sağlık kuruluşlarındaki uzman hekimler hastalıkların tedavisi konusunda size yardımcı olacaktır.

-Kızımın okulundan bir yazı gönderdiler, okuldaki çocukların birçoğu hasta imiş. Hastalığın kızımıza bulaşmasını önlemek için neler yapmalıyız?

ŞY: Bulaşıcı hastalıklar öksürük, hapşırma ve aksırık sırasında havaya yayılan mikroplardan, hasta bir kişinin dışkısıyla temas etmekten, mikroplu yiyecek ve içeceklerden ve çevre koşullarından geçer. Bulaşıcı hastalıklarla okul öncesi dönemde sıklıkla karşılaşılır. Özellikle de çocuklar okullarda bulaşıcı hastalıkları birbirlerine geçirirler. Hastalıkları olanlardan mümkün oldukça uzak durmak, öpmemek ve onlara ait eşyaları kullanmamak korunmanın yollarındandır. Sık sık el yıkamak, ortak bardak, havlu gibi kişisel malzemeler kullanmamak gerekir. Açıkta olan yiyecekleri almamak, aşıları zamanında yaptırmak, düzenli ve sık sık banyo yaptırmak, yemek öncesi ve sonrası el yıkama alışkanlığı kazandırmak, başkalarının kişisel bakım ve temizlik maddelerini kullanmamak çocuklara öğretilmelidir.

Nezle, grip, anjin gibi üst solunum yolları rahatsızlıkları en sık görülen bulaşıcı hastalıklardır. Evde bu tür hastalık varsa anne babanın duyarlı olması ve tedbirler alması gerekir. Böyle bir hastalıkta eller sık sık yıkanmalı, salgıları temizlemek için kullanılan mendiller ortada bırakılmamalı, çöpe atılmalıdır.

İshali olan çocuğun kullandığı tuvalet sık sık dezenfekte edilmeli, havlusu ayrılmalıdır.

Çocuğun düzenli ve sık sık yıkanması sağlığı açısından gereklidir. Pek çok mikrop lağım sularının, dışkıların ve çöplerin çocukların oynadığı yerlerde açıkta veya toprakta olması ile çocuklara bulaşır. Buralardaki mikroplar çocuğun tırnaklarının arasına, ellerine ve ayaklarına yerleşir ve daha sonra ağız yolu ile vücuda alınarak hastalıklara yol açar. Ayrıca yalın ayak yüründüğünde ayağa bulaşan mikroplar, parazitler ve barsak kurtları da hastalıklara neden olur.

Koşullar nedeniyle her gün banyo yapılmadığı zamanlarda, el ve ayakların yıkanması çok önemlidir. Elleri ve ayakları tek başına su ile değil, su ve sabunla yıkamak gerekir. Ancak bu şekilde mikropları yok edebiliriz.

Çocuk her sabah uyandığında yüzünü yıkamalı, dişlerini fırçalamalıdır. Böylelikle gece boyunca gözde birikmiş olan akıntılar, ağızındaki bakteri plakları temizlenmiş olur.

Çocuklar genellikle ellerini ağızlarına sokarlar. Bunun için çocukların tırnaklarının düzenli aralarla kesilmesi ve tırnak aralarına mikrop birikiminin önlenmesi gerekir.

Anne babanın da temizlik konusunda örnek olması gerekir.

-Bebeğim 8. ayına girdiği hafta ateşlendi. Bu durum bizi çok endişelendirdi. Eşim kendini suçluyor, çocuğu üşüttük diye. Onu nasıl rahatlatabilirim? Bir çocuğun hiç hastalanmadan büyümesi mümkün mü?

ŞY: Çocukların büyürken hastalanmaları kaçınılmaz. Yine de hangi anne babanın yüreği dayanır çocuğunu hasta görmeye? Çocuğunuz hastalandığında karışık duygular yaşayabilirsiniz. Kendinizi çocuğunuzun hastalanmasından sorumlu tutabilir ya da ona bir şey olacak diye korkabilirsiniz. Çocuğunuzun hastalığı karşısında çaresizlik hissedebilirsiniz, merak etmeyin yalnız değilsiniz. Pek çok anne baba sizlerle aynı duyguları paylaşıyor. Ancak çocukların hastalanmaları kaçınılmaz. Mikroplara açık olan çocuğunuz ne kadar önlem alsanız da yıl içinde en azından birkaç kez bulaşıcı hastalık geçirecektir.

Çocukların her hastalık sonrası gelişimsel anlamda gerilemeleri olabilir, fakat bu durum geçicidir.

-Bebeğimi 6 aydır sadece anne sütü ile besliyorum. Çok şükür bu yaşa kadar hasta etmeden geldik. Bundan sonra bizi ne bekliyor?

ŞY: Bebekler doğum sonrasında ilk aylarda anneden geçen koru-

yucu maddeler nedeniyle genellikle pek hasta olmazlar. Ayrıca anne sütü de korur bebekleri hastalıklardan. 5-6 aylıktan itibaren çevrelerindeki mikroplara karşı bağışıklıkları olmadığından sık hastalanmaya başlarlar. Bebeğiniz ilk kez hastalandığında oldukça huzursuz olabilir, vücudunda daha önce yaşamadığı değişikliklere anlam veremeyebilir. Örneğin, bebekler sadece burunlarından nefes alabildiğinden, küçük bir bebek, nezle olduğunda burnu tıkanacağından, çok rahatsız olabilir. Ayrıca çoğu anne baba, bebeği ilk kez hasta olduğunda, ateşlendiğinde telaşa kapılır, ne yapacağını bilemez. Bu durumda doktorla işbirliği çok önemlidir.

Çocukların her hastalık sonrası gelişimsel anlamda gerilemeleri olabilir; örneğin, yürümeye yeni başlayan bir çocuk hastalık sonrasında emeklemeye dönebilir ya da konuşması gerileyebilir. Hatta düzeni bozulabilir, gece uykuları düzensizleşebilir, daha huzursuz olabilir. Tüm bu davranışlar doğal ve geçicidir.

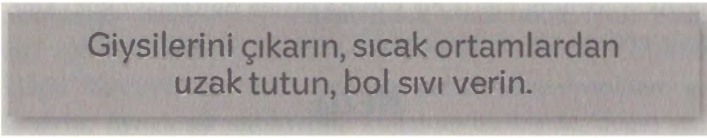
ATEŞ

-Çocuklar neden ateşlenir, ateşin vücuda ne gibi etkileri olur?

ŞY: Ateş vücudun mikroplarla savaşı sırasında ortaya çıkan bir belirtidir. Özellikle çocuklar çok sık mikrobik hastalıklara yakalanırlar. Bu hastalıklar sırasında ateşlenmeleri çok normaldir. Ateş, çocuğun vücudundaki bağışıklık mekanizmasının iyi işlediğini gösterir. Genel olarak keyfi yerinde ve rahat olan ateşli bir çocuğun ateşini düşürmek çok gerekli değildir. Ateşi düşürmemizin ana nedeni çocuğun kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktır.

Ateş düşürücü kullanmaya karar vermeden önce, normal vücut sıcaklığının ne olduğunu bilmek gerekir. Normal vücut sıcaklığı popodan bakıldığında 38°C'ın altındadır. Ateşi yükselen bir çocuğun el ve ayakları soğuyabilir, vücudunda ise genel bir sıcaklık artışı hissedilir. Titreme, halsizlik, keyifsizlik ateşin yükselmekte olduğunun habercileridir. Ateşin, genel olarak 41-42°C olana dek

vücuda direkt kötü etkisi yoktur. Ateşin yüksek olması başlı başına hastalığın ağırlığını göstermez. Çocuğunuzun genel durumunu da göz önünde bulundurmak gerekir.



-Kızım şimdiye kadar hiç ateşlenmedi. Ateşi çıkarsa ne yapmalıyım?

ŞY: Ateş, vücudun mikroplarla savaşı sırasında görülen çok normal bir bulgudur. Çocuğunuzun ateşi çıkarsa büyük olasılıkla bulaşıcı bir hastalık geçirmeye başlıyor demektir. Genel durumu çok kötü değilse öncelikle üzerindeki giysileri çıkartın ve sıcak yerlerden uzak tutun. Oda çok sıcaksa camı biraz açarak odanın sıcaklığını azaltabilirsiniz. Çocuğunuzun üzerini örtmek veya sıcak ortamlarda tutmak ateşinin yükselmesine neden olur.

Su, ayran, portakal suyu gibi içecekler verebilirsiniz. Ancak istemediğinde zorlamayın, daha sonra az miktarlarda ara ara vermeyi deneyebilirsiniz. Ateşliyken terleyen çocuğunuz, terle vücudundan su atar. Atılan suyun yerine konması için çocuğunuzun bol sıvı içmesi gerekir. Ilık bir banyo da ateşi düşürerek çocuğunuzu rahatlatabilir.

Çocuğunuzun ateşi 38°C'ı geçerse ve rahatsız, keyifsiz ise ateş düşürücü verilebilir. Ateş düşürücü ilaçlar ve dozları konusunda doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin. Aspirin, bazı viral hastalıklarda ateş düşürücü olarak kullanıldığında, nadiren de olsa ağır rahatsızlıklara yol açabildiğinden, çocuklarda ateş tedavisinde artık kullanılmamakta.

Çocuğunuz çok hasta görünüyorsa, uyandırmakta güçlük çekiliyorsa ya da garip davranıyorsa, boynunu hareket ettiremiyorsa, nefes alıp vermekte güçlük çekiyorsa, devamlı ağlıyorsa, ateşli havale geçirme öyküsü varsa, cildinde döküntü varsa, 3 aylıktan

küçükse, ateşi 40.5°C'ın üzerinde ve düşmüyorsa, vakit geçirmeden doktor tarafından değerlendirilmesi uygun olur.

Bazen çocuklar ateşle beraber havale geçirebilirler. Bu durum genellikle çocukta kalıcı bir soruna neden olmamaktadır. Yine de havale geçiren çocuk mutlaka bir uzmana gösterilmelidir.

NEZLE

-Oğlum ne zaman nezle olsa hemen kulağına vuruyor. Neden acaba?

ŞY: Çocuklar yılda ortalama 6-7 kez nezle ve benzeri rahatsızlık geçirirler. Bu hastalıklar sonrasında bazı çocuklarda ortakulak iltihabı ortaya çıkar. Bunun nedenini kısaca açıklayalım:

Çocuklar nezle olduklarında orta kulağı genize bağlayan östaki borusunun şişmesi ve tıkanması nedeniyle orta kulağın havalanması bozulur ve ortakulakta sıvı birikir. Mikroplar bu ortamda yaşamaya başlar. Kulak zarının gerilmesi sonucu kulak ağrısı, ateş, tedavi edilmezse kulak akıntısı ve işitme kaybı ortaya çıkabilir. Ortakulak iltihabını engellemek için nezleler sırasında burnun sık sık temizlenmesi, böylelikle orta kulağa giden östaki borusunun açık tutulması iyi olur. Nezlesi olan çocukların yatarak beslenmesi ya da emzik kullanması da kulak enfeksiyonuna yatkınlığı arttırır. Ayrıca sigara dumanına maruz kalan çocuklarda ve yuvaya giden çocuklarda da ortakulak iltihabına daha sık rastlanmaktadır.

Çocuklarda kulak ağrısı görüldüğünde mutlaka doktora başvurmak gerekir.

Sık ve uygun olmayan durumlarda antibiyotik kullanılması sonucunda yok edilmesi daha zor olan mikrop türleri ortaya çıkar.

-Geçenlerde 2 yaşındaki kızım nezle oldu ama doktorumuz antibiyotik vermeye gerek görmedi. Bense bir an önce iyileşmesini istiyorum. Antibiyotik kullanmanın ne zararı var?

ŞY: Antibiyotikler bakterilere karşı geliştirilmiş ilaçlardır. Bu

nedenle virüslerin neden olduğu soğuk algınlığı ve benzeri hastalıklarda kullanımının bir yararı yoktur. Aksine bu tip durumlarda antibiyotik kullanmak zararlı bile olabilir. Sık ve uygun olmayan durumlarda antibiyotik kullanılması sonucunda, yok edilmesi daha zor olan mikrop türleri ortaya çıkar. Bu mikropların neden olduğu hastalıklarda daha yeni ve pahalı antibiyotiklere gerek olacaktır. Ayrıca sık antibiyotik kullanan bir kişide, doğal şekilde vücut içerisinde yaşayan "iyi" bakteriler ortadan kalkacak "kötü" bakterilerin çoğalması için uygun bir ortam oluşacaktır. Bu tip sorunları önlemek için bazı konuları akılda tutmakta yarar var. Öncelikle çocuğunuz hastalandığında doktorunuza danışın. Sık rastlanan üst solunum yolları hastalıklarında genellikle antibiyotiğe gerek olmaz, dinlenme, bol sıvı alma ile hastalık çoğunlukla düzelir. Doktorunuz antibiyotik önerdiyse ilacı doktorunuzun önerdiği dozda, sıklıkta ve önerilen süre vermeye özen gösterin. Antibiyotikler sadece doktorun verdiği reçete doğrultusunda kullanılırsa etkili olabilecek ilaçlardır. Antibiyotik kullanım başladıktan sonra çoğunlukla çocuklar 1-2 günde iyileşme belirtileri göstermeye başlarlar. Diğer ailelerin verdikleri antibiyotikleri kullanmayın. Bu çok ciddi tehlikeler yaratabilir. Kullanım miktarı ve dozajlar her çocuğa göre değişkenlik gösterir. Bir hastalık sonrasında artan antibiyotikleri bir dahaki kullanım için saklamak da uygun değildir.

-Kızım nezle oldu, sanırım benden geçti. Henüz ateşi çıkmadı ama çok huzursuz. Daha bir ay önce abisinin okula başlaması ile birlikte benzer bir rahatsızlık geçirdi. Bu kadar sık hastalanması normal mi?

ŞY: Burun akıntısı, öksürük, hapşırma ve ateşle giden bir hastalık olan nezle çocukların en sık yakalandıkları hastalıklardandır. Nezleye neden olan yüzden fazla virüs olması hastalığın tekrar tekrar geçirilmesine yol açar. Özellikle okula giden çocuklar, hastalığı sık sık birbirlerine bulaştırırlar. Bu nedenle çocukların yılda 6-8

kez nezle geçirmelerine şaşmamak gerek. Nezle hafif sayılabilecek bir hastalık olmasına rağmen, özellikle bebeklerde büyük huzursuzluğa ve sıkıntıya yol açar. Bu durumun en büyük nedeni bebeklerin burunlarını temizleyememeleri ve ağızdan nefes almakta zorlanmalarıdır. Özellikle beslenme sırasında sıkıntı çeken bebekler ayrıca burun ve boğazda biriken salgıların etkisiyle öksürebilir, göğüslerinde hırıltı duyulabilir. Bebeğimizin ya da çocuğumuzun bu perişan halini görmek biz anne babaları çok üzer. Bir an önce ilaçlarla bebeğimizin bu hastalıktan kurtulmasını isteriz. Ne yazık ki nezleyi tedavi edebilecek bir ilaç henüz keşfedilmedi. Antibiyotikler de bu hastalığa çare değil.

En iyi yöntem çocuğun salgılarının sulandırılması ve bunun en iyi ilacı su.

-Nezleyi tedavi etmek için yapabileceğimiz bir şey var mı?

ŞY: Her ne kadar çok basit görünse da nezleye en iyi gelen şey çocuğun salgılarının sulandırılması ve varsa ateşinin düşürülmesidir. Bebeğini emziren anne emzirme sıklığını artırabilir. Salgıların sulandırılması için en iyi ilaç sudur. Ayrıca buhar yapmak da mukozaları nemli tutacağı için yararlıdır. Buruna serum fizyolojik içeren damlalar damlattıktan sonra, burun temizleme pompası yardımıyla burun içinde biriken salgıları temizlemek, bebeğin rahat nefes almasına yardımcı olacaktır. Bu işlemi özellikle uyku ve yemek öncesi yapmak iyi olur. Ayrıca uyku öncesi banyo yaptırmak burun tıkanıklığının azalmasını ve bebeğin rahatlamasını sağlar.

Tüm viral hastalıklar gibi nezlede de ilk 48 saat süresince yüksek ateş görülebilir. Bu durumda bebeği ince giydirmek, ılık bir banyo yaptırmak yararlı olacaktır. Çok huzursuzsa ve ateşi 38°C'ın üzerinde ise ateş düşürücü ilaç verebilir. 2 aydan küçük bebeklerde ateş önemli bir rahatsızlığın belirtisi olabileceğinden ateş düşürücü vermekten kaçınmalı ve herhangi bir şey yapmadan önce doktora danışılmalıdır. Ateş düşürücüleri, doktorun önerdiği

doz ve sıklıkta kullanmak gerekir. Nezle ile beraber görülebilecek öksürüğün evde tedavisi için 1 yaşından büyük çocuklara 1-2 tatlı kaşığı ballı limon, 4 yaşından büyük çocuklara lolipop, boğaz pastilleri verilebilir. Gece yatmadan önce çocuğunuzun burnunu temizlemeniz ve yatağının baş kısmını biraz yükseltmeniz de onun rahat uyumasını sağlayacaktır.

ÖKSÜRÜK

-Kızım üç günden beri öksürüyor. İştahı yok ama maşallah neşesi falan yerinde. Sorun şu ki balgamlı öksürüyor ama balgamını çıkaramıyor. Ne yapmamız lazım? Çok zor ilaç içen bir çocuk, şöyle çaktırmadan içirebileceğimiz tadı güzel bir şeyler var mı? Ya da doğal yollarla becerebilir miyiz bu işi?

ŞY: Aslında kızınız doğru yapıyor. Bu tip öksürüklerde çocuklara verilen öksürük kesici ilaçlar zaten pek işe yaramıyor. Tam tersine, yan etkileri nedeniyle çocukların kendilerini daha da kötü hissetmelerine neden olabiliyorlar. Balgamlı öksürüğün çaresi sanırım yine anneanne usulü yöntemler. Çocuğunuz bu tip öksürüğü atabilmek için bolca su içmeli. Ihlamur, bal, limon karışımı ya da tavuk suyuna çorba ile boğazını yumuşatabilirsiniz. Yatarken odasına buhar makinesi koyarak havanın kuru olmasını önleyebilirsiniz. Yatmadan önce güzel bir banyo yaptırabilir, burnunda akıntı ya da tıkanıklık varsa temizleyebilirsiniz. Yine de endişeleniyorsanız doktorunuza mutlaka danışın.

-Çocuğumun parkta beraber oynadığı arkadaşlarından birine verem hastalığı tanısı konmuş. Bizimki de son günlerde biraz öksürüyor. Çok telaşlanıyorum. Acaba arkadaşından verem mikrobu kapmış mıdır?

ŞY: Verem, ülkemizde hâlâ gördüğümüz bir rahatsızlık. Ancak çocuklar verem mikrobu için büyük çoğunlukla bulaştırıcı

değildir. Bu mikrop akciğerinde aktif yarası olan erişkinler tarafından yayılır. Bu durumda çocuğunuzun arkadaşının bulaştırıcı olma ihtimali çok az. Ancak bu çocuğun hastalığı kaptığı kişinin kim olduğunun belirlenmesi gerekir ki bu kişi, daha başka kişilere hastalığı yaymasın. Ülkemizde çocuklar 2 aylık iken verem aşısı olmaktadır. Verem aşısının etkisi genellikle 3-5 yıl sürer. Bu dönemde aşı, çocukları verem hastalığının ağır formlarına karşı korur. Verem aşısı olan bir kişi verem hastası bir kişi ile yakın temasta yaşıyorsa mikrobu kapabilir, ancak çoğunlukla ağır hastalık geçirmez.

HAVALE

-Bir arkadaşımın çocuğu ateşli havale geçirdi. Bizimki de geçirecek diye çok korkuyorum. Neden olur ateşli havale ve çok zararlı mıdır?

ŞY: Ateşli havale, özellikle 6 ay-5 yaş arası çocuklarda, ateşin tetiklemesi sonucu gelişen kısa süreli bilinç kaybı ve kasılmaya verilen addır. Her ne kadar ailelerin çok korktuğu bir durumsa da aslında genellikle çocuğun sağlığını tehdit edecek bir durum değildir. Çocuklar hasta olduklarında mikroplarla savaşan vücudun gösterdiği ilk belirtilerden biri ateştir. Ateş bazı çocuklarda havale oluşumunu tetiklemektedir. Genellikle ateşin ilk saatlerinde ya da aniden yükselen ateşle beraber görülür. Ateşli havale geçirmekte olan bir çocuğun vücudunda kasılma, sarsılma olur. Çocuk kendini kaybeder. Bu sırada solunumu düzensiz, cildi soluk olabilir. Bu durum genellikle bir dakikadan az süre devam eder. Daha sonra çocuk kendine gelir. Ateşli havale geçiren çocukların küçük bir kısmında 5 yaşına kadar başka bir ateşli hastalıkla birlikte havale tekrarlayabilir ancak 5 yaşından sonra bu sorun ortadan kalkar. Ailesinde küçükken ateşli havale

Aile geçmişinde ateşli havale varsa risk daha yüksek.

geçiren kişiler olan çocuklarda ateşli havale geçirme oranı daha yüksektir.

-Eşim çocukken ateşli havale geçirmiş. Kızımızın her ateşlenmesi benim için kâbus oluyor, havale geçirirse nasıl davranmalıyım?

ŞY: Bir çocuk ateşli havale geçiriyorsa öncelikle serinkanlı olmak gerekir. Çocuğun kendisine zarar vermesini engellemek için yere ya da yatağa başı yana gelecek şekilde yatırılmalıdır. Böylelikle nefes yolu, salya ve dil tarafından kapatılmayacaktır. Çocuğunuzun kasılması olursa durdurmaya çalışmayın. Bazen anne babalar diline zarar vermesini önlemek amacıyla çocuğun ağzına bir şey sokmaya, çenesini açmaya çalışır. Bu yanlış bir uygulamadır, çocuğun çenesinin zedelenmesine yol açabilir. Havale, genellikle en fazla birkaç dakika içinde kendiliğinden sona erecektir. Havale sonrasında çocuğunuzun doktor muayenesinden geçmesi gerektiğini unutmayın. Durdurulamayan bir havale nöbeti geçiriyorsa vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna gitmek gereklidir.

ALERJİ

-Çocuğumda saman nezlesi çıktı, biraz bilgi verir misiniz?

ŞY: Alerji günümüzde çok sık olarak karşımıza çıkan bir hastalıktır. Bazı insanların vücudu çevrede bulunan kimi maddeleri tehlikeli görerek onlara karşı bazı bağışıklık hücrelerini etkin hale geçirirler. Çevremizde sıklıkla olan ev tozu, kedi, köpek tüyleri, ağaçlardan dökülen polenler, küf, kimi böcekler, hava kirliliği ve bazı gıdalar bu maddelere örnektir. Bu tip maddeler burun içindeki yüzeyle temas ettiğinde vücutta bir dizi kimyasal mekanizmayı başlatarak, hücrelerden bazı bağışıklık maddelerinin salınmasına neden olur. Sonuçta burun akıntısı, hapşırma, burun çekme, gözlerde yaşarma, ciltte kaşıntı, boğazda ve burunda kaşıntı olur. Alerjik kişilerin gözlerinin çevresinde morluklar görülebilir.

En sık rastlanan alerji nedeni ev tozu akarlarına karşı olandır. Ev tozu akarları gözle görülemeyecek kadar küçük böceklerdir. Ev tozunda yaşarlar. Yetişkin dişi her üç haftada bir elli kadar yumurta bırakabilir. Bu akarların dışkıları alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Yatak örtüleri, yatak, halı, perde, tüylü oyuncaklar ve tozlu kitaplar akarlar için uygun ortamlardır.

Ev tozuna alerjisi varsa odasında ağır perdeler, halılar, tüylü oyuncaklar ve kitaplar bulunmamalıdır.

Bir kişinin neye alerjisi olduğu deri testleriyle anlaşılabilir. Ev tozuna alerjisi olan kişinin odasında ağır perdeler, halılar, tüylü oyuncaklar ve kitaplar bulunmamalıdır. Yatağı toz tutmayan bir örtüyle kaplanmalı, odası sık sık elektrik süpürgesiyle süpürülmeli ve ardından havalandırılmalıdır. Odanın ısısı ve nemi azaltılmalıdır. Alerjisi olan bir kişinin evinde kesinlikle sigara içilmemelidir. Polen mevsiminde pencereler açılmamalı ve ev havalandırma cihazı ile havalandırılmalıdır.

Gerekiyorsa doktor tarafından alerji belirtilerini azaltacak bir ilaca başlanabilir. Bu ilaç genellikle bir antihistaminiktir. Bazen alerjiye yatkınlığı azaltacak ilaçlar içeren burun spreyleri de kullanılabilir.

DÖKÜNTÜLER, KAŞINTILAR, LEKELER

-Kızım suçiçeği geçiriyor, kaşıntıdan çok rahatsız. Ne yapabilirim?

ŞY: Suçiçeği çocukluk çağında en sık görülen bulaşıcı hastalıklardan biridir. Küçük yaşlarda geçirildiğinde genellikle hafif geçer. Ateş ve vücutta dağınık şekilde görülen, içinde sıvı olan minik noktacıklar ile kendini gösterir. Bu noktacıklar çok kaşınır. Beraberinde bazen iştahsızlık, öksürük, baş ağrısı da görülebilir. Genellikle 6-7 gün içinde kaşıntılı yaraların üzerlerinin

kabuk bağlaması ile geçer. Hastalık, hasta kişi ile yakın temas, hasta kişinin öksürdüğü, hapşırdığı havanın solunması ve kurumamış yaralarla direkt temas sonrası bulaşır. Suçiçeğine neden olan mikrop, bir virüs olduğundan antibiyotik tipi ilaçlara yanıt vermez. Hastalığın tedavisi hastanın rahat ettirilmesine yönelik olmalıdır. Ateşi olan çocuklara ateş düşürücü verilmeli, kaşıntısını azaltmak için antihistaminik (alerji/kaşıntı giderici) ilaçlar içirilmelidir. Ateş düşürücü olarak aspirin benzeri ilaçlar verilmemelidir. Ateş ile sıvı kaybedeceğinden her zamankinden fazla sıvı vermek önemlidir. Ilık banyo ve cildin nemlendirilmesi kaşıntıyı azaltacağından çocuğu rahatlatacaktır. Çocukları yaraları kaşımamaları açısından uyarmak iyi olur. Ayrıca kaşıntılı yaraların mikrop kapmasını engellemek için çocuğun tırnaklarını kısa kesmek gereklidir.

-Üç-dört gün önce 7,5 aylık oğlumun yanaklarında, göğsünde ve sırtında kırmızı ve pul pul döküntüye benzer lekeler (dermatit) belirdi. Doktor alerjik olduğunu söyledi. Siz ne dersiniz?

ŞY: İlk yıl içinde alerjilere yatkınlığı olan bebeklerde özellikle ek gıdalara geçerken ciltte bahsettiğiniz tipte kuruluk, kızarıklık görülebilir. Kış aylarında havanın kuru olması da bu sorunu arttırır. Pek çok çocuğun diş çıkarırken de artar egzaması. Bebeğinizin alerjiye yatkın bir bünyesi olduğunu düşünüyorsanız ek gıdalara geçerken aceleci davranmamanızda yarar var. Yeni başladığınız her gıdayı birkaç gün azar azar denedikten sonra başka bir gıda ekleyebilirsiniz yediklerine. Bebeğinizi besledikten sonra yüzünü sabunlu bezle silmeyin. Duru suyla yıkayıp hemen bir nemlendirici sürün. Bu arada son zamanlarda yeni başladığınız bir gıda varsa onu kesin. Bir hafta ara verdikten sonra tek tek ekleyebilirsiniz yemeklerine bu gıdaları. Herhangi bir gıda tekrar kuruluğa ve kızarıklığa neden olursa bebeğiniz biraz daha büyüyene kadar bu gıdayı beslenmesinden çıkarın.

İSHAL

-Benim 22 aylık bir oğlum var. Dünden bu yana çok sık ve sulu kaka yapıyor. Sanırım ishal oldu. Ne yapmalıyım?

ŞY: İshal bebeklerde sık görülen ve ülkemizde, günümüzde bile en önemli bebek ölümü nedenlerinden biri olan bir hastalıktır. Mikrobik ishal geçiren bir çocukta öncelikle ateş, halsizlik, iştahsızlık, ardından da kusma ve sık, sulu ve kötü kokulu dışkılama olur. Tüm bu belirtiler çocuğun vücudundaki su oranının azalmasına neden olur. Ciltte, ağızda, dudaklarda kuruluk, gözyaşında azalma gibi belirtiler vücutta su kaybı olduğunu gösterir. Vücut sıvısı azalan çocuk daha da halsizleşir, yeterince kanlanmayan organlarda sorunlar ortaya çıkar.

İshali olan çocuğa öncelikle bol miktarda su ve sulu yiyecekler verilmelidir. Anne sütü ile beslenen bebekler ishalliyken sık sık emzirilmeye devam edilmelidir. Anne sütü içinde bulunan bazı maddeler ishalin daha kısa sürede düzelmesine yardımcı olurlar. Çocuğunuz ishal olduğunda, iştahı azaldığı için, yiyebileceği gıdalardan özellikle sevdiklerini, sabırla, azar azar vererek beslenmesinin sağlanması uygun olur. İshal ile birlikte kusma da olduğunda çocuğunun ağızdan az miktarda ve sık aralıklarla sıvı alması ve beslenmesi gerekir. Yoğurdun barsak üzerine düzenleyici etkisi olduğundan süt yerine yoğurt ve ayran verebilirsiniz. İshal düzelirken yavaş yavaş normal gıdalara geçmenizde yarar var.

Anne sütü ile beslenen bebekler ishalliyken sık sık emzirilmeye devam edilmelidir.

İshalli çocuğa doktor tavsiyesi olmadan kesinlikle ilaç verilmemelidir. Şiddetli ishallerde kaybedilen sıvı ve mineralleri yerine koymak amacıyla ağızdan tuz şeker çözeltisi verilebilir. Diğer adı ORS olan bu çözelti eczanelerden ya da ana çocuk sağlığı merkezlerinden temin edilebilir.

Eğer bebeğin durumu düzelmiyorsa ya da aşırı susuyorsa, gözlerinde çökme, ağzında kuruluk varsa, çiş yapmıyorsa, ateş devam ediyorsa, kanlı ve sümüklü kaka yapıyorsa doktora danışmak gerekir.

AĞIZDAKİ YARALAR

-Kızım iki gündür ateşli, bugün ağzında yaralar gördüm. Sanırım çok canı yanıyor çünkü hiçbir şey yemek istemiyor. Ne yapabilirim?

ŞY: Bademcikler, dişler, dişetleri ve ağız mukozasındaki pek çok rahatsızlıkta ağızda yaralar ve kuruluklar olabilir. Bu durumlarda kimi gıdalar acıyı arttırırken kimileri rahatlatıcı etki yapar. Çocuğunuzun ağzında yara olduğunda yumuşak kıvamlı yutulabilecek gıdalar seçmeye çalışın.

Aşağıda yumuşak kıvamlı gıdaların örneklerini bulacaksınız:

- ✦ Sütlaç
- ✦ İyi pişmiş sebzeler
- ✦ Yoğurt
- ✦ Meyve püresi
- ✦ Kremalı çorbalar
- ✦ Omlet/krep
- ✦ Püreler
- ✦ Makarna
- ✦ Yağda yumurta
- ✦ Dondurma
- ✦ Pudingler
- ✦ Soğuk sıvılar

Çocuğunuzun ağzında ya da boğazında yara varsa:

- ✦ Tüm gıdaları yumuşayana dek pişirin, yemek suları ile servis yapın.

- ✦ Besin değerini arttırmak ve daha sulu hale getirmek için gıdalara et suyu, erimiş tereyağı, sos, krema ve mayonez katabilirsiniz.
- ✦ Su ve diğer sıvıların içilmesi zor oluyorsa koyu sıvılar içebilir (örneğin, kremalı çorba, boza, salep). Bazen sıvıları kamışla içmek daha rahatlatıcı olabilir.
- ✦ Genellikle oda sıcaklığındaki gıdalar daha rahat yenir. Ancak bazen dondurma, yoğurt, şerbet, komposto gibi soğuk gıdalar daha rahatlatıcı olabilir.
- ✦ Asitli meyveler, meyve suları, tuzlu ve baharatlı gıdalar ağızda yara olduğunda rahatsızlık verebilir; bu tip gıdalardan uzak durun.
- ✦ Gün boyunca sık sık besleyici gıdalar verin (örneğin, süt, yoğurt).
- ✦ Buz parçaları emmek rahatlatabilir ya da şekersiz bonbon verilebilir.
- ✦ Ağızda yara yok ancak kuruluk varsa limonata, ekşi şeker, turşu gibi gıdalar ve şekersiz sakız çiğnemek tükürük yapımını artıracaktır.

İÇE BASMA

-Kızım, televizyon seyrederken ya da oyun oynarken bacaklarını altına alıp iki yana açarak oturuyor, küçük yaşlarda bu şekilde oturmak kemik eğriliği yapıyormuş, doğru mu?

ŞY: Çocukların eklemleri çok esnek olduğundan bacaklarının üzerine rahatlıkla oturabilirler. Çocuğunuz bacaklarını altına alıp üzerine oturuyorsa içe ya da dışa basmaya neden olabilir ancak bu durum genellikle çocuk büyüdükçe azalır ve kaybolur. Bacaklarında kalıcı eğrilik olmaz. Yine de alışkanlık olarak öne uzatarak ya da bağdaş kurarak oturtmayı öğretirseniz daha iyi olur.

DİŞ ÇÜRÜKLERİ

-Diş çürükleri nasıl oluşur?

ŞY: Sağlıklı dişlere ve dişetlerine sahip olmak için öncelikle dengeli beslenme prensiplerine uymak gerekir. Besinlerle alınan kalsiyum, fosfor yanında, proteinlerin ve vitaminlerin de diş çürüklerini önlemede etkisi vardır. Ayrıca diş macunlarında bulunan flor, dişlerin yüzeylerinin zayıflamasını önler, dişleri çürük yapan bakterilerin etkisine karşı güçlü kılar. Ancak unutulmamalıdır ki diş macunları içinde bulunan florun yutulmaması gerekir. Florun fazla miktarda alınması dişlerde bozulmalara neden olabilmektedir.

Bal, diş için sofra şekerinden daha zararlıdır çünkü dişe kolaylıkla yapışır.

Diş çürüklerinin oluşmasının başlıca sorumlularından biri şekerli gıdalar bir diğeri de *streptococcus mutans* adında bir mikroptur. Bu mikrop dişin yüzeyine tutunup yapışkan bir madde olan bakteri plağını oluşturur. Ağızda bulunan şekeri kullanarak dişlerin yüzeylerini zayıflatır ve bu dişleri bakterilere daha az dirençli hale getirir. Yapışkan şekerler örneğin, bal, yumuşak şeker, diş için sofra şekerinden daha zararlıdır çünkü dişe kolaylıkla yapışırlar.

-Sağlıklı dişlere sahip olmak için nelere dikkat etmeliyiz?

ŞY: Çocuğunuzun sağlıklı dişlere sahip olmasını istiyorsanız onu şekerden uzak tutun. Bebeklerin biberonla uyutulmaması, geceleri uyku sırasında rahatlamak için biberon almaması gerekir. İlk dişler çıktıktan sonra dişler ve diş etlerinin fırçalanması âdet haline getirilmelidir. 6 yaşından küçük çocukların dişlerinin bakımı anne babaları tarafından yapılmalıdır.

Bebeğinizin diş sağlığı açısından kendi diş sağlığınıza çok dikkat etmeniz gerekiyor, çünkü yukarıda söz ettiğimiz ve diş çürük-

lerine yol açan mikrobun, hayatın ilk yılında bebeğin yakın temasta olduğu kişilerden bebeğe kolayca bulaştığı kanıtlanmıştır. Bu nedenle özellikle hamilelik ve doğum sonrası dönemde annelerin diş bakımlarına özen göstermeleri sadece kendi diş sağlıkları değil bebeklerininki açısından da önemlidir.

-Bazı doktorlar diş çürüklerini önlemek için ağızdan flor hapı veriyorlar. Ne dersiniz, vermeli miyiz?

ŞY: Diş çürükleri çocuklarda sık görülen sağlık sorunlarındandır. Flor uygun dozlarda alındığında, kemikleri, diş minelerini güçlendirerek çürük oluşmasını engelleyen bir maddedir. Flor balıklarda, çayda ve birçok gıdada az miktarda bulunmakla birlikte, en önemli flor kaynağı sudur. Yüksek miktarlarda flor alımı dişlerde renk bozukluklarına neden olabilmektedir. Çocuklarımıza flor hapı ya da damlası vermeden önce içtikleri sulardaki flor miktarını bilmekte yarar var. Ayrıca çocukların diş macunu yemesine de izin verilmemelidir. İçme suyunda yeterli miktarda flor bulunmayan yörelerde ağızdan flor desteği vermek diş çürüğü riskini azaltacaktır.

SOĞUK HAVA

-Kar yağdığında çocuklarım karda oynamaya bayılıyorlar, ama her seferinde ayakları buz gibi geliyorlar eve, ısınmaları zaman alıyor. Tehlikeli bir durum mu bu?

ŞY: Çocuklar soğukta erişkinlere oranla daha büyük oranlarda donma tehlikesi ile karşı karşıya kalırlar. Çocukların vücudu erişkinlere göre daha kolay ısı kaybeder. Sizin de gözlemlediğiniz gibi karda oyuna daldıklarında donma belirtilerine (örneğin, uyuşma) pek dikkat etmezler.

Soğuğa maruz kalma ve donma yabana atılmayacak kadar tehlikelidir, vücutta uzuv kayıplarına (parmak, burun, kulak) ka-

dar gidebilir. Bu nedenle anne babalar ve çocukların soğuğun etkilerine karşı ve donma tehlikesi konusunda bilgili ve uyanık olmaları gerekir.

Soğuğa maruz kalma ve donma yabana atılmayacak kadar tehlikelidir, vücutta uzuv kayıplarına kadar gidebilir.

- ✦ Çocuğunuz soğuk havada dışarı çıktığında eldiven, atkı, kulaklık, bere takmış olduğundan emin olun.
- ✦ Soğuk havada dışarıda oynuyorsa ara sıra eve çağırıp ısınmasını sağlayın.
- ✦ Soğuk havaya maruz kalındığında eller, ayaklar, parmaklarda kan dolaşımı bozulabilir, bu bölgelerde solukluk, morarma ve su toplama görülebilir.
- ✦ Çocuğunuz soğukta kalıp elleri, ayakları buz gibi olmuş, solmuş olarak eve döndüğünde önce hemen ıslak giysilerini çıkarın ve etkilenmiş olan bölgeyi uyuşma hissi geçene kadar ılık suya sokun. Suyun sıcaklığını çocuğunuzun ayarlamasına izin vermeyin, suyun sıcaklığını hissedemeyeceğinden tehlikeli yanıklara neden olabilir.
- ✦ Çocuğunuza içmesi için ılık bir şeyler verin ve ısı kaybını önlemek için üzerini battaniye ile örtün.
- ✦ Eğer etkilenmişse ayak ve el parmakları arasına pamuk ya da gazlı bez sıkıştırın.
- ✦ Soğuktan etkilenmiş bölgelere masaj yapmayın ya da ovalamayın.
- ✦ Direkt ısıdan uzak tutun. (Ateş ya da ısıtıcılar gibi)
- ✦ Vücuttaki su toplamış yerlerle kesinlikle oynamayın.
- ✦ Vücudun ısıtılması işe yaramıyor, solukluk, morarma ya da his kaybı düzelmiyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurun.

-Çocuğum hastalandığında ne zaman gerçekten endişelenmeliyim?

ŞY: Bebek 3 aydan küçükse ve ateşi 38°C üzerinde ise çok huzursuzsa, yatınca huzursuzluğu artıyorsa, kulağını çekiyorsa, nefes alıp vermekte güçlük çekiyorsa, öksürürken ağrısı oluyorsa, normalden hızlı nefes alıp veriyorsa, cildinde hızla yayılan döküntüsü ya da hırıltısı varsa, çok halsiz ve uykuluysa, hastalık 10 günden uzun sürdüyse mutlaka doktora danışmak gerekir.

ACİL DURUM

-Acil durumlar için evde bir ecza dolabı oluşturmak istiyorum. Ecza dolabımızda neler bulunmalı?

ŞY: Evde acil durumlar için çocukların ulaşamayacağı bir yerde bir ecza dolabı bulundurmak iyi olur.

Aşağıda ecza dolabında bulundurulması gereken bazı ilaç ve tıbbi malzemeyi sıraladık:

- Baticon, yara bandı, temiz pamuk, sargı bezi
- Temiz makas, cımbız
- Serum fizyolojikli burun damlası
- Ateş düşürücü
- Antihistaminik (böcek ısırmalarına, alerjilere karşı)
- Nemlendirici krem
- Yanık ve pişik kremi
- Yaralar için antibiyotikli merhem

Çocuklarınıza cep telefonu numaranızı ve ev adresinizi öğretin.

-Hangi durumlarda acil müdahale gerekebilir? Acil durumlara hazırlıklı olmak için ne yapmalı?

ŞY: Çocuklarda görülebilecek bazı rahatsızlık belirtileri acil

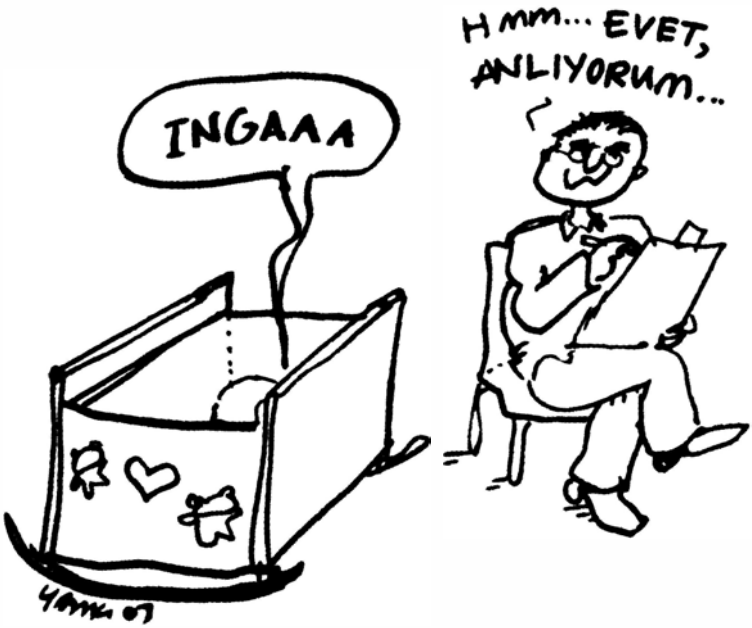
müdahale gerektirir. Bu tip durumlarla karşılaşıldığında zaman kaybetmemek için gerekli olabilecek telefon numaralarını herkesin bildiği bir yerde, göz önünde bulundurmak gerekir. Çocuklara cep telefonu numaranızı ve ev adresinizi öğretmek yararlı olacaktır. Ayrıca basit ilk yardım kurallarının öğrenilmesinde yarar vardır.

Aşağıda saydığımız durumlardan herhangi birisi acil müdahale gerektiren bir sorun olduğu anlamına gelebilir, böyle bir durumla karşılaşırsanız gecikmeden bir sağlık kurumuna gitmelisiniz.

- Solunum sıkıntısı
- Durdurulamayan kanama
- Bilinç kaybı veya havale
- Alışılmadık davranışlar ve uykudan uyandırmada zorluk
- Ciltte yaygın küçük kanama noktacıkları
- Dudaklarda morarma ve solukluk
- Vücutta herhangi bir yerde şiddetli ağrı
- Kafaya darbe olduktan sonra kusma, baş ağrısı ya da uykuya meyilli olma
- Her türlü zehirlenme ve yanık

21

ÇOCUK VE PSİKİYATRİSİ



KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN PSİKİYATRİ OLUR MU?

-Küçük çocuklarda, hatta bebeklerde ruh sağlığından söz edildiğini duyuyoruz. Bebekler psikiyatriste gider mi? Bunu bir lüks ya da bir fantezi olarak görenler var. Bu dönem diğer dönemlerden daha önemli midir? Bir psikolojik sorundan söz edelim... Bu konuyu biraz açar mısınız?

YY: Bebeklik, küçük çocukluk ne zaman biter, ergenlik, yetişkinlik ne zaman başlar? 0-3 yaş arasını hayatın en çarpıcı bölümü diye düşünürüm, 3 ile 6 arası da ilginç ve heyecanlıdır, ama ilk 3 yılda kendimiz olmak yolunda çok önemli adımları atarız. Bebek ise hayatın ilk 12 ayında bir dünya yaratır. Bu dünyada ruh sağlığına, bu alanda çalışanlara yer olmalıdır. Bebek ve küçük çocuk tek başına bir varlık değil. Hem ailesiyle hem de daha geniş çevresiyle etkileşim halinde bir canlı.

İlk 3 yılda kendimiz olmak yolunda
çok önemli adımlar atarız.

Etkileşim sisteminde ortaya çıkabilecek psikolojik sorunlar üç ayrı kümede incelenebilirler:

- Zorlukları olan anne babanın sorunsuz doğmuş olan bebeğe etkileri.
- Zorlukları olan bebeğin sorunsuz anne baba üzerine etkileri.
- Hem bebekten hem de anne babadan kaynaklanan rahatsız edici durumların karşılıklı etkileşimi.

-Bebeğin ve küçük çocukların ruhsal durumu nasıl değerlendirilir? Bebeklerin, küçük çocukların psikiyatrik değerlendirmesinde neler

üzerinde durulur? Bir iç dünyası var mıdır ki, bebeğin ruhsal durumunun muayenesi yapılabilsin? Ailenin de değerlendirilmesinden söz ediyorsunuz. Peki, hastanız kimdir?

YY: Çocuk psikiyatrisine küçük çocuklar için başvuruların önemli bir bölümü, tarafların birbirini yeterince tanımamasından ya da daha fazla tanıma ihtiyacından kaynaklanır. Bebeğin bir iç dünyası olup olmadığından ziyade bu dünyaya nasıl sızılır, nasıl girilir, onu düşünmeliyiz. Bebek, kendi iç dünyası hakkında sözel bilgi vermez. Klasik görüşme teknikleriyle ondan bir şey alamayız. Ama onu gözlemek, hareketlerini, çevresiyle duygusal ilişkilerini, genel davranışlarını izlemek, iç dünyanın içeriğine yaklaşılabilmesini sağlar.

Çocuk psikiyatrisinin hele küçük çocuklarla ilgilenen kesiminin temel sorularından bazıları şunlardır: Tanıyı kime koyacağız? Hasta kim? Örneğin, ağlayan ve uyumayan bir bebek, sorunlu, sürtüşmeli bir çiftin problemlerini (uyutmayarak ve huzursuz ederek) pekiştirip, sertleştirebilir. Diğer yandan, evlilikteki bir probleme ya da anne babalık tarzına yönelik bir müdahale yürüttüğümüzde, bebekteki ya da çocuktaki problemin kendiliğinden ortadan kalktığını da sıkça gözleriz... Bu durumlarda, tanı bebeğe mi, anne babaya mı konacak? Tedavi hedefi hangisi olacak?

Küçük çocuk psikiyatrisinde, yalnızca bebek ya da süt çocuğu ile değil, anne babayla, ailenin diğer bireyleri ile, çevresel etkenler ile ilgilenmek zorundayız; bütün sistemi hesaba katarız. Yaklaşımımızda iki ana odak var. Odaklardan biri "hastalık" durumuna yönelik, diğeri ise sağlık ve gelişmeye yönelik. İkinci odağın temel varsayımı, küçük çocuğa sosyal çevresi tarafından birazcık şans tanındığında önemli gelişimsel kazançlar elde edeceği. Ciddi genetik yatkınlık sorunları olsa bile...

Yaşam değişikliklerine uyum dönemlerinde ortaya çıkan duygu-davranış sorunlarını yakından izleyin, durumu takip edin, zaman verin.

-Benim kızım 5 yaşında. Zaman zaman çekingenlik, kıskançlık ya da tutturmalarla beni bunalttığı oluyor. Psikiyatrist ve psikologların paylaşımlarını, sohbetlerini yakından takip ederim. Bu konulara zaten hep meraklıydım. Pek çok psikolojik durum hakkında çevreme göre bilgilerim de fena sayılmaz. Sanki durumu idare edebiliyormuşum gibi düşünüyorum ama bazen tereddütlerim oluyor. Aile büyükleri bazı konuları benim abarttığımı, durumun normal olduğunu da söylüyor. Hangi durumda bir uzmana başvurmak gerekir? Hangi durumda okuduğum, izlediğim, dinlediğim bilgileri kullanmak yeterli olur?

OTPF: Çocuğunuz için bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanın ya da bunun için doğru zamanı belirlemenin zorluğunu anlıyorum. Aile büyükleri, sizin dert ettiklerinizi azımsayıp, "büyüyünce geçeceğini" söyleyebilir. Özellikle ilk çocuğunuzsa, ebeveynlikte acemilik dönemindeyseniz, bu durum kafanızı iyice karıştırabilir. Anne babaların sıklıkla kaygılandıkları başka bir konu da psikiyatra/psikoloğa başvurmanın çocuklarını farklı veya sorunlu hissettirebileceğidir. Ayrıca, ailenizle ilgili birçok önemli kararı alan biri olarak, gereksiz tedavilerin zaman ve maddi kaynaklar açısından ek maliyetini de göz önünde bulundurmanız gerekir. Öte yandan, bir sorunun, ne kadar erken ele alınırsa tedavisinin (eğer gerekliyse) o kadar etkili ve kolay olduğu da bir gerçek. Tüm bunlar bir başvuru öncesinde anne babaların hem düşünmesi gereken hem de düşündükçe sıkışık hissettiği konular. Burada, her duruma uygun çözümü bulmak kolay olmasa da temel bazı ayrımları ele alalım.

Bazı durumlarda, bir uzmana başvurmadan önce durumu izlemek ve beklemek iyi bir fikir olabilir. Örneğin, boşanma, taşınma, okulu değiştirme, bakıcının değişmesi ya da kardeş gelmesi gibi yaşamda sık karşılaşılan, engel olamadığımız ve engel olunması da gerekmeyen değişiklikler, çocuklarda bazı davranış sorunlarına neden olabilir. Bu tür durumlarda genellikle çocuklar, yeni düzene göre duygu ve davranışlarını ayarladıkça, kısacası "alıştıkça" (alışmayı bir yeniden düzenleme-ayarlama olarak düşünelim),

"sorun davranışlar" da ortadan kalkar. Bu alışma ve ayarlama dönemlerinde uzman görüşlerini bulabileceğiniz kitaplar, söyleşiler ya da podcastler gibi kaynaklar, çocuğunuza rehberlik etmenize ve yeni duruma uyum sağlamanıza yardımcı olabilir. Bunları kullanmaktan çekinmeyin.

Yaşam değişikliklerine uyum dönemlerinde ortaya çıkan duygu-davranış sorunları için izleme ve bekleme sürecine zaman ayırabilirsiniz. Ancak, bir durum için izlemeye ve beklemeye karar verirseniz, bunun o soruna gözünüzü kulağınızı kapadığınız anlamına gelmediğini de kendinize hatırlatmanızı öneririz. Çocuğunuzun davranışlarını izlemek, onun duygusal tepkilerini anlamak, bu tepkileri tetikleyen olayları belirlemek ve sizin yaklaşımlarınızın çocuğunuzun durumu üzerindeki etkisini değerlendirmek adına önemli bilgiler edinmenizi sağlar.

Bir sorun davranış ya da zorlayıcı bir durum için beklemeniz hiçbir şey olmadığı anlamına gelmemeli. Bu, "bir şeyin" nasıl gittiğini aktif olarak izlediğiniz ve izlenimlerinizden yola çıkarak uzman desteği almanızı gerektirip gerektirmediğine karar vermenize yarayacak bilgiler edindiğiniz bir dönem olarak belirlenmeli. Uzman desteği gerekmese bile, çocuğunuz ve kendi davranışlarınızla ilgili bu meraklı ve araştırmacı bakış açısını alışkanlık haline getirmek, çocuğunuzu daha iyi anlamanıza, kendi davranışlarınızın etkilerini fark etmenize ve hızlı ama fayda sağlamayan tepkilerinizden sıyrılarak üzerine düşünülmüş davranış kalıpları geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bu becerilerinizi okul öncesi dönemde geliştirmiş olmanın, bir "ergen ebeveyni" olduğunuzda çok faydasını görebilirsiniz.

-Ben çok okuyorum, izliyorum dedim ama bazen uzmanların görüşleri de birbirinden farklı oluyor. Yaklaşım yöntemi değişebiliyor...

OTPF: Haklısınız, burada ek bir pencere hangi kaynaktan yararlanacağınız hakkında açalım. Çünkü bilgiye kolay ulaştığımız, sorularımızı yapay zekâya sorsak cevaplarından iyi kötü tatmin

olmuş hissettiğimiz bu dönemde, artık "bilgi"nin kendisi değil kaynağı kıymetli hale geldi. Eskiden büyükanne-büyükbabaların, komşu teyzelerin tavsiyelerinin yerini artık kitaplar, bloglar, sosyal medya, çevrimiçi veli grupları aldı. Anne babalar her yerde karşılaştıkları bilgiyle dolup taşmış durumda. Çocuğunuzun gelişimi ve onu yetiştirirken karşılaştığınız zorlu dönemlerde faydalanacağınız bilgiler, uzmanlık eğitimini bu alanda tamamlamış ve tecrübe kazanmış kişiler, meslek örgütleri ve derneklerin yayınları ya da tavsiyeleri olabilir. Okuduğunuz, dinlediğiniz kişilerin eğitimlerine göz atmak, mesleki tecrübeleri ve uygulamaları hakkında (internette her bilgiye ulaşmak mümkün olduğundan) ufak bir araştırma yapmış olmak faydalı olur. Çok iyi hissettiren, dinlemesi, izlemesi keyifli ama doğruluğu ya da doğru olsa bile duruma uygunluğu meşrulaşmamış bilgiler arasında kaybolmamak önemli. Bunların bazıları anne babaları, gerçekleştiremeyecekleri büyük ideallerin altında kalmış ve başarısız hissettirirken, bazıları da beyin gelişimi bakış açısından yoksun bir yaklaşımla yolunda gitmeyen her durumu fazlaca ebeveynlik stillerindeki kusurlara dayandırabilir. Son olarak, size yargılanmadığınızı hissettiren destek ve rehberlik sunan aile büyükleri ya da ebeveyn sohbet gruplarından da yararlanmayı ihmal etmeyin.

2-4 haftadan uzun süren ve yaşamı olumsuz etkileyen duygu ya da davranış sorunları uzman görüşü gerektirebilir.

-Peki çocuğumu izledim, takip ettim; ne görürsem artık bir uzman desteği gereklidir demeliyim?

OTPF: Pek çok anne baba, gelişimsel olarak normal duyguları (korkular, ağlama vb.) psikiyatrik bir bozukluk olarak kabul edilmesi gereken şiddetli ve uzun süreli duygusal sıkıntılardan ayırmakta zorlanır. Sorunların süresi burada önem verdiğimiz öl-

çütlerden biri. Belli bir yaşam değişikliğini ele alalım. Örnek olay kreş değişikliği/başlangıcı olsun. Uyku, yeme düzeni, tutturmalar gibi davranışsal değişiklikler 2-4 haftayı geçiyor mu? Bu zaman diliminde anne babanın durumu kontrol altına almak için yaptıkları fayda sağlıyor mu? Bu kitabın farklı bölümlerinde çocuğunuza katkısı olabilecek ipuçları mevcut. Bu sebeple sizin yapacaklarınız konusuna bu soruda girmedim. Yine de sayfa karıştırmaya gerek kalmadan birkaç örnek sıralayayım: Zor zamanlarda anne babayla daha fazla vakit geçirmek, duygularını ifade edebileceği zamanlar yaratmak, uyku-yemek saati gibi yaşamın temel düzeninde büyük değişikliklere gitmemiş olmak gibi yaşam düzeni önerilerini sayabilirim. Bunlara rağmen, sorunlar 2-4 haftadan uzun sürüyorsa, bir de çocuğunuzun günlük yaşamını ve etrafıyla kurduğu ilişkileri olumsuz etkiliyorsa, o zaman bir uzman görüşü gerektirebilir. "Her türlü sorun zaten insanı etkiler, etkilemezse adı sorun mu olur?" diye düşünebilirsiniz. Sorunların günlük yaşamı ve ilişkileri *klinik* düzeyde nasıl etkileyeceğini biraz açıklayayım. Bu aslında psikiyatrik bozukluklar hakkında tanı koyarken kullandığımız *işlevsellik* kriteridir.

İşlev bozucu duygu-davranışlar,

- ✦ Çocuğun güvenliğini riske sokan (aşırı hareketlilik, kazaya yatkınlık gibi) ve/veya
- ✦ Öğrenmesini,
- ✦ Arkadaş edinmek ve iyi geçinmek için gereken sosyal becerilerini,
- ✦ Özbakım becerilerini olumsuz etkileyen duygu ve davranışlar olarak tanımlanır.

Özetle, çocuğun güvenliğini tehdit eden ve gelişim fırsatlarını kaçırmasına neden olan durumlar diyebiliriz. Örneğin, kreşe yeni

başlayan bir çocuğun kapı girişinde kaygılanması, 5-10 dakika anneden ayrılmakta zorlanması ama sonrasında tecrübeli bir öğretmenin ya da sevdiği bir akranının gelişiyle ikna olup okuluna girmesi sırasında yaşanan kaygı, çocuğun okuldan uzak kalmasına neden olmadığından, gelişim fırsatlarını engelleyici rol oynamamış olur. Böylece, izleme-bekleme döneminde, dikkate almanız gereken unsurları; sorunların süresi, müdahalelerinizin etkisi ve bunların çocuğunuzun yaşamını ve gelişimini etkileyip etkilememesi olarak belirlemiş olduk.

Buraya kadar *acil* alarmı vermeyen durumlardan bahsettik. Ancak, bir uzmana başvurmak için beklemenin her zaman uygun olmadığı durumlar da vardır. Çocuğun kendine veya başkalarına karşı şiddet içeren davranışları varsa, yeme-beslenme konusundaki zorluklar beden sağlığı ile ilgili risk oluşturuyorsa, dil, bilişsel, motor ve sosyal gelişimiyle ilgili şüpheler oluştuysa, günler içinde gelişen hızlı bir davranış değişikliği görüyorsanız beklemek iyi fikir olmayacaktır.

-Duygu ve davranışların normal olduğunu nereden bileceğiz? Normal nasıl diyeceğiz, zaman her şeyi değiştiriyor. Çocuklarda da var mı yeni normal gibi bir tanım?

OTPF: Pandemi bitti, gitti ama bazı alışkanlıkları bize bıraktı. Biri de bu "yeni normal" sözü. Aslında toplumsal ve kültürel değişiklikleri tanımlar yeni normal kavramı ama bebeklikten yetişkinliğe uzanan yol boyunca gelişimde "normal davranışın" kim bilir kaç kere değiştiğini düşünürsek, ebeveynlere de çocuklarının, o döneminin yeni normallerine uyum sağlama görevi düşüyor. Okul öncesi çocuklar için konuşacak olursak, zaman zaman ufak tefek yaramazlıklar, erişkinlere meydan okuyan tavırlar, eşyalara zarar verme, başkasının eşyasını kendisininmiş gibi yürütüverme tek tük olduğunda normal kabul edilebilir ama ergenlik döneminde izinsiz eşya/para almayı, eşyalara zarar vermeyi "normal" kabul etmek mümkün olmayacak.

Küçük çocuklar, duygularını ve isteklerini net bir şekilde ifade etmek için yeterli kelime dağarcığına henüz sahip değildir. Ayrıca, istekleri veya ihtiyaçları karşılanmadığında ne olacağını veya ne zaman olacağını anlama becerileri de tam olarak gelişmemiş olabilir. Dolayısıyla dış dünya üzerine kontrollerinin zayıf olduğu bu dönemde, iç dünyalarının da kontrolden çıkmaya hazır olduğunu söyleyebiliriz. Aslında bu kuralı, olan biteni kontrolde zorlanan her çocuk hatta her yetişkin için söylemek yanlış olmaz. Öfke nöbetleri, 3-5 yaş arasındaki her 5 çocuktan 4'ünde yaşanır. Bu nedenle okul öncesi dönemde bu türden yönetimi zor duygu ve davranışların bir "bozukluk/anormallik" belirtisi olması yerine, sadece bir "sorun/zorlayıcı davranış" olarak değerlendirilmesi daha uygun olabilir. Ancak uzun bir süredir devam eden, yıkıcı, zorlayıcı öfke nöbetleri gelişimsel aksamaların habercisi olabilir. Burada yine davranışın şiddeti, sıklığı ve yaşamı engelleyici yönlerine bakmamız gerektiğini hatırlayalım. Zorlayıcı davranışların, gelişimde bir aksamanın işareti olup olmadığını ayırt edebilmek için çocuğun yaşına uygun tipik gelişim kilometre taşları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Bu kitapta gelişim basamakları hakkında bilgiler bulabileceğiniz bölümlere göz atabilirsiniz.

-Eşimin halasının oğlunda önemli bir psikiyatrik hastalık var. Tanı söylenmiyor ailede ama okulu ite kaka okuduğunu ve çalışmadığını biliyorum. Aile görüşmelerine pek gelmezler. Davranış kontrolü iyi değil sanırım. Tanısı şizofreni, otizm gibi bir şeyler diye sağdan soldan duyduklarım var. Benim oğlum henüz 3 aylık. Geçenlerde bebek görmeye gelenlerle konuşurken aklıma geldi. Böyle psikiyatrik hastalıklar genetik olabilir deniyor. Bu aralar hep kaygılıyım. Çocuğumu korumak için yapabileceğim bir şey var mı?

OTPF: Kaygılarınızı anlıyorum. Psikiyatrik hastalıkların genetik geçişi, risk yönetimi hakkında biraz bilgi vereyim. Psikiyatrik hastalıklar genellikle karmaşık ve çok faktörlüdür. Bunun anlamı şu: Bir psikiyatrik hastalığın ortaya çıkışında, genetik yatkınlık-

la beraber gebelik süreci, yetiştiği çevre, beslenme, toksinler, bakım kalitesi gibi birçok faktörün kombinasyonu rol oynar. Günümüzde, psikiyatrik hastalıklarla ilişkili sınırlı sayıdaki gen, testlerle saptanabiliyor. Tespit edilen genler ise otizm, DEHB, şizofreni, bipolar bozukluk gibi hastalıklar için genellikle ortak. Bu da aslında sizin akrabanızın psikiyatrik tanısını tam net bilmenize şimdilik gerek olmayabilir demek. Tanıyı bilmeden o zaman neyi takip edeceksiniz? Bu tanılar, nörolojik gelişim devam ederken kazanılan becerilerin aksaması veya gecikmesi nedeniyle o yaş dönemine özgü yaşam yükünü, yaşından beklenen şekilde taşımayı zorlaştırır. Bu sebeple ailesel bir risk faktörü varsa, çocuğunuzun dil gelişimi, motor becerileri, iletişim ve sosyal etkileşimi, dürtü ve davranış düzenlemesi gibi gelişimsel alanlardaki ilerlemesini yakından takip etmeniz gerekir. Her gelişim döneminde hedeflenen kazanımların, belirlenen zaman çerçevesinde gerçekleşip gerçekleşmediği önemlidir. Ancak, gecikmeler veya aksamalar ortaya çıktığında, çocuğun becerilerini desteklemek ve gelişimini optimize etmek için bir çocuk psikiyatrı rehberliğinde erken müdahale ve gelişim destek eğitim programlarına başvurmak gerekir. Öte yandan, şu an size biçilen bu görev çocuğunuzun her davranışını sürekli mercek altına almanız ve güzel vakitlerin bile tadının kaçması anlamına gelmemeli. En baştaki bilgiye dönersek, genetik yatkınlık, ortaya çıkan tablonun tek belirleyicisi değil. Gebeliğin nasıl geçtiği (enfeksiyonlar, iyi beslenme, stres düzeyiniz), çocuğunuza sunduğunuz duyarlı ve tutarlı bakım, öğrenme ve gelişim fırsatlarının iyi değerlendirilmiş olması, genlerle gelenin bile ortaya çıkış şekline etki eder. Bunu bir tahterevalliye benzetirsek, bir tarafta risk faktörleri varken bir tarafta gelişimi destekleyici iyi ebeveynlik uygulamalarının olduğu koruyucu faktörler var. Özellikle genetik yükün fazla olmadığı durumlarda (tahterevallinin risk faktörü kolu pek kuvvetli değil), bu çevresel faktörlerin belirleyici etkisi daha yüksektir. Ancak, bazı durumlarda genetik özellik güçlü bir belirleyici olarak bulunabilir. O zaman tahterevallide çevresel dü-

Genetik yatkınlık, tek belirleyici değil.

zenlemelerin etkisi göreceli olarak hafif kalacaktır. Hatta çocuğun uyku, beslenme gibi günlük rutinlerinin, duygu ve davranışlarının düzenlemesi, altta yatan gelişimsel sorunlar nedeniyle zorlaştığında, ebeveynlerin doğru bildiklerini uygulaması da gittikçe zorlaşır. Böyle durumlarda anne babalar, çocuklarının bakımını ve gelişim desteğini tam istedikleri şekilde sunamayabilir.

Sonuç olarak, "risk altında bebek" algısının stres yükünüzü yükselttiği ve tutumlarınıza etki ettiği bir bebeklik dönemi, maksadınızın dışında kalır. Koruyucu faktörleri zayıflatır. Birçok durumda olduğu gibi, gelecekle ilgili ihtimaller üzerine zihnin fazlaca yorulması, bugünü adeta felç edici olabilir. Ailesel risk faktörleri hakkında kaygılı olan tüm ebeveynlere, gelişim basamakları hakkında bilgilenmelerini, gebelikten başlayarak doğum sonrasında da sağlık kontrollerini hekimlerinin tavsiye ettiği sıklıkta yaptırmalarını, erken çocukluk döneminde sosyal-duygusal gelişim ve öğrenme fırsatlarını iyi değerlendirmiş olmalarını önerelim. Öğrenme ve bilişsel gelişim, duygusal açıdan güvende hissedilen yetişkin-çocuk etkileşimleri içinde en iyi gelişir. Bu sebeple çocuğunuzun gelişimiyle ilgili risk yönetiminin ilk basamağında, ebeveyn olarak kaygılarınızın iyi yönetimi yer alır. Ayrıca, bu soruların yanıtlarını ararken, soyağacı özellikleri için eşlerin birbirlerini suçlayıcı bir noktaya gelmemeleri önemlidir. Elbette bunu bilmek ve kabul etmek çok farklı iki şey olabilir. Ancak durumun karmaşık doğasının farkında olmak, çocuklarınıza mümkün olan en iyi bakımı sağlamanıza yardımcı tek şeydir.

-Bizim ailede psikiyatrik tanı alan kimse yok. Ama meslek ve özel yaşamında değişik kararları olan, pek arkadaş canlısı olmayan, farklı yaşam çizgisi olanlar var. Bazen tanı almasalar bile ne kadar iyi hissettiklerine ya da ne kadar iyi işlev gösterdiklerine emin olamadığım birden fazla kişi var. Bu da bir risk sayılır mı? Tanı alan yok sonuçta...

OTPF: Bu söylediğinizin üstünde durmak gerekir. Tanı alma

ve günlük yaşamdaki işlevleri nasıl yürüttüğümüz farklı olabilir. Tanı almak, eğer yaşamı şiddetli derecede bozan bir durum yoksa başvuruya tabidir.

Psikiyatrik tanı kategorileri "var" ya da "yok" yaklaşımıyla şekillenir. Bunun için belli kriterler mevcut. Yeterli sayıda kriteri karşılayan, eşiği atlıyor ve "var" sınıfına geçiyor. Bu kategorik yaklaşım işimize çokça yarar, çünkü durumu uzun uzun tanımlamaya gerek olmadan, belli bir tanı ismi söylendiğinde hekimler arasında iletişimi kolaylaştırıyor, böyle öğrenmek, araştırmak, okumak, hastalıkların yaygınlığını takip etmek oldukça kolay. Ama bu kategorik tanılar için gereken eşiklerin yapay olarak şekillendirildiğini hatırlamazsak, işler bazen karışıyor. Örneğin, zekâ değerlendirilirken, düşük IQ için belirlenen eşik 70'tir. Ancak, 69 puan ve 71 puan arasında kategorik tanılar (tanı var mı yok mu diye sorarsanız) fark varken, günlük yaşamdaki işlevlerde önemli bir fark olmayacaktır. Dolayısıyla keyfi kesme değerine odaklı tanılar, kişilerin günlük yaşamdaki zorluklarını her zaman en iyi şekilde açıklamayabilir. Böyle durumlarda "zayıf/zorlanılan" ya da "güçlü" özellikler olarak bunların *yönünü* belirlemek daha uygun olur. Zekâ gibi dil becerileri, sosyal beceriler, duygudurum, davranış kontrolü özelliklerini de sanki bir cetvel üzerindeymiş gibi düşünmek gerekir. Buraya bir bilgi daha ekleyelim: Görünüşte farklı ve hatta alakasız psikiyatrik durumlar arasında, sıklıkla, aynı genetik nedenlerin olabildiği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir. Nasıl aynı genetik nedenler farklı hastalıklara neden olabilir? Düşünce, duygu ve davranış yönetimi beynin işlevidir. Tanı koyma yöntemimiz ise beynin bozulan yönetim işlevi sonucunda hangi alandaki sorunun baskın olduğuna dayanır. Dolayısıyla aile geçmişini değerlendirirken, farklı özellikte zorluk yaşayan bireylerin aynı genetik yatkınlığı paylaşabileceğini düşünmemiz gerekiyor. Bir aile ağacında, farklı özelliklerde psikolojik zorlanma belirtileri gösteren birden fazla kişinin bulunması genetik yatkınlıklar açısından bir risk olasılığını bize düşündürür.

Ailedeki bu türden genetik yatkınlıkların, "piyangodan size ne çıkacak" şeklinde kaygı ve çaresizlik duygularına yol açmamasına dikkat edin. Bunun, sizi ebeveyn olarak gelişim hakkında bilgilenmeye, eğer varsa hatalı uygulamalarınızdan dönmeye teşvik etmesi yeterlidir. Bazı risklerin varlığı, gelişimi destekleme ve çocuk yetiştirme konusunda sizin daha bilgili olmanızı ve bu bilgileri diğer ebeveynlere göre daha fazla uygulamanızı gerektirebilir. Bunu havanın yağışlı olduğu durumlarda, kaza riskini azaltmak için trafik kurallarına her zamankinden fazla uyduğunuz durumlara benzetebilirsiniz. Gidilecek yolu ya da varış noktanızı değiştirmeden.

GENLER İLE YETİŞTİRME TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİ

-Son dönemlerde genetik biliminin birçok davranışı ve psikolojik sorunu açıklayabildiğini görüyoruz. Huysuzluğun, hatta tembelliğin genini bulduk diyenler var. Anne babanın yetiştirme tarzının artık pek bir etkisi yok anlamına mı geliyor bütün bunlar? Genetik bir kader mi, yoksa bizim çocuklarımız üzerinde hâlâ bir etkimiz olabilir mi?

YY: Beyin yapısı ve kalıtımın gelişim üzerindeki etkisi aydınlandıkça, anne babalığın gelişimdeki payını azımsama eğilimine, hem uzmanlar hem de anne babalar biraz fazla kapılıyorlar. Genlerin etkisi çok güçlü olabilir, ama etkinin sınırlarını görebilmeliyiz. Genler kişilik gelişimimizde kullanacağımız malzemeyi temin ediyorlar; beynimizin yapısal özelliklerini, çalışma süratini ve biçimini, bir cihazın fabrika ayarlarına benzer biçimde etkiliyorlar. Ama cihazı (fabrikadan çıktıktan sonra) nasıl ve ne amaçla kullanacağımızı belirleyen öğeleri "genetik dışı" olarak görebiliriz.

Genetik alanında araştırma yapanlar bile genlerin gücünün sınırlarını çiziyorlar. Öncelikle, genlerin tek başlarına işlevi pek yok. Genlere de bir anne baba, bir çevre lazım. Örneğin, konuşma için genetik altyapı büyük ölçüde anlaşıldı. Genetik olarak konuşma sistemimizin doğuştan itibaren var olduğunu biliyoruz. Ama konuşma genlerinin tetiklenmesi için düğmesine basılması gerekiyor.

Bilin bakalım bu düğmeye basan ne? Başka insanların sizinle konuşması ve iletişim kurması. Kendi haline bırakılan, sadece fiziksel ihtiyaçları karşılanan çocukların, konuşma becerileri gelişmiyor. Anne baba ile çocuk arasındaki ilişkinin "besleyiciliği" bu genetik dışı etkilerin başında gelir. Karşılıklı alışveriş, beraber yaşananlar, anne babanın ılımlı ve olumlu "havası"... Bunlar başlı başına genetik etkilerin nasıl ortaya çıkacağı üzerinde belirleyici.

Anne babanın ılımlı ve olumlu havası, genetik etkilerin nasıl ortaya çıkacağı üzerinde belirleyici.

Genetik özellikleri, doğuştan ana çizgileri belirlenen beyin yapımız ve işlevlerini bir yazgı gibi görüp, teslim olmak düşünülemez bile... Ama kendimizin ya da çocuğumuzun ilk baştan başlayarak var olan özelliklerimizi bildiğimiz takdirde, beynimizi, genetik yapımızı nasıl kullanacağımızı daha iyi görebiliriz. Örneğin, öfkeli bir çocuğu düşünün. Genetik olan, öfkelilik değil. Zira öfke, diğer temel duygular (sevinç, tiksinme ve üzüntü) gibi hepimizde genetik olarak önceki kuşaklardan kalıtılmıştır. Ancak öfkeyi kontrol etmek için kullandığımız beyin mekanizmalarının etkinliği kişiden kişiye değişebilir. Öfkeyi kontrol için kullandığımız beyin sistemlerinin bu farklılıkları, hem genetik etkenlere hem de doğumdan itibaren yaşananların o sistemleri güçlendirici veya zayıflatıcı etkilerine göre şekillenir.

Beyin yapınızın nasıl geliştiği, hem genetik etkilere hem de hayat içinde karşılaşılan olaylara bağlıdır. Öfkeli çocuk veya kişi olmak, bununla da bitmez. Öfke kontrol edici sistemleriniz mükemmel olsa bile sürekli zorlayacak olaylarla karşılaşacak kadar talihsiz iseniz, dışarıdan "öfkeli" olarak gözükebilirsiniz. Bardağınızın taşması o kadar çok etkene bağlı ki...

ÇOCUK PSİKİYATRİSİ HAKKINDA

-Çocuk ruh sağlığı problemleri patladı mı? Rahatsızlıklar artıyor mu?

YY: Çocuk psikiyatrisi alanında 10 yıl öncesine göre bir hare-

ketlenme olduğu, en azından problemlerin görünürlük kazandığı kesin. Problemlerde gerçek bir artış olup olmadığını anlamak için yürütülen bazı çalışmalar henüz sonuçlanmadı, açıkçası sayılarda net bir artış olması beklenmiyor.

Fark edilmesindeki ve teşhis edilmesindeki artış ise hastalığın kendisindeki artıştan oldukça farklı bir şey. Bu derin tartışmayı başka bir kitaba bırakmak daha akıllıca olur. Kısaca cevap, "patlama böyle olmaz".

Çocuklar ve aileleri kitlesel ruh sağlığı programlarıyla psikolojik olarak "koruyucu aşılar" ile donatılmalı.

Bir bakıma rahatsızlıklarda bir artış olduğu doğru, ama bu iyi mi, kötü mü derseniz, yanıt bulmak zor. İyi; ruh sağlığı bilincinin, farkındalığının arttığı anlamına gelir. Kötü; artan başvuruları bile karşılamaya yetecek kaynak yok. Çünkü ailelerin çocuklarını alıp başvurabilecekleri yerlerin sayısı, başta çocuk psikiyatrisi klinikleri ve diğer kamusal ruh sağlığı merkezleri olmak üzere, ihtiyacın o kadar altındaki ki... Ruh sağlığı alanında çalışan psikiyatrisi-olmayan meslektaşlarımızın (psikolog, psikolojik danışman gibi) sayısı da daha fazla olmakla birlikte, yine de ihtiyaca yetişemiyorlar. Yüksek uzmanlaşma eğitimi alma düşük. Çocuğunun ruhsal durumunun farkında olan, ruhsal durumunda çıkabilecek sorunlar için uzmanlaşmış kişilerden akıl almak, yol sormak isteyen anne babaların çocukları ile gidecekleri yer sayısı son derece sınırlı.

Aileler de bilinçlendiklerine üzülsünler mi, sevinsinler mi, bilemiyorlar. Bir sorununuz olduğunu hissediyorsunuz, ama derdinizi halletme şansınız pek düşük. Keşke farkındalığımız artmasaydı, diyenlere ne diyeceğiz?

-Herkesin çocuk psikiyatristine gitmesi mi gerekir? Klinik ortamlar dışında ruh sağlığı alanında bir fikir ya da hizmet alınabilir mi?

YY: Çocuk psikiyatrına başvuruyu azaltmayı hedeflemeliyiz.

Bu cevabın özü şu: Ruh sağlığı hizmeti vermek, doktora ya da psikoloğa sürekli gitmek ihtiyacını ortadan kaldırmak anlamına gelmelidir. Geniş toplumsal kesimlere dönük ruh sağlığı programları için, ailelerin bilgiye ve kılavuzluğa daha kolay ve yaygın yollardan erişmesi için çabalamamız gerekiyor. Ziyaretçi hemşirelerden tutun da psikoloji, pedagoji eğitim kökenli uzmanlara kadar uzanan bir dizi meslek grubu mensubunun uygulayacağı ruh sağlığı eğitim programları ruh sağlığını sadece kliniklerde uygulanan bir hizmet olmaktan çıkartabilir.

Çocukları ve ailelerini sorunların varlığını hissedebilecek, sorunların önüne geçebilecek, kendi ruhsal dünyasını, beyninin işleyişini tanıyacak şekilde eğitmek ve donatmak bunun yollarından birisi. Çocukları ve ailelerini kitlesel ruh sağlığı programlarıyla psikolojik olarak bir şekilde "koruyucu aşılar" ile donattığımızda, çocuk psikiyatrlarına başvuruların azalmasını da sağlayabiliriz. Bu da çocuk psikiyatrının programın ana çizgilerini belirleme görevi dışında, zorlukları eğitimsel yöntemlerle anlaşılmayan çocuklar ve ailelerine daha çok zaman ayırabilme fırsatını verir.

-Çocuk psikiyatrı kimdir?

YY: Çocuk psikiyatrları oldukça karmaşık ve zahmetli bir eğitim sürecinden geçerek asıl mesleklerini kazanırlar. Tıp fakültesi, sonrasında en az beş yıllık bir uzmanlık eğitimi (bu sürenin en az üçte birlik kısmı büyüklerle psikiyatri ve çocuk nörolojisi ile geçiyor), genellikle buna eklenen psikoterapi ve araştırmacılık eğitimleri... Bu saydıklarım minimum gerekli olan eğitim, eğitimin fazlasını almaya ise her zaman ihtiyaç var.

-Bir çocuk psikiyatrisi uzmanına ya da çocuk ruh sağlığı alanında danışmak istediğimiz kişiye başvururken nasıl bir ön hazırlık yapmalıyız?

YY: Başvurduğunuz doktorun çalışma tarzı hakkında önceden genel bir bilgi sahibi olmanızın yararlı olacağına inanıyorum.

Çocuğunuzdaki davranış sorunlarını nelerin körüklediğini gözleyin.

Bir doktor hakkındaki en güvenilir bilgi kaynağı doktorun daha önceden gördüğü kişilerdir. O doktorun nasıl çalıştığının, yapılan işin zahmete ve masrafa değer olup olmadığının en iyi değerlendirmesini aynı süreçten daha önce geçmiş olan, sizin de fikrine değer verdiğiniz kişiler yapabilirler. Bu tür bir soruşturmayı her zaman önceden yapmış olun. Küçük çocuğunuzun gelişimi ile ilgili bir kaygınız varsa ya da çocuğunuzun gelişimini olumlu etkilemek için neler yapabileceğinizi öğrenmek istiyorsanız, şu hususlarda bilgi sahibi olmak yararlı olur.

- Hangi hususlarda kafanıza takılan sorular olduğunu, ailenizin çeşitli üyelerinin aynı hususlardaki gözlemlerini net bir şekilde belirlemeniz,
- Geçmişten bugüne gelişiminin ana özelliklerini ("Yürümesi ne zaman başladı, iki kelimeyi ne zaman bir araya getirdi? Getirebildi mi?" gibi) yaklaşık olarak bilmeniz (özellikle 5 yaşından küçük çocuklarda),
- Çocuğunuz önemi ne olursa olsun çeşitli sağlık problemleri geçirdiyse, bunları belirtmeyi unutmamanız,
- Korku, takıntı, kaygı ve öfkelilik gibi duygusal sorunlarda, nelerin çocuğunuzu rahatlattığını, nelerin özellikle bu duyguları körüklediğini gözlemlemeniz.

Çocuğunuzun davranışları, duyguları ve/veya ilişkileri hakkında kaygılarınız varsa şu hususları değerlendirebilirsiniz:

- Ne zamandır bu sorunları fark ettiğinizi, ilk kez neyin dikkatinizi çektiğini,
- Çocuğunuzla bu sorunları ne kadar konuşabildiğinizi,
- Şimdiye kadar ne tarz çözümleri denediğinizi ve işe yararlıklarını.

300 Soruda ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE BEKLİYOR?

- Yuvaya gitmeye hazır mı?
- Hangi oyuncakla oynasın?
- Tuvalet eğitimine ne zaman ve nasıl başlayalım?
- Anneler ne zaman işe dönecek?
- Babalar ne zaman baba olduklarını hissedecek?
- Hastalanırsa ne yapalım?
- Ne yedirelim, ne içirelim, nasıl bakalım?
- Okula hazır mı? Akademik becerileri şimdiden gelişir mi?
- Ekran başından nasıl kalkar?
- Ruh sağlığının bozulup bozulmadığını nasıl anlarım?
- Ruhsal açıdan dayanıklı kılmak için ne yaparım?
- Tüm bunlar genetik mi?

300 Soruda Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor, yaşamın ilk 6 yılında çocuklarının ruhsal ve bedensel gelişimini desteklemek isteyen anne babalar için hazırlanmış bir rehber.

Kitap, yapılması veya yapılmaması gerekenler listelerinin ötesinde anne babaları kendi deneyimleri üzerine düşünmeye davet ediyor.

Gerçek yaşam örnekleri ve uzman hekim görüşleri ile zenginleştirilmiş üç yüzün üzerinde soruyu, anne babalığın zorluklarını göz ardı etmeden, bilimsel bilgilerin ışığında yanıtlıyor.

Çocuk hekimi Şule Yazgan, çocuk/ergen psikiyatrları Onur Tuğçe Poyraz Fındık ve Yankı Yazgan bu kitapta bir araya geldiler.

Sorular üzerine beraberce düşünüp tartışarak, kendi uzmanlıklarına dayanarak bu kitabı yazdılar. Yararlı olması ve keyifle okumanız dileğiyle.

Ve 0-6 yaş arasında çocuğu olan anne-babaların uzmanlara sıkça sorduğu üç yüzden fazla soru.

ISBN: 978-975-10-4692-5
9 789751 046925

/inkilapkitabevi
/inkilapkitabevi
/inkilapkitabevi
Online alışveriş: inkilap.com