"Kitabın sadece ebeveynlere ve çocuklara değil, torunlara da yansıyan çok güzel etkileri olacağı aşikâr."

—**Doç. Dr. Didem Behice Öztop**, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Kalpten Bağlı

Bağlanma Temelli Ebeveynlik

Eşliğinde Şefkatle Çocuk Yetiştirme Rehberi



attachment parenting INTERNATIONAL

Barbara Nicholson ve **Lysa Parker**

Dr. William Sears ve **Martha Sears**'ın Sunuşu,
Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran'ın Önsözüyle

2. BASIM

NICHOLSON • PARKER

Kalpten Bağlı

"Sağlık profesyonelleri olarak bizler[in] dahi [çocuk mucizesi karşısında] destek almamız kaçınılmaz. *Kalpten Bağlı*, doğal ebeveynlik ve bağlanma konularında çok önemli bir başucu kitabı."

—**Prof. Dr. Tolga Ergin**, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Çevrede çocuk yetiştirmekle ilgili o kadar çok öğüt var ki ebeveynler kafa karışıklığı yaşıyorlar. Çocukları en iyi şekilde yetiştirmek ve onlarla sağlıklı bir ilişki yürütmek istiyoruz. Ama nasıl? Attachment Parenting International kurucuları Nicholson ve Parker bu kitapla, çocuk yetiştirmeye doğal bir bakış açısı getiriyor: Anne babaları, içgüdülerini kucaklamaya ve çocuk gelişimini besleyen bir rol üstlenmeye çağırıyor, bunun yöntemini de güvenli bağlanmayı destekleyen Sekiz Ebeveynlik İlkesi çerçevesinde yapılandırıyor.

Bilimsel verilerle desteklenen *Kalpten Bağlı*, ebeveyn-çocuk bağını nasıl daha güçlü kılabileceğimize ve yıpranmış bağları nasıl onarabileceğimize dair bir rehberdir. Bunun ötesinde, kadın doğum uzmanı seçmekten emzirmeye, güvenli uykudan duygu düzenleme ve pozitif disipline, hatta çocuğun üçüncü ebeveyni kabul edilen anne-baba ilişkisinde *eşler arası şiddetsiz iletişim* kurmaya dek ebeveynliği her yönüyle irdelemektedir. *Kalpten Bağlı*, bağlanma temelli ve kalıcı bir değişim hedefiyle hareket eden her ebeveynin yolunu aydınlatacaktır.

Bu baskı; Türkçe kaynak önerilerinin yer aldığı bir ek bölüm, Türkiye'deki koşul ve uygulamalara dair ek notlar ve anlatımı genişleten uzman dipnotları da içermektedir.

"Doğada sadece anneler, babalar ve yavrular var. İşte bu temel gerçekliğin ışığında size rehber olacak harika bir kitap!"

—**Dr. Özgün Başaran Kaya**, Pediatr

"Bilimsel kaynaklar ışığında hazırlanmış bu rehber kitap, bebeğinizle kalpten bağlı bir ilişkiyi nasıl kurabileceğiniz hakkında çok değerli bilgiler içeriyor."

—**Dr. Bahar Eriş**, *Anne Beynim Aç* ve *Her Çocuk Üstün Yeteneklidir* yazarı

"'Doğal Anne Baba' olmayı anlatan bu kitabın 'Modern Anne Baba' rehberi olacağı da kesin."

—**Fzt. Ebru Sidar**, Duyu Bütünleme Uzmanı, *Duyu'lmak İstiyorum* yazarı

"Şefkat ve iyileşme tohumları dünyaya burada özetlenen bakış açısından yayılacak."

—**Nihan Kaya**, *İyi Aile Yoktur* ve *Bütün Çocuklar İyidir* yazarı

@görünmezadamyayıncılık
#kalpten bağlı

www.gorunmezadam.com.tr
bilgi@gorunmezadam.com.tr

ISBN 978-605-69983-1-7

Kalpten Bağlı hakkında Türkiye'den yorumlar

"Tüm anne babalar bebekleri doğduğunda inanılmaz bir mucize ile karşı karşıyadırlar. Sağlık profesyonelleri olarak bizler dahi bu mucize ile karşılaştıktan sonra ne yapacağımızı tam olarak bilmiyoruz. Kanıtlanmış bilimsel bilgiler ile destek almamız kaçınılmaz. *Kalpten Bağlı*, doğal ebeveynlik ve bağlanma konularında çok önemli bir başucu kitabı."

—**Prof. Dr. Tolga Ergin,** Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

"Tüm bilimsel verilerin ışığında, şefkat temelli bağlanma örüntüsünün bireyin geleceği için sağlıklı zemin hazırladığı yadsınamaz. Bu kitabın, sadece ebeveynlere ve çocuklara değil, torunlara da yansıyan çok güzel etkileri olacağı aşikâr..."

—**Doç. Dr. Didem Behice Öztop**, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

"*Kalpten Bağlı*, anne baba olan yahut olmak isteyen herkes için bağlanma temelli ebeveynlik yaklaşımını her yönüyle sunan bir rehber. Şefkat ve iyileşme tohumları dünyaya burada özetlenen bakış açısından yayılacak."

—**Nihan Kaya,** MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi, *İyi Aile Yoktur*, *İyi Toplum Yoktur* ve *Bütün Çocuklar İyidir* yazarı

"Bebeğin gözlerine gülümseyerek bakmak, ona sarılmak, dokunmak, konuşmak, oynamak, öpmek... Bütün bu davranışlar ebeveynle bebek arasındaki duygusal bağları sağlamlaştırır. Sağlam sevgi ilişkisi ve güvenli bağlanma, ileride arkadaşlıktan okul başarısına, zor durumlarla başa çıkmaktan beyin gelişimine kadar pek çok konuda önemli rol oynar. Bilimsel kaynaklar ışığında hazırlanmış bu rehber kitap, bebeğinizle kalpten bağlı bir ilişkiyi nasıl kurabileceğiniz hakkında çok değerli bilgiler içeriyor."

—**Dr. Bahar Eriş**, *Anne Beynim Aç*, *Her Çocuk Üstün Yeteneklidir* ve *Gölgedeki Yıldızlar* yazarı

"Gözlerimi kapatıp bir anne ya da babayı bebekleriyle hayal ettiğimde hep şefkatin sıcaklığı canlanır içimde. Oysa halen etkisini hissettiren 'Çocuk, itaat etmeyi öğretmeniz gereken bir küçük canlıdır' dönemi, birçok bebeğin henüz hazır olmadan memeden kesilmesine, uyku ve tuvalet eğitimleri verilmesine, bedene ve beyin gelişimine zarar veren yürüme yardımcılarıyla yürümeye zorlanmasına; zamanı geldiğinde ve hazır olduğunda kendiliğinden yapar hale geleceği birçok gelişimsel dönem için erkenden zorlanmasına sebep oldu. Kendi anne babalık dönemimizde ise içimizden gelen sesi dinlemenin ve sağlıklı bağlanma sürecinin bebeğin geleceği için ne kadar kıymetli olduğunu anladık. İşte bu aşamada hem bilimin doğru olduğunu söylediği hem de kendi içgüdülerimize karşı gelmeyen 'Doğal Anne Baba' olmayı anlatan bu kitabın 'Modern Anne Baba' rehberi olacağı da kesin. *Kalpten Bağlı*, çocuğumuza olan sevgimize direnmeden ve tam ihtiyacımız olan şekilde, bu sevginin çocuk gelişimindeki önemli rolünü bilimsel verilerle destekleyerek güvenle bağlanmanın temel basamaklarını anlamamızı sağlıyor. Üstten bakan öğütlerle değil, samimi ve kapsayıcı bir destek sunarak anne baba olmanın tadını çıkarabilmemizi sağlıyor."

—**Fzt. Ebru Sidar**, Duyu Bütünleme Uzmanı, *Duyu'lmak İstiyorum* yazarı

"Doğada sadece anneler, babalar ve yavrular var. İşte bu temel gerçekliğin ışığında size rehber olacak harika bir kitap!"

—**Dr. Özgün Başaran Kaya**, Pediatr

"İnsan muazzam bir yaradılış. Ebeveynlerin çocukları ile kuracakları kalp bağı ve farkındalık, bu kitap rehberliği sayesinde mümkün."

—**Ayşe Öner**, *Hamilelik, Doğum ve Bebek Bakım Kitabı* yazarı

"Sahada çalışan bir psikoterapist ve anne olarak, aklımla bildiklerimin kalbimde hissettiklerim ile çatıştığı çok zaman oldu. Bağlanma Temelli Ebeveynlik yaklaşımı ise aklımla kalbimin orta yolu bulduğu, çocuklarım kadar bana da iyi gelen bir yaklaşım oldu. Bu rehber kitabın pek çok kişide aynı hisleri uyandıracağına inanıyorum."

—**Dr. Fatmagül Dikyar Altun**, Psikiyatr

"Bu meşakkatli bilgelik yolunda, ebeveynlerin hem kendilerini, hem de bebeklerini aşkla besleyip, büyütecekleri başucu rehberi. Kitap, şefkatle sizi kucaklayıp, su gibi akmanızı sağlıyor... Şefkat hepimize iyi geliyor."

—**Doç. Dr. Güliz Onat**, Konya Karatay Üniversitesi Ebelik Bölüm Başkanı, Doğum, Hamilelik ve Emzirme Danışmanı

"Elinizde tutmakta olduğunuz bu kitap, kadim insanlık bilgeliğini, insan bebeklerin gelişimiyle ilgili en güncel çalışmaları ve yazarların deneyimini birleştiren eşsiz bir kaynak. Kitapta yazanlar, önce içinizdeki çocuğa sonra ailenize iyi gelecek. Kitabı okuyunca, sezgilerini dinleyerek buldukları yoldan giden binlerce başka ebeveyn olduğunu fark eden tüm anne babalara, dünya barışı için çalışmaya aile içinde şiddetsizliği uygulayarak başladığınız için tüm insanlık adına teşekkür ederim."

—**Dr. Serap Reyhanioğlu Arıkan**, Pediatr ve Ankara API Lideri

"Nasıl her insan biricikse, her ebeveynlik deneyimi de biriciktir ve tek bir doğru yoktur. Kendi ebeveynlik yolculuğunuzda size ve aile yapınıza uyan bilgi ve yaklaşımları seçerken, Aslıhan Onaran'ın içerik danışmanlığında Türkçe'ye kazandırılan *Kalpten Bağlı* kitabından yararlanacağınıza kuşkum yok. Ebeveynliğe hazırlık döneminden başlayarak, çocuk yetiştirmenin tüm aşamalarında kapsamlı bir rehberliği hedefleyen bu kitabı, tüm anne babalara ve çocuk gelişimi alanında çalışanlara öneririm."

—**Dr. Arzu Erkan Yüce**, Psikiyatr

"Bowlby'nin bağlanmaya dair "beşikten mezara" vurgusunu anlayabilmek, sadece çocukluğu değil, yetişkinliğimizi de kurtarır... Bu kitap, yaşamın ilk yıllarının önemini adım adım açıklayan, her ebeveynin okuması gereken ve Bağlanma Temelli Ebeveynliği, tekniklerin ötesinde bütüncül ve bilimsel bir yaklaşım ile ele alan muhteşem bir kaynak."

—**Dr. Gökçen Duymaz**, Klinik Psikolog, Psikodramatist, Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

"Her ebeveyn çocuk ilişkisi parmak izi gibidir. Eşsiz ve özel...Bu kıymetli kitap, bu benzersiz ilişkide kendi dilinizi oluşturma yolunda size cesaret verecek."

—**Gülay Okutucu Karaman**, Psikolog

"Ebeveynlik, insanlık tarihi kadar eski olmakla birlikte insanın evrimiyle değişmiş ve gelişmiştir. Kanımca, değişmeyen yegâne şey ebeveyn-çocuk bağına dayalı güven ilişkisi. *Kalpten Bağlı* kitabı, ebeveyn olma kararı alındığı andan itibaren güvenle okunacak bir kılavuz niteliğinde. Üç çocuk annesi bir ebeveyn ve araştırmacı olarak ebeveynlik deneyiminin, güvenilir bilgi ile sezgiye dayalı duyarlılığın sentezlendiği durumlarda daha da zenginleştiğini gözlemledim. Ebeveynlik yolculuğumuzda güvenilir bilgiler ve deneyimler eşliğinde bize rehberlik edecek bu başucu kitabı için Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran ve Görünmez Adam Yayıncılık'a teşekkür ederim."

—**Dr. Ezgi Denizel Güven**, Psikolog, 3psikolog3anne kurucusu

"Kalbini ve sezgilerini dinlediğinde tüm o kadim bilgiye ulaşacaksın... Bağlanma temelli ebeveynliğin en temel kaynaklarından olan bu kitabın dilimize kazandırılması ne büyük hadise. Farkında, şefkatli, bağ odaklı ebeveynlik için yol gösterici bir rehber niteliği taşıyan bu eser, beni çocuklarımızın geleceği adına umutlandırıyor."

—**İrem Polat**, Klinik Psikolog

Kalpten Bağlı hakkında yurt dışından yorumlar

"Bağlanma temelli ebeveynlik ailemize çok yarar sağladı. Gittikçe daha çok kişinin bu yöntemden haberdar olması beni heyecanlandırıyor. *Kalpten Bağlı*, anne babaları, özgüvenli ve sağlıklı bağlanmış çocuklar yetiştirme ilkeleriyle tanıştıracak. Ayrıca onlara, yetişkin yaşamındaki tüm ilişki ve girişimlerde yararlanabilecekleri araçlar kazandıracak. Bunun yararlarını kendi çocuklarımda gördüm ve bu harika kitapta sizin de bilgelik dolu sözler ve işe yarar teknikler bulacağınızı umuyorum."

—**Melora Hardin**, oyuncu, *The Office* dizisinde Jan karakteri

"Hiçbir bebek aynı değildir—hiçbirinin kullanma kılavuzu veya garantisi yoktur, ama ebeveynlerden sürekli kusursuz çocuklar yetiştirmelerini bekleriz! Ebeveynler içgüdülerine güvenmek durumundadır, ama insan içgüdüleri kendi yetişme deneyimlerimizle (hem iyi hem de kötü olanlarla) biçimlenir... Bu düşündürücü antoloji, okurları bir keşif yolculuğuna çıkaran sekiz ilke üzerinden son derece zekice düzenlenmiş—sizi bazen avutuyor, bazen de bir gerçeklik kontrolü yapmanızı sağlıyor! Yazarlar hafif bir dokunuşla akademik bulgulardan anlaşılır bir özet hazırlamayı ve bunu hem yıllar boyunca edindikleri kişisel deneyimleriyle hem de API yoluyla sayısız ebeveyne verdikleri destekle birleştirmeyi başarmışlar. *Kalpten Bağlı* içinde yer alan bilginin derinliği, bu bilginin kişisel koşullara nasıl uyarlanabileceği konusunda okurların kendi çıkarımlarını yapmasını sağlayacaktır."

—**Sir Richard Bowlby**, Dr. John Bowlby'nin oğlu

"Bu kitap, çocukları duygusal ve gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda yetiştirmek yönünden ebeveynlere yardımcı olan, bilgece yazılmış, besleyici bir kaynak. Ebeveynliğin gerçeklerine uyumlu, şimdiye dek çok ihtiyaç duyduğumuz bir rehber. Israrla öneriyorum."

—**Dr. Harville Hendrix**, *Sevginin Gücü* yazarı

"Bana güvenin! Bebeklerle ilgili ihtiyaç duyacağınız tek kitap bu! Harika, yüreğinize dokunan ve tamamen kullanıcı dostu bir kaynak. Kalbinizi ekleyin, yeter!"

—**Dr. Christiane Northrup**, *Kadının Bedeni, Kadının Bilgeliği* yazarı

"*Kalpten Bağlı*, bağlanma kuramını anlaşılır ve çağın koşullarına uygun olarak sunan ilk kitap. İçindeki sekiz ilke, ebeveynleri, çocuklar ile sağlıklı ilişkiler kuracak şekilde yönlendirecektir."

—**Peggy O'Mara**, *Mothering* dergisi editörü ve yayımcısı

"Bu kitap Bağlanma Temelli Ebeveynlik'le ilgili sorularınıza yanıt vermekle kalmıyor, onu destekleyen bilimsel verileri de sunuyor. *Kalpten Bağlı*, aile içindeki duygusal bağlantıları nasıl sağlamlaştıracağını düşünen—ve bu güçlü etkiyi şefkat dolu bir dünya hedefini gerçekleştirecek şekilde yönlendirmeye çalışan—bizlere büyük bir armağan değerinde."

—**Marian Thompson**, La Leche League International kurucularından, Another Look At Breastfeeding and HIV/AIDS (Emzirmeye ve HIV/AIDS'e Farklı Bir Bakış) adlı STK'nın kurucusu ve yönetim kurulu başkanı

"Bu dünyada, anneler, babalar ve bebekleri arasında sağlıklı ve mutlu bağlanma ilişkileri tesis etmek için Barbara ve Lysa'dan daha çok çaba sarf eden kimse olmadığına inanıyorum. Bebekler ve bakım verenlerin ilişkisine dair dikkatle hazırlanmış, isabetli önerileri, yalnızca kendi felsefesini savunan veya siyasi hedeflerini gözeten daha geleneksel, dayatmacı kuruluşların aksine, dengeli bilimsel bulguları doğrultu alıyor. Bu kitabı hiç duraksamadan ve büyük bir şevk ile tavsiye ediyorum."

—**Prof. Dr. James J. McKenna**, Notre Dame Üniversitesi Anne-Bebek Davranışsal Uyku Laboratuvarı Direktörü, Antropoloji Biliminde Dr. Edmund Joyce Profesörü

Attached at the Heart:
Eight Proven Parenting Principles for Raising Connected and *Compassionate Children*

© 2013 Barbara Nicholson ve Lysa Parker

Bu kitabın Türkiye'deki yayım hakları Görünmez Adam Yayıncılık tarafından Nurcihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı Tic. Ltd. Şti. aracılığıyla HCI Books'tan alınmıştır.

Hiçbir şekilde çoğaltılamaz, kopyalanamaz ve yayımlanamaz.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

ISBN: 978-605-69983-1-7

1 Basım: Mayıs 2020
2. Basım: Ağustos 2020

Çeviren ve Yayıma Hazırlayan: Yiğit Ataman
İçerik Danışmanı: Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran
Son Okuma: Şeyda Ataman
Kapak Fotoğrafları ve Kolaj: Max Topchii
Kapak ve Sayfa Düzeni: Yiğit Ataman

Baskı ve Cilt:
Bizim Büro Matbaa Dağıtım Basım Yayıncılık
San. ve Tic. Ltd. Şti. (Sertifika No: 26649)
Sanayi 1. Cd. Sedef Sk. No. 6/1 İskitler/Ankara
Tel: (0 312) 229 99 28

Görünmez Adam Yayıncılık (Sertifika No: 28886)
Güzeltepe Mh. Halide Nusret Zorlutuna Cd. 14/24
Çankaya/Ankara 06690
Tel: (0 312) 440 82 84

www.gorunmezadam.com.tr • bilgi@gorunmezadam.com.tr
www.facebook.com/gorunmezadamyayincilik
www.instagram.com/gorunmezadamyayincilik

Toplu alımlara özel indirimler için: satis@gorunmezadam.com.tr

KALPTEN BAĞLI

Bağlanma Temelli Ebeveynlik Eşliğinde
Şefkatle Çocuk Yetiştirme Rehberi

Barbara Nicholson
Lysa Parker

Kitabı sevgili eşlerimiz ve çocuklarımıza ithaf ediyoruz.
Hem API hem de bu kitap
onların teşvikleri ve fedakârlıkları sayesinde var oldu:

Gary Nicholson ve Jim Parker
Nathan, Travis, Adam ve Luke Nicholson
Jesse ve Jamison Parker
Bize sevginin gücünü gösterdiniz.

Max Ellendorff ve Betty Pearce Lowery anısına

İÇİNDEKİLER

Türkçe Basıma Önsöz xiii

Sunuş xviii

Önsöz xxi

Teşekkür xxv

Giriş: Göreve Çağrı 1

1. Yeni Bir Rota Çizmek: Kısıtlayıcı Engelleri Aşmak 8

2. Birinci İlke: Hamileliğe, Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlanın 31

3. İkinci İlke: Sevgi ve Saygı Göstererek Besleyin 64

4. Üçüncü İlke: Duyarlıkla Karşılık Verin 85

5. Dördüncü İlke: Ten Teması Kurun (Hayat Veren Dokunuş) 110

6. Beşinci İlke: Hem Fiziksel Hem Duygusal Yönden Güvenli Bir Uyku Sağlayın 127

7. Altıncı İlke: İstikrarlı ve Sevecen Bir Bakım Verin 152

8. Yedinci İlke: Pozitif Disiplin Yöntemlerinden Yararlanın 167

9. Sekizinci İlke: Hem Kişisel Hem Aile Yaşamınızda Denge Kurmaya Çalışın 194

10. Şefkatli Bir Dünya Yaratacak Çocuklar Yetiştirmek 218

Sonsöz 235

Ek A: Bağlanma Temelli Ebeveynliğe Dair Efsaneler ve Gerçekler 236

Ek B: UNICEF'in Başarılı Emzirme İlkeleri 239

Ek C: Ek Kaynaklar 240

Ek D: Ek Kaynaklar (Türkçe) 258

Notlar 263

Kaynakça 274

Dizin 288

"Yeni bir ebeveynlik vizyonu yaratmamız gerekli. Bunun temeline de ebeveyn ile çocuk arasında kurulan, sıradan iletişimleri bile kutsallaştıran o özel bağa dair bilgilerimizi koymalıyız. Çocukların bize, bizim de onlara sunabileceklerimize duyduğumuz hürmeti koymalıyız. Onların tuttuğu ışık sayesinde içimizde neyin yaralı olduğunu ve gizli kaldığını görürüz, sorunları çözmek için yeni yollar denemeye daha açık oluruz. Onlar sayesinde anlarız ki ebeveynlik, verdiğimiz sevginin on katını aldığımız spiritüel bir süreçtir."

—Harville Hendrix ve Helen Hunt
Sevginin Gücü
*(Giving the Love That Heals: A Guide for Parents)**

---

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır ama metindeki çeviriler söz konusu yayından alınmamıştır. (Yay. N.)

TÜRKÇE BASIMA ÖNSÖZ

"Bağlanma Temelli Ebeveynlik de neyin nesi? Eski köye yeni âdet mi geldi?" Öyleyse, hatırlayalım. Anadolu dâhil her coğrafyada, insanın bağ kurma ihtiyacı da onunla beraber var olmuştur. Bundan binlerce yıl önce, şimdiki Pamukkale'de doğmuş Epiktetos'a ait "Çocukluğumuz anavatanımızdır" sözü, aslında her birimizin gerçeği değil mi?

İnsanlık tarihi boyunca her kültürden sayısız bilge lider tarafından da öngörülen, çocuğu ve şiddetsizliği merkeze almanın önemi olmuştur. Şiddetle bezenmiş bir tarihçede, şiddet olduğu bile henüz adlandırılamamış ana akım ebeveynlik tutumları arasında, insanı ve bağ ihtiyacını merkeze koyarak şefkatle ebeveynlik etmek, başlı başına bir direniş içerir. Bağlanma temelli ebeveynlik hepimizin ihtiyaci olan o şefkatli alana bir köprü sunar. Aslına bakarsanız, unuttuğumuzu bize yeniden hatırlatır. Öyle bir sahadır ki bu, yaşam koşulları, birbiriyle çelişebilen uzman görüşleri, sosyal medyadaki mükemmel ebeveyn görselleri eşliğinde baskılanan sezgilerimiz ile yeniden temasa, biricik bir yolculuğa davet eder bizi.

Yolculuktaki o ilk adımla başlar uyanış. Bir bakarsınız ki, başkalarının adımları eklenmiş, bağ kurdukça şefkat hepimize iyi gelmeye başlamış. Bağlanma temelli doğal ebeveynlik (*Attachment Parenting*) yaklaşımının Türkiye'deki yolculuğu da tam olarak böyle başladı. Elinizde tuttuğunuz kitap, bilimden güç alan bu uyanışın, insanı yeniden merkeze alan, *şiddetsiz* bir ebeveynlik yaklaşımının manifestosu: "Şefkat, hepimize iyi gelir" gerçeğini bilimsel veriler ile bize aktarıyor.

Bağlanma (*attachment*) konulu başlıca bilimsel kaynakları sade bir dille ve ilk defa Türkçe olarak okura aktaran bu kitap, doğum öncesi dönemden itibaren tüm kilit konularda "Bilim ne diyor?" sorusunu cevaplayarak ebeveynlere güç veriyor. Psikoloji, sinirbilim, pediatri ve psikiyatri alanlarında son altmış yılda edinilen bilimsel bulguları özetleyerek değerli öngörüler sunarken, her ebeveyne kendi aile özelinde doğru kararları verebilmesi için alan tanıyor.

Dünyanın en önde gelen Bağlanma Temelli Ebeveynlik STK'sı olan Attachment Parenting International* kurucuları Lysa Parker ve Barbara Nicholson tarafından yazılmış olan bu kitap, ebeveynler, ailelere destek sunan uzmanlar ve bilim insanları arasında bir köprü inşa ederken, okura da yetkin bir rehber oluyor. Bağlanma Temelli Ebeveynlik ilkelerine ayrılan bölümlerde doğum öncesi dönemden itibaren tüm konuları bilimsel literatür ışığında kapsayan kitap, anne babalara doğuma hazırlıktan emzirmeye, bebek giyme ve bebek masajından güvenli uyku, pozitif disiplin ve şiddetsiz iletişime kadar multidisipliner bir yelpazede, bağlanmayı destekleyen uygulamalardan somut örnekler sunuyor. Diğer deyişle, bilim ve teori nihayet *sahadaki yerini buluyor*.

Bu noktada, bilimin ve bilginin durağan olmadığını, yaşayan bir olgu olduğunu hatırlatmak isterim. Bilimsel bakış, devamlı bir sorgulama içerir. Bağlanma Temelli Ebeveynlik deneyiminde de iç sesimizin "birden çok" bilimsel kaynaktan edinilen bilgi ile desteklenmesi *ilk ve en önemli ilkedir*. Bu bağlamda, elinizde tuttuğunuz kitap, bilgi edinimi sürecinde yetkin bir başlangıç noktası olması umudu ile okura sunulmuştur.

Peki, nasıl bir deneyimdir Bağlanma Temelli Ebeveynlik? Kavram ve terminolojisi dünyada ilk defa 1994 yılında Uluslararası API'nin STK çalışmaları ve pediatr Dr. William Sears ile eşi Martha Sears'ın ABD'de yayımlanan kitaplarıyla duyulmuş olsa da bağlanma konulu araştırmalar 1950'lerde başlamıştır. Anadolu'da yüzyıllardır uygulanan pekçok pratik ise—örneğin bebek giyme, bebek önderliğinde emzirme, doğumda kadın desteği, aynı odada uyuma—bu yaklaşımın bazı uygulamaları ile örtüşmektedir.

Bağlanma kuramının ilk araştırmacılarından psikiyatr John Bowlby ve Mary Ainsworth'e göre, bebekler "bağ kurma ihtiyacı" ile doğarlar. Güvenli bağlanma ise bebeği kimin beslediğinden, kimin daha çok vakit geçirdiğinden ziyade, ebeveyn-bebek arasında duygusal bağın hangi yetişkin ile kurulduğudur. Bağlanma, bir sonuca değil sürece işaret eder ve sadece anne-be-

---

* Attachment Parenting International (API), bağımsız ve kâr amacı gütmeyen uluslararası bir STK'dır. Pek çok ülkede akredite liderleri vasıtası ile Bağlanma Temelli Ebeveynlik alanında ebeveyn destek gruplarını ve bağlanma konulu araştırmaları destekler. Dr. Bruce Perry, James McKenna, William Sears ve vefatına dek aktif destek veren Alice Miller gibi önde gelen bilim insanları ve uzmanlar API'nin Danışma Kurulu'nda bulunmaktadır. API Bağlanma Temelli Ebeveynlik destek grupları, Türkiye'de halka açık olarak 2015 yılında sunulmaya başlamıştır.

bek arasındaki bir ilişki de değildir. Çoklu bağlanma veya baba ile eşzamanlı bağlanma, bilimsel araştırmaların da gösterdiği üzere, pekâlâ mümkün olabilir.* Erken dönem bağlanma kazanımları ise sadece çocukluk dönemini değil bireyin yetişkin yaşamını da etkiler. Ebeveyn-bebek bağlanması üzerine yapılan en uzun (30 yıl süren) araştırmalardan birinin sonucuna göre bebeklik döneminde güvenli bağlanma deneyimleyen bireyler, yetişkin yaşamlarında da sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Ayrıca bu kişilerin duygusal regülasyon kapasitesi artmaktadır.**

Peki, Bağlanma Temelli Ebeveynlik Ne Değildir?

- Herhangi bir uzmanı, doktrini, kitabı körü körüne takip etmek değildir.
- "Şu yaşa kadar emzirmelisiniz, doğal doğum yapmazsanız veya çalışırsanız bağlanamazsınız, bu yaşa kadar da aynı odada uyumalısınız" tarzı kuralcı bir yaklaşım değildir.
- Çocuğunuzu kendinize bağımlı yapmak veya bağımsızlaşma sinyalleri gönderen çocuğunuza izin vermeme hali değildir.
- Sınırsızlık, rutinsizlik değildir. Ödül-cezadan öte bir pozitif disiplin yaklaşımını içerir.
- Bir sosyoekonomik sınıfın tekelinde değildir. Çünkü bağ kurma ihtiyacı, dil, din, millet, cinsiyet veya eğitim düzeyi ile sınırlı değildir.
- Yalnızca annenin sorumluluğu değildir. Babanın doğum öncesi dönemden itibaren aktif rol aldığı bir ebeveynlik deneyimidir.

Kalp ve beynin örtüştüğü bu ebeveynlik yaklaşımında, kurallar yerine yol gösterici sekiz ilke vardır. Bunları aile koşullarına uyarlamak ve tercih etmediğini uygulamamak tamamen anne babanın kararıdır. İlerleyen bölümlerde detaylı ele alınan sekiz yapı taşı ilke şunlardır:

---

* Ainsworth, M. D. S., ve Bowlby, J. (1991), "An ethological approach to personality development." *American Psychologist*, 46, 331-341. Bowlby, J. (1958). "The nature of the child's tie to his mother." *International Journal of Psychoanalysis, 39*, 350-371. Schaffer, H. R., ve Emerson, P. E. (1964). "The development of social attachments in infancy." *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1-77.

** Sroufe, Alan vd., "Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood." *Attachment & Human Development*, Aralık 2005; 7(4): 349–367.

1. Bilgi Edinmek ve Hazırlanmak: Hamileliğe, doğuma ve ebeveynliğe hem fiziksel, hem duygusal, hem de bilgi edinimi ile hazırlanmak. Yaşam boyu öğrenme ve bilgi ile donanım çok önemlidir.
2. Bebeğimizi/Çocuğumuzu Sevgi ve Saygı ile Beslemek: Emzirmek, emzirebilmek için gereken desteği mutlaka almak, emzirilemiyorsa ten tene temas ve göz teması ile benzer bir bağı simule etmek, bebek önderliğinde bir emzirme sürecine saha tanımak, saatli emzirmekten kaçınmak, zorla yedirmemek, sağlıklı beslenme alışkanlığına ve aile olarak yemek vaktine önem vermek önerilir.
3. Bebeğimizin ihtiyaçlarına hassasiyetle cevap vermek: Bebeğimizin sinyallerini zamanında ve doğru okumak, ihtiyaçlarını bekletmeden karşılamak önerilir.
4. Ten teması ve dokunuş: Bebeğin sağlıklı gelişiminde ve duygusal bağın inşasında, doğumun hemen ardından hem anne hem baba ile bebeğin ten tene teması, sonra da sağlıklı dokunuş içeren uygulamalar (masaj/bebek giyme [*babywearing*]) ve etkileşimli oyunlar büyük önem taşır.
5. Güvenli bir uyku düzeni kurmak: Güvenli bir uyku ortamı ve gece boyu ebeveynlik ile bebeğin ihtiyaçlarını geceleri de karşılamak önerilir. Bebeğin aynı odada uyuması tavsiye edilmekle beraber, aile koşulları, bebeğin mizacı ve ihtiyaçları ile ebeveyn ihtiyaçlarının dengede olması önemli bir ön koşuldur.
6. Tutarlı ve devamlı bir şekilde koşulsuz sevgimizi hissettirmek: İşe başlangıç, kreşe/anaokuluna başlama, bakıcı ile ortaklaşa bebek bakımı, yeni bir doğum veya iş nedenli birkaç günlük ayrılık gereken durumlarda, bağı sürdürebilmek için farkındalık çok önemlidir.
7. Pozitif Disiplin uygulamak: Temelinde empatik/şiddetsiz iletişim becerileri vardır. Ödül ve ceza yerine, güvenli, sınırları kararlı ve şefkatli bir şekilde sunmak önerilir.
8. Denge: Kişisel, anne/baba ve 'eş' kimliklerimizin dengede olması, özşefkat ile iç huzurumuza, şiddetsiz iletişim ile eşler arası ilişkimize ve değişen ihtiyaçlara odaklanabilmek, ebeveyn duygu regülasyonu ve bağlanma ilişkisini desteklemek için kilit birer yapı taşıdır.

Özetle, anne-baba-bebek arasındaki bağ, hiçbir uzman veya kitabın dayattıkları ile sınırlanamaz çünkü her ailede farklı tecrübe edilir. Diğer taraftan, bağlanma konulu çoğu araştırmanın anne-bebek bağına odaklandığı ve Tür-

kiye'de halen "her on babanın dokuzdan fazlasının çocuk bakımını annenin sorumluluğu" olarak gördüğü düşünülürse,* bu alanda farkındalığımızın hem bebek/çocuk ruh sağlığı ve gelişimi hem de toplumsal cinsiyet eşitliği açısından ne kadar önemli olduğu aşikâr. Ülkemizde bu konuda bilimsel yayınlar, bu araştırmaların topluma aktarılabildiği farkındalık çalışmaları, API ebeveyn çemberleri/eğitimler, çevrimiçi ebeveyn destek ağları, sahada aktivizm ve nihayetinde daha çok anne babanın çocuğunun sadece midesini değil, kalbini ve zihnini besleyebildikleri bir ilişki, toplumsal dönüşüm yolunda elzem birer adımdır. Bağ, nihayetinde, her şeydir…

—Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran
Kurucu Lider,
Attachment Parenting International (API)
Doğal Ebeveynlik Türkiye Uluslararası Platformu

* Bu veri, Prof. Dr. Güler Fişek yönetimindeki "Türkiye'de İlgili Babalık ve Belirleyicileri" başlıklı AÇEV (2017) araştırma raporuna dayanmaktadır. Bu araştırma, ülke çapında 51 ilde 3325 babaya ulaşmıştır ve halen sahadaki en kapsamlı disiplinlerarası çalışmadır: http://bit.ly/2qGZgaE

SUNUŞ

Dünya üzerindeki en eski ve yaygın ebeveynlik tarzı olan *Bağlanma Temelli Ebeveynlik* (*Attachment Parenting*) neden "aşırıya kaçan" ve "suçluluk duygusu yaratan" bir yaklaşım olarak gösterilmeye başlandı? (*Time* dergisi, 21 Mayıs 2012.) Bağlanma temelli ebeveynlik terimini 1980'lerin ortalarında, çocuk hastalıkları kliniğimizde yıllarca aileleri gözlemledikten sonra türettik. Bu doğal ve sezgisel ebeveynlik tarzı, doğum olgusu kadar eskidir.* Ama diğer çocuk yetiştirme yöntemleri gibi kimi psikologlar, hatta çocuk doktorları tarafından yanlış yorumlanmış ve kafa karıştıran bir unsura dönüşmüştür. Bağlanma temelli ebeveynliğin ne olduğunu anlatmak için şöyle basit bir örnek verelim: Anne ile baba dünyanın uzak bir yerinde, ilk bebeklerini dünyaya getiriyorlar. Danışacak kitapları, iyi niyetli arkadaş ve akrabaları, psikolog ve çocuk doktorları yok yanlarında. Bebeğe bakmak için sahip oldukları yegâne şey kendi içsel kaynakları. Bu durumda, sezgisel olarak "bağlanma temelli ebeveynlik" yapmaya başlarlar. Örneğin, bebeği emzirir, ağladığında dinginleştirir ve korumak için yanı başlarında tutarlar.

Sekiz çocuklu bir çift ve kırk yıllık pediatri kliniği vaka deneyimine sahip bir pediatr ve uzman hemşire olarak inancımız o ki, aşırı ve tuhaf olan bir ebeveynlik tarzı varsa, o da Batı'nın nispeten mesafeli ve çocuktan kopuk tarzıdır. Günümüz toplumları, hem duygusal hem de fiziksel olarak, her yaş grubunda hasta. Erişkin başlangıçlı dediğimiz, ileri yaşlarda görülen hastalıklar, artık gençlerde de ortaya çıkmaya başladı. Okul çağındaki çocuklar arasında ise bir "bozukluk" salgını var: Saplantı-zorlantı bozukluğu (OKB), sınır/sınırda (*borderline*) kişilik bozukluğu, akut stres bozukluğu, dikkat eksikliği bozukluğu. Yine salgın düzeyindeki bir başka sağlık sorunu ise diyabet. Dahası, çocuklara tarihte hiç olmadığı kadar çok ilaç vermemiz

* Bağlanma Temelli Ebeveynlik ("Attachment Parenting"), Türkiye'de *doğal ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik* ve *koşulsuz, şiddetsiz/şefkatli ebeveynlik* olarak da bilinir. Kitap boyunca *bağlanma temelli ebeveynlik* terimi kullanılacaktır. (Yay. N.)

de bir doktor olarak beni kaygılandırıyor. Bebekleri nasıl beslediğimize ve onlara nasıl bir duygusal başlangıç sunduğumuza göz atma zamanı gelmedi mi sizce de? *The Attachment Parenting Book (Doğal Ebeveynlik)** ve *The Baby Book (Bebek Kitabı)* adlı kitaplarımızda kullandığımız bağlanma temelli ebeveynlik terimi, "Yedi Bağlanma Yöntemi" adını verdiğimiz uygulamalardan yararlanan, bu sayede hem ebeveynlerin hem de çocukların en olumlu yönlerini ortaya çıkaran, bol fiziksel temaslı bir ebeveynlik tarzını ifade etmekteydi. Ek olarak, onlarca yıldır verilen mesafeli ebeveynlik öğütlerine karşın ebeveynlerin bir uyanış yaşamasını, sahip oldukları sezgisel bilginin ve bebeğe empatik bir bakım vermenin önemini yeniden keşfetmesini amaçlıyordu.

Mesafeli ebeveynliğin en zarar verici unsuru "Bırakın ağlasınlar" biçimindeki öğüttür. Buna göre, ebeveynler ağlayan bebeği kendi haline bırakmalıdır, böylece bebek şımarmayacak ve "kendini dinginleştirmeyi" öğrenecektir. Oysa seneler önce yapılan deneylerde görülmüştü ki (ölçüm cihazlarına bağlı) anne, bebeğinin ağladığını işittiğinde vücudunda bazı hareketlenmeler yaşıyordu; göğüslerdeki kan akışı hızlanıyor ve bebeğini dinginleştirmeye dair biyolojik bir dürtü hissediyordu. Ama bir anneye gidip de bebeğin ağlamasına izin vermesini söylerseniz onu duyarsızlaştırırsınız—hem de anne ile bebek arasında duyarlığa en çok ihtiyaç olan zamanda. Bundan ötürüdür ki, bağlanma temelli ebeveynlik öğretimizde hep şöyle deriz: Bebeğin ağlayıp ağlamaması veya ne kadar ağlaması gerektiğini bilen biri varsa, o da bebekle göbek bağını paylaşan kişidir. Yani, annedir.

Geçen kırk yıl içinde kliniğimize gelen çocuklardaki en büyük değişim empati duygusunun niteliğinde gerçekleşti. Bağlanma temelli ebeveynlik, çevresiyle sağlam bir bağ ve temas kurmuş, kendi dışındaki dünyayı da umursayan çocuklar yetiştirir. Bu da şefkatli bir toplumun temel taşıdır. Bağlanma temelli ebeveynlik tarzını benimseyen anne ve babalar, bebekle empati kurma becerilerini geliştirir ve kendilerine "Ben bebeğimin yerinde olsaydım, annemle babamın nasıl davranmasını isterdim?" diye sorarlar. Dahası, bebeğin istek ve ihtiyacını da hemen her zaman kestirirler. Örneğin, bebek gece 03.00'te ağlayarak uyandığında, onunla aynı frekansa geçebilmiş, uyumlanmış bir ebeveyn şunu düşünür: "Eğer ben bebeğimin yerinde olsaydım, yalnız bırakılmayı ve ağlaya ağlaya uykuya dalmayı mı isterdim, yoksa güvendiğim birinin gelip beni dinginleştirmesini ve yeniden uyumama yar-

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır. (Yay. N.)

dım etmesini mi?" Ebeveynler, bebeğin yaşını ve mizacını da tartarak, ona hemen mi yanıt vermek gerektiğini yoksa biraz beklemenin mi daha yerinde olduğunu yavaş yavaş öğrenirler. Anne babalar, bağlanma temelli ebeveynliğin "başlangıç araçları"nı kavradığında, bebeğe nasıl bakacakları ve onu nasıl yetiştirecekleri konusunda da bir anlayış ve duyarlık geliştireceklerdir. Bebekle böylesi bir uyum yakalamak, salt uzman tavsiyesiyle değil, "iş başı eğitim" ile, yani ailenize özel bir "saha deneyimi" ile mümkündür.

Bağlanma temelli ebeveynliğin aşırıya kaçan ve suçluluk duygusu yaratan bir tarz olduğu algısını nasıl değiştirebiliriz? *Kalpten Bağlı* bu uğurda önemli bir iş başarıyor; büyük resmi çizerek, zor soruları sorarak, ebeveynlerin önüne bilimsel araştırma verilerini koyup kendileri, bebekleri ve küçük çocukları için en iyi tercihleri yapmalarını sağlayarak, bağlanma temelli ebeveynliğin ne olduğu ve ne olmadığı tartışmasını bir adım ileri taşıyor.

Ebeveynler, optimum çocuk gelişimi sağlamak için bazı ilkelere ihtiyaç duyarlar. Bu kitap, pek çok bilimsel araştırmayla desteklenen böylesi sekiz ilke sunmaktadır. Yukarıda sözü edilen kitaplarda yer verdiğimiz bağlanma yöntemlerini temel almış bu ilkeler ebeveynlere yol gösterme amacındadır; hem bebekte hem de anne babada güven yaratmak için tasarlanmışlardır. Bu sayede ebeveynlerin vereceği karşılıklar, bebeğin gereksinimlerine uyacaktır. Bu ilkeler kural değil, sadece birer araçtır. Her anne-bebek çifti, kendi ilişkilerindeki hususiyeti zaman içinde öğrenecektir; bunun için ilişkinin gelişmesi ve anne ile babanın ebeveynlik rollerine iyice uyum sağlaması gereklidir.

Kalpten Bağlı, Sekiz Ebeveynlik İlkesi sunmanın yanında, empatik bireyler yetiştirmenin dünyanın en önemli işi olduğuna dair bir anlayış da getirecektir.

—Dr. William ve Martha Sears, Ocak 2013

ÖNSÖZ

Bu dünyada gerçek bir barışa ulaşmayı ve savaşa karşı gerçek bir savaş vermeyi hedefliyorsak, işe çocuklardan başlamalıyız. Eğer doğal masumiyetleri ile büyürlerse, bu kadar mücadele etmemiz gerekmeyecek. İşe yaramaz yasalar, âtıl düzenlemeler hazırlamak zorunda kalmayacağız. Bir sevgiden diğerine, bir huzurdan öbürüne koşacağız ve tüm dünyanın farkına vararak veya varmayarak açlığını çektiği o barış ve huzur ortamını gezegenin her köşesine yayabileceğiz.

–Mahatma Gandi

Yirmi beş yıl kadar önce zihnimizde bir "dünyayı kurtarma" fikri doğdu. İki fert olarak toplumda değişim başlatabileceğimize dair iyimser bir inanç geliştirdik. Her ne kadar umutsuzluğa düştüğümüz zamanlar olduysa da bu inanca hâlâ sahibiz. İkimiz de ebeveyniz (toplam altı oğlumuz var) ve ilk elden deneyime sahip eğitmenleriz. Bunun bize kazandırdığı bakış açısı, kararlılık ve tutku ile 1994 senesinde Attachment Parenting International (API) adında, kâr amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşunu faaliyete geçirdik.*

Peki, bunu neden yaptık? İlk kez anne olduğumuzda becerilerimize güvenememiştik. Elimize geçirdiğimiz her kitabı okumuş olsak da bilgili ve hazır olduğumuzu düşünmüyorduk. İkimiz de akrabalardan uzaktaydık, bu yüzden de arkadaş olduktan sonra birbirimize sıkı sıkı tutunup destek verdik. Yerel La Leche League grubumuzdan (yeni annelere emzirme desteği sunan bir topluluk) da destek ve eğitimler aldık.

La Leche League bizi farklı yönlerden anneliğe hazırladı ve daha tecrü-

* İlgilenen okurlar API resmi web sitesini inceleyebilirler: http://www.attachmentparenting.org (Dan. N.)

beli annelerden pek çok şey öğrenmemizi sağladı. Edindiğimiz deneyimler sayesinde ihtiyaç duyduğumuz özgüveni ve becerileri kazandık. Katıldığımız aylık toplantılarda ilk önce bağlanma temelli ebeveynliğin ne olduğunu öğrendik ve Dr. William Sears ile Martha Sears çiftinin kitaplarını okuduk. Kitaplar, denizdeki şamandıra gibiydi; bize rehberlik ediyor ve doğru şeyi yapıp yapmadığımıza dair kuşkularımızı giderip, ruh sağlığımızı korumamızı sağlıyorlardı. Zaman içinde, kendi içsel bilgilerimize ve annelik güdülerimize güvenmeyi öğrendik. Bu da, mümkün olduğunu bile düşünmediğimiz yollarla çocuklarla bağlantıya geçmemizi sağladı. Elbette pek çok hata yaptık; oğullarımıza sorabilirsiniz. Ama bu deneyimler ile iyice geliştik, bu da sonunda çocuklara yaradı.

1990'larda birbirini veya ebeveynini öldüren çocuklarla ilgili haberler görmeye başladık. Bu çocuklara ne oluyordu da böyle menfur suçlar işliyorlardı? Ken Magid ve Carol McKelvey'nin yazdığı *High Risk: Children Without a Conscience (Yüksek Risk: Vicdanı Olmayan Çocuklar)* kitabını okuyunca, Dr. John Bowlby'den ve *bağlanma kuramı*ndan haberdar olduk. Bağlanma kuramının hipotezi oydu ki, duygusal bağlantı eksikliği, şiddet de dâhil, her türlü duygusal ve sosyal soruna yol açabiliyordu.

Alice Miller'ın eserleri ise çocuklara yaptığımız muamelenin kültür tarafından nasıl şekillendirildiğini fark etmemizi sağladı. Çocuklukta gördüğümüz muameleyi kabullenemez ve yarattığı etkileri fark edemezsek, evlatlarımızla ilişkilerde yine aynı muameleye yönelebiliriz. İçinde yaşadığımız kültür bizi güçlü biçimde etkiliyor, dolayısıyla popüler görüşlerin yarattığı akıntıya karşı kürek çekebilmek için istikrarlı ve bilinçli çabalar göstermemiz gerekli. Dr. Miller, özellikle de fiziksel cezanın (dünyanın her yerinde) terk edilmesini istiyordu ve bunu sağlamayı kendine görev bilmişti. Çünkü inanıyordu ki, çocuğa yönelik her türlü şiddeti ortadan kaldırma hedefine ancak böyle ilerleyebilirdik.

Tüm bu bilgiler ve deneyimler sayesinde ikna olduk ki, duygusal bağlantı kurmanın ve aileleri güçlendirmenin yolu bağlanma temelli ebeveynlikten geçiyor. Ebeveynlere, çocukları sevgi ve şefkatle büyütmenin neden önemli olduğu, bunun hangi araçlarla gerçekleşebileceği ve karar süreçlerinde hangi ebeveyn gruplarından destek alabilecekleri konularında nitelikli bilgi verilirse, daha yetkin anne babalar olacaklarına, bu sayede de dünyada daha az şiddet ve işleyiş bozukluğu ile karşılaşacağımıza inanıyoruz. Ünlü antropo-

log Margaret Mead bir keresinde şunu söylemişti: "Küçük bir grup düşünceli ve amaca bağlı insanın tüm dünyayı değiştirebileceğinden şüphe etmeyin. Aslına bakarsanız, dünya şimdiye dek hep böyle değişti." Biz de ebeveynlerin, çocuk yetiştirme konusunda köklü bir değişim yarattığına dair kanıtlar görüyoruz.

Bir noktada, ebeveynlik konusunda araştırma yapmak için kütüphaneye gitmeye başladık (internetin yaygınlaştığı dönemden önceydi) ve 1940'lardan bugüne dek yayımlanmış makale, kitap ve dergileri incelemeye koyulduk. Araştırmamız sırasında günler ayları, aylar yılları kovaladı. Bize bilgi veya tavsiye verebileceğine inandığımız herkese ulaştık. Çoğu bizimle görüşmekten mutlu oldu; bilgilerini paylaştı ve bizi yüreklendirdi. *Kalpten Bağlı*, on beş yıl süren böylesi bir bilgi toplama, araştırma ve uygulama sürecinin ürünüdür. Kanaatimizce ebeveynlerin bu bilgiye sahip olması, gittikçe karmaşık hale gelen toplumlarda, çocuklarla ilgili bilinçli kararlar alabilmek açısından hayati önem taşıyor. Yakın geçmişe kadar başkalarına kulak veriyor, çocuklarımız için neyin en doğru ve iyi olduğu konusunda daha çok onların dediklerine güveniyorduk. Artık başkalarına güvenemeyiz; kendimizi eğitmeli ve çocuklarımız hakkında kendi elde ettiğimiz özgül bilgilere sırtımızı dayamalıyız.

1990'ların başından beri dünya daha kötü bir yere dönmüş, daha fazla kaos ve şiddet dolmuş görünüyor. İnsanlar bu gidişatı değiştirmek için arayıştalar, çünkü artık sadece hükümetlere ve politikalara güvenemeyiz. Çoğu kişi fark ediyor ki, değişim bireyle, aile içinde başlamalı.

Kitabımızın amacı günlük yaşamdaki sorunlara pratik çözümler sunmak ve çocuklarla etkileşimde daha da bilinçli ve amaç gözeterek davranmamızı sağlayacak bir farkındalık düzeyi tutturmaktır. Neyi neden yaptığımızı anlamadığımız sürece, eski uygulamaları (mantıklı olup olmadıklarına bakmadan) sürdürmekten kaçamayız. Bir otorite gibi konuşan ama verdiği tavsiyeleri somut temele dayandıramayan kişilere kapılıp gidebiliriz. Bu kitap, daha özgüvenli kararlar vermenizi sağlayacak bilimsel kanıtları size sunacaktır.

Bağlanma temelli ebeveynlik, artık uygulanma zamanı gelmiş bir yaklaşımdır. Arkasında dünya çapında işleyen bir eğitim, destek ve araştırma topluluğu bulunmaktadır: Anne babaları yeni bir ebeveynlik tarzıyla desteklemek biçimindeki küçük fikrimiz, zaman içinde dünya çapında işleyen bir ebeveyn destek ağına, kapsamlı bir destek grubu liderlik eğitim programına ve

yepyeni bir müfredat ve öğretim yaklaşımına dönüştü. Aynı zamanda, ebeveynler ve uzmanlar için ulusal bir araştırma ve bilgi merkezi haline geldi. 1994'te kurulan ve kâr amacı gütmeyen Attachment Parenting International (API), ebeveynlere sağladığı bilgi, eğitim ve destekle, hamilelikten çocuğun ergenlik çağına dek anne babaların arkasında durmakta ve çocukla ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır.*

Bağlanma temelli ebeveynliğin temel ilkeleri değişimin yol haritasıdır ve *Kalpten Bağlı*'nın sayfaları boyunca incelenmektedir. Somut bilim ve sağduyudan doğan bu ilkeler, tüm uygulamaları etkileyen sezgisel bir yaklaşımın çerçevesini de oluşturmaktadır: *Bebeğinize kulak verin ve içgüdülerinize güvenin!*

Geçen süre içinde her ailenin benzersiz olduğunu, kendine has koşulları bulunduğunu ve kusursuz ebeveyn diye bir şey olmadığını öğrendik. Bizden önceki kuşakların mirasını içimizde taşıyoruz. Küçükken karşılaştığımız ebeveynlik tarzı ve yaralarımız, kaçınılmaz biçimde çocuklarla etkileşimde kendilerini gösteriyorlar, zaten üzerlerinde çalışmamız tam da bu yüzden önem taşıyor. Kitabı okurken lütfen hep akılda bulundurun ki, verilen ilkeler birer kusursuzluk standardı değildir; daha ziyade, çocuğunuzla ilgili karar süreçlerinde daha bilgili, onaylanmış, desteklenmiş ve özgüvenli hissedebilmeniz için sunulmuş kılavuz çizgileridir. Günlük kararlarınızı, bebeğiniz (veya çocuğunuz) ile gerçekleştirdiğiniz bağlanmayı güçlendirecek öğelere dayandırmanız çok önemlidir. Kendinize hep şunu sorun: *Bu, bebeğimle bağlantımı güçlendirecek mi?*

Pek de ideal olmayan kaçınılmaz bir durumla karşılaşırsanız da bunun bebeğiniz üzerindeki etkisini asgariye indirmek için ne yapabileceğinizi ve bebeğiniz veya küçük çocuğunuzla nasıl tekrar bağlantıya geçeceğinizi düşünün. Bebeğinizle geçirdiğiniz zamanın tadını sonuna kadar çıkarın ve vereceğiniz sevginin sonraki kuşaklarda dahi hayal edemeyeceğiniz şekillerde size geri döneceğini bilin.

---

* Türkiye'deki API ebeveyn destek gruplarının güncel listesi için http://www.attachmentparenting.org/groups/list?country=TR&province= adresini ziyaret edebilirsiniz. (Dan. N.)

TEŞEKKÜR

Sears'ların Yedi Bağlanma Yöntemi olarak nitelediği araçlar, API bünyesinde faaliyet gösteren pek çok kişinin (psikoloji, çocuk gelişimi veya sosyal hizmet alanında meslek sahibi olan destek grubu liderlerinin, emzirme danışmanlarının, doğum eğitmenlerinin, danışma kurulunun ve Martha Sears'ın da aralarında bulunduğu yönetim kurulu üyelerinin) ortaklaşa çalışması ile yeniden ele alınıp güncellendi, açık biçimde tanımlandı ve bu kitaptaki sekiz ilkenin temelini oluşturdu. Onlar haricinde daha pek çok bilgili insan bu kitaba doğrudan ve dolaylı katkılarda bulundu. Kendilerine hep borçlu kalacağız.

Öncelikle, çalışmamıza ve bağlanma temelli ebeveynliğin daha iyi bir dünya yaratmaktaki önemine inandıkları için HCI Publishing'e ve harika editörümüz Tonya Woodworth'e teşekkür ederiz. Temsilcimiz Nancy Rosenfield'a, sonsuz desteği, sevgisi ve coşkusu için müteşekkiriz.

Amacımızın önemini çabucak kavrayan ve bize hem manevi hem profesyonel destek veren danışma kurulu üyelerimize de teşekkür etmek istiyoruz:

Dr. Elliott Barker. Kanada Çocuğa Zulmü Önleme Derneği (Canadian Society for the Prevention of Cruelty to Children) kurucusu. İlk günlerdeki yüreklendirmeleri olmasaydı herhalde API'yi hiç hayata geçirmeyecektik.

Dr. iur. Elizabeth Baldwin. Kuruluş yıllarında bize yasal danışmanlık verdi ve devam etme cesareti aşıladı.

Dr. Stephen Bavolek. Araştırmacı, ebeveyn eğitmeni ve Nurturing Parenting programlarının birinci yazarı. Onun deneyimi ve bilgece rehberliği sayesinde anne babalara destek sağlayan bir STK'dan ibaret kalmadık ve araştırmaya dayanan profesyonel bir kuruma dönüştük.

Sör Richard Bowlby. Dr. John Bowlby'nin oğlu, bağlanma kuramı savunucusu, dostumuz ve müttefikimiz. Onun destek ve yüreklendirmesi API'nin çalışmalarına geçerlik katan en güçlü unsurlardan.

Sosyal Hizmet Uzmanı Barbara Clinton. Vanderbilt Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Merkezi direktörü. Hem uzman bilgisi hem de anne bilgeliği ile

hep yanımızda oldu. En sadık destekçimiz ve kıymetli dostumuz.

Dr. Isabelle Fox. Psikoterapist. API'nin yorulmak bilmez elçisi. Motive eden dostumuz. Kararlılığa ve korkusuzluğa dair rol model.

Uzman Psikolojik Danışman Jan Hunt. Yazar, Doğal Çocuk Projesi (Natural Child Project) kurucusu, çocuk ve aile destekçisi.

Dr. Alice Miller. Yazar, terapist ve çocuk dostu. Çocuklara "kendi iyilikleri için" verilen hasarı fark etmemizi, ortak vicdanımızda buna dair bir uyanış yaşamamızı sağlayan öncü çalışmaları için kendisine teşekkür ederiz. Hem ebeveyn hem de uzman olarak ihtiyaç duyduğumuz şevk ile gayreti bize kazandırdı ve bu önemli mesajı dünyaya yaymamızı sağladı.

Dr. James McKenna. Dostumuz, müthiş araştırmacı, korkusuz ebeveyn ve bebek hakları savunucusu.

Peggy O'Mara. *Mothering* dergisi editörü. Bu yoldaki dostumuz ve kız kardeşimiz.

Dr. Bruce Perry. İstismar edilen ve travma yaşatılan çocukları savunan güçlü ses. Etkili sözleri, çocukların yaşadığı güçlüklere dair yeni bir kavrayış geliştirmemizi sağladı.

Raffi. Şarkıcı, besteci, stüdyo sanatçısı, yazar ve çocuk ozanı. Çocuklara olan tutkusu ve onlara saygıyla muamele etmeye verdiği önem hem bize hem de tüm ebeveynlere örnek oldu.

Dr. William Sears ve pediatri hemşiresi Martha Sears. Yaptıkları çalışmalar sayesinde milyonlar çocuklara farklı bir açıdan bakma ve daha iyi ebeveynler olma fırsatı yakaladı. İyi günde kötü günde yanımızda oldular ve en çok gereksinim duyduğumuz zamanlarda bize öğüt ve cesaret verdiler. Yanımızda olduğunuz için teşekkür ederiz.

Uzman Psikolog Michael Trout. Bebek Ebeveyn Enstitüsü (Infant Parent Institute) kurucusu ve direktörü. Her zaman yanımızda olan akıl hocamız ve destekçimiz. Yaptığı çalışmalar bize esin oldu.

Dr. Karen Walant. Yazar, psikoterapist ve destek grubu lideri. Söylediği her şeyi aile yaşamında ve çalışmalarında da uygulayan insan. Yıllardır süren desteği, dostluğu ve yüreklendirmeleri için teşekkür ederiz.

Hem geçmiş hem de mevcut yönetim kurulu üyelerimize, çalışanlarımıza ve ilk günden beri yanımızda olan destekçilerimize teşekkür ederiz. Onların aralıksız desteği, rehberliği, yüreklendirmesi ve bağlılığı olmasa API kapısına çoktan kilit vurmuş olurdu: Julie Artz, Miranda Barone, Rita Brhel, Zan

Buckner, Kate Byrne, Adrienne Carmack, Beth Nielsen Chapman, Dave ve Perry Clennon, Bill Corbett, Melissa Corbett, Carlotta Crawford, Mary Elizabeth Curtner-Smith, Avril Dannenbaum, Kathy ve Joe Diaz, Linda Dicus, Lisa Dietlin, Don Duke, Laura Duke, Susan Esserman-Schack, Christy Farr, Lisa Feiertag, Karen Fletcher, Jill ve Danny Flowers, Bob ve Isabelle Fox, Ann Pundis, Wendy Goldstein, Michael Gomez, Macall Gordon, Samantha Gray, Kate Green, Lu Hanessian, Sarah Harding, Jane Hardy, Meredith Hays, Barbara Heaney, Molly ve Don Henry, P. J. ve Reedy Hickey, Amanda Hughes, Joyce lackson, Jan Jacobson, Tricia Talbert, Janet Jendron, Kathleen Kendall-Tackett, Kay ve Stephen Knight, Rod Kochtitzky, Alison Krauss, Anna Krimshtein, Brandy Lance, Nancy Lansdell, Minda Lazarov, Nancy LeQuire,Liz Lockard, Dorothy Marcic, Dr. Susan Markel, Erika Maxwell, Delbert McClinton, Camille McNutt, Wendy Middlemiss, Jennifer Moquin, Ann Murray, Nancy Nance, Christine Orrall, Stephanie Petters, Lauren Porter, Dave ve Stephanie Richardson, AnneRoss, Susan Savage, Amy Scott, AmySilver, Jeanne Stolzer, Pam Stone, Susan Switzer, Sara Tavernise,Jennie Thompson, Anneloes Tijssen, Marian Tompson, Atsuko Uchida, Ray Westerhoff, Chris Wink ve Artemisia Yuen.

Hem geçmiş hem de mevcut API destek grubu liderlerine de teşekkür ederiz. Sayısız saat harcayarak yerel destek grupları kurdular ve ebeveynlere destek ve eğitim sağladılar.

En önemlisi, bu uzun ve harika yolculukta bizi doğrudan veya dolaylı olarak destekleyen aile üyelerimize teşekkür etmek isteriz: Pauline Ellendorff, Tyler ve Lori Ellendorff, John ve Toni Lowery, John Lowery Jr., Kathleen Barnes Lowery, Tim Lowery, Les Baxendale, Charles ve Jo Pearce, Morgan Kendrick, Austin ve Cameron Moore.

GİRİŞ:
Göreve Çağrı

İnsan ırkı olarak sağ kalmamız, dış tehditlere karşı toplumu korumamız kadar, sevgi duygusunu bebeklik ve çocuklukta yeşertmemize de bağlı olabilir.

–Selma Fraiberg,
In Defense of Mothering: Every Child's Birthright
(Anneliğin Müdafaası: Her Çocuğun Doğuştan Gelen Hakkı)

Her Çocuğun Doğuştan Gelen Hakkı

Anne ile baba yeni doğmuş bebeklerini ilk kez kucaklarına alıyorlar. Küçük yüzüne ve vücuduna bakarken, birlikte yarattıkları bu mucize karşısında huşu duyuyorlar. Doğum yeni başlangıçları simgeler; umutların tazelenmesi, yaşam amacının kavranmasıdır. Aileye ve topluma bir miras bırakma şansıdır. Ebeveynler, geleceği düşünüyorlar. Nasıl bir anne baba olacaklar? Çocuklarıyla nasıl bir ilişki kuracaklar? Çocuk nasıl bir yetişkine dönüşecek? O noktaya nasıl varacaklar?

Ebeveynlik, hayatta üstlendiğimiz en önemli sorumluluktur. Ama günümüz toplumlarında en hazırlıksız olduğumuz ve en az desteği aldığımız alandır aynı zamanda. Bebekler kullanım kılavuzları olmadan doğarlar; her bebek farklıdır ve herhangi bir kitabın onlarla ilgili her şeyi anlatması mümkün değildir. Size ihtiyaçları ve kişiliğiyle ilgili bazı şeyler öğretebilecek biri varsa o da çocuğunuzun ta kendisidir.

Ne yazık ki günümüz ebeveynleri, kolayca erişebildiğimiz bol miktardaki ebeveynlik tavsiyesi tarafından ablukaya alınmış durumda. Çoğu yeni ebeveyn başka insanlardan aldığı veya ebeveyn kitaplarında gördüğü önerilere sırt dayadığı için özünden gelen hislere veya çocuğa dair kendi geliştirdiği sezgisel anlayışa daha az kulak veriyor. Hâlbuki çevreden gelen öneriler genelde çelişkilidir, bu nedenle de çoğu ebeveyn sonunda kafa karışıklığı yaşar veya yönünü yanlış çizebilir. Popüler tavsiyeler çoğunlukla, sağduyu ve somut bilimden ziyade birilerinin kanaatine dayalıdır. Bu yüzden de yeni ebeveyn, çocuğuna dair içsel bilgisine dahi güvenemez hale gelir. Popüler tavsiyeler bazı durumlarda sırf çocuğa değil, ebeveyn-çocuk ilişkisine de zarar verir.

Büyük Resim: Ebeveynlik Toplumu Nasıl Etkiler?

Ebeveyn, çocuğu bir hava boşluğunda yetiştiremez. Ona bulunduğu muamelenin kalıcı bir etki yaratmayacağını da düşünemez. Şöyle ki, çoğu yetişkin, kendi yetiştirilme tarzının etkilerini açık şekilde hisseder. Aslında her kuşak bu konuda bir öncekinden daha iyi iş çıkarıyor ama ne yazık ki hâlâ almamız gereken çok yol var. Sorunları önlemeye çalışmaktansa onları gidermek için milyarlar harcamaya daha yatkınız. Kitabın yazarları olarak umudumuz o ki, 1. Bölüm'ü okurken toplum içindeki kopuklukları daha iyi fark edecek ve bunları engellemek için ebeveyn olarak neler yapabileceğimize dair daha net fikirler edineceksiniz. İncelememize, nüfusun en değerli ve kırılgan bölümünü oluşturan çocukların fiziksel ve duygusal durumları ile başlayalım.

"Çocuk suçlarına karışmış oğlanların ebeveynleri sık ve şiddetli cezalar uygulamakta, pek çok emir vermekte, çok az dikkat ve ilgi göstermekte, tutarsız ve muğlak yönlendirmede bulunmakta, evin dışında da akran grubu etkinliklerini hemen hiç kontrol etmemektedir. Yani çocuk suçu işleyenlerin ebeveynleri sert, otoriter, çocuklara nezaret etmeyen, yüksek ve istikrarlı standartlar belirlemeyen kişilerdir."[1]

Çocuklara karşı ve çocuklar tarafından gerçekleştirilen şiddet eylemleri dünyanın her yerinde görülse de ABD herhangi bir çağdaş kültüre kıyasla daha yüksek şiddet, ruh hastalığı ve hüküm giyme yüzdesine sahip. Ulusal Çocuk ve Yetişkin Suçları Konseyi'ne

göre, "ABD toplam dünya nüfusunun %5'inden azına ama tüm mahkûmların %23'üne sahiptir." Hapse atılan kadın oranında da ABD başta geliyor.[2] Dahası, Childhelp USA'e her yıl üç milyondan fazla çocuk istismarı bildiriliyor. Gerçek oranın ise bunun üç katı olduğunu tahmin ediyorlar. Çocuk Savunma Fonu'nun 2007 yılındaki raporu *America's Cradle to Prison Pipeline*'da ifade edildiğine göre, "Bizim 'çocuk ve gençlerle ilgili sorun'umuz aslında çocuk ve gençlerle ilgili değil, yetişkinlerle ilgili bir sorun. Çünkü çocuklar, yetişkinlerin özel, mesleki ve sosyal yaşamdaki davranışlarını taklit ediyor yalnızca."[3]*

Çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanlarına göre depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği bozukluğu, davranış bozukluğu, intihar ve diğer ciddi zihinsel, duygusal ve davranışsal sorunlarda, hatta fiziksel sağlık sorunlarında süreğen bir artış var. 1995'te Kaiser-Permanente Hastanelerinde bir araştırma yapılmıştı. Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (Adverse Childhood Experiences) adındaki bu çığır açan çalışma, çocukluk deneyimlerine ve travmaya dair ayrıntılı sorular içeren ve on yedi binden fazla kişinin yanıtladığı bir anket yoluyla, çocukluk travmasının sosyal, duygusal ve özellikle fiziksel

---

* Türkiye'deki durum: *Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Raporu*'na göre, 7-18 yaş arası çocuk nüfusunun %51'i duygusal istismara, %45'i fiziksel istismara, %3'ü cinsel istismara maruz kalmaktadır. %25'i ise ihmal edilmektedir. Aynı yaş aralığındaki çocukların %49'u duygusal, %56'sı fiziksel, %10'u cinsel istismara tanık olmaktadır. (İstismar tanımları ve verilerin açılımı için bkz. SHÇEK ve UNICEF Türkiye, *Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Raporu*, 2010, ss. 30, 32-35, https://goo.gl/L7xFER) TÜİK'in 2017 verilerine göre, güvenlik birimlerine suç mağduru olarak giden veya götürülen çocuk sayısı yılda 154.800'ü geçmiştir. Bu çocukların %59,1'i yaralama suçundan, %13,5'i cinsel suçlardan, %6,8'i aile düzenine karşı suçlardan (kötü muamele; kaçırma ve alıkoyma; bakım, eğitim veya destek olma yükümlülüğünü yerine getirmeme; çocuğun soybağını değiştirme) mağdur olmuştur. Güvenlik birimlerine zanlı olarak giden veya götürülen çocukların 66.321'i ise suç isnadıyla adli birimlere sevk edilmiştir. (Özet veriler için bkz. TÜİK, *TÜİK Haber Bülteni*, Sayı: 27609, 01.08.2018, https://goo.gl/QpcAJb) Çocuk yaşamındaki ihmal, istismar ve şiddet olgularıyla ilgili diğer çalışma ve incelemeler için bkz: AÇEV, *Türkiye'de 0-6 Yaş Çocuğun Durumu*, Bilgi Notu, 24.10.2017, özellikle ss. 11-12 (https://goo.gl/fQFHsT); Bernard van Leer Vakfı, *Türkiye'de 0-8 Yaş Çocuğa Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması*, 2014 (https://goo.gl/Lx5EVZ); İMDAT Şiddeti Önleme ve Rehabilitasyon Derneği ve ASUMA, *Türkiye'de Çocuk İstismarı Raporu-2*, 2018 (https://goo.gl/zREJuY); Dr. Suzan Saner, *Çocuk Cinsel İstismarı ve Zor Açığa Çıkması*, Bilgilendirme Dosyası, 2016 (https://goo.gl/pHu91S). Ayrıca bkz. Nirengi Derneği, *Çocuk İhmal ve İstismarı Paydaş Analizi ve Politika Raporu*, 2018 (https://goo.gl/QZB4vQ). (Yay. N.)

sonuçlarını incelemişti. Araştırma kapsamındaki bir rapora göre, "Toplanan verilerin çözümlenmesi hâlâ devam etse de, şimdiye dek elde edilen bulgular çocukluk travmasının sosyal, ekonomik ve sağlıkla ilgili riskler doğurduğuna dair sarsıcı kanıtlar sunmaktadır." Dahası, bir çocuk ne kadar olumsuz deneyim yaşamışsa, yaşamının ilerleyen döneminde fiziksel ve duygusal hastalıklara yakalanma ve genç yaşta ölme riski o kadar artmaktadır.[4] Ulusal Ruh Sağlığı Derneği'ne (National Mental Health Association) göre, altı milyon çocuk şu anda ciddi duygusal ve ruhsal sorunlardan mustarip. Bipolar depresyon tanıları son beş ila yedi yılda %4.000 oranında arttı ki, bu bir milyon çocuğun yalnız bipolar bozukluklardan ötürü tedavi gördüğü anlamına geliyor. Çocuklarımıza kötü şeyler olmakta.[5]

Ama neden? Çoğu uzmana göre bu krizin sebebi, çocukların aile ve toplumla kurulması gereken bağlantıdan yoksun oluşu. Risk Altındaki Çocuklar Kurulu'nun (Commission on Children at Risk) 2003 yılında yayımladığı *Hardwired to Connect* raporuna katkıda bulunan otuzdan fazla araştırmacı, öğretim üyesi ve topluluk liderine göre, iki tür bağlantının eksikliği çekiliyor: "[1] İnsanlarla yakın bir bağlantı; [2] ahlaki ve manevi anlamla derin bir bağlantı."[6] Bu sorunlar tüm kültürel, ırksal ve ekonomik statü sınırlarının ötesindedir. Eğitimsiz veya yoksul kimselere özgü değildir. Zaten daha içsel bir yoksulluğa, *zihin ve ruh yoksulluğuna* işaret etmektedir.

Bu bilgiler milyonlarca çocuğun yaşamına dair bir fikir vermiştir. Boğucu, hatta ezici görünseler de durumu tersine çevirmek için yapabileceğimiz şeyler var. Bunların birincisi de çocuklarla güçlü ve kalıcı bağlar kurmaktır.

BENİ BAĞLANMA TEMELLİ EBEVEYNLİK İLE PSİKOTERAPİST OLAN ANNEM TANIŞTIRDI. ZAMANINDA SEARS'LARIN BİR KİTABINI (*BEBEK KİTABI*) GÖNDERMİŞTİ. KİTABIN YANINDA BİR DE NOT VARDI: "EĞER HERKES BAĞLANMA TEMELLİ EBEVEYNLİK İLE YETİŞTİRİLSEYDİ ŞİMDİKİNİN ANCAK YARISI KADAR HASTAM OLURDU." BUNA GERÇEKTEN İNANIYORDU DA. TERAPİSTLER BAĞLANMA TEMELLİ EBEVEYNLİKTEN ÇOK SÖZ EDİYORLAR. EBEVEYN İLE ÇOCUK ARASINDA KURULUP, EBEVEYNE VE AİLEYE DOĞRU UZANAN BAĞIN ÖNEMİNDEN DE.

—Chris Wink,
Mavi Adamlar gösteri grubu yaratıcılarından

Geleceğe Dair Umutlar

Kalpten Bağlı alışıldık bir ebeveyn kitabı değil. Birtakım görüş ve önerileri dayatmaktansa bizi iç dünyamıza bakmaya ve çocukları nasıl yetiştirdiğimizi değerlendirmeye davet ediyor. Çocukları nasıl algıladığımızı gözden geçirmeye ve dünyayı onların gözlerinden izlemeye çağırıyor. Çocukların sıkıntıda olduğunu gösteriyor ve ebeveyn ile bakım verenlerin bu olumsuz gidişatı tersine çevirebilecek yegâne kişiler olduğunu ortaya koyuyor.

Bu kitap, her şeyden çok bir umut kitabıdır. Çocuklarla sevgi dolu bağlantımızı güçlendirerek, hem onlara hem de kendimize daha empatik yaklaşarak, dünyada kalıcı değişimler olmasını sağlayabiliriz.

Kalpten Bağlı, bu tehlikeli gidişatı tersine çevirmemiz için bize iki yönden yardımcı olacak: Birincisi, bebekler ile çocukların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına dair anlayış ve kavrayışımızı harekete geçirecek. İkincisi, bağlanma temelli ebeveynliği* bu ihtiyaçlara yanıt vermekte kullanacağımız geçerli bir yol olarak konumlandıran ve kültürün dayatmalarına değil, kendi ebeveyn içgüdülerimize göre davranmamızı sağlayan stratejiler sunacak.

En az bir suç nedeniyle hüküm giymiş seksen altı çocuk suçlunun her biri (%100'ü) önemli ve belirleyici bir çocukluk travması geçirmiştir.[7]

Çocuk ihtiyaçlarına hassasiyetle, saygıyla ve gelişim aşamasına uygun bir şekilde yanıt verirseniz, ebeveyn-çocuk ilişkisi (ve ailenin bütünü) güçlenir. Bebek, yaşamındaki ilk empati ve güven derslerini, ebeveynler tarafından koruma altında ve güvende olduğunu hissederken içselleştirir. Dolayısıyla bebekler, bir gereksinimleri olduğunda, birilerinin bunu gidermek için yanlarında bulunacağını bilmeye ihtiyaç duyarlar.

Kalpten Bağlı'yı yazma amacımız ebeveynleri bilgilendirmek, desteklemek, daha güçlü ve özgüvenli kılmaktır. Kitap size;

- çocukluk tecrübelerinizin ebeveynlik tarzınızı nasıl etkilediğini ve bu etkiyi fark etmenin önemini,
- çocuğunuzla nasıl daha iyi bir uyum yakalayacağınızı,

---

* Bağlanma Temelli Ebeveynlik (Attachment Parenting), Tükiye'de *doğal ebeveynlik, sezgisel ebeveynlik* ve *şefkatli-empatik ebeveynlik* olarak da bilinir. Kitapta *bağlanma temelli ebeveynlik* terimi kullanılacaktır. (Yay. N.)

- çocuğunuzu neden herhangi bir uzmandan daha iyi tanıdığınızı,
- bilimsel araştırmaların bağlanma temelli ebeveynlik uygulamalarını nasıl desteklediğini ve bu bilgileri pediatrlar ve diğer sağlık personeli ile paylaşmanın önemini,
- çocuğunuzla ilgili kararlar alırken bunu bilgiye dayandırmanın ve başkalarından çekinmemenin önemini,
- aile ilişkilerinizi ve içinde yaşadığınız toplumları nasıl aktif olarak geliştireceğinizi açıklayacaktır.

Neden Bağlanma Temelli Ebeveynlik?

İlerleyen sayfalarda bizden önceki yazar ve araştırmacıların hikâyelerini, çocuklara ve ailelere nasıl öncülük ettiklerini de okuyacaksınız. Pek çok bilim insanı ve lider uzun süredir şuna inanmaktadır ki, insan türünün hayatta kalmasının yolu ebeveyn-çocuk ilişkisinden geçmektedir. Bazısına göre ise bu ilişki, dünyada barışın sağlanmasının anahtarıdır. Bu bilim insanlarının huzurlu ve barış içinde yaşayan kültürlerde gözlemlediği ebeveynlik tarzına biz *bağlanma temelli ebeveynlik* diyoruz.

Bu yaklaşım, çocuklarda optimal gelişim sağlamayı amaçlamaktadır. Çocuk yetiştirme konusuna yeni bir farkındalıkla yaklaşmayı gerektirmekte ve ebeveynleri de çocuklarına dair içsel bilgilerine güvenmeye teşvik etmektedir. Çünkü ancak bu şekilde kurulan güçlü güven temeli sayesindedir ki, çocuk empati yeteneklerini ve başkalarına sevgi besleme kapasitesini geliştirecektir. Bağlanma temelli ebeveynlik bebeğinizle güçlü bir duygusal bağlantı kurmanızı, onunla bağlanmanızı sağlayacak, sizi daha özgüvenli hissettirecek ve aile ilişkilerinizi sağlamlaştıracaktır.

Bağlanma temelli ebeveynlik sayesinde pek çok ebeveyn, kendi almadığı sevgi, ilgi ve bakımı bebeğine verirken çocukluğundan kalma yaralarını da iyileştirir. Bir yandan da çocuk yetiştirmeye veya onunla iletişim kurmaya dair yeni yöntemler öğrenir. Bağlanma temelli ebeveynlik, bebeğinize koşulsuz sevginizi gösterme izni de verir, onu şımartacağınıza dair kaygı ve korkular aşılamaz. Aksine: Çocuğun ilk yıllarda ihtiyaç duyduğu zamanı ona ayırır ve kendisiyle sağlam bağlar kurarsak, bu bağların gelecekteki ilişkileri olumlu etkileyeceği gerçeğinde huzur bulabiliriz.

Bağlanma temelli ebeveynlik kavramı kendi içinde büyük bir dönüştürücü

güç barındırmaktadır: Çocukları yetiştirirken aslında kendimizi de yetiştiririz. Gandi, zamanında, "Dünyada görmek istediğin değişim ol," demişti. Bunu, "Çocuğunun nasıl bir yetişkin olmasını istiyorsan öyle bir yetişkin ol," şeklinde de yorumlayabiliriz. Gandi iyi biliyordu ki, ebeveyn olarak çocuklara nasıl örnek olduğumuz büyük önem taşıyordu. Bu konuda sorumluluk hepimizin omzundadır. Çünkü çocuklar sözümüzü dinlemeden önce davranışlarımızı taklit ederler.

Yine de şunu belirtmekte fayda var: Hepimiz hâlâ gelişmekteyiz. Ebeveynlik yolculuğumuzda ne kadar bilgi biriktirebildiysek, onunla elimizden gelenin en iyisini yapmaya çabalıyoruz. Bağlanma temelli ebeveynlik her derdin devası değildir, ama çocukların sevgi dolu bir ortamda yetişmesini, böylece de tüm potansiyelini kullanmasını sağlama yolunda etkili bir ilk adımdır. Çocuklar büyüyüp kim olduklarını keşfetmeye çalışırken hatalar yaparlar. Bize düşen, gönül bağını korumak ve ihtiyaç duyduklarında yanlarında olmaktır. Çabalarımızın uzun vadeli yararlarını görmek için birkaç kuşak beklemek gerekebilir—özellikle de ailede geçimsizlik, depresyon veya bağımlılık geçmişi varsa. Çocuğun mizacı ve benzeri genetik etkiler de ev ortamını ve kültürün baskın gücünü nasıl deneyimlediği konusunda büyük rol oynayabilir.

Hepimiz aileden miras aldığımız yönelimleri değiştirmeye ve hem kendi içimizdeki hem de çocuklardaki potansiyeli açığa çıkarmaya kâdiriz. Ama bunu kendi başımıza yapamayız, zaten yapmamalıyız da. Başkalarıyla bağlantıda olma gereksinimi duyan sosyal varlıklarız, geniş bir aileye ihtiyacımız var. Ebeveynlerin diğer ebeveynlere yardım etmesi, özgüven ve beceri geliştirir. API (Attachment Parenting International) olarak amacımız, toplumda değişimi başlatan kıvılcım olmak, savaş ve şiddetten mustarip bu dünyayı sevgi ve barışın hüküm sürdüğü bir yer haline getirmektir. Bunu yapabiliriz. Umarız bu uğurda siz de bize katılırsınız.

1. BÖLÜM

YENİ BİR ROTA ÇİZMEK: Kısıtlayıcı Engelleri Aşmak

Çocukların ilk üç yılda aldığı bakım ve gördüğü muameleden daha önemli bir şey yoktur. Çünkü güven, empati ve şefkat kapasitesi o yıllarda ortaya çıkmaktadır.

—Dr. Elliot Barker,
The Critical Importance of Mothering
(Anneliğin Kritik Önemi)

Uzun yıllardır akıl hocamız olan adli psikiyatr ve Kanada Çocuğa Zulmü Önleme Derneği kurucusu Dr. Barker'ın bu ifadesi çocukları nasıl büyüttüğümüzün önemini açıkça ortaya koyuyor. Yine de bu konu, toplum içinde yeterince vurgulanmıyor veya önemli görülmüyor. Gerçekten de, bebeğine veya çocuğuna vakit ayıran ve dikkat veren ebeveyn, toplum ile medyadan çoğunlukla övgü değil de eleştiri alabiliyor.

Ebeveynlerin "büyük resmi" görmesi, böylece de bu kitabı neden yazdığımızı; ebeveyn tutumlarının ve çocuğa yapılan muamelenin aileleri, toplumları ve gelecek kuşakları nasıl etkilediğini anlaması bizce çok önemli. Şu bir gerçek ki, ruh hastalıklarını ve kuşaklar arası şiddeti önlemek için toplum olarak yapabileceğimiz pek çok şey var, bunların başında da ebeveynleri eğitmek ve aileler için toplumsal destek olanakları yaratmak geliyor. Ama bu gerçek ortada olsa da çocuğa şiddet vakaları gittikçe artıyor.

ABD'deki çocuğa şiddet istatistikleri şaşkınlık verecek düzeyde: Her gün beş çocuk istismardan ölüyor (1998'de bu sayı 3,13'tü). Bundan kötüsü, istismarın neden olduğu çocuk ölümlerinin %50 ila 60'ının doğru şekilde belgelendirilmediği tahmin ediliyor. Her yıl toplam altı milyon çocuğun maruz kaldığı 3,3 milyon istismar vakası bildiriliyor. İstismar edilen çocukların %30'u yetişkinlikte istismarcı oluyor; %80'i ise en az bir psikolojik bozukluk geliştiriyor.[1]

Kitabı okurken, yazdığımız çoğu şeyin toplumdaki popüler inançlara ters düştüğünü göreceksiniz. Belli seçimleri neden yaptığınızı ve bunların bilim tarafından desteklendiğini bilirseniz özgüveniniz artacaktır; karar ve seçimlerinizde özgüvenli olmak da iyi niyetli akraba, arkadaş, hatta doktorlardan gelecek eleştirilere karşı size kalkan olacaktır. (Ek A'daki bilgiler de çevrenizdekilerle konuşurken bağlanma temelli ebeveynlik yaklaşımına dair efsaneleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olabilir.)

Çoğu kişi anne baba olana dek bebek ve çocukların nasıl yetiştirileceğine dair herhangi bir deneyim edinemez, bu nedenle ebeveyn olunca ne beklemek gerektiğini bilemez. Belki birkaç kitap okumuşlardır ama doğrudan deneyimleri yoksa bu işin gerçeklerini bilmeleri olanaksızdır. Çoğu ebeveynin kucağına aldığı ilk bebek genelde kendi bebeği olur. Çiftler, çocuk sahibi olmadan önce nasıl ebeveynler olmak istediklerini konuşup tartışmayı çoğunlukla akıl etmezler, çocuğun nasıl bir yetişkine dönüşmesini istediklerini de. Ebeveynlik, hem ailelerin hem de toplumun geleceği için çok önemli bir sorumluluk olsa da anne baba olabilmek için asgari bir eğitim koşulu veya standart yoktur. Çoğu uzmana göre ise çocuk gelişimi dersleri ve ebeveynlik eğitimi okullarda müfredata girmelidir. Bir ev veya araba almadan önce yaptığımız araştırmayı çocuk sahibi olmadan önce çoğunlukla yapmayız, çünkü her şeyi çocuğu büyütürken öğreneceğimizi düşünürüz. Farz edin ki dünyanın en yüksek dağına tırmanacaksınız. İki seçeneğiniz var: Yola yalnız çıkıp ne yapmanız gerektiğini tırmanırken öğrenmek (daha zor yöntemi seçip başarılı tırmanış olasılığını düşürmek) ya da kendinizi fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak hazırlayıp başarı şansınızı hatırı sayılır düzeyde artırmak. Bilgi ve deneyim sahibi olmadan ebeveyn olduğumuzda otomatik olarak kendi yetiştirilme tarzımızı uygularız. Bu bazı ailelerde sorun yaratmayabilir. Ama bazı ailelerde öyle bir ebeveynlik tarzı vardır ki, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi gereklidir. Son yirmi beş yılda bebek ve çocukların gelişimi hakkında bize derin kavrayışlar sunan bilimsel bir literatür oluştu. Çocukla-

rın potansiyellerine erişmesi için yetişkinlerin ne yapması gerektiğini biliyoruz ve yapılması gereken kusursuz ebeveynlere dönüşmek değil. Ama literatürdeki bu birikime rağmen, ebeveynlik yolculuğuna (biz yetişkinlerde radikal değişimler yaratan ve çocuklar [hatta toplumun bütünü] üzerinde kalıcı etkiler bırakan bu müthiş ve yaşam boyu süren yolculuğa) hâlâ çok az bilgi ve neredeyse sıfır deneyim ile çıkıldığı oluyor.

> Çocuğun davranışına sert ve olumsuz duygularla yanıt veriyorsanız, bilin ki kendi çocukluğunuzdan kalma, henüz kapanmamış bazı meselelerle yüz yüze geliyorsunuz... Orantısız korku, üzüntü ve öfke ya da aynı şekilde orantısız sevinç ve dinginlik duymak, eski yaraların yeniden açıldığına ve biraz incelenmesi gerektiğine dair bir işarettir ebeveyne.
>
> —Harville Hendrix ve Helen Hunt
> *Sevginin Gücü*

Ebeveynin kendi yetiştirilme tarzını çocuğuna da uygulaması kadar doğal bir şey yoktur. Olumlu ve geliştirici bir çocukluk yaşamış olanlar çelişen öğütlerden pek etkilenmeyecektir. Herhangi bir nedenden (örneğin, travma, istismar, ihmal veya boşanma nedeniyle ayrılık) ötürü zor bir çocukluk geçirenler ise bazı güçlükleri aşmak durumunda kalabilir.

Sahip Olmadığınız Şeyi Veremezsiniz

Bağlanma temelli ebeveynlik bazı ailelerde kolay uygulanan bir tarzdır, çünkü onlara doğal gelir. Ama çoğu ailede ebeveyn duygusal açıdan kendinden vermekte zorlanır, özellikle de çocukken sevgi ve özenli bir ilgi almamışsa. Derine gömüldüğü sanılan tüm anılar ebeveyn olunca yeniden yüzeye çıkabilir. Çocukların belli yaşlardaki davranışları eski yaraları deşebilir veya damarınıza basmak anlamına gelebilir. Çocukların "damarınıza bastığı" hissini veren zaten o hassasiyetin uzun süre önce içinizde yerleşmiş oluşudur. Onu kontrol altına aldığınıza *inanmış olabilirsiniz*—ta ki öfkelenmeye, aşırı tepkiler vermeye veya mantıksız davranmaya başlayana kadar. Üzerine basılan bu damarlar, yani çözülmemiş meseleler, çocukluğumuzun "hayaletleri"

olarak nitelenen ve dönüp dolaşıp bize yeniden "musallat" olan unsurlardır. Çocukluğumuzun ilk dönemlerinde yaşadığımız deneyimler öyle şiddetli etkiler yapar ki, onların üstesinden çoğunlukla kendi başımıza gelemeyiz ve profesyonel yardıma gereksinim duyarız. İyileşmenin ilk adımı farkına varmaktır: Kişi, geçmişi tekrar etmemek için onun farkında olmalıdır. İstismar döngüsünü kırmak isteyen yetişkinleri değişim yoluna sokacak itici güç, çocuğun doğumuyla üstlenecekleri ebeveyn rolü olabilir.

Geçmişin Hayaletleri

Kişinin zarar görmesi için illa açık bir istismar veya ihmal gerekli değildir. Kültürün kabul ettiği ebeveynlik uygulamaları bile istismar veya ihmal niteliği taşıyabilir. Yüzlerce yıllık köklere sahip, gelenekleşmiş bu uygulamalar, "normatif istismar"[2] olarak nitelenmektedir. Aslında çoğu ebeveyn çocuğunu iyi niyetle, o zamanın uzmanlarını dinleyerek yetiştirmiştir. Sahip olduğu bilgiyle elinden gelenin en iyisini yapmıştır. Ama madem artık daha çok şey biliyoruz, daha iyisini yapmalıyız. Farkındalık sürecini başlatmanın ilk adımı, geçmişimizi aşma ve onun üstesinden gelme noktasına nasıl ulaştığımızı anlamaktır.

> "Bebek beklemek, anne babaların çocukluk anılarını yüzeye çıkarır ve kendi gördükleri muameleyi irdelemelerini sağlar."[3]

Çağdaş Batı kültürünün günümüzdeki haline evrilmesinden önce çocuklar erkenden büyümek ve çoğunlukla da aile çiftliğinde bir an önce çalışmaya başlamak zorundaydı. Sekiz, dokuz veya on yaşına geldiklerinde çocuklukları sona eriyordu. Ama bilim alanındaki keşifler, özellikle de ergenlik adını verdiğimiz çağın tanımlanması, bu durumu değiştirmeye başladı. Ergenlik tanımına ek olarak, yirminci yüzyılın başlarında çocuğu sömüren çalışma koşullarına karşı yasalar çıkarılması da çocukların daha uzun bir çocukluk yaşamasını sağladı. Yine de, bu değişim boyunca çocuğa yaklaşımların ve ebeveyn uygulamalarının nasıl olacağı ya katı dini öğretiler ya da Sigmund Freud, L. Emmett Holt ve davranışçılığın "babası" John Watson gibi psikoloji ve insan gelişimi uzmanları tarafından şekillendirildi. Verdikleri tavsiyeler ise hem çocuklar hem de aileleri üzerinde kuşaklarca süren olumsuz ve yıkıcı etkiler yaptı. Bu etkiler, çocukların cinselleştirilmesinden, nesne gibi muamele görmesine dek geniş bir yelpazeye yayılıyordu.

Geçen yıllar içinde binlerce ebeveyn kitabı yazıldı. Hepsi iyi ve itaatkâr çocuk yetiştirmenin yolunu bulduğu iddiasındaydı. Ama verdikleri tavsiyeler, kafası karışan, kaygı veya suçluluk duyan ebeveynlerin çocuklarla bağlantıyı koparmasına yol açtı. Yüzyıllar boyunca pek çok kültürde çocuklara sert ve rahatsız edici muameleler yapıldı. Bugün hâlâ o istismarların kalıntılarıyla karşılaşıyoruz. Çok önemli atılımlar yaptıysak da gitmemiz gereken daha çok yol var. Bu tahribatın klasik bir örneğini psikolog John B. Watson'un yazılarında bulabiliriz. Watson, çocukların erkenden iyi huylar geliştirmesi için ebeveynlerin onlara sarılmaması veya onları öpüp kucaklamaması gerektiğini söylüyordu. 1928 yılında yayımlattığı ve zamanında çok popüler olan *Psychological Care of Infant and Child* (*Bebek ve Çocuğun Psikolojik Bakımı*) kitabında şu öğütleri vermişti:

> Çocuklara genç yetişkinlermiş gibi davranın. Onları özen ve dikkatle yıkayıp giydirin. Davranışınız her zaman nesnel ve taviz vermez (ama nazik) olsun. Onları asla kucaklamayın veya öpmeyin, kucağınıza oturmalarına izin vermeyin. Eğer gerekiyorsa, iyi geceler dilerken alınlarına küçük bir öpücük kondurun. Sabah onlarla tokalaşın. Zor bir işte fevkalade bir başarı gösterirlerse sırtlarını sıvazlayın.[4]

John Watson'un torunu, komedyen ve oyuncu Mariette Hartley ise *Breaking the Silence* (*Sessizliği Bozmak*) kitabında dedesinin (veya kendi taktığı lakap ile "Koca John"un) hem kendi ailesindeki hem de milyonlarca başka ailedeki yürek burkan mirasına değinmiştir:

> Koca John'un ideal dünyasında çocuklar üçüncü veya dördüncü haftada annelerinden alınmalıydı ki aralarında bağ gelişmesin. Annelerin bebeklerle bu kadar ilgilenmesinin cinsel bir sebebi olduğunu iddia ediyordu... Aşırı bir şefkat ve ilgi gösterdiğini düşündüğü, bu yüzden de çocukları bağımlı kılacağına ve duygusal yönden dengesizleştireceğine inandığı annelere diş biliyordu. Çocuklar öpülmezdi. Onlara sarılmamak gerekliydi. Kucağınıza bile oturtmamanız lazımdı.
>
> Annemin yetiştirilme biçimi tamamen düşünsel ve zihinsel öğelere odaklıydı. Yalnızca tek bir kez, o da on iki yaş civarlarındayken 'alnından öpülmüştü.' Koca John'un savaşa gittiği gün. Annem iki yaşından beri gazete okuyabiliyordu ama hayatında hiç fiziksel temas olmamıştı. Dede-

> min kuramları annemin, benim, milyonların yaşamını zehirledi. Düşünsel miraslardan nasıl kurtulursunuz? Herkesi hasta eden bir mirası, genetik bir kusur gibi kuşaktan kuşağa aktarmaktan nasıl kaçınabilirsiniz?[5]

Hartley, sözünü ettiği depresyon ve intihar mirası nedeniyle babasını, bir amcasını ve bir kuzenini kaybetti. Hatta neredeyse annesini de kaybediyordu. Ama sonunda geçmişinden kalma duygusal sorunlarla yüzleşti ve bir yandan terapi görmesi, bir yandan da yaşama, sevgiye ve ruhuna dair farkındalığını artırması sayesinde bu zinciri kırdı. İki çocuklu, şefkatli bir anne oldu. Bugün hâlâ oyunculuk yapmakta, hatta intihar önleme programlarında da gönüllü olarak yer almakta.

Yeni anne babaların çocukluk deneyimleri, ebeveyn olarak tutum ve inançlarını yoğun şekilde etkiler. Bu da yeni doğmuş bebekle bağlanma süreçlerine tesir edebilir.[6]

"Normal" Ebeveynlik Yöntemleri Çizmeyi Aştığında

Watson'un ve diğerlerinin mirası, kültürel psişemizde yaşayıp, çocuklara bakışımızı, sözlerimizi ve davranışlarımızı etkilemeyi sürdürüyor. Kültürlerimiz, çocukları hizaya sokup disipline etmek için pek çok yöntem benimsedi. Çocukları sıklıkla tersliyor, azarlıyor, aşağılıyor, utandırıyor, yok sayıyor, dövüyor, hatta bazı uç durumlarda işkenceye maruz bırakıyoruz (ağzına biber sürüyor veya kolları açık vaziyette uzun bir süre boyunca ayakta dikilmeye zorluyoruz). Yerel hastanede görev yapan, emzirme uzmanı bir hemşire, geçenlerde şunu anlatmıştı:

> Emzirmesine yardım etmek için bir annenin odasına girdim ve üç yaşındaki kızının, sırtını duvara yaslamış, kollarını ileri uzatmış halde dikildiğini gördüm. Anneye kızın oyun mu oynadığını sordum. "Hayır, yaramazlık ettiği için ceza aldı. Beş dakika öyle duracak," dedi. Çocuğunu bu şekilde disipline etmekte hiçbir sakınca göremiyor oluşuna çok şaşırdım.

Bu istismarcı disiplin yöntemleri o kadar uzun süredir kültürlerimizin parçası ki, onları irdeleme gereği bile görmüyoruz. Çocuklara yaşattığımız fiziksel ve duygusal acıya duyarsızlaşmışız. Hem biz de böyle yetişmiştik ve sonunda düzgün bireyler olduk, değil mi? Belki yalnızca şanslıydık ve uğra-

dığımız kötü muameleye *rağmen* iyi insanlar olduk. Belki de çocuklukta yaşadıklarımızdan kaynaklanan ama farkına bile varmadığımız acılar çekiyoruz. Bazılarımız, o dönemin bilgisiyle elden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, güçlü ve sevecen ailelerde yetişecek kadar talihliydi. Bütün bunları anlayabiliriz, kucaklayabiliriz, hatta yeri gelince bağışlayabiliriz, çünkü biliyoruz ki kusursuz ebeveyn diye bir şey yoktur ve ebeveynlerin sevgisi her şeyden önemlidir.

Çocuk istismarı günümüzde salgın bir hastalıktır. Her gün beş çocuk istismardan ölüyor (bu sayı 1998'de üçtü) ve bunların %80'i dört yaş altında.[7] Böyle şeylerin yoksul ve eğitimsiz kesimde yaşandığını sanıyoruz ama istismar dediğimiz olgu, yalın ihmalden fiziksel istismara kadar geniş bir yelpaze içinde, sosyoekonomik durumu ve eğitim düzeyi ne olursa olsun her kesimde görülüyor.[8] Eğer bu istismar döngüsünü kırmaya gerçekten niyetliysek işe ailelerle başlamalıyız. (Child Welfare Information Gateway web sitesi de "şefkatli bakım ve bağlanma"yı çocuk istismarını önleyen asal etkenler arasında saymaktadır.[9])

Bilimsel araştırmalar, çocuklar ile aileleri çocuk istismarı ve ihmal riskinden koruyan altı önemli etken saptadı:

1. Şefkatli bakım ve bağlanma
2. Ebeveynliğe ve çocuk ile genç gelişimine dair bilgi
3. Ebeveynin dayanıklılığı ve toparlanma becerisi
4. Sosyal bağlantılar
5. Ebeveynlere somut destek[10]
6. Çocukların sosyal ve duygusal yeterliği

Sayıları gittikçe artan terapistler, "normal" veya geleneksel ebeveynliğin taşıdığı tehlikelere dikkat çekiyorlar. Dr. Karen Walant, *Creating the Capacity for Attachment* (*Bağlanma Kapasitesini Yaratmak*) kitabında bu muameleyi "normatif istismar" olarak tanımlamıştır:

> Kültürümüz, benim *normatif istismar* olarak nitelediğim ebeveyn uygulamalarına belli ölçüde göz yummaktadır. Normatif diyorum çünkü böylesi her uygulama, içinde yaşadığımız kültürün temel çocuk yetiştirme öğretisi

kapsamındadır. Normatif diyorum çünkü "çocuğun sesi fazla çıkmamalı" diyen önceki kuşaklardan farksız olarak bugünkü kuşağın da ebeveynlik felsefesinin parçasıdır. Normatif diyorum çünkü çocuk yaşamında, bazen sevgi dolu bir etkileşim veya sevecen bir baş okşamanın da takip ettiği, birkaç kısa, tatsız andan ibaret gibi görünür. Çocuğun bağlanma ihtiyaçları kültürel ayrılma ve bireyleşme normlarına feda edildiğinde, normatif istismar gerçekleşir. Ebeveynin empatisi ve içgüdüleri yerine kültürel normlar işliyorsa normatif istismarla karşı karşıyayız demektir.[11]

İstismar sözcüğü, "canlı bir varlığa zarar verici, yaralayıcı, incitici şekilde muamele etmek" olarak tanımlanır.[12] Dr. Walant normatif istismarın sözlü, fiziksel veya cinsel istismar kadar şiddetli sarsıntılara sebep olmasa bile çocuğun sağlıklı gelişimi üzerinde yine de yıkıcı etkiler yaratabileceğini yazmıştır.[13] Bir yıkım olduğunu çoğunlukla fark etmeyiz, çünkü açıkça göremeyiz.

Bağırmak, vurmak, çekiştirmek, utandırmak ve aşağılamak çocuğun saygınlığını ve aramızdaki duygusal bağı zedeler. (Fiziksel cezanın etkileri için bkz. 8. Bölüm). Fiziksel cezaya ve "bırakın ağlasın" yaklaşımını içeren disiplin yöntemlerine bağlı ebeveynler tanıyor olabilirsiniz. Amacımız, onları yargılamak veya suçlamak değildir. Bilgi ve anlayış eksikliğinden ötürü zamanında biz de kendi çocuklarımıza böylesi disiplin yöntemleri uyguladık. Amacımız farkındalığı artırmaktır. Kişinin davranışında bilinçli değişiklikler yapabilmesi için her şeyden önce farkındalığını artırması gerekir. Peki, bunu nasıl başaracağız?

> BİR ŞEYİ ZİYAN ETTİYSEK VEYA BOZULMASINA YOL AÇTIYSAK, ONA GEREKLİ KOŞULLARI SAĞLAYAMAMIŞIZ DEMEKTİR... [BENZER ŞEKİLDE] ÇOCUĞU ŞIMARTTIYSAK [YANİ ÇOCUKTA BÖYLE BİR BOZULMAYA YOL AÇTIYSAK] BUNUN NEDENİ TALEPLERİNİ YERİNE GETİRMEMİZ VEYA ARMAĞANLAR VERMEMİZ DEĞİL, YİNE GERÇEK İHTİYAÇLARINI YOK SAYMAMIZDIR.
>
> —Gordon Neufeld ve Gabor Maté,
> *Hold on to Your Kids* (*Çocuklarınıza Tutunun*)*

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır ama metindeki çeviriler söz konusu yayından alınmamıştır. (Yay. N.)

Bağ Kurmak ve Bağlanmak

Bilim insanları yirminci yüzyıl ortasına dek insan bağlanması kavramından haberdar değildi. Ama memeli hayvanların doğumun hemen ardından bağ kurduğunu uzun zaman önce keşfetmişlerdi. Bir köpeğin veya kedinin doğumuna tanık olduysanız doğumdan sonra ne yapması gerektiğini (yalamak, sokulmak, emzirmek, korumak) içgüdüsel olarak bildiğini de gözlemlemişsinizdir. Hatta yavruların dahi ihtiyaçlarını anneye anlatmak için kendi yöntemleri olduğunu (ses çıkarmak, anneye doğru sürünmek, emmek için en yakındaki memeyi aramak) görmüşsünüzdür. İhtiyaçları karşılandığında memnun ve dingin bir halde olurlar. Onlar büyüyüp geliştikçe, aralarındaki özel bağ güçlenir; anne daha da korumacı ve ilgili olurken, yavrular çevreyi araştırarak ve yeni becerilerini sınayarak bağımsızlığa doğru ilerler.

Sözünü ettiğimiz özel bağa *bağlanma* adını veriyoruz. Bağlanma süreci bebeklerde daha uzundur, yaşamın ilk üç ila beş yılı boyunca devam eder. Bunun nedeni, bebek beyninin doğum sırasında yalnızca %25 oranında gelişmiş olması ve tıpkı kanguru yavruları gibi gelişimini rahim dışında sürdürmesidir. Kanguru yavrularının anneye bağımlılığı diğer memelilerden çok daha uzun sürer. Genetik yönden en yakın akrabamız olan şempanzenin beyni doğduğu sırada %75 oranında gelişmiştir ama o bile yıllarca annesinin yanında kalır.

Psikoloji, antropoloji, çocuk gelişimi ve sosyal hizmet alanındaki uzmanlar bu sürecin bizi nasıl şekillendirdiğini son altmış yılda tam anlamıyla kavramaya ve kabul etmeye başladılar. Öğreniyoruz ki, bağlanma, insanlığımızın merkezinde yer alıyor.

Yaradılış ve Yetiştiriliş

İdeal ev ortamında bebekler müthiş bir gelişim sergiler; sevecen ebeveynler bebeğin bilişsel, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını giderirken onun güveni, empatiyi ve şefkati deneyimlemesini sağlar. Bebek uyarılmakta ve yeni beceriler öğrenmek istemektedir. Bebeğin beyni bu koşullarda, ilk üç yılda yaşamının en hızlı büyümesini gerçekleştirecektir. Çünkü milyonlarca hücre zaten harekete geçme komutunu beklemektedir. (Beynin kullanılmayan hücreleri temizlemesi bundan sonra gerçekleşecektir.)

Konuşma ve görme için tasarlanmış beyin hücreleri ortam tarafından altı-yedi yaşa dek uyarılmazlarsa yok olurlar. Bilim adamlarının "vahşi ortamda, hayvanlar arasında yetişmiş" çocukları ve yetimhanelerde ihmal edilenleri gözlemleyerek elde ettiği bulgulara göre, konuşma ile hitap edilmemiş, yani lisan örneği verilmemiş çocuklar konuşma yetisini kaybederler. Çünkü beyin, kullanmadığınız zaman yitirdiğiniz bir organdır. Ama bir taraftan da en zorlu çevresel koşullara yüksek oranda uyum sağlama becerisine sahiptir. (Kullanmayınca yitirdiğimiz başka şeyler de vardır. Empati, şefkat, sosyal etkileşimler ve ilişkilerin tüm diğer olumlu yönleri kolaylıkla bunlar arasında sayılabilir.)

Beyin araştırmacılarına göre bebek, annenin yüzünden ve ses tonundan her türlü duyusal bilgiyi alabilir. Bunlar da bebeğin o sırada deneyimlediği fiziksel duyumlarla ilişkilenir. Çocuk, ebeveyninden (veya birincil bakım verenden) sevgi, şefkat ve duyarlık görmezse veya belirgin bir istismara ve travma yaratacak muameleye maruz kalırsa, sevmenin, sevecen olmanın veya bir başkasıyla empati kurmanın ne anlama geldiğini hiç öğrenemeyebiliyor. Çünkü bu çağdaki beyin, yaşadığı (olumlu veya olumsuz) deneyimlere uyumlanıyor ve ebeveynlerin gösterdiği örnekleri içselleştiriyor, böylece büyüdükçe değişmesi de gittikçe zorlaşıyor.

Sinirbilimcilerin elde ettiği en çarpıcı bilgi, beynin kimi bölgelerindeki gelişimin bağlanma dönemiyle örtüşmesi, yani ilk üç yılda gerçekleşmesi.[14] Söz konusu bölgelerden biri, alnın hemen arkasında, gözlerin üzerinde yer alan orbitofrontal korteks. UCLA Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümünden Dr. Allan Schore, orbitofrontal korteksi bebek bağlanmasının ve duygusal düzenlemenin kilit bileşeni olarak tanımlamakta ve bu bölgenin empati ve duygusal bellek gelişiminde başrol oynadığına inanmakta.[15] Buradaki nöronlar insan yüzündeki duygusal dışavurumlara özel bir duyarlık gösteriyor. Dr. Schore'a göre bağlanma ilişkisi ve anne-bebek uyumu orbitofrontal korteks gelişimi üzerinde de doğrudan etki yaratıyor.[16]

Çocuğun ortamı yalnızca beynini değil genetik kodunu da etkiliyor. Günümüzde *epigenetik* adı verilen yeni bir dal var. Terim, "genetik üstü" anlamına geliyor. Diğer bir deyişle, bilim insanları, doğrudan geni değiştirmese de gen ifadesini etkileyen dış faktörleri (örneğin, ortamı) incelemeye başladılar. Psikolog David Reiss ve George Washington Üniversitesi'ndeki meslektaşları *The Relationship Code* (*İlişki Kodu*) kitaplarında, ebeveyn tutumunun genetik özellikler üzerindeki etkisini inceledikleri on iki yıllık araş-

tırmayı anlatıyorlar: "Çoğu genetik faktör, psikolojik gelişim yönünden ne denli güçlü olursa olsun, etkisini yalnızca aile aracılığıyla gösterebilmektedir. Aile ortamını değiştirmekle bazı genetik özellikleri değiştirebiliriz."[17] Diğer bir deyişle, "Ebeveynlerin çocuğa muamelesi, onun hangi genlerinin aktif hale geleceğini belirleyebilir."[18]

Seksen yıldan uzun süredir bilim insanları genleri neyin aktif veya pasif hale getirdiğini bulmaya ve insan ırkının çoğu canlıyla temel bir genetik kodu paylaşmasına karşın nasıl bu kadar farklı olduğunu anlamaya çalışıyor: "Aynı DNA dizisi nasıl farklı sonuçlar yaratıyor?" Daha önemlisi, "Bundan bize ne?" Epigenetiğe göre, annenin hamileyken ne yediği gibi basit bir konu bile doğmamış çocuğun epigenetik durumuna tesir edebiliyor. Annenin bebeğe ilk birkaç aydaki muamelesi ise bebeği yaşamının sonraki dönemlerinde etkiliyor, hatta onun çocuklarında bile etki gösterebiliyor. Araştırmacılar bir laboratuvar deneyi kapsamında genetik yönden benzer anne fareleri farklı şekilde beslemişlerdi. Yavrular da genetik yönden benzer olsalar bile annelerin beslenme şekli nedeniyle tamamen farklı görünümlere sahip olmuşlardı; biri obezdi ve kızıl tüyleri vardı, diğeri ise normal cüssedeydi ve kahverengi tüylüydü. Bu araştırma, yaşamımızda, yakın aile çevremizde ve gelecek kuşaklarda bazı değişimler yapmaya kâdir olduğumuzu gösteriyor. Ayrıca, genetik yatkınlıkların kader olmadığını ortaya koyuyor. Genetik bilimcilerin keşfettiği en şaşırtıcı gerçeklerden biri genlerimizin yalnızca %1,5'inin genetik kod taşıyor olması. Genlerin geri kalan %98,5'inin ne yaptığını henüz bilmiyorlar ama bazılarının hipotezine göre insanlar genetik kodlamayı doğumdan sonra tamamlıyor. Genlerimiz, deneyimlerimiz tarafından, ortam yoluyla kodlanıyor. Lynne McTaggart *The Bond* (*Bağ*) kitabında diyor ki, "Genlerin aktive oluşu, pasif hale geçişi ve değişimi, hep yaşamdaki koşullar ve ortam yoluyladır; yani ne yediğimiz, çevremizde nasıl insanlar barındırdığımız ve nasıl bir hayat sürdüğümüz üzerinden gerçekleşir."[19] Bu ağır ama heyecan verici bir düşüncedir. Bize büyük bir sorumluluk da yüklemektedir.

Nörobilim, genetik, çocuk gelişimi ve psikoloji dallarındaki yeni araştırmalar çocuklar ve toplum konusunda kazanacak (veya kaybedecek) pek çok şeyimiz olduğunu gösteriyor. Bağlanma kuramının, çocuk gelişimine dair tüm unsurları bir arada tutan zamk görevi gördüğü yer de tam olarak burası.

NASIL Kİ ÇOCUKLAR YAŞAMAK İÇİN EBEVEYNLERE BAĞIMLIYSA... EBEVEYNLER DE... EKONOMİK DESTEK İÇİN TOPLUMA BAĞIMLIDIR. TOPLUM ÇOCUKLARINA DEĞER VERİYORSA EBEVEYNLERİ EL ÜSTÜNDE TUTMALIDIR.

—Dr. John Bowlby,
Maternal Care and Mental Health
(*Anne Bakımı ve Ruh Sağlığı*)

John Bowlby ve Mary Ainsworth'ün Bilimsel Mirası

Çocuklara ve insan ilişkilerini yönlendiren etkenlere dair bugünkü kavrayışımızı özellikle iki kişiye borçluyuz: 1930'ların sonunda ve 1940'larda, çocuklar hastaneye yattıklarında ebeveynleri tarafından uzun süre ziyaret edilemiyorlardı. Hastanelerin steril olması birinci öncelikti, bu yüzden ailelerin haftada ancak bir kez ziyarete gelmesine izin veriliyordu. Hemşireler bebeklerin ve küçük çocukların fiziksel bakımlarından sorumluydu ama yoğun iş yükü nedeniyle onlara sarılacak ve ihtimam gösterecek zamanları yoktu. Bunun sonucunda çocukların duygu durumu hızla bozuluyordu. Üzgün, depresif, korkulu ve duyarsız bir hale geliyorlardı. Bu olgudan rahatsız olan James Robertson tüm süreci filme aldı ve filmi John Bowlby adında bir İngiliz psikiyatra izletti. Dr. Bowlby filmden o denli etkilendi ki, çocuk ve ebeveynlere yönelik bir ömür sürecek bilimsel çalışmalarına başladı. Bowlby bugün bağlanma kuramının babası sayılmaktadır. Çocuk suçlularla yaptığı araştırmalar, küçüklükte anneden (veya diğer asal bakım verenden) uzun süreli ayrılık ile yaşamın ileriki döneminde ortaya çıkan "duygusuz karakter" arasındaki bağlantıyı kavramasını sağlamıştır. Çalışmaları o denli radikaldi ki, meslektaşları tarafından dışlandı. Çünkü bu meslektaşlar, çocukları ortamın şekillendirdiğine inanmayı reddediyorlar ve genetik yapıyı ön plana alıyorlardı.

Bowlby görüşlerinden asla vazgeçmedi ve fikrini özgüven ile savunmayı sürdürdü. Ama Ainsworth yaşamına girmeden önce kuramını kanıtlama imkânı olmadı.

Dr. Mary Ainsworth, Ohio'da doğmuş ve Toronto Üniversitesi'nde öğretim görmüş bir Amerikalıydı. Eşiyle birlikte İngiltere'ye yerleşince Bowlby'nin araştırma asistanlığını yaptı. Daha sonra Uganda'ya giderek annelerin memeden kesme uygulamalarını inceledi ve aslında doğal bir bağlanma

süreci izlemekte olduklarını fark etti. Burada edindiği bilgilerle "Yabancı Durum" adını verdiği bir yöntem geliştirdi ve bununla anne-çocuk bağlanmasının niteliğini saptamaya çalıştı. Ainsworth'ün yöntemi hâlâ kullanılmaktadır ve Bowlby'nin vardığı sonuçları desteklemektedir.

"Yabancı Durum"

Araştırmacıların saptadığı üzere, bağlanma süreci karşılıklı bir işleyiştir. Diğer bir deyişle, ebeveyn ile çocuk sırayla birbirinden işaret alır ve karşılık verir: Bebek gülümser, anne gülümseyerek karşılık verir; bebek ağlar, baba onu kucaklayıp dinginleştirir; bebek aç olduğuna dair işaret verir, ebeveyn onu besler; bebek babaya bakar, baba da ona bakarak ve sevgi dolu etkileşimlerde bulunarak karşılık verir. İlk bakışta önemsiz görünen bu günlük etkinlikler aslında güvenli bir bağlanma sağlayan temel unsurlardır. Çünkü bağlanma yalnızca çocuğun ebeveyne bağlanması değil, ebeveynin de çocuğa bağlı hissetmesidir. Bowlby ile Ainsworth'ün Uganda ve ABD'deki araştırmalardan yaptığı çıkarımlara göre üç farklı bağlanma ilişkisi vardır: Güvenli bağlanma, güvensiz-kararsız bağlanma ve güvensiz-kaçıngan bağlanma.[20]

Bowlby ve Ainsworth'ün Yabancı Durum yönteminde bebek, yabancı bir ortamda (araştırma laboratuvarı) yabancı bir kişiyle bırakılıyordu. Bu yöntem sayesinde bebeklerin, ebeveynlerle ilişkilerine göre farklı şekillerde davrandığı ortaya kondu. Amaç, annenin gidişi ile geri dönüşüne bebeğin nasıl yanıt verdiğini gözlemlemekti.

Bu yöntemin kilit öğeleri (1) bebeğin anneden özgüvenli ve etkili biçimde ayrılmayı, oyuna devam etmeyi ve oyuncak keşfini sürdürmeyi ne ölçüde başarabildiğini gözlemlemek ve (2) annenin geri dönüşünde bebeği sakinleştirmeyi ne ölçüde başarabildiğini saptamaktı. Bebeğin anneyle bağlanma niteliğine (güvenli veya güvensiz) dair en önemli ipucu annenin dönüşünde alınıyordu. Güvenli bağlanmış bebekler anne ayrıldığında hemen ve şiddetle ağlamaya başlayarak şikâyet ediyorlardı (başka araştırmacılara göre mizaç ve cinsiyet de bu tepkilerin niteliğini belirlemektedir). Anne (bir iki dakika sonra) dönünce ise hızla susuyor ve oyuna devam ediyorlardı. Ainsworth, bu bebeklerin ev ortamında şefkatli ve ilgili bakımı en çok alan çocuklar olduğunu vurgulamıştır.[21] Bu uygulama, izlemesi müthiş bir süreçtir, çünkü her eylem ve tepki, arka plandaki hikâyenin ayrı bir parçasını ortaya koyar.

Bu testte elde edilen bulgular, ebeveyn-bebek bağlanmasının her daim güvenli veya güvensiz olacağı anlamını taşımaz, çünkü ev ortamları son derece değişkendir. Diğer taraftan bu test, yapıldığı tarihte geçerli olan ebeveyn-çocuk ilişkisine ve devamlılık arz eden etkileşim örüntülerine dair iyi bir değerlendirme sunar.

Bowlby ile Ainsworth'ün gözlemlere dayanarak yaptığı bağlanma tanımları aşağıda verilmiştir. Her kategori içinde farklı bağlanma dereceleri söz konusu olabilir:

1. Güvenli Bağlanma: Bebek aktif şekilde keşiftedir; anne çıkınca mutsuz olur ve geri dönünce keyiflenir; anneyle fiziksel temas arayışındadır. Güvenli bağlanmış bebeklerin anneleri (veya birincil bakım veren yetişkinler) sevecen ve duyarlı kişilerdir, bebek ağladığında onu hemen kucaklarlar, daha uzun süre ve "daha büyük keyifle" kucaklarında tutarlar.[22]

2. Güvensiz-Kararsız (Kaygılı veya Dirençli) Bağlanma: Bebek anneye yakın durur; sınırlı ölçüde keşif yapar; anneden ayrılınca yoğun bir huzursuzluk yaşar; annenin dönüşünde nasıl davranacağı konusunda kararsızdır ama yine de yakınında durur. Kaygılı bebeklerin anneleri "katılık ile ilgisizlik, düzensizlik ile yetersizlik arasında bir noktadadır. Aslında iyi niyetli olsalar da bebeklere sevecen, uyumlu ve tutarlı bir şekilde yanıt vermekte güçlük çekerler."[23]

3. Güvensiz-Kaçıngan Bağlanma: Bu bebekler anneden ayrılınca gayet az huzursuzluk gösterirler; annenin etkileşim kurma çabalarını yok sayarlar; yabancılarla iletişim kurabilir veya anneleri gibi onları da görmezden gelebilirler. Bu bebeklerinin anneleri de fiziksel temastan hoşlanmamakta ve çocuklarıyla alaycı şekilde konuşmaktadır.[24]

Dr. Mary Main ve meslektaşları yıllar sonra dördüncü kategoriyi eklemiştir:

4. Güvensiz-Karışık Bağlanma: Bu bebekler anneyle ayrıldığında en büyük huzursuzluğu yaşayanlardır. Özgüveni en düşük olanlar da yine bu bebeklerdir. Anne geri döndüğünde bebek kafa karışıklığı yaşar, "şaşkın davranışlar sergiler veya donup kalır." Belki anneye "yaklaşabilir ama anne de yaklaşmaya başlayınca aniden uzaklaşır." Dirençli ile kaçıngan karışımı davranışlar sergiler.[25]

"Gelişen beynin kendini düzenleyip organize etmesi, bir başka benlikle, bir başka beyinle ilişkisi bağlamında gerçekleşir. Bu ilişki bağlamı, büyüme ve gelişimi desteklediği gibi kısıtlayabilir de. Böylece gelişim halindeki sağ beyne, yaşamın ileriki dönemlerinde ortaya çıkabilecek psikiyatrik bozukluklara karşı ya bir direnç kazandırır ya da onda zafiyet yaratır."[26]

Bağlanma: Zamanı Gelmiş Bir Fikir

Bowlby ile Ainsworth bağlanma kuramını araştırırken psikiyatrlardan antropologlarla kadar pek çok farklı uzman da dünyanın başka yerlerinde benzer gözlemler yapıyordu. Diğer kültürlerdeki baskın ebeveynlik uygulamalarını inceleyen araştırmacılar, neden bazı toplumların saldırgan, bazılarının barışçıl olduğuna dair keşifler yaptılar. Örneğin, antropolog ve insan gelişimci Ashley Montagu, *Learning Non-Aggression* (*Şiddetsizliği Öğrenmek*) kitabında saldırganlık ve şiddetin bazı yazısız kültürlerde neden hiç var olmadığını açıklar:

> Margaret Meade, saldırganlığın yazısız kültürlerdeki kökenini araştıran ilk antropologdu... Çocuk yetiştirme uygulamaları ile kişiliğin izleyen dönemlerdeki gelişimi arasında güçlü bir bağ olduğuna dikkat çekmişti. Yeni Gine'deki Dağ Arapeşleri çocuğa büyük ilgi gösteriyor ve ihtiyaçlarını hemen gideriyordu, çocuk da nazik, işbirliğine yatkın, saldırganlığa kaymayan bir yetişkine dönüşüyordu. Düzensiz ve yarım yamalak bir ilgi alan Mundugomor çocukları ise bencil, işbirliği yapamayan, saldırgan yetişkinler oluyordu.[27]

Geçen yıllar içinde dünyanın her yerinden öyküler topladık ve bunların bağlanma odaklı ebeveynlik ilkelerini dolaylı biçimde yansıttığını ve doğruladığını gördük. Bu öykülerden biri 2. Dünya Savaşı'nın sonlarına doğru Okinava Adası'nda (Japonya) görevlendirilmiş deniz kuvvetleri psikiyatrlarından James Clark Moloney'nin deneyimleridir: Moloney ve bir başka doktor, büyük bir yıkımla karşılaşacakları konusunda önceden uyarılır. Korkunç bombalamalar nedeniyle binlerce insan evlerini bırakıp mağaralara ve yabani ortama kaçmış, orada açlıkla, hastalıkla ve yaşamlarını tehdit eden yaralanmalarla boğuşmak zorunda kalmıştır. Doktorlara psikolojik durumun da en az bu kadar korkunç olacağı söylense de doktorlar insanların psikolojik yönden çoğunlukla sağlıklı kaldığını görür. Dr. Moloney bunun nasıl mümkün

olduğunu araştırmaya başlayınca, hastanelerde psikiyatri kliniği olmadığını, büyük şehirlerde ise tek bir cinayet vakası yaşandığını, onun da yetmiş beş yıl öncede kaldığını öğrenir.

Dr. Moloney sonunda, adalıların ruh sağlığını çocuk yetiştirme tarzlarına bağlar. Bebeği biberonla beslemenin norm haline geldiği Batının aksine Okinavalı anneler bebeklerini emzirmektedir. Hem bunu yalnızca bebeği beslemek için değil, aynı zamanda rahat ettirmek için yaparlar. Bebekleri kumaşlarla sırtlarına sabitleyip taşırlar ve belli bir programa göre değil, bebeklerin ihtiyacına göre emzirirler. Çoğu bebek iki yaşına (hatta sonrasına) dek emzirilmektedir ve anneyle birlikte olmadığı zamanlarda bir başka aile üyesi tarafından taşınmaktadır; yani, tanıdığı ve güvendiği biriyle sürekli temas halindedir. Moloney, yetişkinlerin çocuğa gösterdiği saygıdan da çok etkilenmiştir. Örneğin, bir çocuğun fotoğrafını çekmek için babasından izin ister. Baba ise çocuktan izin almasını söyler. Bu tutum, bir Amerikalı olarak Moloney'nin aklında parlak bir ampul yakmış olmalı! Moloney, tokat atmak gibi fiziksel cezaya dayalı disiplin uygulamalarıyla hiç karşılaşmadığını ve Okinavalıların Batı standartlarına göre "müsamahakâr" olduğunu da ifade etmiştir. Çünkü fiziksel güç, tehdit ve zorlamaya başvurmadan, çocuklarla konuşmayı seçmektedirler. Ebeveynlerin "müsamahakâr" oluşuna karşın çocuklar olumsuz davranışlarda bulunmazlar ve nadiren ağlarlar. Moloney, onların ebeveynlik tarzının dünya barışının anahtarı olduğuna kanaat getirir.

Dr. Moloney ülkeyi birkaç ay boyunca gezer, yaptığı söyleşiler ve elde ettiği bulgularla *Okinavalı* (*The Okinawan*) belgeselini hazırlar. ABD'ye döner dönmez büyük bir umut ve coşku ile belgeseli ülkenin dört bir yanındaki tıp fakültelerinde, tek boş koltuk kalmayan salonlarda gösterir. Bu yeni kavramlar etkileyici olsalar da ilk günlerde şiddetli itirazlarla karşılaşır. Yine de itiraz edilen fikirler birkaç yıl sonra belli çevrelerde uygulamaya konur. Örneğin, Wayne Üniversitesi'nden bir grup doktorun kurduğu Cornelian Corner adlı topluluk, Moloney'nin bulgularını destekleyen ve ruh sağlığı uzmanlarından oluşan ilk gruplardan biri olur.[28] Bu yeni ve yabancı fikirler (örneğin, anneyle bebeğin aynı odada kalması; doğal doğum; çocuğun talebine göre emzirme) 1940'ların sonunda ve 1950'lerin başında deneysel yöntemler kullanan bazı hastanelerde uygulanır ve başarılı olup yerleşir.[29] Cornelian Corner da ebeveynlik eğitimleri vermeye başlar ve Amerikalı annelere Okinava tarzı ebeveynliği öğretir (bebeği üzerinde taşıma/bebek giyme dâhil). *Better Homes and Gardens* dergisinin Kasım 1949 sayısında Dr. Moloney'nin deneyimlerini

anlatan, "Is Your Wife Too Civilized?" ("Eşiniz Fazla Mı Uygar?") adında bir makale yayımlanır. Okinava tarzı ebeveynliğin daha anlaşılır olması için de bebeğini kumaş bir taşıyıcı içinde sırtına sabitlemiş bir Amerikalı annenin fotoğrafını kullanır. (Bu 1949'da alışılmadık bir şeydir.) Dr. Moloney'nin o dönem savunduğu tarz bizim bugün bağlanma temelli ebeveynlik dediğimiz tarza çok benziyor.

Dr. Moloney, Okinava tarzı ebeveynliğin geniş kitlelerce benimsendiğine tanık olamadı ama 1960'ın başlarında Chicago'da, Le Leche Leage International (LLLI) adında, annelere yönelik bir emzirme destek grubunun kuruluşunu gördü ve ilk konferanslarından birinde konuşma yaptı. (LLLI, 1994'te API'nin kuruluşuna dek bu yeni ebeveynlik tarzını destekleyen birincil örgüttü.) Yeni bir ebeveynlik yaklaşımının tohumları böylece atılmıştı.

2. Dünya Savaşı dünya nüfusuna o denli büyük yıkımlar yaşattı ki dünyanın her yerindeki bilim insanları ve araştırmacılar insan davranışını pek çok farklı bağlamda inceleyebilecekleri, hiç hesapta olmayan koşullarla karşılaştılar. Örneğin Dr. Alice Miller'ın çalışmaları, çocuklara olan tutumun kültür tarafından nasıl biçimlendirildiğini ortaya koymuştur. Miller, *Başlangıçta Eğitim Vardı* (*Am Anfang war Erziehung*)* kitabında, savaş öncesindeki Almanya'yı ve yirminci yüzyılın başında yaygın olan ebeveynlik uygulamalarını anlatır. Koca bir toplumun nasıl olup da böylesi otoriter bir diktatörün büyüsüne kapıldığını sorgular ve daha bilinçli şekilde ebeveynlik etmezsek geçmiş kuşakların hatalarını tekrarlayacağımız konusunda uyarılarda bulunur.

Hitler ile mevkidaşlarının çocuk olduğu dönemde ve öncesinde popülerlik kazanmış Alman ebeveynlik kitaplarını inceleyen Miller, yazarlarından alıntılar da yaparak, nelerin Yahudi soykırımına zemin hazırladığına dair (bir yandan üzücü bir yandan da sarsıcı) ipuçları sunmuştur. Söz konusu yazarlardan biri Dr. Daniel Schreber'dir; 1800'lerin sonlarında yazdığı kitap o günlerin en popüler ebeveyn kitaplarından biri olmuş, kırk baskı yapmış ve pek çok dile çevrilmiştir. Verdiği öğütler, günümüzdeki kitapların öğütleriyle ürkütücü benzerlikler taşımaktadır. Bir örnek verelim (vurgu alıntı sırasında eklenmiştir):

> Çocukların sebepsiz yere bağırmak veya ağlamak gibi öfke gösterileri ruhsal ve pedagojik yönden ne denli ilkeli olduğunuzun sınanacağı imtihan-

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır. (Yay. N.)

> lardır... Bu durumun geçip gitmesini beklememelisiniz... Sert sözler, tehditkâr el kol hareketleri, çocuğun dikkatini çekmek için birkaç kez yatağa vurmak gibi daha keskin ve somut yöntemler belirlemelisiniz... Hiçbiri işe yaramazsa, çocuk susuncaya veya uykuya dalıncaya dek, belli aralıklarla tutarlı biçimde yinelenen orta sertlikte fiziksel cezadan yararlanabilirsiniz... Bu yönteme bir, olmadı iki kez ihtiyaç duyacaksınız, ardından sonsuza dek *çocuğun efendisi* olacaksınız. *Artık tek bir bakış, tek bir tehditkâr hareket bile çocuğu kontrol etmeye yetecektir.*[30]

Hiç kuşkusuz ebeveynler güvenli ve gelişim aşamasına uygun bazı sınırlar belirlemelidir. Bunları 8. Bölüm'de (pozitif disiplin ve şiddetsiz iletişim başlıkları altında) inceleyeceğiz. Ama yukarıdaki alıntıda önerilen, çocuk bir iradeye sahip olduğunu tam fark etmeden o iradeye hâkim olmaktır. Tahakküm, otoriteye biat etme ve kör itaat, otoriter diktatörlere uygun toplumlar yaratan reçetedir ve Hitler'in hüküm sürdüğü yıllarda da ne yazık ki böyle bir toplum vardır. Trajik olan ise Dr. Schreber'in çocuklarının da tıpkı John Watson'un çocukları gibi ileri düzeyde ruh hastalıklarından çekmesidir. Bu çocukların biri intihar etmiş, diğeri ise Sigmund Freud'un *Schreber Vakası** kitabında anlattığı ünlü hastası olmuştur.[31]

Rota Değiştirmek

Gittikçe artan sayıda uzman ile ebeveyn, çocuklara şefkat ve saygı ile muamele edilmesini savunuyor ve bağlanma ilişkisinin tesisi için ihtiyaç duyulan desteği sağlayacak bir ebeveynlik tarzına ilgi gösteriyor. Bu tarzın özellikleri, dünyadaki huzurlu toplumların alametifarikası olup, hem aile hem de toplum içinde işbirliği, şefkat, huzur ve barış ortamı kurulmasına imkân tanımaktadır. Kapsamındaki uygulamalar, binlerce yıldır zaten belli şekillerde kullanılmaktadır. Bu tarzın farklı adları vardır: Bilinçli ebeveynlik, doğal ebeveynlik, şefkatli ebeveynlik veya empatik ebeveynlik. Bazı Amerika yerlileri buna "özgün ebeveynlik" derler. Bazı dillerde ise ebeveynlik diye bir sözcük bile yoktur; onu tanımlamaya çalışmazlar, çünkü doğallıkla yapılan bir şeydir.

---

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır. (Yay. N.)

Bu ebeveynlik tarzının günümüzdeki en bilinen adı bağlanma temelli ebeveynliktir. Bağlanma temelli ebeveynlik, kanımızca dünyadaki en iyi ebeveynlik uygulamalarını barındıran ve çocuk gelişimi, psikoloji, nörobilim gibi alanlarda yapılan bilimsel araştırmalarda geçerliği gittikçe daha da sık kanıtlanan bir tarz olarak öne çıkmaktadır.

Bağlanma temelli ebeveynlik, pediatr William Sears ile pediatri hemşiresi olan eşi Martha Sears'ın, otuz yıldan uzun süre önce, yazarlık kariyerlerinin henüz başındayken türettikleri bir terimdir. Martha Sears bunun hikâyesini şöyle anlatır:

> Bill *Creative Parenting*'i [*Yaratıcı Ebeveynlik*, 1982] yazdığında, anneliği "suya dalma, kendini tamamen suya batırma" mecazıyla, her şeyiyle ebeveynliğin içine atılma benzetmesi üzerinden tanımlıyordu, babalığı ise "ilgili ve katılımlı babalık" olarak nitelemişti. Pasadena'da yaptığı bir konuşmanın ardından bir babaanne Bill'e yaklaşıp "suya batma" benzetmesinin çok isabetli olduğunu çünkü kimi annelerin "boyunu aşan" bir işe giriştiğini söyleyince daha olumlu [!] bir terim bulmamız gerektiğini fark ettim. Böylece bağlanma temelli ebeveynlik terimini bulduk çünkü bağlanma kuramı hem [John] Bowlby'nin hem de başkalarının araştırma ve belgelerine dayanan kapsamlı bir literatüre sahipti.

William ve Martha Sears, bağlanma temelli ebeveynlik uygulamalarını "Yedi Bağlanma Yöntemi" üzerine yapılandırmıştır. Bu yöntemler, ebeveynlerin çocukla kalıcı bağlar kurmasını sağlayan araçlardır. (Yedi Bağlanma Yöntemi'nin nelerden oluştuğu, Sears'ların *Doğal Ebeveynlik* kitaplarında açıklanmaktadır.)* Bu araçların temelinde ise Sears çiftinin klinikte yaptığı gözlemler ve çocuğuyla çok iyi ilişkiler yürüten anne babalardan aldığı bilgiler bulunmaktadır.

Attachment Parenting International'ı (API) kurarken bu Yedi Bağlanma Yönteminden esinlenmiştik. O nedenle Sears'lardan izin aldık ve ebeveynlerin, destek grubu liderlerimizin ve uzmanların yardımıyla bu yöntemle-

---

* Sears'ların Yedi Bağlanma Yöntemi: Bebekle doğumda bağlanmak; emzirmek; bebeği askıyla [sling] taşımak; bebeğe yakın uyumak; bebeğin ağlamasını dikkate almak; denge [kurmak] ve sınırlar [belirlemek]; bebek eğiticilerine dikkat [etmek]. (W. Sears ve M. Sears, *Doğal Ebeveynlik*, Çev: Arzu Birkan, İstanbul: Doğan Kitap, 2011, ss. 22-25). (Yay. N.)

rin kapsamını genişletip Sekiz Ebeveynlik İlkesini ortaya çıkardık. Bu ilkeler bağlanma temelli ebeveynliğin "yapılacaklar listesi" değildir; optimal çocuk gelişimi sağlayabilmek için başvuracağımız, somut bilimle desteklenen yol göstericilerdir. Amaç, her gün kültürel baskılarla karşılaşan ve pek çok ciddi karar alma sorumluluğu yüklenen ebeveynlere rehber olmaktır. Bu ilkeler bağlanma araştırmalarının merceğinden bakarak, ebeveynleri çocuklarla daha uyumlu ve bağlı kılmak için tasarlanmıştır.

API'nin Sekiz Ebeveynlik İlkesi

1. Hamileliğe, doğuma ve ebeveynliğe hazırlanın.
2. Sevgi ve saygı göstererek besleyin.
3. Duyarlıkla karşılık verin.
4. Ten teması kurun (hayat veren dokunuş).
5. Hem fiziksel hem duygusal yönden güvenli bir uyku sağlayın.
6. İstikrarlı ve sevecen bir bakım verin.
7. Pozitif disiplin yöntemlerinden yararlanın.
8. Hem kişisel hem aile yaşamınızda denge kurmaya çalışın.

Sekiz Ebeveynlik İlkesi bebekler ve beş yaşından küçük çocuklar için geliştirilmiş olsa da her yaş grubuna uyan ortak özellikler taşımaktadır. Çocuklar belli duygusal ihtiyaç veya dürtülerle doğarlar ki, bunların güvenli bağlanma konusunda katalizör görevi gördüğüne inanıyoruz. Dr. Isabelle Fox'un yardımıyla bunları Doğuştan Gelen Dört Temel İhtiyaç olarak tanımladık.

Doğuştan Gelen Dört Temel İhtiyaç

Araştırmalara bakılırsa, ilk yıllarda yakınlık ve koruma sağlamak, öngörülür nitelikte bir bakım vermek ve oyun oynamak, ebeveynlerin özgüvenli, başarılı ve sevecen insanlar yetiştirme hedefine yapabileceği en iyi yatırım gibi görünmektedir.

Bebeklerin sağ kalması ve özgüvenli, sevecen yetişkinlere dönüşmesi, ebeveynlerden veya asal bakım verenlerden bu dört ana davranışı görmeleri

ile mümkündür. Çoğu durumda doğamız bizi bu kritik önem taşıyan davranışlarda bulunmaya hazırlamış olur.

1. **Yakınlık.** Bebeğin güvende olduğunu hissetme ve anne ile babanın ses ve kokusuna aşinalık duyma ihtiyacını karşılamak için annenin veya asal bakım verenin ona yakın olmasını ifade eder. Bu yakınlık koruma işlevine olanak tanımakla kalmaz, beslenme, uyarılma veya bedensel bakım gibi gereksinimlere de zamanında yanıt verilmesini sağlar. Birlikte uyumak, bebeği sırtınızda veya göğsünüzde taşımak ve fiziksel olarak "yanında olmak" onu yakında tutmanızı sağlayan davranışlardır ve ihtiyaçlarının daha hızlı giderilmesini sağlamaktadır.
2. **Korunma.** Tehlikeden, yırtıcılardan, istismardan veya ihmalden korunmayı ifade eder. Bebek aşina olmadığı kişilerden, hayvanlardan ve rahatsız olduğu durumlardan da korunmak isteyebilir. Hemen hemen tüm canlı türleri yeni doğmuş yavrularını korur ve tehlikelerden uzak tutmaya çalışırlar.
3. **Öngörülürlük.** Duyarlı bakım ve ilginin öngörülür biçimde, ihtiyaç duyulan her anda (beklentileri boşa çıkarmadan) verilmesi demektir. Bunun sağlanması güven duygusunu inşa eder. Bu ebeveyn davranışı ile bebek tanıdık bir kucağa, kokuya, sese ve yanıt verme örüntülerine sahip olur. Ne yazık ki günümüz toplumlarında ebeveynler, bebeğin uyanık olduğu zamanın büyük kısmında yanında değildir, ikame bakım verenlerin sık değişimi ise bebeği büyük strese sokar. Dünyasının öngörülürlüğü sarsılır. Bebekler ve henüz konuşmayı sökmemiş veya zihinsel yetilerini geliştirmemiş çocuklar neden bir yabancının aniden yemek yediren, sarılan, banyo yaptıran, konuşan ve sakinleştiren kişi konumuna geldiğini anlayamazlar. Dünyalarının öngörülür ve güvenli olduğuna dair inançları zarar görür. Günümüzde yuvaya giden milyonlarca bebek ve küçük çocuk için "bakım veren ruleti" bir norm olmuştur. (Bebek kendini kimin kucağında bulacağını bilemez.) Bakım veren ruleti, bakım verenlerin sık sık (genelde birkaç ayda bir) değişmesi, bakım sürekliliğinin kesintiye uğraması ve güven duygusunun altının oyulması demektir. Bu durum uzun vadeye yayılan olumsuz sonuçlar doğurabilir.
4. **Oyun.** Yeni araştırmalar, oyunun güvenli bağlanmaya yardımcı olduğu

ve öğrenmeyi desteklediği fikrini doğrulamaktadır. Oyun davranışını destekleyip geliştirmek, duyu gelişimine yardımcı olmak kadar önemlidir. Can yakmayan ve rekabetçi nitelik taşımayan alt alta üst üste hareketli oyunlar oksitosin ve endorfin gibi iyi hormonlar salgılatır. Araştırmacılara göre, çocuklukta daha çok oyun oynamak, dikkat eksikliği bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüsellik gibi sorunları engelleyebilmekte veya belirti şiddetini azaltabilmektedir. Keyifli oyunlar sayesinde salgılanan ve "keyif nektarı" olarak adlandırılan iyi hormon kokteyli, depresif belirtilerin engellenmesine veya hafiflemesine de yarayabilir. Oyun hem çocuklar hem de yetişkinler için sağlıklı bir etkinliktir. Oynama eylemi aynı zamanda güvenli bağlanmaya imkân vermekte ve büyüme hormonlarını harekete geçirmektedir.

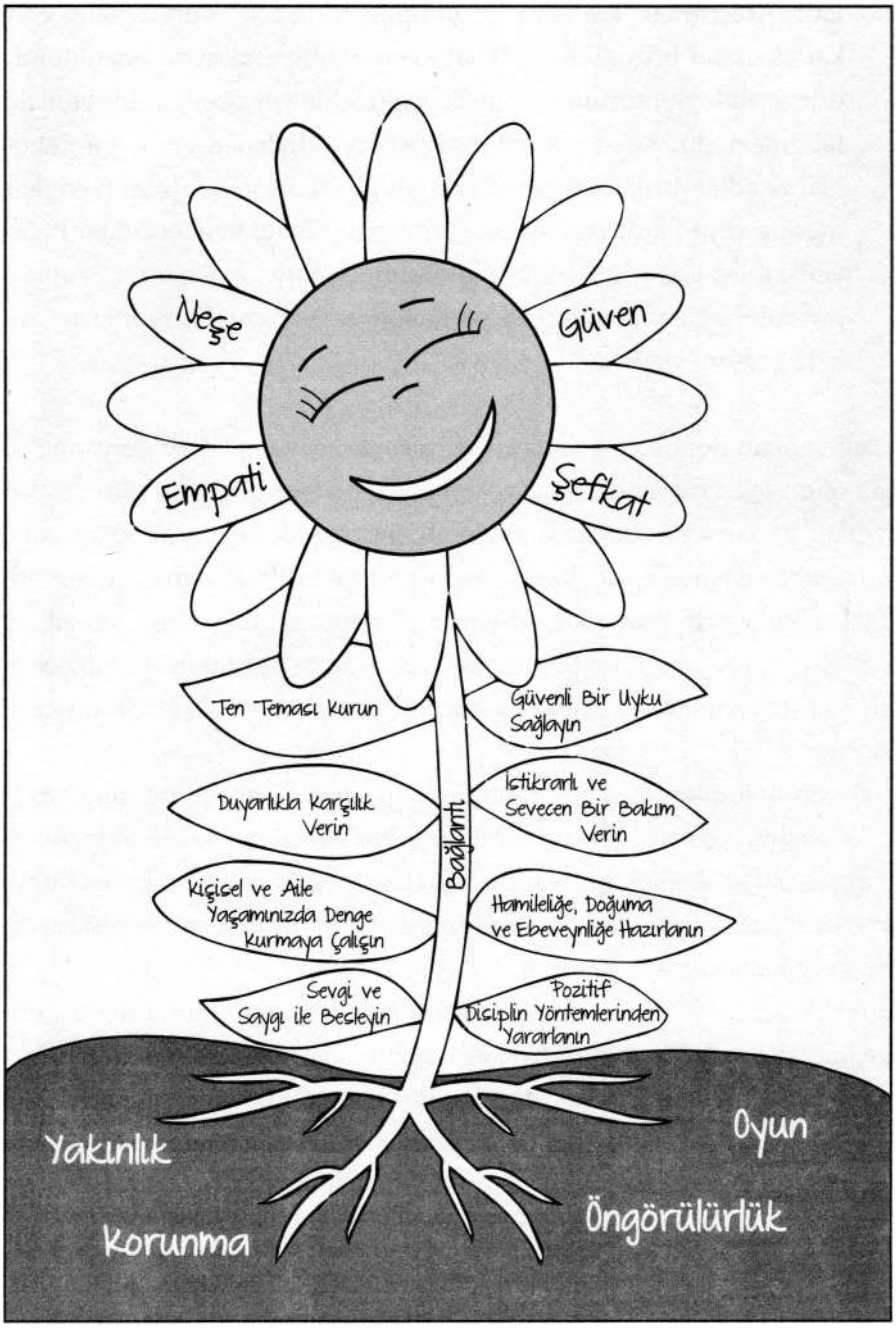
Bebeğinizin doğuştan gelen bu ihtiyaçlarına saygı gösterir ve yanıt verirseniz onun iç dünyasında güven, empati, şefkat ve bir ömür sürecek keyif duygusu yaratırsınız. Bağlanma temelli ebeveynlik bize göre ebeveynliğin *altın kural*ını izlemektedir: Bize nasıl muamele edilmiş olmasını istiyorsak çocuklarımıza öyle muamele ediyoruz. Hayalimiz, bağlanma temelli ebeveynliğin bir gün ana akım ebeveynlik tarzı olması ve büyüttüğümüz çocukların da tüm canlılara ve dünyaya saygı duyan, huzur dolu bir kültür yaratmasıdır.

İzleyen bölümlerde, sözünü ettiğimiz ebeveynlik ilkelerini tanımlayacağız ve karşınıza çıkacak durumlarda ve karar süreçlerinde kullanmanız için uygulanabilir stratejiler sunacağız. Sizi mevcut olan en iyi bilgi ve bilimsel kaynaklarla da donatmak istiyoruz ki, sıralayacağımız ilkeleri kendi başınıza daha derinlemesine araştırabilin.

Çocuğunuz söz konusu olduğunda uzman sizsiniz. Kitabı okuduktan sonra değişim yapacak gücü kendinizde bulacağınızı ve tam da istediğiniz gibi bir fert ve ebeveyn olma yolunda adımlar atacağınızı umut ediyoruz.

Çocukların Doğuştan Gelen Dört İhtiyacı, empatik ve saygılı bir bakım ortamında yeşeren güvenli bağlanma ilişkisini besleyip büyütecek temel unsurlardır (veya bir sonraki sayfada tasvir edildiği üzere, köklerdir). Sekiz Ebeveynlik İlkesi ise güçlü bağlantılar kurma ve sağlam bir büyüme sağlama hedefine ilerlerken yol işaretlerimiz olacaklardır. Bunlar bir araya gel-

diğinde, sağlıklı ve güçlü bir çiçek, yani güven duyma, empati kurma, şefkat besleme ve keyif alma kapasitesi daha da gelişmiş bir çocuk yetiştirmemize yardım edeceklerdir.



2. BÖLÜM

BİRİNCİ İLKE: Hamileliğe, Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlanın

Her Ebeveynin Bilmesi Gerekenler

Şunu kabul edelim: Her şeyi doğru yapsanız da (doğru gıdaları alsanız, doğru kitapları okusanız ve doğru uzmanlarla görüşseniz de) hamilelik sürecini veya doğumu kontrol edemezsiniz. Bu yüzden, işler beklendiği gibi gitmediğinde kendinizi sorumlu tutabilirsiniz. Aslında doğum yapmanın tek bir "doğru yolu" yoktur. Doğum bir yarışma değildir. Yaratıcı bir süreçtir, bu nedenle her doğum eşsiz, benzersizdir. Eğer kadınlara boya, fırça, şövale ve tuval verip aynı sahneyi resmetmelerini istesek her resim tamamen farklı olacaktır; benzer şekilde her hamilelik ve doğum da farklı birer deneyimdir… Doğum normal bir olaydır ve hiçbir doğum diğerine benzemez.

–Peggy O'Mara
Having a Baby Naturally
(*Doğal Yoldan Bebek Sahibi Olmak*)

Yeni yaşamın doğuşu, insanı dönüştüren bir mucizedir. Bebeğin aileye katılışı çoğu ebeveynin yaşamındaki en yoğun ve içe işleyen deneyim olmuştur. Hamilelik dönemi bize, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal açıdan ebe-

veynliğe hazırlanma olanağı sunar. Doğum süreci, yenidoğan bakımı ve ebeveyn uygulamaları konusunda bilgi edinip bilinçli kararlar almak, ebeveyn ile çocuk arasında bağlanma ilişkisi kurmaya yönelik çok kritik yatırımlardır. Ama söz konusu kararlar bazen gayet zor ve karmaşık olabilir. Dolayısıyla, yapılacak hazırlığın kilit bileşenlerinden biri eğitim olacaktır. Söz konusu eğitim, her gelişim aşamasının farklı keyif ve güçlükleri içinde durmaksızın ilerleyen bir süreçtir.

Doğuma hazırlanırken hamilelikle, doğumla ve yenidoğan bakımıyla ilişkilendirilmiş maddesel öğelere kapılıp gidebiliriz. Son moda hamile kıyafetleri, sevimli bebek giysileri ve diğer bebek ürünleri, bebeğe hazırlık sürecinin bizi içine çeken ve büyük harcamalar yaptıran tarafıdır. Asıl odaklanmamız gereken taraf ise yeni bir yaşamı dünyaya getirecek ve bakıp büyütecek huzurlu, sevgi dolu ortamı yaratmaktır.

Bebek Sahibi Olmadan Önce Bedeni, Zihni ve Ruhu Hazırlamak

İdeal senaryo, çiftlerin hamilelikten *önce* hazırlık yapmasıdır. Yaşam tarzıyla ilgili bazı bilinçli kararlar almak (örneğin, besleyici gıdalar tüketmek, alkol ve uyuşturucudan uzak durmak, egzersiz yapmak ve hem duygusal hem de ruhsal sağlığı korumaya çalışmak) sağlıklı bir hamilelik süreci geçirebilmek için yararlı olacaktır.

Bebek sahibi olmak isteyen kadın, sağlıklı gıdalar tüketerek bedenini hazırlamaya başlayabilir. İşlenmiş gıdalar tüketmek ne yazık ki kültürün bir parçası olmuş durumda; doğal malzemeyle pişirilmiş ev yemeklerini hiç tatmamış gençler bile var. Bu konudaki tavsiyemiz, yiyecekleri mümkün olan en doğal halinde ve olabildiğince bol çeşidiyle tüketmektir. Örneğin, yulaf ezmesi, yoğurt, tam tahıl gevreği veya yumurta, tam tahıllı ekmek, hatta (mümkünse organik) meyve ve meyve suyu ile hazırlayacağınız kahvaltı güne iyi bir başlangıç olabilir. Kafeinli içecekleri bırakabilir, en azından yalnızca kahvaltıda tüketebilirsiniz. Meşrubatlar ve diğer bol şekerli içecekler (ve yapay tatlandırıcı içeren tüm gazlı içecekler) yerine bitki çayı tüketebilir, hatta onu bal, agave veya pekmez ile tatlandırabilirsiniz. Hamilelikten önce böylesi beslenme alışkanlıkları edinmeniz, sağlıklı gıda tercihlerinin hamilelik sırasında çoktan yerleşmiş olmasını sağlayacaktır.

Çoğumuz hareketsiz yaşamlar sürdüğümüz için egzersiz de günlük

rutine katılmalıdır. Günde yarım saat yürüyüş yapmak bile çok yararlı olacaktır. Ama en iyisi günlük programınıza, yoga, Pilates ve diğer esneme/denge egzersizlerini katmanızdır. İyi beslenme ve egzersiz sayesinde hamilelikten önce optimum kilonuzda olursunuz, böylece hamilelik süresince kilo almak da sorun teşkil etmez. Ayrıca, fiziksel formunu koruyan anneler daha kolay doğum yapabilirler.

> "Hamile annenin beslenme biçimi fetüsü... koku ve tatlara duyarlı hale getirmekle kalmaz, onun beynini de fiziksel olarak değiştirir. Bu, bebeğin gelecekte ne yiyip içeceğini etkiler. O halde, hamilelik döneminde ve emzirme süresince sağlıklı beslenmek, ayrıca alkolden uzak durmak kritik önem taşımaktadır... Eğer anne alkol alırsa çocukta alkole bir meyil yaratabilir, çünkü gelişen fetüs anneden gelen her şeyin güvenli olduğunu düşünür. Eğer anne sağlıklı beslenirse çocuk da sağlıklı besinleri tercih eder. Çocuğun rahimdeyken aldığı tat ve koku onun hem tercihlerini belirler hem de beyin gelişimini biçimlendirir."[1]

Sağlıklı bir hamileliği mümkün kılan diğer kilit etken duygusal hazırlıktır. Çoğu kadın ilk hamilelikten önce karmaşık duygular yaşar ve hislerinin neden bu kadar çatıştığını anlayamaz. Bazı kadınlar ise sinemada veya televizyonda gördüğü ürkütücü sahneler nedeniyle doğumdan çok korkar. Geçenlerde yapılan bir araştırma, doğumu televizyondan öğrenen kadınların, hazırlık kursunda öğrenen kadınlardan daha fazla olduğunu bulgulamıştı.[2] Bu dönem, doğal doğum kitapları okumanın, sorular sormanın ve kendi araştırmanızı yapmanın tam zamanıdır. Bölgenizdeki hastane usullerini öğrenin; örneğin suni sancı, ultrason, epidural anestezi ve sezaryen uygulamaları ne sıklıkla yapılıyor? Bu işlemlerin avantaj ve dezavantajları neler? Ne seçenekleriniz var? Bilinmeyenden duyulan korku, bilgi ile kolayca bertaraf edilebilir. Suzanne Arms, kitabı *Immaculate Deception*'da (*Lekesiz Kandırmaca*) korkunun doğum deneyimi üzerindeki etkisine değinmiştir:

> Olumlu bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Çünkü doğa, ölçüsüz bir korku ve özgüvensizlikle başa çıkamaz. Kokain ve benzeri maddelerin rahimdeki bebeği ne kadar etkilediğiyle ilgili pek çok şey işitiyoruz. Ama bağışıklık sistemini zayıflatan ve normal doğuma engel olan stres hormonlarıyla dolup taşmamızın etkilerinden kimse söz etmiyor. Vücudumuzu formda tutmanın yanında, doğumun doğal bir süreç olduğunu anlama-

mızı sağlayacak bilgiler de edinirsek, gereksiz korkuları bertaraf etmeyi başarabilir, doğumu sükûnet ve cesaret ile gerçekleştirebiliriz.[3]

Optimum doğum tecrübesinin ne olduğuna dair algıyı kültür de güçlü biçimde etkiliyor. Prof. Dr. Declercq ve meslektaşlarının bulguladığına göre:

> Hamilelik döneminde anneler... pek çok farklı kaynaktan bilgi toplamaktadır: İlk kez anne olanlar asal bilgi kaynağı olarak kitapları göstermiştir (%33). Bunu arkadaş ile akrabalar (%19), doktorlar ile diğer sağlık uzmanları (%18) ve internet (%16) izlemektedir... Annelerin üçte ikisi (%68) doğumla ilgili sekiz televizyon programından bir veya daha fazlasını izlemiştir. Yarısından fazlası ise bu programlardan en az birini düzenli olarak takip etmektedir. Doğum olgusunu televizyondan öğrenen anneler, doğuma hazırlık kursundan öğrenen annelerden çok daha fazladır... Annelerin [yalnızca] %56'sı doğuma hazırlık kursuna katılmıştır... Hamileliğin sonuna yaklaşan kadınların çoğu kendinden emin olsa bile korku da hissetmiştir.

Bu araştırmada sarsıcı başka istatistiklere de yer verilmiş: "Erken bağlanmanın ve emzirmenin önemine karşın çoğu bebek yaşamının ilk bir saatinde annesiyle olamamaktadır. Bu bebeklerin tedirgin edici bir kısmı (%39) hiç de acil olmayan, son derece rutin bakım işlemleri için sağlık personelinin yanındadır." Bir diğer şaşırtıcı bulguya göre ise "doktorunu seçmeden önce birden fazla uzman gezen veya kendi bakış açısını paylaşan bir uzman veya hastane arayan anneler, katılımcıların çok küçük bir yüzdesini teşkil etmektedir."[4]

İlk kez ebeveyn olmayı düşünürken kendi çocukluğunuzdan kalma bazı meselelerle de ilgilenmeniz gerekebilir. Eşler geçmiş tecrübeleri birbiriyle paylaşabilir. Eğer derin korkularınız, kaygılarınız veya bir istismar geçmişiniz varsa, doğum ve ebeveynlik deneyimini daha olumlu bir pencereden irdelemek için uzman desteği almayı düşünebilirsiniz.

Bebeğe hazırlık dönemi aynı zamanda ruhsal yönden büyüme dönemidir; eşinizle birlikte kitaplar okuyabilir, çocuğunuzla ilgili hayal ve umutlarınızı paylaşabilir, kaygılarınız veya aklınızdaki sorularla ilgili olarak bir uzmanla görüşebilirsiniz. Eğer eşiniz/partneriniz sizinkinden farklı inanç ve geleneklere sahipse, inançlarınızı daha derinlemesine tartışabilir, bunların

çocuk yetiştirme kararlarınızı nasıl etkileyeceğini, çocuğa hangi gelenekleri öğretileceğini ve ahlaki değerlerinizi ona bütünleştirerek sunabilmek için nasıl bir orta yolda buluşacağınızı konuşabilirsiniz.

Hekim ve eğitimci Dr. Deepak Chopra ile meslektaşları, doğmamış bebeğin spiritüel doğasına dair şunları yazmıştır: "Hamilelik boyunca vücudunuz, doğmamış bebeğinizin evrenidir. İçinizde büyüyen bu varlığın ırmakları, güneş ışığı, toprağı, atmosferi ve gökyüzü siz olursunuz. Bebeğin bedeni, zihni ve ruhu sizinkilerle iç içedir. Bebekle birlikte, yaşamın yaratıcı akışını ifade edersiniz."[6] Bu "yaratıcı akış"ı kucaklamak, derinlemesine bir kişisel ve spiritüel gelişimi başlatabilir, bu da hem size hem bebeğinize ömür boyu yarar sağlayacak içsel bir dinginlik, huzur ve mutluluk verebilir.

Bebek beklemek, anne babaların çocukluk anılarını yüzeye çıkarır ve annelerin kendi gördüğü muameleyi irdelemesini sağlar. Yeni anne babaların çocukluk deneyimleri, ebeveyn olarak tutum ve inançlarını yoğun şekilde etkiler. Bu da yeni doğmuş bebekle bağlanma süreçlerine tesir edebilir.[5]

Nasıl Bir Doğum Deneyimi İstiyorum?

Olumlu bir doğum deneyimi yaşamak isteyen her anne adayının vermesi gereken iki önemli karar var: (1) Nerede doğum yapacağı ve (2) doktorunun kim olacağı. Doğumda aktif bir katılımcı olabilmek için önce nasıl bir doğum deneyimi istediğinizi etraflıca düşünmeli ve yaşadığınız yerde ne tür seçenekleriniz olduğunu araştırmalısınız. Bazı çiftler daha iyi bir doğum süreci geçirebilmek için farklı bir bölgeye taşınırlar. Seçeneklerin niteliği ilden ile, bölgeden bölgeye değişebilmektedir, bu nedenle sıkı bir araştırma yapmak önemlidir. Eğer yakınlarınızda bir API destek grubu varsa yeni ebeveynlerle veya çocuk bekleyen çiftlerle bağlantı kurup ne tür seçenekleriniz olduğunu öğrenebilirsiniz.

Bağlanma temelli ebeveynlik savunucuları bilir ki, en iyi doğum seçeneği, en az müdahale içeren ve bebek ile annenin bilincini kaybetmeden (hem doğum sırasında hem de doğumdan sonra) bağlantı kurmasına olanak tanıyan seçenektir. Peggy O'Mara *Doğal Yoldan Bebek Sahibi Olmak* kitabında şunu yazar: "Bebeğinizi nerede doğuracağınız o kadar önemli bir karardır ki, ondan daha önemli tek şey ebeveyn olma kararının kendisidir!" Bebeği

nerede doğuracağınıza karar vermeden önce doğum sürecini bir de bağlanma temelli ebeveynlik penceresinden izleyin. Dünyaya gelen bebek için optimum deneyim ne olurdu? Huzurlu, sıcak ve kucaklayıcı bir ortama girdiğinizi düşünün; bebeğin, son dokuz aydır içinde yaşadığı karanlık, sıcak ve besleyip koruyan ortama benzer, sakin bir yere geldiğini hayal edin. Bebek bir "bağlantı donanımı" ile doğar; annenin o tanıdık kalp sesini, vücut ve süt sıcaklığını bekleyecek biçimde programlanmıştır.[7] Öyle ki, ilaçsız doğumdan sonra annenin karnına yerleştirilen bebek, hiçbir yardım almadan annenin göğsüne ilerleyip memesini bulmakta, hatta emmeye bile başlamaktadır![8]

Çoğu kadın, sağlıklı bir hamilelik ve doğum için kadın doğum uzmanına gider. Bazı uzmanlar olumlu bir doğum ortamını teşvik ederler, hatta hastane düzenlemeleri çerçevesinde anne adaylarına ev benzeri doğum ortamları hazırlarlar. Çoğu hastanede, özel merkezde ve evde tercih edilen bir diğer seçenek ise ebelik hizmetidir. Böylesi ek seçenekler, doğumla ilgili kararlarda annelere esneklik tanımaktadır. Örneğin, kimi anneler suda doğum seçeneğini daha nazik bir yöntem olarak görürler çünkü bazı videolar izlemişler veya bu yöntem sayesinde doğumun daha rahat ve gevşemiş bir halde yapıldığına dair bilgiler almışlardır. Doğum öncesi bakım ve doğum ortamlarına dair farklı bakış açılarını ve yöntemleri kıyaslamakta, nasıl eğitimler verildiğine bakmakta ve uzmanların doğum istatistikleri ile maliyetlerini incelemekte yarar vardır. Yakın bir arkadaşınızın belli bir uzmandan memnun olması, o uzmanın sizin için de doğru kişi olacağı anlamına gelmez. Olumlu bir doğum deneyimi yaşamış diğer ebeveynlerden de tavsiyeler alın ve son kararınızı vermeden önce bazı sorular hazırlayıp aklınıza yatan uzmanlarla yanıtlarını görüşün.

Doğum Uzmanı Seçmek

- Son kararınızı vermeden önce birden çok uzmanla görüşün. Yakın arkadaşınızın doktoru size uygun olmayabilir. "Altı Sağlıklı Doğum Uygulaması" veya "Anne Dostu Doğum Girişiminin Belirlediği On Adım" (ayrıntılı bilgi aşağıda verilmiştir) gibi belgeleri doktorlara gösterip neler istediğinizi anlatın. Doğumla ilgili tercihlerinize saygı gösterecek ve doğumda mutlaka yanınızda olacak bir doğum uzmanı seçmeye dikkat edin.

- Görüştüğünüz her doğum uzmanına sezaryen oranını sorun. Dünya Sağlık Örgütü bunun %10-15'ten yüksek olmamasını önermektedir. Ama annelerin sezaryen tercihi ve bazı doktorların da sezaryene gereğinden çok başvurması bu oranları %30-40 düzeyine dek, hatta daha yukarılara fırlatmıştır.
- Bazı durumlarda ultrason (veya benzeri bir yöntem) ile elde edilen verilere bakıp bebeğin çok büyük olduğuna karar verilmekte ve hemen sezaryene başvurulmaktadır. Ama böylesi teknolojilerin verileri yeterli kanıt değildir çünkü somut bilimden ziyade doktorun genel tahminine dayanırlar. Bu şekilde doğum yapmış çoğu anne ise bebeğin tahmin edilenden daha küçük olduğunu ifade etmiştir. Hem bebek gerçekten büyük olsa bile çoğu annenin vücudu esneyip gevşeyerek bebeğe uyum sağlayabilir.

Doğum uzmanına soracak sorular üretirken ve nerede doğum yapacağınıza karar verirken göz atabileceğiniz en iyi kaynaklardan biri, Gebelik Hizmetlerini Geliştirme İttifakı (Coalition for Improving Maternity Services/ CIMS) tarafından yayımlanan "Anne Dostu Hastaneler, Doğum Merkezleri ve Evde Doğum Hizmetleri için Anne Dostu Doğum Girişiminin Belirlediği On Adım"dır ("Ten Steps of the Mother-Friendly Childbirth Initiative for Mother-Friendly Hospitals, Birth Centers, and Home Birth Services"). Eğer yakınınızda "anne dostu" hastaneler, doğum merkezleri ve evde doğum hizmetleri yoksa Bebek Dostu Hastane Girişimi'nin web sitesi www.babyfriendlyusa.org üzerinden "bebek dostu" hastane veya doğum merkezi arayabilirsiniz.* Bu girişim UNICEF tarafından başlatılmış olup dünyanın dört bir yanında sürdürülmektedir. Bir hastane veya doğum merkezinin "bebek dostu" olması, UNICEF'in belirlediği Başarılı Emzirme İlkeleri'ni uyguladığı anlamına gelir (söz konusu ilkeleri Ek B'de inceleyebilirsiniz). Bu kurumlardaki sağlık personeli ve yöneticiler, anneleri (mümkün olduğu sürece) emzirmeye teşvik eden ve onları eğitip destekleyen bir yaklaşım doğrultusunda hareket ederler. Anneler tüm sağlık ekibinden tutarlı bilgiler alır ve bebekle birlikte aynı odada kalırlar.

---

* Türkiye'de anne dostu hastane unvanı almış devlet hastaneleri listesi için bkz. https://goo.gl/NYS5C5. (Yay. N.)

Anne Dostu Hastaneler, Doğum Merkezleri ve Evde Doğum Hizmetleri için Anne Dostu Doğum Girişiminin Belirlediği On Adım

Bir hastanenin, doğum merkezinin veya evde doğum hizmetinin CIMS'den "anne dostu" unvanı alabilmesi için anne dostu bakım ilkelerini izlemesi gereklidir.

Anne dostu hastane, bakım merkezi veya evde doğum hizmeti:

1. Her anneye:
   - kendi seçtiği doğum refakatçisine (baba, partner, çocuklar, akrabalar ve arkadaşlar dâhil) sınırsız erişim olanağı sağlar.
   - destekçi bir kadının (örneğin, bir doula veya başka bir doğum destek uzmanının) süreğen duygusal ve fiziksel desteğine sınırsız erişim olanağı sağlar.
   - uzman ebelik hizmetine erişim olanağı sağlar.
2. Kamuya, doğum sonrası bakım uygulamaları ve usulleri ile ilgili tanımlayıcı bilgiler ve doğru istatistiki veriler sunar (müdahaleler ve sonuçlarına dair ölçümler dâhil).
3. Kültürel yetkinliğe sahip bakım hizmeti sunar. Kültürel yetkinlik, etnik kökenin ve dinin özgül inançlarına, değerlerine ve geleneklerine duyarlı ve saygılı olmaktır.
4. Doğum yapan kadınlara, sancı ve doğum sırasında istediği gibi yürüme, dolaşma ve tercih ettiği doğum pozisyonunu alma serbestisi tanır (bir komplikasyonu düzeltmek için belli kısıtlamalar gerekmediği sürece) ve litotomiyi (bacakların kaldırıldığı sırt üstü pozisyonu) teşvik etmez.
5. Aşağıdaki konularda açık politika ve usuller belirler:
   - perinatal dönem boyunca diğer doğum hizmetleri ile istişare ve işbirliği içinde olmak (bir bölgeden başkasına transferler söz konusu olduğunda, eski uzman doktor ile temasta kalmak dâhil)
   - anne ile bebeğini uygun uzman, grup ve sosyal hizmet programlarına yönlendirmek (hem doğumdan önce hem de taburcu olduktan sonra anne bebek takibi ve emzirme desteği dâhil)
6. Bilimsel kanıtların desteklemediği uygulama ve usulleri kullanmaz. Söz konusu uygulama ve usullerin bazıları şunlardır:

- tıraşlama
- lavman
- damar içine sıvı verilmesi (serum)
- gıda kısıtlaması
- zarın erken yırtılması
- elektronik fetal görüntüleme
- suni sancı (kullanım oranı %10 ve altı olmalıdır)

Diğer müdahaleler aşağıdaki şekilde sınırlandırılmıştır:

- epizyotomi oranı %20 ve altı olmalıdır. Hedef ise %5 olarak belirlenmelidir.
- sezaryen oranı hastanelerde %10 ve altı, üçüncü basamak (yüksek riskli) tedavi hizmeti veren kurumlarda %15 ve altı olmalıdır.
- sezaryenden sonra normal (vajinal) doğum (SSVD) oranı %60 ve üstü olmalıdır. Hedef ise %75 olarak belirlenmelidir.

7. Tüm personeli ilaçsız ağrı azaltma teknikleri konusunda eğitir. Analjezik ve anestetik ilaçları (bir komplikasyonun düzeltilmesi için gerek görülmedikçe) kullanmaz.
8. Tüm anneleri ve aileleri (hasta/prematüre yenidoğanlar ile doğuştan gelen sorunları olan bebeklerin anne ve aileleri dâhil) bebeklerin durumuna uygun ölçüde dokunmaya, kucaklamaya, emzirmeye ve bakım eylemlerini gerçekleştirmeye teşvik eder.
9. Yenidoğan sünnetini, dini inançlar doğrultusunda alınmış bir karar değilse, teşvik etmez.
10. Başarılı emzirme için Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF'in belirlediği "Bebek Dostu Hastane Girişiminin On İlkesi"ni (bkz. Ek B)[9] her koşulda uygulamaya çalışır.

Doğuma Hazırlık Eğitimleri

Olumlu bir doğum tecrübesi yaşamanın ilk adımlarından biri nasıl bir doğum eğitimi almak istediğinize karar vermek ve yakınlarda hangi kursların verildiğini araştırmaktır (Bradley Yöntemi, Lamaze eğitimi vs.). Doğum eğitimcileri ile görüşürken derslerde neler anlatıldığını, doğum seçeneklerini ve hangi uzmanların doğal doğumu desteklediğini öğrenin. Eğitim-

ciye bir doğum planı oluşturmanıza yardım edip edemeyeceğini de sorun. "Doğum planı dediğimiz, kafanızdaki gebelik ve doğum sürecini tanımlayan bir metindir. İnançlarınıza somut bir biçim verir, tercihlerinizi netleştirir ve hangi uygulamalardan kaçınmak istediğinizi ortaya koyar."[10]

Bu eğitimler bilgi kadar sosyal etkileşim olanağı da sağlar. Çiftler, yeni katılacakları ebeveynlik dünyasıyla ilgili olarak birbiriyle konuşur, tartışır, dayanışma içinde bulunurlar. Ek C'deki kitaplar, web siteleri ve diğer kaynaklar, doğuma hazırlık eğitimleri bulmanıza ve doğum felsefeleri ile yöntemlerini araştırmanıza yardım edecektir.* Yerel hastanede tek seferlik eğitime girmeniz sizi doğuma yeterince hazırlamayabilir. En iyi doğum tecrübesi için ebeveynlerin bilgili olması ve hem karar süreçlerine hem de doğum sürecine aktif şekilde katılması gereklidir.

1972'de piyasaya çıkan *Why Natural Childbirth?* (*Neden Doğal Doğumu Tercih Etmeli?*) adındaki kitapta önemli bir araştırmaya yer verilmişti. Yazar Dr. Deborah Tanzer, "ihtiyaçlar hiyerarşisi" ve "doruk deneyim" kuramlarını ortaya atan Dr. Abraham Maslow'un öğrencilerindendi. Dr. Maslow doruk deneyimi, hayatı yaşamaya değer kılan ve ona anlam veren her türlü deneyim olarak tanımlamıştı. Dr. Tanzer da "doğal doğum" yapan anneleri incelemek istiyordu, çünkü bu yöntemle gerçekleşen doğumların bir tür esrime deneyimi olarak nitelendiğini işitmişti.

Dr. Tanzer çalışmaları sırasında şunu bulguladı: Doğal doğum kurslarına giden kadınlar hamilelik sürecine çok daha müspet yaklaşıyordu. Doğumdan sonra olumlu duygulara sahip olduğunu belirten kadınlar arasında doğuma hazırlık eğitimi almış olanlar da diğerlerinin beş katıydı. (Bu istatistiksel açıdan son derece kayda değer bir farktır.) Bir diğer önemli bulgu ise kursa gidenlerin istedikleri gibi biri olmaya daha yaklaşmış hissetmeleriydi; bir diğer deyişle öz imajları gelişmişti. İşin ironik tarafı, eğitim alanların çoğu doğum sırasında ya hiç analjezik kullanmamıştı ya da düşük dozlarda kullanmıştı, ama kursa gitmeyenlere kıyasla daha az ağrı

Doğuma hazırlık eğitimine erkenden başlayan ebeveynler, doğum planlanmasında söz sahibi olurlar, bu da sancı evresinde ve doğum sırasında daha az ilaç kullanılmasını sağlar.[11] Doğumla ilgili eğitim görmek, doğuma yaklaşımı da olumlu kılar.[12]

* Türkiye'de ulaşabileceğiniz kitap ve kaynaklar, ayrıca Türkiye'deki merkezler için bkz. Ek D. (Yay. N.)

ve acı duymuşlardı. Aslında iki gruptan da aşağı yukarı aynı sayıda katılımcı yüksek düzeyde ağrı ve acı deneyimlediğini ifade etmişti ama düşük düzeyde ağrı çektiğini söyleyenler arasında doğal doğum kurslarına giden annelerin sayısı diğerlerinin sekiz katıydı.[13]

Dr. Tanzer'ın ilgisini çeken asıl konu esrime benzeri doruk deneyimdi. Doğum kursuna gitmeyen hiç kimse böyle bir deneyim yaşadığını belirtmemişti ama kursa gidenlerin on tanesi bu deneyimi yaşadığını söylemişti. Onların da çoğu, doğum sancıları sırasında ve doğumda eşi veya partneri yanında olan kadınlardı.

Dr. Tanzer'ın araştırmasında kilit noktalar şunlardı: Birincisi, tüm kadınlar belli korkuları, duyguları, hayalleri ve ihtiyaçları paylaşıyor, belli durumlara ortak tepkiler veriyor gibi görünüyordu. İkincisi, doğal doğum tercihi sayesinde doğum tecrübesinin karakteri kökten ve son derece olumlu bir değişime uğruyordu. Üçüncüsü, doğum tecrübesinde meydana gelen bu değişim annenin kendisini ve bebeğini nasıl gördüğünü, ayrıca deneyimi nasıl anlamlandırdığını da kapsıyordu; doğal doğum kursuna giden anneler doğumdan daha mutlu ve sağlıklı çıkmıştı. Dördüncüsü, en büyük ve en olumlu farklar doğum sancılarının son aşamasında ve doğum sırasında, annenin bebeği dışarı ittiği esnada gözleniyordu. Bu dışarı itme hareketi; anlamlı bir eylem gerçekleştiriyor olma duygusu; doğum odasında gerçekleşen dramatik sürece doğrudan katılmak; çocuğu tam bir bilinç hali içinde karşılamak; son olarak da bu deneyimden doğan neşeyi hissetmek, doğal doğumun *gerçekten* önem taşıyan yönleriydi ve bu anneler için "doruk deneyim"in de en üst noktalarıydı.

> Eşiyle olumlu ilişkisi olan anneler bebekle daha sağlam bağlandığını ifade etmiştir. Bu olumlu ilişki, annenin doğuma bakışı üzerinde de olumlu bir etki yaratmaktadır.[14]

Geçen yıllar içinde, doğal doğum eğitimlerine katılan ama şu ya da bu nedenle umduğu "kusursuz doğum" deneyimini yaşayamayan pek çok anne ile görüştük. Yine de bu kadınların hüsranlarıyla başa çıkması, daha hazırlıklı olsaydı nasıl bir deneyim yaşamış olacağını düşünüp duran anneye kıyasla daha kolay oluyor. Gerçekten de bir anne, yeterli bilgiye sahip olmadığı ve önemli kararları çoğunlukla doktora bıraktığı doğumların zor veya hüsran verici olmasını kolay kolay kabullenemiyor. Kanaatimizce doğum son derece dönüştürücü ve güçlendirici bir olaydır, anne de hem kendisi hem bebeği

için en doğru kararları vermesini sağlayacak bilgilere haiz olmalıdır. Bu bilgileri edinecek kritik zaman aralığı ise doğumdan çok öncedir.

Lamaze Normal Doğum Enstitüsü (Lamaze Institute for Normal Birth) Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği ilkelerden uyarlayıp güncellediği Altı Sağlıklı Doğum Uygulaması (Six Healthy Birth Practices) ile olumlu doğum deneyimlerini ve sağlıklı sonuçları yaygınlaştırmayı amaçlamaktadır. Bu uygulamalar son derece güçlü bir etki yaratabilmekte, annenin özgüvenini yükseltip bebeğin de son derece sağlıklı ve aktif olmasını sağlayabilmektedir.

- **Birinci Sağlıklı Doğum Uygulaması: Doğumun kendi kendine başlamasına izin verin.** Bebeğin doğmaya, vücudunuzun ise doğurmaya hazır olduğunu anlamanın en emin yolu, doğumu vücudunuzun başlatmasıdır.
- **İkinci Sağlıklı Doğum Uygulaması: Doğum sancıları süresince yürüyün, gezinin ve pozisyon değiştirin.** Sancılar sırasında hareketli olmak iki önemli amaca hizmet eder: Birincisi, gittikçe şiddetlenen ve ağrı hissi veren kasılmalara dayanmanızı sağlar. (Bu kasılmalar, vücudunuzun doğum sürecini devam ettirmesine yönelik talimatlardır.) İkincisi, bebeği pelvise ve doğum kanalına doğru nazikçe yönlendirir.
- **Üçüncü Sağlıklı Doğum Uygulaması: Bir sevdiğiniz, arkadaşınız veya doula/doğum destekçisi sürekli yanınızda olsun.** Sevdiklerimizle çevrelenmek, bizi yüreklendiren ve devam etmemizi sağlayan insanlar arasında bulunmak, pek çok şeyde olduğu gibi doğumda da daha iyi hissetmemizi sağlar. "Nitelikli doğum desteği" adı verilen kavram, sürekli saate bakmak, serumu kontrol etmek ve fetüs izleme çıktıları almak değildir. Annenin rahatsız ve huzursuz olmasını engellemek, doğum süresini (ne kadar uzun olursa olsun) kabul etmek ve anneye doğum yapmayı bildiğini anımsatmaktır.
- **Dördüncü Sağlıklı Doğum Uygulaması: Tıbben gerekli olmayan müdahalelerden kaçının.** Araştırmalar, ihtiyaç duyulmasa da rutin olarak yapılan müdahalelerin doğal doğum sürecine herhangi bir yarar sağlamadığını defalarca bulgulamıştır ama çoğu doğum hâlâ yoğun müdahalelerle gerçekleştirilmektedir.
- **Beşinci Sağlıklı Doğum Uygulaması: Sırt üstü yatarak doğum yapmaktan kaçının ve vücudunuzun ıkınma güdüsüne uyun.** Doğum

yapan kadının en rahat ettiği pozisyonu bulmasına ve fiziksel duyumları uyarınca bebeği itmesine izin vermek yararlı olacaktır.

- **Altıncı Sağlıklı Doğum Uygulaması: Anne ile bebeği ayırmayın.** Anne, bebek ve emzirme süreci için en iyisi budur.

Lamaze International, uzmanların, hastanelerin ve doğum merkezlerinin bu uygulamaları bakım standardı olarak benimsemesini ve hamile kadınlar ile ailelerin normal doğumu savunup destekleyen bir uzman ve doğum merkezi seçmesini önermektedir. (Yukarıda özetlenen uygulamalara dair ayrıntılar ve açıklamalar için bkz. https://www.lamaze.org/p/cm/ld/fid=139.)

Hamileyken Dikkat Edilecek Önemli Konular

Aşağıdaki bilgileri paylaşmaktaki amaç sizi korkutmak değil, aksine bilgilendirmek ve sorular sormanızı sağlamaktır. Pek çok genç anne adayı doğumdan korkar, dolayısıyla niyetimiz, çoğu doğumun düşük risk taşıdığını ve sorunsuz tamamlandığını göstermektir.

Kadın doğum doktorları ve hemşireler her olasılıkla baş edecek şekilde eğitildiklerinden ötürü doğumu riskli görüp, "kontrol edilmesi gereken" bir olay gibi ele alabilirler. Doktorunuz doğum planınız veya tercihleriniz konusunda sizinle mutabık olabilir ama doğum bir başladı mı teknolojiye gereğinden fazla bel bağlamaya ve geçen zamanı takip etmeye koyulabilir, bu da herkesi gerginleştirip kaygılandırır ve doğum sürecini yavaşlatır. Eğer doktor veya hemşire bir kaygısını (bebeğin kalp atışı çok hızlı veya yavaş, doğum süreci yavaş ilerliyor vs.) dile getirirse veya sezaryenden, epiduralden ya da Pitocin'den söz ederse başka ne seçeneğiniz olduğunu sorun. Örneğin, biraz gezinmek, bir topun üzerine oturmak, odadaki devinimi azaltmak ve ışıkları kısmak bu seçeneklerden olabilir. Yanınızda sizi destekleyecek bilgili biri (örneğin, bir doula) yoksa içinizde korku ve kuşkular büyümeye başlayabilir.

Ünlü ebe Ina May Gaskin doğumdan söz ederken sık sık bir "büzgen kas kanunu"na gönderme yapar.[15] İlk bakışta biraz tuhaf görünse de aslında çok önemli bir noktaya parmak basmaktadır. Eğer anne gergin, üzgün, kızgın veya kaygılıysa ya da acele ettirildiğini hissediyorsa rahim ağzı büzü-

Hamilelik ve doğumla ilgili yoğun korkular acil sezaryen zorunluluğu yaratabilir ve doğumdan sonra duygusal istikrarsızlık riskini artırabilir.[16]

lüp daralır ve doğum sürecini yavaşlatır. Ama anne doğru pozisyonda ve ruh halindeyse, bu kez rahim idareyi devralır ve annenin fazla itmesine bile gerek kalmadan bebeğin doğmasını sağlar.

Doğumdan Önce Rutin Ultrasonlar Gerekli Mi?

Ultrason cihazları yalnızca tıbben gerekli görülen durumlar (yani, yüksek riskli durumlar) için üretilir. Rutin ultrason ise başka uygulamaların yapılmasına yol açabilir, bunlar da komplikasyonlara neden olabilir. Tıbben ultrason gerektiren bir durum yoksa, ultrason tekliflerini geri çevirebilirsiniz. Gıda ve İlaç İdaresi (The Food and Drug Administration/FDA), Amerikan Medikal Ultrason Enstitüsü (American Institute of Ultrasound in Medicine/AIUM) ve Radyoloji Derneği (College of Radiology) rutin ultrasonu tavsiye etme*me*ktedir! Amerikan Medikal Ultrason Enstitüsü tarafından yayımlanan bildiriye göre, "İki boyutlu (2D) ve üç boyutlu (3D) ultrasonografiyi herhangi bir tıbbi gereklilik olmaksızın, yalnızca bebeğe bakmak, onun bir resmini almak veya cinsiyetini belirlemek amacıyla kullanmak yersiz ve tıbbi sorumluluğa ters düşen bir uygulamadır."[17]

Rutin ultrasona soğuk bakılmasının birkaç nedeni var:

1. **Ultrason dalgaları insan dokusunu, özellikle de kemiğe yakın veya kemikle sarılı olanları (örneğin, beyni) ısıtır.** Cihazın en son ne zaman kalibre edildiğini, teknisyenin ne kadar eğitimli olduğunu ve cihazı daha önce kaç kez kullandığını önden sorabilirsiniz. Ultrasonun etkilerine dair çoğu araştırma, dalga şiddetinin 94 mW/cm^2 olduğu 1990'larda yapıldı. Bugün ise dalga şiddeti 720 mW/cm^2'ye yükseldi. Şiddetteki bu artışın ardından çok az araştırma yapıldı, bu da bebeğin güvende olup olmadığını belli bir kesinlikle anlamak için yeni çalışmaları beklememiz gerektiğini gösteriyor.[18]
2. **Doppler ultrason cihazları darbe dalgalı cihazlardan daha güçlüdür.** Darbe dalgalı cihazlar daha çok tercih edilmektedir çünkü hassas dokuya zarar verme riski daha düşüktür.
3. **Fotoğraflık ultrason uygulamalarından kaçının!** Bazı ebeveynler, doktordan aldıkları siyah beyaz ultrason görüntüsüyle tatmin olmaz ve sırf 3D/4D teknolojili diye *korsan* ultrason uygulamalarına yönelir.

Ancak bu cihaz ve teknisyenlere kimse nezaret etmemektedir. Bazen görüntü alabilmek için birkaç dakika boyunca uygulama yapılır. Oysa bebeğin hassas dokularını ısıtma ihtimalini asgariye indirmek için bu işlemin en çok birkaç saniye yapılması önerilmektedir.[19]

4. **Otizm spektrum bozukluğu vakaları** yirmi ila otuz yıl öncesinde on binde bir ila beş arasında görünürken günümüzde tavan yapmış durumda. Mart 2013 itibariyle son dört yılda tanılanan otizm vakalarında %72 artış var; yani, yaşı altı ile on yedi arasında değişen her elli çocuktan birine otizm spektrum bozukluğu tanısı konuyor. Bunun ardında kuşkusuz birçok çevresel etken var, bu nedenle hamilelik sırasında ve doğum sonrasında ebeveynlerin kullandığı kimyasallara dikkat etmek gerekiyor. Örneğin, pediatr Dr. Jay Gordon'un yazdığı *Preventing Autism: What You Can Do to Protect Your Children Before and After Birth* (*Otizmi Önlemek: Doğumdan Önce ve Sonra Çocuklarınızı Korumak için Neler Yapabilirsiniz?*) kitabı, içinde yaşadığımız kimyasal havuza dair farkındalık yaratan bir kaynak. Yemeklerin ve genel olarak çevrenin ne tür toksik öğeler içerdiğini, bunların bir yenidoğanı veya gelişen bir bebeği nasıl olumsuz etkileyebileceğini açıklıyor. Kimyasalların yanında, kullanım sıklığı ve dalga şiddeti hızla artan ultrasona maruziyetin de otizm spektrum bozukluğuyla doğrudan ilişkisi olduğuna dair bazı kaygılar dile getirilmekte.[20] Şimdilik böyle bir ilişkiyi gösterir somut araştırma verileri bulunmasa da, bu durum ilişki olmadığına delalet etmez. Tıbbi bir gereklilik yoksa neden risk alalım ki?

Ultrason Partilerinden Uzak Durun

Son zamanlardaki trendlerden biri de evde seyyar ultrason partileri vermek. Ultrasonun uzun vadeli zarara yol açtığına dair herhangi bir kesin kanıt bulunmasa da (bunu yinelemekte yarar var) kanıt bulunmaması böyle bir zarar olmadığı anlamına gelmiyor. "Ultrason, içinden geçtiği dokularda etkiler bırakan bir enerji türüdür. Eğitimli uzmanlar tarafından, isabetli tanılamaya imkan verecek en kısa süreyle ve en düşük şiddetle kullanılmalıdır."[21] Amerikan Medikal Ultrason Enstitüsü'nün vardığı sonuca göre, "Hakemli dergilerde yayımlanmış pek çok bilimsel araştırma açıkça ve şüpheye yer bırakmadan göstermektedir ki, ticari amaçla kullanılan ultrason pek çok

memeli türünde akciğer hasarına ve odaksal kanamaya yol açmaktadır... Bunun insan için ne kadar ciddi risk teşkil ettiği henüz bilinmemektedir."[22]

Suni Sancı

Bazı hastanelerde doğumu başlatmak veya hızlandırmak için Pitocin adı verilen yapay oksitosin kullanılmaktadır. Bu her zaman tıbbi bir gereklilik değildir; çoğunlukla doktorların ve diğer sağlık personelinin işini kolaylaştırmaya yarar. Annenin doğum sancıları saatler sürebilir, bu da her şeyi hızla halletmek isteyen bir sağlık sisteminin işine gelmez. Dahası, sigorta şirketleri de hastanede uzun kalan annenin maliyetinden kaygılanır. Bir zamanlar doğum gayet normal bir süreç olarak görülüyordu ve pek fazla komplikasyonla karşılaşılmıyordu; bugün ise hemen her doğuma yüksek riskli doğum muamelesi yapılıyor. Doğumun doğal süreci dikkate alınmayıp tıbbi müdahaleler gerçekleştirilebiliyor. Amaca (bebeğin doğumuna) giden her yol mubah görülebiliyor.

Chicago'daki Illinois Üniversitesi araştırmacılarından Dr. Sue Carter, yaşamın ilk dönemlerinde hormonların nasıl etkiler yaptığını incelemiş bir bilim insanıdır. 2010'da Notre Dame'daki bir konferansta yaptığı konuşmada Pitocin'in çok iyi bilinen bir madde olmadığını ve rutin olarak kullanılmaması gerektiğini söyledi. Bir makalesinde ise şu satırlara yer verdi: "Sayısı gittikçe artan kanıtlar göstermektedir ki, hamilelikle, doğum ve emzirme dönemindeki fizyolojik ve davranışsal değişimlerle, ayrıca doğum sonrasında bebeğin bakılma ve beslenme tarzlarıyla şekillenen erken dönem deneyimleri, davranışta uzun süreli değişiklikler yaratabilir. Doğumdan hemen önceki rutin müdahaleler, örneğin eksojen oksitosin (Pitocin olarak bilinen yapay form) ve oksitosin antagonisti (doğumu ertelemek ve yavaşlatmak için oksitosin reseptörlerini bloke eden madde) kullanımı da anne ve bebeği henüz araştırmalara konu olmamış biçimlerde etkileyebilir."[23] Dr. Carter, Pitocin'in rutin

Sancılar sırasında destekleyici bir refakatçi bulunması, sancı süresinin çarpıcı biçimde düşmesiyle ilişkilenmiştir, bu da suni sancı için oksitosin kullanımında azalma meydana getirmiştir. Bebeğin ilk kakasını doğum sırasında yapma oranı da düşmüştür ve bu, rahim etkinliğini destekleyen diğer unsurlarla birlikte, sezaryene ve diğer müdahalelere daha az gerek duyulmasını sağlamıştır.[24]

şekilde kullanımından kaygılanmaktadır, çünkü bu madde hâlâ tam anlaşılmış değildir. "Sentetik pitosin ilerleyen dönemlerde bebekte ruh hastalıklarına neden olabilir. Gelişigüzel kullanılmaması gerekir."

Otuz dokuz haftadan önce suni sancı ile başlatılan doğumlar bebeği riske atar ve daha yüksek hastane faturası çıkaracak sağlık sorunlarına yol açabilir. Buna karşın suni sancı yöntemi uzun yıllardır neredeyse rutin olmuş durumda. Böyle doğan bebeklerin bazıları akciğerleri tam gelişmediği için yenidoğan yoğun bakım ünitesinde (YYBÜ) tutulmak zorunda kalıyor, ayrıca pek çok komplikasyon ve ömür boyu sürecek sağlık sorunu riski ile karşılaşıyor. Aslına bakarsanız, March of Dimes* ve Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Derneği (American College of Obstetricians and Gynecologists/ACOG) bebek otuz dokuz haftalık olmadan suni sancı yöntemini önermiyor. Geçenlerde Georgia Eyaleti Toplum Sağlığı İdaresi de keyfî erken doğum uygulamalarının sigortadan karşılanmayacağını duyurdu. Peach State Health Plan'in tıbbi departman müdürü Dr. Dean Greeson'un açıkladığı üzere sağlık idaresi, "bebeğin bir hafta erken doğmasının bile akciğerin, beynin veya diğer yaşamsal organların gelişimini riske atabileceği konusunda uyarılarda bulunuyor... Maddi yönden bakılırsa da kısa vadede YYBÜ masrafı var, uzun vadede ise gelişimi geciken çocuğun tıbbi bakım masrafları. Eyalet yaptığı son uygulama ile bu iki masraf kalemini bir arada düşürmeyi hedefledi." YYBÜ masrafları bir günde on binlerle ifade edilen tutarlara yükselebiliyor, bu nedenle yetkililer masraflardan yılda birkaç milyon tasarruf edebileceklerini öngörüyorlar.[25] ACOG ve March of Dimes'ın tavsiyeleriyle aynı çizgide olan bu emsal politikanın bir gün diğer hastanelerde de uygulanacağını umuyoruz.

Epidural Anestezi

Epiduralın yarar ve risklerini, doktorla veya anestezi uzmanıyla konuşun ya da kendi araştırmanızı yapın. Epidural anestezi, ne zaman ve ne kadar yapıldığına bağlı olarak emzirme başarısını (ne zaman başlayacağını ve ne kadar süreceğini) etkileyebilir.[26]

---

* March of Dimes, ABD'de prematüre doğumları önlemek için faaliyet gösteren en köklü ulusal kuruluşlardan biridir. (Dan. N.)

Eğer Pitocin ve/veya epidural tercihiniz varsa (ya da başka seçeneğiniz yoksa) bebeğinizin emmeye alışması ve sizin de yeterli miktarda süt üretmeniz biraz zaman alabilir. Bebek tamamen ayık/uyanık değilse, bir göğüs pompası ile süt üretimini hızlandırabilir ve bebeğin emmeye hazır olmasını bekleyebilirsiniz.*

Doula Kimdir?

Günümüz ebeveynleri, optimum doğum tecrübesine olanak veren müthiş bir seçeneğe sahip: Doula. Marshall Klaus, John Kennell ve Phyllis Klaus, kitapları *Anneye Annelik Etmek*'te (*Mothering the Mother*) doula sözcüğünün nereden türediğini ve kimi ifade ettiğini şöyle açıklamış:

> Bu rolü tanımlayacak terimin, bir kadın refakatçinin ilgisini ve dinginleştirici özelliğini tıbbi bir alt anlam olmaksızın ifade etmesini istedik. Sonunda da "kadın bakıcı" anlamına gelen Yunanca sözcük "doula"da karar kıldık. Aslında bu sözcükle Dana Raphael sayesinde tanıştık. Raphael'in doula tanımı, "yeni doğum yapmış anneye psikolojik destek veren ve fiziksel yardımda bulunan, çoğunlukla kadın, bir veya daha fazla kişi" idi. Biz ise terimi bugün genel kabul gören haliyle kullandık: Doğum yapacak kadına ve partnerine/eşine, sancılar ve doğum süresince (ve belli ölçüde doğum sonrasında) duygusal ve fiziksel destek veren, deneyimli doğum refakatçisi.[27]

Kuzey Amerika Doulaları, profesyonel doulalara lisans veren bir kurumdur. Web sitelerinde yararlı bilgiler bulabilirsiniz. Aşağıdaki tanım da yine web sitelerinden alınmıştır:

> Bebek doğurmak, fiziksel bir olgudan ibaret değildir, ebeveynlere dönüştürücü bir deneyim yaşatır; hayatlarında duygu ve anlam yüklü, kilit bir olaydır. Doğum yapacak kadına refakat eden doulanın işi aslında anneye annelik etmek, doğum sırasında onun duygusal ihtiyaçlarını karşılamak-

---

* El sağımını da tercih edebilirsiniz çünkü kolostrumu doğumun hemen ardından elle sağmak pompa kullanmaktan daha kolaydır. Detaylı bilgi için bkz. http://www.lllturkiye.org/2015/03/elle-sagma.html (Dan. N.)

tır. Dahası, partnerlere/eşlere, doğum tecrübesini iyice olumlu kılacak öğüt ve önerilerde bulunur. Lohusa doulası ise bu duygusal destek ve rehberliği devam ettirerek ebeveynlerin yeni aile dinamiklerine yumuşak geçiş yapmasını sağlar.[28]

Lohusa doulası, anneye doğumdan sonra evde yardım eden kişidir. "Anneye annelik etme" görevini farklı şekillerde devam ettirir. Emzirme ve beslenme konularında yardımcı olur, duygusal destek verir ve yüreklendirir, ufak tefek ev işlerini yapar, hatta büyük kardeşlerin bakımına yardım eder.

Floridalı bir doktor olan Denise Punger, *Attachment Parenting: The Journal of API* (*Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi*) adlı dergimizde iki doğum deneyimini (biri doulasız, diğeri doula ile) paylaşmıştı: Dr. Punger iki yüzden fazla bebeğin doğumuna girmiş olsa da, ilk bebeğini doğururken doula seçeneğinden habersizmiş. Kendisi gibi doktor olan kocasıyla birlikte doğuma hazırlık eğitimlerine gitmişler ve harika bir doğal doğum deneyimi yaşamak için hazır olduklarını düşünmüşler. Dr. Punger doğumda hazır bulunması için annesini de çağırmış ama annesinin normal doğum tecrübesi olmadığını, anestezi ile doğum yaptığını bilmiyormuş. Günü geldiğinde sancılar çok uzun sürmüş ve Dr. Punger'ı son derece zorlamış. Kendisine destek verecek, pozisyon değiştirmek ya da biraz gezinmek gibi stratejiler önerecek deneyimli birinin yokluğu, doğumu bir travma haline getirmiş. Dört kilogramlık bebeği vajinal doğum ile dünyaya getirebilmiş ama daha sonra kendini toparladığında (aile bu deneyimi basitçe unutmasını öğütleyip dursa da) doğum için daha iyi bir yöntem—anneleri daha güçlü hissettirecek, destekleyecek ve onlara daha iyi bakım sağlayacak bir yol—olması gerektiğini düşünmüş.

> Yapılan analizlere göre, hastane personelinden ve annenin sosyal çevresinden olmayan bir kadının verdiği destek, annenin alıp alabileceği en etkili destek olmaktadır. Ama bunun için epidural analjezinin rutin biçimde uygulanmadığı bir doğum ortamı da gereklidir. Süreğen desteğin ne zaman başlaması gerektiğine dair kesin bir sonuca varılamamışsa da, sancılar sırasında süreğen destek verilmesinin hem anne hem de bebek açısından anlamlı ve belirleyici yararlar sağladığı ve herhangi bir zarara yol açmadığı görülmüştür. Tüm kadınlar sancılar ve doğum sırasında destek almalıdır.[29]

İkinci bebeğinin doğumunda bir doula hazır bulunmuş. Dr. Punger'ın

sancıları başladığında eve gelmiş ve ihtiyaç duyduğu şefkatli rehberliği vermeye koyulmuş. Dr. Punger'ı yatağa yatırmak yerine dışarı çıkarmış ve birlikte mahallede gezinmişler, kasılmalar sırasında durup nefes alıp vermişler. Doğuma yaklaştıkça doula, Dr. Punger'ı rahatlatacak ve vücudunun gereken her şeyi yapmasını sağlayacak bazı teknikler önermiş. Doulanın dinginleştirici sözleri ve doğum konusundaki bilgisi Dr. Punger'a doğumdan keyif almasını ve sürecin daha hızlı ilerlemesini sağlayan bir güven vermiş. Dr. Punger hastaneye vardığında bebeğin başının çıkmak üzere olduğunu hissediyormuş. Bir ebenin de hazır bulunduğu doğumda yine dört kiloluk sağlıklı bir bebek doğurmuş.

Dr. Punger yazısını şöyle bitirmişti: "Keşke ilk doğumdaki doktor, Scott'ın [ikinci oğlu] doğumunda da hazır bulunsaydı. Bir doulanın ne çok şey değiştirdiğini görürdü. Ben kadın doğumcu olsam tüm hastalarıma doula seçeneğini önerirdim. Bir annenin diğerine 'Unutup gideceksin zaten,' dediğini işittiğimde çok üzülüyorum. Doğum yapmak size pek çok şey katan bir duygusal ve fiziksel deneyim, asla unutmayacağınız bir tecrübe olabilir."[30]

"Anneye annelik etme" modelinin doğum sürecindeki anneye pek çok yararı dokunur. Doğum konusunda bilgili kadınlar, her çağda ve coğrafyada normal doğumun kilit öğelerinden olmuşlardır. Çağdaş toplum da ebeveynleri bu dönüştürücü olay sırasında desteklemenin önemini yavaş yavaş anlamaktadır. Doulanın sağlık yönünden pek çok faydası vardır; sancıların daha kısa sürmesi, forseps veya vakum gerektiren vakaların azalması, sezaryen oranının düşmesi, lohusa depresyonu ihtimalinin düşmesi ve genel olarak olumlu bir doğum tecrübesi yaşanması bunlar arasında sayılabilir.[31] Tıpkı doğum uzmanı seçiminde olduğu gibi doula seçiminde de diğer ebeveynlerden referans almanız önerilir.*

Bir Annenin Öyküsü: "Doğal Doğumda Zorlananlar" için

İdeal bir doğum tecrübesi yaşayamadığını düşünen ve/veya doğumun hemen ardından bebekten ayrılmak zorunda kalan annelere biraz olsun destek ver-

* Türkiye'de verilen doğum hazırlığı ve doulalık hizmetleriyle ilgilenenler, araştırmalarına başlangıç noktası teşkil edecek bazı kaynakları Ek D'de bulabilirler. (Dan. N.)

mek istiyorum. Ayrıca, ikinci doğumda bana çok faydası dokunan bazı püf noktalarını da paylaşacağım (ne yazık ki ilk doğumda bunlardan haberdar değildim):

- Kayıp duygusuyla mücadele edebilmek için destek arayın. Duygularınızın geçerli ve yerinde görülmesini hak ediyorsunuz, bunun farkına varın.
- Planlanmış sezaryen için bile yanınızda bir doula olsun.
- Sizi ve bebeğinizi yaratmış güce sırtınızı dayayın. Bebeğin, duygusal duyarlığınızı (ve ihtiyaçlarına yanıt verme eğiliminizi) ömrü boyunca deneyimleyeceği ve tam da doğması gerektiği gibi doğduğu gerçeklerinden kuvvet alın.
- İnsan vücudunun normal doğum yapmaya müsait olduğuna dair tüm ifadelere karşın şunu hep aklınızda bulundurun: Her insanın bedeni aynı şekilde gelişmez; dolayısıyla, doğumda tıbbi müdahale gerekmiş olması, başarısız olduğunuzun işareti değildir. Doğumdan sonra bebeğinizden ayrı kalmanız da onun hayatını mahvettiğiniz anlamına gelmez.
- Çevrenizde sizin gibi düşünen, empati kuran ve destek veren arkadaşlar barındırın.
- Sezaryen yüzünden hissettiğiniz kederin bebeğe olan sevginizle bir ilgisi yoktur. Dolayısıyla sevginizi azaltmaz. Keder, sevgi ve şükran hislerine aynı anda sahip olabilirsiniz.
- Sevgili eşimin tavsiyesi, hastanedeyken sağlık personelinin söz ve önerilerini sorgulamanızdır. Doğum planınızı hatırlamalarını beklemeyin (çoğu hatırlamayacak). Anne olarak haklarınız var; nazikçe bunları savunun ve sağlam durun. Bebeğiniz herhangi bir komplikasyondan mustarip olmadığı sürece ona nasıl bakılacağını seçme hakkınız da bulunmakta. Bunları yaptığınızda hayalini kurduğunuz o doğum tecrübesine yaklaşabilirsiniz.

—Kaylene Karras,
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi

Sezaryenden Sonra Vajinal Doğum (SSVD)

Sezaryen uygulamasında yatay kesik, karından kasık kemiğine uzanan dikey kesiğe göre daha duraylı olmaktadır. Bu da vajinal doğumu mümkün kılar. Binlerce kadın sezaryenden sonra başarılı vajinal doğumlar yapmıştır. Ama anne iki sezaryen geçirdiğinde artık normal doğuma alınması pek olası değildir. SSVD'nin güvenli bir seçenek olup olmadığına karar vermek için biraz araştırma yapmanız gerekebilir. Bu seçeneği destekleyen, SSVD ile bebek dünyaya getirmiş doktor ve ebelerle görüşebilirsiniz. Uluslararası Sezaryen Farkındalık Ağı da (The International Cesarean Awareness Network) size bu konuda nitelikli bilgi sağlayabilir.

Formda Hamilelik, Daha Sağlıklı Bebek Demektir

Hamilelik süresince egzersiz yapmak, özellikle de çalışan anneler için zor olabilir. Ama yararları da saymakla bitmez. Çalışan annelerin katılabilmesi için akşam saatlerinde verilen kimi gebelik eğitimleri hamile yogası, yüzme ve hamilelik dönemi için tasarlanmış diğer egzersiz programlarını da kapsar. (Elbette egzersiz programını önce doktorunuza onaylatmanız gerekli.) Bu eğitimler aynı zamanda hamile annelerin tanışması için harika bir olanaktır. Hamilelik sırasında egzersiz yapan anneler daha sağlıklı bir gebelik geçirir ve daha kısa ve hafif sancılar deneyimlerler (egzersiz yapmayanlara kıyasla). Dahası, egzersiz yapan annelerde erken doğum vakaları %50 az görülür.

Kadınlar, beslenmenin sağlığı ne kadar etkilediğini hamilelik sırasında daha iyi anlarlar. Beslenme tercihleri hiç kuşkusuz doğum deneyimini de etkileyecektir. Bu konudaki araştırmalara göre, yetersiz beslenen anneler daha çok erken doğum yapmakta, daha hafif ve çelimsiz bebekler doğurmakta, ayrıca daha zor bir doğum deneyimlemektedir. Yaşadığımız bu hazır gıda çağında gerekli besinleri almaktan o denli uzağız ki ("iki kişilik yiyen" anneler de dâhil) insan şaşırmadan edemiyor. Hamileliği, beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmek için bir fırsat gibi görebilirsiniz.

Diğer taraftan, hamile kadınlar iki kişilik yeme bahanesinin ardına saklanıp porsiyonları abartmamalıdır. Bu kendilerine de, bebeğe de çok yarar sağlamaz. Hep anımsayın ki, sağlıklı kilo alma dediğimiz olgu her bireyde farklı işleyen bir süreçtir ve pek çok etkene bağlıdır. Bazı anneler hamileli-

ğin ilk aylarında biraz kilo verebilirler, özellikle de mideleri sık sık bulanıyorsa. Bazıları ise ilk aylarda kilo alabilir veya hormonal değişimlere bağlı olarak karın bölgesinde bir kalınlaşma görebilirler. Eğer anne hamilelikten önce fazlasıyla zayıf veya kiloluysa ve bu fırsattan beslenme alışkanlıklarını değiştirmek için faydalanacaksa, vücudunun hem kendisi hem de bebek için en uygun kilo alma şekline kolayca uyum sağlayacağını görecektir. Yetkin bir sağlık uzmanı bu konuda kendisine gerekli rehberliği verebilir (hamilelik öncesi vitamin kullanımı gibi konular da dâhil). Yine de, aileye en yararlı gıda seçimlerini yapabilmek için ebeveynlerin de dersine çalışması gereklidir. Eğer özel beslenme ihtiyaçları (örneğin vegan beslenme şekli veya çoğu hekimin uzmanlık alanına girmeyen başka beslenme türleri) söz konusuysa, ebeveynler kendilerini eğitmeli ve hamilelik süresince optimal seçimleri yapabilmek için doktorlarına sıklıkla danışmalıdır.

Bazı doğum öncesi eğitimlerinde annelere bir beslenme günlüğü tutmaları önerilir. Bu iyi bir fikirdir. Gıda tercihlerinin bilincinde olmak, çocuğun yaşamında yapılacak seçimlerin de gidişatını belirleyecektir. Evde nitelikli beslenme örneği veren ebeveynler, çocuk için büyük bir lütuf olacaktır.

Bebeğimi Nasıl Besleyeceğim?

Bebeği emzirme ya da biberonla besleme kararı, hem bebeğin beslenmesiyle hem de bağlanmayla yakından ilişkili önemli bir karardır. (Bunu 3. Bölüm'de uzun uzun irdeleyeceğiz.) Geçenlerde yapılan bir araştırmaya göre kadınların %78'i, emzirme konusundaki kararını hamilelikten önce veya ilk üç ay içinde vermektedir.[32]

Konuyu bağlanma penceresinden inceleyince, bebeğin biyolojik açıdan neye gereksinim duyduğunu görebiliyoruz. Bebeğin asal ihtiyacı meme emmektir ve doğumdan hemen sonra memeyi arayıp emmeye başlar. Emdiği ilk süt de yaşamındaki ilk önemli bağışıklığı kazandırır. Bunları 3. Bölüm'de

Olumlu bir doğum deneyimi ve sağlam bir destek sistemi hem emzirmede başarılı olma ihtimalini çarpıcı biçimde yükseltir hem de bu stresli zamanda ebeveynlerin strateji üretmesini ve baş etme becerilerini güçlendirmesini sağlayarak doğum sonrası anksiyetesini düşürür.[33] Anneleri, aileleri, babaları ve sağlık personelini, emzirmenin yararları ve engelleri aşma yöntemleri konusunda eğitmek, bebeği emzirerek beslemeyi tercih edecek anne sayısının artmasını sağlayacaktır.[34]

daha ayrıntılı inceleyeceğiz ama şunu hemen belirtelim: Bebeği beslemek, bağlanmaya olanak tanıyan, son derece önemli bir davranıştır. Özellikle de annenin (biberondan veya emzirme yoluyla) bebek besleme konusunda deneyimsiz olduğu hallerde, üzerinde çok kafa yorulması ve dikkatli hazırlıklar yapılması gereklidir.

Emzirme niyeti olan annelerin La Leche League International toplantılarına katılmasını öneririz.* Emziren anneleri eğitme ve destekleme amacıyla 1957'de kurulmuş bu STK pek çok şehirde düzenli toplantılar organize etmektedir. Bebek sahibi olsun veya olmasın, emzirme konusuyla ilgili herkese açık olan bu toplantılara, emzirip emziremeyeceğini merak eden, evlat edinmiş anneler de katılabilir. (*Bu arada, evlat edinmiş anneler de emzirebilir.*) Bu toplantılara katıl(a)masanız dahi bir emzirme danışmanı veya deneyimli bir anne ile konuşup bebeği nasıl konumlayacağınızı ve en iyi nasıl emzirmeye başlayacağınızı öğrenebilirsiniz. Bebek, anneyle ilk kez bir araya geldiğinde, meme emmeyi ve anne tarafından kucaklanmayı isteyecektir. Bu, doğumun ardından gerçekleşen en önemli şeydir, dolayısıyla emzirme konusunu hiç hesaba katmayan doğum hazırlığı eksik kalacaktır.

Emzirme kararı, babanın eğitim düzeyine ve emzirmeyi onaylayıp onaylamadığına anlamlı ve belirleyici ölçüde bağlıdır. Babanın emzirmeyi güçlü biçimde onaylaması %98,1 oranında emzirme kararı ile ilişkilenmiştir. Ama baba, annenin besleme tercihine kayıtsızsa bu oran %26,9'da kalmaktadır.[35]

Hamileliğin Duygusal İniş Çıkışları

Hamilelik, ister beklenmedik olsun ister de planlı, anne baba adaylarında güçlü duygular uyandırabilir. Dünyaya yeni bir yaşam getiriyor oldukları gerçeği onlara heyecan ve keyif yaşatsa da, bazen olumsuz duygular da hissedebilirler. Kendi çocukluk çağlarından bazı olayları hatırlayabilir, daha önceki zor bir doğumu veya bir kaybı anımsayabilirler. Bireysel çocukluk deneyimleri ve ebeveynlikle ilgili inançlar üzerinde düşünmek çok değerli bir hazırlıktır. Aile içindeyken, sağlıklı bağlar kurmanızı sağlayacak ebe-

* İlgilenen okurlar http://www.lllturkiye.org/ adresinden bilgi alabilir veya başka oluşumların yerel emzirme destek toplantılarını araştırabilir. (Yay. N.)

veynlik felsefelerini ve yaklaşımları tartışın. Hamileliğin getirdiği olumsuz duyguların üzerine gidin ki, doğumun ve bebeği karşılamanın keyif verici tarafına odaklanabilin.

Hamilelikle ilgili olumsuz duygular besleyen ve depresyon geçmişi olanlar uzman desteği almalıdır. Ayrıca, meditasyon, dua, yoga, zihinde canlandırma ve diğer gevşeme teknikleri hem stresi azaltır hem de anneleri doğumun fiziksel güçlüğüne hazırlar.

Araştırmalara göre, bir kadının eşi veya partneriyle ilişkisinin niteliği de bebeğin duygusal ve fiziksel esenliği üzerinde güçlü etkiler yaratmaktadır. İsveç'te yapılan bir araştırmanın bulguladığı üzere, eşleriyle olumlu ilişkiye sahip anneler, bebeğe daha bağlı olduklarını ifade ediyordu. Ayrıca, annenin eşiyle olumlu ilişkisi, hamileliğe daha olumlu yaklaşmasını sağlıyordu.[36]

Ebeveynlik yolculuğu ilişkinizi çetin bir sınava tabi tutabilir. Bu olasılıkla, kişisel ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakıp tamamen bir başkasının ihtiyaçlarına (çift olarak) odaklandığınız ilk deneyim de olacaktır. Özellikle doğumdan sonraki ilk aylarda ebeveynler yirmi dört saat işbaşında olmak zorundadır! İlişkide sorun yaşayan bazı çiftler bebek sayesinde yakınlaşacakları gibi hatalı bir kanıya sahiptir. Bu süreçte *ortaklık ve dayanışma* üzerine kafa yorun—kendi çocukluk deneyimlerinizi ve bunların birbiriniz üzerindeki etkilerini konuşmakla kalmayın, "ebeveynlik hedeflerinizi" veya felsefenizi de tartışın. Geleneksel ebeveynlik yöntemleri (örneğin, bebeği ağlar halde bırakmak) konusunda ne düşünüyorsunuz? Peki, ebeveynlik konularında kitap okumaya, eğitimlere ve ebeveyn destek toplantılarına beraber giderek doğum, çocuk gelişimi ve pozitif disiplin hakkında bilgi almaya açık mısınız? Bebek beklemek ve ardından onu büyütmek, ilişkinizin en anlamlı ve tatmin edici süreci, neşe dolu bir kişisel gelişim dönemi olabilir.

Doğum yaklaşırken ilişki güçlendirme kursuna katılmış çiftlerle yapılan çalışmada, bu kursun aile üyelerinin esenliği ve ilişkileri üzerinde kalıcı olumlu etkiler bıraktığı saptanmıştır.[37]

Dr. Helen Hunt ve Dr. Harville Hendrix çifti, yaptıkları önemli bir keşfi *Sevginin Gücü* kitabında şöyle açıklar:

> Ebeveyn-çocuk ilişkisine eğildikçe şaşırtıcı sonuçlara ulaştık: Evlilik ilişkisinde başarılı kişiler, ebeveynlik ilişkisinde de başarılıydı. Peki, neden?

> ... Başarılı olanlar... bilinçli bir süreç geçirmeye özen göstermişlerdi. İçlerinde saklı kalan her şeyi bulma, eski yaralar ile bugünkü kişisel işleyiş arasındaki bağlantıyı inceleme niyetleri vardı. Öz savunma dürtülerini susturup ilişki odaklı davranış ve tepkilere yönelebiliyorlardı.
>
> Duygu geçmişinizin genel hatlarını ve bugünkü aile içi etkileşimleri birlikte irdelerseniz güçlenirsiniz. Hem kendinizin gerçekte kim olduğunu görürsünüz hem de çocuklarınızın. Tek başına bu farkındalık bile hatalardan kaçınmanızı ve hem kendiniz hem de çocuklarınız için istediğiniz şeyleri elde etmek uğrunda daha etkin adımlar atmanızı sağlayabilir.[38]

Ebeveynlik hazırlığı hamilelik ve doğum hazırlığı ile başlar. Bu yolculuğun ileriki dönemlerinde çocuğun gelişim aşamalarını öğrenmeniz gerekecektir. Çocuk gelişimine dair kitaplar okumak hem kendinizden hem de çocuğunuzdan gerçekçi beklentileriniz olmasını sağlar, bu da her aşamanın zor ve keyifli yönlerine hazırlıklı olmanızı mümkün kılar. *Sevginin Gücü* kitabının 4. Bölümünde bu gelişim aşamaları ayrıntılı biçimde incelenmekte ve ebeveynlere empatik bakım stratejileri sunulmaktadır.

İleri düzey hazırlık ve eğitim, kimi beklenti ve kaygıların krize dönüşmeden önce tartışılmasını da sağlayacaktır. Örneğin, yeni doğmuş bir bebeğin sık sık uyanıp süt emeceğini bilen ebeveynler, geceleri deliksiz bir uyku çekmenin gerçek dışı bir beklenti olduğunu anlarlar. Kendi gördüklerimizden de öğrendik ki, ne bekleyeceğinizi bilmek kaygıları (ve gelecekte olası disiplin sorunlarını) önlemektedir. Bu konuları 8. Bölüm'de daha ayrıntılı inceleyeceğiz.

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları

Hatırlıyorum da, ikizlerime hamileyken, bağlanma temelli ebeveynlik ilkeleri uygulayan diğer ikiz anneleri (denk gelebildiğim birkaç kişi) doğumdan sonraki bir ila bir buçuk yılın bana "gaddarca" davranacağını söylemişti. Gaddar mı? Çok sert bir sözcük değil mi? Bir dönem gerçekten "gaddar" olabilir mi? Evet, olabilir. Şimdi ikizlere hamile bir kadın gördüğümde ona verdiğim ilk öğüt o gaddar döneme hazırlanması oluyor. "Gaddar" derken gerçekten gaddarca koşullardan söz ediyorum. Köpürerek çağlayan vahşi bir ırmağa atlayın ve sağ kalmaya çalışın, öyle bir iş bu. Kendinizi kaybedi-

yorsunuz. Eşinizle ilişkiniz geriliyor. Aklınızı kaçırmanın sınırına geliyorsunuz. Daha fazla devam edemeyeceğinizi düşünüyorsunuz. Günler birbirine karışıp siyah bir bulanıklığa dönüşüyor. Çoğunu da zaten anımsamıyorsunuz. Bakış açınızı kaybetmemeye çalışın. Ayları sayın. Gittikçe daha iyi olacak. Çok daha iyi olacak. Sırtınızı arkadaşlara yaslayın. Yardım isteyin. Tek çocuk annesiymiş gibi annelik edemezsiniz ikizlere, ama bağlanmış bir ebeveyn olmayı yine de *başarabilirsiniz*—çoğu insan başaramayacağınızı söylese, hatta bazen onlara hak verseniz bile.

"İkiz ebeveyni destek grupları"ndan uzak durmak gerektiğini çabucak öğrendim. İkiz anneleriyle aynı odada bulunmak çok zordu. Çoğunluğu bebeklere kaptırıyorduk! Herkes stresliydi ve bu yükün altında eziliyor görünüyordu. Dahası o annelerle tek ortak noktam, aynı sayıda bebeğe sahip olmaktı. Sorulan hemen her soruya "Bebeklerden biri ağlayıp duracak artık, ne yapalım?" diye yanıt veriliyordu veya bebeklerin tek başlarına da mutlu olmasını sağlayan bir püf noktası paylaşılıyordu. Bundan daha iyi çözümler olması gerektiğini biliyordum. Şans eseri, yaşadığım yerde bağlanma temelli ebeveynlik ilkeleri uygulayan bir başka ikiz annesi ve pek çok tek çocuk annesi buldum. Bana en yetkin desteği veren annelerin çocukları hep beş yaş veya üstüydü. Bebeği kucağında düzgün tutabilen, bez değiştirebilen veya yemeğimi küçük dilimlere ayırıp bana yedirenler hep bu annelerdi. Cankurtaran onlardı. Diğer bebek anneleri empati kurabiliyorlardı ama ikiz annesi olarak bana gereken şey empati değil, somut *yardım*dı. (*Devam edecek*)

—Pam S.

[**Yazarların notu:** Bu yazı, bir annenin ikiz yetiştirme deneyimine dair dürüst ve tamamen kişisel anlatısıdır. Kimi annelerin deneyimi ile örtüşmeyebilir. Bu anlatıyı paylaşma amacımız, birden fazla çocuğu olan annelerin geniş aileden, yakın arkadaşlardan, hatta profesyonel bakıcı ve yardımcılardan olabildiğince destek alma ihtiyacını vurgulamaktır. Bu kişiler, bir bebek meme emerken diğeriyle ilgilenebilir, yemek pişirip anneyi yedirebilir, bazı ev işlerini görebilir veya daha büyük çocuklar varsa onlarla meşgul olabilirler. Birden fazla çocuğu olan kadınlara pek çok farklı şekilde yardım edebilirsiniz ve bu sırada bağlanma temelli ebeveynlik ilkelerine yine bağlı kalmayı sürdürebilirsiniz. Anlatının sahibi annenin dört yaşındaki kızı ve son derece destekçi olsa da sık seyahat eden eşi dışında hiç yardımcısı yoktu. Öyküsü, başarıyla tamamladığı bu müthiş duygusal ve

fiziksel maratonu daha iyi anlamasını ve zihninde işlemesini sağladı. Güvenli bağlanmış güzel çocukları ile artık karanlıktan çıkıp aydınlığa ulaştı. Anlattıkları başka annelere de yararlı olacaktır.]

Lohusa Depresyonu

Şiddetli lohusa depresyonundan veya psikozundan çeken anneler son zamanlarda basında pek çok kez yer buldu. Neyse ki yeni araştırmalar, lohusalığın farklı zorluklarından mustarip anneler için umut olduğunu gösteriyor. Dr. Kathleen Kendall-Tackett, kitabı *Yeni Annelerde Depresyon*'da (*Depression in New Mothers*) anneleri depresyondan uzak tutabilmek için iki şeyin önemine dikkat çeker: (1) Anneler hakkında sağlam bilgiler toplamak ve (2) depresyonu önleyici tutumun ana hedef olduğunu akılda bulundurmak. Bazen annenin gereksinim duyduğu yegâne şeyler doğum sırasında ve sonrasında destek almak, sağlıklı beslenmek ve belirtilerle baş edebilmek için bolca dinlenmektir. Bazen ise annenin depresyona mı girdiği yoksa başka sorunlar da mı yaşadığı tam anlaşılmaz. Örneğin, bipolar bozukluk, yeme bozukluğu, madde bağımlılığı gibi bir sorundan mustarip olabilir ve hemen profesyonel yardım alması gerekebilir. Söz konusu kitap, ebeveyn ve uzmanlara bu yönden yardımcı olacaktır. Dr. Kendall-Tackett'in birkaç harika web sitesi de var. Örneğin, www.breastfeedingmadesimple.com sitesi, depresyon, emzirirken kullanılabilecek ilaçlar ve alternatif terapiler konusunda bilgi almak isteyen anneler için değerli bir kaynak olabilir.

Doğumdan Sonraki İlk Günlerde Alınan Önemli Kararlar

Bazen doğuma öyle odaklanıyoruz ki, doğumun hemen ardından alınması gerekecek kararları hiç düşünmüyoruz! Çoğu doğum eğitmeni bu konulara değinir gerçi, ama olur da değinmezse, yeri geldiğinde bilgiye dayanan kararlar alabilmek için biraz okuyup araştırmanızı öneririz. Bu kararları bağlanma penceresinden irdelemeyi de unutmayın: Bebeğim yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, duygusal ve psikolojik esenlik yönünden de nasıl etkilenecek acaba? Araştırabileceğiniz bazı kilit konular aşağıda verilmiştir.

Sünnet Kararı

Oğlunuz olursa sünnet ettirmek isteyip istemediğinizi soracaklardır. Bu kararı hemen o anda, alelacele vermemenizi tavsiye ederiz. Eksileri ve artıları tartmak için önden biraz araştırma yapabilirsiniz. Bunun dini bir tercih olmadığı durumlarda, ebeveynler genelde kültürün dayatmaları doğrultusunda hareket eder. Ama çocuğunuz için bu konuya biraz kafa yormalı ve araştırma yapmalısınız.

API'nin sünnet konusunda resmi bir duruşu yoktur, ama işlem son derece acı verici olduğu için sünnet tercihinin yetkin ve isabetli bilgiler doğrultusunda yapılması gerekir. Yakın geçmişe kadar Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), sünnetin faydasının zararına ağır basmadığı görüşündeydi ve rutin sünnet uygulamasını önermiyordu. Bunun sonucunda, kimi sigorta şirketleri bu işlemi sağlık sigortası kapsamından bile çıkardı. Ancak AAP 2012 yılında görüşünü değiştirdi ve faydaların risklerden daha çok olduğunu, sigorta şirketlerinin sünnet masraflarını karşılayabileceğini belirtti. Fakat konu kapanmadı; aksine, tartışmalar arttı.

AAP bu ikinci bildirisinde yine de, sünnetin faydasının tüm oğlanları rutin biçimde sünnet edecek kadar belirgin olmadığını; idrar yolu iltihaplanması, HIV bulaşması ve prostat kanseri oranında hafif bir azalma sağladığını ve kararın ebeveynlere bırakıldığını ifade etti. Şimdi, sünnet konusundaki başlıca soru şu: Bir çocuğun gelecekte zührevi hastalık kapma veya prostat kanserine yakalanma riskini hafifçe azaltmak için tamamen sağlıklı bir dokuyu kesip atmak etik midir? Bu, gelecekte bazı sorunlar yaşayabilir diye bebeğin bademciklerini veya apandisitini otomatik olarak almaya benziyor.

AAP'nin bildirisinden bir bölüm paylaşalım:

> Sünnet işlemi, tüm yeni doğmuş oğlanların sünnet edilmesini önermemizi sağlayacak kadar büyük yararlar getirmese de, tercih edilmesini ve sigorta şirketleri tarafından karşılanmasını meşru gösterecek kimi faydalara sahiptir. Klinisyenlerin faydalar ve riskler konusunda ebeveynleri tarafsız ve isabetli şekilde bilgilendirmesi çok önemlidir.[39]

Bebeğinizi sünnet ettirmeye karar verirseniz, AAP bu işlemin lokal analjezi ile gerçekleştirilmesini önermektedir. Kimi doktorların bu işlemi hâlâ

herhangi bir ilaç kullanmadan yapıyor oluşu inanması güç bir gerçek. Eğer işlemi yapacak doktor analjezi kullanmayı reddederse başka bir doktor veya cerrah arayabilirsiniz. Bu konudaki görüşünü erkenden öğrenin ve elbette sünnetin yarar ve zararları konusunda ayrıntılı bilgi isteyin. (AAP'nin bu konudaki politikasına dair bilgiyi web sitesinden alabilirsiniz. Web sitesi adresi Ek C'de verilmiştir.) Aynı zamanda işlemin maliyeti ve sigortanın bunu karşılayıp karşılamayacağı konusunda da bilgi alın.

Aşılar ve Bilinçli Aşı Kararı

Bebeğiniz doğduğunda almanız gereken kararlardan biri de düzenli aşı yaptırıp yaptırmayacağınızdır. Bebeğin doktoru ile artıları ve eksileri tartışabilirsiniz. İlk doz aşı, cinsel yolla bulaşan hastalık Hepatit B için ve hemen doğumu takiben yapılıyor.* Peki, neden bebeğe cinsel yolla bulaşan bir hastalığa karşı aşı yapıyoruz? Bu soru ve nice diğerlerinin yanıtı için Dr. Robert Sears'ın *Aşı Kitabı*'na (*The Vaccine Book*) bakabilirsiniz.

Dr. Sears tıp kariyerinin on üç yılını aşıların eksi ve artılarını araştırmaya harcadı. Kitabında da ifade ettiği gibi, tıp eğitimi aşılara dair bilgi içermez, yalnızca hastalıkları öğretir. *Aşı Kitabı*, mevcut aşıları ve önledikleri hastalıkları (görülme oranlarını da vererek) anlatan harika bir kaynaktır ve bu konuda tektir. Aşı konusunu doktorunuzla konuşmaya gittiğinizde yanınızda götürebileceğiniz iyi bir rehberdir.

Aşı konusunda kaygı yaratan başlıca unsurlardan biri katkı maddeleridir. Bunlar, otizmden gelişim geriliğine dek pek çok tıbbi sorunla ilişkilendirilir ve sürekli tartışma yaratırlar. Dr. Sears da kitabında bu konuları işlemişti. Kitabının "aşı karşıtı" olmadığını, hem ebeveynlere hem uzmanlara dengeli bakış açısı sunan bir eğitim aracı olduğunu da ifade etmişti. Gerçekten de yanlılıktan ve önyargıdan kaçınıp bu konuda kendi araştırmalarını yaptı; çocuk yaşamının ilk on iki yılındaki her aşıya dair bulabildiği tüm bilgileri topladı. Kitabında her hastalığı ve aşıyı aşağıdaki sorular doğrultusunda incelemektedir:

---

* Kitabın yayım tarihinde T.C. Sağlık Bakanlığı resmi aşı takviminde on üç farklı hastalık için toplamda yirmi doz aşı vardır. Bkz. https://asi.saglik.gov.tr/asi-takvimi. (Dan. N.)

- Hastalık nedir?
- Ne kadar yaygındır?
- Ne kadar ciddidir?
- Aşı ne zaman yapılır?
- Neden bu kadar çok doz yapılır?
- Aşı nasıl üretilmiştir?
- İçinde ne vardır?
- İçindekiler tartışmaya açık mıdır?
- Yan etkileri nedir?
- Bebeğime bu aşıyı yaptırmalı mıyım?

Dr. Sears ebeveynler ile hekimlerin bu konuda yeterince bilgili olmamasından ve aşıların neden ve nasıl yapılması gerektiğine dair bilgiye dayalı kararlar almamanın olası sonuçlarından kaygı duymaktadır. *Bebeklere tüm aşıların yapılabileceğini ama bazen farklı bir takvim kullanılıp aralarının açılabileceğini ifade etmektedir.* Dr. Sears'ın kitabı dışında da aşılarla ilgili pek çok farklı yayın ve görüş bulabilirsiniz.

Böylesi zor kararlarla karşı karşıya kaldığınızda ebeveyn olarak sorumluluklarınız gayet korkutucu ve ezici görünebilir. Bebeğiniz doğmadan önce gerekli araştırmaları yapmanız da zaten bu yüzden çok önemlidir. Rasyonel tartışmalarla bilgiler toplar ve kendinizi eğitirseniz, sağduyunun da yardımıyla daha özgüvenli bir ebeveyn olursunuz ve hem bebeğiniz hem aileniz için en iyi kararları alırsınız.

Bebeğin İlk Yılındaki Sosyal ve Duygusal Kilometre Taşlarını Gözleyin

- **Doğum ile on iki hafta arası:** Ebeveyn ile bebek arasında sabit göz teması. Bu, bebeğin "sessiz, uyanık" olduğu zamandır. Bu sırada öğrenmeye açıktır. Bu kilometre taşı ebeveyn ve çocuk için "âşık olma" deneyimini tetikler.
- **Üç ile altı ay arası:** Taklit etme ve ses çıkarma davranışı, gelişimin yolunda gittiğini gösterir. Bebek, ebeveynin bazı yüz ifadelerini ve el kol hareketlerini taklit edip, agulamaktan kıkırdamaya kadar farklı sesler çıkarır. Bu sesler, dil gelişiminin de adımlarıdır.

- **Dört ile on ay arası:** Bebek ile ebeveyn (veya bakım veren) ce-e gibi karşılıklı oyunlar oynar. Bebek gülümser, sesler çıkarır, el kol hareketleri yapar.

Olumsuz İşaretler

Dr. Jeanne Segal, *Güvenli Bebek Bağlanması: Bebeğinizin Yaşama Mümkün Olan En İyi Şekilde Başlamasına Yardım Etme* (*Creating Secure Infant Attachment: Helping Your Baby Get the Best Possible Start in Life*) adındaki yirmi iki dakikalık videoda şunu söyler: "Gelişim sorunları hızlı ve profesyonel müdahaleler gerektirir... Gelişimsel sorunlara işaret eden bebek davranışlarını saptamanın en iyi yolu sosyal ve duygusal kilometre taşlarını gözlemektir. Bunlar, bağlanmanın güvenli bir temel üzerinde gerçekleştiğini gösterirler. Eğer ebeveyn bebeğin işaretlerini yakalayamıyorsa veya bebek ilk kilometre taşı olan davranışlarda bulunacak kadar uyanık ve hazır değilse, olabildiğince çabuk yardım almanız gerektiğine dair bir ikaz işareti ile karşı karşıyasınız demektir." (Bu videoyu https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/creating-secure-infant-attachment-video.htm adresinde izleyebilirsiniz.)

API Bağlanma Temelli Ebeveynlik Destek Grupları

Bu bölümde pek çok kez desteğin önemine değindik. Destek gerçekten de doğum, emzirme ve genel olarak ebeveynlik sürecinde kritik önem taşıyan bir etkendir. Dr. Bruce Perry ve diğer uzmanlara göre bebek ile çocuğun biyolojik "tasarımı, kendisiyle ilgilenen ve yaşamında sürekli görünen dört yetişkin olmasını gerektirmektedir." Antropologlar buna "allo-ebeveynlik" derler. Doğumu takip eden aylarda annelere "annelik etmek" gereklidir ki, onlar da bebeklerine etkili biçimde annelik edebilsinler. Küçük çocukların ebeveynleri de destekten pek çok yarar sağlar, çünkü her işi kendi başlarına görmek zorunda kalmazlar. (Zaten kalmamaları da gerekir.) Ama günümüz gerçeği, çoğu genç ailenin yalnız ve soyutlanmış hissettiğidir.

API destek grupları bugün pek çok ülkede faaliyet gösteriyor.* Ek ola-

---

* Türkiye'deki API onaylı ebeveyn destek grupları, Dr. Aslıhan Onaran kurucu liderliğinde 2015 yılında faaliyete geçmiştir (http://www.dronaran.com/APITurkiye). Bu

rak, web sitemizde (http://www.attachmentparenting.org), ebeveynliğe dair her türlü konunun tartışıldığı bir forum da var. Aslında internette bolca bilgi bulunabiliyor, bu da ebeveynlerin neredeyse sınırsız kaynaktan destek alabileceği anlamına geliyor. Ama hangi önerinin bilime dayalı ve nitelikli olduğunu, hangisinin de olmadığını anlamak her zaman kolay değil. API'nin çevrimiçi kaynakları ise üyelerimiz ve uzmanlarımız tarafından ayrıntılı biçimde incelenmiştir, o nedenle ebeveynler gönül rahatlığıyla bu kaynaklara ve bilgilere güvenebilirler.

John ve Julie Gottman, kitapları *And Baby Makes Three*'de (*Artık Üç Kişiyiz*)* destek gruplarının ebeveyn duygusal sağlığına büyük etki yaptığını yazmışlardır. Destek gruplarına katılan çiftler gerçekten belli yönlerden değişirler. Görürler ki, aslında pek çok çift kendileriyle aynı sorunları yaşamaktadır ve bunlar illa kötü ilişkiden kaynaklanacak diye bir kural da yoktur.[40]

Günümüz dünyasında geniş aile üyeleri destek, bakım ve bilgi veremeyecek kadar uzakta yaşayabiliyorlar. Dolayısıyla, ebeveynlerin bu destek ağını başka yollarla tesis etmesi kritik önem taşıyor. API destek grupları bu yollardan biridir. Yeni dostluk fırsatları yaratır ve bir topluluk duygusu oluştururlar. Dahası, eş ve ebeveyn rollerini zihninizde netleştirmenizi sağlarlar. Gruplar içinde deneyim kazanan kişiler, kendilerinden sonra gelen yeni katılımcıların rehberi olur. Doğum yöntemleri ve yerel sağlık hizmetlerinden tutun, aile dostu restoranlar ve bölgedeki eğlenceli etkinliklere kadar pek çok şeyi bu gruplardan öğrenebilirsiniz. Umarız tüm aileler ihtiyaç duyunca destek aramaya koyulur. Eğer yakınınızda bir destek grubu yoksa web sitemizi ziyaret ederek (http://www.attachmentparenting.org/groupstart/becomealeader) grup kurmak için neler gerektiğini inceleyebilirsiniz.**

---

kitabın ilk yayım tarihi itibariyle İstanbul ve Ankara'da bulunan ebeveyn grupları/çemberler, gönüllülük esasına dayanmakta ve API tarafından uluslararası akreditasyon sürecini tamamlamış liderler tarafından düzenli ve ücretsiz olarak sunulmaktadır. İlgilenen okurlar, Türkiye'deki API grupları hakkında güncel bilgiye API resmi web sitesinden ulaşabilir: http://www.attachmentparenting.org/groups/list?country=TR&province= (Dan. N.)

* Bu kitap Türkiye'de yayınevimiz tarafından yayımlanmıştır. (Yay. N.)

** API, yeni grup ve lider adaylarına resmi akreditasyon vermeyi Ocak 2018 itibariyle durdurmuştur. Yine de nitelikli bir destek grubu kurmaya dair öneri ve yönlendirmeler için aynı bağlantıdan yararlanabilirsiniz: http://www.attachmentparenting.org/groupstart/becomealeader (Dan. N.)

3. BÖLÜM

İKİNCİ İLKE:
Sevgi ve Saygı Göstererek Besleyin

Bağlanma Sürecinin Başlangıcı

Emzirme ilişkisi... ve anne teninin sıcaklığı üzerinden gerçekleşen iletişim, bebeğin ilk sosyalleşme deneyimidir.

–Ashley Montagu,
Touching (*Dokunmak*)

Dr. Ashley Montagu, çığır açan kitabı *Touching*'de (*Dokunmak*) bağlanma sürecinin başlangıcını anlatır. Günümüzde çoğu ebeveyn emzirmenin sağlık açısından yararlarını bilir ama güvenli bağlanmanın ilk emzirme ile başladığının az kişi farkındadır. Ebeveyn ister emziriyor ister de biberonla besliyor olsun, bu bölümün amacı, çocuğu sevecen bir duyarlıkla beslemenin gelecekteki ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisini nasıl geliştirdiğini göstermektir. Doğal bir bağlanma modeli olduğu için önce emzirmeyi inceleyeceğiz, ardından da emziren annelerde gördüğümüz bağlanma ilkelerini biberonla besleyen anne ve diğer bakım verenlere uyarlayacağız.

İlk olarak şunu belirtmekte yarar var: Bebeği beslemek, ona yalnızca gıda vermek değildir. Bu bir sevgi eylemidir. Yenidoğanın şiddetli açlığını gidermekten aile sofrası kurmaya dek her türlü beslenme ve yemek zamanı, ebe-

veynlerin çocukla ilişkiyi güçlendirmesini sağlayacak fırsatlardır. Yenidoğanın memeyi arama, emme ve ağlama refleksleri, annenin veya bir başka güvenilir bakım verenin sürekli yakınlarda, bu ihtiyaçları gidermeye hazır halde beklemesini sağlar. Ebeveyn, bebeğin ihtiyaçlarını anlamayı ve karşılamayı ne kadar iyi öğrenirse ebeveyn-çocuk bağlanması o kadar güvenli olur.

İlerleyen sayfalarda, çocuğun ek gıdaya geçtiği, hatta kendi yemeye başladığı dönemde açlık işaretlerini nasıl izleyeceğinize de değineceğiz. Bu süreçte çocuğa besleyici gıdalar vermek, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile örnek olmak ve yemek zamanını bir sevgi ve bağlanma zamanı haline getirmek büyük önem taşıyacaktır.

Emzirmek Neden Bağlanma Modelidir?

Dr. Montagu, bebek ile annenin doğum anında neye ihtiyaç duyduğunu şöyle açıklamıştır: "Bebek, rahimdeki hayatın devam aşamasını görmeyi... bekler. Meme emerek anneye de sağlık yönünden hayati fayda sağlar... rahimde kasılmalara neden olur... ve [plasenta] atılır... Psikolojik yönden ise [anne] ile çocuğun ortakyaşarlık bağı sağlamlaşır."[1] Diğer bir deyişle, anne ile bebek doğumdan itibaren karşılıklı bir ilişki kurarlar ve bebeği hemen emzirmeye başlamak hem anneye hem de bebeğe fizyolojik ve psikolojik yararlar sağlar.

Bebek ilk kez emzirme konumuna yerleştirildiğinde sıcaklık, fiziksel temas, tat, koku ve dinginleştirici seslerle dolu bir duyusal karışımı deneyimler. Başı, annenin kolunda, kıvrım yerindedir. Gözleri ile annenin yüzü arasında 30 cm kadar mesafe vardır. Araştırmalara göre bebek, en iyi bu mesafedeki insan ve nesnelere odaklanabilir; buradan da 30 cm'lik mesafenin bebek beynine biyolojik olarak programlandığını anlıyoruz.[2] Araştırmalar aynı zamanda, bebeklerin insan yüzü aramaya programlandığını ve zihinlerine ilk olarak onu "işlediğini" de göstermektedir.[3]

Emzirme modelinden öğrendiğimiz bir başka bağlanma davranışı, bebeğin beslenme ihtiyacına dair işaretlere duyarlık göstermektir. Emziren annenin mililitre ölçecek biberonu yoktur, dolayısıyla bebeğin açlığı veya tokluğu uyarınca verdiği işaretlere güvenir. Bebek belki bir, belki de üç saat sonra emmek isteyecektir. İhtiyacı, önceki sefer ne kadar emdiğine, onu ne kadar iyi sindirdiğine, biraz daha emmek isteyip istemediğine ve pek çok başka etkene bağlıdır. Biberonla besleyen ebeveyn de biberondaki bütün sütü içmesi için

bebeği zorlamamalıdır. Bebeğin hemen acıktığı hallerde ise ihtiyacına sabırla yaklaşmalı ve verdiği işaretlere güvenmelidir.

Bebeği verdiği işaretlere göre emzirmek yakın bir ilişki yaratır, annenin yeter miktarda süt üretmesini güvenceye alır ve optimal beyin gelişimi ve büyümesi için gerekli olan gıdayı ve sevgi dolu dokunuşları sağlar. Anne artık bebeğin ortamıdır; bebeği kucağında tutarken onun sözsüz işaretlerini okumasını sağlayan benzersiz bir yetenek geliştirir, bu sayede de bebek ağlama aşamasına gelmeden onun ihtiyaçlarına empatik karşılıklar verebilir. Bebeğin verdiği işaretler yüzünü buruşturma, mızırdanma, elini ağzına sokma, aranma ve başını memeye doğru çevirme gibi davranışlar olabilir. Bu duyarlık bir güven duygusu da yaratır: Bebek, verdiği işaretlerin anlaşılacağına güvenir; anne ise bu işaretleri okuyabilme yetisine güvenmeye başlar. Bu, gelecekteki tüm etkileşimlerine temel teşkil edecektir.

Emzirmenin Sağlık Açısından Yararları

- Annenin daha sakin olmasını sağlar ve stres yaratan unsurlara aşırı tepki verme ihtimalini düşürür.[4]
- İshal ve beşik ölümü (ani bebek ölümü sendromu) riskini azaltır.[5]
- MS riskini azaltır.[6]
- Solunum yolu enfeksiyonu, orta kulak iltihabı ve çocuk kanseri riskini azaltır.[7]
- Tip 1 (insüline bağımlı) şeker hastalığı riskini azaltır.[8]
- En az sekiz ay meme emen çocuklar Hodgkin lenfomadan korunur.[9]
- IQ puanını belirgin biçimde yükseltir.[10]
- On iki ay emziren menopoz öncesi dönemdeki kadınlarda meme kanseri riski %11 oranında azalmaktadır. Yirmi dört ay emziren kadınlarda bu oran %25'e kadar çıkmaktadır.[11]
- Doğumu izleyen ilk yıl boyunca bebeğini hiç emzirmeyen annelerde depresyon iki kat fazla görülmektedir. Emziren anneler ise stres ölçümlerinde daha düşük puanlar almaktadır.[12]

Mutlu ve sağlıklı bebek bakım vereniyle güvenli bağlanır, çünkü sevecen davranışa ve güleç yüze karşılık vermesi çok daha kolaydır. Dahası, anne

sütü, hastalık sırasında mikroplarla savaşmak için gereken besin ve antikoru sağlar, bu da hastalık süresini belirgin biçimde kısaltır (bazen hastalığı toptan önler). Mutsuz ve hasta bebek ise (iyileşinceye dek) ağlayıp mızırdanmaya epey zaman ve enerji harcar, sonunda da rahatlatıcı ve oyuncu etkileşime vakit kalmaz.

Anne sütünün bir başka ilginç özelliği şudur: Prematüre bebek annesinin *kolostrum*u (yani, ilk ürettiği sütü) protein ve diğer besinler bakımından (zamanında doğum yapan annenin sütünden) çok daha zengindir. Demek ki, bebek emzirilemeyecek denli zayıf ve nazik bir durumda olsa bile, anneler ilk sütünü sağmaya teşvik edilmelidir.[13].

Anne ustalaştıkça bebeğini daha rahat emzirir ve emzirmenin ne denli pratik ve yararlı olduğunu daha iyi anlar: Emzirmek her zaman, her yerde mümkündür ve bebeğin açlığını gidermek dışında da yararları vardır. Aç bebeğin ihtiyaçlarına karşılık vermek ilk haftalarda çok önemlidir, dolayısıyla memenin hazır olması çabuk karşılık vermek konusunda annenin işine yarar (bunu 4. Bölüm'de daha ayrıntılı inceleyeceğiz). Biberonla besleyen ebeveynler ise bebeğin süt ihtiyacına çabuk yanıt verebilmek için hazır biberonların olduğu bir mini buzdolabı ve biberon ısıtıcısı kullanabilirler. Isıtma işi için mikrodalga kullanmanızı önermeyiz (ister anne sütü olsun ister de formül süt) çünkü mikrodalgalar bebeğin ağzını yakacak "sıcak noktalar" oluşturabilirler. Sütün sıcaklığını kontrol etseniz bile bu sıcak noktalara denk gelemeyebilirsiniz.

Çocuk büyüdükçe emzirme değerli bir araca dönüşür çünkü doğası itibariyle çocuğu dinginleştirir. Canı yanmış veya korkmuş/sinirlenmiş bir çocuğu emzirmek onun hızla sakinleşmesini sağlar. (Bu dinginleştirici emzirme, emme ihtiyacını da karşılar.) İşin bu yönü emzirme ilişkisi boyunca devam edecektir.

Bağlanma Hormonu Oksitosin

Emzirme, annenin sağlığı ve esenliği açısından da yararlıdır. Emzirme eylemi, bağlanmayı sağlayan hormon olan oksitosini salgılatır. "Anne hormonu" olarak da bilinen oksitosin, hem anne hem bebek üzerinde sakinleştirici etkiye sahiptir. Bu hormona yönelik araştırmalar, bağlanmanın biyolojik temeline dair bilgi sahibi olmamızı sağlamıştır.

Oksitosin, hoş bir sıcaklık hissi ve ritmik dokunuşlar yoluyla salgılanır. Bebek meme emmeye başladığında aslında harikulade bir olaylar zincirini başlatmış olur:

> Meme... bebeğin emzirme hareketi ile uyarılır. Bu uyarım beyne iletilir... ve kana oksitosin salgılanır. Kanla taşınan oksitosin... memede süt üreten hücrelerin yanındaki organize kas hücrelerine ulaşır. Bu süreç bir reflekstir... Anne bebeğini ne zaman görse, ağladığını ne zaman işitse, hatta onu ne zaman düşünse, sütün baskısından ötürü memede bir sıkışma ve gerilme hissedebilir. Hatta bu sırada sütü de gelmeye başlayabilir... Emzirme sırasında oksitosin başka etkiler de yaratır... emziren anne, gövdesinin [torso] ısındığını hisseder... Bebekler hayatta kalabilmek için yalnızca gıdaya değil, sıcaklığa, özenli bakıma ve korumaya da ihtiyaç duyar.[14]

Emzirme ve dokunuş ile harekete geçen oksitosin, anne ve bebeğe pek çok yarar sağlar. Süt üretiminde de önemli rol oynar. Aynı zamanda, emziren anneler daha az kaygılı olur, sosyal hayatta daha çok etkileşime girerler. Emzirme, stres önleyici etkilerle de ilişkilendirilir. Dahası, annenin sindirim işlevlerini ve metabolizmasını olumlu yönde etkiler. "Doğumu takip eden dönemde ten tene temas, davranışsal ve psikolojik değişiklikler yaratır. Anne ile bebek arasındaki etkileşim artışı böylesi bir değişikliktir ve ikisinde de stresi düşürür. Anneler, babalar ve bebekler arasındaki ten tene temas, çift taraflı sosyal etkileşimdeki artışla ve bağlanmayla ilişkilendirilmiştir."[15]

Oksitosin salgılamak için illa emziriyor olmanız gerekli değildir. Emzirmeyen anne ve bakım veren de bebekle ten tene temas kurarak (özellikle de doğumdan sonraki bir veya iki saat içinde), ayrıca masaj ve nazik okşama hareketleri ile hayat veren dokunuşu kullanarak, oksitosinin yararlarını görebilir. Emziren annenin sağladığı fazladan bir yarar, meme kanseri ve diğer kanser türleri gibi son derece ciddi hastalık risklerinin düşmesidir.[16]

Emzirme ve Uyku

Yeni annelerin başlıca şikâyetlerinden biri uykusuz kalmaktır. Emzirme konusunu depresyon, uyku ve yorgunluk üzerinden inceleyen araştırmacı ve yazar Dr. Kathleen Kendall-Tackett'ın yazdığına göre, "[Son beş ila sekiz

yılda] elde edilen en önemli bulgu, emziren annelerin *daha çok uyuduğudur*! Buna dair kanıtlar sağlam ve tutarlıdır; bebeği yalnızca emzirerek beslemek gerçekten eşsiz bir yöntemdir." Ancak bebek, formül süt ile beslendiğinde kanıtlar aynı oranda tutarlı olmuyordu. Olumlu sonuç veren yöntem sürekli emzirmek ve neredeyse hiç emzik kullanmamaktı.

Bir başka şaşırtıcı bulguya ise Dr. Kendall-Tackett bizzat yönettiği geniş çaplı bir araştırma ile ulaştı: Annelerin Uyku ve Yorgunluk Araştırması'na katılan 6.410 annenin 994'ü cinsel istismara uğramıştı. Cinsel istismar geçmişi olan kadınlar daha yüksek depresyon ve uykusuzluk riski taşırlar. Uyku kaliteleri de düşük olabilir. Ama eldeki verileri çözümleyen Kendall-Tackett, bebeği yalnızca emzirerek besleyen annelerde bu depresyon, uykusuzluk ve düşük kaliteli uyku riskinin beklenenden az olduğunu keşfetti. Bu da emzirmenin sağladığı fizyolojik yararların (örneğin, rahatlamanın ve stresten kurtulmanın) istismar bağlantılı riskleri bile düşürdüğünü gösteriyor. Kendall-Tackett'a göre buna bakarak emzirmenin yararlarına dair pek çok çıkarım yapmak mümkün. Dahası, "bebeği yalnızca emzirerek beslemek, çocuğun kötü muamele görme riskini azaltıyor," bu nedenle de özellikle geçmişte cinsel istismara uğramış anneler arasında teşvik edilmesi gerekiyor.[17]

Lohusa Depresyonu

Lohusa depresyonunun anneler üzerinde olumsuz etki yaptığını ve bebekle güvenli bağlanmayı güçleştirdiğini biliyoruz. Araştırmalar, depresyondan mustarip annelerde belli hormon düzeylerinin düşük olduğunu saptadı. Bu da, söz konusu düzeyleri artırmanın depresyonu önlemeye yardımcı olacağını gösteriyor. Kendall-Tackett'a göre,

> Prolaktin hormonu süt üretiminin başlaması ve sürdürülmesiyle ilişkilidir. Doğumun ardından prolaktin düzeyinde keskin bir yükseliş görülür... Yirmi üç hamile kadından, yetmiş yeni doğum yapmış (yedi gün önce) anneden ve otuz sekiz kişilik kontrol grubundan [hamile olmayanlar] toplanan verilere göre, yeni doğum yapmış kadınların kortizol, prolaktin, tiroksin ve östrojen düzeyleri kontrol grubuna kıyasla belirgin biçimde yüksekti. Lohusa depresyonundan mustarip olanlarda ise (depresyonda olmayan kadınlara kıyasla) plazma prolaktin düzeylerinde bariz

bir düşüklük saptanmıştı. Emziren kadınlar diğerlerine göre daha az depresyon belirtisi gösteriyorlardı. Ayrıca, depresyon geçmişi olan [emziren] kadınların prolaktin ve TSH düzeyleri diğerlerine kıyasla gözle görülür biçimde düşüktü.[18]

Babalar ve Oksitosin

Babalar oksitosin denkleminin dışında değildir. Zamanını evde, eşiyle birlikte geçiren babanın oksitosin düzeyi gebelik döneminin sonuna doğru yükselir. Dahası, bebeğiyle temas halinde bolca zaman geçiren babanın vücudundaki oksitosin onu, bebeğin bakımına gittikçe daha da fazla katılmaya yönlendirir. Oksitosin, babanın anneyle fiziksel temas isteğini de artırır (bunun illa cinsel olması gerekli değildir). Bebeği ile yakından ilgilenen bir baba, doğanın oksitosin ile sunduğu bu yolla, kendisini aileye daha da adamış bir figür olarak resme dâhil olur. Kısacası oksitosin, bebeğin ihtiyaç duyduğu sevgi ve ilgiyi almasını sağlamak için doğanın kullandığı pek çok kimyasaldan biridir.

—Linda Palmer,
"The Chemistry of Attachment"("Bağlanmanın Kimyası"),
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi

Emzirmeye Dair Diğer Gerçekler

Hayatında hiç hamile kalmamış ve evlat edinerek çocuk sahibi olmuş bazı anneler bebeklerini emzirebilmektedir. Evlat edinen anne, bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılayacak kadar süt üretemediği hallerde, memeleri uyarıp süt üretimini artırmak için emzirme destekleyici sistemlerden yararlanabilir. Öte yandan, Le Leche International'ın kitabı *Emzirme Sanatı*'nda da (*The Womanly Art of Breastfeeding*) ifade edildiği gibi, asıl "hedef süt üretmekten ziyade bebekle derin bir seviyede bağlanmaktır." (La Leche International, taşıyıcı anne veya evlat edinme gibi yöntemlerle anne olmuş kadınlara emzirme konusunda rehberlik vermekte ve yeterli süt üretimini temin etmek için yeni

bilimsel yöntem ve tekniklere yönlendirmektedir.)[19]

Emzirme destekleyici sistem (EDS) dediğimiz, anne sütünün bebek ihtiyaçlarını tam karşılayamadığı hallerde bile bebeğin yine anne göğsünden beslenmesini sağlayan bir cihazdır. Anne sütü (veya formül süt) bir kap veya torbaya konur, bundan çıkan sondanın ucu memeye sabitlenir. Böylece bebek emzirmeye başladığında hem memeden hem de sondadan besin alır. Bebeğin emzirme hareketi, özellikle de evlat edindiği bebeği emzirmeye çalışan annenin süt üretimini de artırabilir.[20]

Emziren annenin desteklendiğini hissetmesi çok önemlidir ve bunu eşler ile akrabaların fark etmesi gereklidir. Babanın emzirme konusunu bildiği ve emzirme tercihini desteklediği hallerde anneler bebeği emzirmekte daha başarılı olmaktadır.[21]

Emzirmek çevreye de yararlıdır! Dahası, sterilize etmemiz gereken biberonlar ve işlememiz gereken atıklar olmadığı için paradan tasarruf ettirir. Gerçekten de emziren anne, sağlık bütçesi hariç, ayda birkaç yüz lira tasarruf edebilir. Hiç kuşkusuz, çevreyi korumanın ve tasarruf etmenin psikolojik avantajları da olacaktır.

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları *(devam)*

İkizlerden sonra sıradan işler çok zorlaştı. Bebekleri aynı anda emzirdim çünkü birini emzirirken diğerini ağlar halde bırakma fikrinden hoşlanmıyordum. Dahası, ikizleri besleme konusunda başkalarından yardım alabilmek için formül süte geçmem "gerektiğine" de inanmıyordum. Pompa ile süt sağmamı önerenler de oldu ama neredeyse durmaksızın emziriyordum, ne zaman sağacaktım ki? Oğlanlar boyun ve kafalarına hâkim oluncaya dek ikisini birden emzirmek duygusal yönden de acı vericiydi. Memeyi iyi kavrayamadıkları için göğüs kalkanı kullanıyordum. İki kolunuzda da bir bebek yatarken meme kalkanı yerleştirmeye çalıştığınızı düşünün! O kalkanları yapıştırıcı bantla falan satmaları gerek! Neyse ki kızım vardı yanımda. Oğlanlar memeyi kavrayıncaya dek kalkanı tutuyordu. Sonra oğlanların biri (veya ikisi birden) kavrayışını yitiriyordu ve süt içinde kalıyordum. Mecburen kızımı çağırıp kalkanları yerine yerleştirmesini istiyordum. Çok usandırıcıydı. Üşütüyordu da. Göğsüm hep açıktaydı ve sürekli üşüyordum. Bir de çok susuyordum. Hem de ne susamak. Emziren her anneye el altında bir şişe

su bulundurmasını önerirler ama ikiz anneleri için geçerli değil bu. Çünkü kollarınız boşta değil, uzanıp da şişeyi alamıyorsunuz. Oğlanların ikisini birden emzirirken o şişeye baktığım ve susuzluk yüzünden ağlamaya başladığım çok oldu. Birisi odaya girene kadar elimden hiçbir şey gelmiyordu. O ilk aylarda çok ağladım. Eşim beni ara sıra da olsa güldürebilmek için çok uğraştı. O anlar harikaydı. Gülmeye çalışmak çok önemliydi.

Oğlanlar kafalarını tutabilmeye başlayınca emzirmek daha kolaylaştı. Akıl etmeyi becerdiğim yöntemlerden biri boynuma uzunca bir eşarp bağlamaktı. Böylece eşarbın ucunu göğsümden aşağı bırakıp kendimi olabildiğince örtüyordum. Bebek emzirmek için üstünüzdeki giysiyi iki tarafından da yukarı sıyırdığınızda tüm gövdenizi açık bırakmaktan kaçınmanız olanaksız. Hem fazladan bir eliniz daha yok, o yüzden bebeklerden biri emzirmeyi bırakıp şöyle bir çevreye bakındığında açıkta kalan meme ucunu da örtemiyorsunuz. Çok eğlenceli doğrusu! Ben koltuğa değil de yere oturduğumda daha rahat etmiştim. Bazen birileri bana kendi yerini vermek istiyordu ama teklifi geri çeviriyordum. "Olur da birini düşürürsem bu yükseklikte hastanelik olmayız herhalde," diyordum. İnsanlar buna çok gülüyordu ama ben ciddiydim. Evdeyken çevreme yastık dizerdim. Bebeği nasıl yerleştireceğinize dair tavsiyeler ikizler için geçerli değil. Ağızları meme uçlarına yakınsa yeterince iyi bir konum almışlar demektir!

—Pam S.

[**Yazarların Notu:** Pam'in cesaret ve kararlılığını takdir ediyoruz ama lütfen bunları yalnızken denemeyin. Bir başka yetişkinin anneye destek verme gerekliliği Pam'in anlatısında açıkça görülüyor. Eğer yanında yardımcı biri olsaydı, Pam bir çocuğunu emzirirken o da diğeriyle ilgilenirdi veya Pam'e yiyecek ve içecek ihtiyacını giderecek zamanlar yaratırdı. Her anne, bebeğini tanımaya çalışırken birinin de kendisine annelik etmesine ihtiyaç duyar. Akraba ve komşuların yeni anneye yardım etmesi, bakıp beslemesi çoğu kültürün töresinde vardır. Eğer birden çok çocuğunuz varsa veya birden fazla bebeğe hamileyseniz size yardımcı olacak gönüllüler aramaya hemen başlayın. Eğer maddi durumunuz elveriyorsa, evdeki ufak tefek işleri halledecek ve ihtiyaç duyduğunuzda size yardım edecek bir doğum sonrası doulası veya ev yardımcısı bulun (veya yakınlarınızdan, birkaç aylık temizlik ya da yemek servisi aboneliği hediye etmelerini isteyin).]

Yeniden Hamile Kalırsam Emzirmeye Devam Edebilir Miyim?

Bebeğini ek besinler olmaksızın, yalnızca emzirerek besleyen çoğu annede ovülasyon baskılanır ve hamilelik bir süreliğine engellenir. Bu durum birkaç aydan birkaç yıla kadar devam edebilir. Görünüşe bakılırsa doğa, hamilelikler arasında biraz boşluk bırakarak bebeğin büyüyüp olgunlaşmasını temin etmeye çalışmakta, kardeşe de ancak ondan sonra izin vermektedir.

Emziren anne kısa sürede yeniden hamile kalırsa, bir yandan sağlıklı bir hamilelik geçirmesi, bir yandan da emzirmeye devam etmesi mümkündür. (Hem bebeği hem büyük çocuğu emzirmek ise *ikili emzirme* [*tandem nursing*] olarak adlandırılır.) Hamilelik boyunca emzirmeye devam etmek, anne ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi açısından yararlıdır. Eğer bebek küçükse (anne sütü hâlâ beslenme düzeninin ve duygusal esenliğin önemli bir parçasını teşkil ediyorsa) anne onu emzirmeye devam etme kararını belki daha kolay verir. Ancak çocuk katı gıdaya başlamışsa ve bardak kullanabiliyorsa, anne de onun emzirmeye hâlâ ihtiyaç duyup duymadığını, duyuyorsa da ne sıklıkla emmesi gerektiğini sorgulayabilir. Bazen annenin sütü gittikçe azalır ve yürüme çağındaki çocuk ilgisini kaybedip emzirmeyi kendiliğinden bırakır. Her anne-çocuk çifti farklıdır ve anne de doğru kararı vermeye çalışırken ihtiyaç duyacağı tüm bilgi ve desteği almalıdır. Önemli olan emzirmeyi sonlandırma sürecinin adım adım işlemesi, empati ve sevgi ile yürütülmesidir.

Memeden kesilmiş çocuğun, kardeşinin doğumuyla birlikte (onu emerken görünce) tekrar meme emmek istemesi gayet olağandır. İlgili ebeveynler, hamilelikte ve sonrasında emzirip emzirmeme kararı vermeye çalışırken La Leche League International yayınları olan *Emzirme Sanatı* ve *İkili Emzirme Serüvenleri: Hamilelikte ve Sonrasında Emzirme* (*Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*) kitaplarına göz atabilirler.

Biberonla Emzirme: Biberon Kullanırken de Emzirme Davranışından Yararlanmak

Kültürlerimiz bazen çocukla bağlantımızı kesen uygulamaları destekleyebilir. Örneğin bazı aileler, "dokunmadan" ebeveynlik tarzını teşvik edecek pek çok araç gereç hediye edildiğini, bunlar arasında biberonu sabit tutan (böy-

lece bebeği beslerken onu kucağınıza alma gereğini ortadan kaldıran) destek ayakları dahi olduğunu anlattılar. Görünüşe bakılırsa, bebeği beslerken kucağınızda tutmanın önemini bile hayatınızda ilk kez bir API ebeveyn destek toplantısında duyabilirsiniz.

Ebeveynlikle ilgili tercihler yaparken her şeyi bağlanma penceresinden irdelemenizi öneriyoruz. Bu yaklaşım doğrultusunda *biberonla emzirme* terimini türettik, çünkü bebeği biberonla beslerken emzirme davranışını kullanmayı ifade ediyor. Biberonla emzirme hem bebeğe hem de ebeveyne (veya diğer bakım verene) pek çok avantaj sağlar. Aşağıdaki tavsiyeler, biberonla anne sütü, formül süt veya ikisinin bir karışımını içen tüm bebekler için uygundur.

Ebeveyn, bebeği kolunun kıvrımına yatırıp biberonu göğsüne dayayarak emzirme davranışının bir benzerini sergiler. Bu konumdaki bebeğin yüzü ve yanağı ebeveynin koluyla temas halindedir; bu ten tene temas, ebeveyn ile bebeğin bağlı hissetmesini sağlar. Bebeği beslerken kucağınızda tutmanız plagiosefaliyi, yani düz kafa sendromunu da önler. (Düz kafa sendromu, bebeği uzun süre düz bir yüzeyde bıraktığınızda gelişir.) Bebek sabitlenmiş bir biberondan beslendiğinde ise anne ile bebek duygusal bağlantıyı güçlendirme fırsatını yitirir. Sabit biberon tehlikelidir de, bebeğin boğulmasına neden olabilir.

Beslenme zamanı hem ebeveyn hem de bebek için bir sükûnet zamanı olmalıdır. Bebek uyanık ve ilgiliyken onunla göz temasını koruyun ve ara sıra onu bir kolunuzdan diğerine geçirin; bunlar göz kaslarının güçlenmesini sağlar. Onunla yumuşak ve sevgi dolu şekilde konuşun. Ebeveynler beslenme çizelgelerinden uzak durmalı ve bebeğin açlık işaretlerine saygı göstermelidir. Bebeğin verdiği işaretleri takip etmek, bağlanma ilişkisini güçlendirir ve bebeğe anlaşıldığı mesajını gönderir.

Bir Koruyucu Annenin Öyküsü

Yanımızdaki bebeklere kendi öz çocuklarımız gibi bakıyoruz. Tek fark biberonla beslenmeleri. Onları olabildiğince kucağımızda tutuyoruz. Dışarı çıktığımda onları bebek şalı (sling) ile taşıyorum, bebek koltuğunu da arabadan hiç çıkarmıyorum. Yatağımızın yanında bir portatif beşik var, onlarla yan yana uyuyoruz. Onları biberonla besliyoruz ama emzirme modeli kulla-

nıyoruz; onları yanı başımızda tutuyoruz, şişeyi sabitlemiyoruz, göz-el koordinasyonu gelişsin diye onları bir kolumuzdan diğerine yatırıyoruz... kendi talep ve ihtiyaçlarına göre besliyoruz, gereğinden fazla formül süt vermemeye dikkat ediyoruz. (Anne sütünde gereğinden fazla beslemek gibi bir risk yok). İhtiyaçlarına elden geldiğince çabuk yanıt veriyor ve dünya üzerindeki en değerli varlıklarmış gibi hissetmelerini sağlamaya çalışıyoruz.

–Reedy Hickey,
otuz iki bebeğin koruyucu annesi
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi

Bağlanma sürecini gözeten anneler (veya diğer bakım verenler) biberon kullanırken emzirme modelini uygularlar ki, bebek beslenme zamanını özel bir etkileşim ve temas zamanı olarak işlesin. Bu doğrultuda, biberonla emziren birincil kişi anne olacaktır. Gerçi bebeği başkaları da besleyecektir ama ebeveyn-çocuk veya bakım veren-çocuk bağlantısını pekiştirebilmek için biberonla emzirme işini farklı farklı kişilere yaptırmaktan olabildiğince kaçınmak gereklidir. Bu besleme yaklaşımı hem anneye hem de çocuğa pek çok yarar sağlar. Anne biraz oturup dinlenecek ve bebekle bağ kurmak için özel bir zaman ayırmış olacaktır (tıpkı emziren anneler gibi). Şöyle ki, yeni anneler ev işlerine (ve diğer işlere) koşturmak zorunda hisseder, bebeğin beslenmesini de hazır biberondan yapılıyor diye başkasına bırakırlar; oysa emzirmek biraz dinlenmek için de bahanedir ve annelerin bundan yararlanması gerekir. Çocuk ise beslenme sırasında anne varlığının sürekliliğinden fayda sağlar ve onun yüzüne bakar, kokusunu koklar ve kollarında kendini güvende hisseder. Bunlar, o değerli bağlanma ilişkisinin güçlenmesine olanak tanır. Bebeği beslemeyi (iyi niyetle) teklif eden yakın arkadaş ve akrabalara beslenme zamanının aslında bir bağlanma (ve sizin için dinlenme) zamanı olduğunu söyleyebilirsiniz.

Emme ihtiyacı bir veya iki yıl boyunca güçlü kalabilir. Biberonla beslenen bebeklerde, uygun şekilde kullanılacak emzikler, çocuk emmekten vazgeçene dek onun ihtiyacını karşılayabilir. Bebekler rahatlamak ve dinginleşmek için de meme emer, dolayısıyla biberonla emziren ebeveyn bebeğin ağzına emzik verdiğinde (veya daha büyük bir çocuğu dinginleştirmek için kucakladığında) onu emzirme pozisyonunda tutarak deneyimini zenginleştirebilir.

Böylesi küçük değişiklikler fiziksel temas ve bağlanma süresini artırır, emziği bırakma sürecini ise daha yumuşak ve doğal bir sürece dönüştürür.

Bebek büyüyüp biberonu kendi tutmaya başlayınca, ebeveyn de ona ihtiyaç duyduğu rahatlık ve huzuru sağlamaktansa, kendini doyurmasına veya elinde biberonla ortalıkta gezmesine izin vermeye başlayabilir. Oysa çocuk, biberonu sarmalanmak veya ebeveynden tam bir ilgi görmek ile ilişkilendirmezse, bu sefer emziği rahatlama sağlayan bir araç veya bir "geçiş nesnesi" yerine koyabilir. Biberonu, emziği veya parmağı rahatlama yöntemi olarak kullanan (ve ebeveyn tarafından dinginleştirilmeyen) bebeğin bu yöntemleri terk etmesi daha güç olmaktadır. Ama rahatlamak ve dinginleşmek (hatta biraz kıvrılıp yatmak) için ebeveyne giden, biberon veya emziği ise ara sıra kullanan çocuk geçiş nesnesini yavaş yavaş bırakacak (yürüme çağındaki çocuğun memeyi bırakması gibi) ve tamamen ebeveyni tercih edecektir. Gün içinde ebeveynden ayrılması gereken çocuklar söz konusu olduğunda ise ebeveyn, emziğin veya başka bir geçiş nesnesinin çocuk için ne kadar önem taşıdığını değerlendirmelidir. Bazen böyle nesneleri tamamen yasaklamak zalimlik olabilmektedir, dolayısıyla ebeveynlerin dengeli bir değerlendirme yapması şarttır.

Bebeği Emzirirken Kendinizi de Besleyin

Emzirme zamanı; mola vermek, dinlenmek ve "depoyu doldurmak" için ideal zamandır. Örneğin, emziren anne rahat bir koltuğa yerleşip su veya bitki çayı içerek kendini de besler ve iyileştirir. Bir taraftan da bunu bebekle bağlanacağı özel bir zamana dönüştürür. Daha önce ifade ettiğimiz gibi, emzirme sırasında bebekle annenin gözleri arasında 30 cm'lik mesafe vardır ve bu yenidoğan için en uygun odak uzaklığıdır. Doğa, bebeğe bu görüş alanını sağlar ki, bebek ebeveynin yüzünü inceleyebilsin ve görme, dokunma, tat alma, koku alma ve işitme duyuları sayesinde ona âşık olabilsin.

Nasıl ki bebekler anne tarafından beslendiğinde büyüyüp gelişir, anneler de eşleri tarafından desteklendiğinde güçlenir ve iyileşirler. Anneler bazen bebek bakımına o denli kaptırırlar ki, fiziksel veya duygusal sorunlar yaşamaya başlayana dek kendi ihtiyaçlarının farkına varmazlar. Oysa annelerin sıkça dinlenmeye, bol sıvıya ve yeterli beslenmeye çok ihtiyacı vardır.

Babanın bebekle ilişkisi eşsizdir ve bebeğin gelişimi için büyük önem taşır. Baba-

lar (özellikle de emzirilen çocukların babaları) hep akılda bulundurmalıdır ki, çocukla yakın bir ilişki kurmak için onu beslemekten başka yollar da vardır. Karnı doyan bebeği kucaklamak ve gazını çıkarmak, onu yıkamak, bez değiştirmek, bebek masajı yapmak, birlikte yürüyüşe çıkmak ve kestirmek, oyuncu bir etkileşim kurmak, bunlar arasında sayılabilir. Baba anneye iyi baktığında, bebeğine de iyi bakmış olacaktır.

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları *(devam)*

"Emzirdiğim sırada kurt gibi acıkıyordum. Neredeyse gözüm dönüyordu açlıktan. İkiz annelerine önerim, evde bir kasa dolusu protein içeceği bulundurmaları çünkü yeter miktarda kalori almanız başka türlü mümkün değil. Burada işi karıştıran unsur iki kolunuzda da bir bebek varken yemek yemenin imkânsız olması. Tek bebek varken sürekli bir şeyler atıştırıyordum. Ama ikizler olunca uzanıp da yiyecek bir şeyler almam olanaksızdı. Neyse ki kızım yardıma koşup beni bütün gün fındık ve atıştırmalıkla besliyordu. Bazen yanımdaki sehpaya bir protein içeceği koyuyordum, öne eğildiğimde uzunca bir pipetle içmem mümkün oluyordu. Arabadayken de dünyanın kalorisini alıyordum. Tek elimin boş olduğu bir yerdi çünkü. Yine de hemen her zaman açlıktan kıvranıyordum. Bazen o denli acıkıyordum ki, bebekleri yatar halde bırakıp, gidip bir şeyler yiyordum. Yediğim süre hiç durmadan ağlasalar da yemeye devam ediyordum. İçim parçalanıyordu ama başka çarem de yoktu." (*Devam edecek*)

—Pam S.

[**Yazarların Notu:** Başkalarından yardım alabilseydi ne kadar farklı bir deneyim yaşayacağını hayal edin. Bizim tavsiyemiz, hamileliğin başlarında arkadaş-aile ağından, hatta mahallenizden size destek olacak gönüllüler bulmanızdır. Tanıdıklarınız da kendi çevrelerinde ilk birkaç ay boyunca size sağlıklı yemekler ve atıştırmalıklar getirecek, siz kısaca beslenip dinlenirken bebekle meşgul olacak gönüllüler arayabilirler.]

Katı Gıdaya Geçmek

Ebeveynin duyarlığı ve bebekle uyumu, onun katı gıdaya hazır olup olmadığını değerlendirmek açısından önemlidir. Ebeveyn her seçimde olduğu gibi bunda da tüm seçenekleri tartıp çocuk için en iyisini tercih etmeli, optimal fiziksel gelişim ve beyin gelişimine yardım edecek gıdaları yeğlemelidir. Sağlıklı beslenen bebekler hastalığa en az yakalanan, en az disiplin sorunu yaşayan ve okulda en başarılı olanlardır. Bebekler, ilk yılın ikinci yarısında katı gıdaya ilgi göstermeye başlar. Birkaç diş çıkması, salya akıtma, ebeveynin yediklerine ilgi gösterme, daha sık meme emme, yardıma gerek kalmadan dik oturma ve küçük yemek parçalarını eline alma gibi işaretler, bebeğin katı gıdaya hazır olduğunu gösterir. Ama bu işaretler yoksa bebeğin tamamen hazır olduğunu söylemek pek olanaklı değildir. (Alerjiye yatkın bazı çocuklar katı gıdaları uzun süre reddedebilirler.) Hazır olan çocuğun bunu ebeveyne göstereceğini akılda bulundurmak ve işaretleri beklemek gereklidir.

Çoğu uzmana göre bebek dilini çıkarmayı bıraktığında, küçük nesneleri başparmağı ve işaret parmağı ile tutmaya başladığında, katı gıdaya hazır demektir. Bebeğe katı gıda ile beslenmeyi öğretmek için ilk başta memeden veya biberondan emzirin, sonra bir parça katı gıda verin. Alerjiye neden olmayacak gıdalarla başlayın (mandıra ürünleri, yumurta, balık, soya fasulyesi, fıstık ve aile üyelerinin alerjik olduğu diğer besinler biraz ertelenebilir). Glüten içeren besinleri (buğday, arpa, çavdar) dikkatli verin. Glüteni yavaşça, adım adım vermek çölyak hastalığı (buğday glüteni alerjisi) riskini düşürür. Bebeğin yeni besinlere ilgi gösterdiğinden ve besinlerin de bebeğe dokunmadığından emin olun. Beslenme programına yeni bir gıda kattığınızda beş gün devam edin, ikinci bir gıda ekleyecekseniz de bu süreden sonra ekleyin. Çünkü beş günde olası alerjiler kendini gösterecektir. Kimi bebeğin kaşıkla yemekten hoşlanmadığını da akılda bulundurun. Kendi başına yemek isteyebilir, o nedenle bir tabağa veya mama sandalyesinin tepsisine küçük parçalı gıdalar koyabilir ve kendi elleriyle yemeyi denemesi için olanak yaratabilirsiniz. Bu, ne kadar yiyeceğini anlamanızı da sağlayacaktır. Böylece miktarı yönetmeyi öğrenebilirsiniz.

Amerikan Pediatri Akademisi katı gıdaya altıncı ayda başlanmasını önerse de *bir yaşa kadar bebeğin asal besini anne sütü veya formül süt* olacaktır. Bu süre içinde bebeğin küçük miktarlarda katı gıda alması normaldir. Ne

miktarda yerse yesin, yemek zamanları bebek için farklı tatlar ve kıvamlar deneme, beslenme becerisi geliştirme ve ailenin sofradaki sosyal davranışlarını öğrenme fırsatıdır. (Katı gıdaya geçişe dair daha ayrıntılı bilgi için Ek C'deki kaynakları inceleyebilirsiniz.)

Alerjiye Dikkat Edin

Çocuğunuzla uyumlu olmak, ruh halinin, enerji düzeyinin ve fiziksel sorunlarının gıdalarca nasıl etkilendiğinin de farkında olmak demektir. Buğday, yumurta ve mandıra ürünleri başlıca alerjenlerdir ama asitli meyveler ve çiğ sebzeler de çocuğunuzu rahatsız edebilir. Çocuğunuz bir yaşından önce yiyeceğe ilgi göstermezse kaygılanmayın.

Bazı çocukların bağışıklık sistemi katı gıdaya geçmeden önce biraz daha gelişmeye muhtaç olabilir. Burunda akıntı, burun ve gözlerde kaşıntı, kızarıklıklar, sinirlilik, uykusuzluk, ishal ve belli gıdaları reddetme, gıda alerjisinin başlıca belirtileridir. İzin verin çocuğunuz size rehberlik etsin ve kendi damak zevkini yine kendi geliştirsin.

Katkı Maddeleri ve Hiperaktivite

Ebeveynler yıllardır doktor muayenelerinde çocuklarının hiperaktif olabileceğine dair kaygılarını dillendiriyor. Peki, bu bozukluk gerçekten de gıdalarla bağlantılı olabilir mi? Çoğu doktor ikisi arasında bağlantı görmez ama önde gelen İngiliz tıp dergisi *Lancet*'ta yayımlanan bir makaleye göre yapay katkı maddeleri ile çocuk davranışı arasında bazı ilişkiler vardır. Araştırmacılar, makalenin sonuç bölümünde şu ifadelere yer vermişler:

> Yaptığımız değerlendirmelerin çoğunda, yapay katkılı gıdalar alan ve almayan çocukların ölçümlenen davranışlarında küçük ama istatistiksel açıdan anlamlı farklar saptadık. Hiperaktif davranışlardaki artış katkı maddesi tüketimi ile ilişkilenmekteydi. Bazı kıyaslamalarda istatistiksel açıdan anlamlı farklar saptamamış olsak da, tüm değerlendirmelerde katkı maddeli içeceklerle ilişkilenen bir hiperaktif davranış trendi ile karşılaştık. Yapılan araştırmanın sonuçları açıktır. Belli gıdaların çocuk dav-

ranışını etkilediği yönündeki ebeveyn iddialarına kuşkuyla yaklaşan bizler bile yanıldığımızı kabul etmek zorunda kalabiliriz.[22]

Besleyici Gıdaya Yönelik Damak Zevki Geliştirmek

Anne sütü bebeği farklı tatlara hazırlar, çünkü annenin aldığı gıdaya göre farklı lezzetler kazanır. Aslına bakarsanız, çocuğun damak zevki gelişimi anne karnında başlar. Annenin çeşit çeşit sağlıklı gıda alması bu yüzden önemlidir. Çocuklar beslenme alışkanlıklarını genelde ebeveynden alır, bu da ebeveynlerin zaman yitirmeden söz konusu alışkanlıkları geliştirip iyileştirmesi gerektiğini gösterir. Ebeveynler ilk yıllarda çocuğa yalnızca sağlıklı gıdalar verirse çocuğun damak zevki bu gıdalar doğrultusunda gelişecektir. Dahası, çocuk iyi beslenme konusunda önemli dersler öğrenmiş olacaktır.

Peki, "besleyici" gıda nedir? Genelde, en doğal (en az işlenmiş) halde bulunan gıdalar en besleyici olanlardır. Bunlar organik olarak (ilaç ve hormon kullanmadan) yetiştirilir veya üretilirler. Süt ürünü tüketebilen çocuklar peynir ve yoğurda bayılır; bu kural evladınız için de geçerliyse, Amerikan peyniri gibi işlenmiş ve katkı maddeli peynirler yerine imkânınız varsa günlük köy peyniri tüketebilirsiniz. Ayrıca, taze meyve ile lezzetlendirilmiş katkısız yoğurt sağlıklı bir atıştırmalık olabilir. Boya, koruyucu, aşırı tuz ve şeker içeren gıdalardan kaçınmak gereklidir. Ebeveynler hazır satılan bebek gıdasıyla yetinmek zorunda da değildir. Altı aylık bebeklerin çoğu ebeveynlerin yemeğiyle ilgilenmeye başlar. Asgari baharat ile pişirilen yemekler bebek de dâhil tüm aileyi doyurabilir, hem ebeveyni de ek masraftan ve bebek yedirme çabasından kurtarır. Yetişkinler istedikleri baharatı (ve diğer malzemeyi) yemek piştikten sonra ekleyebilirler. Yetişkinler için pişirilen bazı yemekleri ezmek veya karıştırmak, bebeğin yemesini kolaylaştırır. Bunları buz kalıpları içinde dondurarak, daha sonra tüketmek üzere de saklayabilirsiniz.

Hep anımsayalım ki, sağlıklı besin seçenekleri sunmak ve besleyici gıda tüketerek örnek olmak anne babanın sorumluluğudur. Çocuğun mevcut sağlıklı seçenekler arasından neyi, ne kadar yiyeceği ise yine çocuğun kararı olmalıdır. Büyüme çağındaki çocuk gün boyunca besleyici atıştırmalıklara (örneğin, eliyle kolayca yiyebileceği gıdalara) ve öğünlere ihtiyaç duyar. Ama şekerli yiyecek ve içecekler çocuğun iştahını kapatıp besleyici gıda alma isteğini olumsuz etkileyecektir. Çocuğunuzu, vücudunun açlık ve susuzluk işa-

retlerini izlemeye teşvik edin; böylece aç olduğunda yemeyi, doyduğunda ise durmayı öğrenecektir. Fakat aç olmadığı zaman ona yemek yedirmeye çalışırsanız veya sevmediği şeyleri yemeye zorlarsanız sağlıksız beslenme alışkanlıklarına ve yeme bozukluklarına yol açabilirsiniz. Yiyeceği asla bir ödül veya ceza haline getirmeyin veya tatlı yenip yenmeyeceği kararını davranışa bağlamayın. Yiyeceğe erişimi engellemek yerine evde hep sağlıklı gıdalar bulundurun. Yürüme çağındaki çocuklar sürekli bir şeylerle meşguldür ve yüksek miktarda kalori yakarlar; gün içinde pek çok öğün yemeleri gereklidir ama sofrada da uzun süre oturamazlar. Araştırmalar gösteriyor ki, sağlıklı yemek seçenekleri sunulmuş çocuklar zaman içinde dengeli bir beslenme düzenine geçebilmektedir (bir hafta boyunca fasulye, sonraki hafta ise sürekli tavuk yeseler bile genel bir denge tutturabilirler). Çocuğun yeme alışkanlıkları, beslenme düzeni, alerjileri veya genel sağlığı konusunda kaygılar taşıyan ebeveynler sağlıklı beslenmeye dair kitaplara başvurabilirler. Nitelikli kaynaklar bu kitabın sonunda liste halinde verilmiştir. *Emzirme Sanatı* kitabı da hem ilk katı gıdalar hem de yürüme çağındaki çocuklara uygun gıdalar konusunda test edilmiş önerilerde bulunmaktadır. (Kitapta, gıda alerjisi olan çocuklar için de tavsiyeler vardır.)

Emzirmeyi Şefkatle Sonlandırma

Amerikan Pediatri Akademisi'nin 2005 Emzirme Politikası Beyanında şöyle bir tavsiye yer alır: "Emzirmenin en az on iki ay sürmesi, on iki aydan sonra ise hem annenin hem de bebeğin istediği süre boyunca devam ettirilmesi önerilir." Dahası, "Emzirmenin ne kadar devam edeceğinin *bir üst sınırı yoktur*. Emzirmenin üç yaş ve sonrasında da sürmesi halinde herhangi bir psikolojik veya gelişimsel zarar doğduğunu gösterir kanıtlar bulunmamıştır." Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise Batı kültürlerinde çocuğun bir yaştan sonra pek emzirilmediğini, ama dünyanın geri kalanında bunun normal olduğunu, bir yaştan sonra da emzirmeye devam etmenin beslenme, bağışıklık ve duygudurum açısından önem taşıdığını eklemiştir.[23*]

---

* T.C. Sağlık Bakanlığı da emzirmede üst sınır olmadığı ve hem anne hem de bebek/çocuk istediği sürece iki yaş üzerinde emzirmenin yararlar sağladığı konularında uluslararası sağlık otoriteleriyle aynı görüştedir. (Dan. N.)

Bazı kişilere şaşırtıcı gelse bile, bir veya iki yılın sonrasında da emzirmeye devam etmek normal insan davranışıdır ve pek çok avantaj teşkil eder. Bunların ilki, son derece güçlü bir emme ihtiyacının karşılanmasıdır. Dahası, her ne kadar memeden kesme süreci katı gıdalara geçişle birlikte başlamış olsa da, anne sütü çocuk beslenmesinin ve genel sağlığının önemli bir bileşeni olmayı sürdürür. Emzirme ayrıca gayet etkili bir dinginleştirme ve avutma aracıdır. Hem anneye hem de bebeğe biraz gevşeyebilecekleri ve yeniden bağlanabilecekleri özel bir zaman tanır.

Çocuğun kalori açığını kapatmak için ona gittikçe daha fazla gıda vermek gerekse bile emzirme de güvenlik ve bağlantı ihtiyacı gibi ihtiyaçları karşıladığı için önemli olmayı sürdürür. La Leche League International ve API'nin tavsiyesi, çocukları, ancak emme ihtiyacı bitince memeden kesmek yönündedir. Diğer bir deyişle, çocuk buna hazır olduğunun işaretlerini vermeli ve artık ihtiyaçtan ziyade alışkanlıkla emiyor olmalıdır. Örneğin, siz telefona her uzandığınızda çocuğunuz da emme ihtiyacı hissediyorsa, emzirmenin yerine sessiz bir etkinlik koymaya çalışabilirsiniz. Eğer çocuğunuz ilginizi kendi üstünde tutabilmek için emzirmenin tek yol olduğunu düşünür hale gelmişse, bunu saptadığınız anda ihtiyaç ile alışkanlık arasındaki çizgi biraz daha belirginleşmiş olacaktır.

Emzirmeyi sonlandırma sürecini anne başlatırsa bu yolda duyarlıkla, adım adım ilerlemelidir. Anne, çocuğun hazır olduğuna dair işaretler ortaya çıkmadan önce onu memeden kesmek durumundaysa, dikkatini başka yere çevirme, ikame/alternatif bulma, emzirme zamanları arasında geçen süreyi uzatma, gece emzirmeme, çocuğun ihtiyaçlarını gidermeyi geceleri babaya bırakma ve daha kısa emzirme gibi nazik tekniklerden yararlanabilir. Yerel API ve La Leche League destek grupları size başka fikirler ve tavsiyeler verebilir. Bu konuda *Emzirme Sanatı* kitabına da göz atabilirsiniz. Babalar ve diğer bakım verenler ise büyük çocukların bakımıyla ve etkinlikleriyle daha fazla ilgilenerek anneye yardım edebilirler. Çocuk bu değişime sert tepki gösterirse ebeveynler durumu baştan değerlendirmeli, çocuğun karşılanmayan ihtiyaçlarını ve memeden kesmeye ne kadar hazır olduğunu yeniden gözden geçirmelidir.

Çocuğu memeden veya biberondan aniden kesince bağlanma ilişkisi zarar görebilir. Dolayısıyla, emzirme yerine (veya emzirme sıklığının azalmasını telafi etmek için) çocuğa fazladan ilgi göstermek yerinde olacaktır.

Ebeveynler bunu yapacak stratejiler geliştirebilir. Örneğin, öykü okumaya, sarılıp yatmaya, oynamaya veya bardak kullanma alıştırmalarına daha fazla zaman ayırabilirler.

Bir yaş altındaki çocuklar memeden kesildiğinde biberonla beslenmek zorundadır. Biberondan kesilecekleri zaman ise bu iş tıpkı memeden kesilir gibi nazikçe yapılmalıdır. Ebeveynler hep akılda bulundurmalıdır ki emzirmeyi sonlandırma süreci zaman ve sabır ister; her çocuk farklı olduğu için bunun bir zaman çizelgesi yoktur. Konuyla ilgilenen okurlar daha ayrıntılı bilgi için Diane Bengson'un yazdığı La Leche League International kitabı *How Weaning Happens*'a (*Nasıl Memeden Kesilir?*) göz atabilirler.*

Yemek Saati: Aile İçi Bağlantıları Güçlendirme Zamanı

Dünyadaki pek çok kültür, ailece yemek yeme geleneğini korumakta ve yemek vaktini de günün en önemli vakitlerinden biri olarak görmektedir. Bazı kültürlerde ise yemek sırasında televizyon açıktır, aile üyeleri oturma odasında yemek yer, hatta tabağını yatak odasına götürür. Gordon Neufeld ve Gabor Maté *Çocuklarınıza Tutunun* kitabında yemek saatinin neden aile yaşamında büyük önem taşıdığını açıklamıştır:

> Fransa'nın Provence bölgesindeki geçici ikametimizden beri, ailenin hep birlikte sofraya oturup yemek yemesini en anlamlı bağlanma ritüellerinden biri olarak görüyorum [Gordon]. Bağlanma ile beslenme el eledir. Biri diğerini olanaklı kılar. Bence yemek saati, esenlik ve mutluluk için birbirimize bağımlı olduğumuzu (birbirimize *yaslandığımızı*) açıkça, utanç duymadan hissettiğimiz ve yaşadığımız bir zaman da olmalıdır: Bağlanma hiyerarşisinin hâlâ korunduğu, güvenilen kişinin bağımlı olanı beslediği, deneyimin önemli olduğu, beslemenin ve beslenmenin keyif verdiği, yemeğin kalbe giden yol olduğu bir süreçtir. Çocuklara tutunacak bir şey veren ve onları bize güvenmeye davet eden başka bir etkinlik var mıdır? Başka hangi etkinlikle onların bakışlarını bu kadar iyi yakalayabi-

---

* Bu konuda Türkçe bir kaynak için bkz. De Visscher Büyükkaraca, Melody, *Güle Güle Meme!: Anne ve Çocuk için Adım Adım Emzirme Sonlandırma Rehberi*, İstanbul: A7 Kitap, 2019. (Dan. N.)

lir, dudaklarında gülümseme oluşturabilir ve başlarını sallamalarını sağlayabiliriz?[24]

Yemek vaktini önemli bir aile toplantısı haline getirin. Günde en az bir öğünü (çoğu ailelerde akşam yemeğini) bağlanma ve topluluk olma zamanına dönüştürün. Çiftler bebeğin doğumundan önce televizyonu kapatarak, telefona yanıt vermeyerek ve birbiriyle ilgilenerek bu özel zamanı yaratmaya başlayabilirler. Bu alışkanlık bir yerleşti mi çocuğun deneyimlerinin de doğal parçası haline gelecektir. Ebeveynler sohbeti olumlu, sevgi dolu ve ilginç kıldıkları sürece herkes yemek vaktinde iyi zaman geçirecektir; bu da sindirimi kolaylaştırmakla kalmayacak, doğumdan sonra bebeğin beslenmesiyle kurulmuş bağlanma ilişkisini geliştirecektir.

Uygun Bakım Yasası Kapsamında Emzirme Politikasındaki Değişiklikler

Hakkaniyetli İşgücü Standartları Yasası'na tabi işverenlerin emziren anneye doğumu takip eden en az bir yıl boyunca mesai içinde makul bir mola süresi tanıması ve süt sağacak uygun bir yer temin etmesi gereklidir (anne bunu uygun gördüğü sıklıkta da yapabilmelidir). Mola sayısı ve süresi hiç kuşkusuz anneden anneye değişecektir. İşverenin temin edeceği yer tuvalet olamaz; içi görünmeyen ve kimsenin anneyi rahatsız etmeyeceği bir yer olmak zorundadır.

ABD'de emziren anneleri koruyan eyalet yasalarını incelemek için www.ncsl.org/issues-research/health/breastfeeding-state-laws.aspx adresini ziyaret edebilirsiniz. Federal düzenlemeler için ise www.usbreastfeeding.org adresine göz atabilirsiniz.*

* Türkiye'de anneleri ilgilendiren düzenlemeler için bkz. **(1)** Gebe veya Emziren Kadınların Çalıştırılma Şartlarıyla Emzirme Odaları ve Çocuk Bakım Yurtlarına Dair Yönetmelik, https://goo.gl/QbQroG ve **(2)** 4857 Sayılı İş Kanunu, madde 74, https://goo.gl/2i1SMo (Yay. N.)

4. BÖLÜM

ÜÇÜNCÜ İLKE:
Duyarlıkla Karşılık Verin

Sevgi Dilini Öğrenmek

Erken dönem anne-bebek iletişimi şöyle işler: Bebeğin ağlaması annenin duygularını harekete geçirir. Bu noktada yalnızca psikolojik değil, fizyolojik bir etkinlik de vardır. Bebeğinin ağladığını işiten annenin göğüslerindeki kan akışı hızlanır. Bunun yanında anne, bebeğini kucağına alıp emzirmek yönünde biyolojik bir dürtü de hisseder. Bu, bebeğin biyolojik işaretlerinin annede nasıl biyolojik karşılıklar yarattığına dair çok iyi bir örnektir. Bebeğin ağlayışı haricinde hiçbir şey annede böylesi yoğun bir karşılık bulmaz. Lisan, çocuğun yaşamında başka hiçbir zaman anneyi bu denli etkili biçimde harekete geçirmeyecektir.

–Dr. William Sears,
"Bonding With Your Newborn" ("Yenidoğanla Bağlanmak")
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi

Duyarlıkla karşılık vermek kanaatimizce sekiz ebeveynlik ilkesi arasında en önemli olanlardan biridir. Tüm diğer ilkeleri güçlendiren temeldir ve çocukla güvenli bağlanma ilişkisi kurmanıza yarayan zemini hazırlar. Duyarlıkla karşılık vermek, kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakıp bebeğin ihtiyaçla-

rına yönelme becerisi anlamına da gelebilir; ebeveynlerin bilinç düzeyinde ve empati kapasitesinde değişim olmasını—dünyaya bebeğin gözünden bakabilmesini—gerektirir. Bebekler ihtiyaçlarını pek çok yolla ifade ederler. Vücut hareketleri, yüz ifadeleri ve ağlama bunların birkaçıdır. Aslında ilgimize ihtiyaç duyduklarını ağlamadan çok önce göstermeye başlarlar, yeter ki verdikleri işaretleri fark edebilelim. Bu işaretleri okumayı ve onlara istikrarlı biçimde karşılık vermeyi öğrendikçe güçlü bir empati ve güven temeli inşa ederiz.

Araştırmacıların saptadığına göre bebekler dış dünyadan hızlı ve belirgin karşılıklar alma beklentisi ile doğarlar. Bu karşılıklar istikrarlı olduğunda bebekler de ilk defa empati ve güven duygularını deneyimlerler. Aslında ebeveynler, bebek ağlayıncaya kadar pek harekete geçmezler. Ama kaygılanan ve sinirlenen bebeği dinginleştirmek de bu noktadan sonra iyice güçleşir. Örneğin, aç (veya dinginleşmeye ihtiyaç duyan) bir bebek genelde başını memeye doğru çevirir ve ağzını açar, yumruklarını ağzına sokup emebilir veya en basitinden ağzıyla emme hareketleri yapabilir. Bu işaretlere dikkat ettiğimizde, ağlamaya başlamasından çok önce ne demek istediğini anlarız. Eğer bebek huzursuzlanıyor ve mızırdanıyor ama kucağınıza aldığınızda sakinleşiyorsa, onun yakınlık, sıcaklık ve rahatlık ihtiyacını doyurucu ölçüde karşılıyorsunuz demektir.

Sinirbilim araştırmalarına bakılırsa, bu etkileşimler sırasında görünenden fazlası gerçekleşiyor: Anne ile bebeğin beyinleri gerçek anlamda senkronize olabiliyor. Bu uyumlanma haline *nöral rezonans* (veya *nöral yankılaşım*) diyorlar. Nöral rezonans halindeki anne ile bebek, benzer beyin dalgalarına sahiptir. Böylece birbirinin duygularını daha kolay okur ve anlarlar. Lynne McTaggart *Bağ* adlı kitabında ilk anne olduğu zamanki deneyimlerini aktarmıştı. Bir araştırmacı gazeteci tutkusuyla pek çok hamilelik, doğum ve ebeveynlik kitabı okumuş olsa da kendisini son derece hazırlıksız hissediyordu. Eşi ne kadar çabalarsa çabalasın, bebeği dinginleştirebilen tek kişi anne olarak kendisiydi. Daha sonra fark etmişti ki, bebeğin beyin dalgalarına gerçek anlamda "metronom"luk yapıyordu: "Beyin dalgalarımız aynı titreşim ile koordine olmuşlardı... Kendinizi başka biriyle saf iletişime açık hale getirirseniz (anne ile çocuk arasında olduğu gibi) bu durum aranızda nöral rezonans etkisi yaratacaktır."

Empati Nedir?

Empati sözcüğü, başka birinin duygusunu kendi duygusu gibi deneyimlemeyi ve bu kapasiteye sahip olmayı ifade eder. Bebeğinize (veya bir başkasına) empatiyle karşılık verdiğinizde aşağıdaki örtülü mesajları iletirsiniz:

Canın yandığında canım yanıyor.
Bu işte birlikteyiz.
Duyguların benim için önemli.
Sana güveniyorum.
Sana saygı duyuyorum.
Daha iyi hissetmene yardım edeceğim.
Seni el üstünde tutuyorum.
Seni umursuyorum.
Gel bu sorunu birlikte çözelim.
Bana ihtiyacın olursa buradayım.
Bana güvenebilirsin.
Benim için önemlisin.
Sırtını bana yaslayabilirsin.
Dünyaya senin gözünden bakabiliyorum.
Hep yanında olacağım.
Ne yaparsan yap seni seviyorum.

Empatinin size (ebeveyne) gönderdiği mesajlar ise şunlardır:

Sende kendimi görüyorum.
Ben de zamanında senin yerindeydim.
Kendimi anlıyorum.
Kendimi kabul ediyorum.
Zayıf halimde bile güçlüyüm.
Hissetmekten korkmuyorum.
Kendime saygı duyuyorum.
Duygularından korkmuyorum.
Kendi içimde özgüvenliyim.
Kendime güveniyorum.
Kendimi tanıyorum.
Seni her dışavurumunla kabul ediyorum.
İstediğim veya ihtiyaç duyduğum şeyi yansıtmadığında seni reddetmiyorum.

—Lysa Parker ve Lu Hanessian

Bebeğinizle Güçlü Bağlantı Kurmak

Ünlü psikoterapist Harville Hendrix ve eşi Helen Hunt *Sevginin Gücü* kitaplarında bağlanma ilişkisini güçlendirmenin ne denli önemli olduğunu anlatırlar. Bu tavsiyeleri kendi geliştirdikleri Imago terapisi yöntemiyle hem

bireysel düzeyde hem de aile düzeyinde yaptıkları çalışmalara ve uzun yılların deneyimine dayanır (aynı zamanda altı da çocukları vardır):

> Doğumdan sonraki on sekiz ay boyunca bebeğiniz tamamen bağımlıdır. Sizinle bağ kurmaktadır ve ihtiyaçlarının karşılanacağını öğrenmektedir. *Bu süreçte en önemli şey bebeğin yanında olmanız ve sıcak davranmanız; dahası, bebeğin bunları hep yapacağınıza inanmasını sağlamanızdır.* Yani, bebek bir şeye her ihtiyaç duyduğunda, uygun veya yorgun olup olmadığınıza bakmadan bu ihtiyacı karşılamanızdır. Bunu yaptığınızda bebeğin sağkalımını güvenceye alırsınız. Dahası, gelecekte kendini güvende hissetmesine temel teşkil edecek bir evrenle bağlantı duygusu geliştirip korumasını sağlarsınız.[1]

Bebekle güçlü bir bağlantı kurmak, onun fiziksel ihtiyaçlarını istikrarlı şekilde karşılamaktan ibaret değildir; onunla oynayarak, konuşarak ve etkileşim kurarak keyifli zaman geçirmeyi, kısacası tüm duygusal ihtiyaçlarına doğal ve eğlenceli yollarla yanıt vermeyi de kapsar. Bebek gözünüzün içine baktığında aslında bağlantı kurmanız için bir davette bulunmaktadır; size gülümser ve sizin de gülümseyip konuşmanızı bekler. İlerleyen günlerde konuşmada kullanılan seslerin ritmini anlamaya başladığında ise aynı sesleri çıkarmaya çalışarak sizinle iletişim kuracak ve sizden yine konuşmanızı bekleyecektir. Harville Hendrix ve Helen Hunt, bebeğin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan ebeveynlerin yumuşak, dinginleştirici bir ses tonuyla konuşmasını tavsiye eder:

Güvenli bağlanmış bebeklerin anneleri daha güvenilir, duyarlı ve (bebeği) kabullenici olmaya eğilim göstermektedir.[2]

Araştırmalara göre, ebeveyn-bebek etkileşimindeki uyum veya uyumsuzluk, bağlanmanın ne denli güvenli olacağını belirlemektedir. İstikrarsız, müdahaleci ve aşırı uyaran annenin bebekle güvensiz bağlanması daha yüksek bir olasılıktır.[3]

Ebeveynlerin sıcak tutumu ve olumlu dışavurumculuğu, çocuklarda (özellikle de yaşı büyük çocuklarda) empati ve sosyal işlev gelişimiyle (istatistiksel olarak anlamlı şekilde) bağıntılıdır.[4]

> Bebek, sözlü iletişim kurmasını sağlayacak yüz ifadeleri ve seslerle denemeler yapmaya başladığında, kurduğu iletişimin ebeveynler tarafından

aynalanması ve (böylece) onaylanması çok önemlidir. Yani, bebeğin seslerini ve yüz ifadelerini tekrar ederek, denemeleri sırasında özgüven kazanmasını sağlamak gereklidir. Nasıl bir aynalama yapacağınızı bilemezseniz gülümsemek harikalar yaratacaktır.[5]

Araştırmalar göstermektedir ki, depresyondaki anneler bebeğin yüzündeki veya devinimindeki işaretleri okumakta güçlük çekerler. Dahası bebekle senkronu tutturamazlar.[6] Anneden bir karşılık almaya yönelik girişimleri boşa giden bebek ihtiyaçlarını ifade etmeyi keser. Bu durum beyin gelişimini etkileyip, IQ'sunu düşürebilir ve onda da depresyon riski yaratır.[7] Araştırmacılar, işaretlerine hızla ve uygun şekilde karşılık verilen bebeklerin daha nitelikli dil becerileri ve bilişsel beceriler geliştirdiğini, hatta daha yüksek özgüvene sahip olduğunu keşfetmişlerdir.[8]

"Bebeğin ağlayarak ifade ettiği aciliyeti algılayabilen anneler ona uygun şekilde karşılık vermişlerdir. Bunun bebeğe sağladığı yarar... daha yüksek bilişsel gelişim ve dil gelişimi puanlarıdır. Bebeğin ağlamasına istikrarsız karşılıklar veren annelerin daha düşük özgüvene sahip olduğu ve çevreden destek alamadığı görülmüştür."[9]

Bütün bunlara karşın, ebeveynin çocukla duyarlı bir ilişki kurmasına engel teşkil eden bazı sosyal öğeler vardır. Örneğin ebeveynler, şımarıklığa sebep olan davranışlara dair efsanelere inanabilir veya aslında iyi niyetli olan akrabaların, arkadaşların, tıp uzmanlarının, basın organlarının ve kendini "ebeveynlik uzmanı" ilan etmiş kişilerin (çoğunlukla da talep edilmemiş) öğütlerini tutabilirler. Bu yönlendirmeler genellikle normal çocuk gelişimine dair bilimsel gerçeklerle ters düşer. Ebeveynin sezgi ve duyguları bastırılır, bu da özgüven kaybına ve gereksiz strese neden olur.

Çocuk, gelişim sürecinde, kendisine bakan kişiyle bağlanma ilişkisi kurar. Gün içinde bebeği sık sık kucaklamak ve oyuncu etkileşimlerde bulunmak daha güçlü bir bağ kurulmasını sağlayacak ve güvenli bağlanmayı destekleyecektir. (Pek çok yeni ebeveyn, bebeklerin bolca yakın temasa ihtiyaç duyduğunu öğrendiğinde büyük bir rahatlama hisseder.)

Bebeği, sarılma ve kucaklanma ihtiyacını karşılayarak şımartmak olanaksızdır. Bebeğinize gerçek anlamda kulak verirseniz şunu fark edersiniz ki, en mutlu ve memnun olduğu zamanlar size yakın olduğu zamanlardır. Çünkü yaşamı ayrı bir varlık olarak değil, sizin bir parçanız olarak deneyimlemektedir. Kim

mutlu, huzurlu bir bebek istemez ki? Hem bebeğiniz zaten yakın zamanda hareketlenip serbest bırakılmayı talep etmeye başlayacaktır.

İlk altı ayda bebek başkalarının kucağında olmaktan ve onlarla etkileşim kurmaktan büyük mutluluk duyacaktır. Sekiz ila dokuz aylık olduğunda ise yabancılara ve çok aşina olmadığı akrabalara korku ve kaygı ile tepki vermeye başlar. Onu anneden ayırma çabalarına anneye sıkı sıkı tutunarak ve ağlayarak karşılık verebilir. Bu aslında normal bir gelişim davranışıdır ve hemen her bebek dünyaya dair farkındalığı arttıkça böyle davranır. Bağlandığı kişiye yakın olma isteği güzel bir işarettir. Bunu bilirseniz, söz konusu davranışlar karşısında kaygılanmaz veya yılmazsınız ve onlarla daha kolay baş edebilirsiniz. Bu önemli bir gelişim aşamasıdır ve bebeğin duyguları ona duyarlıkla karşılık vermenizi, güven ve güvence hissettirmenizi gerektirir. Bu dönem, bebeğinize bağımsız olmayı ve kendi kendini dinginleştirmeyi öğretme zamanı *değildir*. İzleyen yıllarda çocuk zaten olgunlaşacak ve yoğun ayrılık korkuları dinecektir. (Hassas çocuklarda bu süre biraz daha uzun olabilir, özellikle yabancı yetişkinlerin yanında rahat olmayı öğrenmesi de gerekiyorsa.) Yabancıların iyi niyetli eylemlerini kabul etmesi için bebeği zorlamayın veya gelişimsel yönden hazır olmadan yabancı veya ayrılık kaygısını aşmasını beklemeyin; daha ziyade, onun işaretlerini takip edin. Bu süreç anne için de zor geçebilir—annenin aile ve arkadaş çevresinden bolca destek ve anlayış görmeye ihtiyacı olabilir.

> Sarılışın bir lisanı vardır; gözlerin, gülümsemenin, keyif ve huzursuzluk belirten sesli ifadelerin hep bir lisanı vardır. Daha "sevgi" demeyi öğrenmeden kullandığımız, sevgiye dair sözcük dağarcığı bunlardır.
>
> —Selma Fraiberg,
> *Anneliğin Müdafaası: Her Çocuğun Doğuştan Gelen Hakkı*

Duyarlık ve Gelişim

Bebeğe duyarlıkla karşılık vermek ona sevildiğini ve ihtiyaç duyduğunda yanında olacağınızı öğretir. Başlangıçta bebekler sevginin ne olduğunu bilmezler. Bildikleri tek şey aç, rahatsız, tedirgin veya korkmuş olduklarında

birine ihtiyaç duyduklarıdır. Biyolojik açıdan bakarsak, bebekler üç temel sağkalım ihtiyacı ile doğarlar: Yakınlık (anne veya asal bakım veren ile yakın fiziksel temas), korunma (güvende hissetme ihtiyacı) ve öngörülürlük (anne veya babanın hep yakında olacağını ve ihtiyaçlarını karşılayacağını bilmek).[10]

Nörolojik açıdan bakarsak, bebeğin ihtiyaçlarına yanıt vermenin beyin gelişimi açısından da önemli olduğunu söylemeliyiz. 1. Bölüm'de de gördüğümüz üzere, yeni doğmuş bebeğin beyni yalnızca %25 oranında gelişmiştir; bu da onu yiyecek, sıcaklık ve rahatlık başta olmak üzere her konuda ebeveynlere bağımlı kılar. Beyin araştırmacılarının bulguladığına göre, annenin yüzü, yüz ifadeleri ve ses tonu beyin gelişimi üzerinde doğrudan etkiler yaratmaktadır. Beynin kritik önem taşıyan bölgeleri ilk üç yılda gelişmektedir. Bu da zaten bağlanma ilişkisinin kurulup geliştiği dönemdir.[11]

Duygusal Düzenleme

Bebek ilk haftalarda, aylarda, hatta bazen yıllarda nörolojik yönden gelişmemiş bir halde kaldığı için kendi başına keşifler yapmasını (örneğin, nasıl sakinleşeceğini keşfetmesini) bekleyemeyiz. Dolayısıyla, onun duygu düzenleyici mekanizması *biz* oluruz—ta ki beyni gelişip, bu duyguları kendi başına dengelemeye ve düzenlemeye (regülasyon) başlayana dek. Bu gelişim, ilk birkaç yıl içinde, adım adım işleyen bir süreçtir.

Stresli ve korkutucu durumlarla karşılaşan bebek veya küçük çocuk, sakin, sevgi dolu ve empatik ebeveynlerin onunla şefkatli ve dinginleştirici şekilde konuşmasına ihtiyaç duyar. Sarılmak, okşamak veya masaj yapmak gibi dinginleştirici dokunuşlar sayesinde çocuklar duygularını dengeleyip düzenlemeyi öğrenirler. Bebekler ve yeni yürüyen çocukların emme refleksi çok güçlüdür, bu nedenle emzirmek de onları dinginleştirmek ve avutmak için iyi bir seçenek olabilir.

Sue Gerhardt, *Sevgi Neden Önemlidir: Şefkat, Bebek Beynini Nasıl Biçimlendirir?* (*Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*) kitabında ebeveynlerin rolünü şöyle tanımlar: "Ebeveynlerin bir nevi duygu koçu olması gereklidir. Bebeğin yanında olmalı ve onun sürekli değişen ruh haline uyum sağlamalıdır ama bir yandan da onu bir sonraki seviyeye geçirmeye çalışmalıdır." Örneğin çocuklar, *hüsran, rahatsızlık, öfke, gülünç, keyifli* gibi sözcüklerle belli duyguları (gayet geniş bir duygu yelpazesini) tanımlamayı öğrenmek-

tedir. Ebeveyn bunu mümkün kılmak için "bebeğin duyguları fark etmesine yardımcı olabilir. Bebek dilinde konuşup agulayabilir. Sözcükleri ve beden dilini vurgulayıp abartır ki, bebek, ebeveynin yalnızca kendini ifade etmediğini, aynı zamanda duyguları 'gösterdiğini' de anlasın."[12]

Hassas Bebek

Huysuz veya mızmız olarak nitelenen bebekler genelde fazlasıyla hassas bebeklerdir ve hassas bir bebeğe ebeveynlik etmek beklenenden daha çetin bir deneyim olabilir. Hızla şaşkına dönebilir ve bu zorluk altında ezildiğinizi düşünebilirsiniz. "Yüksek hassasiyetli" veya "hassas bakıma ihtiyaç duyan" bebek (*high-need baby*) ifadesi son derece hassas olan ve diğerlerine göre daha çok huzursuzlanan bebekleri tanımlamaktadır. Bu hassas bebekler, soğuk, parlak ışık, ani ses, ani hareket veya kendisiyle pek çok kişinin birden ilgilenmesi gibi etkenler nedeniyle aşırı uyarılabilirler.

Dinginleşme ve rahat etme ihtiyacı duyarlı bir yetişkin tarafından karşılanmayan çocuğun sinir sistemi zaman içinde aşırı uyarılmış bir durumda kalmaya başlar.[13] Giderilmeyen stres de yaşamın ileriki dönemlerinde yeme ve sindirim bozukluğu, kalitesiz uyku, panik atak, baş ağrısı ve kronik yorgunluk gibi pek çok fiziksel soruna yol açabilir.[14] Çocukken kendi başına ağlamaya terk edilmiş ve ileriki dönemde de terapi görmemiş kişilerin beynindeki anti-anksiyete kimyasallarını yöneten yüksek beyin işlevleri çalışmaz hale gelir. Bu da klinik depresyona yol açabilir.[15]

Hassas bebekler ihtiyaçlarını daha şiddetli ve yüksek perdeden ifade eder, bunun sonucunda yetişkinler onları fazlasıyla talepkâr olarak nitele-yebilir. Oysa bebeğin huzursuzluğunu, ebeveyne yönelik hoşnutsuzluk veya onaylamama ifadesi gibi görmek yerine, duygu ve gereksinimleriyle başa çıkamadığının ve bir denge bulmaya çalıştığının işareti olarak değerlendirmek gereklidir. Bu bebekler avutulup dinginleştirilmeye daha çok ihtiyaç duysalar da, bu ihtiyacın hakkıyla karşılanması sayesinde gittikçe daha sakin ve huzurlu bir ruh haline bürünürler.* Çocuk psikoterapisti Margot Sunder-

* Bilimsel araştırmalara göre, bebeğin belli uyaranlara aşırı tepki vermesi ve sakinleşememesi, bir duyusal hassasiyet ve işleme sorunu kaynaklı olabilir. İlgilenen okurlar, duyu bütünleme alanındaki bu kitabı inceleyebilirler: Kranowitz, Carol Stock, *Senkronize Olamayan Çocuk*, çev: Esra Şeker Baggio, İstanbul: Pepino, 2014. (Dan. N.)

land, *The Science of Parenting* (*Ebeveynlik Bilimi*) kitabında bebeğin beyninde yapılanan ve yaşamın ileriki dönemlerinde stresle başa çıkmasını sağlayan mekanizmalara şöyle değinmiştir: "Çocuğun her huzursuzluğunu istikrarlı biçimde yatıştırırsanız ve her ıstıraplı ağlayışı ciddiye alırsanız beyinde son derece etkili stres yanıt sistemleri kurulmasını sağlarsınız."[16] Kısacası, bebeğin ağlayışına yanıt verdiğinizde "pes ettiğinizi" düşünmeyin; hassas bebekler de gelecekte güçlü karakterli, sağlam liderlik becerilerine sahip bireyler olabilirler. Bebek büyüyüp olgunlaşacaktır, siz de onunla her gün daha iyi bir uyum yakalayacaksınız. Zaman içinde, bebeğin sizden karşılık alana dek bir süre sakince bekleyebildiğini göreceksiniz.

Gece Bakımı

Kültürel beklentiler, bebeğin her gece altı ila yedi saat uyuması yönündedir. Bunun yarattığı şehir efsanesi nedeniyle ebeveynler kolayca hüsran yaşar, hatta uyanma, ağlama ve mızırdanma gibi davranışları pekiştirmekten korktukları için duyarsızlaşıp bebek ihtiyaçlarını daha az karşılamaya başlarlar. Araştırmacıların bulguladığına göre bebeğin daha uzun süreyi hafif uykuda geçirdiği farklı bir uyku ritmi vardır. İlk aylarda ise uzun ve kesintisiz uyku uyumaya hiç yatkın değildir—özellikle de emziriliyorsa.

Gerçek şu ki, bebek geceleri de bakıma muhtaçtır. Bebeğe kendi başına uykuya dalmayı öğreteceğim diye onun uzun süre ağlamasına göz yumarsanız aşırı seviyede stres hormonu (kortizol) salgılamasına yol açarsınız, bu da beynindeki kimyasal dengesini bozar. Araştırmacıların keşfettiğine göre, bebeğin ihtiyaçlarını hızlı ve istikrarlı biçimde karşılayan anneler, stres hormonlarının normal seviyeye daha çabuk inmesini sağlar.[17] Bebeğin stresini asgariye indirmek çok önemlidir çünkü kortizol düzeyi yüksek kalan çocuklar gelecekte duygusal sorunlara daha yatkın olur.[18] Çocuğun gece bakım ihtiyaçlarını 6. Bölüm'de daha ayrıntılı inceleyeceğiz.

Bebek Ağlamasıyla Baş Edemediğinizde

Ağlayan ve sakinleşemeyen bebek karşısında bile duyarlı ve empatik davranmayı sürdürmek çoğu ebeveyn için oldukça güçtür. Bunu başarmak far-

kındalık ve bolca sabır gerektirir. Ebeveynler duyarlık ve empati ile büyütülmediyse doğal olarak böyle davranmaya eğilim gösteremeyebilirler. Ama nasıl yetişmiş olursanız olun, kimi dönemlerde duygusal duyarlık ile hareket etmekte illa ki zorlanırsınız—özellikle de yorgunsanız veya yaşamınızın başka bir alanında stres yaşıyorsanız. Hendrix ve Hunt *Sevginin Gücü* kitaplarında şunu yazar: "Çocuğun size bağımlılığına sert tepkiler göstermeye başladıysanız bu gelişim aşamasında yaralanmış olabilirsiniz. Bu kavrayışı kullanarak, daha bilinçli bir ebeveyn olmak için üzerinde çalışmanız gereken konulara dikkat verebilirsiniz."[19]

İster bebeğiniz ile büyük çocuğunuzun ihtiyaçlarını dengelemeye uğraşın, ister de hassas bir bebeğin gereksinimlerini duygusal duyarlıkla karşılamaya çalışıyor olun, yorgunluk, öfke ve tükenmişlik aşırı tepkiler vermenize yol açabilir. Dolayısıyla bu durumunuzu hafife almayın! En yetkin ebeveynler bile yeterli destekten ve istirahatten yoksun kaldıklarında çocuk bakımının ağırlığı altında ezilmeye başlayabilirler. Destek kuvvetleri (anne babanız, bir arkadaşınız) çağırın ve dinlenmek, dinginleşmek ve içe dönebilmek için kendinize biraz zaman ayırın. Böylece bebeğin ağlamasını kişisel bir mesele olarak görmez veya bebeğin sizi manipüle ettiğini düşüneceğiniz bir ruh haline girmezsiniz.

Tükenmişlik belirtileri veya bebeğin ihtiyaçlarıyla baş edemez hale gelmek, fazladan desteğe veya profesyonel yardıma gerek duyduğunuzu gösterir. Bunları 9. Bölüm'de derinlemesine inceleyeceğiz.

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları *(devam)*

İkizleriniz varsa tek çocuğa kıyasla daha çok ağlama işitiyorsunuz demektir. Tek bir bebeğin ihtiyaçlarına yanıt verir gibi davranıp iki bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak olanaksız. Biri diğerinden fazla ağladığında büyük bir suçluluk duyuyordum. Bebeklerden birini kucağımda tutarak yapabileceğim işleri bile ikisini de yatırarak yapıyordum çünkü hangisini seçeceğimi bilemiyordum. Bazen biri ağlarken diğerini kucağımda taşıyordum, sonra ağlayanı kucağıma alıp diğerini yatırıyordum. Yüreğim burkuluyordu ve ben de bolca ağlıyordum. Bazen onları dinginleştirmeye çalışırken kulak tıkaçları takıyordum çünkü iki ağlayan bebeğin verdiği ıstırap beni derinden sarsıyordu. Kulak tıkaçları sesi biraz törpülüyordu, ben de sakin kalıp bebeklere odak-

lanabiliyordum. Mümkün olduğunca ikisini birden kucağımda tutuyordum. Bu bile kendi başına zordu. Sırtım ve kollarım ağrıyordu. Arkaya doğru esneyip ağırlık merkezimi yeniden ayarlıyordum ama bu sefer de önümü göremiyordum. İkisini birden yatay halde sallayamıyordum, o yüzden başka bir pozisyon tercih ediyor olsalar dahi kollarımda dimdik oturmak zorunda kalıyorlardı. Takılıp düşeceğimden ve ikisini birden düşüreceğimden çok korkuyordum. Çok güçlendim. Halterci gibi kas yaptım! Önümdeki bir yıl boyunca her şeyi yapabileceğimi söyleyip durdum kendime. Atalarımızın karşılaştığı güçlükleri düşündüm. Yalnızca bir yıl. Yapabilirdim.

İlk yılda tek odak sağkalım üzerindeydi. Her şeyi on beş dakikalığına yapıyordum. Gülümsemeye ve gülmeye çalıştım ama daha çok ağladım. İki bebeğe de ayrı ayrı bağlanmış hissetmek çok güçtü. Bebeğin gözlerine baktığınız ve saçlarını okşadığınız o keyifli anlar hiç yaşanmıyordu. En azından çok enderdi. İki bebeği birden kollarımda tutunca zaten yerleşim nedeniyle gözlerinin içine bakamıyordum. Bir kadın anımsıyorum; dediğine göre hangi bebeğin hangisi olduğunu kolayca bilebilirdim, çünkü anneleriydim. Ama bu sözlerine yalnızca ağladım. Eşim ve kızım ikizleri birbirinden ayırmakta benden daha başarılıydı, çünkü onları kucağımda, yan yana görüyorlardı. Daha sonraları onları iki ayrı varlık olarak görmeye başladım elbette ama başta tek bir varlık gibi geliyorlardı bana. İhtiyaçlarını karşılamaya ve benimle bağlanmalarını sağlamaya çalışırken o kadar tükeniyordum ki onları ayrı bireyler ve oğullarım olarak tanımaya zaman bulamıyordum. Bunu anlatmak çok güç. Şimdi yine bir bebeğim var, dördüncü çocuğum. O ilk yılda ne çok şey kaçırdığımı şimdi anlıyorum. Küçücük şeyler bile başa çıkılmaz hale geliyordu. Bebeklerden birini yıkarken o andan hiç keyif alamıyordum çünkü diğeri ana kucağında sırasını bekliyor oluyordu ve haykırmaya başlaması an meselesiydi. Yürüme çağına geldiklerinde, evde birilerinin olması ve çocuklardan biriyle ilgilenmesi gerekliydi ki diğerini yürütebileyim. Hemen her şey bir zamanlama meselesiydi, yapılması gereken işleri hızlıca yapıp bir bebekten diğerine koşuyordum. Bez değiştirme işi korkunçtu. Her bebek bezi değiştikten sonra kucaklanmak ve rahatlatılmak ister, ama bezi ilk değişen bebeğin diğerini beklemesi gerekiyordu, ondan sonra da benim kucağımı paylaşmak zorunda kalıyorlardı. Neyse ki paylaşma zorunluluğunu mesele etmediler. Çoğunlukla birbirlerine sokuluyorlar ve birbirlerini sıkı sıkı kavrıyorlardı. Hayatları boyunca zaten hep bunu yapmışlardı. Yine de, bundan daha fazla-

sını vermem gerektiğini biliyordum. Muhtaç oldukları şeyi sağlayamamaktan ötürü kendimi kötü hissediyordum. O sırada uygun şekilde bağlanamadıklarından, "yeterince iyi" olmadığımdan çok emindim. Karanlık günlerdi. Ama büyüdüler, güvenli bağlandılar ve mutlular. Eşimin söylediğine göre, en "kötü bağlandığım" günde bile çocuklarıma, bazı çocukların en iyi günde aldıklarından daha fazlasını veriyormuşum. Çocuklar dayanıklı ve toparlanma gücüne sahip varlıklar. Bu özelliklerini gerekli gereksiz sınama taraftarı değilim ama düşüncem o ki, ikizlerim, annelerinin çok zorlandığını biliyorlar. Çok bağışlayıcılar. Hem birbirlerine de sahipler. (*Devam edecek*)

—Pam S.

[**Yazarların notu:** Çocuk affedici ve dayanıklıdır, özellikle de sevildiğini hissettiği zaman. Çocuğun her ağlayışını dindiremeyiz veya her yarasını iyileştiremeyiz ama hep yanında olup onu elden geldiğince avutabilir ve rahatlatabiliriz.]

Bebekler Neden Ağlar?

Anımsayalım ki, bebekler ihtiyaç ve hislerini ifade etmek için ağlarlar. Aşağıda bebeklerin ağlamasına neden olan en yaygın nedenler verilmiştir. Zaman içinde siz de böylesi bir listeyi zihninizde oluşturacak ve her huzursuzlukta üstünden hızlıca geçeceksiniz. Farklı yaklaşımlar denemek yararlı olabilir. Bebeğiniz ihtiyacı karşılandığında bunu gösterecektir. Bazen yapılacak tek şey onu kucaklamaktır.

- Açlık
- Yorgunluk
- Yalnızlık
- Kucaklanma ihtiyacı
- Ten tene temas ihtiyacı
- Rahatsızlık, sinirlilik veya gaz ("kolik")
- Üşüme veya sıcaklama
- Annenin stresini algılama
- Aşırı uyarımdan ötürü strese girme

- Yetersiz uyarım (daha sevecen ebeveyn etkileşimine ihtiyaç duyma)
- Ani ses ve gürültüler
- Yenen bir gıdaya veya anne sütünden geçen bir maddeye hassasiyet göstermek
- Kulak iltihabı, reflü, idrar yolu iltihabı veya anemi gibi tanısı konmamış bir tıbbi sorun ya da ağrı

1-3 Yaş Dönemi ve Sonrası

1-3 yaş dönemindeki çocuk sizinle bağını güçlendirmeyi sürdürür. Bu sırada duyarlık gösteren ve ihtiyaçlarını gideren ebeveynlere hâlâ gereksinimi vardır. Aşağıdaki hususlara dikkat ederek duyarlığınızı koruyabilirsiniz:

- Çocuğa empati ile karşılık vermek, duygularına saygı göstermek ve davranışlarının ardındaki ihtiyaçları anlamak, o henüz bir bebekken kurduğunuz yakın bağlantının sürmesine yarar. (Küçük çocuklar bolca şefkate ve sevecen ilgiye ihtiyaç duymayı sürdürürler.) Yürüme çağındaki çocuklar gittikçe daha bağımsız olurlar, ebeveynler güvenli ortamlar hazırlayarak ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için yakınlarda hazır bekleyerek onların keşiflerini destekleyebilirler. Dahası, çocuğun eylemlerine ilgi göstererek, yönettiği oyunlara katılarak ve heyecanını paylaşarak onda özgüven inşa edebilir ve beceri gelişimine katkı sağlayabilirler. İlk yıllarda çocuklar yeni şeyler denerken ebeveynlerden sık sık geribildirim almaya da ihtiyaç duyacaklardır.
- Ebeveynler, çocuğun sosyal beceriler geliştirmesinde çok önemli bir rol oynar. Çocuk için uygun serbest oyun buluşmaları düzenleyebilirler, bu sırada çocuğun oyununu izler, pozitif disiplin ile güvenliği tehlikeye atacak durumları önler, etkili iletişim teknikleri öğretir ve hakkaniyetli oyun kavramını anlatırlar. Bu çağdaki bazı çocuklar daha resmi okulöncesi ortamlarına (anaokulu) hazırdır, hatta bunlardan keyif alırlar, ama bu ortamlar sosyalleşmeleri için illa gerekli değildir. Ebeveynlerin dâhil olmadığı programları değerlendirirken çocuğunuzun sizden ayrı kalmaya ne kadar hazır olduğunu ve programa nezaret eden yetişkinlerin ne tür ve miktarda destek verdiğini göz önünde bulundurun.

- Ebeveynler çocuğun ilk öğretmenleridir ve doğumla birlikte öğretmeye başlarlar. Çocuğun günlük deneyimlerini elden geldiğince zenginleştirin. Para harcamanızı gerektirmeyecek doğal etkinlikler bulun. Çocuklar öğrenmeyi çok sever ve her bilgiyi özümserler. Sezgisel olarak çocukla uyum yakalamış ebeveynler bu öğrenme ortamını daha yararlı kılmak için çocuğu ilgi duyduğu şeylerden koparmaz, soruları yanıtlar ve "öğretme anları"nı değerlendirir.* Kitap okuyabilir, şarkı söyleyebilir, öğretici oyunlar oynayabilir ve oyunları da çocuğun yönetmesine izin verebilirsiniz. 1-3 yaş dönemindeki çocuklar yalnız başlarına oynayabilirler. Anne veya baba evde başka işlerle ilgilenirken onların yanında da oyunlarını sürdürebilirler. Sizin yaptıklarınızı taklit etmekten hoşlanırlar, o nedenle havluları katlamak veya temizliğe yardım etmek gibi işler yapmaları için onlara fırsatlar yaratın. Böylece, çalışmanın gayet eğlenceli olabildiğini öğrenirler ve ailenin yararlı bir üyesi olduklarını hissedebilirler.

Öfke Nöbetlerine ve Şiddetli Duygulara Yanıt Vermek

Farz edin ki, bir süpermarkette veya restorandasınız ve çocuğun biri ortalığı birbirine katıyor; ağlıyor, tutturuyor, hatta yerde yuvarlanıp çığlıklar atıyor. Bu sahneyi pek çok kez görmüşsünüzdür. Hatta "Şunun poposuna birkaç şaplak vurmak gerek," diye düşünmüş bile olabilirsiniz. Aslına bakarsanız böylesi durumlarda sakin bir ebeveyne ihtiyaç vardır. Çünkü çocukların güçlü duygularına, olumsuz davranışlar veya öfke nöbetleri sırasında da yanıt verebilmek kritik önem taşır. Peki, bunu nasıl yapa-

Okulöncesi çağdaki çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olan, otoriterlikten kaçınan ve ceza kullanmayan annelerin olumlu sosyal (*prosocial*) davranış sergileyen çocukları olması daha yüksek bir olasılıktır.[20]

* Bu bağlamda, yapılandırılmış ve performans kaygısı içeren (öğretme amacının ebeveyn-çocuk ilişkisinin önüne geçtiği) yapay etkileşimlerden bahsedilmemekte, daha ziyade günlük yaşamın ve ilişkinizin içinde yer alan, çocuğunuzun farkında olmadan öğrendiği bir süreç vurgulanmaktadır. "Öğretme anları," çocuğunuzun yaşamın doğal akışı içinde öğrendiği deneyimlerdir. Açık havada ve doğada bol vakit, fiziksel hareket, temas, serbest oyun, çeşitli duyusal uyaranlar içeren etkileşimler bu doğal "öğrenme" sürecinin ve gelişimin önemli parçalarını oluşturmaktadır. (Dan. N.)

cağız? Davranışı kişisel mesele haline getirmeden, dünyaya çocuğun gözlerinden bakın. Bu noktada, çocuğun duygu düzenlemesinin *sizin* elinizde olduğunu unutmamak gereklidir. En iyi önlem, kendinizi ve çocuğunuzu zor durumlara sokmaktan (örneğin, çocuk aç veya yorgunken alışverişe devam etmekten) kaçınmaktır. Mümkünse etkinlikleri önceden planlayın ve çocukların düşük tolerans düzeyini de hep akılda bulundurun. Çok çabuk sıkılabilirler.

Ebeveynler bebeği bu karmaşık duygular âlemine, duyguları tanımlayarak ve açıkça adlandırarak geçirirler. Bu öğretim de genelde çekinmeden ve utangaçlık hissetmeden verilir.[21]

Eğer alışverişe çıkmanız gerekiyorsa çocuğunuz ile önceden konuşun ve ne yapacağınızı, kendisinden ne beklediğinizi anlatın. Karnının tok olmasına veya yanınızda atıştırmalık bulundurmaya dikkat edin. Çocuktan mağazada belli bir ürün aramasını isteyerek alışverişi bir oyuna çevirmeye çalışın. Zihnini meşgul tutmak, çabuk sıkılmasını ve huzursuzlanmasını engelleyecektir. (Küçük yaştaki çocukların dikkatini kolayca yeni şeylere çevirebilirsiniz.)

Öfke nöbeti, şiddetli duyguların dışavurumudur. Çocuğun beyni henüz tam gelişmemiş olduğu için şiddetli duyguları makbul yollarla ifade edemez, dolayısıyla nöbet ile dışa yansıtabilir. Öfke nöbetinin altında gerçek duygular yatar ve empatik biçimde ele alınmaları gerekir. Öfke nöbeti sırasında ebeveyn çocuğun duygusunu tanımlayarak geçerliğini onaylamalı ve çocuğu rahatlatmaya çalışmalıdır. Öfkelenmekten ve (yoğun bir dürtü hissetse bile) çocuğu cezalandırmaktan kaçınmalıdır. Şunu hep anımsayalım ki, çocuğa sevgi ve onay ile karşılık verdiğimizde, onun empati ve sosyal beceri geliştirerek büyümesini sağlarız.[22]

Öfkelenen çocuk duygularını anlatamaz veya doğru sözcüklerle anlatmak için yardımınıza ihtiyaç duyar. Ayrıca, dinginleştirici sözlere, okşayıp sarılmalara da iyi yanıt verebilir. Sinirleri bozulan bir çocuğu dinginleştirmek için soğukkanlılığınızı koruyun ve dikkatini başka şeye çevirmek ya da sarılmak gibi teknikler kullanın. Süpermarketin ortasında değilseniz, yanına oturup onunla nazikçe, dinginleştirici şekilde konuşmak da bir seçenektir. Çocuğunuzun en iyi neye yanıt verdiğini bulmak için biraz deneme yapmanız gerekebilir. Her çocuk farklıdır. Her durum da farklıdır. Yorgun, incinmiş, öfkelenmiş veya hüsrana uğramış çocuğa şefkat gösterir ve onunla empati kurarsanız, kırılgan duygularla nasıl başa çıkılacağına dair örnek teşkil edebilirsiniz. Öfke nöbetlerine ve güçlü duygulara nasıl yanıt vermek gerektiğini 8. Bölüm'de pozitif disiplin bağlamında daha ayrıntılı şekilde inceleyeceğiz.

Çocuklara Duygusal Farkındalık Öğretmek

Çocuklar empatiyi, ihtiyaçlarına yanıt veren, duyarlı ebeveynlerden öğrenir. Ebeveynler, üç ila beş yaşındaki çocukla empati kurarken lisan ve mantıktan daha kolay yararlanır; bu da çocuğun hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlamasını sağlar. Empati tohumları ilk yıllarda filizlenir; çocuğunuz bir başka çocuğa yardımcı olduğunda veya incinmiş bir arkadaşıyla ilgilendiğinde bunun işaretlerini görürsünüz.

Çocuklar (tıpkı yetişkinler gibi) duygu ifade etmeyi öğrenmelidir, ama çoğu ebeveyn bu gerekliliği unutur. Uygun sözcükleri bilmiyorsanız duyguları ifade etmek çok güçtür, dahası çoğu yetişkin kendi gereksinim ve duygularını bile yeterli düzeyde ifade edememektedir. Şefkatli İletişim olarak da anılan ama genelde Şiddetsiz İletişim (Nonviolent Communication) olarak geçen iletişim yaklaşımı, yetişkinlere, duygusal ihtiyaçlarını ifade etmek için başarılı yöntemler öğretmektedir. (Şiddetsiz İletişim konusunu 8. Bölüm'de daha ayrıntılı inceleyeceğiz. Şiddetsiz İletişim Merkezi'nin www.cnvc.org adresindeki web sitesinden de bilgi alabilirsiniz.) Bebeğe duyarlıkla yaklaşmak, ona yaşam boyu kullanacağı şefkatli iletişim becerilerini öğretmenin ilk adımıdır.

Yalnızca Babalar için

İlk haftalar ve aylarda baba ikinci planda kalmış gibi görünebilir. Anne ile bebeğin güzel bir ilişkisi vardır, peki babalar resme ne zaman ve nerede dâhil olmalıdır? Dr. William Sears'a göre babalar, bebek bakımı konusunda iyi niyetli ama beceriksiz gibi gösterilmektedir. Oysa "baba, bebeğiyle farklı bir bağlantı kurar ve bu farklılık bebek gelişimine önemli katkılarda bulunur... Baba bağlanmasına dair araştırmalar göstermektedir ki, yenidoğan bakımına katılma fırsatı verilen ve bu yönde teşvik edilen babalar, bebek gelişimine en az anneler kadar katkı yapabilmektedir. Babanın bebek ihtiyaçlarına verdiği yanıtlar annelere kıyasla daha az otomatik olabilir ve daha uzun zaman içinde oturabilir, ama babalar da evlatlarıyla güçlü şekilde bağlanma kapasitesine sahiptir."[23*] Bağlanma konusunu inceleyen araştırmacılara göre, yeni

---

* İlgilenen okurlar, Türkiye'de babalık rolleri üzerine yapılmış en kapsamlı araştır-

doğmuş bebeklerin dürtüsü ilk önce tek bir kişiyle duygusal bağ (bağlanma ilişkisi) kurmaktır, bu da anne veya diğer birinci bakım verendir. Bebek büyüyüp olgunlaştıkça evrenini genişletecek ve babası ile diğer yetişkinlere de orada daha çok yer verecektir.*

Anneler, baba ile bebeğin bağlanmasını aktif olarak desteklemelidir. Babalar bebeği dinginleştirmeyi, yıkamayı, onun gazını çıkarmayı ve bezini değiştirmeyi gayet iyi becerebilirler. Aslına bakarsanız, babaların etkileşim kurmakta kullandığı benzersiz yöntemler takdir ve teşvik edilmelidir. Bir süre sonra bebeğin banyo veya bez değişimi için babasını tercih ettiğini görebilirsiniz. Dinginleşmek veya uyumak için babanın göğsüne yatmak bebeğin çok özel bir bağ kurmasını sağlar. Ama karnı acıkmaya başlayınca veya yerinde rahat edemeyince yine en çok bağlı olduğu ebeveyni (çoğunlukla anneyi) isteyecektir. Çocuk iki veya üç yaşına gelinceye dek baba onun yaşamında ikincil bağlanma figürü olabilir. Bu durum, çocuğun mizacına bağlı olarak daha uzun da sürebilir. Ama üzülmeyin, bu normal bir gelişimdir. Çok geçmeden çocuk babasıyla dışarı çıkmak için ısrara başlayacak ve birlikte ömür boyu unutulmayacak anılar yaratmak isteyecektir.

Babalara Dair Araştırmalar

Babalık Girişimi'ne (Fatherhood Initiative) göre, babanın çocuğa ne denli yakın olduğu, çocuğun ergenlik döneminde içki, sigara, uyuşturucu/uyarıcı ve uçucu madde kullanımı gibi riskli davranışlara ne kadar meyil edeceğini etkilemektedir. Bu konuda hazırlanan rapora göre, "Babanın yakınlığı ergenin uyuşturucu kullanma olasılığını düşürmektedir. Bu yakınlık düzeyinin en yüksek olduğu ortam da [anne ile babanın evliliği sürdürdüğü, birlikteliği] bozulmamış ailelerdir. Dolayısıyla, [evlilik birliği] bozulmamış ailelerde büyüyen ergenler, uyuşturucu kullanım riski en düşük olan bireylerdir. [Ebeveynlerin boşanıp başkalarıyla evlendiği] karma ailelerde bu risk

manın özet raporunu http://bit.ly/2JC2HGa adresinde inceleyebilirler (AÇEV, *Türkiye'de İlgili Babalık ve Belirleyicileri*, Özet Araştırma Raporu, 2017) (Dan. N.)

* İlgilenen okurlar, baba-bebek bağlanmasına dair bilimsel araştırmaların özeti için bu makaleyi inceleyebilirler: Aslıhan Onaran, "Babalar ve Bebekleri: Bilim Ne Diyor? Baba-Bebek Bağlanması Konulu Literatür Taraması, 1958-2018" http://www.attachmentparentingturkiye.com/babalar-ve-bebekleri-bilim-ne-diyor/ (Dan. N.)

yükselmektedir. Tek ebeveynli ailelerde biraz daha artan risk, hiç ebeveynin olmadığı ailelerde [örneğin, yetiştirme yurtlarında] en üst noktaya ulaşmaktadır. İçki, sigara ve solunum yoluyla alınan madde kullanımı ölçümlerinde, babanın yakınlığının, ergenler üzerinde bağımsız, olumlu ve güçlü bir etkisi olduğu görülmüştür. Ancak annenin yakınlığı ile uyuşturucu kullanımı arasında doğrudan bir bağlantı saptanamamıştır. Diğer bir deyişle, uyuşturucu kullanımını azaltmaya yönelik girişimler, ergenin nasıl bir aile yapısında yetiştiğinden bağımsız olarak, baba-ergen ilişkisini güçlendirmeye yoğunlaşmalıdır. Bu güçlendirme çabası, babasız evlerde yaşayan ergenler açısından daha da önemlidir, çünkü babayla sınırlı temasları son derece yetersiz kalmaktadır."[24]

Ya Oğlanlar?

Kültür olarak oğlanları hep farklı algılar ve onlardan hep farklı şeyler bekleriz. Oğlanlara ilgi gösterip nitelikli bakım verdiğimizde kişiliklerinin çarpılacağını, aşırı duyarlı ve bağımlı olacaklarını düşünürüz. Oğlanlara yönelik alışıldık tutumlar toplum içindeki gruplara (ebeveynlere, büyük ebeveynlere [anneanne, babaanne, dede], öğretmenlere ve antrenörlere) yayılıp, William Pollack'ın "oğlan yasaları" adını verdiği bir dizi efsane doğurdu. Bunlara göre, oğlan davranışını belirleyen etken ortam değil, hormonlardır; oğlanlar küçük yaşta sert erkekler olmayı öğrenmelidir vs. Ama bu düsturların başardığı tek şey, oğlanları duygularından koparmak, böylece onları daha duyarsız ve saldırgan kılmak oldu.

Yeni araştırmalar ise, anne babaların oğullarıyla güçlü duygusal bağlantılar kurma gereğini vurgulayarak söz konusu trendi tersine çevirmeye başladı. Örneğin Dr. Pollack'ın saptadığına göre, "bir oğlanın annesiyle yakın ilişkisi olmaması, onun özgür, özgüvenli ve bağımsız bir erkeğe dönüşmesini; kendini seven, risk alabilen ve yetişkin yaşamındaki diğer fertlerle yakın ve sevecen ilişkiler kurabilen biri olmasını güçleştirmektedir."[25] Babalık Girişimi tarafından yürütülen bir araştırmaya göre de, "anne babaya yakın olan ergenler, evin dışında çetecilik, sigara, içki, uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışlara yol açabilecek olumlayıcı ilişkiler aramaya daha az ihtiyaç duyarlar."[26] Dr. Eli Newberger de *The Men They Will Become (Büyüyünce Dönüşecekleri Erkekler)* kitabında şöyle yazıyor: "Oğlan bebeğe yalnızca

gerektiğinde, yani besleme, temizleme ve dinginleştirme sırasında dokunmak [bunlar dışında ise temastan kaçınmak] kolayca alışkanlığa dönüşebilir... Oysa oğlanlar, sırf verdiği zevkten ötürü de bolca temasa ihtiyaç duyarlar. Anne babanın ise mutlu bir oğlandan gelen yürek ısıtıcı geribildirime ihtiyacı vardır."[27]

Mevcut araştırmalara göre, hem anne hem de baba, oğluyla sağlam bir bağlantı kurmalıdır, çünkü bunda pek çok koruyucu yarar vardır. Eğer babanın dâhil olmadığı bir aile ortamınız varsa, oğlunuzun bir baba figürüyle, örneğin bir ağabey, amca, dayı veya dedeyle sevecen ilişki kurması çok önemlidir. Oğlunuz bir gün baba olursa, iki cinsiyetin üyelerinden öğrendikleri, kendi evlatlarını yetiştirirken kullanacağı beceriler olacaktır.

Yaşamın Güçlüklerine Karşın Çocuk İhtiyaçlarına Yanıt Vermeyi Nasıl Sürdürebiliriz?

Zor günlerden geçerken bile elinizden gelenin en iyisini yapmanız gerekir. Bazı durumlar çocuk yetiştirmek için ideal olmayabilir. Eğer belli bir dönemde yaşadıklarınız çocuğunuz ile ilişkinizi duygusal yönden gerginleştiriyorsa, duyarlı tutumu ve bebeğin ihtiyaçlarına karşılık vermeyi sürdürmek için çaba göstermeniz, olumsuz etkileri asgariye indirecektir.

Bekâr Ebeveyn

Bekâr ebeveynin işi gerçekten de zordur. Bir tür "ebeveyn ve çocuk destek sistemi"nden yararlanmak için büyük ebeveynlerin veya başka aile üyelerinin yanına taşınmayı düşünebilirsiniz. Bir başka seçenek ise bekâr ebeveynlerin diğer bekâr ebeveynlerle bir eve çıkması ve ebeveyn mesuliyetlerinde birbirine omuz vermesidir. Ama böylesi tasarıların başarılı olması için elbette herkesin aynı ebeveynlik değerlerini paylaşması ve aynı çocuk bakımı yaklaşımlarını benimsemesi gereklidir.

Bekâr ebeveynin okuldan veya işten gelince bebekle birlikte uyuması, onunla tekrar bağlanmak ve geceleri onun ihtiyaçlarına daha kolay yanıt verebilmek açısından iyi bir yöntemdir. Eğer bebek bakımını gün içinde aile büyükleri veya başkaları üstlenecekse, bebeğin ihtiyaçlarını duyarlı ve istik-

rarlı biçimde karşılamalarını açıkça talep edin. Çünkü "bırak ağlasın" yöntemini kabul etmemiz mümkün değildir.

Eğer yalnız ve aileden uzaksanız, arkadaş çevrenizi geniş aile haline getirebilirsiniz veya diğer bekâr ebeveynlerle tanışabilirsiniz. Yerel bir API destek grubu bulmayı veya bir ebeveyn destek çemberi oluşturmayı da düşünebilirsiniz.

Evlat Edinme

Ebeveynlerin sağladığı bakım (ayrıca, ihtiyaçlara verdiği yanıt) istikrarlı ve şefkatli ise evlat edindikleri bebek daha hızlı bağ kuracaktır. Çocuğun travma geçmişi varsa ihtiyaçları daha yoğun olabilir ve güven ilişkisi kurması daha uzun sürebilir. Ne olursa olsun şunu hissedebilmelidir ki, yeni ebeveynleri istikrarlı şekilde yanındadır ve ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu süreçte zorluklar çekerseniz evlat edinme ve travma konularında uzmanlaşmış terapistlerden profesyonel yardım alabilirsiniz. Yabancı bir ülkeden evlat edindiğiniz çocuğun daha hızlı uyum sağlaması için ise geldiği yetiştirme yurdundan kendini daha güvende hissettirecek bir nesne (bir oyuncak veya örtü) getirebilirsiniz. Çocuk katı gıdaya başlamışsa, yeni yaşamına ve yeni deneyimlere alışana kadar bildiği gıdalarla beslemeye devam edin. www.adoptivefamilies.com sitesinde evlat edindiğiniz çocuğu bağlanma temelli ebeveynlik ile yetiştirmenizi sağlayacak daha pek çok bilgi bulabilirsiniz. Sekiz Ebeveynlik İlkesi'nin evlat edindiğiniz çocuğa uyarlanmasına dair bilgiyi ise www.attachedattheheart.com adresinde bulabilirsiniz.

Boşanma

Boşanma halinde de işin anahtarı istikrardır. Boşanma son derece güç bir süreç olabilir ve ne tür durumlar yaratacağı ebeveynlerin kişiliğine bağlıdır. Bağlanma sürecinde kesinti olmaması için iki ebeveynin de açık iletişimi sürdürmesi, uzun süreli ayrılıkları asgaride tutması, gündüz ve gece rutinlerini istikrarlı ve gelişim aşamasına olabildiğince uygun şekilde devam ettirmesi gereklidir. Çocuğun, aile bütünlüğü kaybına olabildiğince sağlıklı uyum sağlaması için iki ebeveynin de çocuğun duygusal esenliğini birinci öncelik yapması önemlidir. Bu, çoğu durumda, anlaşmazlıkları bir kenara bırakmak ve

çocuğun yaşamı ile etkinliklerinde birlikte rol almak demektir. En önemlisi, iki ebeveyn de çocuğun duygularına hassasiyetle yaklaşmalı ve ihtiyaçlarına yanıt vermelidir. API web sitesi, ayrı kalan ebeveynin ziyaretleri ve çocuğu yatıya götürmesiyle ilgili pek çok bilgi içermektedir. John Hartson ve Brenda Payne'in *Creating Effective Parenting Plans: A Developmental Approach for Lawyers and Divorce Professionals* (*Etkili Ebeveynlik Planları Hazırlamak: Avukatlar ve Diğer Boşanma Süreci Uzmanları için Gelişimsel Bir Yaklaşım*) kitabı ise bağlanma ilişkisini korumaya yönelik, sıklıkla tavsiye ettiğimiz bir yapıttır. Ek olarak, Judith Wallerstein, Julia M. Lewis ve Sandra Blakeslee'nin *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (*Boşanmanın Beklenmedik Mirası: Çığır Açan 25 Yıllık Çalışma*) ve yine Judith Wallerstein'ın *What About the Kids? Raising Your Children Before, During and After the Divorce* (*Peki Ya Çocuklar? Boşanma Öncesinde, Sırasında ve Sonrasında Çocuk Yetiştirmek*) kitaplarını da öneririz.

Özel Gereksinimli Çocuklar

Prematüre bebekler ve bedensel ya da zihinsel engelle doğanlar, fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlar bakımından diğer çocuklardan çok da farklı değildir. Şunu hep akılda bulundurmak gerekli: Çocuğunuzun uzmanı *sizsiniz*; bağlandığınız ve uyum yakaladığınız zaman çocuğun ihtiyaçlarına sezgisel olarak yanıt vereceksiniz. Engelli çocukların yaşamı farklı farklı doktorlarla, hastanelerle (bazen bir dizi ameliyatla), terapistlerle ve öğretmenlerle doludur. Ebeveynlerin çocukla güçlü bir bağ kurması kritik önem taşır çünkü onu koruma, savunma ve destekleme güçlerini artırır. Çocuğa ise ihtiyaç duyacağı sevgiyi, cesareti ve desteği sağlar. Bu konuya (ve başkalarına) dair kaynaklar için Ek C'ye göz atabilirsiniz. Ayrıca her konuyla ilgili olarak www.attachmentparenting.org/forums/ adresindeki tartışma forumlarını ziyaret edebilirsiniz.

Birden Fazla Çocuğunuz, İkizleriniz veya Daha Fazla Çoğul Çocuğunuz Olması

İlk bebeğinizden sonra şunları düşünebilirsiniz: "Bir çocuğum daha olursa aynı empati, özen ve adanma ile ebeveynlik edebilecek miyim? İlk çocuğum yerini yeni bir bebeğe kaptırınca acı çekmeyecek mi? Optimum bağlanma

sağlamak için aralarında kaç yıl bırakmak gerek? Peki, ya ikizlerim, üçüzlerim veya daha fazla çoğul çocuğum olursa ne yapacağım? Karşılamam gereken bu kadar çok ihtiyaç olduğunda bağlanma temelli ebeveynlik ilkelerini uygulayabilecek miyim?" Bunlar, çocuk yetiştirme felsefesi ne olursa olsun, her ebeveynin zihninden geçen sorulardır.

Çoğumuz doğuma girince tek çocuk doğururuz, bu nedenle birden fazla çocuk isteyenlerimiz, çocukların bağlanma ihtiyaçlarını hakkıyla karşılayabilmek için aralarında kaç yıl bırakmak gerektiğine bolca kafa yorarlar. Pek çok gelişim uzmanı çocuklar arasında en az iki buçuk ila üç yaş olmasını yararlı bulur çünkü bu durumda büyük çocuk, bebeğin ihtiyaçlarını anlayabilecek dil becerilerini ve bilişsel becerileri geliştirmiş olacaktır, ayrıca ihtiyaçlarını ertelemeyi daha iyi başaracaktır. Bu yaştaki çocuk aynı zamanda daha az kıskançlık hissedebilir ve bazı yönlerden ebeveyne yardımcı olabilir (örneğin, bebek bezi getirebilir veya kardeşi beslenirken kitaplar veya oyuncaklarla vakit geçirebilir). Yaş farkı daha az olan çocuklara ebeveynlik etmek ise neredeyse ikizlere ebeveynlik etmek gibidir, çünkü benzer ihtiyaçları olur ve birbirine çok yakın gelişim aşamalarından geçerler. Çocukların yaş farkı azsa, çoğul doğum yapmış gibi davranmanızı, olabildiğince yardım ve destek almanızı öneririz, çünkü büyük çocuk anneden uzun süre ayrı kalmayı pek istemeyecektir. Hâlâ emiyorsa veya annenin nereye kaybolduğunu anlayamayacak yaştaysa bu konuda daha da gönülsüz olacaktır, çünkü bildiği tek şey annesine duyduğu ihtiyaçtır. Bu yüzden annenin iki çocuğa da bakarken desteklenmesi gereklidir.

Çoğul çocuklara etkili bir şekilde ebeveynlik eden anne ve babaların öyküleri bizi her daim şaşkınlığa düşürüyor. Biz kendi çocuklarımızı teker teker büyüttüğümüz için bu ebeveynlerden fazlasıyla esin alıyoruz. Deneyimlerinden öğrenecek çok şeyimiz var. Çıkardığımız derslerden biri şu ki, aile içindeki dengenin kilit öğeleri organizasyon, öncelik sıralaması ve destek. Zamanında bir üçüz annesi (ki bir de büyük oğlu vardı) devam ettiği kiliseden gönüllüler olmasaydı bebekleri başarılı şekilde emziremeyeceğini anlatmıştı. İlk aylarda sütünü sağıyordu, böylece iki bebeği emzirirken bir gönüllü de üçüncüyü biberondan besliyordu. (Birkaç ay sonra üçünü de biberonsuz emzirebilmeye başlamıştı.) Ama gönüllüler bu kadarla kalmamıştı; çamaşırları yıkamışlar, oğlunu oynamaya çıkarmışlar ve yuvaya götürüp getirmişler, tüm aile için yemek pişirmişler, kısacası anneye büyük destek vermiş-

lerdi. Anne ile baba çocuklar ve ihtiyaçlarıyla ilgilenirken, çevredekiler de ebeveynleri desteklerse herkes ruh sağlığını, gücünü, hatta espri anlayışını koruyabilir! En önemlisi, çocukların bağlanma ihtiyaçları karşılanır ve ebeveynler aslında kendilerine bahşedilmiş her çocuğa verecek sonsuz sevgileri olduğunu fark ederler.

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları *(devam)*

Pek çok şey evde daha kolaydı. Büyük kızım olmasaydı herhalde evden bir yıl çıkmazdım. Evden çıkıyordum çünkü onun "normal" bir yaşamı olması gerekliydi. Onu yoksun bırakıyor gibi hissediyordum. Hamilelik sırasındaki istirahatlerim, yenidoğan yoğun bakım ünitesine gidip gelmekle geçen haftalar ve evden çıkmayı bırakın, kanepeden doğrulamadığım ilk birkaç ayda kızım bütün normal etkinliklerinden sürekli uzak kaldı. Oğlanlar birkaç aylık olunca, artık kızım *için* evden çıkmam gerektiğini düşünmeye başladım. Ama evden çıkmak çok yorucuydu. Yanımda taşımam gereken şeylerin sayısı inanılmazdı. Sonunda biri bana kocaman bir sırt çantası aldı. Harika bir şeydi. Bana yardımcı olabilecek annelerin nerelere gittiğini öğrendim ve ben de oralara gitmeye başladım. Bazı anneleri sık sık görüyordum; oğullarım da onları tanıyordu ve kucaklarında memnuniyetle duruyorlardı. İlk yıl kızım için çok kaygılandım. Kardeşlere dair kitaplar büyük çocuğu bir yanınıza, kardeşi ise öbür yanınıza oturtmayı, bu şekilde her şeyi paylaşmayı öneriyor. Ama bu yöntemi uygulamak bizim için olanaksızdı. Kızım tamamen yerinden edilmişti; yanımda veya kucağımda ona hiç yer yoktu. Onu olabildiğince beraberliğimize katmaya çalıştım ama yeterli gelmiyordu. Bazıları onu okula göndermem gerektiğini söyledi ama o zaman daha da az zaman geçirecektik. Önemli olan ilk yılı atlatmaktı. Her kilometre taşıyla, her boyun ve kafa kontrolüyle, her oturuşla, her yürüyüşle her şey biraz daha düzeldi. İkizler büyüdükçe kızım da bize katılır oldu ve kendimizi yine aile gibi hissetmeye başladık. (*Devam edecek*)

–Pam S.

Bir Annenin Öyküsü: Kutsal Sevgi

İlk çocuğumu doğurduktan birkaç saat sonra onun dördüncü trimestırı da istediğini hissettim. Heyecandan soluğum kesilmişti, bir yandan anlatamayacağım bir mutluluk duyuyordum, bir yandan da dehşet içindeydim. Çocuğum ise gözlerini benimkilere dikmiş, resmen "Bana yardım et" diyordu.

Ben de ilk bebeğime çoğu anne kadar hazırlanmıştım. Ama bir başkasının ihtiyaçlarını karşılamanın nasıl güçlü bir etki yarattığını asla tahmin edemezdim, çünkü o ihtiyaçların neler olduğuna daha önce hiç kafa yormamıştım.

Oğlum doğduğu günden bugüne (artık bağımsızlık işaretleri vermeye başladığı on yaşa) dek bana hep karşılanmamış ihtiyaçlar ile karşılanmış olanlar arasındaki farkı gösterdi.

Söylediklerine göre oğlum "yüksek hassasiyetli" bir bebekti. Ne demekti ki bu? *Hepimiz yüksek hassasiyetli insanlar değil miyiz?* dedim kendi kendime. Onun "mızmız" ve "yaygaracı" olduğunu söylediler. *Bu bir yargı değil mi?* diye düşündüm. Bebeklere etiket yapıştırmak (mızmız, talepkâr, iyi, kolay) korkularımızı tetikleyip savunmalarımızı devreye sokmayacak mı? Bir parçam bebeğimden *korkarken* onu nasıl koşulsuzca sevebilirim? Peki, bu örtülü reddi kendisi de sezmez mi?

Bu kanaatlerim hemen sınandı. Oğlum ilk aylarda arabadan, banyodan, giysilerden, bez değişimlerinden, çalan telefondan, ışıklardan, ev gereçlerinden, uzaklarda çalışan çim biçme makinesinden, sağa sola değil de ileri geri sallanmaktan ve bezlerinin günde on kez açılıp kapanan cırt cırtlarından ziyadesiyle rahatsız oluyordu. Arkadaşlar, akrabalar, çocuk doktorumuz, hatta hayatımda ilk kez gördüğüm insanlar bana, "Onu kucağından indirmelisin, yoksa şımarır ve bütün dünyanın etrafında döndüğünü sanır," dediler. Onların ve benim bilmediğimiz şey ise dünyanın gerçekten de oğlumun etrafında döndüğüydü. Çünkü vertigosu vardı.

Bu durumundan haberdar değildik, oğlum beş yaşına gelip bize söyleyene dek de olmadık. O beş yıl içinde onu belli bir yöne ilerlemeye zorlamadık, aksine biz peşinden gittik. Karmaşık duyusal hassasiyetinin açığa çıkmasına ve tanımlanmasına giden yol kafa karıştırıcı ve dolambaçlıydı. Yol boyunca onu neyin harekete geçirdiğini, tepki göstermeye yönelttiğini, heyecanlandırdığını ve dinginleştirdiğini öğrenmemiz, onu her gün biraz daha, adım adım tanımamız gerekti. *Bu işin kolay kısmıydı,* diye düşündüm. Çünkü

annesi olarak en küçük parçasının varlığından bile keyif alıyor, kusursuz güzelliği karşısında mest oluyordum—birbirimizi ilk gördüğümüz günden dört hafta sonra o şaşı gözlerine ve sivilceli yüzüne bakarken bile. Onu tüm kalbimle sevmeye hazırdım. Beni gafil avlayan ise korkumdu.

Susmamacasına ağladığında çaresiz kalıyordum. İnleyip bağırdığında beni onaylamadığını düşünüyordum. Uyuyamadığında terk edilmiş ve kırılgan hissediyordum. O büyürken her hafta birkaç geceyi doğru okulu, öğretmeni, terapiyi, doktoru veya yanıtı seçip seçmediğimi düşünerek geçirir olmuştum.

Bunların hepsi aslında kişisel meselelerdi ama bir taraftan da değildi. Bunu fark etmek beni sarstı. Oğlumun ihtiyaç ve duygularını kişisel mesele etmeden nasıl ciddiye alacaktım, onlara nasıl duyarlıkla karşılık verecektim? Anda kalmayı ve anda ebeveynlik etmeyi, bu sayede de oğlumu (ve anne olarak kendimi) geliştirmeyi, organik olarak değiştirip dönüştürmeyi nasıl başaracaktım?

O anlarda fark ettim ki, sezgisel, bilinçli ve bağlanma temelli ebeveynlik, hiçbirimizin oyun parkında, sınıfta veya işte öğrenmediği bir şey gerektiriyor: *Zarafet*. Onun tadını ancak kendi ıstıraplı geçiş törenlerimde, bahanelerim ve savunmalarım ortaya dökülünce aldım. Artık biliyorum ki, bebek annesini saklandığı yerden çıkarabilecek kadar bilge ve doğrudan bir varlık. O bebek, bana sarıldığında köprücük kemiğime uzanabilecek denli büyümüş olduğu zaman bile aynısı geçerli.

Anne radarıma artık daha çok ihtiyacım var. Oğlum benim hem uzaklaşmamı hem de daha yakın olmamı istiyor. Özel alanı kutsal, dokunulmaz ve işgal edilemez bir yer. Ama bir yandan da orayı paylaşmaya gereksinimi var. Değişen ruh hallerine, aşırı tepkilerine ve tuhaf tercihlerine duyarlıkla yaklaşmama ihtiyaç duyuyor. Ama anlayışımdan ziyade içtenlikle, gerçekten yanında olmama ihtiyacı var. Ona yanıt vermek artık yalnızca temel gereksinimleri karşılamaktan ibaret değil, en derin kişisel ihtiyaçlarını tanımam ve tüm korkularıma karşın onlara saygı duymam da gerekiyor. Görünmez olana yanıt verebilmeyi öğrendim çünkü onu gözlerimle değil, kalbimle görmek istiyorum.

– Lu Hanessian,
Let the Baby Drive
(*Direksiyonu Bebeğe Bırakın*)

5. BÖLÜM

DÖRDÜNCÜ İLKE
Ten Teması Kurun (Hayat Veren Dokunuş)

Fiziksel Yakınlığın İyileştirici Gücü

Çocukla ellerimiz yoluyla konuşur, iletişim kurarız. Dokunuş birinci dilimizdir. Yeni doğmuş bebeğin teninde, bizim ancak kısmen anlayabileceğimiz bir hassasiyet ve zekâ vardır. O zaman yeni doğmuş bebeğe nasıl dokunacağız, onu nasıl kucağımıza alacağız? Çok basit: Bu bebeğin geride ne bıraktığını anımsayarak. Yeni ve bilinmez olan her şeyin onu korkutabileceğini, aşina olduklarının ise dinginlik ve avuntu sağlayacağını bilerek. Bebeği bu yabancı ve anlaşılmaz dünyada dingin tutabilmek için onu sarıp sarmalayan ellerin rahim dilinde konuşması gereklidir. Zaten başka bir şeye de ihtiyaç yoktur.

–Dr. Frederick Leboyer,
Birth Without Violence (Şiddetsiz Doğum)

Dokunuş, bebekler için en az soludukları hava ve emdikleri süt kadar önemlidir. Dr. Montagu'ya göre dokunuş, "tüm duyuların anası" ve diğer duyuların üzerine kurulduğu temeldir. Dahası, dokunma duyusu, tüm canlı türlerinde işlevsel hale gelen ilk duyu sistemidir. O olmadan yaşamamız olanaksızdır; gerçekten de hastane ve yetimhanelerde hemen hiç dokunulma-

dan bakılan bebekler "hospitalizm/yuva hastalığı" veya "marasmus" denen, bugün "gelişme/serpilme yetersizliği" tabir edilen tuhaf bir hastalıktan ölüyordu. Dr. Montagu'ya göre, bir yaşın altındaki bebeklerin yetimhanelerdeki ölüm oranı 1950'lerde bile neredeyse %100'dü. Bu bebeklere yalnızca rutin muayenelerde, besleme sırasında veya bez değiştirirken dokunuyorlardı.[1]

Dokunuş: Bir Ölüm Kalım Meselesi

Boston'dan Dr. Fritz Talbot, farklı şeyler denemeye çalışan bir doktordu. 1. Dünya Savaşı'ndan önce Almanya'nın Düsseldorf kentine yaptığı seyahatte bir çocuk kliniğini ziyaret etmişti. Orada yaşlıca bir kadının çok hasta bir bebeği kucağında gezdirdiğini görünce yanındaki doktora kadının kim olduğunu sormuştu. "O bizim yaşlı Anna. Bebekler için tıbben mümkün olan her şeyi yapsak da bazen sonuç alamayabiliyoruz, o zaman bebeği Anna'ya veriyoruz. Bebekleri iyileştirmeyi her zaman başarıyor," diye yanıtlamıştı doktor. Peki, yaşlı Anna'nın sırrı neydi? Hassas bebekleri kollarına alıp hafifçe sallarken onlara *duyarlı ve şefkatli bir bakım vermesiydi.* Dr. Talbot, Boston'a döndüğünde bu bakım tarzını kullanmaya başladı ve yöntemi hızla yayıldı. 1938'de, New York'taki Bellevue Hastanesi pediatri koğuşundaki bebeklerin kucağa alınmasını ve onlara "annelik edilmesini" kurala bağladı. O yıl hastanedeki bebek ölümü oranı %35'ten %10'un altına düştü.[2]

Günümüzde çocuk terapistlerinin travma yaşamış ve istismar edilmiş çocuklara yaklaşımını düzenleyen yeni kurallar var. Haliyle çocuklarımızı istismardan ve sağlıksız dokunuştan korumaya çalışıyoruz, ama Çocuk Travma Akademisi (Child Trauma Academy) kıdemli üyelerinden Dr. Bruce Perry'den alıntıladığımız aşağıdaki metinde sözü edilen genel politika ve kurallar da bu işin çaresi değildir:

> Her sorunun yanıtını bilmiyorum ama çoğu bakım uygulamasının çocuklara aslında zarar verdiğini iyi biliyorum. Örneğin, üç ila beş yaşındaki çocuklara hizmet veren büyükçe bir merkezde, personelin çocuklara dokunmasına izin verilmiyor. Çocuklar sarılmak veya kucaklanmak isterse yetişkinlerin onları itip uzaklaştırması bile gerekiyor! Bu, ilk başta yerinde görünen bir fikrin (çocukları cinsel istismarcılardan korumaya çalışmanın) ne denli olumsuz sonuçlar doğurabileceğine iyi bir örnektir.

> Çocuklar sağlıklı dokunuşa ihtiyaç duyarlar. Gördüğümüz üzere, bebekler dokunuş eksikliğinden ölürler bile. Bu biyolojimizin bir parçasıdır. Ne yazık ki sağlıksız dokunuştan o denli korkar olduk ki, çocukların sağlıklı fiziksel sevgi ihtiyaçlarını karşılamaktan uzak durmaya başladık. Ama bu, sağlıksız dokunuşu aslında daha olası hale getiriyor, çünkü çocuklar, kendilerine sevecen görünen insanlara yaklaşıp sübyancılara karşı daha korunmasız kalabiliyorlar.[3]

Dokunmak sözcüğü "el, parmak veya vücudun başka bir parçası ile dokunma işi, temas" ve "maddesel bir nesneyi *hissetme* yetisinin kullanılması" olarak tanımlanmıştır. *Hissetme* sözcüğü burada çift anlamlıdır; dokunma duyusu üzerinden fiziksel olarak "hissetme" yetimiz, duygu yelpazemizin karmaşık lisanıyla doğrudan bağlantılıdır. Söz konusu çift anlam bir rastlantı değildir; fiziksel his ile duygu gerçekten ilişkilidir ve ikisi de yaşamın ilk dönemlerindeki dokunuşlardan doğar. Sinir veya kasların her uyarılışı ve onlarla ilişkili her duygu, gelişen beyinde silinmez bir iz bırakır.

Hayat veren dokunuş rahimde başlar. Embriyonun daha gözleri veya kulakları oluşmamışken, teni büyük oranda gelişmiş haldedir. Araştırmalara göre dokuz haftalık fetüs, avcuna dokunduğunuzda sanki bir şeyi yakalamaya çalışır gibi parmaklarını kıvırmaktadır. Amniyotik ortam dinginleştirici, nazik ve bebeği hafifçe sallayan bir yerdir, bebeğin teni ise bir tür harici sinir sistemidir. Bebek dış dünyayı teniyle algılar.

Bize yakın memeli türlerinde anneleri gözlemlediğimizde, insana kıyasla kısa olan sancı ve doğum sürecinden sonraki ilk davranışın yavruyu yalayarak uyarmak olduğunu görürüz. Doğa bu yolla, bebeğin solunum ve boşaltım sistemlerinin faaliyete geçişini güvenceye alır. İnsan türünde sancılar daha uzun sürer; bu sırada rahim, bebeğe masaj yaparak yaşamsal sistemlerini uyarır. Böylece anne, bebeğe, hayvanlarınkinden farklı bir doğum sonrası bakımı vermeye yoğunlaşabilir. Doğumun hemen ardından bebeğini kucağında tutan ve okşayan annenin nazik dokunuşları, bağ kurma ve bağlanma

Uganda'da yapılan araştırmalara göre dik konumda taşınan bebekler daha hızlı gelişmekte ve daha kısa sürede yürümeye başlamaktadır. Dik konum boyun ve sırt kaslarını geliştirirken görsel dikkati de artırır. Tüm gün boyunca taşınan bebek, o güvenli gözetleme noktasından dünyasını tanır. Dik konumda ve annenin vücuduna yakın olduğu için daha sakindir—araştırmalara göre, düzenli olarak taşınmayan bebekten daha az ağlar.[4]

sürecini başlatır. Bebeğin meme emmesi de plasentanın atılmasını sağlar.

Dr. Montagu, yenidoğan ile fiziksel temas kurma gerekliliğini şöyle açıklamıştır: "Doğum, hem anne hem de bebek için zorlu bir süreçtir. Doğumun hemen ardından ikisi de diğerinin varlığına ihtiyaç duyar, birbiriyle dinginleşip rahatlar. Anne bebeği ilk kez görerek, onun ilk ağlayışını işiterek ve onu yanı başında hissederek gevşer. Bebek ise anneyle temas ederek; onun sıcaklığını, kollarındayken aldığı desteği, okşamaları, tensel uyarımı hissederek; meme emerek; 'sıcak bir karşılama ile aileye katılarak' dinginleşir. Bunlar bizim için hep sözcüktür belki, ama son derece gerçek psikofizyolojik durumları tanımlarlar."[5]

Bebekler: Taşımak Mı Gerek, Gizlemek Mi?

Antropoloji bilimi, insan bebeklerin biyolojik ihtiyaçları itibariyle bakım verenlerden ne istediğine dair pek çok bilgiye ulaşmıştır. Yavrusu olan memelinin davranışı, dört belirgin kategoriye ayrılır. Gizleme ve taşıma bunların ikisidir. Gizleyen memelilerde anne, yavrularını gizler ve yiyecek aramaya çıkar. Sütü yağ ve protein açısından zengindir, böylece yavrular uzun süre tok ve uyku halinde kalırlar (erkenden uyanmazlar ve kendilerini doyurması için anneyi çağırırken başka hayvanları çekip av olmazlar). Taşıyan memeliler ise yavrularını sürekli üzerlerinde taşıyan veya yakınlarda tutan canlılardır, çünkü yavrular nispeten az gelişmiş durumdadır. Anne sütünde yağ ve protein oranı düşüktür, bu da bebeklerin sütü hızlı sindirmesini ve sık sık acıkmasını sağlar. Böylece anne sürekli yakınlarda olmak zorunda kalır. İdeal olan yavruyu üzerinde tutmaktır, böylece tehlikeli bir durum oluşursa birlikte kaçabilirler.

İnsan bebeği, canlı yavruları arasında en az gelişmiş halde doğandır ve sürekli bakıma (beslenmeye, kucaklanmaya, sallanmaya ve diğer yollarla dinginleştirilmeye) muhtaçtır. Ne yazık ki Batı kültürü insan bebeğe gizlenen yavrular gibi muamele etmeye başlamış, onu olabildiğince uzun süre sessiz ve yalnız tutabilmenin (özellikle de geceleri) yollarını aramıştır. Bu muamele de bebeğin biyolojisine aykırı yaşamasına ve bazen de serpilme yetersizliğinden mustarip olmasına yol açmıştır.

ABD ve İngiltere'deki araştırmalar, Batılı bebeklerin günün yalnızca %25'inde yetişkinlere dokunabildiğini ve kucaklandığını saptamıştı. Dokuz

aylık bebeklerde ise temas süresi %16'ya iniyordu. Örnek bir gündüz bakım evinde dahi çocuklara günün en çok %14'ünde temas ediliyordu. Buna karşın, Afrikalı Kung San kabilesiyle yapılan araştırmalarda bebeklerin günün %70'inde annelerle temas ettiği, geri kalan sürede ise başkalarının kollarında olduğu saptandı. Bu bebekler, Batılı bebeklere kıyasla oldukça az ağlıyordu.[6]

Bağlanma temelli ebeveynlik yaklaşımı, bebeği fiziksel olarak yakında tutma çabalarında bir denge bulmayı savunur. %70 bazı ebeveynlere çok gelebilir—özellikle de bebeği o kadar süre kucakta tutmalarını güçleştiren fiziksel bir engelleri varsa. Yine de bebeklerin temasa, dokunmaya, kucaklanmaya ve dinginleştirilmeye olan biyolojik ihtiyacının farkına varmak, bu ihtiyacı karşılamak için yaratıcı yöntemler geliştirilmesini sağlayacaktır.

Dokunuş Neden Bu Kadar Önemli?

Hayat veren dokunuş pek çok yarar sağlar; örneğin, büyüme hormonlarını harekete geçirir. Büyüme hormonu hipotalamustan salgılanır, hipofiz bezine bu hormonu salgılaması için sinyal gönderen öğe ise dokunuştur. Duke Üniversitesi'nden bir araştırmacının saptadığına göre yavru fareler anneler tarafından yalanmadığında, büyüme hormonu kırk beş dakika içinde baskılanıyordu.[7] Miami Üniversitesi Dokunuş Araştırma Enstitüsü direktörü Dr. Tiffany Field'a göre de, "Parmak uçlarımızda inanılmaz bir şifa var. Parmaklarınızı erken doğmuş bebeklerin gövdesi üstünde şöyle bir kaydırırsanız, bu basınç vejetatif vagus adı verilen bir grup kafatası sinirini uyarır, bunlar da mide bağırsak yolunu harekete geçirerek glukagon ve insülin salgılanmasını sağlar [böylece gastrointestinal özümseme kolaylaşır ve sindirim artar]." Araştırmacıların bir diğer keşfine göre, nazikçe okşanan prematüre bebekler daha fazla immunoglobulin üretmekte, böylece solunum yolu enfeksiyonlarına karşı korunmaktadır. Başka araştırmaların gösterdiğine göre ise hayat veren dokunuş zihinsel ve motor gelişimi doğumdan başlayarak hızlandırmaktadır. Dahası, vücut ısısının, kalp atım hızının, uyuma-uyanma döngülerinin düzenlenmesine yardımcı olmaktadır—özellikle de bebeğin ten tene temas ettiği hallerde. Bu bebekler daha hızlı kilo almakla kalmaz, daha kolay beslenir, daha sakin olur ve ağladığında daha çabuk dinginleştirilir.[8]

Ebeveynler de hayat veren dokunuşun yararlarını görür. 3. Bölüm'de de gördüğümüz üzere, oksitosin hormonu ("anne sevgisi" hormonu) sevecen

dokunuşlarla salgılanır, bu da sırf bebeklerin değil, anne ve babaların da bu masajlardan, sarılışlardan ve kıvrılıp uyumalardan yarar gördüğü anlamına gelir. Ten tene temasın dinginleştirici etkisi ebeveynlerin bebeği daha iyi tanımasını sağlar ve onunla duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardım eder. Ek olarak, hayat veren dokunuş ile yetişkinlikteki fiziksel saldırganlık ve şiddet arasında ters orantılı bir ilişki vardır. Fiziksel şefkat, dokunuş, sarılma ve taşıma oranında yüksek puan alan kültürlerde yetişkin şiddetine daha az rastlanır. Fiziksel dokunuşun az olduğu kültürlerde ise yetişkinlikte şiddet oranı artmaktadır.[10]

Yeni doğmuş bebeklerle ten tene temas etmenin pek çok yararlı analjezik etkisi vardır. Topuktan kan alınması sırasında ten tene temas edecek şekilde kucaklanmış bebekler ile temas edilmeyen bebeklerin ağlayışını, yüz buruşturma mimiklerini ve kalp atım hızını karşılaştıran araştırmacılar, ağlamanın ve yüz buruşturmanın sırasıyla %82 ve %65 oranında azaldığını saptamışlardır. Ayrıca, kan alma işlemi kalp hızını normalde fırlatıyor olsa da, ten tene temas sayesinde bu engellenmiştir.[9]

Kanguru Bakımı

Kolombiya'nın Bogotá kentinden doktorlar kuvöz kuracak ödeneği alamayınca inanılmaz bir ikame buldular: Annelerin vücudu! Bu doğrultuda, bebeğin anne ile ten tene temas halinde tutularak bakılmasına kanguru bakımı adını verdiler. Kendi başına solunum yapabilen bebekler sıcak kalmaları için annelerin göğsüne yatırıldı ve anneler de bebekleri olabildiğince çok emzirmeleri yönünde tembihlendiler. Hemşireler kısa bir süre sonra fark ettiler ki, bu bebekler daha hızlı büyümekte, daha çok kilo almakta ve daha iyi uyumaktaydı. Kalp atım hızları ve vücut ısıları stabil düzeye daha çabuk

1978'de, yenidoğan birimlerinin aşırı kalabalıklaşmasını engellemek için Kolombiya'da geliştirilen kanguru bakımı yöntemi, anne ve babaları birer kuvöz haline getirir. İki kilodan hafif doğan bebekler, bakım verenin göğsüne, ten tene temas edecek şekilde sabitlenir ve günde yirmi dört saat dik konumda tutulur. Araştırmalara göre, kanguru bakım en az kuvözde bakım kadar yetkindir. Emzirme oranını yükseltir ve ebeveyn-bebek bağını güçlendirir. Ebeveynin özgüveni ve tatmin duygusu da artar. Yirmi yıllık uygulama ve araştırmalara bakılırsa, kanguru bakımı bir kuvöz alternatifi olmanın çok ötesindedir ve imkânların bol olduğu yerlerde dahi teşvik edilmelidir.[11]

geliyordu. Erkeklere de bebeğini kucağında tutma fırsatı veriliyordu ve bu, bebeğe fazladan yararlar sağlıyordu. Çoğu yenidoğan hastaneden daha çabuk çıkabiliyor, anne ile babalar da bebeklerine ev ortamında bakma konusunda daha özgüvenli oluyorlardı.[12] (Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, kanguru bakımı gören bebeğin vücudu soğuduğunda annenin vücudu ısınır, bebek fazla ısındığında ise annenin vücudu soğur.)

Dr. Nils Bergman kanguru bakımı yöntemini Güney Afrika'daki hastanelerde ile kez 1995'te uygulamaya başladı. www.kangaroomothercare.com adresindeki web sitesi, meslektaşı Susan Ludington-Hoe'nun da katkılarıyla, kanguru bakıma dair harika bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, web sitesindeki araştırma verileri, hem erken hem de zamanında doğan bebeklerin fizyolojik yönden ve bağlanma açısından kanguru bakımdan (özellikle de doğumu takip eden ilk saat içinde) nasıl yarar sağladığını göstermektedir. Bugün pek çok hastanede kanguru bakımı uygulanmaktadır. Eğer siz de erken doğum yaparsanız, kanguru bakımı verip veremeyeceğinizi sorabilirsiniz.

Hayat Veren Dokunuşu Nasıl Kullanabilirsiniz?

Ebeveynler, çocuğun sevecen temas ihtiyacını pek çok yolla giderebilirler. Kanguru bakım şeklinde ten tene temas tüm yenidoğanlar için yararlıdır ve dış dünyaya huzurlu bir geçiş yapmalarını sağlar. Doğum planınızın bir bölümünü, doğumdan sonra bebeğin nasıl bir bakım almasını istediğinize ayırabilirsiniz. Bazı hastanelerde hemşireler bebeği hemen silmeye başlarlar (bunu bazen sert havlularla bile yaparlar). Siz ise bebeğin yanınızda kalmasını talep edebilirsiniz. Hatta mümkünse ilk banyoyu (sıcak su ve nazik dokunuşlarla) ebeveynlerin yaptırmasına izin vermelerini isteyebilirsiniz.

Emzirmek, anneye çıplak bebekle sarılma fırsatı verir. Eğer anne veya bir başka bakım veren biberonla emziriyorsa bebeği yine ten tene temas edecek şekilde kucaklayabilir. Örneğin, bebeğin giysilerini çıkarabilir ve onu sanki emziriyormuş gibi tutabilir (bundan 3. Bölüm'de de söz etmiştik). Banyo, ten tene temas etmek için bir başka fırsattır. Hayat veren dokunuşun dinginleştirici etkisi banyo suyunun sıcaklığı ile artar. Zaten araştırmalara göre bu yalın yöntem bebekle daha sağlam bir güvenli bağlanma ilişkisi kurmaya da yaramaktadır.[13] Çoğu ebeveyne göre bebekle birlikte yıkanmak, onu küvette veya sert bir yüzeyde yıkamaya kıyasla daha kolay ve daha güvenlidir. Hem

bebekle birlikte yıkanmak, hayat veren dokunuş kullanmak için fazladan fırsatlar da tanıyacaktır.

Bebek Masajı

Hayat veren dokunuş kullanmanın en iyi yolu herhalde bebek masajıdır ve çocuk büyüdükçe yarar sağlamaya devam eder. Masaj, kolikli bebeği dinginleştirebilir, çocuğun yatmadan önce gevşemesini sağlar ve çocuk ile ebeveyn arasında oyuncu bir etkileşim kurar. Her ebeveyn çocukla bağlantı kurmak için masajdan yararlanabilir ama masaj özellikle de babalar için bağlanma ilişkisini güçlendiren önemli bir araç teşkil eder. Uluslararası Bebek Masajı Derneği (International Association of Infant Massage) kurucusu Vimala McClure'a göre, "Çocuğunuz, masaj rutini içindeki güven ve sevgi bağlarını, şefkat, sıcaklık, açıklık ve saygı derslerini hep yetişkinliğe taşıyacaktır. Ebeveynlik uygulamalarınız bebek masajıyla aynı değerleri yerleştiriyorsa, çocuğunuz başkalarına empati ve sıcaklık ile yanıt verecek, sosyal sorunlara şefkat ve özgecilikle yaklaşacak, yaşama ise sevme ve sevilme fırsatı tanıyan, başkalarına yardım etme ve kendini insanlığın hizmetine sunma olanağı veren keyifli bir macera gözüyle bakacaktır."[17]

> Bir araştırma kapsamında, on günlük süre içinde her gün üç defa (on beşer dakika) masaj yapılan bebeklerin kilo alma hızı %47 oranında artmıştı. Bu bebekler sekiz aylık olduklarında çok daha iyi kilo almışlardı, ayrıca zihinsel ve motor gelişimleri daha ileri bir düzeye ulaşmıştı.[14]
>
> Bakım verenle ten tene temas halinde kalan prematüre bebekler, kontrol grubuna kıyasla daha az enfeksiyon geçirmiş, hastanede daha az kalmış ve daha uzun süre meme emmişti.[15]
>
> Dokunulan ve kucakta tutulan prematüre bebekler kontrol grubundan daha hızlı kilo almıştı ve genel olarak daha sağlıklıydı.[16]

Bebeğine masaj yapan ebeveynler pek çok yarar gördüklerini ifade ederler. Bunların bazıları, başka zaman olsa hayat veren dokunuşla hiç ilişkilendirmeyecekleri şeylerdir. Geçenlerde *San Diego Union-Tribune* muhabirlerinden Jennifer Mahal, San Diego'daki bir ilkokulda bebek masajı dersi alan ebeveynlerle görüştükten sonra gazetesinde şunları yazmıştı:

> Beş aylık Itzel Serrano araba koltuğundan hiç ama hiç hoşlanmıyordu. Babası George Serrano onu ne zaman koltuğa oturtup kemerini bağlasa

mızırdanmaya ve tekmeler savurmaya koyuluyordu. Ama bunlar, George ve eşinin Kids on Track pilot projesi kapsamında bebek masajı dersleri almaya başlamasından önceydi. "Eskiden onu kucaklar ve araba koltuğuna oturturdum ama artık yalnızca gezmeye gideceğimizi söylüyorum," diyor George, ilk çocuğu Itzel'i izlerken. "Buna daha olumlu yanıt veriyor."

Beş ila yedi ebeveyn çiftine Lucy adındaki bir oyuncak bebek üzerinde masaj yapmayı öğreten Elaine Lopez'e göre, beş haftalık kurs aslında ebeveyn ile bebek arasındaki iletişim ve bağlanmayı işliyor: "Nasıl hareketler yapacağınızdan ziyade bağ kurmaya ve bağlanmaya dair bir eğitim bu."

Infant Massage USA bünyesindeki uluslararası eğitimcilerden Suzanne P. Reese'e göre, "Bebeği nasıl gördüğünüz ona nasıl bakım verdiğinizi de etkiliyor. Bebek masajı çocuklar ile yetişkinlerin birbirini daha iyi anlamasını sağlayan bir yöntem, çünkü tamamen bakım vermeye ve geliştirmeye yönelik. Yalın ve etkili, hem elektronik araç gerece de ihtiyacınız yok... Kalbinizdeki sevginin ellerinize akışı sadece."

Miami Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesindeki Dokunuş Araştırma Enstitüsü'nün yaptığı araştırmalara göre bebek masajı, erken doğan bebeklerin büyümesine ve gelişmesine yardım ediyor, okulöncesi çağdaki çocukların daha olumlu davranmasını sağlıyor ve ebeveyn-çocuk ilişkisini olumlu etkiliyor. Haftalık derslere üç yaşındaki oğlu Gael Ontiveros ile gelen Enriquez, kızı Valeria'ya masaj yapması sayesinde artık onun hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyleri bildiğini söylüyor. "Ayak parmaklarının ovulmasına bayılıyor. Ayağını bana dayıyor ve kıpırdamadan bekliyor."

Ebeveynlere masaja başlamadan önce bebekten izin almaları öğretilir. Birkaç damla masaj yağını ellerinde ısıtır, sonra da hafif bir hışırtı sesi çıkarırlar. Bu, bebek için işaret olur. Martha Hernandez, beş aylık oğlu Edwin'in masajı sabırsızlıkla beklediğini söylüyor ve "Masaja başladığım anda sakinleşiyor," diyor.

Eğitim; su çarkı, açık defter, güneş ve ay, süt sağma gibi adları olan masaj hareketlerini işliyor. Lopez bunları ellerden ayaklara, karından sırta doğru bir sıra içinde anlatsa da, ebeveynlere çocuğun isteklerine dikkat etmelerini ve masaja o doğrultuda devam etmelerini söylüyor. "Bu, çocuğun yöneteceği bir faaliyet, gerçekten öyle, çünkü tamamen bebek için yaptığımız bir şey," diyor üç çocuk annesi Lopez. Yani, masaj sırasında acıkan

bir çocuk olursa yemeğini yiyebiliyor. Karnının değil de sırtının ovulmasını istiyorsa sırtı ovuluyor. "[Itzel] bazen masaj istemiyor," diyor George. "Bazen yalnızca oyun oynamak istiyor."

Pahalı losyonlar veya merhemler kullanılmıyor. Ebeveynlere, soğuk pres sızma zeytinyağı kullanabilecekleri anlatılıyor. "Salatada kullandıkları malzemeyi kullanabilirler," diyor Butler. Bebeklerin el ve ayak parmaklarını emmeyi sevdiklerini de ekliyor. "Masraflı ürünler almadan da bunu yapabilmelerini istiyoruz." Ebeveynler masajı aile hayatının olağan bir parçası yapmaya teşvik ediliyorlar. Çoğu ebeveyn, masajı çocuklar uyumadan hemen önce yapıyor veya banyo rutinine katıyor. Lorena Lopez oğullarına (dokuz aylık Raul Grajeda ve dört yaşındaki Rene Grajeda) masaj yapmak için özel zaman ayırıyor. Masajın iki oğluyla da bağlantı kurmasına yaradığını söylüyor. "Rene'ye ayrı, Raul'a ayrı zaman ayırıyorum," diyor, "hayatlarımız bu kadar koşturmaca içinde geçerken bunu yapabilmek çok önemli."

Miami Üniversitesi Dokunuş Enstitüsü'nün keşiflerinden biri, dokunuş terapisinin karşılıklı yarar sağladığıydı. Dokunuş öyle büyük güce sahiptir ki, masaj yapan kişi, masaj yapılan kişi kadar çok (sağlık bağlantılı) yarar görür: Enstitü bir araştırma için emekli "dede ve nine" gönüllüleri toplamış ve onlara prematüre, uyuşturucuya maruz kalmış, büyüme geriliği çeken bebeklere masaj yapma eğitimi vermişti. Bir aylık masajın ardından bebekler daha aktif ve dikkatliydi, takip davranışları gelişmişti, daha iyi uyuyorlardı ve daha kolay dinginleştiriliyorlardı. Ayrıca daha sosyal olmuşlardı. Ama yarar gören yegâne kişiler çocuklar değildi. Emeklilerde de depresyon oranında çarpıcı bir düşüş ve kişisel değer duygusunda artış olmuştu. Daha iyi uyuyorlar ve doktora daha az gidiyorlardı. Kaygı düzeylerinin düştüğünü ve daha az kahve içtiklerini ifade ediyorlardı. Stres hormonu kortizol da idrarlarında daha düşük bir seviyeye gerilemişti. Aslına bakarsanız, masaj *yapmanın* "dede ve nineler" üzerindeki olumlu etkisi, masaj *yaptırmanın* olumlu etkilerinden daha fazlaydı.[18]

Kursa katılan ebeveynlerin öğrenme isteği eğitimcileri etkilemiş. "Bu anneler çok kararlı. Yapmaları gereken pek çok şey var—yemek, temizlik, eşlerinin ihtiyaçları—ama buraya da bir buçuk saat ayırıyorlar," diyor eğitmen Elaine Lopez. Hatta dersleri kaçırmak istemeyen annelerden biri arabası bozulunca birkaç kilometre yürüyerek gelmiş. Lopez, "Bu bebekler bolca sevgi deneyimliyor sanırım," diye ekliyor.[19]

Bebek Masajının Yararları

- Bağ kurmayı destekler
- Gevşeme sağlar
- Bebeğe sevildiğini hissettirir
- Daha iyi uykuya olanak tanır
- Bedensel farkındalığı artırır
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Duyusal uyarım sağlar
- Cilt sağlığını korur
- Kan dolaşımını düzenler
- Sindirime ve boşaltıma yardımcı olur
- Solunumu dengeler
- Bebeğin verdiği işaretleri okumak ve ihtiyaçlarını karşılamak konusunda ebeveyne yardımcı olur
- Hem ebeveynin hem de bebeğin özsaygı geliştirmesini sağlar

—Infant Massage USA web sitesindeki
"Sık Sorulan Sorular" bölümünden

Bebek masajı dersleri bugün pek çok yerde verilmekte. Bu uygulama aslında birkaç yüzyıldır dünyanın çeşitli yerlerinde yapılıyor ama Batı kültürlü ülkelerde oranla yeni. Araştırmalar masajın hem bebeklere hem de ebeveynlere sağladığı neredeyse mucizevi yararları saptadıkça masaj uygulaması da hastaneler ve bebek gelişim uzmanları tarafından önerilir oldu. Bebek masajı eğitimlerine dair bilgiler için Ek C'ye göz atabilirsiniz.

"Bebek Giyme"

1990 yılında Columbia Üniversitesi bilim insanlarından Dr. Elizabeth Anisfeld ve ekibi, bir süredir yürütmekte oldukları araştırmanın sonuçlarını

yayımladı. Araştırma, güvenli bağlanma ilişkisinin fiziksel temasla güçlenip güçlenmediğini saptamaya yönelmişti. Araştırma katılımcıları, toplumun nispeten düşük gelirli kesimine mensup, daha yeni doğum yapmış, kimi evli, kimi bekâr annelerdi. Bebeklerini taşımaları için bir grup anneye yumuşak kumaştan bebek taşıyıcısı, diğer gruba ise yalın bir plastik ana kucağı verilmişti. Araştırmacılar, bebekler on üç aylık olduğunda, bu taşıma etkeninin güvenli bağlanma ile herhangi bir bağıntı kurmuş olup olmayacağını saptamak istiyorlardı. Henüz üçüncü ayda, bebeğini yumuşak taşıyıcı ile taşıyan annelerin duyarlığında ve bebek ihtiyaçlarını karşılama oranında bariz bir fark saptadılar. Bebekler on üç aylık olduğunda da Yabancı Durum tekniğinden yararlanarak bir değerlendirme yaptılar ve yumuşak taşıyıcılarda taşınan bebeklerin %83'ünün güvenli bağlandığını, plastik ana kucağında taşınanlarda ise bu oranın %38 olduğunu gördüler. Vardıkları sonuç, tek başına fiziksel temasın bile daha duyarlı olmayı ve bebek ihtiyaçlarına daha çok karşılık vermeyi sağladığı, bunun da bebek ile annenin güvenli bağlanması ile sonuçlandığıydı.[20]

Dünyanın pek çok yerindeki anneler, söz konusu basit yöntemin gelmiş geçmiş en iyi ebeveynlik tekniği olduğunda fikir birliğine varacaklardır. Ama bu, Batı kültüründe oranla yeni bir uygulamadır ve "bebek giymek" (*babywearing*) olarak adlandırılmıştır. Bebek giymek dediğimiz, bebeği bir şal/askı (*sling*) içinde veya bir başka yumuşak taşıyıcıda taşımaktır. Bebeği sürekli kollarınızda tutmakla aynı yararları sağlar. Taşınan bebekler daha az ağlar, daha sakin ve memnun olur.[21]

Pek çok pediatr, muayenelerde sıklıkla karşılaşmaya başladıkları düz kafa sendromu (plagiosefali) adı verilen olgudan ötürü kaygılılar. Bu sendrom, bebeklerin uzun süre sırtüstü yatar halde bırakılmasından ileri geliyor.[22] Ana kucağı veya bebek koltuğunda gezdirilmek yerine ebeveynin üstünde taşınan bebeklerde ise bu sorun görülmüyor. Bebeği üzerinizde taşımanın bir diğer avantajı ise bebeğin hem dünyayı ebeveynin seviyesinden izleyebilmesi hem de aşırı uyarıldığında ebeveyne sokulabilmesi. Bebek giymek, onun fiziksel temas, rahatlık, güvenlik, uyarılma ve hareket etme ihtiyaçlarını da gideriyor ki, bunların tümü nörolojik gelişim için elzem. Çoğu ebeveyne göre bebeği üzerinizde taşımak, bir yandan işlerinizi yaparken bir yandan da bebeğin hayat veren dokunuş ihtiyacını karşılamak için son derece etkili bir yol.

Bebeğim Taşıma Şalından Hoşlanmıyor—Yardım Edin!

Soru: Geçenlerde hediye olarak taşıma şalı (*sling*) getirdiler ama bebeğim pek hoşlanmışa benzemiyor. Onu şala yerleştirdiğimde mızırdanmaya başlıyor. Bebeğim üç aylık ve bu zamana kadar onu çoğunlukla kollarımda taşıdım. Taşıma şalını kabul etmesini sağlayabilir miyim? Sağlayamazsam, taşıma şalı kullanmasam bile yine bağlanma temelli ebeveynlik yapabilir miyim?

Yanıt: Bebek şalı veya başka bir yumuşak dokuma taşıyıcı kullanırsanız bebeğinizi en meşgul olduğunuz zamanlarda bile bolca kucaklamış ve taşımış olursunuz. Bu taşıyıcıların ellerinizi meşgul etmemesi, bebeğin dokunuş, yakınlık, hareket ve varlığınızı hissetme ihtiyaçlarını karşılarken işlerinizi de yapmanızı sağlar. Bugüne dek bu ihtiyaçları bebeği kollarınızda tutarak karşılamış olabilirsiniz. Elbette taşıma şalı kullanmadan da bağlanma temelli ebeveynlik yapabilirsiniz; bebeğinizi kollarınızda taşımaya devam edebilir veya onunla temas etmek için başka yollar bulabilirsiniz. Ama o şaldan da hemen vazgeçmeyin! Şallar son derece kullanışlıdır ve bebeğinizi daha uzun süre kucağınızda tutmanızı sağlar.

Dr. William Sears ve Martha Sears'ın yazdığı *Doğal Ebeveynlik* kitabında bebeğin şal ile taşınmasına ayrıntılı bir bölüm ayrılmıştır. Yazarların dikkat çektiği üzere, taşıma şalı kullanmak biraz pratik gerektirir ve başta yadırganabilir, ama zamanla gayet doğal gelmeye başlayacaktır. Tavsiyelerinden biri, sabah kalkıp giyinirken şalı da üzerinize geçirmenizdir. Böylece gün içinde ne zaman isterseniz bebeğinizi içine yerleştirebilirsiniz (şalı üzerinize geçirmek için önce bebeğinizi kucağınızdan indirmek zorunda kalmazsınız). Bu, şala alışmanızı sağlayacak etkili bir yoldur ve bebeğinizle denemeler yapmayı kolaylaştıracaktır.

- Bebekler stresli, üzgün veya kızgın olduğunuzu genelde sezer ve kendileri de huzursuz olurlar, o yüzden şalı ilk kullanmaya başladığınızda sakin ve sabırlı olmaya çalışın.
- Şalı üzerinize doğru şekilde geçirdiğinize dikkat edin, hatta iki kez kontrol edin. Bebeği içine nasıl yerleştireceğinizi bildiğinizden emin olun. Şalınız olasılıkla ayrıntılı bir kullanıcı kılavuzuyla, hatta eğitici videoyla satılıyordu. Bunları yeniden gözden geçirebilirsiniz.

- Bu konuda deneyimli olan bir anneyle görüşebilirsiniz. Gözden kaçırdığınız bir şey olup olmadığını kontrol edebilir, şalı hem sizi hem de bebeği rahat ettirecek şekilde ayarlamanıza yardımcı olabilir.
- Her bebek farklıdır, o yüzden kendi bebeğinizin nasıl rahat ettiğini bulmak için denemeler yapmanız gerekebilir. Onu şala farklı zamanlarda, örneğin uykuluyken veya uyanıkken, dinginken veya huzursuzken vs. yerleştirip, şaldan en çok ne zaman hoşlandığını saptamaya çalışabilirsiniz.
- Farklı pozisyonlar da deneyebilirsiniz. Mümkünse bebeğini üstünde taşıyan deneyimli bir ebeveynden yardım isteyin.*
- Emziren bir anneyseniz bebeği şalda taşırken emzirebilirsiniz. Hatta bu, bebeğinizin daha uzun süre şalda durmak istemesini sağlayabilir.
- Bazı ebeveynler bebeği şala yerleştirirken dikkatini başka yere çekme tekniğinden yararlanırlar. Bebeğinizi şala ilk kez yerleştirirken gezinmeyi, bebeği okşamayı ve onunla dinginleştirici şekilde konuşmayı deneyin. Hareketin sakinleştirici etkisi vardır, dolayısıyla bebek huzursuzlanmadan şala alışabilir. Bir başka yöntem, siz bebeğinizi ilk kez şala yerleştirirken eşinizin veya bir başkasının bebeğin dikkatini dağıtmak için onunla konuşması veya ona bir oyuncak göstermesidir.
- Bebeği şala alıştırma sürecine bir zaman sınırı koymayın. Hep anımsayın ki şal, bebeğin alıştığı rutinde önemli bir değişiklik anlamına gelecektir ve bu yeni kucaklanma ve taşınma biçimine alışana dek biraz zaman geçebilir.[23]

Bugün şık ve yaratıcı tasarımlı pek çok taşıyıcı var. Bunların farklı türleri, bebeğin ağırlığını farklı şekillerde dağıtıyor ve onun farklı pozisyonda taşınmasını sağlıyor. Farklı taşıyıcılar ve pozisyonlar deneyerek hangisinin en rahat olduğunu bulmaya çalışabilirsiniz. Çocuk büyüdükçe taşıyıcı ihtiyaçlarının değişebileceğini de göz önünde bulundurmak gerek. Bazı API destek grupları bir nevi "taşıyıcı kütüphanesi"ne sahiptir, bu sayede farklı askı

---

* Doğru omurga ve kalça desteği için şal veya kangurudaki bebeğin yüzünün içeriye/ebeveynin yüzüne dönük olması (dışarıya değil) ve bacakların "M" şeklini alması önerilmektedir. Ergonomik taşıma hakkında ayrıntılı bilgi için bkz. Uluslararası Kalça Çıkığı Enstitüsü'nün bebek giyme konulu bildirisi ve ilgili görseller: http://bit.ly/2XYFUbs (Dan. N.)

ve taşıyıcıları üzerinize geçirip deneyebilirsiniz. Taşıyıcı ürünleri bugün pek çok mağazadan ve elbette web sitelerinden temin etmek mümkündür.

Çoğu yumuşak taşıyıcı, bebeği çevrenin görmeyeceği şekilde emzirmeye de olanak tanır. Bu da insan içinde emzirmekten çekinen—veya bebeği diş çıkardığı ya da hızlı bir gelişim döneminde olduğu için sık sık süt emen—annelerin yaptıkları işi kesmeden bebeği emzirmesini sağlar. Yumuşak taşıyıcılar, emzirirken dikkati kolay dağılan bebeklere daha büyük koruma ve rahatlık da sunar.

Çocuk yeni bir taşıyıcıya alışmaya çalışırken nazik hareketler yapmak yerinde olabilir. Bebek taşıyıcının içindeyken yürümek veya salınmak rahimdeki yaşamı andırabileceği için taşıyıcıyı da bebeğin gözünde daha tanıdık ve rahat kılabilir. Ebeveynler taşıyıcının güvenli olduğuna kanaat getirene dek bebeği elleriyle destekleyebilirler.

Çocuklar büyüseler de rahatlık ve bağlantı hissi için hayat veren dokunuşa ihtiyaç duymayı sürdürürler. Hem siz hem de çocuğunuz rahat ettiği sürece onu üzerinizde taşımaya devam edebilirsiniz. Çoğu taşıyıcı yürüme çağındaki çocuklar için bile uygundur. Yumuşak taşıyıcılar bu çocuklara kalabalık yerlerde ek güvenlik sağlar ve ellerinin kırılabilir nesnelere gitmesini önler. Çocuk, kaldırabileceğinden daha çok uyarılsa dahi taşınıyor olmanın tanıdık güvenliği ile yine dingin kalabilir. Hiç endişeniz olmasın, çocuğu yürüme çağında, hatta sonrasında taşımak onu şımartmaz. Ebeveynler çocuğun istekleri doğrultusunda hareket edebilir ve taşınmanın sağladığı yakınlık duygusunu hâlâ arzu ettiği için kendini kötü hissetmesini engellemeye çalışabilirler. Eğer çocuğunuz uzun süre ve rahatça kucaklayamayacağınız kadar ağırsa, onu her fırsatta birkaç dakikalığına kucağınıza alarak rahatlatın veya istediği ilgiyi verin.

Bir araştırmada annelerden üç haftalık bebeklerini günde en az üç saat kollarında veya yumuşak bir taşıyıcıda taşımaları istenmişti. Bunu, bebekler üç aylık olana dek sürdüreceklerdi. Daha çok taşınan bebekler–kontrol grubuna dâhil olup günde iki buçuk saat kadar taşınan bebeklere karşılık günde dört buçuk saat taşınan bebekler–%43 daha az ağlıyorlardı. Dahası, bebeklerin en huysuz zamanı addedilen akşam saatlerinde de %51 daha az ağlıyorlardı. Ayrıca, daha çok kucakta tutulan bebeklerde, ağlama altı haftalıkken zirve yapmıyordu (bu bulguya 1962 yılında T. Berry Brazelton ulaşmıştı).[24]

Bir bebeği veya küçük çocuğu yerleştirebileceğiniz pek çok araç ve aksesuar vardır (salıncak, hoppala, plastik taşıyıcı, puset ve güvenli yolculuk dışında da kullanılan araç koltuğu) ama bunlar, özellikle de sık

kullanımda, bağlanmayı destekleyecek bir etki yapmazlar. Dolayısıyla, ebeveynler aşırı kullanımdan kaçınmalı, kullanım sırasında ise çocuğun davranışına ve beden diline duyarlı olmalıdır. *Bebek arabası kullanacaksanız bebeğin size dönük olmasını sağlayan bir model tercih edebilirsiniz.* Bazı çocuklar ebeveynlerine bakmaktan hoşlanır ve bu şekilde kendilerini güvende hissederler. Bu özellikle de görüş alanında olmayan ebeveynlerin ortadan kaybolduğunu sanan ve nereye gittiğini merak eden küçük bebekler için geçerlidir.

Hayat Veren Dokunuş ve Büyüyen Çocuk

Sık sık sarılmak, sırt sıvazlamak ve masaj yapmak büyüyen çocuğun dokunuş ve temas ihtiyacını karşılar. Güreşmek ve gıdıklamak gibi fiziksel nitelikli oyunlar da aynı amaca hizmet eder. Direnç gösteren çocuğu fiziksel temasa teşvik etmek için oyunlardan ve oyuncu bir tutumdan yararlanın ve temas ihtiyacının yaşam boyu sürdüğünü hiç akıldan çıkarmayın.

Çocukların güreşmekten tutun düş gücü oyunlarına dek pek çok farklı türden oyuna gereksinimi vardır. (Çoğu çocuk [oğlanlar kadar kızlar da] bebeklikte bile alt alta üst üste oyunlardan hoşlanırlar, hatta bu sayede kurdukları bağ da güçlenir.) Ebeveynler genelde tek bir tür oyuna eğilim gösterirler, hatta başka oyunlarla rahat da edemezler—özellikle de çocukken oynamamışlarsa. Yüzeyde sert ve vahşice görünse bile aslında yerde güreşmekten veya babanın sırtında gezmekten ibaret olan oyunlar ebeveynin kimi zaman çekin-

Yalnız Başına Bowling Oynamak

"Harvard Üniversitesi uluslararası ilişkiler profesörlerinden Robert Putnam'ın 1995'de yayımlattığı makale hükümetin dikkatini çekti ve bir yandan genel bir huzursuzluk yaratırken bir yandan da toplumdan olumlu geri dönüşler aldı. "Yalnız Başına Bowling Oynamak" adındaki makale, Putnam'ın "sosyal sermaye" olarak adlandırdığı ve "kişinin sosyal bağlantılar ağı" olarak tanımladığı unsurun erimesinden söz ediyordu. İstatistiksel veriler de sunarak ifade ettiğine göre, birey merkezli etkinlikler (örneğin, yalnız bowling, bilgisayar oyunları ve sanal gerçeklik) yaygınlaşıyordu. Bowling ligleri, ebeveyn toplantıları, dini toplantılar, izcilik... ve oy verme seyrekleşmekteydi. İnsanlara, çoğu kişiye güvenip güvenmediklerinin sorulduğu bir ankete de atıfta bulunmuştu. 1960'da %58'lik grup evet yanıtı verirken, 1993'de bu oran %38'e inmişti... [O halde diyebiliriz ki,] dokunuş yoksunu bir ulus, gayet hızlı biçimde güven yoksunu bir ulusa dönüşür."[25]

diği oyunlardan olabilir. Oysa bu tür oyunlar, duygularını anlamaya uğraşan, yayın organlarında gördüğü imgeleri işlemeye çalışan ve saldırganlığını engelleme becerisini sınayan çocuk için çok yararlıdır. Ebeveynler her türlü oyuna (özellikle de konfor alanını zorlayanlara) katıldığında çocuk büyük faydalar sağlamaktadır. Ama ebeveynin çocuğun sınırlarına saygı göstermesi de önemlidir. Büyüyen çocukla bağlantı kurmak için bazen göz teması kurmak, göz kırpmak veya gülümsemek yeterlidir, zorla güreşmeye veya gıdıklamaya kalkmamak (çocuk bunları seviyorsa bile tadında bırakmak, abartmamak) gereklidir.

Ebeveynler hayat veren dokunuşu birbirleri ve diğer sevdikleri üzerinde de kullanmalıdır! Arkadaşlarla, meslektaşlarla ve akrabalarla etkileşimde tokalaşama, sarılma veya boyun masajı gibi jestler hepimizin hoşuna gider. İnsanlar dokunuş ve temasla, ayrıca bunların sağladığı bağlantı ile yaşarlar. Sharon Heller, kitabı *The Vital Touch*'ın (*Hayati Dokunuş*) sonunda, bizim de katıldığımız bir vizyon ortaya koymuştur: "Bu kitabın sizi harekete geçirmek için yazıldığını inkâr etmeyeceğim. Zafer törenimiz de kangurular ve şallarla sırtımıza, göğsümüze, omzumuza, kalçamıza sabitlediğimiz bebeklerle birlikte sokaklarda yapacağımız bir geçit töreni olacak. Bence bu tüm bebeklere yarar sağlayacak—özellikle de yalnızca kucaktayken mutlu olanlara. Her nazik dokunuş, sonu gelmeyen, daimi bir sevgi rezervinden yeni hisseler satın alır. Zaten ebeveynlerin sunabileceği daha yetkin bir güvence var mıdır?"[26]

6. BÖLÜM

BEŞİNCİ İLKE: Hem Fiziksel Hem Duygusal Yönden Güvenli Bir Uyku Sağlayın

Gece İhtiyaçlarının Kritik Önemi

Hiçbir bebeğin gece boyunca deliksiz uyuyor olması gerektiğini söyleyemeyiz. Bu gerekliliğe dair inanış tamamen kültürel bir yapıdır. Zaten uyku sorunu olan kişiler de bebekler değildir–ihtiyaç duydukları zaman, istedikleri yerde uyuyabilirler. Uyku sorunu olan ebeveynlerdir. Sorunları tetikleyen de bebeğin, ebeveynden ayrı bir varlık olarak algılanmasıdır. Bebeğin uyuyamadığını söylemek mümkün değildir–ama ebeveynin istediği saatte ve şekilde, yalnız başına uyumadığı doğrudur. Çünkü böyle bir uyku biyolojik açıdan bebeğin doğasına aykırıdır ve duyguları da kendisine bunu söyler.

–Jim McKenna,
"The Greatest Gifts We Can Give Our Children"
("Çocuklara Verebileceğimiz En Büyük Armağanlar"),
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi

"Gece uyuyor mu?" sorusu, yeni ebeveynlerin ilk duyduğu sorulardan biridir. Çoğu ebeveyn, bu soru yüzünden özgüven kaybı yaşar ve gereksiz kaygılar duymaya başlar. Aslına bakarsanız, çoğu küçük bebek gece boyunca

uyumaz. Geceleri uyuyan bebek kavramı, bazı çağdaş toplumlara yayılmış bir efsanedir—Dr. Jim McKenna buna "kültürel bir yapı" demiştir, çünkü çoğu ülkede bebeğin gece boyunca uyuması gibi bir beklenti dahi yoktur. Bebeklerin sırf gündüz değil, gece de ihtiyaçları olur—beslenmek, korunmak ve dinginleştirilmek isterler. Kendilerini yalnız veya üzgün hisseder, sıcaklar veya üşürler; bu yüzden de sevecen bir ebeveynin kendilerini geceleyin de güvende hissettirmesine gereksinim duyarlar. API'nin ebeveynlere tavsiyesi, çocukların ihtiyaçlarını gece vakti de karşılamaya devam etmektir. Bu doğrultuda, güvenli uyku düzenlerini araştırmak ve bebek ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamamızı sağlayacak yaklaşımı bulmak gereklidir. Bu bölümde söz konusu yaklaşımları ele alacağız.

Bebeğin Uyku Düzeni

Bebek uykusu pek çok fizyolojik ve gelişimsel öğeden etkilenir. Anne sütünün yağ oranı azdır, böylece çabuk sindirilir; bu da bebeğin sık sık beslenmesi gerektiği anlamına gelir. Beyni gayet az gelişmiştir ve sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için sıklıkla beslenmesi ve ten tene temas kurması gereklidir. Dr. William ve Martha Sears, *Nighttime Parenting* (*Gece Boyu Ebeveynlik*) kitaplarında bebeğin uyku düzeniyle ilgili olarak şunları yazarlar: "Çoğu bebek ilk birkaç ayda, gece-gündüz ayrımı yapmadan toplam on dört ila on sekiz saat uyur. Ama uyku düzenleri, beslenme düzenlerini andırır: Sık ve kısa beslenme, sık ve kısa şekerlemeler."[1] Yetişkinler ile bebekler farklı da uyurlar: Yetişkinler REM uykusuna (aktif uyku) daha az geçer, uyku süresinin çoğunda derin (veya "sessiz") uyku uyurlar. Bebeklerde ise sessiz uyku daha kısa, REM uykusu daha uzun ve sıktır.

REM uykusunda beyin rüya görür, bu da daha üst beyin işlevlerini geliştirir görünmektedir. Uyku araştırmacılarının kanaatine göre bir beyin ne kadar karmaşıksa gelişimi için o kadar REM uykusu gereklidir. Biyolojik açıdan bakarsak, bebeğin uyku düzeni, onun sık aralıkla beslenmesini ve anneyle yakın temas halinde kalmasını sağlayacak yapıdadır ve bu şekilde onun sağkalım becerisini geliştirmeye yönelir görünmektedir. Bebek ne kadar küçükse o kadar REM uykusuna ihtiyaç duyacaktır. REM uykusu uyanma olasılığını yükseltir; özellikle de aktif uykudan derin uykuya geçişlerde (ki ortalama doksan dakikada bir gerçekleşir) uyanması ihtimal dâhilindedir.

Yaşımız ilerledikçe REM uykusu periyodu büyük ölçüde düşer. Çocuğun uyku düzeninin yetişkin düzenine uyum sağlaması ise iki veya üç yaş civarlarında olur.

Bebekler Gibi Uyumak

Bebekler gibi uyumak ifadesi çok da isabetli değildir. Şöyle ki:

- Çoğu bebek gece boyunca deliksiz uyumaz. Bir buçuk veya iki saatte bir uyanıp süt emmek ister.
- Yedi-sekiz saatlik deliksiz uyku bebeğin doğasına aykırıdır. Hatta bazı uzmanlar bebeğin o kadar uzun uyumasının tehlikeli olduğunu söyler.
- Yenidoğanı hastaneden eve getirdiğinizde "birlikte uyuma" rutinine girmek için çaba göstermeniz, böylece gece uyanık geçirdiğiniz zamanı telafi etmeye çalışmanız yararlı olabilir.
- Güvenli birlikte uyuma kurallarını gözettiğiniz sürece bebeği yakında tutmanız veya birlikte uyumanız sizi daha az yorabilir.

Birlikte Uyumak Dediğimiz Tam Olarak Nedir?

Birlikte uyumak ve *yatak paylaşmak* (diğer adlarıyla, "uyku paylaşmak" ve "aile yatağı") hatalı olarak birbiri yerine kullanılan terimlerdir. Bu hatalı kullanım dolayısıyla hepsi, aile üyelerinin aynı yatakta uyuduğu bir uyuma düzenini tanımlar hale gelmişlerdir. (Bunlar hakkındaki tartışmalar da güvenli ve tehlikeli uyku düzenlerine dair bilgilerin karman çorman olması sonucunu verir.) Aslına bakarsanız, *birlikte uyumak* ("cosleeping") dediğimiz, bebekler ile yetişkin bakım verenlerin "birbirine yakın" uyumasını ifade eden genel bir terimdir. Bu, illa aynı yatakta olacakları anlamına gelmez. (Aynı yatakta uyumayı ifade eden birlikte uyuma düzeni *yatak paylaşmak*tır.) Birlikte uyumak API ve Amerikan Pediatri Akademisi tarafından teşvik edilmektedir ve bir dizi güvenli uygulama kuralına bağlanmıştır. *Kanepede, yatar koltukta ve yatak dışındaki bir başka yüzeyde bebekle birlikte uyumak gibi tehlikeli uygulamalar, tavsiye edilen birlikte uyuma veya yatak paylaşma biçimleri değildir.*

Birlikte Uyumanın Yararları

Ebeveynler, bebekle uyudukları zaman daha uzun süre uyuduklarını ve uykularının daha az bölündüğünü ifade ediyorlar. Bu, tamamen tatbiki yönden baktığımızda bile bir avantaj. Bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için kalkmaları gerekmiyor, özellikle de bebeği doyurmak için tamamen uyanma zorunlulukları yok. Birlikte uyumak annenin süt üretimini artırıyor, bebeğin daha sık beslenmesine olanak tanıyor ve emzirme ilişkisinin süresini uzatıyor. Birlikte uyumak ovülasyonu baskılayıp yeni bir hamileliği de önleyebiliyor.[2] Amerikan Pediatri Akademisi yatak paylaşma uygulamasını desteklemese de, bebeğin ebeveynlerle aynı odada ve birbirlerine yakın şekilde uyumasını önermekte.

Ebeveynle uyuyan bebek güvende ve korunmuş hisseder, böylece daha az huzursuzlanıp ağlar. Araştırmalar, bebekle uyuyan annenin onun ihtiyaçlarına daha duyarlı olduğunu ve daha iyi karşılık verdiğini de saptamıştır. Bu korumacı bir davranış olabilir.[3] Dahası, anneler gece bebeklerine uzanıp dokunabildiklerinde daha az kaygılanırlar. Birlikte uyumak, her iki ebeveynin bebek ile daha yakın bağ kurmasını da sağlar. Bunların dışında, emzirme ve bağlanma ilişkilerinin gelişimi açısından çok yararlıdır. Asker aileleriyle yapılan bir araştırmada, bebekle uyumanın sosyal beceriler ve yaşam becerilerinin artmasıyla, psikiyatrik tedavi ihtiyacının ise düşmesiyle ilişkilendiği (ebeveyn ifadelerine göre) saptanmıştı.[4] Bir başka çalışmaya göre de birlikte uyumak aile bağlarını güçlendiriyor, geçiş nesnelerinin daha az kullanılmasını sağlıyor, aile yapısına esneklik katıyor ve (ebeveyn ifadelerine göre) çocuklarda uyum sağlama işlevinin güçlenmesine yarıyordu.[5]

Fizyolojik açıdan bakarsak, ebeveynle uyuyan bebek daha uzun süreyi hafif uykuda geçirir. Hafif uyku, kalp atım ve solunum hızını düzenleyerek beşik ölümü ("ABÖS") riskini düşürür. Yıllar içinde pek çok anne bize, yatak paylaşma yolunu tuttuğu için bebeği ölümden kurtardığını da (kimi uyku apnesinden, kimi diğer öngörülemeyen durumlardan) anlattı. Aşağıdaki öykü de anne ile bebeğin geceleri birlikte olmasının önemini açıkça göstermektedir:

> Oğlum Angus'la uyuma kararımın ardında pek çok neden vardı. Kollarımda kıvrılıp yatışını izlemeyi çok seviyordum; gece emzirmek daha

kolay oluyordu; ilk çocuğum olduğu için birşeylerin ters gidebileceğine dair korkularımı yatıştırabiliyordum. Altıncı hafta kontrolünün akşamında yine yanı başımda yatıyordu. Sürüp giden tartışmalar ve otizmle olası ilişkisi nedeniyle aşı konusuna temkinli yaklaşıyordum. Erkek kardeşim otizmliydi, bu da korkularımı makul kılıyordu. Ama doktor ters bir reaksiyon göstermesinin uzak ihtimal olduğunu söyleyince oğluma DTaP [difteri, tetanos ve boğmaca] aşısı yaptırdım. Zamanı gelen diğer aşılarını da oldu.

Randevumuz sabah erken saatteydi, eve dönünce de normal bir gün geçirmeye başladık. Ama Angus öğleden sonra huysuzlanmaya başladı ve biraz ateşi çıktı. Aşı yerinin çevresi ise hafifçe kızarmıştı. Telefonda görüştüğüm hemşire bunun normal olduğunu, biraz ibuprofen vermemi söyledi. Akşam 20.00 sularında ikimiz de yorulmuştuk. Oğlum, doğumundan beri yaptığı gibi, yine göğsümde uyuyakalmıştı.

23.00 civarında bir şeyin göğsüme vurduğunu hissettim. Sert bir vuruş değildi ama sürekli tekrarlanıyordu. Gece lambasını yanar halde bırakmıştım ve oğluma baktığımda kollarını savurup durduğunu gördüm. Yüzünde sessiz çığlıklar atar gibi bir ifade vardı. Soluk alamıyordu. Refleks olarak doğruldum ve onu tuttuğum gibi sertçe havaya kaldırdım, sonra göğsüme doğru çektim. Onu kaldırdığımda derin bir soluk aldığını işittim, sonra zaten ağlamaya başladı. Doktoru aradım; aşılara reaksiyon gösterdiğini, Benadryl vermemi söyledi. Angus otuz dakika sonra dinginleşip uykuya dalmıştı ama ben uyuyamıyordum.

Eğer Angus yanımda uyuyor olmasaydı onu beşiğinde ölü bulacaktım. Birlikte uyuduğumuz için oğlum bugün beş yaşında.

—Lilith M.

Yatak Paylaşmanın Tehlikeleri Var Mıdır?

Biraz tarihsel arka plan verirsek bu tehlike konusunu daha iyi anlayabiliriz. Öncelikle şunu hep akılda bulundurmak gerekli: Bebeğin ayrı bir odada, yalnız başına uyuması, bir tek Batı dünyasında ve sadece yüz elli yıldır görülen bir uygulamadır. Yakın geçmişe dek pek çok tıp kurumu ve meslek örgütü ebeveynleri bebekle uyumaktan caydırmaya çalışıyordu çünkü bunun ani

bebek ölümüne neden olabileceğinden kaygılanıyorlardı. Ama yeni araştırmalar, bilgili ebeveynlerin bebekle uyku paylaşmasının hem güvenli hem de yararlı olabildiğini ortaya koydu. Zaten dünya çapındaki pek çok kültürde milyonlarca ebeveyn düzenli olarak bebekleriyle birlikte uyur ve ani ölüm sendromu oranı da düşüktür. Hatta Japonya ve Çin gibi ülkelerde bu sendrom neredeyse hiç görülmez. Dünyadaki sayılı "birlikte uyuma" araştırmacılarından olan James McKenna, bebeğin yalnız uyuması konusunda ebeveynlere şu tavsiyeleri vermektedir:

> Bebeği yalnız başına uyutacaksanız onu sırt üstü yatırmanız gereklidir. Bu, sağkalım şansını büyük oranda artırır. Ama üç ila altı aylık bebekleri kendi başlarına ayrı bir odada uyutmak beşik ölümü olasılığını zaten kendi başına iki kat yükseltir. Diğer yandan, yalnızca yatak paylaşmak olarak değil, "bebeğin sorumluluk sahibi bir yetişkine yakın uyuması" olarak tanımlanan birlikte uyumanın beşik ölümü riskini düşürdüğü açıkça ortaya konmuştur.[6]

Dr. McKenna'nın emziren anne ve bebekleriyle yaptığı "birlikte uyuma" araştırmalarına göre bebek, uyku pozisyonunu genelde kendi alır ve çoğunlukla da annenin yüzünden birkaç santimetre uzakta, yan veya sırt üstü yatarak uyur. İngiliz araştırmacı Dr. Helen Ball ise emziren annelerin daha koruyucu bir pozisyonda (yan yatıp, dizlerini yukarı kıvırdığı bir halde) uyuduğunu ve biberonla besleyen annelere göre daha çabuk uyandığını saptamıştı. (Ayrıca anneler, bebekler yakınlarda uyurken kendilerinin de daha kaliteli uyku uyuduğunu ifade etmiştir.)[7] Bunlardan ötürü McKenna, biberonla beslenen bebeğin yine annenin yakınında ama başka bir yüzeyde uyumasını önermektedir.[8]

Ebeveynler geceleri yan dönüp bebeğe zarar vereceğinden korkar. Oysa biz nasıl yataktan düşmeden uyuyabiliyorsak (yatağın kenarlarının farkındaysak), ebeveynler de (alkol veya madde almamışlarsa) uyku halinde bile yatakta bir bebek olduğunun farkındadır.

Dr. Miranda Barone, bebeği ezme ve boğma kaygısını incelemiş, hatta anneler ile bebekleri uyurken kameraya dahi kaydetmiştir. "Kırk anne-bebek çiftini gözlemlediğimiz binden fazla saatlik uyku süresince hiçbir anne bebeğin üzerine yatmanın ve onu boğmanın yakınından bile geçmedi. Aksine,

anne ile bebeğin hareketleri son derece uyumluydu—biri kıpırdadığında diğeri karşılık veriyordu ama ikisi de tam olarak uyanmıyordu."[9] Bağlanma ilişkisi yönünden ise "bağlanma davranış sistemi [bakım verene yakın olma ihtiyacı ve diğer duyusal gereksinimler] yirmi dört saat boyunca işlevseldir. Bebek için günün %60'ını kapsayan uyku sırasında da durmaz."[10]

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları *(devam)*

Şansıma oğlanların uyku düzeni örtüşüyordu. Başkalarından duyduğuma göre bu, çift yumurta ikizlerine kıyasla tek yumurta ikizleri arasında daha yaygınmış. Yine de güvenli şekilde uyumak çok zordu. Battal boy yatakta kendime bir nevi "yuva" yaptım. Belden üstüm çıplak halde sırt üstü yatıyordum. İki yanımda ve dizlerimin altında birer yastık oluyordu. Kollarımı yastıkların üzerine koyuyordum, oğlanlar da yan dönmüş halde, kollarımın üstüne uzanıyorlardı; vücutlarının yarısı gövdemin, yarısı ise kolumun üzerinde kalıyordu. Yastıkla tehlikeli bir temasları olmamasına dikkat ediyordum. Böyle yatarken karnı acıkanı (diğerini rahatsız etmeden) emzirebiliyordum. Eminim saçma sapan bir görüntüydü ama ancak bu şekilde uyuyabiliyordum. Şimdi düşününce keşke bir fotoğraf çekseymişiz diyorum.

Geceleri sakin olduğum tek zamandı. Kulağa tuhaf geldiğini biliyorum ama yataktayken hem oğlanların ihtiyaçlarını karşılayabiliyor hem de kendimi biraz gevşetebiliyordum. Meditasyon yapıyor ve ilerlemeli kas gevşetme tekniği uyguluyordum. Oğlanların saçlarını koklayıp yüzlerini izliyordum. Günün fırtınaları arasındaki sakinlik zamanlarıydı. Kocam karşımdaki duvara bir televizyon astı. Kumandayı, çocukları rahatsız etmeden uzanabileceğim bir yerde tutuyordum. Sesi kapatıp alt yazıyla pek çok film ve televizyon programı izledim.

Odanın her yerine gece lambaları koyduk, böylece her zaman hafif bir aydınlık vardı. Bebek telsizini de ters düzende yerleştirdik, böylece yan odadaki kocamdan hafif sesle bir şeyler isteyebiliyordum.

Geceler uyur uyanık geçen bir bulanıklık gibiydi. Emzirirken olabildiğince yarı uyanık kalmaya çalışıyordum. Arada sırada oğlanların senkronu bozuluyordu ve her saat başı birini veya öbürünü emzirmek için uyanıyordum. Bu durumlarda uyuyan oğlanı da uyandırıp uyku düzenlerini yeniden senkronize edebilmek için ikisini birden emzirmeye başlıyordum. Genelde

işe yarasa da bazen yaramıyordu ve yaramadığında çok zorlanıyordum. Sanırım bu süreçten çıkmamı sağlayan şey, daha işin başında altı ay boyunca hiç uyumayacağımı düşünmemdi. Bir veya iki saat uyuduğumda hiç hesapta olmayan bir lütuf gibi geliyordu. Birkaç ay boyunca çok az uyuduktan sonra kısa kısa, tuhaf rüyalar görmeye başladım. Eminim aşırı yorgunluk belirtileriydi. Yine de o rüyalar bir tür çıpa görevi gördü, sabahları düşünüp güleceğim bir şeyler oluyordu. (*Devam edecek*)

—Pam S.

[**Yazarların Notu:** Anne geceleri yardım alabilseydi nasıl olurdu? Çocuklardan biri senkronu kaybettiğinde anneanne, teyze, arkadaş veya doğum sonrası doulası onunla ilgilenebilir, böylece anne de diğerini emzirip onunla biraz kestirebilirdi. Hiç kuşkusuz bu yardımı bazı babalar da verebilmektedir. Eğer anne ciddi ölçüde uyku yoksunluğundan mustaripse yardım alması çok önemli olacaktır. Eğer yalnızca gündüz için destek bulunabiliyorsa o da makbuldür; annenin gündüz biraz kestirmesi gece uykusuzluğunu belli ölçüde telafi edecektir.]

Birlikte Uyuma Karşıtı Kampanyalar

ABD Tüketim Ürünleri Güvenlik Komisyonu, Eylül 1999'da ve Mayıs 2002'de, birlikte uyuma yaklaşımının tehlikeli olduğu ve yaşamı tehdit ettiği yönünde uyarılar yayımladı. Amerikan Pediatri Akademisi'nin birlikte uyumayı (en azından yakın uyumayı) destekliyor olması kafanızı karıştırmasın. Çünkü komisyon aslında yatak paylaşımı konusunda uyarı yapmaktaydı. Bunun sonucunda ABD'de, Çocuk Ürünleri İmalatı Derneği'nin de önayak olmasıyla, ebeveynleri bebekle aynı yatakta uyuma tercihinden vazgeçirmeye yönelik ulusal bir kampanya başlatıldı. Ama bunun yarattığı kafa karışıklığı sonunda ebeveynler bebekleriyle yatakta değil, kanepelerde ve yatar koltuklarda uyumaya başladılar ki, bu aynı yatakta uyumaktan birkaç kat daha tehlikeliydi. İşin ilginç tarafı, bu şekilde ölen bebekler, "birlikte uyurken" ölmüş bebekler olarak lanse ediliyordu. Araştırmacılar, psikologlar, ebeveynler ve bu kampanyanın ardında somut kanıtlar olmamasını eleştiren diğer kişiler anlatılanlara karşı çıkmaya başladılar. Saptadıklarına göre, sunulan veriler

yalnızca anekdota dayalıydı ve gazete kupürlerinden, adli tıp raporlarından, ölüm belgelerinden derlenmişti, ama ebeveynlerden pek az bilgi alınmıştı. Bugün bile evde gerçekleşen bebek ölümünün ardından bilgi toplamak için kullanılan standart sorular veya usuller yoktur. En az bunun kadar önemli olan bir diğer unsur ise araştırmacıların "kontrol grubu" adını verdiği öğedir; çocukların uyku ortamındaki etkenleri doğru şekilde kıyaslamak için böyle bir kontrol grubuna ihtiyaç vardır.

İki yaştan küçük çocukların beşik yaralanmalarına dair bir çalışmaya göre (ki bu konuda dünyanın ilk çalışması olabilir) her gün düzinelerce bebek beşikten düşerek yaralanmaktadır. Her on vakanın dokuzunda, bebek düştüğü sırada yalnızdır; çoğu yaralanma da baş ve boyun bölgesindedir. *Pediatrics* dergisinde yayımlanan bu araştırma, 1990 ile 2008 yılları arasında toplanmış, 181.654 yaralanma vakasına dair temsil edici bir örneklemin verileri üzerinden gerçekleştirilmişti. Yaralanan çocukların 2.140'ı, yani %1,2'si– çoğunlukla da beşikte sıkışanlar– ne yazık ki sonunda ölmüştür.[11]

1990'larda Birleşik Krallıktaki araştırmacılar, Ölü Doğum ve Bebek Ölümlerine Yönelik Anonim Araştırmalar programı kapsamında, bebek ölümleri üzerine tarihin en büyük vaka kontrol çalışmasını yaptılar. (Bebeklikte Ani, Beklenmedik Ölüm Çalışması [Sudden Unexpected Death in Infancy Study] olarak bilinir.) Çalışmada 450 ani veya beklenmedik bebek ölümü vakasının ve 1.800 eşleştirilmiş "kontrol" bebeğinin verilerini toplayıp incelediler. Araştırmacılardan biri, Bristol Üniversitesi'nde bebek sağlığı ve gelişimsel fizyoloji alanında profesörlüğü bulunan ve Bristol Kraliyet Çocuk Hastanesi'nde pediatr olan Dr. Peter Fleming idi. Fleming'in ifade ettiği üzere, "bu çalışma gösterdi ki, odasını bir ebeveynle paylaşan bebeklerde ani ölüm riski, yalnız başına uyuyan bebeklerin ancak yarısı kadardır. Diğer bir deyişle, bebeği (ebeveyn odasında değil de) ayrı bir odada uyutmak, ani ölüm sendromu riskini iki katına çıkarmaktadır."[12]

Dr. Tina Kimmel ise 2002'de ABD'de Tüketici Ürün Güvenliği Kurumundan ve Hastalık Korunma ve Kontrol Merkezinin (iki ila altı aylık bebeği olan annelerin verilerini tutan) Hamilelik Riski İzleme ve Değerlendirme Sisteminden aldığı verileri inceledi. İzleme sisteminin anket soruları arasına "Bebeğiniz sizinle aynı yatakta ne sıklıkla uyur?" sorusunu ekledi. Bu veriyi yalnızca beş eyalet tutuyor olsa da Dr. Kimmel onlardan yola çıkarak bebekle

uyumanın kendi başına güvenli olmakla kalmadığını, "bebeğin bir yetişkin yatağında olmasının, kendi başına beşikte olmasından %42 daha az riskli, yani iki kat güvenli olduğunu" saptadı.[13] Beşik güvenliği için üretilen o kadar mekanizmaya karşın bebekler aile yatağından ziyade beşiklerinde ölmekte, ama kimse beşiklerin yasaklanması için çağrıda bulunmuyor.

Dr. Fleming de bu karşıt kampanyanın ardındaki mantığı sorgulamakta:

> Beşikte uyumak bazı koşullarda tehlikeli olabiliyor diye beşik kullanmamak gerektiğini söyleyemeyiz. Aynı şekilde, yatak paylaşmanın bazı koşullarda tehlikeli olabildiğine bakıp, bundan kaçınmak gerektiğini söylemek de akıl kârı değildir. Yatak paylaşmanın belli aşamalarda neredeyse evrensel olduğunu göz önünde bulundurursak, bu tercihin hangi koşullarda tehlikeli olduğunu saptamak ve ebeveynleri bunlar konusunda uyarmak daha mantıklı bir hareket biçimidir.[14]

Halkı güvenli yatak paylaşma konusunda eğitmeyip, yatak paylaşmayı tamamen reddetmek çoğu ebeveyn ve uzmana sorun yaratabilecek bir yaklaşımdır. Şöyle ki, çoğu ebeveyn bir noktada bebekle yatağını paylaşmak zorunda kalacaktır, o nedenle de güvenli birlikte uyuma kurallarına hâkim olmak gereklidir. Dr. McKenna, birlikte uyuma karşıtı kampanyanın bu kadar dar görüşlü olmasından duyduğu hayal kırıklığını ve kaygıyı şu sözlerle ifade etmiştir:

> Birlikte uyumanın (veya yatak paylaşma şeklindeki birlikte uyumanın) tehlikeli olduğu kadar güvenli şekilde de uygulanabileceğini ve bebeğin yanında uyumanın (özellikle de ilaç, alkol veya madde etkisinde olmayan, emziren anne için) illa tehlike taşıması gerekmediğini açıklamaktan kaçınan Tüketici Ürün Güvenliği Kurumu milyonlarca ebeveyni bebekle nasıl güvenli şekilde uyuyacakları konusunda eğitme fırsatını kaçırıyor aslında. Yaklaşımları şunu ima ediyor: Ebeveynler eğitilebilir insanlar değiller; bebekle uyuyup uyumama kararını verecek veya bebekle nasıl uyuyacaklarını bilecek zekâları da yok.[15]

Dr. Fleming'in önerisi şu yönde: "Ebeveynlerin bebekle yatak paylaşmaması gerektiğine dair çok geniş kapsamlı ve iyi kanıtlara da dayanma-

yan açıklamalar yapmak yerine, hem sağlıklı bebeklere hem de ölmüş bebeklere yönelik dikkatli ve isabetli araştırmaların verilerini sunmak, ebeveynlerin uygun ve güvenli tercihler yapmasını sağlayacaktır."[16]

Alaska Halk Sağlığı Müdürlüğü 2009 yılında, önceki on üç yıl içinde yatak paylaşma sırasında meydana gelen bebek ölümlerini inceledi ve ölümlerde etkili olan risk faktörlerini saptadı. İncelemeye göre, yatak paylaşma sırasında gerçekleşen ölümlerin %99'unda, sigara içmek (%75), madde kullanımı ve bebeğin yüz üstü yatırılması gibi başka risk faktörleri saptanmıştı. Bu demektir ki, yatak paylaşmak, bebek ölümü riskini kendi başına artırmamaktadır.[17]

Araştırmalar ne gösterirse göstersin, bazı ebeveynler bebekleri yataktayken rahat uyuyamazlar (veya hiç uyuyamazlar). Eğer o ebeveynlerden biriyseniz kendinizi sıkmayın; bebekle birlikte uyumadan da bağlanma temelli ebeveynlik yapabilirsiniz—önemli olan bebekle yakın olmak ve ihtiyaçlarına yanıt vermektir. Biz ebeveynin tercih hakkını (herkes için en makul olanı seçme hakkını) her şeyin üzerinde tutuyoruz. Eğer bebeğinizi beşikte uyutmayı seçerseniz, Amerikan Pediatri Akademisi'nin beşik ve diğer uyku yüzeyleriyle ilgili olarak belirlediği güvenlik ilkelerine bir göz atabilirsiniz: www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Expands-Guidelines-for-Infant-Sleep-Safety-and-SIDS-Risk-Reduction.aspx.

Yatak Paylaşmaya Dair Araştırmalar

2010 yılında, on iki aylık (veya daha küçük) bebeği olan 5.000 aileyle yapılmış bir araştırmada şu sonuçlar elde edilmişti:

- Yatak paylaşma karşıtı kampanyalara rağmen pek çok ebeveyn hâlâ yatağını bebeğiyle paylaşmaktadır.
- Yatak paylaşan ebeveynler, bu yöndeki kararlarını hem pragmatik hem de ideolojik nedenlere bağlamaktadır.
- Yatak paylaşma aleyhindeki tavsiyelerin farkında olsalar da, büyük çoğunluk (çoğu araştırma bulgusuyla aynı doğrultuda) yatak paylaşmayı sürdürmektedir.
- Annelerin %55'i yatak paylaşmaktan kaçınmak için bebeğini geceleri koltuklarda, yatar koltuklarda veya kanepelerde emzirmektedir. Bu

grubun %44'ü (diğer bir deyişle, tüm örneklemin %25'i) bu sırada, bebekleri de kucağındayken uyuyakaldığını kabul etmektedir. *Koltuklar, yatar koltuklar ve kanepeler, bebekle birlikte uyuyabileceğiniz yerler arasında en tehlikeli olanlardır* ve bebeğin boğulma riskini dramatik şekilde yükseltirler.

Güvenli uyku kampanyaları, güvenli yatak paylaşmaya dair bilgileri de içermelidir. Bu bilginin yokluğunda ebeveynler yine yatak paylaşmaya devam edeceklerdir ama bunu bebek için tehlike oluşturan biçimlerde yapabilirler. Güvenli uyku kampanyaları birtakım farklı stratejiler de önerebilir; örneğin bebeğin, yetişkin yatağına bitişik olan farklı bir yüzeyde uyutulması teşvik edilebilir.[18]

Peki, Ya Biyolojik Olmayan Ebeveynlerle Birlikte Uyumak?

Evlat edinmeye aracı kurumlar da çocukla uyumayı desteklemeye başladılar. Bunun için geçerli gayet makul sebepleri de var: Birincisi, yabancı uyruklu bir bebek evlat edindiğinizde, bu bebek çoğunlukla birlikte uyumanın görenek olduğu kültürlerden gelmiş olur. İkincisi, evlatlık bebek ebeveynle uyuduğunda hem daha hızlı uyum sağlar hem de güvenli bağlanmaya çok daha yatkın olur.

Üvey ebeveynler söz konusu olduğunda ise (partner değişimi, ikinci evlilik vs.) biyolojik ebeveyn bu konuyu açıkça konuşup üvey ebeveynin düşüncelerini öğrenmelidir. Üvey ebeveyn bebekle yakın ve sevecen bir ilişki kurmuşsa, hem zihinsel hem de fiziksel olarak ebeveyn rolünü üstlenebilmişse, ayrıca güvenli uyku kurallarını gözetmeyi içtenlikle kabul de ediyorsa, biyolojik ebeveyn birlikte uyumalarında bir sakınca bulunmadığı sonucuna varabilir. Ama *uykusu derin olan hiçbir ebeveyn (ister öz, ister üvey) bebekle aynı yatakta yatmamalıdır*, çünkü uyurken bebeğin farkında olması daha düşük bir ihtimaldir.

Bazıları, bebekle uyumanın (özellikle de üvey ebeveynde) bazı cinsel dürtüleri tetikleyebileceğine dair gizli kaygılar besliyor olabilir. Şunu hiç unutmayalım ki, cinsel istismarcılar istismarcı olarak doğmazlar, çocukluk dönemindeki korkunç deneyimler nedeniyle o hale gelirler. Sağlıklı ve normal

bir yetişkin ise, yatağını paylaşıyor olsun veya olmasın, bir çocuğu istismar etmeye asla yönelmez. Ama ebeveynlerin bir yabancıyı aileye katmadan (ve aile yatağına almadan) önce onu iyice tanıması çok önemlidir. Üvey ebeveyn, kişisel inançları veya eski deneyimleri nedeniyle çocukla birlikte uyumaktan rahatsız da olabilir. Bu durumda ona saygı göstermek ve alternatifler üzerinde düşünmek gereklidir.

Birden Fazla Çocukla Uyku Paylaşmak

Birden fazla bebekle uyumak daha karmaşık bir iş olabilir. Dr. McKenna, emzirme sırasında yatakta tek bebek olmasını önermektedir. Annenin yalnız olması ve diğer bebeğine bakacak bir yardım bulamaması halinde ise yan yatar durumdayken bebekleri hep önünde tutması ve dizlerini yukarı kıvırarak koruyucu pozisyon alması gereklidir.

Aile yatağında iki veya daha çok bebek olması tehlikeli ve rahatsız bir düzen olabilir. Dahası, yatağı ikizlerle paylaşıyorsanız, çocuklar büyüdükçe yatağın içinde yer değiştirecek ve yatak korunmasızsa ya da şilte yerde değilse yataktan düşme riski altında olacaktır. (Lütfen takip eden "Güvenli Birlikte Uyuma Kuralları"na göz atınız.)

Birden fazla bebeği olan ebeveynler, bebekleri aynı beşikte, yatakta veya bir başka birlikte uyuma yüzeyinde yatırabilirler (ebeveynle aynı odada). Gerçi çocuk doktorları ve başka uzmanlar bu uygulamaya burun kıvırabilmektedir. Ama Dr. McKenna da *Bebeğinizle Birlikte Uyumak (Sleeping with Your Baby)** kitabında şöyle yazmıştır: "Bebekleri birlikte uyutma aleyhindeki görüşler çoğunlukla kültürel önyargıları temel alır. Şöyle ki, tıp uzmanları bebek ile yetişkinin aynı yatakta yatmasının bazı durumlarda tehlikeli olabildiğine bakarak, denk cüsseye sahip iki bebeğin birlikte yatmasının da benzer bir tehlike yaratacağını varsayarlar—ellerinde herhangi bir somut veri olmasa bile."

Birden fazla bebekle güvenli şekilde uyumak için Dr. McKenna'nın kitabını ve Karen Gromada'nın yazdığı *Mothering Multiples*'ı (*Birden Fazla Bebeğe Annelik Etmek*) okumanızı öneririz.

---

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır ama metindeki çeviri söz konusu yayından alınmamıştır. (Yay. N.)

Güvenli Birlikte Uyuma Kuralları

API, birlikte uyuma konusunda aşağıdaki kuralları gözetmenizi önermektedir. Araştırmalara dayanan bu kurallar, ebeveynler ile bebeğin olabildiğince güvenli şekilde uyku paylaşmasını sağlayacaktır. Kurallar, bebeğin nerede uyuduğuna bakılmaksızın izlenmelidir.

1. Bebeği sırt üstü yatırın. Bu pozisyon ani bebek ölümü sendromundan kaçınmaya yardımcıdır.
2. Sıkı ve sert bir şilte seçin. Kabarık yatak takımları, örtüler ve kenar koruyucular kullanmayın, bebeğin yatağında dolgu/pelüş oyuncak bırakmayın. Bebeğinizi kanepeye, yatar koltuğa, pufa, çekyata, şişme yatağa veya su yatağına asla yatırmayın. Bunların herhangi birinde bebekle birlikte uyuyakalmayın.
3. Bebeği serin tutun. Oda sıcaklığını ayarlayarak ve doğru giysiler seçerek bebeğin aşırı ısınmasını engelleyin. UNICEF gece uykusu için ortam sıcaklığının 16 ila 19°C derece olmasını önermektedir.
4. Bebeğin uyuduğu odada vantilatör çalıştırarak hem ortamı serinletin hem de hava dolaşımı olmasını sağlayın.

Bebek sizinle uyuyorsa:

1. Bebeği emzirin. Emziren anneler hafif uyku aşamasında daha uzun süre kalırlar, böylece bebeğin daha çok farkında olurlar. Ayrıca, yan dönerek ve dizlerini büküp yukarı çekerek koruyucu bir pozisyonda uyumaya eğilim gösterirler. Bu pozisyon bebeğin örtülerin altına kaymasını engeller.
2. Bebeği anne ile baba arasına değil, annenin yanına yatırın.
3. Bebeğinizi aile yatağına yatıracaksanız onaylı yatak korkuluklarını ve ek parçaları tercih edin. Yatak ile duvar veya mobilya arasında boşluk kalmamalı. Boşlukları rulo yapacağınız bir bebek battaniyesi ya da havluyla kapatın. Bebeğinizle yumuşak yatak pedi veya su yatağı gibi yüzeylerde uyumayın. Yetişkin şiltesini yere indirmek en güvenli uyku ortamı olacaktır.
4. Bebek yetişkin yatağında kendi başına uyur halde bırakılmamalıdır. (Bu, kısa uykular için de geçerlidir.) Ebeveynlerin beşik veya bir başka

birlikte uyuma aracı temin edemediği hallerde en iyisi zemine daha küçük, sert bir şilte yerleştirmektir.
5. Uyku paylaşmayı dikkatli uygulayın ve bebeği uygun şekilde hazırlanmış ortamda, güvenli biçimde annesinin yanına yatırın. Kanepenin, yatar koltuğun, pufun veya uyku paylaşımını tehlikeli kılan diğer yüzeylerin üzerinde kesinlikle uyuyakalmayın.
6. Yalnızca birincil bakım verenler bebekle uyumalıdır. *Bakıcıların ve ağabey ile ablaların bebekle uyumasına izin vermeyin.*

Bebeğiniz beşikte uyuyacaksa beşiğin aşağıdaki özelliklere sahip olmasına dikkat edin:

1. Çıta aralığı 6 cm'den daha geniş olmamalıdır.
2. Çıtalar gevşek veya kırık olmamalıdır.
3. Başlık ve ayakucu tahtası oymalı ve delikli olmamalıdır.
4. Köşe çubukları, korkuluklardan 1,5 mm'den daha uzun olmamalıdır.
5. Yerine tam oturan, kaymayan bir şilte ve şilteye uygun ebatta, toplanmayacak (lastikli) çarşaf kullanılmalıdır.
6. Yumuşak oyuncaklar, koruyucu minderler ve bol nevresimler beşikten çıkarılmalıdır.

Ne Zaman Yatak Paylaşmamak Gerekir?

Ebeveynlik ve bebek bakımı hem güvenliğe hem sağlığa odaklı olmalıdır. Bebekle yatak paylaşmak çoğu durumda sağlıklı ve güvenlidir ama beşik kullanmanın daha yerinde olacağı haller de vardır.

Aşağıdaki hallerde bebekle yatak paylaşma*malı*sınız:

1. Alkol, ilaç veya uyuşturucu madde aldıysanız. Bilinç düzeyinizi ve muhakemenizi etkileyecek maddeler almanız bebeğin farkında olma yeteneğinizi köreltecektir. Grip ilacı veya uyku ilacı gibi yasal ilaçlar da sözü edilen maddelere dâhildir.
2. Sigara içiyorsanız. Sigara içen ebeveynle yatak paylaşan bebeklerde ani ölüm sendromu riski daha yüksektir.

3. Yattığınız yer uygun değilse. Kanepe, yatar koltuk, su yatağı ve bebeğin ebeveyn ile uyku yüzeyi arasında kalabileceği diğer yerler uyku paylaşmaya uygun değildir.
4. Bebeğiniz prematüreyse, doğum kilosu düşükse veya ateşi varsa.
5. Yatakta başka çocuklar veya evcil hayvanlar varsa. Aile yatağında başka (yaşı daha büyük) bir çocuk daha yatmamalıdır. Çünkü uyurken bebeğin farkında olamayabilir.

Araştırmalara göre yetişkin yatağında bebek ölümüne neden olan risk faktörleri: Sigara içen ebeveyn; yüz üstü yatma pozisyonu; alkol veya uyuşturucu etkisindeki ebeveyn; aşırı ısınmaya yol açan ağır yorgan veya battaniye kullanımı; kanepe veya su yatağı gibi, yatak paylaşmaya uygun olmayan yüzeyler.[19]

Gece Rutini Belirlemek

Bir gece rutini belirlemek (ailenin nasıl bir uyuma düzeni tercih ettiğinden bağımsız olarak) herkesin gece daha iyi dinlenmesini ve sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmesini sağlar. Anımsayalım ki geceler, özellikle de çalışan ebeveynler için günün "yüksek oranda bağlanma gerçekleştirme" bölümüdür. İlk haftalardaki ana rutin, bebeği kucakta tutmak, sallamak ve doyurmaktan ibarettir. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi, bebeğiniz ilk başta çok uyuyacak ve bir süreliğine kendi rutininde gidecektir ve bu rutinin sizinkinden farklı olacağına kuşku yoktur. Büyüdükçe uyku rutinleri daha öngörülür hale gelir ama öyle kalacağına güvence veremeyiz. Bazı bebekler, ortamdaki televizyon sesi, oyun oynayan ağabey ve ablalar, araç sesi veya yoğun bir devinim ile kolayca aşırı uyarılabilirler.

Bebekler aşırı uyarıldıkları zaman bazen huzursuzlanabilir, ağlayabilir ve uykuya direnebilirler. Bu sırada ev ortamını dinginleştirerek bebeği de sakinleştirmek gereklidir. Hoş bir uyku rutini; hafif bir müzik çalmak, bebeğe banyo yaptırmak, ona masaj yapmak, şarkı söylemek, öykü okumak, onu hafifçe sallamak ve uyarılma halini yavaşça gidermek gibi eylemleri içerebilir. Bebeğin hangi sessiz etkinliklerden hoşlandığını zaman içinde öğreneceksiniz, bu da bağlantınızı derinleştirecek. Bunları yapınca bebeği "şımartacağınıza" dair telkinlere kulak asmayın. Böylesi rutinler zaman zaman usandırıcı olabilirler ama sevgi dolu, kalıcı anılar da yaratacaklardır.

Ninnilerin Sihri

Dünyanın her yerindeki anne ve babalar kuşaklardır bebeklerine ninni söylemektedir. Günümüz anneleri ise unutulmuş ninnileri kendi annelerinden öğreniyor veya CD'lerden yeni ninniler duyuyorlar. Araştırmacıların saptadığına göre, her gün ninni söylenen çocuklar dil ve iletişim becerilerinde daha ileride oluyor. Dahası, ninninin anneye de hiç beklenmedik bir faydası var. Geçenlerde yapılan bir araştırmaya göre, "lohusa depresyonundan veya doğumu takiben benzeri bir duygu halinden mustarip olmuş çoğu anne, ninni söylemenin yalnızca çocuğu değil, kendilerini de dinginleştirip gevşettiğini söylüyor."[20]

Gün içinde ne ölçüde stres yaşamış olursanız olun, insanı en çok gevşeten etkinliklerden biri bebeği sallamak ve ona ninni söylemektir. Ninni, annenin sesini rahimde aylar boyunca duymuş olan bebek üzerinde neredeyse anında dinginleştirici bir etki yapar. Bebeği sallama hareketi de beyindeki vestibüler sisteme çok faydalıdır. (Vestibüler sistem; denge, mekânsal algı, hareket ve motor koordinasyondan sorumludur.) Ek C'de bazı ninni CD'leri önerilmiştir.

Büyüyen Çocuğun Sağlıklı Uyku Alışkanlıkları Edinmesini Sağlamak

Ebeveynler denemeler yaparak çocuk için en uygun rutini bulabilirler. Şunu hep akılda tutmak gerekli ki, uyku rutini yarım saat veya bir saat sürebilir. Bazı ebeveynler yatma zamanından iki saat önce ortamı sakinleştirmeye başlarlar. Yaşı oranla büyük çocuklar konusunda önerimiz kafein ve yüksek oranda şeker içeren yiyecek ve içecekleri beslenme programından çıkarmak (gıda boyaları da bazı çocuklarda hiperaktifliğe yol açabilir), televizyonu kapatmak, ışıkları kısmak ve gürültülü etkinlikleri azaltmaktır. Eğer 1-3 yaş döneminde, emzirdiğiniz bir çocuğunuz varsa kendi beslenme programınıza dikkat edin; içeceklerde ve çikolatada kafeinden kaçının, gazlı ve baharatlı yiyecekleri tercih etmeyin. Sitrik asitli yiyecekler bile sorun çıkarabilir. Eğer bebeği rahatsız ettiğini düşünüyorsanız aspartam gibi tatlandırıcıları da kesebilirsiniz.

Bazı çocuklar öngörülebilir bir gece rutini ile kolayca sakinleşip uyurken bazıları uykudan hemen önce bir enerji patlaması yaşar ve sakinleşebilmek için enerjik bir oyuna ihtiyaç duyar. Bazı çocuklar banyoda sakinleşirken diğerleri hareketlenir. Çocuğu uykuya hazırlamak için ne işe yarıyorsa onu kullanın. Okula giden veya başka etkinlikler için erken kalkması gereken çocukları yeterli süre—sekiz ila on saat—uyuyabilecekleri bir saatte yatırmaya da özen gösterin.

Bir Babanın Öyküsü

Bizimki biraz "farklı" bir düzen olabilir ama tek seçeneğimiz bu. Ben evden herkes uyurken çıkıyorum. Bazı sabahlar kocaman aile yatağımıza dönüp sevdiklerime sarılmamak için kendimi zor tutuyorum. Zamanı, mekânı ve sevgiyi paylaşmak; eşzamanlı soluk alıp vermenizi, sonra kendi ritminize dönmenizi, ardından yine uyum sağlamanızı dinlemek gerçek üstü bir şey.

"Birlikte uyuma" yaklaşımından haberdar olduğumuzda zaten bir aile yatağını paylaşmaktaydık. Ben de, eşim de birlikte uyuyan ailelerden gelmiyoruz, ama ilk oğlumuz doğduğu zaman onu yanı başımızda tutmak bize çok yerinde göründü. Anne rahmindeyken yatağımızı paylaşmıştı, neden doğumdan sonra da devam etmesindi? Uyuma düzenimizle ilgili kaygılarını ifade eden pek çok iyi niyetli akrabamız ve arkadaşımız da var elbette. Başkalarının—hem destekleyenlerin hem de karşı çıkanların—görüş ve düşüncelerini okuduk. Birlikte uyumakla ilgili bilgi edindikçe oğlumuzu yatağımızda uyutmak bize iyice uygun bir yaklaşım haline geldi.

En büyük oğlumuz, bizim odadaki yatağında uyumak ile ayrı bir odada uyumak gibi iki seçeneği olduğunu biliyor. Ama yapacağı tercih tamamen kendi ihtiyaçlarına bağlı. Sabah uyanıp da küçük ailemin birbirine sokulmuş yattığını görünce her şeyi başaracak gücü buluyorum kendimde.

—Dax L.

Şunu hep akılda bulundurmak gerekli ki, çocuk büyüdükçe ve olgunlaştıkça uyku rutinleri de değişir. Strese girmemeye çalışın; esnek olun ve her şeye şakacı bir tutumla yaklaşın.

DÖRT ÇOCUĞUNUZ VARSA... UYKU VAKTİ TAM BİR KRİZDİR... SANKİ HAYATLARINDA HİÇ UYUMAMIŞ GİBİ DAVRANIRLAR. "UYKU MUUUUUU? O NE Kİ? UYUMAK İSTEMİYORUM!" SONRA HER ŞEY REHİNE PAZARLIĞINA DÖNÜŞÜR. AMA TERSTEN. "EĞER YATAKTA DURURSAN SANA NE İSTERSEN VERECEĞİM! TÜM TALEPLERİNİ KARŞILAYACAĞIM... NE İSTİYORSUN? KÜBA'YA HELİKOPTER Mİ? NE İSTİYORSAN SENİN OLSUN. YETER Kİ YATAKTA DUR!"

—Jim Gaffigan,
stand-up komedyeni, Mr. Universe

Gündüz uykuları ve uyku ihtiyaçları değiştikçe akşam uyku vakitleri de ileri veya geri kayar. Ayrıca, çocuk büyüdükçe ihtiyaç duyduğu toplam uyku süresi kısalır. Çocuk kısa şekerlemeleri ve öğle uykularını bıraktığında veya okula başladığında uyku döngüsü bir süre düzensiz kalır. Hastalık ve büyüme atakları da uyku düzeninde değişikliklere yol açabilir. Tüm bu değişimler sırasında ebeveynler çocuğu yorgun olmasa da uyumaya zorlamak veya uykusu geldiğinde onu uyanık tutmaya çalışmak gibi tutumlardan (ve bu şekilde rutini korumaya çalışma eğiliminden) kaçınırsa, çocuk da vücuduna güvenmeyi ve yorgunluk işaretlerini fark etmeyi öğrenebilir. Dahası ebeveynler, çocuğa sakinleşmeyi ve zihni ile vücudunu uykuya hazırlamayı öğretmek konusunda da proaktif bir yaklaşım sergilemelidir.

Aile Yatağından Çıkmak

Çocuğun kendi yatağına geçme zamanı geldiğinde bu süreci olabildiğince nazik kılmanız, çocuğun korku, kızgınlık veya üzüntü gibi duygularına da saygı göstermeniz gereklidir. Çocuk kardeşi doğduğu için ayrı yatağa geçiyorsa bunlara daha da dikkat etmelisiniz, çünkü kardeşin doğumundan ötürü zaten belli oranda kaygı hissediyor olabilir. Ayrı yatağı olan çocuk, ebeveyn kendisiyle birlikte o yatağa yattığında uyumaya daha çok rıza gösterir—özellikle de birkaç öykü okuduktan sonra. Gelişimsel yönden hazır olduğunda ise buna ihtiyaç duymayı bırakır ve mutlulukla kendi başına gidip uyur. Yine de uyku öncesinde ebeveynleriyle (kısa süreliğine de olsa) kıvrılıp yatmaktan keyif almayı sürdürür.

Eşinizle İletişim

Geceleri nasıl ebeveynlik etmeniz gerektiğine dair sabit kurallar yoktur, o yüzden aile üyelerinin ihtiyaçlarına göre bir düzen kurabilirsiniz. Bazı ebeveynler bebeğin kendi yataklarında yatması fikrine sıcak bakmazlar, bazen de bir ebeveyn bebekle uyumak isterken diğeri istemez. Babaların çocukla birlikte uyumaya daha çok direnç göstermesi ve gönülsüz olması alışıldık bir şeydir, ama sonrasında da bunu "düzen bozucu olmaktan ziyade keyifli" diye nitelemeye başlarlar. Yatak paylaşmak, babaların bebek ile daha hızlı bağ kurmasını da sağlar.[21]

Eşlerin bu konudaki düşüncelerini birbiriyle paylaşması ve hem kişisel tercihlere saygılı olacak hem de bebeğin gece ihtiyaçlarını karşılayacak çözümler veya orta yollar bulması gereklidir. Bazı çiftler, bebekle uyumanın cinselliği olumsuz etkileyebileceğini de düşünürler. Ebeveynliğin de, bebekle uyumanın da cinselliği sonlandırması gerekmez; biraz yaratıcılık ve önceden planlama ile eşinizle yakınlığınızı muhafaza edebilirsiniz. (İlişkinizde yakınlığı, cinselliği ve dengeyi nasıl koruyabileceğinize dair öneriler için 9. Bölüm'e göz atabilirsiniz.)

Ebeveynler yatak paylaşma fikrini olabildiğince erken (doğumdan önce olamadıysa bile doğumdan hemen sonra) tartışmalı ve yanlış anlaşılmaları önlemelidir. Aile yatağının fayda sağlaması için iki ebeveynin de bu kararı onaylıyor olması gereklidir. Eğer anne, bebeği emzirme niyetindeyse, bebekle yatak paylaşmak veya onu kolun uzanabildiği bir mesafede tutmak annenin daha iyi uyuyup dinlenmesini sağlayacak, bir yandan da emzirme ilişkisinin daha kolay yürütülmesine olanak tanıyacaktır. Annenin emziriyor olması babanın da çoğunlukla işine gelir, çünkü gece kalkıp çocuğun yanına gitmesine gerek kalmaz.

Önemli olan iki ebeveynin de ortak bir karar almış olmasıdır, böylece aile yatağı aralarını açacak bir öğeye dönüşmez. Açık ve dürüstçe iletişim kurmak her ilişkide kritik önem taşır, o nedenle sorun yaşarsanız konuşun. Eğer yanıtları bilmiyorsanız, size yardımı olabilecek bilgiler toplamaya çalışın. İnternet ve kitaplarda geniş bilgiler bulabilirsiniz. API'nin web sitesinden alacağınız bilgilere de güvenebilirsiniz.

Gece Uyanmaları

Bebekler büyüdükçe daha uzun uyurlar. Ama farklı gelişim aşamalarında geceleri aniden uyanmaya da başlarlar. Genelde diş çıkarırken, hastayken, büyüme atağı süreçlerinde, aile içi stres veya geçiş dönemlerinde sık uyanırlar. Kâbus gördükleri için uyanmaları da olasıdır. (Bazı bebekler gerçekten de "uykuda korku" deneyimler.) Bebekler, ebeveynin stres düzeyine duyarlıdır, başka bir şey yapmak için birkaç dakikalığına ortadan kaybolmaya çalıştığını bile kolayca sezerler, bunlar da uyku düzenini etkiler. Bazen bebeklerin ebeveynle uyumaktan ötürü aşırı uyarıldığı da olur. Bu olasılığı sınamanın yolu, bebeği ebeveyn yatağına yakın, "anne yanı beşik" gibi ayrı bir yüzeyde yatırmaktır. Önemli olan bebekle aynı frekansa geçmek, onun ne ifade etmeye çalıştığına dikkat vermek, sonra da herkese uygun (ve herkesin uyumasını sağlayan) uyuma düzenini belirlemektir. Yakın geçmişte yapılan araştırmalara göre hep aynı mekânda uyumak (ister yatak paylaşmak şeklinde olsun ister de ayrı yerlerde uyumak) bebek için en yararlısıdır.

Dahası, çoğu ebeveyn bilir ki, bebeklerin bir tür içsel radarı vardır ve bunu kullanarak anne ile babanın ne zaman baş başa kalmak istediğini hemen anlarlar. Bebek bunu hissedip yaygarayı bastığında olaya kişisel bir mesele gibi yaklaşmayın! Bebek yalnızca anneyle bağlantıyı muhafaza etmeye çalışmaktadır.

Sears'lar, çocuklarla ilgilenerek ve ailelere rehberlik ederek geçirdikleri otuz yılın ardından çoğu bebeğin geceleri birden fazla kez uyandığını saptadı. Dr. Sears bunun ebeveyn eylemleriyle ilgili olmadığını söyler. "Her bebek farklıdır ve uyku davranışı da anne ile babanın sebep olduğu 'kötü alışkanlıklar'dan ziyade mizaçla ilgilidir."[22]

Bebeği Uyutmanın Nazik Yolları

Dr. Jay Gordon, uyku yoksunluğunun çoğu ebeveyn için büyük bir soruna dönüşebildiğini doğrudan kendi deneyimlerinden bilen bir pediatr. Kendini bağlanma temelli ebeveynliğin ve aile yatağının en güçlü savunucularından biri olarak tanımlıyor ama ebeveynler bu düzenden (özellikle de bebeğin sık uyanmasından ve meme emmesinden dolayı) memnun olmadığında bazı değişiklikler yapılması gerektiğini kabul ediyor. Ancak, çocuğun uyku

alışkanlıklarını nazikçe değiştirme kararını iki ebeveynin birlikte vermesi ve bundan emin olması gerektiğini de ekliyor.

> Yaşamın ilk yılında zorla uyku düzeni değiştirilmesine taraftar değilim. Bunun tek istisnası herhalde emziren annenin sağlık durumunu etkileyen koşullardır. Kitap ve dergilerde, bebeğin ilk aylarda veya ilk yılda "gece boyunca uyumasını" sağlayacak pek çok öneri yer alıyor. Bu öneriler doğrultusunda hareket etmenin yerinde olduğunu sanmıyorum. Şundan eminim ki, çocuk ebeveynin "yanıtsızlığı" ile ne kadar erken karşılaşırsa o kadar erken içe kapanacaktır (en azından küçük bir ölçüde).[23]

Dr. Gordon hem web sitesinde hem de kitaplarında, 1-3 yaş arasındaki çocuklara emmeden uyuma konusunda nasıl nazikçe rehberlik edebileceğimizi anlatır. Öne sürdüğü tekniklerin işe yarayıp yaramadığını en iyi değerlendirecek kişilerin ebeveynler olduğunu söyler ve onları içgüdülerini izlemeye teşvik eder.

Daha pek çok pediatr, örneğin Dr. Paul Freiss da uyku eğitiminde bebeği ağlar halde bırakma yöntemine sıcak bakmamaktadır. Uyarıları şunlardır:

> Çocuğun ağlamasını yok saymayın. Hasta olabilir, tehlikede olabilir, bir yeri acıyor olabilir. Bebekler ve küçük çocuklar rasyonel değil, duygusal varlıklardır. Yardım istediklerinde neden yanıt verilmediğini anlayamazlar. Ne kadar iyi niyetli olursanız olun, çocuğu yok saymak terk edilmiş hissetmesine yol açar. Bunun sonucu da mutsuz ve özgüvensiz bir fert olarak yetişmesidir. Çocukların ağlamalarına yanıt vererek onları "şımartmak" mümkün değildir. "Şımarık" çocuklar ebeveynlerinden ne bekleyeceğini bilemeyen çocuklardır. Bire bir aynı eylemden ötürü kâh övülmüş, kâh cezalandırılmışlardır.[24]

Uyku Eğitimindeki Sakıncalar

Bebeğin gece sürekli uyanmasından bezen veya ciddi ölçüde uyku yoksunluğu çeken ebeveynler bebeğin ağlaya ağlaya uyumasını öngören kimi uyku eğitimi tekniklerine meyil edebilirler. Bir zamanlar bebeğe "kendini dinginleştirmeyi" öğretmek sağlıklı bir yaklaşım olarak görülüyordu. Yeni araştır-

malar ise bu tekniklerin stres hormonu kortizolu artırarak bebek üzerinde zararlı fizyolojik etkiler yaptığını saptadı.[25] Kortizolun artması duygusal düzenleme, uyku düzeni ve davranış üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilir. Margot Sunderland, ağlaya ağlaya uykuya dalan bebeğin geçirdiği fizyolojik süreçleri *The Science of Parenting* (*Ebeveynlik Bilimi*) kitabında anlatmıştır: "Stres düzeyi düşmez, aksine yükselir. Araştırmalara göre ağlar halde bırakılan bebek ilkel bir savunma durumuna geçer. Bu da solunum ve kalp atım hızında düzensizliğe (ikisi de şiddetli dalgalanmalar gösterebilir) ve kortizol düzeyinde artışa neden olur."[26]

"Çocukların ağlaya ağlaya uykuya dalmasına izin vermek, popüler bir ebeveynlik standardıdır. Bu sayede aile dengesinin muhafaza edileceği ve bebekte bağımsızlığa yönelik niteliklerin gelişeceği varsayılır. Uygulamanın amacı, bebeğin bir an önce kendini dinginleştirme becerisi geliştirmesidir. Oysa bu beceri, bakım verenle karşılıklı duygu düzenleme üzerinden, aşama aşama gelişir. Psikoloji ve nörokimya alanındaki pek çok görüşe göre, söz konusu ağlatarak uyutma yönteminin mevcut depresyon salgınıyla doğrudan veya dolaylı ilişkisi olabilir."[27]

Bebek, nörolojik açıdan da, gelişimsel açıdan da kendini sağlıklı yollarla dinginleştirebilecek düzeye henüz ulaşmamıştır. Çünkü duyguları dengeleyip düzenlemesini, yani kendini dinginleştirip avutmasını sağlayan beyin bölümü iki buçuk ila üç yaşa dek tam gelişmez. Bebekler ve küçük çocuklar ebeveynler tarafından dinginleştirilmeye muhtaçtır ve yoğun duyguları dengeleyip düzenlemeyi de yine ebeveynlerden öğreneceklerdir. Kısacası, çocuğun "duygusal düzenleyicileri" ebeveynlerdir.

Bebeği ağlar halde bırakan uyku eğitimine dönelim. Bu eğitimde bebek tam uykuya dalmadan yalnız başına beşiğine yatırılır. Eğer ağlarsa ebeveynin onu sözlerle ve sırtını okşayarak dinginleştirmesi gereklidir. Ama bunu her seferinde bebeği daha uzun süre ağlatarak (ona daha geç yanıt vererek) yapar. Çocuk sonunda yorgunluktan tükenir ve uykuya dalar. Bazı çocuklar birkaç akşam böyle bir deneyim yaşayınca, ağlamadan ve hızlı bir şekilde uykuya dalmaya başlarlar.

Uyku eğitimi Batı kültürlerinde son derece popülerdir ama bir yandan da ciddi şekilde tartışılmaktadır, çünkü uzun vadede yararlı olduğuna dair herhangi bir kanıt bulunamamıştır. Aksine, duygusal ve psikolojik gelişime zarar verebileceği düşünülmektedir. Peki, neden bu kadar yaygındır? Böy-

lesi öğütler, çocukların normal duygusal, bilişsel ve nörolojik gelişimi hakkında pek fikri olmayan pediatr ve uyku araştırmacılarının yazdığı popüler kitaplarda yer alır. Temelde yatan varsayım odur ki, bebek belli bir saatte uyuması ve deliksiz bir uyku çekmesi gerektiğini "öğrenmeye" nörolojik olarak hazırdır.

Oysa bebeği (kendi başına uyumayı öğretmek amacıyla) ağlar halde bırakmak ona oksijen yoksunluğu çektirir ve enerjisini büyümek ve hastalıkla savaşmak yerine başka yere odaklamasına yol açar. Bunları keşfeden Dr. McKenna'ya göre, "bebek, çok daha yararlı işlevlerde kullanabileceği enerji ve kalorileri gereksiz yere yakmaktadır."

McKenna, uyku eğitimi konusunda ebeveynlere şu önerilerde bulunmakta:

> Sanırım ebeveynler hatalı bir kanıya sahipler: Bebeğe uyku eğitimi vermedikleri zaman onu bir tür gelişimsel veya sosyal beceriden ya da yeterlikten yoksun bırakacaklarını düşünüyorlar. Bu yüzden de yaşamı boyunca nitelikli bir uyku düzenine girmesini engelleyeceklerinden korkuyorlar.
>
> Şunu ifade etmek gerek ki, gece boyunca deliksiz uyuyan bebek ve çocukların bundan bir yarar sağladığına dair hiçbir bilimsel kanıt yoktur. Önemli olan, bebeğin bağımsız bir varlık olmasını sağlayacak becerileri geliştireceği sosyal ilişki ve destek ortamının doğasıdır.
>
> Ebeveynlere şunu anımsatmak isterim: Bebeğinizi nasıl yetiştirmeniz gerektiği konusunda kimse ahkâm kesemez. Kendi muhakemelerinize güvenmeli, uyku davranışına dair araştırmaları incelemeli ve "uyku eğitimi" modeline artık pek çok eleştiri getirildiğini görmeniz gereklidir.[28]

Bebeğin doktoru sizi yatak paylaşmaktan caydırmaya çalışabilir ama bebeğe yakın (ve AAP ilkelerine uygun) şekilde uyumanızı destekliyor olmalıdır. AAP ilkeleri şunu ifade eder: "Yatak paylaşmayı değil, oda paylaşmayı önermekteyiz—oda paylaşmanın ani ölüm sendromu riskini %50 gibi hatırı sayılır bir oranda düşürdüğüne dair kanıtlar vardır." AAP'ye göre, üç aylık ve daha küçük bebekle yatak paylaşılmamalıdır. Ayrıca, ebeveynlerden birinin sigara içiyor, ilaç kullanıyor veya alkol ya da uyuşturucu alıyor olması halinde bebekle aynı yatakta bulunmaması gereklidir. Dahası, bebek ebeveyn haricinde kimseyle yatak paylaşmamalıdır.[29]

Bebeğin uyuma düzenine dair ayrıntıları doktora anlatmak zorunda değiliz ama bilgili olmak ve *bebeğin uyuduğu her yerde güvenli bir uyku ortamı oluş-*

turmakla yükümlüyüz. Bu doğrultuda API, başlattığı Güvenli Uyku Kampanyası (Safe Sleep Campaign) ile ebeveyn ve uzmanların güvenli bir ortam oluşturmak konusunda eğitilmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır. http://attachmentparenting.org/infantsleepsafety adresinde yer alan Güvenli Bebek Uykusu İlkeleri adlı broşürü inceleyebilirsiniz. Ebeveynler, uzmanlar ve kurumlar broşürü bilgisayara indirip istedikleri gibi yararlanabilirler.*

İçgüdülerinize ters düşen tavsiyelere kuşkuyla yaklaşın ve bebeğinize kulak verin! Ebeveyn olarak çocuğunuzla ilgili bilinçli kararlar alma hakkınız var; söz konusu uyku oldu mu, güvenliği hep ön planda tutun!

Bebeklere yönelik bir uyku eğitimi programı, bebeklerin ve annelerin fizyolojik ve davranışsal dinamiklerini incelemişti. Bebekler gece "ağlaya ağlaya uyumaya" terk edildiğinde kortizol ölçümü için tükürük örnekleri alınmıştı. Elde edilen bulgulara göre, gece bebekler ağladığında, hem bebeklerde hem de annelerde kortizol yükselmekteydi. Üç günlük uyku eğitiminin ardından bebekler gece ağlayarak annelerini çağırmayı kesti. Bu da annelerin kortizol seviyesini aşağıya çekti. Ama bebeklerin kortizol seviyesi yüksek kaldı. Araştırmacılara göre bu "bağlantı kopukluğu,"optimum çocuk gelişimi için elzem olan anne-bebek uyumunu bozma riski doğuruyordu.[30]

* API onayı ile gönüllüler tarafından Türkçeye çevrilen "Güvenli Uyku Kuralları" broşürünü bu bağlantıdan inceleyebilirsiniz: http://bit.ly/2XKuYTs (Dan. N.)

7. BÖLÜM

ALTINCI İLKE:
İstikrarlı ve Sevecen Bir Bakım Verin

Bağlanmayı Güvenli Tutmak

İlişkilerin; davranış, duygu ve ruh hali düzenlemesi, ayrıca zihin ve zekâ gelişimi için şart olduğu fikrine, çocuklar için hazırladığımız ortamlar ve belirlediğimiz öncelikler söz konusu olunca daha da büyük bir vurgu yapmamız lazım. Gerekli etkileşimlerin hakkıyla kurulması ancak, çocuğa ayıracak bolca zamanı olan, sevecen bir bakım veren sayesinde mümkün.

–Dr. T. Berry Brazelton ve Dr. Stanley I. Greenspan,
Çocukların Küçültülemez İhtiyaçları
(*The Irreducible Needs of Children*)

Anne babaların ebeveynlik yolculuğunda vermesi gereken en kritik karar herhalde kimin birinci bakım veren olacağıdır. Geçen yüzyıllar içinde bu kişi genelde biyolojik anneydi, ama son elli yıldır (özellikle Batı'da) gerçekleşen değişim ile küçük çocuğu olan anneler de yoğun şekilde işgücüne katılmaya başladı. Örneğin 2011 yılında, altı yaştan küçük çocuğu olan annelerin %63,9'u evin dışında istihdam edilmekteydi. (Bu oran 1950'de %11,9 idi.)[1]

Bu bölüm, bebeğin istikrarlı ve sevgi dolu bakım alma ihtiyacını, bu ihtiyacın bebek gelişimi için neden önemli olduğunu ve karşılanması için yarar-

lanabileceğimiz kaynaklar ile yaratıcı çözümleri incelemektedir. Biliyoruz ki her ebeveyn çocuğunu sever ve onun fiziksel, duygusal ve manevi yönden en iyi şekilde gelişmesini ister. Dolayısıyla, gerçeklere vâkıf olan anne babalar, çocukla ilgili daha iyi kararlar verecek ve daha yetkin fikirler üreteceklerdir.

(Burada hemen bölümle ilgili önemli bir açıklama yapalım: Araştırmalar, "anne harici bakım" derken aslında bebeğin *birinci bağlanma figürü olmayan* kişilerin verdiği bakımdan söz etmektedir [birinci bağlanma figürü her zaman anne değildir]. Babaların birinci bakım veren olduğu aileler gittikçe artmaktadır. Biz de birinci bakım veren derken, bebek veya çocuğa uyanık olduğu sırada bakım verme görevini üstlenmiş ve onunla en güvenli bağlanma ilişkisini kurmuş bireyden söz ediyoruz. Bu kişi büyük ebeveyn, yetişkin bir büyük kardeş, geniş ailenin bir üyesi veya bir bakıcı da olabilir.)

George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden psikiyatri ve pediatri klinik profesörü Dr. Stanley Greenspan ve Harvard Tıp Fakültesi emekli pediatri profesörlerinden T. Berry Brazelton, çocuk yaşamının ilk yıllarında sabit ve sevecen bir bakım verene duyulan kritik ihtiyacı gayet çarpıcı biçimde tanımlamıştır. *Çocukların Küçültülemez İhtiyaçları* kitaplarında ebeveynleri bağlanma sürecini zarar görmeden işletmeye çağırırlar, çünkü bu süreç çocuğun gelecekteki psikolojik, zihinsel ve ahlaki esenliğine temel olacaktır.

Bebekler ile küçük çocukların gelişimsel ve duygusal sorunları konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından olan Dr. Greenspan, çocuk bakımı hakkındaki düşüncelerini *Üçte Dört Çözümü* (*The Four-Thirds Solution*) kitabında anlatmıştır. Önce ebeveynlere çocuğun ilk üç yıldaki kritik duygusal ihtiyaçlarından söz eder. "Toplum olarak ebeveynlere şunu hiç söylemiyoruz: Çocuklara sunabilecekleri en büyük lütuf iyi bir eğitim, ayrıntılı eğitsel oyuncaklar ve yaz kampları değil, çocuk için duygusal ve gelişimsel yönden anlamlı etkinliklerde beraberce bol zaman geçirmektir."[2] Kitap, farklı ailelerin iş programlarını baştan düzenleyip günün en az üçte ikisini bebekle geçirerek (aynı saatler olması şart değil) onun bakım ihtiyaçlarını karşılamak için nasıl "üçte dört çözümü" bulduğunu anlatır. Bu yöntem, ebeveynlerin ikisinin de asal bakım veren olamadığı ailelere çözüm sunabilecek pek çok fikirden biridir.

Bağlanma kuramını 1. Bölüm'de inceledik ve bebek ile küçük çocuğun bağlanma ihtiyaçlarını anlamamızı sağlayacak temeli oluşturmaya çalış-

tık. Nörobiyoloji alanında (insan ilişkilerinin beyin yapısını ve işlevini nasıl biçimlendirdiğini inceleyen bilim dalı) yapılan heyecan verici araştırmalar, bağlanma kuramcılarının altmış yıldır görmekte olduğu şeyi onaylıyor: Bebeğin beyni, hatta DNA'sı ilişkilerle biçimlenmektedir. Bu, beyin görüntülemeye olanak tanıyan çağdaş teknoloji, gen haritasının çıkarılması ve kuantum fiziği alanının doğuşu ile mümkün olmuş, sarsıcı bir keşiftir. Buradaki ironi, gen haritasının aklımızda daha fazla soru işareti oluşturmasıdır, çünkü insan vücudunun kuramdakinden daha az gene sahip olduğunu göstermiştir. Yine de hücresel biyoloji alanındaki araştırmalara göre, biyoloji ve psikolojimizi anlamanın anahtarı doğrudan DNA değil, hücre zarı mekaniğidir. Hücre zarı ortamdaki çeşitli sinyalleri yakalayan alıcılara sahiptir ve bu mekanizma da hücre içindeki genlerin "okunup okunmayacağını" düzenlemektedir. Hücrelerimiz, ortamdan aldıkları sinyallere göre bu genetik şablonu okumayı veya okumamayı seçebilir.

Stres, Bebek Beynini Nasıl Etkiler?

Korku halindeyken böbreküstü bezlerden kortizol adı verilen bir stres hormonu salgılarız. Uzun süre ağlar halde bırakılan veya yabancı durum sırasında korkan bebekler yüksek miktarda kortizol salgılayınca beyinde tehlikeli bir durum meydana gelir; toksik düzeyde salgılanan kortizol beyindeki kilit yapılara zarar verebilir. Depresyondaki kişilerde ve travma sonrası stres bozukluğundan mustarip olanlarda yüksek kortizol düzeyleriyle karşılaşılır: "Ulusal Sağlık Kurumu araştırmacıları, çocukluk travmaları ile depresyon arasında bir ilişki saptamıştır. Yapılan çalışmalara göre, istismar edilmiş, ihmal edilmiş ve başka nedenlerle uygun ilgi ile bakımdan yoksun kalmış bebek ve çocukların yetişkinlikte depresyona girmesi daha olasıdır. Araştırmalar, deneyim ile biyoloji arasındaki ilişkiyi artık anlamaya başladığımızı da göstermektedir. Her şey, hipotalamik-pituiter-adrenal eksen adı verilen yapıyla ilgilidir."[3]

Diğer bir deyişle, stres yaşayan bebek, sinaps ve nöronları daha kırılgan hale getiren hormonlar salgılar. Bu hormon düzeyi ne kadar uzun süre yüksek kalırsa, pek çok duygusal ve biyolojik sistemin etkilenmesi o kadar yüksek bir olasılık haline gelir. Çok küçük bebeklerde bile stres miktarı "içsel bellek" denen yapıyı yoğun şekilde etkiler. İçsel bellekte tutulan olayları bilinçli

şekilde anımsayamayız; bunlar derinlere kodlanmış, deneyimden genelleme türeten anılardır. Bu anılar ve duygusal tepkiler amigdalada (beynin temporal loblarının içinde yer alan, badem şeklindeki bir nöron grubunda) işlenir. Bunları ortaya çıkaran araştırmalar da bağlanma kuramı ile biyolojinin kesiştiği noktadır. Dr. Daniel Siegel işleyişi şöyle açıklar:

> Sağlıklı ve güvenli bağlanma sağlamış bebek, bakım verenin duyarlı, uyumlanmış, öngörülebilir, varlığını besler nitelikteki yanıtlarını tekrar tekrar, istikrarlı şekilde deneyimlemiş demektir... Bunlar beynine örtük biçimde kodlanır. Zihninde bu ilişkiye dair bir genelleme—zihinsel bir bağlanma modeli—oluşturmuştur ve bunu kullanarak ne beklemesi gerektiğini bilir... Tekrarlanan deneyimlerin öngörülür nitelik taşıması ve anne-bebek iletişiminin koptuğu zamanlarda annenin bunu onarmak için nispeten çabuk ve etkili hareket etmesi koşuluyla, bu şanslı bebeğin anneyle arasındaki duygusal ilişkiye dair güvenli ve organize bir model oluşturduğunu söyleyebiliriz.[4]

Ebeveyn-çocuk ilişkisinin bebeğin duygusal, zihinsel ve biyolojik yaşam şablonunun şekillenmesinde ne de önemli bir rol oynadığını artık hiç olmadığı kadar iyi anlıyoruz. Bebeğin yaşamındaki asal bakım verenin onun varlığını besleyen, öngörülebilir ve duyarlı biri olması için ebeveynlerin elinden geleni yapması kritik önem taşımaktadır.

Kreş Bakımına Dair Araştırmalar

Anne harici bakımın yarattığı uzun vadeli etkilere dair araştırmalar tartışmalı ve kafa karıştırıcıdır, alınan sonuçlar da değişkendir. Ancak son zamanlarda elde edilen veriler ebeveynlere daha güvenilir bir uyarı vermekte. Kimi araştırmalara göre, bir yaşın altında olan ve kreşte haftada otuz (bazı araştırmalara göre yirmi) saatten fazla zaman geçiren çocuklar büyüdükçe davranışsal sorunlar geliştirebiliyor (örneğin, aşırı saldırgan davranış sergileyebiliyor). Oğlanlar ise kreşte uzun süre kalmaktan daha çok etkilenir görünüyor.[5]

> Kreş bakımı, bebeğin anneye güvensiz bağlanma olasılığını yükseltmektedir (gündüzleri anne, profesyonel bakıcı veya akraba ile kalan ya da

aile bakımı* alan çocuğa kıyasla). Bu sonuca göre, kreş bebekleri arasında güvensiz bağlanmanın yaygın oluşu, niteliksiz kreş bakımı ve yüksek bebek-bakıcı oranı ile açıklanabilir.[6]

Bu araştırmada saptanan bir diğer kilit etken, yaşamın ilk yıllarındaki bakım sürekliliğidir. Bakım verenin çocukla belli bir uyum yakalamış olması gereklidir ki, çocuk ihtiyaçlarını sözle ifade edemese de bakım veren bu ihtiyaçları duyarlıkla ve sürekli karşılayabilsin. Farz edin karnı acıktığı veya kucağa alınmak istediği için ağlayan bir bebeksiniz ve size bakmakla yükümlü kişi bire bir aynı şeyden ötürü ağlayan çok sayıdaki bebek karşısında ne yapacağını şaşırmış bir halde. Kreş dışındayken üçüz, hatta dördüz annelerine sempati duyarız, anlayışla yaklaşırız, hatta sorumluluğu ağır olduğu için bebek bakımında yardımcı olmaya çalışırız. Ama söz konusu kreş oldu mu, dörde bir seviyesindeki bebek-bakıcı oranı nedense gayet makbul ve yönetilebilir bir standart haline gelir. (En iyi kreş koşullarında bile böylesi oranlarla karşılaşılır.) Buna bir de kreş çalışanlarının genelde düşük olan maaşlarını eklediğimizde kreş bakıcılığının en yüksek işgücü devir oranına sahip mesleklerden biri oluşuna şaşmamak gerek. Dr. Isabelle Fox, *Çocuğun Yanında Olmak: Evdeki Ebeveynin Yararları* (*Being There: The Benefits of a Stay-at-Home Parent*) kitabında, kreşlerdeki yüksek devir oranını "bakım veren ruleti" olarak nitelemiştir. Bebek, bakım verenin sesine ve kokusuna alışır, ama onun yerine bir başkası geldi mi referans çerçevesini tamamen yitirir; bu yeni kişinin kim olduğunu anlayamaz, yeni ses ve kokuyu kavrayamaz. Çocuk, özellikle de konuşma öncesi yıllarda bakım verenleri sıklıkla kaybederse duygusal bir yıkım yaşayabilir, bunun sonucu da güvensiz bağlanması veya bağlanmamayı öğrenmesi olabilir.

Gün boyunca çok sayıda bebeğe bakmanın yaratabileceği olumsuz etki, bakım verenin onlarla duygusal bağ kurmadığı hallerde daha da büyüyebilir. Duygusal bağ kurmamak hiç de uzak bir olasılık değildir. Dr. Greenspan'e göre en iyi kreş çalışanları bile günü gelince bu miniklerden ayrılmanın "iç burkucu" olacağını düşünerek kendilerini duygusal olarak "geri tut-

---

* Aile bakımı veya aile gündüz bakımı: Genellikle profesyonel bir eğitmenin/bakıcının kendi evinde verilen bakım hizmetidir. Çocuklar, bir bakım merkezinde değil de ev ortamında bulunduğu, ayrıca yaşa göre ayrılmak yerine karma bir grup oluşturduğu için bu seçeneğe "aile bakımı" adı verilmiştir. Ülkemizde devlet onaylı ve denetimli uygulaması yoktur. (Yay. N.)

maktadır."[7] Dahası, en iyi kreşlerde bile bebek-bakıcı oranı dörde birdir, yürüme çağındaki çocuklar söz konusu olduğunda ise ona bir gibi bir düzeye dek yükselmektedir.[8] "Kreş sisteminin sağlıklı aileler gibi işlemesini beklesek de... çocuklar aynı bakım verenden, istikrarlı şekilde bire bir bakım alamıyor... Çocukları inceleyen veya onlarla çalışan herkes bunun bir ihtiyaç olduğunun farkında. Ek olarak, çoğu istekli bakıcı da çocuklarla süreğen bir şekilde çalışmasını sağlayacak eğitimi, desteği ve maaşı alamıyor."[9]

Kreş ile Saldırganlık İlişkisine Dair Bir Akademisyen Uyarısı

Londra Birkbeck Üniversitesi'nin Çocuk, Aile ve Toplumsal Sorunlar Araştırmaları Enstitüsü direktörü Prof. Jay Belsky'nin duyurduğuna göre, ABD'de yapılan bir araştırma, kreşte uzun zaman geçiren çocukların olumsuz davranışlar göstermeye daha yatkın olduğunu saptamıştır: Kreşte haftada otuz saatten daha uzun süre geçiren çocukların %17'si, öğretmenler, ebeveynler ve bakım verenler tarafından diğer çocuklara karşı saldırgan olarak nitelenmiştir. Kreşte haftada on saatten daha az geçiren çocuklarda ise bu oran %6'dır.[10]

Çalışmak ve Dönüşümlü Bakım

Doğumdan kısa süre sonra işe dönmeyi planlayan anneler bazen bebeklerine "fazla bağlanmaktan" korkarlar. Çünkü bebekten ayrılmanın daha üzücü olacağını düşünürler. Ancak, ebeveynin bebekle arasına duygusal mesafe koyması zararlıdır, çünkü gelişmekte olan ebeveyn-çocuk ilişkisini kalıcı olarak etkileyebilir. Ebeveynler doğumu izleyen bağlanma haftalarının değerini bilmeli ve bebeğin kişiliğini, beslenme düzenini ve onu neyin özel kıldığını öğrenmeye çalışmalıdır. Anneler bu sayede bebeğin bakımına dair daha isabetli kararlar verecek ve bakım verenle daha iyi bir iletişim kuracaktır.

Çocuk doktoru ve yazar T. Berry Brazelton, Colorado'nun Denver kentindeki bir konuşmasında aşağıdaki saptamayı yapmıştı:

> Genç [hamile] kadınlar karşıma geçip oturduğunda... bir noktadan sonra (bebekleri hakkında) artık derinlemesine konuşmak istemediklerini görü-

> yorum. Hamilelik sırasındaki derin duygularını paylaşmaktan ve nasıl emzirmeleri gerektiğini konuşmaktan kaçtıklarında anlıyorum ki doğumdan kısa bir süre sonra işe dönmek zorunda kalacaklar. Daha hamilelikte derin bir bağlanma kurmamak için kendilerini korumaya almışlar. İşte bu beni çok korkutan bir durum... Bu kadınlar, son derece duygusal ve tutkulu olacakları bir dönemin olası yaşantılarına odaklanmak yerine kısa sürede işe gidecekleri için kederleniyorlar... Bu şartlarda bir ayrılık elbette acı verici olacaktır. Ama kendinizi [duygularınızı] bu şekilde korumaya alırsanız bebeğinizi nasıl hakkıyla büyütüp yetiştirebilirsiniz ki?[11]

Dr. Brazelton, çocuğun süreğen bakım ihtiyacını ciddiye almamızı bıkıp usanmadan öğütlemeye devam eden uzmanlardan biridir. Ebeveynler kreşlerdeki gerçeklerle yüzleşmeli ve iki ebeveynin de çalışmak zorunda olduğu (veya ebeveynin bekâr olduğu) hallerde yaratıcı stratejilere başvurmalıdır. Ücretli doğum izni alabildiğiniz bir ülkede yaşıyorsanız kendinizi şanslı saymalısınız. Eğer böyle bir hakkınız yoksa işverenin aile izni verip vermediğini soruşturabilirsiniz; ebeveynlerden biri, kariyerini tamamen feda etmeden, bir veya iki yıl sonra işe geri dönme şansına da sahip olabilir. Ebeveynler, çocuğun sürekli bir ebeveyn tarafından bakılacağı (bazen ikisinin birden çocuğun başında olacağı) ekonomik seçenekleri ve çalışma düzenlerini inceleyebilirler. Örneğin, masrafları düşürme yoluna gidebilirler veya bir ebeveynin sürekli evde olabilmesi için hâlihazırdaki maddi olanakları kullanmaya çalışabilirler.

Günümüz işyerleri de gittikçe daha esnek ve aile dostu olmakta, çalışanlara aile ihtiyaçlarını karşılayabilecek farklı çalışma koşulları sunmaktadır. Hatta bazı işyerleri çocuklar için bakım hizmeti vermekte veya ebeveynin çocuğu işe getirmesine müsaade etmektedir. Geçenlerde *USA Today*'de yayımlanan bir makaleye göre, Teksas'ın Austin kentinden bir reklam şirketi, çalışanların henüz emeklemeye başlamamış bebekleri yanlarında getirebileceğini duyurdu. Yine aynı makalede yer alan bilgiye göre, Massachusetts'in Framingham kentindeki İşyerinde Ebeveynlik Enstitüsü'ne göre çocukların sık sık işyerine getirilmesine izin veren şirket oranı 2012'de %29'a yükseldi. Bu oran, İnsan Kaynakları Yönetimi Derneği'nin verilerine göre 2006'da %22'ydi. Marriott International, Microsoft ve J.C. Penney gibi markalar da bu ilerici şirketler arasında yer alıyor.[12]

İşyerinde Ebeveynlik Enstitüsü (www.parentingatwork.org) bebek dostu işyeri programlarını teşvik eden bir kurumdur ve bebeklerin her gün işe getirilmesine izin veren seksenden fazla şirket saptamıştır (söylediklerine göre bu sayı oldukça düşüktür). Tespit ettiklerine göre, şirketteki bebekler son derece sakindir ve bunun ardında da asal olarak ihtiyaçlarının hemen karşılanması ve ebeveynler ile iş arkadaşlarının kucağında bolca zaman geçirmeleri vardır. Bebeklerini işyerine getirebilen annelerin onları emzirmeye devam etme olasılığı daha yüksektir, her işaret verdiğinde emzirilen bebek de daha mutlu ve sağlıklı olur. Enstitü böylesi programların yaygınlaşması için uğraş vermektedir. Dahası, hem bebeklerin hem de işyerlerinin yararına olacak bağlanma bakım ilkelerini öğretip açıklamakta ve benimsenmesini sağlamaya çalışmaktadır.

Niteliksiz bakım şu sonuçları verebilir:

- Büyük miktarda boş zamanın sosyal etkileşimlerden uzak, başka dünyalara dalmışçasına geçirilmesi
- Bilişsel becerilerin ve dil becerisinin, ön okuma becerilerinin ve yaşa uygun diğer davranışların gelişiminde gecikme
- Bakım verenle güvensiz bağlanma
- Yetişkinlere ve diğer çocuklara daha sık saldırganlık gösterme[13]

Dört eyaletten rastgele seçilmiş yüz tane çocuk bakım merkeziyle yapılan bir araştırmaya göre, günlerini buralarda geçiren çocukların büyük bölümü yetersiz bakım almaktadır.[14]

Haftada yirmi veya daha fazla saat gündüz bakım merkezinde kalan çocuklar (anne veya baba tarafından bakılanlara kıyasla) güvensiz bağlanmış olarak sınıflandırılmaya daha uygundur. Haftada otuz beş saatten daha fazla gündüz bakım merkezinde kalan oğlanların iki ebeveynle bağları iyice olumsuz nitelikli ve kırılgan çıkmıştır.[15]

Bazı şirketler ise ebeveynlerin evden çalışmasına izin vermektedir; bu iki ebeveynin de gün içinde bebekle etkileşim halinde kalmasını sağlayabilir. Bazı işverenler, bebeğin emzirilmek için işyerine getirilmesine de müsaade etmektedir. Yarı zamanlı çalışmak, danışman olarak çalışmak, sınırlı sayıda projede çalışmak veya iş paylaşımına yönelmek özellikle de bebeğin kritik ilk yılı boyunca ebeveynlerin onunla daha çok birlikte olmasını sağlar.

API destek gruplarına katılan ebeveynler, birinci bakım vereni seçme sürecine sık sık değinirler. Bir ailenin öyküsü şöyleydi:

> İlk bebeğim doğduğunda eşim haftada beş gece bir kulüpte çalan, pek de iyi para kazanmayan bir müzisyendi. Bense okul öğretmeniydim. Tek

maaşla geçinmeye çalışınca faturaları ödeyemez hale geldik. Bu yüzden bebeği kreşe verip tekrar işe dönmeyi düşündüm. Ama maliyetleri hesaplayınca pek bir şey değişmediğini gördük ve yaratıcı çözümler bulmaya yöneldik. Öğretmenler Sendikası'ndan borç aldık ve parayı yetiştiremediğimiz aylarda onu kullandık. Parayı idareli kullanmayı da öğrendim; kupon kesmeye ve garaj satışlarına gitmeye başladım. Aslına bakarsanız, kampanyalı ve avantajlı satışları arkadaşlarımla bir tür oyuna çevirdik ve iyi bir indirim veya güzel bir tarif gördüğümüzde birbirimizi haberdar etmeye başladık. Tek araba kullandık. Bizim bölgedeki WIC programı* kapsamında ek gıda alma hakkım olduğunu öğrenip oraya başvurdum. Arkama baktığımda, o yıllarda aile olarak yaptığımız fedakârlıklara hiç üzülmüyorum—bebeğimle olmaya değdi. Çünkü ağlıyor mu, kucağa alınmak istiyor mu diye düşünmem veya şu anda ilk adımlarını atıyor ama biz yanında değiliz diye hayıflanmam için bir neden kalmadı. Yürüme çağına geldiğinde işime geri döndüm, çünkü eşim ve annesi gündüzleri bakım işini üstelenebiliyorlardı. Biraz yaratıcılık ve kararlılık, işimize çok yarayan bir plan oluşturmamıza yardımcı olmuştu.

Başarılı Bir Geçiş Yapmak

Esneklik tanımayan bir işte çalışan ebeveynin bağlanma temelli ebeveynliğe yönelmek için aslında daha da çok nedeni vardır. Çocuğun ihtiyaç ve duygularına duyarlı olup yanıt vermek, onu kucaklamak ve ona sarılmak ebeveyn ile bebeğin ayrı geçen bir günden sonra yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olur. Örneğin, bebekle uyku paylaşan ebeveynler fazladan temas zamanı kazanır ve günü telafi eder. Bebek masajı da akşamları bağlantıyı yeniden kurmanın bir yoludur. Emziren anne ise bebekten ayrıyken sütünü sağarsa süt üretimini yüksek tutar, bu da akşamları ve hafta sonları bebekle birlikteyken emzirme ilişkisini korumasına olanak tanır.

Bakım verenin çocuğun gözünde son derece önemli bir bağlanma figürü haline geleceğini de söylemek gerek. Ebeveynler bu nedenle biraz kıskançlık duyabilirler. Açık iletişimi muhafaza etmek birinci önceliktir. Bağlanma

* WIC: ABD'de, kadın, bebek ve çocuklara yönelik devlet destekli bir gıda yardım programı. (Dan. N.)

ilişkisini bir başka bakım veren ile paylaşırken çocukla bağlantınızı güçlü tutmanız hem mevcut düzenin başarıyla yürümesi hem de çocuğun sağlıklı büyümesi açısından önemlidir.

İşe başlayan ebeveynlere birkaç püf noktası vermek gerekirse:

- İstikrarlı ve sevecen bir bakım veren ile bakım sürekliliği sağlamak son derece önemlidir. Bakım verenin bebek ihtiyaçlarını birinci öncelik olarak gördüğüne dikkat edilmelidir. İdeal senaryoda bakım veren, bağlanma destekleyici uygulamaları zaten anlayabilen biridir. Bir akrabanın, yakın arkadaşın veya ebeveynlerle ilişkili bir başka kişinin seçilmesi, bakım verenlerin değişim oranını düşürebilir. Profesyonel bir dadı/bakıcı tutmanız gerektiğinde, sizinle en az üç yıl kalmaya sıcak bakmasını sağlayacak olanaklar (örneğin, her yıl belli miktarda zam sözü ve diğer avantajlar) sunmaya çalışın. İdeal koşullarda, bebeğin bakımı yine bebeğin ortamında devam etmelidir.
- Ebeveynler, çocuğun bakım verenle bağlanmasını beklemeli, hatta teşvik etmelidir. Sekiz Ebeveynlik İlkesi'ni ve bebekle nasıl ilgilenmek gerektiğini bakım verene anlatabilirsiniz. Ona bir taşıma şalı da temin edebilirsiniz.
- İdeal koşullarda ebeveyn, çocuğun bakım verene alışma sürecinde yanında olur. Ebeveyn bu geçişi ayrılık dönemi başlamadan yapmalıdır, böylece sürecin "adım adım" ilerlemesi ve çocuğu rahatsız etmemesi sağlanır.
- "Bakım veren ruleti"nden kaçınmak gereklidir. Bakım verenlerin sık değişmesi bağlanma sürecine büyük hasar verebilir; bebeği bir gündüz bakım evine bırakma planınız varsa, bakım verenlerin değişmediği ve bebek büyüdükçe onunla birlikte bir üst yaş grubuna geçtiği kurumlar bulmaya çalışabilirsiniz. Yine de, mümkün olan en uygun güvenli bağlanma ortamını sağlamak için çocuğun ebeveyn harici bakımda geçirdiği süreyi asgariye indirmek gereklidir.
- Çalışma zorunluluğu nedeniyle çocuktan ayrılan ebeveyn onunla yeniden bağlantıya geçecek yollar bulabilir. Günün sonunda akşam yemeği telaşına kapılmadan veya alışverişe koşturmadan çocukla biraz sakin zaman geçirin. Hazırlıklı olmak (örneğin yemeği önceden pişirip buzdolabında veya donmuş halde saklamak) çocukla daha

uzun zaman geçirmenizi sağlayabilir. Ebeveynler çocuğu günlük ev işlerine de katabilir, zaten çocuklar, evde yapılan işleri taşıma şalından izlemeye bayılırlar.

Ebeveyn harici bakımın artı ve eksilerini; olası bakım verenleri nasıl bulacağınızı ve nasıl mülakat yapacağınızı; evde olma, yarı zamanlı çalışma veya bakım görevini ebeveynler ile bakım verenler arasında bölüştürme kararını nasıl yaratıcı şekilde uygulayabileceğinizi daha derinlemesine inceleyen kaynaklar için Ek C'ye göz atabilirsiniz.

BAZI EBEVEYNLER, MEVCUT BAKIM YÖNTEMLERİNE DAİR ELEŞTİRİLERİ, DOĞRUDAN KENDİ KARARLARINA YAPILMIŞ BİR SALDIRI GİBİ ALGILAR... HATALI VARSAYIM ODUR Kİ, GÜNDÜZ BAKIM HİZMETLERİNE KARŞI OLAN KİŞİLER, KADINLARIN EVDE OTURDUĞU VE ÇALIŞMAK YERİNE ÇOCUK BAKTIĞI BİR DÖNEME GERİ DÖNÜŞÜ SAVUNMAKTADIR... BU DÜŞÜNCELER... ÇAĞIMIZDAKİ GÜNDÜZ BAKIM HİZMETİNİN NİTELİĞİNE DAİR YETKİN BİR TARTIŞMA YAPMAMIZI ENGELLEMEKTEDİR... BUNUN KALDIRDIĞI TOZ DAĞILINCA... ŞUNU GÖRECEĞİZ: BEBEKLERE VE YÜRÜME ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARA VERİLEN HÂLİHAZIRDAKİ GÜNDÜZ BAKIM HİZMETLERİNİN ÇOĞU ONLAR İÇİN HİÇ DE YARARLI DEĞİLDİR.

—Dr. Stanley Greenspan,
Üçte Dört Çözümü

Ayrılık ve Ortak Velayet

Bazı aileler iş programı kadar boşanma ve ortak velayetten ötürü de güçlük çekerler. Judith Wallerstein, Julia Lewis ve Sandra Blakeslee, bebeklerin ve küçük çocukların bağlanma ihtiyaçları konusunda ebeveynlere, avukatlara ve hâkimlere rehber olmayı amaçlayan kitapları *Boşanmanın Beklenmedik Mirası*'nda şunu yazarlar:

Bebek, asal bakım vereni birkaç gün görmeyince büyük ıstırap çeker, çünkü onun yok olduğunu ve kendisini terk ettiğini düşünür. Çocuğun, bakım verenin yokluğuna aşırı ıstıraplar çekmeden ne kadar süre daya-

> nabileceğine dair veriler yetersizdir, bu da ebeveyni onun yaşamından düzenli şekilde çıkardığımız bir program belirlememizi olanaksız kılmaktadır. Çocuk çıkarlarını ön plana almak ve gözetmek son derece güç olabilir... Ebeveynlerin, incinmiş duyguları, kıskançlığı ve rekabetçiliği bir kenara bırakması ve yaşamın çocuk için ne hale geldiğini nesnel ve şefkatli bir açıdan incelemesi gerekir... Hiç kuşkusuz mahkeme, ebeveyn taleplerine değil, bu savunmasız çocuğa öncelik vermelidir.[16]

Yargı sistemleri, çocukların bağlanma ihtiyacına dair sıkı eğitim almaya muhtaçtır. En önemli konulardan biri de velayet hakkının çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına göre düzenlenmesidir. Bebek büyüdükçe, asal bakım verenden daha uzun süreler boyunca ayrı kalabilir. Velayet kararını bu bilgi uyarınca vermek en isabetli yol olacaktır. (Böylesi güç durumlarda nasıl istikrarlı ve sevecen bakım verebileceğimize dair kaynaklar için www.attachmentparenting.org adresindeki resmi API web sitesini ziyaret edebilirsiniz.)

> Birden fazla araştırmadan toplanan verilere göre, bakım verenle çocuğun geceleri ayrı kalması, düzenli asal bağlanmanın gelişimine (gündüz ayrılıklarına kıyasla) daha büyük bir olumsuz etkide bulunmaktadır. Dahası, ebeveynlerin sürtüşmeli biçimde ayrıldığı hallerde, sık değişimler ebeveynler arası çatışmayı artırabilmektedir.[17]

Kısa Süreli Bakım Seçenekleri

Ebeveynliğin ilk birkaç ayında bebeğiniz, esnekliğin ve kendinizi "akış"a bırakmanın ne demek olduğunu size hızla öğretecek. Bebeği "bebek öncesi" düzene uydurmaya çalışmak yerine, onu da katabileceğiniz yeni rutinler oluşturabilirsiniz. Arkadaş buluşmasına uyuyan bir bebekle gitmek, bebeğinizi taşıma şalına yerleştirip akşam yürüyüşlerine onu da götürmek veya (işverenlerle görüşüp) ebeveynin çocukla azami zaman geçirmesini sağlayacak yeni bir iş düzeni belirlemek bunlar arasında sayılabilir. Ebeveynler, uzun sürecek bir akşam misafirliğine veya özel etkinliğe yanlarında bakıcı ile de gidebilirler; çoğu bebek, bakıcısı ile restoranda veya ilgi çekici bir başka ortamda gezinmekten keyif alır, bu da ebeveynlere biraz baş başa kalma fırsatı verir. Aynı yöntem ailecek çıkılan seyahatlerde ve iş gezilerinde de gayet kullanışlıdır.

Bebeğin yaşamının ilk aylarında ailecek bir arada olmak, anne babaların ebeveynliğe dair görüşlerini netleştirmesini ve bebeğin süreğen bir bakım almasını sağlar. Ne bekleyeceğini bilen, ihtiyaçları duyarlık ve sevgi ile karşılanan bebek hızlı ve sağlıklı büyür. (Anımsayalım ki bebekler hep öngörülürlük ister.) İlk aylarda, bebeğin bağlanmaya yönelik doğal davranışları ve ebeveynin içgüdüsel bakım verme yönelimi bir araya gelip güçlü bir bağ oluşturur. Aileler, anne ile bebeğin sürekli yakın kalmasını da sağlayabilirler, böylece emzirme ilişkisinin sürmesine yardım etmiş olurlar.

Kısa Ayrılıklar için Pratik Öneriler

Ebeveyn(ler)in veya akrabaların günün her anında istikrarlı ve sevecen bakım vermesi ideal durumdur ama her zaman mümkün değildir. Ebeveynler, bebek veya küçük çocuktan kısa süreliğine ayrılmak durumundaysa, aşağıdaki yöntemlerle onun korkusunu ve stresini asgari düzeyde tutabilirler:

- Çocuğu, bağlanmış olduğu, güvenilir bir bakım veren ile bırakın. Bu kişinin bağlanma temelli ebeveynlik ilkelerini destekliyor ve kullanmaya rıza gösteriyor olması da önemlidir. Çocuğun güvendiği akraba ve arkadaşlar en iyi seçeneklerdir.
- Çocuğun duygularına saygı gösterin ve sizden ayrılmaya hazır değilse zorlamayın. Empatik, anlayışlı ve sabırlı olursanız çocuk da ayrılıklara kendi takvimine göre uyum sağlayacaktır.
- Yaşı oranla büyük çocuklarla ayrılık hakkında konuşun. Ayrıca, çıktığınızı haber verin, gittiğiniz yerden arayın ve sizi tekrar ne zaman görebileceklerini söyleyin.
- Büyük çocukların dahi ebeveynden ayrılırken zorlanabildiğini kabul edin. 1-3 yaş arası ve daha büyük çocuklar anne babayla olmak isterler. Belli düzeyde ayrılık kaygısı yaşamaları normal, hatta yaşlarına uygundur. Ebeveynler çocuğu herkesten iyi tanıdığı için kaygının ne zaman sorun teşkil edeceğini en iyi onlar değerlendirecektir. Çocuğun ayrılma kaygısı bir soruna dönüşüyorsa, yaşamında dikkat vermeniz gereken başka etkenler olabilir.
- Gereksiz yere kaygı yaratacak deneyimleri önlemek için yaratıcılıktan faydalanın. Örneğin, bazı küçük çocuklar, bakıcı ile dışarı çık-

tığı zaman ebeveynden daha kolay ayrılmaktadır (anne veya babanın gidişini izlemeye kıyasla).

- Çocuk konuşmaya başladığında ayrılığı daha kolay kaldıracaktır, özellikle de ebeveynlerle sağlam bir bağlanma ilişkisi varsa. Duygularını daha iyi ifade edecek, kısa ayrılıklara hazır olduğunun işaretlerini verecek, bu ayrılıklar sırasında ebeveynlerin kendisiyle konuşmasına ve iyi olduklarını söylemesine müsaade edecektir.

Bir Annenin Öyküsü: Beş Yaşındaki Oğlumuzla Hiç Hesapta Olmayan Bir Akşam Programı

Çok değerli aile hatıraları bazen büyük bir felaket gibi görünen olaylarla başlayabiliyor. Bundan yıllar önce eşimle birlikte, eşimin patronunu akşam yemeğine götürme planı yapmıştık. Yeni bir giysi almıştım ve çocukları da güvendiğim bir aile dostuna bırakmak için her şeyi hazırlamıştım. Plana göre, iki, beş ve yedi yaşındaki oğullarımı bu aile dostuna bırakacak, eve gelip rahatça duşumu alacak, kalan zamanda da hazırlanacaktım. Ama beş yaşındaki oğlum o akşam benden ayrı kalmak istemedi. Zaten gün boyunca bunun kaygısını da yaşamıştı. Çok eğleneceklerini, yalnızca birkaç saatliğine ayrı olacağımızı ve ertesi gün onunla çok keyifli zaman geçireceğimizi söyleyerek teskin etmeye çalışmıştım. Üçünü de arabaya bindirdikten sonra arka koltuğa baktığımda hâlâ gayet stresli olduğunu gördüm. Evde kalmak için yalvarmaya başladı. Sonra neredeyse içgüdüsel biçimde arabadan indiği gibi eve kaçtı. Eşime onunla konuşmasını söyledim çünkü diğer oğlanları artık götürmek zorundaydım. Eve dönünce bulacağım sahneden korkuyordum; ikisi de kızgın olacaktı, eşim ise ne yapacağını bilemediği için fazladan stres yaşayacaktı. Çocuklara hiç uygun olmayan, özel bir restorana gideceğimiz için belki programı da iptal etmek gerekecekti.

Eve girdiğimde oğlumun yüzündeki neşeyi asla unutmayacağım. Kocam ona en güzel giysilerini giydirmişti ve ikisi de çok yakışıklı görünüyorlardı. Sorunu açık açık konuşmuşlardı: Madem başkasına bırakılmak bu kadar travmatik olacaktı ve madem oğlum bir yetişkin randevusuna katılmayı ve restoranda sessizce oturmayı kabul ediyordu, o zaman bizimle gelebilirdi. Elbette o gece tam bir melekti ve restorandakiler ne kadar olgun ve tatlı olduğunu anlat anlat bitiremediler. Ona kulak vermenin ve hepimizin saygınlı-

ğını muhafaza edecek bir çözüm bulmanın ne kadar yerinde göründüğünü anımsıyorum. Dahası, oğlumuzun ihtiyaçlarının patronla yemeğe çıkmaktan önce geldiğini düşündüğü için kocama hep minnettar kalacağım.

—Barbara N.

Ebeveynler, çocuktan kolayca ayrılabilmek veya bu nedenle ağlamasını engellemek amacıyla onu utandırmaktan, korkutmaktan veya sindirmekten mutlak surette kaçınmalıdır. Çünkü böylesi tutumlar çocuğun ayrılma korkusunu artırabilir. Henüz konuşmaya başlamamış çocuğun tepkisini ve davranışlarını ise hem ondan ayrılırken hem de tekrar bir araya geldiğinizde iyi incelemelisiniz. Çocuk ağlayabilir, giysilerinize yapışabilir veya olgunluktan (normale kıyasla) daha uzak davranışlarda bulunmaya başlayabilir. Ebeveynler, çocuğun kişiliğini ve içinde bulunduğu gelişim aşamasını göz önünde bulundurarak, ayrılmanın mı yoksa bakıcıya bırakılmanın mı kaygı ve stres yarattığını da değerlendirmelidir.

Bazı çocuklar kendi tercihleri olmayan ayrılıkları yine de kabul eder görünür, ama bu sırada yaşadıkları stres yüzünden daha sonra olumsuz davranışlar sergileyebilir veya derin bir üzüntü duyabilirler. Dolayısıyla, çocuğun tepki ve duygularının farkında olmak gereklidir. Ebeveyn çocuğun duygularını sözcüklere dökebilir, böylece onların farkında olduğunu gösterir: "Anne gidiyor diye üzülüyorsun, değil mi?" Bebekler uzun süreli ayrılıklarda yoğun keder ve kayıp duyguları deneyimleyebilir, bu da ebeveynlerle bağlanma ilişkisini olumsuz etkiler. Dolayısıyla çocuktan ayrı kalan ebeveynin onunla yeniden bağlantı kurabilmek için bilinçli ve odaklı çabalar göstermesi gereklidir.

Çocuklar ebeveynden ayrılmaya farklı yaşlarda hazır olurlar. Ebeveyn, ne kadar ayrı kalacaklarını ve bakıcının kim olacağını da hesaba katarak, çocuğun toleransını kestirebilir. Çocukla iyi bir uyum yakalamak, bağlanma ilişkisini güçlü tutmak için ne yapmanız gerektiğine dair kavrayış ve bilgiyi size kazandıracaktır.

8. BÖLÜM

YEDİNCİ İLKE:
Pozitif Disiplin Yöntemlerinden Yararlanın

Görmek İstediğiniz Değişim Olun

Ceza kullandığımızda çocukları yoksun bıraktığımız şey iç disiplin geliştirme fırsatıdır–onları yaptıklarından sorumlu tutacak bir dış güç olmadığı zaman bile merhametli, şefkatli, dirayetli ve saygın davranışlarda bulunma yeteneğidir.

–Barbara Coloroso,
Kids Are Worth It! (Çocuklar Buna Değer!)

Bağlanma temelli ebeveynlik penceresinden bakınca, pozitif disiplin, ebeveynliğin "altın kural"ı üzerine kuruludur: Çocuğun yerinde olsaydınız nasıl muamele görmek isteyeceğinizi bir düşünün, sonra çocuğa öyle muamele edin. Pozitif disiplin kavramı çok geniş kapsamlıdır; çocuğun sevecen ve yaşına uygun sınırlar içinde saygılı muamele görmesi halinde iç disiplin ve empati yeteneği tarafından yönlendirilen bir vicdana sahip olacağı anlayışını temel alır. Pozitif disiplin güven üzerine kuruludur, kapsamındaki empatik ve saygılı stratejiler de zaman içinde ebeveyn ile çocuk arasındaki bağı güçlendirir. Sert tutumlar ve cezacı bir disiplin anlayışı ise bu bağı zayıflatır.

Çocuklara Farklı Açıdan Bakmak

Pozitif disiplin, Batı kültürlerinde uygulanan disiplinden farklıdır; çocukları nasıl görmek ve onlara nasıl davranmak gerektiğine dair kanaat ve değerlerin kökten değiştirilmesini gerektirir. Ebeveynler, çocuk davranışını açıklarken, kendi bakış açılarını veya varsaydıkları davranış sebeplerini yansıtma eğilimindedir, bunları da şiddet içeren sert cezaları meşru göstermekte kullanırlar: "Çıldırayım diye yapıyor bunları!" "Eğer iki yaşındaki kızımın bana cevap verip durmasını şimdi engellemezsem ergenliğinde ne yapacağım?" Böylesi ifadeler genelde ebeveynin çocuk gelişimine dair yetersiz bir kavrayışa sahip olduğunu veya kendi çocukluk deneyimlerinden ne öğrendiyse onu yinelediğini gösterir. Yeni bilgiye açık olmak ve değişmek için bilinçli çaba göstermediğimiz sürece bize nasıl ebeveynlik edildiyse aynı şekilde ebeveynlik etmeye mahkûm oluruz, bu da genelde çocuklarla ilgili efsanelerin ve yanlış anlaşılmaların devam etmesine yol açar.

Bilinçli Ebeveyn Olmak

Harville Hendrix ve Helen Hunt, *Sevginin Gücü* kitabında bilinçli ebeveynliği şöyle tanımlıyor:

> Bilinçli ebeveyn, gelişim aşamalarından geçen çocuğun ihtiyaçlarını güvenlik, destek ve yapılar sağlayarak karşılar. Çocuğun eşsiz kişiliği ile mizacına uyum sağlamıştır ve o büyüyüp değişirken nelere ihtiyaç duymaya başladığını fark eder. Çocukların gelişim aşamaları konusunda bilgilidir ve evladıyla etkileşimlerde esnek ve tetikte olmayı başarır.[1]

Çocuk gelişimi ve nörobilim alanındaki yeni araştırmalar çocuklara dair her gün yeni şeyler öğrenmemizi sağlıyor. Nasıl düşündükleri ve davranışlarının neden değişip durduğuyla ilgili gittikçe derinleşen bir kavrayış kazanıyoruz. Örneğin, beyin araştırmacılarının keşfettiğine göre, dürtüsel davranışı kontrol eden beyin bölümü prefrontal korteks aynı zamanda en geç gelişen bölge (dört veya beş yaşlarında gelişiyor). Alnın arkasında konumlanmış prefrontal korteks vicdanın bulunduğu yer olarak da tanımlanır; empati kurma ve şefkat gösterme kapasitesi burada gelişir. Araştırmacılar, yeni

beyin görüntüleme teknikleri kullanarak, ihmal veya istismar edilen çocuklarda beynin hatırı sayılır ölçüde küçük olduğunu ve prefrontal korteksin gelişmemiş kaldığını saptadılar (sağlıklı bir çocuğa kıyasla). Prefrontal korteks zarar görünce, çocukların vicdan geliştirme ve empati kurabilme ihtimali düşer. Bilim adamları buna "uyumlayıcı davranış" diyorlar ve sağkalım amacıyla geliştiğini söylüyorlar. Beyin araştırmaları, bebek ve çocukları daha iyi anlamamızı sağlayan müthiş bilgilere ulaşıyor—özellikle de sağlıklı gelişim ve önleyici yaklaşımlar konusunda. İlgilenenler Bruce Perry, Dan Siegel ve Allen Schore'un kitaplarına göz atabilirler.

Empatik bakım beyin içindeki bağlantıların kurulmasını ("hatların çekilmesini") sağlar ve bebeğin sağlıklı biçimde güven, empati ve şefkat kapasitesi geliştirmesine olanak tanır. Zaten bunlar da gelişmekte olan vicdanın yapıtaşlarıdır. Nörobilimci Dr. Bruce Perry'ye göre, "Nörogelişimsel ilkelerden yola çıkarak varacağımız sonuç odur ki, bebek veya çocuğun henüz düzenlenme aşamasındaki duyarlı beyni, yetişkin beynine kıyasla deneyimlerden daha çok etkilenir. Deneyim, yetişkinin davranışını değiştirebilir, ama bebek ve çocukta beyin organizasyonu için çerçeve teşkil eder. Beynin en plastik (çevresel girdiye en açık) olduğu ve deneyimlerdeki değişime karşı en savunmasız kaldığı dönem erken çocukluk dönemidir."[2]

Bağlanma temelli ebeveynlik, anne babaları içgüdülerine güvenmeye teşvik etmektedir. Yine de bazı anne babalar özgüvensiz hissedebilir ve sezgisel düzeyde bildikleri şeyleri (kimi zaman arkadaş ve akrabaların kuşkularını da gidermek için) onaylayacak ve destekleyecek bilimsel gerçeklere ihtiyaç duyabilirler.

Pozitif Disiplin Nedir ve Neden Önemlidir?

Pozitif disiplinin özünde çocukla kurduğunuz bağlanma ilişkisi vardır. Gordon Neufeld ve Gabor Maté *Çocuklarınıza Tutunun* kitabında, "bağlanmanın başardığı en büyük iş, çocuğun içinde iyi biri olma arzusu yaratmasıdır," diye yazar. Diğer bir deyişle, çocuk anne ve babayla güvenli bir bağlantısı olduğunu hissettiği sürece iyi biri olmak isteyecektir. Ona ebeveynlik etmek de kolaylaşacaktır.[3]

Disiplin sözcüğü, bir öğretiyi takip eden kişi anlamına gelen *disciple* teriminden türemiştir. Çocuklar örnek görerek öğrenirler, o nedenle ebeveyn-

ler hem aile içinde hem dışarıda olumlu davranış ve ilişki örnekleri vermelidir—çocukların nasıl yetişkinler olmasını istiyorsanız siz de öyle yetişkinler olun. Eğer disiplini, örnek teşkil ederek ve bağlantıyı güçlü tutarak verilen bir öğretim şeklinde tanımlarsak, ilk içsel disiplin derslerinin de bebeğin duygu ve ihtiyaçlarını istikrarlı ve empatik şekilde karşılamakla başladığını söyleyebiliriz.

7. Bölüm'de de gördüğümüz gibi, varlığınız ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılamanız güvene dayalı bir bağlantı kurmak için kritik önem taşır. Bebek zamanla kendini daha etkili biçimde ifade eder, ebeveyn de bebeğin verdiği işaretleri anlamasını sağlayan sezgisel duyuyu geliştirir; bunun sonucunda bebek, ihtiyaçlarının karşılandığını öğrenir ve ebeveynle arasında bir uyum ilişkisi doğar. Ebeveyn bu bağı muhafaza ettikçe çocuğun doğuştan gelen güven, güvenlik ve korunma ihtiyaçlarını karşılamayı sürdürür; bir taraftan da onun güvenme, empati kurma ve şefkat besleme kapasitesini artırır.

Pozitif disiplinin bir parçası da çocukları öğrenmeye ve keşfetmeye teşvik eden pozitif bir ev ortamı oluşturmaktır. Bu, kırılabilir eşyaları bir süreliğine ortadan kaldıracağımız anlamına mı geliyor? Kesinlikle! Çocuk, ortamında ne kadar rahat, güvende ve güvencede hissederse o kadar keşfedecek ve öğrenecektir. Zaten çocuğun oynadığı oyunlar hep birer öğrenmedir. Çocuk dostu ortamlar sizin stresinizi de azaltacaktır.

> Bağlanmanın başardığı en büyük iş, çocuğun içinde iyi biri olma arzusu yaratmasıdır... Bu iyiliği besleyen öğe ise çocuğun ebeveyne bağlılığıdır.
>
> —Gordon Neufeld ve Gabor Maté,
> *Çocuklarımıza Tutunun*

Pozitif disiplin, farklı bir düşünce yapısı ve çocuklara dair yeni bir kavrayış gerektirir. Dünyayı çocuğun gözünden görmek hem sizin hem de çocuğunuzun empati becerisini güçlendirecektir. Kitaplardan ve diğer kaynaklardan çocuk gelişimine dair olabildiğince bilgi toplamanın kritik önem taşıdığı nokta da burasıdır. Farklı yaş ve aşamalarda, biliş ve davranış yönünden ne beklemek (veya ne beklememek) gerektiğini öğrenirsek, sabırlı olmak, çocuğa ihtiyaç ve eylemlerine uygun karşılıklar vererek yol göstermek kolaylaşır.

Olumsuz davranışı altı unsur tetikler: Yorgunluk ve açlık; tam gelişmemiş beyin; karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlar; yoğun duygular; ebeveynin stresi; çocuğun alt beynindeki alarm sistemlerini çalıştıran ebeveynlik tarzları.[4]

Ebeveynlerin aşırı tepki verme veya istismara kayma nedeni genelde çocuğun yaşına uygun olmayan gelişimsel beklentilerdir.[5] Çocuğu gelişim aşaması bağlamında gördüğümüz zaman ise bağırmak, tehdit etmek ve fiziksel ceza uygulamak değil, saygı, sevgi ve anlayışla muamele etmek doğal hale gelir. Bu süreçte çocuğun karşılanmamış ihtiyaçlarını (bazen de kendi ihtiyaçlarınızı) fark etmeye başlayacaksınız. Örneğin, yürüme çağındaki çocuğunuz duygusal bir patlama yaşadığında, bu davranışı kişisel bir meseleye dönüştürmemeyi öğrenecek ve bu durumun uykusuzluktan, açlıktan, hastalıktan veya ebeveynle özel zaman geçirmemekten kaynaklandığını fark edeceksiniz. Pozitif disiplin pozitif iletişim kurmayı gerektirir. Çocuğun yaşı büyükse de herkesin saygınlığını koruyan, ortak çözümler üretmeyi kapsar.

Pozitif Disiplinin Amacı

Pozitif disiplinin amacı, çocuğun vicdan ve iç disiplin geliştirmesidir. Pozitif disiplini tercih ederek mutlu, neşeli, şefkatli, işbirliğine yatkın, başkalarını umursayan çocuklar yetiştirmeyi hedefleriz. Ayrıca isteriz ki, doğru şeyi yapmalarının ardında ceza korkusu değil, doğru şeyi yapma arzusu olsun.

Pozitif disiplin günlük yaşamda nasıl görünür? Bazıları onu proaktif olarak niteler—çocuk ile ebeveynin gereksiz güçlük ve sorunlar yaşamasını önleyen stratejilerdir. Bu stratejiler, öngörülebilir sorunlara hazırlıklı olmayı içerir, böylece stresi, hayal kırıklıklarını ve öfke nöbetlerini azaltmayı hedefler. Paylaşma kavramını henüz anlayamayan bir çocuğu paylaşmaya zorlamak yerine elindeki oyuncak ve nesneleri başkalarıyla değiştirmek veya küçük çocukları tehlikeli durumlardan sakınmak için ilgilerini nazikçe başka bir şeye aktarmak gibi yöntemler de yine bu stratejiler arasında sayılabilir.

Ebeveynler, dünyayı çocuk gözünden izler, saygı ve empati örnekleri gösterir, hatta uygun durumlarda bazı doğal sonuçlar oluşmasına izin verirler; böylece çocuğun dünyayı güvenli şekilde keşfetmesini sağlarlar. Örneğin, bebeğiniz emekleyerek geziniyor ve istemediğiniz nesnelere dokunuyorsa, keşfetme ve öğrenme ihtiyacını karşılamaktadır. Nesneyi hızlıca yerinden

alın veya çocuğun dikkatini üzerinize çekin, sonra onu başka bir şeye yönlendirin. Çocuk büyüdükçe ne yapmasını istediğinizi veya istemediğinizi konuşarak açıklamaya başlayın. Basitçe "Hayır!" veya "Çünkü ben öyle istiyorum!" deme alışkanlığı edinmeyin. Böyle sözler işitmekten kimse hoşlanmaz. Çocuklara saygı duyarak örnek olmalıyız ki, onlar da bize saygı duymayı öğrenebilsinler. Pozitif disiplin uygulayan ebeveynlerin hangi davranışların gelişimsel yönden uygun olduğuna dair genel bir bilgi ve kavrayışı vardır, böylece çocukların ihtiyaçları, mizaçları ve yetenekleri doğrultusunda onlara şefkatli bir rehberlik verebilirler.

Pozitif disiplin uygulamayı öğrenmek zaman alır, çünkü deneyip yanılarak mümkündür. Hata yaptığınızda şevkiniz kırılmasın. Çoğu kişi pozitif disiplinle büyütülmemiştir, dolayısıyla eski düşünce yapılarını değiştirmek güç olabilir. İçinde yaşadığımız kültürlerde bu tür ebeveynlik uygulamaları normlara ters düştüğü için ebeveynlerin (mümkün oldukça) düşüncelerini paylaşan insan çevrelerine girmesi de önemlidir. Bu mümkün değilse, anne ile baba birbirini destekleyebilir ve kitaplardan, web sitelerinden, kaynak bulabilecekleri internet forumlarından yararlanabilirler.

Ebeveynler her durumu kusursuz biçimde yönetmeyi ister ama hiçbir ebeveyn kusursuz değildir; herkes gibi biz de bu işi yapa yapa öğreniriz. İnsan bazen öfkelenir ve sabrını yitirir. Ebeveynler gerilim ve kızgınlık yaratan, duyguları inciten biçimde davranırsa, ortalık yatıştıktan sonra ebeveyn-çocuk ilişkisini onarmak için adımlar atmalıdır; çocukla yeniden bağlantı kurmak, ne yaşandığı hakkında konuşmak ve özür dilemek bu adımlar arasında sayılabilir. Ne yaşandığını ve tekrarlanırsa neyi farklı yapabileceğinizi bir düşünün. Zihinsel bir planınız olması öfke ve düş kırıklığını daha farklı yönlendirmenizi sağlayacaktır. Kendinize şu üç soruyu sormak nasıl bir hareket şekli belirleyeceğiniz konusunda yol gösterebilir:

1. Çocuğuma kendi görmek isteyeceğim muameleyi mi gösteriyorum?
2. Sözlerim ve eylemlerim çocuğumla bağlantımı güçlendirecek mi?
3. Eylemlerim çocuğumun bu deneyimden bir şeyler öğrenmesini sağlayacak mı?

YETİŞKİNLER ÇOCUKLARA HER ŞEYİ ÜÇ YOLLA ÖĞRETİR: BİRİNCİSİ ÖRNEK OLARAK, İKİNCİSİ ÖRNEK OLARAK, ÜÇÜNCÜSÜ ÖRNEK OLARAK.

—Albert Schweitzer,
hekim, hayırsever ve
Nobel Barış Ödülü sahibi

Sınır Koymak

"Peki, ya sınırlar?" her ebeveynin aklında dönüp duran sorudur. Her ailede belli davranış sınırları vardır. Örneğin bazı aileler açıkça, "Bizim evde kimse kimseye vurmaz," der. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi çocuklar öngörülürlüğe ihtiyaç duyar. Öngörülürlük çocuk büyüdükçe yapıya, rutine ve başkalarının sınırlarını öğrenmeye dönüşür. Bu yapının bir bölümü, kendi kısıt ve değerlerinizi anlamakla, ayrıca aile üyelerinin ihtiyaçlarını, duygularını ve değerlerini barındıran ev ortamındaki diğer sınırları idrak etmekle kurulur.

Çocuk gelişimine dair bilginiz ve çocukla bağlantınız, sınır belirleme konusunda size rehberlik edecektir. Çocuğa belli bir eylemi neden yapamayacağını veya istemediği bir şeyi neden yapması gerektiğini açıklamakta hiçbir sakınca yoktur. Aslında bazı kişiler olumsuz bir yaklaşım benimser, çocuğun zaten itaatkâr olması gerektiğini ve ebeveynin herhangi bir açıklama yapma zorunluluğu bulunmadığını söylerler. Ama araştırmaların keşfettiğine göre, empati kurabilen ve çatışmadan kaçınabilen çocukların ebeveynleri (özellikle anneleri) de empati kurabilen, çocuğu eleştirmeyen, çocuğun eylemlerinin sonuçlarını açıklayan ve belli bir durum veya kişiyi nasıl yönetmek gerektiğine dair önerilerde bulunan insanlardır.[6] Kısacası, dönüp dolaşıp yine "kendi görmek isteyeceğiniz muamelede bulunma" noktasına geliyoruz.

Dahası, "hangi savaşa gireceğinizi" doğru seçmeniz gerekli. Biz yetişkinler sıklıkla çok katı düşünür ve mantıksız beklentilere sahip oluruz. Ebeveynliğin (ve yaşamın) kilit noktası esnek olmaktır (tabii ki makul sınırlar içinde). Güvenilir kaynaklara (kitaplara, web sitelerine) başvurarak beklentilerinizin ve koyduğunuz sınırların gelişim aşamasına uygun olup olmadığını değerlendirebilirsiniz.

Geleneksel Disiplinin Tehlikeleri

Aşağılama, utandırma, suçlu hissettirme, zorlama, manipülasyon ve fiziksel disiplin yöntemleri çocuk ile ebeveyn arasındaki bağlantıyı kesintiye uğratabilir. Çocuklara korku salmak, utanç ve aşağılanma duygusu yaratmak dışında hiçbir amaca hizmet etmez. Dr. Neufeld bizi böylesi yöntemlere karşı uyarmaktadır: "Çocuğun uslu olmasını sağlamak için onu utandırma ve suçlu hissettirme yolunu asla tutmamalıyız. Bağlanma vicdanını istismar etmek çocuğun içinde derin güvensizlikler yaratır ve çocuk incinme korkusundan ötürü bağlanma sürecini durdurabilir. Bunun sonuçları ise kısa vadeli davranış hedeflerine ulaşmak uğruna göze alınabilecek bir bedel değildir."[7]

Fiziksel disiplinin gelecekte antisosyal davranışlarda bulunma riskini (suç ve madde kullanımı dâhil) artırdığı saptanmıştır.[8, 9] İncinme korkusuyla büyüyen çocuk, ebeveynin veya bir başka otorite figürünün gözü önünde olduğu için istenen şekilde davranır. Ya cezadan korkar ya da ebeveyn sevgisini yitirmekten. Ama fiziksel disiplin ve korku, davranışı kısa vadede değiştirse de, uzun vadede istenen etkiyi yaratmaz.

Cezacı bir ebeveynlik tarzıyla yetiştirilmiş çocukların saldırgan davranışlar sergilemesi daha olasıdır.[10] Zorlayıcı, katı ve tutarsız disiplin, ayrıca yetersiz ebeveyn ilgisi ve takibi, antisosyal davranışın ön göstergeleridir.[11]

Columbia Üniversitesi Yoksul Çocuklar Ulusal Merkezi'nden araştırmacı Dr. Elizabeth Gershoff 2002 yılında, altmış iki yıllık bir zaman zarfında gerçekleştirilmiş üç yüzden fazla araştırma üzerinde fiziksel cezaya yönelik bir meta analiz yaptı. Saptadığına göre, meta analize dâhil olan her on bir araştırmanın onu, fiziksel cezayı aşağıdaki davranış ve deneyimlerle ilişkilendirmekteydi:

- Daha düşük ahlaki içselleştirme
- Daha yüksek çocuk saldırganlığı
- Daha yüksek çocuk suçu eğilimi ve antisosyal davranış
- Daha düşük kaliteli ebeveyn-çocuk ilişkisi
- Daha düşük çocuk ruh sağlığı düzeyi
- Daha yüksek fiziksel istismar kurbanı olma riski

- Daha yüksek yetişkin saldırganlığı
- Daha yüksek yetişkin suçu eğilimi ve antisosyal davranış
- Daha düşük yetişkin ruh sağlığı düzeyi
- Daha yüksek eş ve çocuk istismarı riski

Fiziksel ceza, ebeveynlerin arzu edilir bulduğu tek bir davranışla ilişkilenmişti: Anında itaat. Fakat Gershoff'a göre, "Birincisi, fiziksel ceza kendi başına doğruyu ve yanlışı öğretemez. İkincisi, çocuğun, ebeveynin bulunduğu ortamda itaatsizlikten korkmasını sağlasa bile, ceza uygulayacak ebeveynin olmadığı ortamda olumsuz davranışlara yönelmesine yol açar."[12]

Benzer şekilde, çocuğa şaplak vurmak veya başka fiziksel disiplin teknikleri kullanmak onun belli bir davranışı yalnızca *geçici* olarak durdurmasını sağlar ve ona özdisiplin kazandırmaktan uzak kalır. Hatta (araştırmalara göre) süreğen davranışsal ve duygusal sorunlara da neden olur.[13] Dahası, şiddetin sorunları çözmek için tek yol olduğunu öğretir. Kontrolcü veya manipülatif disiplin ebeveyn ile çocuk arasındaki güveni zedeler ve bağlantıya hasar verir.

Dayak Neden İşe Yaramaz?

- Ebeveyn istismarı riskini artırır.[15]
- Çocuğun dürtüsel davranışlarını artırır.[16]
- Saldırganlığı ve antisosyal davranışları artırır.[17]
- Yaşamın ileriki dönemlerinde depresyon, intihar ve saldırganlık vakalarında rol oynayan bir risk faktörüdür.[18]
- Anlaşmazlıkların saldırgan davranış ile giderildiğine dair örnek teşkil eder ve madde kullanma riskini artırır.[19]
- Stresin patojen etkisi nedeniyle hastalık (örneğin, kanser ve kalp hastalığı) riskini artırır.[20]

Araştırmacı Dr. Murray Straus, *Beating the Devil Out of Them* kitabında, kültürün fiziksel ceza konusundaki "sessizlik komplosu"na değinir:

> Fiziksel cezanın yaygın ve kronik kullanımı ile olası zararlı etkileri [Batı'da] çocuk psikolojisinin en iyi saklanan sırlarındandır. Çocukları inceleyen veya çocuk yetiştirme üzerine yazıp çizen insanlar neredeyse bir sessizlik komplosu içindedir. Tutarsızlık o denli sırıtmaktadır ki, bu sessizliğin nedenlerini araştırmakta yarar vardır.[14]

Peki, Dayak Gerçekten Cennetten Mi Çıkmadır?

Bağlanma temelli ebeveynliğin bütün büyük dinlerin inançlarıyla uyumlu olduğunu düşünsek de, bazı okurların inançlarıyla çatışabildiğinin farkındayız. Bu aşamada, pozitif disiplin uygulamak konusunda ailelerin içini rahat ettirecek birkaç noktaya değinmek istiyoruz. Dr. William Sears ve Martha Sears, dini öğretilerin bağlanma temelli ebeveynliğe nasıl uyarlandığına dair bir kitap ve pek çok yazı yazmışlardır. AskDrSears.com sitesinden alıntıladığımız, Eski ve Yeni Ahit'te yer alan disiplin yöntemlerini inceleyen aşağıdaki metin, bu konudaki görüşlerini özetlemektedir:

> Bazıları çocuğa tokat veya şaplak vurmayı Tanrıdan korkan her ebeveynin görevi addeder ve kimi "sopa ayetleri"ni de bu inancın gerekçesi olarak gösterir. Oysa "sopayı esirgersen çocuğu şımartırsın" biçimindeki ifade, "sopayı esirgeyen oğlundan nefret ediyordur, oğlunu seven ise onu terbiye etmeye özen gösterir" (Süleyman'ın Özdeyişleri 13:24) cümlesinin bozulmuş halidir.
>
> Aslında "sopa" (*şevet*) pek çok anlama gelebilir. İbranice sözlük bu kelimeyi farklı kullanımlara sahip bir araç olarak tanımlamaktadır: Cezalandırmak, yazmak, savaşmak, yürümek ve hüküm vermek için kullanılan sopa/değnek. Bu sopa birisine vurmak için kullanılabiliyordu, ama asıl kullanım amacı sürüden ayrılan koyunları yeniden sürüye yönlendirmekti. Çobanlar sopa ile koyunları dövmezdi (ki çocuklar da herhalde koyunlardan daha değerli). Çobanlık da yapan yazar Philip Keller'ın *A Shepherd Looks at Psalm 23*'de (*Bir Çobanın Gözünden 23. Mezmur*) ifade ettiği üzere, çobanın sopası/değneği vahşi hayvanları kovalamakta, asası da koyunları gütmekte kullanılır. ("Değneğin ve asan bana güven verir." [Zebur 23:4]).
>
> Özdeyişler birer koşuktur. Yazarın yaygın bilinen bir nesneyi, bir tür otorite imgesi yerine kullanmış olması mantıklı bir ihtimaldir. İnancımız o yönde ki, Tanrı'nın sopayla anlatmak istediği de budur: Ebeveynler, çocuğunuza iyi bakın.
>
> "Sopa ayetleri"ni bir kez de "sopa" sözcüğünün yerine "ebeveyn otoritesi" koyarak okuyun. Sopayı şaplak ve dayak olarak algılamayın. Kulağa gayet doğru geldiğini göreceksiniz.[21]

Yazar Philip Greven, *Spare the Child: The Religious Roots of Punishment and Psychological Impact of Physical Abuse* (*Çocuğu Esirge: Cezanın Dini Kökleri ve Fiziksel İstismarın Psikolojik Etkisi*) kitabında "sopayı esirgersen çocuğu şımartırsın" ve benzeri ifadelerin kutsal kitaplara atfedilemeyeceğini yazar. Bu ifadenin ilk kullanıldığı yer zaten Samuel Butler'ın bağnazlığı eleştiren ve 1663'te yayımlanan "Hudibras" şiiridir.[22]

Dünya Dinleri Penceresinden Disiplin

Farklı dinlere mensup ebeveynlerle görüştüğümüzde, özellikle de temel öğretiler konusunda pek çok ortak noktamız olduğunu görmüştük. Gerçekten de dünyadaki tüm büyük dinler, ilişkiler konusunda insanlara yol gösteren "Altın Kural"ı öğretir. Aynı kural, bağlanma temelli ebeveynlik felsefesinin de rehber ilkesidir. Belli başlı dini metinlerden bu konuyla ilgili bazı alıntılar yapalım:

- İslam: "Her biriniz kendi nefsi için neyi severse kardeşi için de onu arzu etmedikçe mümin olmaz" (İmam Nevevi'den Kırk Hadis, 13. Hadis).
- Hıristiyanlık: "İnsanlar sana ne yaparsa, sen de onlara benzerlerini yap" (Luka 6:31, Kral James İncili).
- Brahmanizm: "Darma [görev] şudur: Sana yapılsa canını yakacak şeyi başkasına yapma" (Mahabharata 5:1517).
- Yahudilik: "Komşunu da kendin gibi seveceksin" (Levililer 19:18).
- Bahâîlik: "Kardeşini kendinden öne koyan, lütfa mazhar olandır" (Bahaullah'ın Tabletleri)
- Konfüçyüsçülük: "Onların sana yapmasını istemediğin şeyleri sen de onlara yapma" (Seçmeler 15:23).

Bu sözlerin her biri harika *empati* ifadeleridir. Eğer bu kitaptaki ebeveynlik felsefesini yansıtacak tek bir sözcük varsa *empati*dir. Dünyanın her yerindeki insanlara birbirini sevmeleri ve kendi görmek istedikleri muameleyi komşularına göstermeleri öğütleniyor, ama iş çocuk yetiştirmeye gelince bu felsefeyi uygulamakta zorlanıyoruz. Eğer kendimizi gerçekten onların yerine koyarsak, bir bebek veya ergen olarak nelere ihtiyaç duyacağımızı tahayyül eder-

sek, dünya üzerindeki en sağlam ebeveyn stratejisini elde ederiz. Ama şunu da akıldan çıkarmamalıyız: Çocuklarımızı sevebilmek için önce kendimizi sevmemiz ve anlamamız gerek. Çocukluk geçmişimizi irdelemek, duygusal, fiziksel, ruhani ihtiyaçlarımızı karşılamak ve kendi "sevgi depomuzu" doldurmak başkalarını da sevme ve umursama kapasitemizi artırır. Uçak kabin görevlilerinin önce kendi oksijen maskemizi takmamız, çocukla ancak ondan sonra ilgilenmemiz yönündeki uyarısıyla yapılan örneksemedeki gibi, her gün kendimizi sevmeye ve ruhumuzu beslemeye zaman ayırmak kritik önem taşımaktadır.

Duyarlı, ihtiyaçlara yanıt veren, cezaya başvurmayan, otoriter nitelik taşımayan bir ebeveynlik tarzı, çocuğun güçlü bir empati duygusu ve olumlu sosyal (*prosocial*) davranışlar geliştirmesini sağlar.[23]

Ödül ve Cezalar

Ödül ve ceza, ebeveynin çocuğu zorlamak ve manipüle etmek için kullandığı diğer yöntemlerdir. Bu konu çokça kuşku doğurup tartışmalar yaratabilir ama şunu akılda bulunduralım ki, pozitif disiplinin ana odağı bağlantı kurmak ve işbirliği yapmaktır. Ödül ve cezaları kaldırdığınızda elinizde hiçbir disiplin aracı kalmayacağını düşünebilirsiniz fakat pek çok alternatif vardır. En yararlı bulduğumuz yirmi beş pozitif disiplin önerisine bu bölümde yer verdik, en beğendiğimiz kaynakları ise Ek C'de bulabilirsiniz. Amacımız çocuk yetiştirme yaklaşımlarının ardındaki düşünce yapısını değiştirmektir; bu da davranış sebeplerine bakmayı ve (davranışa tepki göstermek yerine) bağlanma ilişkisi üzerinde çalışmayı gerektirir. Değişimin adım adım gerçekleştiğini biliyoruz. Biz de kendi ailelerimizde düşünce şeklimizi ve stratejilerimizi yıllar içinde dönüştürmek durumunda kaldık. Bugün, ailelere bu değişimi başlatmak ve daha etkili iletişim kurmak konusunda çeşitli yöntemler öneren pek çok değerli kaynak bulunmaktadır.

Eğitimci, yazar ve bir baba olan Alfie Kohn, *Koşulsuz Ebeveynlik: Ödül ve Cezaları Terk Edip Sevgi ve Akılcılığa Yönelmek** *(Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason)* kitabında ödül kullanımına farklı bir pencereden bakar:

* Bu kitap yayınevimizden yayımlanmıştır. (Yay. N.)

> Ödüller, işin veya öğrenmenin niteliğini artırmakta etkisizdir. Çok sayıda araştırma göstermiştir ki, hem çocuklar hem de yetişkinler, yapmaları (veya iyi yapmaları) için bir ödül teklif edildiği zaman daha başarısız olurlar. Doğrusunu söylemek gerekirse, bunu ilk keşfeden bilim insanları hazırlıksız yakalanmıştı. Yüksek başarı için teşvik vermenin performans artırıcı bir motivasyon olacağını ummuşlardı ama her yeni bulgu bunun tam tersini gösterdi.[24]

Gordon Neufeld ve Gabor Maté'ye göre de ödül ve ceza kullanmak "iyi biri olmaya dair içsel motivasyonu yok edebilir." Bu gerçekleştikten sonra ise çocuk davranışı, zaten ancak ödül ve ceza ile kontrol edilebilir.[25] Yazarlar, ebeveynlere, çocuğun iyi biri olma arzusunu dikkatlice besleyip güçlendirmelerini öğütler ve bir uyarıda bulunurlar: "Çocuğun [iyi biri olma] isteği bulunması ama ebeveynin buna inanmaması, örneğin davranışı beğenmediği hallerde çocuğu kötü niyetli olmakla suçlaması, ilişkinin ihlal edilmesidir. Böylesi suçlamalar ilişkiye zarar verir, çocuğun savunmalarını tetikler ve kendini kötü biri gibi görmesine yol açar." Örneğin, bir yaşındaki çocuk, paylaşım konusunu anlayacak gelişimsel aşamaya henüz ulaşmamıştır. Dolayısıyla küçük çocuklar birlikte oynarken biri diğerinin oyuncağını istediğinde bu durum genelde hüsranla, gözyaşıyla ve fiziksel darbelerle sonuçlanır. Ebeveyn ise kimi zaman çocuğun duygusal ve bilişsel becerilerini anlayamadığı için onun bencil biri olduğunu düşünür. Oysa onun doğal bir merak, keşif ve oyun dürtüsü doğrultusunda hareket ettiğini anlamak gereklidir. Ceza vermek yerine yumuşak ve nazik bir sesle müdahale etmek, çocuğa bir başka çekici oyuncak vermek daha yerindedir. Bu işe yaramazsa, oyuncakla oynayan çocuğun annesi başka oyuncaklar teklif ederek bir çeşit değiş tokuş olmasını sağlayabilir. Bu stratejiler çoğu zaman işe yarar, ama olur da üçüncü bir stratejiye ihtiyaç duyulursa çocuğu başka bir ortama alabilir, empati kurarak ve sevecen bir ses tonu kullanarak dikkatini başka şeylere çevirebilirsiniz.

Çocuğun davranışını, sağlıklı bir vicdan gelişimi sağlayacak şekilde yönlendireceğiniz pek çok öğretici an ile karşılaşacaksınız. Çocuk yaptığı bir şey yüzünden pişmanlık duyuyorsa bu iyi bir işarettir; başkalarının duygularına (empati) dair bir konuşma yapma, gerekirse de davranışı telafi edecek yollar üzerinde tartışma fırsatı sunar. Pişmanlık duygusu sağlıklı şekilde gelişen bir vicdanın göstergesidir ve kişisel deneyimlerden de bildiğimiz üzere, piş-

manlık duyan insan kendisine çok katı davranmaya başlar. Ama ebeveynler çocuğun pişmanlığını görmezden gelip sert cezalara (dayak, evden çıkmama cezası, çocuğun sevdiği oyuncakları kaldırmak vs.) başvururlarsa çocuğun pişmanlığı ebeveyne yönelik öfkeye dönüşür ve içinde olumsuz davranışlarda bulunma motivasyonu doğar. Zaman geçtikçe çocuk umursamamayı öğrenir—kendini dayağın acısından, sahip olduklarından ve başkalarını düşünmekten kopartıp uzaklaştırabilir. Davranışları içsel değil, dışsal öğelere göre biçim almaya başlar; neyin doğru veya yanlış olduğuna dair ahlak anlayışından ziyade ceza korkusuyla hareket eder. Ödül de en az ceza kadar zararlıdır; istenmeyen bir davranışı geçici olarak durdurabilir ama iç kaynaklı motivasyonla tetiklenen olumlu davranış ve kişisel nitelik geliştirme fırsatlarını ortadan kaldırır.

Ebeveyn olarak çocukla sıkı sıkıya bağlı kalacağımız bir ilişki kurmak istesek bile yoğun ve zorlayıcı anlar da yaşarız. Pozitif disiplin uygulamaya çalışan ebeveynler bazen çocukla iletişim kurmakta ve onu anlamakta güçlük çekerler. Yorgunluk, stres ve hüsran fırtınasına yakalanıp kimi durumlarda çocuğa sert tepki verir, hatta vuracak gibi olabilirler. Bu gayet yaygın ve sık yaşanan bir şeydir. Ebeveynler, "doğru" koşullarda *herkesin* kendini kaybedebildiğini asla unutmamalıdır. Ebeveynin kendi çocukluk deneyimlerini irdelemesi, tutumlarını olumsuz etkileyen tecrübeleri saptaması ve gerekirse profesyonel destek alması bir güç ve kişisel gelişim belirtisidir. Çocukla bağlantınız koparsa olabildiğince çabuk tamir edin, çocuktan özür dilemeniz veya başka bir telafi yoluna gitmeniz gerekse bile. Zaten bunu yaparak, çocukta oluşturmak istediğiniz davranışın örneğini göstermiş olacaksınız.

Söylediğimiz Sözler

Bir zamanlar çabuk öfkelenen küçük bir oğlan varmış. Babası ona bir torba çivi vermiş ve her öfkelendiğinde bahçe çitine bir çivi çakmasını söylemiş.

Oğlan ilk günde otuz yedi çivi çakmış. Sonraki haftalarda öfkesini kontrol etmeyi öğrendikçe çaktığı çivi sayısı gittikçe azalmış. Öfkesine hâkim olmanın çivi çakmaktan daha kolay olduğunu anlamaya başlamış.

Sonunda hiç öfkelenmez olmuş. Bunu babasına anlatınca babası öfkelenmediği her gün çitten bir çivi sökmesini istemiş. Bir zaman sonra oğlan, babasına gidip çitte artık hiç çivi kalmadığını söylemiş.

Babası onu elinden tutup çite götürmüş ve demiş ki: "Şimdiye kadar çok yol katettin oğlum, ama çitin haline bir bak. Bir daha asla eskisi gibi olmayacak. Öfkeli sözler söylersen tıpkı bu çivi izleri gibi yaralar açarsın. Birine bıçağı saplayıp sonra geri çıkarabilirsin, ama ne kadar 'Özür dilerim' desen de o yara açılmıştır bir kere."

Oğlan o zaman anlamış sözlerin ne denli güçlü olduğunu. Babasına bakıp, "Umarım sende açtığım delikler için beni bağışlayabilirsin baba," demiş.

"Elbette," demiş babası.

—Yazarı bilinmiyor

Şefkatli İletişim

Yetersiz bilgiden, öfkeden veya hüsrandan ötürü sarf ettiğimiz sözlerle hangimiz insanları kırmadık ki? Peki, hangimiz yanlış anlaşıldığını hiç düşünmedi, sert sözlerle incitilmedi? Etkili ve şefkatli iletişim becerisi, ilişkiler dünyasında edinmemiz gereken en önemli becerilerden biridir. Çünkü sözcük tercihimiz, konuşma şeklimiz (özellikle de çocuklarla) ve dinleme becerimiz uzun süreli, güçlü etkiler yaratır. Sözcüklerin ihtiyaç karşılamakta ve duygu anlatmakta kullanıldığı, bazen ise manipülasyon silahına dönüştüğü bir dünyada yaşıyoruz. Aslında sözcükleri ve onları kullanmayı doğumdan itibaren öğrenmeye başlıyoruz, ama şefkatli iletişim için konuşma kadar empatik dinleme becerisi de gereklidir. Yaşadığımız yüksek tempolu kültürlerde diğer kişilerin ne dediğini yarım yamalak dinlemek "normal" görülüyor. Zihinlerimiz ya başka şeylerle meşgul oluyor ya da söz sırası tekrar bize gelince ne söyleyeceğimizi bulmakla uğraşıyor. Konuşmalar sırasında tam anlamıyla bilinçli ve farkında olmayı hiç öğrenemedik, bu da yanlış anlaşılmalar, yanlış kanaatler, öfke, hüsran, ayrılık ve savaş doğurdu.

Tıpkı ebeveynlik gibi iletişimi de kendi anne babamızdan ve diğer yetişkinlerden öğreniriz. Bazen o eski alışkanlıkları terk edip yeni yöntemler benimsemek gerekir, bunun için de bilinçli çabalar göstermek durumunda kalırız. Yeni yöntemler benimsemek zor görünse de gayet mümkündür; daha önemlisi, hem çocuğunuz hem de eşiniz ile sağlam duygusal bağlantılar kurmak ve ilişkiyi güçlendirmek için gereklidir. Ayrıca, çocuğunuza şefkatli ile-

tişimi öğretirken, siz de yeni iletişim yöntemleri öğrenebilirsiniz.

Şiddetsiz İletişim programının kurucusu Marshall Rosenberg'e göre biz insanlar ihtiyaçlarımızı saptamak ve başkalarına ifade etmekte pek başarılı değiliz. Başkalarının ihtiyaçlarına empatik biçimde kulak vermeyi de iyi beceremiyoruz. Şiddetsiz İletişim programı o denli etkili ki, Rosenberg'den bunu barış görüşmelerinde ve savaşan kabileleri uzlaştırmakta kullanması pek çok kez istendi (ve başarılı sonuçlar alındı). Programın ana hedefi "şefkatli şekilde almaya ve vermeye olanak tanıyan insan bağlantıları yaratmak" olarak tanımlanmıştır. Çocuk ve yetişkin ihtiyaçlarına odaklanarak empati geliştirmeye ve duygusal bağlantılar kurmaya çalıştığı için bağlanma temelli ebeveynlik ilkeleriyle de tamamen uyumludur. Resmi web sitesinde ifade edildiği üzere, "Bu yaklaşım, korku, suçluluk, utanç, zorlama, tehdit veya ceza bahanelerini değil, şefkati motivasyon olarak kullanır... Şiddetsiz İletişim insanlara her istediğimizi yaptırma yöntemi değildir. Herkesin şefkatli şekilde kendinden verdiği ve böylece birbirinin ihtiyacını karşıladığı ilişkiler yaratma amacındadır."[26] www.cnvc.org adresinde Şiddetsiz İletişim programıyla ilgili pek çok kaynak (çevrimiçi eğitim, CD, DVD) bulabilirsiniz.

İhtiyaçlarımızı İfade Etmeyi Öğrenmek

Şiddetsiz İletişim'in adımları; (1) gözlemleri, (2) duyguları, (3) ihtiyaçları ve (4) ricaları dile getirmektir.

Birinci Adım—Gözlemler: Görülen veya işitilen şeylerin yorum katılmadan ifadesi. Örneğin, "Öfke nöbeti geçiriyor," demek yerine, "Yerde yatmış, ağlayıp tekmeler savuruyor," deyin.

İkinci Adım—Duygular: Kendi hikâyemiz veya başkalarının ne yaptığına dair düşüncelerimiz değil, yalnızca hislerimiz. Örneğin, bir davranışı yorumlayarak "Bence sen sorumlusun," demek yerine, "Bundan kaygılanıyorum," deyin.

Üçüncü Adım—İhtiyaçlar: Tüm duygular, evrensel ve süreğen olan, belli kişilerin eylemlerine bağlı bulunmayan ihtiyaçlardan doğar. Diğer kişinin davranışını ihtiyacın nedeni olarak sunmak yerine yalnızca ihtiyacı dile getirin. Örneğin, "Bulaşıkları yıkamadığın için sinirlerim bozuk," değil, "Desteğe ihtiyacım olduğu için sinirlerim bozuk," deyin.

Dördüncü Adım—Ricalar: Olumlu cümleyle (ne istemediğiniz değil; ne istediğiniz) ifade edilmiş, makul ricalar. Örneğin, "Bu akşam dikkat et, yine geç kalma," yerine "Bu akşam anlaştığımız saatte gelir misin?" Bir istekte bulunuyorsak "Hayır" yanıtı almaya da açığız demektir ve bu yanıtı daha çok iletişim kurma fırsatı olarak kullanabiliriz.[27]

Pozitif Disiplinin Yararları

- Daha sağlam ahlaki muhakemeler[28]
- Daha çok empatik davranış[29]
- Daha büyük yetkinlik[30]
- Daha çok olumlu davranış[31]
- Daha yüksek okul notları[32]
- Olumlu tutumlar[33]
- Daha düşük sigaraya başlama riski[34]
- Daha düşük uyuşturucu kullanma riski[35]
- İşbirliği ve saygı[36]

Pozitif Disiplin Uygulamasına Dair Yirmi Beş Önerimiz

Aşağıdaki öneri ve ipuçları, Şiddetsiz İletişim modeline yakın kaynaklardan derlenmiştir. "Her bedene uyar" yaklaşımlar disiplin konusunda yetersiz kalır; dolayısıyla pozitif disiplin uygulamak için çocuğun yaşını, kişiliğini ve mizacını mutlaka dikkate almak gereklidir. Sert disipline alternatif sunan yöntemleri araştırmanızı ve sizinle benzer şekilde düşünen arkadaşlardan ya da API destek gruplarından destek almanızı da öneririz. Çünkü disiplin konusu, anne babanın deneyim eksikliğinden ve kültürün destek vermemesinden ötürü ebeveynliğin en zor tarafı olabilir. Ayrıca, Ek C'de bu konuyla ilgili çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz.*

* Türkiye baskısı için hazırlanan Ek D bölümünde de bu konuya dair bazı Türkçe kaynaklara yer verilmiştir. (Yay. N.)

1. Öneri: İlişkiyi olumlu çizgide sürdürün. Çocuğun niyetlerine dair kanaatlerinizi yansıtmaktan kaçının. Neufeld ve Maté bu konuda önemli bir uyarıda bulunur: "Çocuğun [iyi biri olma] isteği bulunması ama ebeveynin buna inanmaması ilişkinin ihlal edilmesidir." Çocuğa gerçek dışı kötü niyetler atfetmek ilişkinize hasar verir ve çocuğun içinde kötü davranışlarda bulunma arzusu yaratabilir.[37] Çocukla ilişkinizi en çetin koşullarda bile olumlu bir çizgide sürdürün. İhtiyaçları saptamaya ve çözüm aramaya odaklanın. Çocuklar tüm gelişim aşamalarında ebeveyni gözlemler ve onun davranışlarını uygun davranış olarak içselleştirir. Ebeveynler çocuğun nasıl bir yetişkin olmasını istiyorsa o kişi gibi davranmalıdır.

2. Öneri: Empati kurun ve saygı gösterin. Çocuğun duygularını fark ve kabul ederek onunla empati kurun; ihtiyaçlarını, becerilerini ve gelişim aşamasını göz önünde tutarak, ayrıca olabildiğince çok ihtiyacı karşılamaya yönelik kazan-kazan yaklaşımı kullanarak ona saygı gösterin.

3. Öneri: Pozitif disiplini araştırın. Pozitif iletişim ve disipline dair kitaplar okuyun ve videolar izleyin. Aynı yaşta çocuğu olan ve sizin gibi düşünen ebeveynlerle konuşun. Bunlar hem içinizi rahatlatacak hem de yararlı tavsiyeler almanızı sağlayacaktır.

4. Öneri: Karşılanmamış ihtiyacı anlamaya çalışın. Çocuğunuz ne ifade etmeye çalışıyor? Çocuklar duyguları genelde davranış yoluyla dışa vururlar. Dünyaya çocuğun gözünden bakan ebeveyn ona ilk empati örneğini göstermiş olur. Çocuğun, diğer kişilerin duygularını anlamaya çalışmasını sağlamak da empati becerisini güçlendirir. Çocuğun beslenme, dinlenme ve rahatlama ihtiyacını fark edin ve karşılayın—huysuzluk etmesinin ve olumsuz davranmasının ardında genelde aç veya yorgun olması, ebeveynle bağlantısının koptuğunu hissetmesi ya da "duygusal depo"sunun doldurulmasına ihtiyaç duyması vardır.

5. Öneri: Çözümleri birlikte bulun. Bir çözüm önerin veya (yaşı yeterince büyükse) çocuktan bir çözüm önermesini isteyin. Hem ebeveynin hem de çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak yaratıcı çözümlere açık olun. Basit çatışmaların müzakereye konu edilmesi çocuğa çok değerli uzlaşma becerileri kazandıracaktır.

6. Öneri: Proaktif tutumlar benimseyin. Çocuğu izleyin ve karşılanmamış bir ihtiyaca veya soruna dair işaret verip vermediğini anlamaya çalışın. Sorunlar büyümeden müdahale edin. Olumsuz durumlar bir anda kontrol-

den çıkabilir. Çetin durumlardan kaçınmak, onları gidermeye çalışmaktan daha kolaydır.

7. Öneri: Çocuğun hangi gelişim aşamasında ne tür beceriler geliştirdiğini (ve geliştirmediğini) öğrenin. Konuşma öncesi dönemdeki çocuk, paylaşma gibi kavramları anlayamaz. Gelişimsel yönden ise neredeyse hiç dürtü kontrolü yoktur. Dolayısıyla, çokça kural ve kısıtlama belirlemek hem ebeveyn hem de çocuğun sık sık hüsrana uğraması anlamına gelir. Bebekleri ve yürüme çağındaki çocukları tehlikeli yerlerden uzaklaştırmak için onları başka yere yönlendirebilir veya dikkatlerini başka şeylere çevirebilirsiniz. Çocuk gelişimine dair temel gerçekleri öğrenmeye gayret edin. Çocuktan da yaşına ve becerilerine uygun şeyler bekleyin.

8. Öneri: "Evet" ortamı yaratın. "Hayır" demeden önce bir durun ve "Neden olmasın?" diye düşünün. Eğer etkinlik tehlikeli değil de yalnızca işinize gelmeyen cinstense izin vermeyi düşünebilirsiniz. Eğer yürüme çağındaki çocuk ebeveyn yardımıyla gerçekleştirebileceği bir etkinlik istiyorsa ona eşlik edin. Eğer etkinliği güvenle tamamlayamayacaksanız daha güvenli, benzer bir etkinliğe yönelin. Hayır demek yerine başka neler yapabileceğini söyleyin.

9. Öneri: Oyun yoluyla disiplin öğretin. Güç çekişmelerini oyuna dönüştürün. Çatışmaları çözmek için yaratıcı oyunlardan yararlanın. Çocuk istediği şeyi elde edemiyorsa, ettiği bir hayal yaratın. Günlük işlerde eğlenceli taraflar bulun.

10. Öneri: Emzirerek, sarılarak, şarkı veya ninni söyleyerek, dans ederek ya da "komiklik yaparak" havayı değiştirin. Stresi gidermek için biraz yavaşlamayı düşünebilirsiniz. Böylesi zihinsel bir mola hem çocuklara hem de ebeveynlere çok iyi gelir. Dahası, ebeveynin cezacı disipline yönelmek zorunda kalmadan, çocuğuyla eğlenceli bir şekilde yeniden bağlantı kurmasını sağlar.

11. Öneri: Talepte bulunmak yerine somut gerçeği ifade edin. Örneğin, "Merdivenlerin kenarına çok yakınsın" veya "O vazo cam olduğu için hemen kırılıverir" derseniz, çocuk da tehlikeyi içselleştirir ve riski küçültmek için ne yapması gerektiğine kendi karar verebilir. Yürüme çağındaki (veya yeni bir ortamdaki) çocuğa, kendisinden ne beklendiğini açıkça söyleyebilirsiniz. Örneğin: "Vazoyu yavaşça sehpaya koymana yardım edeyim, işte böyle, kırılmasın sonra."

12. Öneri: Etiketlemek yerine davranışa ve karşılayamadığı ihtiyaca odaklanın. Örneğin, çocuğa "saldırgan" veya "sakar" demek yerine makbul davranışı açıklayıp gösterin. "Kediyi böyle seviyoruz ki kendini güvende hissetsin" veya "Bardağı iki elinle tut, işte böyle tut, şimdi dökülmez."

13. Öneri: Olumlu dil kullanın. İsteklerinizi hep olumlu yüklemle dile getirin. Örneğin, "Sandalyenin üzerinde durma" yerine "Sandalyenin üzerinde duruyorsun. Güvende olmanı istiyorum. Lütfen sandalyeye otur" deyin. Mümkün oldukça da isteğinizin (bir ihtiyaçla bağlantılı) gerekçesini söyleyin. Çocuğa hangi davranışı istemediğinizi değil, hangi davranışı istediğinizi ifade edin.

14. Öneri: Çocuğun bazı doğal sonuçlarla karşılaşmasına izin verin. Doğal sonuçlar çok yetkin öğretmenler olabilirler. Ama zararlı veya ürkütücü bir sonuç doğarsa ya da çocuk eylem ile sonucu birbirine bağlayacak bilişsel aşamada değilse ebeveyn müdahale etmelidir. Dahası ebeveyn doğal bir sonuç gerçekleştiğinde yardıma hazır da olmalıdır, özellikle de o sonuç çocuğun beklediği değilse. Örneğin, çocuk palto giymeden çıkarsa, üşüdüğünü hissettiği zaman giymesi için paltoyu yanınıza alın. Sonra da çocukla (üşümesiyle) empati kurun ve "Dedim sana!" gibi cümlelerden kaçının.

15. Öneri: Şiddetli duygulara duyarlıkla yaklaşın. Ağlamalara ve öfke nöbetlerine duyarlıkla yaklaşın çünkü bunlar çocuğun şiddetli duyguları ifade etme veya boşaltma yöntemi olabilir. Sakin kalıp empati kurmak ve çocuğu tehlikeli durumlardan sakınmak (bunun için onu başka bir yere taşımanız gerekebilir) ona koşulsuz anlayış, sevgi ve kabul mesajı gönderecektir. Çocuk şiddetli duyguların etkisindeyken ağlamayı veya öfke nöbetini durdurmaya çalışmak sonuçsuz kalabilir. Gereken yegâne şey, ebeveynin empati kurarak çocuğun yanında olmasıdır. Bir yetişkin çocuğun duygularını sözcüklere dökerse veya çocuğun isteklerinin gerçekleştiği bir hayal kurarsa ona daha çok yardım etmiş olur.

16. Öneri: "Mola" yöntemini baştan tanımlayın. Mola ("time-out") terimi, farklı disiplin teknikleri için kullanılır. Bunların en popüleri, çocuğu ebeveynden ayırarak belli süreliğine kendi başına bir odaya göndermek veya bir sandalyede oturtmaktır. Biz ise bu sözcüğü özgün anlamıyla kullanmak istiyoruz: Etkinliği durdurmak, bir ara vermek ve yeni bir bakış açısıyla geri gelmek. Bu anlamı akılda bulundurmanız, davranışa odaklanmak yerine çocukla ilişkiniz üzerinde çalışmanızı ve ebeveyn-çocuk bağlantısını güç-

lendirmek için çaba göstermenizi sağlar. *Pozitif disiplin, cezacı bir mola uygulaması yerine bu tekniğin başka bir çeşitlemesinden yararlanır.* Bazı ebeveynler bunun için "time-in" terimini kullanırlar, bazıları ise herhangi bir terim kullanmazlar. Söz konusu teknik, çocukla yeniden bağlantı kurma ve çocuğun yaşadığı sorun üzerinde çalışma fırsatı yaratır. Üç yaş civarı ve üstü çocuğun kendini toplamasına yardım etmek için ona, ikinizin de mevcut etkinliğe bir mola vermesi gerektiğini açıklayın. Eğer hazır ve razı ise onunla oturabilir ve duygu ile ihtiyaçlarını sakince konuşabilirsiniz. Bazen çocuğun tek istediği hiç konuşmadan size sokulmaktır. Hem siz hem de çocuğunuz sakinleştiğinizde etkinliğe geri dönebilirsiniz.*

Böylesi durumlarda "kanepe toplantısı" uygulamasına da gidebilirsiniz. Bu uygulamada, ailenin herhangi bir üyesi (çocuk da dâhil) gerilim artınca bir mola isteyebilir. Çocuk, ebeveynle yeniden bağlantı kurma ihtiyacı hissettiğinde de bu yöntemden yararlanabilir.

17. Öneri: Ebeveyn de kendini toplamak ve bakış açısını yenilemek için mola verebilir. Ebeveyn mola verme ihtiyacı hissettiğinde çocuğa bir süre sessizce oturup düşüneceğini söyleyebilir. Bu süreyi de hem kendisine hem çocuğa yönelik beklentilerini gözden geçirmekte kullanabilir. Eğer çocuk ebeveynin mola vermesine direniyorsa veya göz önünden ayrılamayacak denli küçükse ebeveyn aynı odada oturup gözlerini kapatarak ve birkaç derin nefes alarak içsel bir mola verebilir. Çocuğa zarar verme eğilimi hisseden ebeveyn ise çocuğu güvenli bir yere almalı ve kırılma noktasına gelmeden ondan ayrılmalıdır—bir arkadaşınızı veya komşunuzu yardıma çağırmakta tereddüt etmeyin. Çocuğa yönelik öfke ile baş etme yolları için www.stophitting.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

18. Öneri: Çocukla konuşun. Çocuğunuz bir yaşıtı ile sorun yaşıyorsa doğrudan müdahale etmeden önce onunla konuşun. İncinme veya yaralanma tehlikesi arz eden durumlarda hızlı müdahale etmeniz gerekebilir ama diğer hallerde çocuğa nasıl hissettiğini veya neden belli bir eylemde bulunduğunu sormak doğrudan müdahaleye oranla daha iyi sonuçlar verir. Çocuğun yaşını da elbette göz önünde bulundurun; yaşı küçükse kısa cümleler ve yalın bir dil kullanın.

---

* Pozitif disiplin yaklaşımındaki mola, çocuğun izole edildiği bir ceza yöntemi değil, çocuk ile ebeveynin duygularını düzenleyip yeniden bağlantı kurduğu bir araçtır. Çocuk ile ebeveyn çoğunlukla aynı ortamda bulunur ve birlikte sakinleşir. (Dan. N.)

19. Öneri: Çocuk özür dilediğinde içten olmalıdır. Çoğu ebeveyn çocuklukta özür dilemeye zorlanmıştır (içten bir özür olsun veya olmasın). Özür dilemesi olasılıkla ebeveynin kendini daha iyi hissetmesini sağlamıştır, ama incinen çocuğu daha iyi hissettirmediği gibi özür dileyen çocuğa da çatışma giderme konusunda bir şey öğretmemiştir.

Özür, çocuğun içinden gelmelidir ve samimi duyguların ifadesi olmalıdır. Çocuğun bildiği gibi özür dilemesine izin verin. Sözlü olarak dilemese dahi uygun örnekler görmektedir ve gelişimsel açıdan hazır olduğu zaman pişmanlık hissettiğinde özür dilemeye de başlayacaktır. Empati ile yetiştirilen çocukların daha çok şefkat beslemesi ve kendiliğinden özür dilemesi daha yüksek bir olasılıktır.

20. Öneri: Önce incinen çocuğu yatıştırın. Evladının bir başka çocuk tarafından incitildiğini görmek her ebeveyn için çok zordur. Bu durumda ebeveynin doğrudan kendi çocuğunu dinginleştirmesi ve avutması, inciten çocuğa müdahale etmeyi ise onun ebeveynlerine bırakması gereklidir. İnciten çocuğun ebeveynleri yakında değilse veya duruma hızlı şekilde müdahale etmiyorsa kendi evladınızı önce oradan uzaklaştırmanız gerekebilir. Çocuğu sakinleştirdikten sonra dikkatinizi inciten çocuğa çevirebilirsiniz (eğer bu çocuktan da siz sorumluysanız). Onunla yaşanan olayı ve diğer çocuğu nasıl hissettirdiğini konuşabilir, duygularını ifade etmekte veya çatışmaları gidermekte kullanabileceği farklı yöntemleri tartışabilirsiniz.

21. Öneri: Seçenek sunun. Sunduğunuz seçeneklerden birinin örtülü tehdit olmamasına dikkat edin. Eğer çocuk isteğinizi reddediyorsa durumu irdeleyin: "Biliyorum, şu anda çok eğleniyorsun, o yüzden de burada kalıp oynamaya devam etmek istiyorsun. Ama şimdi çıkmamız lazım çünkü ağabeyini antrenmandan almamız gerekiyor." Sonra iki seçenek sunun, örneğin: "Arabaya kadar bisikletinle mi gitmek istersin yoksa benimle yarışarak mı?"

22. Öneri: İşbirliğine yönelin. İşbirliği ortamı birlikte çalışarak gelişir. Çocuğunuz büyüdükçe, sorunlara çözüm bulmaya çalışırken kendisinden yardım isteyebilirsiniz. Örneğin, dört yaşındaki çocuk duvarları boyuyorsa, Şiddetsiz İletişim ilkeleri doğrultusunda şunu söyleyebilirsiniz: "Bakıyorum da duvara resimler yapıyorsun. Buna üzüldüm çünkü duvarları temiz tutabilmek için bana yardım etmene ihtiyacım var. Duvar yerine kâğıda çizerek bana yardım edebilir misin?" Çocuk duvarları boyamakta ısrarcıysa birlikte mola verip diğer olası çözüm yollarını tartışabilirsiniz. Sorunu ortaya koyun,

çocuğun neden duvarı boyama ihtiyacı hissettiğini saptayın, kendi ihtiyaçlarınızı ifade edin, bu durumu birlikte nasıl çözeceğinizi tartışın ve çocuğun yaratıcı önerilerine açık olun. Çocuklar çözüm bulunmasına katkı sağladıklarında onu uygulamaya da daha yatkın olurlar. Ama bu yöntem elbette ki ebeveyn ile çocuğun birbirine kızgın olduğu zamanlarda işe yaramayacaktır. Sakinleşip yeniden bağlantı kuracağınız zamanı bekleyin.

Peki, ya "mantıklı sonuçlar"? Bu terim on yıllardır, ebeveynlerin çocuk davranışı karşısında bir sonuç dayatması şeklinde tanımlanıyor. Örneğin pek çok kişi, kuralları çiğneyen veya uygun olmayan şekilde davranan çocuğa istediği herhangi bir etkinlik için izin vermemeyi bir mantıklı sonuç olarak niteliyor. Biz ise bu terimi baştan tanımlayıp daha açık hale getirmek istiyoruz. Suçlama, eleştiri, utanç ve ceza gibi kavramları resmin dışında bırakıp, bu anı çocukla birlikte çözümler üreteceğimiz bir fırsata çevirebiliriz: "Bu sorunu birlikte çözmek için ne yapabiliriz?" Buradaki amaç, örtülü birer ceza *olmayan* mantıklı sonuçlar bulmaktır. Örneğin, duvarları boyama devam ederse pastel boyaların mutfakta kalması ve onları almadan önce anne veya babadan izin istenmesinde mutabakata varabilirsiniz.

Üretilen sonuç hakkında kuşkuya düşerseniz Barbara Coloroso'nun önerdiği yalın bir teknikle uygunluğunu değerlendirebilirsiniz. Kendinize şunları sorun:

M: Makul mü?
B: Basit mi?
D: Değerli bir öğrenme aracı teşkil ediyor mu?
A: Bir amaca hizmet ediyor mu?

Coloroso'ya göre, "Eğer bunların dördü birden değilse muhtemelen etkili olmayacaktır ve makul bir sonuç gibi görünse de aslında cezadır."[38]

23. Öneri: Övgüyü ölçüsünde kullanın. Son otuz yılda ebeveynler, çocuk sağlıklı bir özsaygı geliştirsin derken övgü ve ödül konusunu biraz abarttılar. Çocuğa, yardım ettiği veya hoş bir şey yaptığı için teşekkür etmek, "Aferin" demekten daha anlamlıdır. Övgü, ödül ve değer yargılarının fazla kullanılması çocuğa sahte ve manipülatif gelebilir. Elbette herkes ara sıra övülmekten ve hakkının teslim edilmesinden hoşlanır, ama aşırı övgü çocuğun eylemlerine gerçek dışı bir değer yükler, bu da onun iç kaynaklı motivasyonunu, karar verme becerilerini ve kendini değerlendirme yeteneğini olumsuz

etkiler. Dahası, çocuğun sürekli onay aramasına ve motivasyon yitirmesine yol açar. Ödül ile övgüyü ne kadar kullanmak gerektiği ve bunların çocuğu nasıl etkilediği konusunda en doğru değerlendirmeyi yapacak kişi yine ebeveyndir. Duyguları paylaşmak ve çocuğun başardıklarını (davranışı değiştirmek veya biçimlendirmek amacıyla değil) içten bir coşku ile tanımlamak, gerçek, samimi ve dolambaçsız bir ilişki kurmaya yarar. Örneğin, heyecanlı bir sesle durumu tanımlayın: "Oyuncakların hepsini oyuncak kutusuna kaldırmışsın!" Ayrıca, sonuç yerine çabayı kutlamayı seçin: "O yapbozla çok uğraştın, gördüm!" Böylece çocuk, başarılı olmasa dahi çaba göstermeye değeceğini öğrenir.

24. Öneri: Teşvikleri yaratıcı şekilde kullanın. Çocuklar büyüdükçe bazı alışkanlıkların farkına varıp bunları değiştirmek isteyebilirler. Teşvikler en çok, çocuğun da bir davranışı (örneğin, parmak emmeyi) değiştirmek istediği ve teşvik belirleme sürecine katkı yaptığı hallerde etkilidir. Teşvik küçük ve eğlenceli bir şey olmalıdır, elde edilemediği zaman ise çocuğa ceza gibi gelmemelidir. Çocuğun bu konuda ebeveynle konuşması ve böyle bir yönteme rıza göstermesi gereklidir. Diğer bir deyişle, ebeveyn bu stratejiyi tek taraflı olarak, çocuğun rızasını ve katkısını almadan uygulamaya koymamalıdır. Eğer çocuk herhangi bir noktada alışkanlığı (örneğin, parmak emmeyi) bırakmaktan vazgeçerse ebeveyn bunu kabul etmeli, çocuğu utandırmaktan ve aşağılamaktan kaçınmalıdır.

Eğer çocuk davranışı değiştirmeyi uzun süre boyunca ve devamlı reddederse ebeveyn bunun altında karşılanmamış bir ihtiyaç olup olmadığını değerlendirmeli ve durumu çocuk ile konuşmalıdır.

25. Öneri: İradenizi dayatmadan önce dikkatli düşünün. Anımsayalım ki amacımız çocuğun iradesini kırmak değil, içinde "iyi biri" olma arzusu yaratmak ve iyi kararlar verebilmesi için kişisel irade geliştirmesine yardım etmektir. Çocuk, yaşamı üzerinde biraz kontrol sahibiyse daha mutlu ve uyumlu olur. Önce hem sizin hem de onun ihtiyaçlarına (örneğin, sizin evden çıkma gerekliliğinize ve onun oyun oynama gereksinimine) uygun, makul bir çözüm bulmaya çalışın. Bir işi oyuna çevirmek suretiyle oyuncu tutumlar benimseyebilir, birkaç tane (çok fazla değil) seçenek sunabilir veya yürüme çağındaki çocukları başka bir etkinliğe yönlendirebilirsiniz. Eğer hiçbir şey işe yaramıyorsa, çocuğun duygu ve arzularını bildiğinizi, onlara saygı duyduğunuzu gösterir şekilde, sevecenlikle müdahale edin.

İlk Adımları Atmak

Pozitif disiplin uygulamak bazı ebeveynlere zor gelebilir (özellikle de nispeten gelenekçi, otoriter ortamlarda büyümüşlerse). Bu bölümün amacı, çocuk yetiştirmeye dair yeni bir düşünüş biçimi tanımlamaktır, olumlu alternatifler bulmaya ve denemeye yönelik farklı bir tarz ortaya koymaktır. Bazıları buradaki bilgileri hızla benimseyecektir, bazıları ise değişime daha küçük adımlarla başlayacaktır. Bazı kişiler şiddetsiz bir ortamda büyümüş kimseyi tanımadıkları için buradaki bilgilerden kuşku duyabilirler, hatta fiziksel ceza olmadan çocuk büyütmenin mümkün olduğunu düşünmek bile onları huzursuz edebilir. Çoğumuz çocukken şaplak yedik ve buna rağmen gayet sağlıklı olduğumuzu düşünüyoruz, ama şaplağa *karşın* sağlıklı büyümemiz, başkalarından koşulsuz sevgi almamız sayesinde de olabilir. API grup toplantılarına katılıp diğer ebeveynlerle konuşmak bu yüzden önemlidir. İhtiyacınız olan desteği kitaplardan ve API web sitesindeki ebeveyn forumu gibi internet kaynaklarından da bulabilirsiniz.

Yeni düşünce şekilleri benimserken ve çocuklara farklı muamele etmeyi öğrenirken sabırlı olmalıyız—hiç de kolay bir iş değil! *Koşulsuz Ebeveynlik* kitabının yazarı Alfie Kohn, ebeveyn olarak yaşadığımız güçlükleri biraz da espri katarak şöyle tanımlıyor:

> Çocuk yetiştirmek pısırıkların işi değildir. Eşim, çocuk yetiştirmenin, düzensizlik ve belirsizlikle baş etme sınavı olduğunu söyler. Ama bu sınava önceden hazırlanamazsınız, aldığınız sonuçlar da her zaman parlak değildir. Roket bilimini, beyin cerrahisini, hatta deveye hendek atlatmayı bırakın bir kenara; bir şeyin aslında o kadar da zor olmadığını anlatmak istediğimizde, "Ebeveynlik değil ki bu!" dememiz gerekli.[39]

Pozitif disiplin süreci, cezanın başaramadığı dört şeyi başarır. Adımları şunlardır:

1. Çocuğa neyi yanlış yaptığını gösterin.
2. Çocuğun soruna sahip çıkmasını (bir sorun olduğunu kabul edip çözüme yönelmesini) sağlayın.
3. Çocuğa çözüm seçenekleri sunun.
4. Çocuğun saygınlığını muhafaza edin.[40]

Asla Şiddet Uygulamayın

Pippi Uzunçorap serisinin yazarı Astrid Lindgren, edebiyata yaptığı katkılar için 1978 yılında Alman Kitapçılar ve Yayıncılar Derneği Barış Ödülü'nü aldı. Ödül konuşmasında şunları söyledi:

> Yirmi yaşımdayken tanıştığım yaşlı bir Protestan rahibin eşi, ilk kez çocuk sahibi olduğu zaman çocuklara vurma fikrine hiç yanaşmadığını anlatmıştı. O günlerde ince bir dalla çocuklara vurmak standart ceza biçimiydi. Ama oğlu dört veya beş yaşındayken bir şey yapmış ve annesi de bunun bir ceza gerektirdiğini düşünmüş—çocuğun hayatında ilk olacakmış. Kadın oğluna dışarı çıkıp ince bir dal bulmasını, bununla kendisini cezalandıracağını söylemiş. Oğlan dışarı çıkmış ve uzunca bir süre sonra ağlayarak dönmüş. "Anne, dediğin gibi bir dal bulamadım ama bir taş buldum, istersen bana fırlatabilirsin," demiş. Kadın o anda çocuğun durumu nasıl gördüğünü anlamış: Eğer annem canımı yakmak istiyorsa bunu nasıl yaptığının bir önemi yok. İstiyorsa bir taş da fırlatabilir. Kadın oğlunu kucaklamış ve ikisi de ağlamışlar. Sonra kadın taşı bir rafa kaldırmış ve asla şiddet uygulamaması gerektiğini anımsatan bir nesne olarak bakmış ona. Çünkü şiddet, çocuklukta başlar—çocuğu bir şiddet dünyasına katılacak şekilde yetiştirmek mümkündür.[41]

Bir Annenin Öyküsü: Kanepe Toplantısı

Evde "kanepe toplantısı" diye bir yöntemden yararlanıyoruz. Buna Sophia iki yaşındayken başladık. O sıralarda anlaşmazlıklara çözüm getirmekte zorlanıyorduk ve bunları tartışma çabalarımız hüsranla sonuçlanıyordu. Her şeyi durdurup olan biten hakkında konuşmamızı sağlayacak bir yol bulmamız gerekiyordu.

Kanepe her zaman birbirimize sokulup yattığımız ve bağlantı kurduğumuz bir yer oldu. Dolayısıyla toplantılar için de onu seçtik. Bu yöntemin en önemli bileşenlerinden biri herkesin gerek gördüğünde toplantı isteyebiliyor oluşu. Toplantı istenince herkes yaptığı işi bırakıp kanepeye gitmek zorunda. Sophia da en az bizim kadar toplantı davetinde bulunuyor. Bazen işi gücü bırakıp kanepeye gitmek zor geliyor ama yapıyoruz.

Önce birbirimize sokulup oturuyoruz. Özellikle de duyguların şahlandığı zamanlarda hemen konuşmuyoruz. Bazen Sophia'ya, "Dinginleşmem için birkaç dakika gerek," diyorum, bazen de bunu o söylüyor. Derin soluklar alıyoruz, birbirimize bakıyoruz ve hayat veren dokunuşu kullanıyoruz. Eğer sakinleşmekte zorlanıyorsam dikkatimizi duygudan uzağa çevirebilmek için birkaç dakikalığına televizyonu açıyorum. İlk söz hakkını Sophia'ya vermeye çalışıyoruz. Hazır olduğunda neden kızgın veya üzgün olduğunu anlatıyor. Empati kuruyoruz ve duygularını sözcüklerle tanımlamasına yardım ediyoruz. Sorular soruyoruz ve neden belli şeyler yapmaya ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışıyoruz. Sonra da biz kendi duygularımızı ifade ediyoruz ve neden öyle tepki verdiğimizi açıklıyoruz. Karşılanması gereken ihtiyaçlarımız bağlamında da gereken yerlere sınırları çiziyoruz. Ardından biraz müzakere ediyoruz—bu bileşen Sophia büyüdükçe daha da gelişti.

Sophia daha küçükken öneri ve alternatif sunan genelde bizdik. Şimdi ise kızım beş yaşına geliyor, kavrayışı ve yaratıcı önerileriyle bizi şaşırtıyor. Buradaki mesele "kazanmak" veya ona belli şeyleri yaptırmak değil. Örneğin, yapmak istediği şeyi yine yapmasını sağlayacak, ama hayır dememize neden olmuş ihtiyacı veya gerekliliği de karşılayacak önerilerine açık oluyoruz. Müzakere kısmı bazen iki dakika sürüyor, bazen de yirmi. Anlaşmaya vardığımızda el sıkışıyoruz ve birbirimize sarılıyoruz. Sonra da toplantıya çağrıldığımızda ne yapıyorduysak ona dönüyoruz. Aynı meseleyi tekrar yaşarsak "Anlaşmamızı hatırla!" diyoruz. (Bazen de o bize diyor!) Birimiz anlaşmaya uymakta zorlanıyorsa yeniden toplanıyoruz ve herkesin mutabık kalacağı yeni bir çözüm bulmaya çalışıyoruz. Bazen yine aynı çözümde karar kılıyoruz. Bu durumda isabetli bir çözüm bulduğumuz onaylanıyor.

Anlaşmaya varınca ona dayatmada bulunmuş olmuyoruz; üzerinde tartıştığımız ve mutabık kaldığımız bir kural belirliyoruz. Bu bir ilişki. Sophia'nın oyuncak bebeklerini de "kanepe toplantısı"na davet ettiğini veya kediyle toplantı yapmaya çalıştığını (bu iyi gitmeyebiliyor) görmek beni duygulandırıyor. Çatışmaları zorbalık ve baskı ile değil, bağlantı kurarak ve anlayış göstererek çözmeyi öğrettiğimize inanıyoruz. Bizce bu, yaşamının sonraki dönemlerine de taşıyacağı harika bir beceri.

—Pam S.

9. BÖLÜM

SEKİZİNCİ İLKE:
Hem Kişisel Hem Aile Yaşamınızda Denge Kurmaya Çalışın

İç Huzur, Evde de Huzur Yaratır

Bu ebeveynlik tarzı evlilikte–veya kişisel yaşamınızda–nispeten kısa bir dönem görünür. Eğer bu döneme ve yarattığı tatmin duygusuna kendinizi tamamen verirseniz çok sürmeden geçip gider. Çocuk ihtiyaçlarını karşılayamamaktan ötürü pişmanlığınız olmaz. Eşinizle aranızda oluşan mesafe nedeniyle de pişmanlık duymazsınız çünkü o mesafenin yeniden bağlantı kurmanızı engelleyecek kadar açılmasına hiç izin vermemiş olursunuz… Hep anımsayın ki çocukların en büyük ihtiyacı düzenli bir ilişki yaşayan ebeveynlerdir, ebeveyn yalnızsa da onun duygusal yönden sağlıklı olmasıdır. İçimizde olmayanı başkasına veremeyiz. Olanı ise bazen çok derinleri kazarak ancak bulabiliriz. Zengin bir spiritüel yaşama sahip olmak da ebeveynler için en önemli unsurlardan biridir.

–Martha Sears, pediatri hemşiresi ve sekiz çocuk annesi,
"Mothering Maven Martha Sears on Balance"
("Çocuk Yetiştirme Uzmanı Martha Sears ile Denge Üzerine"),
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi

Denge, tıpkı "çocuk ihtiyaçlarına duyarlıkla yanıt vermek" gibi, Sekiz Ebeveynlik İlkesi'nin tümüne nüfuz eden bir kavramdır. Denge varsa ebeveynler duygusal yönden çocuğun yanında olmayı, ona ve başkalarına yanıt vermeyi daha iyi başarırlar. Böylece aile üyeleri birbirini daha çok sever, daha çok destekler, duygusal ve psikolojik yönden daha çok beslerler.

Peki, "denge kurmaya çalışmak" neden ilkelerden biri oldu? Kişisel yaşamda ve aile yaşamındaki denge, yakalanması zor bir haldir ("mutluluğu bulmak" gibi) ama günlük rutinde süreğen bir hedef, bir yaşam ilkesi haline getirilmelidir. Tıpkı mutluluk gibi dengenin de aslında bir olay değil, herkesin her gün gerçekleştirdiği bir yolculuk olduğunu bilmemiz belki bu uğurda bize yardımcı olabilir. Denge, kişinin kendisini tüm yönlerden—fiziksel, duygusal, entelektüel, spiritüel—besleyip geliştirmesini gerektirir (ama hepsinin birden olması gerekmez). Sabırsızlık, sinirlilik, öfke, kaygı ve duygusal çöküntü anlarında kendinizi yoklayabilir, dengeyi kaybedip kaybetmediğinizi kolayca anlayabilirsiniz.

Bazı insanlar denge bulmakta başarılıdır ama çoğu değildir—özellikle de bu yüksek tempolu kültürlerimiz pek çok gerçek dışı beklenti yaratırken. Ebeveynde stres yaratan başlıca öğeler, aileyi geçindirmek ve çocuğu desteklemek değil, fazladan baskı yaratan sosyal ve kültürel beklentilerdir.[1] Bunlara en iyi örnek herhalde "süper anne" figürüdür: Tam zamanlı çalışır, evi temiz ve düzenli tutar, mutlu ve terbiyeli çocuklar yetiştirir, hatta bu kadar işin üstüne kocasına yoğun ilgi gösterecek kadar duygusal güç de artırır—her şeyi başarabilen bir kadın! Kültürel beklentilere dair bir diğer güncel örnek ise "anne savaşları"dır, annelerin sırtına evde olduğu kadar evin dışında da yüksek performans gösterme yükünü bindirir. Böylesi kültürel etkiler altında şunu hep göz önünde tutmak gerekli: Çalışsanız da çalışmasanız da mutlu, başarılı bir kişi ve ebeveyn olmanın anahtarı dengedir.

Küçük, çaresiz insanlar sizin süreğen dikkat ve ilginize muhtaç olduğunda dengeyi bulmak daha güçleşir; çocuk bakarken kendinizi kaybetmeniz gerçekten de işten bile değildir. Doğumu izleyen ilk aylarda bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılamanız gerekir ki, bu çoğu gün sizi tüketecektir. "Sahip olmadığınız şeyi veremezsiniz" cümlesini anımsıyor musunuz? Eğer duygusal kaynaklarınızı tüketirseniz, duygusal yönden ne çocuğunuzun ne de eşinizin yanında olabilirsiniz.

"Bebekten sonra hayatın çok değişecek" veya "Ebeveynlik zor iş" gibi

cümleleri kaç kez duyarsanız duyun, uyku yoksunluğundan mustarip oluncaya ve bitip tükeninceye dek ne anlama geldiklerini tam kavrayamazsınız. İyisi mi, ebeveynliğin ve günlük yaşamın devasa mesuliyetlerini nasıl sırtlayacağınızı kara kara düşünmeye başlamadan önce bazı adımlar atın: Hamilelik dönemi, sizi nelerin beklediğini eşinizle irdelemek için en uygun dönemdir; onun (ve başkalarının) size nasıl destek verebileceğini ve iş yükünü nasıl bölüşebileceğinizi konuşun.

John ve Julie Schwartz Gottman, Washington'un Seattle kentindeki İlişki Araştırma Enstitüsü'nde çiftlerin ebeveynliğe geçişini inceledi ve keşfetti ki, bu geçişin başarısı, çiftin ilişkilerine özen göstermesine, onu besleyip zenginleştirmesine bağlıydı. John Gottman'ın ifadesiyle, "Babanın ilgisi ve bebekle ilişkisi, anneyle olan ilişkisi üzerindendir. Baba, anneyle ne kadar ilgilenirse, anne de bebeğe o kadar iyi bakar."

Denge ilkesi yalnızca duygusal sağlığınız ve esenliğiniz yönünden değil, eşiniz ve çocuklarınızla ilişkiler yönünden de kritik önem taşır. Bu bölümde, denge bulmakta yararlanabileceğiniz bazı önerilerimiz olacak.

Denge, Bağlanmayı Üzerine Kurduğumuz Temeldir

Pek çok aile, geniş aile üyelerinden uzakta yaşar. Bu, insan tarihinde nispeten yeni bir olgudur. Eski kuşaklarda büyük ebeveynler, kardeşler, amcalar, halalar, dayılar ve teyzeler bebek sahibi olan çiftlere bebek bakımı ve ev işleri konusunda yardımcı oluyordu. Genç aileyi yönlendiriyor ve onlara büyük ihtiyaç duydukları desteği veriyorlardı. Elbette her şey kusursuz işliyor değildi ama herkes temel sağkalım ihtiyaçları konusunda birbirine yaslanıyor ve derin bir sorumluluk duygusuyla hareket ediyordu. Dahası, herkes birbiriyle bağlantılı olduğunu yoğun bir şekilde hissediyordu ki bu durum günümüzde enderdir. Bugünün yeni ebeveynleri aileden uzakta ve katıldıkları küçük topluluklar içinde her şeyden soyutlanmış halde yaşıyorlar. Çiftlerin büyük bölümü ebeveynliğe tam anlamıyla hazır olmadığı için de çoğu aile kendini kriz içinde buluyor.

Doğumdan önce eşlerinden ve destek ağlarından destek alabilen anneler, bebeklerine daha büyük bir duyarlılıkla yaklaşırlar.[2]

DIŞARIDAN İÇERİYE DOĞRU ÇALIŞARAK DENGE BULMAK OLANAKSIZ. DENGE BULMANIN—VE ONU KORUMANIN—İÇERİDE YAPILAN BİR İŞ OLDUĞUNA KUŞKUM YOK.

—Lu Hanessian, "Chaos Theory,"
Bağlanma Temelli Ebeveynlik: API Dergisi içinde

Soyutlanmışlık hissini önlemenin en iyi yolu, yaşadığınız çevrede bir destek ağı oluşturmaktır. Eğer geniş aile yakında değilse, arkadaş çevrenizden ve sizinle aynı ebeveynlik değerlerine sahip diğer anne babalardan bir geniş aile yaratabilirsiniz. Ebeveyn forumları, doğum kursları, emzirme destek grupları ve API destek gruplarında kafa dengi ebeveynlerle tanışmanız mümkündür. Sizin gibi düşünen arkadaşlarınız olması, karar süreçlerinde kritik önem taşıyan destekler bulmanızı sağlar. Kişisel ağınız her üyesine ayrı ayrı duygusal destek de sağlayabilir, özellikle de toplumun destek vermediği konularda. "Köy"ünüz bir kez oluştu mu yardım istemekten çekinmeyin (hatta aileye yeni bir bebek katıldıysa olabildiğince destek almaya çalışın). Ebeveyn, bir arkadaşından yemek getirmesini veya temizlik, çamaşır, bulaşık gibi ev işlerine yardım etmesini isteyebilir. Dahası, ondan gerekirse kapıya ve telefona bakmasını rica edip kendisi biraz kafasını dinlemeye (dinlenmeye, kitap okumaya, hatta duş almaya) çalışabilir. Market alışverişini ve dışarıdaki başka işleri de yine gönüllü yardımcılara devredebilirsiniz. Biraz gevşemek mi istiyorsunuz? Bir arkadaşınızdan masaj yapmasını isteyin. Bazı durumlarda ise tek bir yakın arkadaş en iyisidir, bulunacağı yegâne yardım sizi dinlemek olsa bile.

Ebeveynler dışarıdan bolca destek aldıkları hallerde bile dengeyi yine iç dünyalarında bulmak zorundadır. Her aile üyesinin ihtiyaçlarını ayrı ayrı göz önünde tutmak da gereklidir çünkü bir kişi dengeyi yitirirse bundan herkes etkilenir. Elbette bebeklerin ihtiyaçları birinci öncelik olmalıdır çünkü en yoğun olan ve en hızlı yanıt gerektiren onlardır. Ama bebek de sonuçta aile resminin yalnızca bir parçasıdır ve o resmin içinde ebeveynlerin hem birey olarak hem çift olarak ihtiyaçları, kardeşlerin ihtiyaçları ve aile biriminin ihtiyaçları da vardır. Bunların hepsini birden yönetmek son derece güç olabilir. O gün yapılacak işleri öncelik sırasına dizerken önceliği kendinize vermeyi unutmayın. Bundan kastımız kendinize koca saatler ayırmanız değil. Ufak

ufak başlayın; kendinize her gün on beş dakika ayırın. Her ihtiyacınızı her gün karşılayamayabilirsiniz ama en azından bir tanesini karşılayın—size tatmin, mutluluk veya rahatlama yaşatan şeylere yönelin. Bazı günler ise ihtiyaç duyacağınız tek şey bebeği emzirmenin veya onunla bir akşam gezintisine çıkmanın verdiği huzur olacaktır.

Eğer bekârsanız veya eşiniz uzun süre evden uzak kalıyorsa denge bulmak daha güç olabilir. Bu hallerde yalnızca çocuğun bakımıyla değil, kendi bakımınızla da ilgilenebilmek için destek ağı bulmak büyük önem kazanır. Ebeveynler gururlu davranıp yardım istemekten kaçınmamalıdır, çünkü sağlıklı ve mutlu ebeveynler çocukla daha iyi ilgilenirler.

Dengeyi tutturup iyi bir gün geçirdiğinizde bunu fark ve takdir edin. Olumsuzluklara takılıp kalmak çok kolaydır, o yüzden olumlu şeylere odaklanın ve sahip olduğunuz her şeyin değerini her gün takdir edin. Bunları liste halinde yazarsanız, bir gün içinde olağan addettiğimiz ne kadar çok olumlu şey yaşandığını göreceksiniz. Günün sonu, çocuk yetiştirirken ne kadar müthiş bir iş çıkarttığınızı ve kişisel yönden ne harika şekilde gelişmekte olduğunuzu irdelemek için çok iyi bir zamandır.

Bekâr annelerin şikâyetçi olduğu en büyük stres, soyutlanmadan kaynaklanan strestir.[3]

Günlük Değerlendirme Soruları

Her sabah kalkınca veya gece yatmadan önce kendinizi bir yoklayın. İhtiyaçlarınızı karşıladığınızdan emin olmak için kendinize şu soruları sorun:

- Fiziksel ihtiyaçlarımı karşılamak için yapabileceğim küçük şeyler nedir?
- Duygusal ihtiyaçlarımı karşılamak için yapabileceğim küçük şeyler nedir?
- Manevi ihtiyaçlarımı karşılamak için yapabileceğim küçük şeyler nedir?
- Entelektüel ihtiyaçlarımı karşılamak için yapabileceğim küçük şeyler nedir?
- Eşimin bir ihtiyacını karşılamak için yapabileceğim küçük şeyler nedir?

Dört Çocuk Annesi Pam'in Hatıraları *(son bölüm)*

İkizlerin doğumundan sonra tekrar denge yakalamak uzun sürdü. Bebeklerin ihtiyaçları çok şiddetliydi. Onların ikisini birden değil de yalnızca tekini kucağımda tutabilmek bile "mola vermek" anlamına geliyordu. Her fırsatta kendime birkaç dakika ayırdım. Duş alırken veya gece onlarla birlikte yatarken meditasyon yaptım. Herhalde bebek sahibi her ebeveyn acil olmayan kişisel ihtiyaçlarını ikinci plana itiyor. Ama ikizleriniz olduğunda ihtiyaçları öteleme konusu birkaç kat büyüyor. Yemek yemek, bir şeyler içmek, hatta çiş yapmak bile son derece güçleşiyor. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bunlardan daha yukarıda olan şeylere ilk iki yılda ulaşmak olanaklı bile değildi. Çok zordu ve bitmeyecek gibi geliyordu. Ama tıpkı diğer ikiz annelerinin dediği gibi, iki yaşına doğru işler kolaylaşmaya başladı. Birbirlerini eğleyebiliyorlardı ve bazı yönlerden tek çocuğum olmasından daha kolaydı. Çocuklar büyüdükçe bu daha da geçerli oluyor. İkiz bebek sahibi yeni annelere büyük resmi hep göz önünde tutmalarını söylüyorum. Bebek büyüttüğünüz dönem, koca bir ömürle karşılaştırdığınızda aslında gayet kısa sürüyor ve sonunda denge tekrar kuruluyor. Oğlanlar üç yaşındayken gerçek anlamda dengeyi yakalayabildik. Babaları birkaç saat boyunca başlarında durabildi, ben de eski hobilerime dönebildim. Hatta yeni hobiler edindim. Ayrıca oğlanlar kısa sürelerle kendi başlarına da oynayabiliyorlardı, ben de o arada bir kahve içiyor veya biraz kitap okuyordum. Her şey *gerçekten* düzeliyor!

—Pam S.

İlişkinize Odaklanın

Jay Belsky, *Transition to Parenthood* (*Ebeveynliğe Geçiş*) kitabında şöyle yazar: "İki kişi birbirini ne kadar seviyor olursa olsun bire bir aynı değerleri, duyguları ve dünya görüşünü paylaşmaları mümkün değildir. Aralarındaki kişisel farkları ise doğum kadar keskin biçimde ortaya çıkaran pek az şey vardır."[5] Belsky, 1990'ların başında,

Araştırmalara göre, en değerli ve etkili destek unsuru mutlu bir evliliktir.[4]

doğumu takip eden üç yılda çiftlerin ebeveynliğe nasıl geçiş yaptığına dair (bugüne kadarki) en kapsamlı araştırmayı yürütmüş bilim insanıdır. Meslektaşlarıyla birlikte keşfettiğine göre ebeveynler en çok şu beş konuda anlaşmazlık yaşamaktadır:

- işbölümü (bebek bakımı ve ev işleri)
- para
- iş
- ilişkileri
- sosyal yaşam[6]

Gottman'lara göre, "Bu süreçte [doğum sonrası] çiftlerin yüzde kırk ila yetmişi stres ve şiddetli çatışma yaşar. Evlilik memnuniyeti düşer. Bunların tümü bebeğin aldığı bakımı etkiler."[7] Washington eyaletinin Seattle kentindeki İlişki Araştırma Enstitüsü'nde yapılan uzun süreli bir başka araştırma da doğumdan sonra çiftlerin üçte ikisinde ilişki memnuniyetinin belirgin biçimde düştüğünü saptamıştı. Araştırmacılara göre, "çatışmalar ve düşmanca tutumlar dramatik bir artış göstermiş" ve "duygusal yakınlık kaybolmuş" idi.[8] (Yorgunluk ve bitkinlik de kimi durumlarda lohusa depresyonunu şiddetlendirmektedir.)

Diğer yandan, doğum kurslarına katılmak, gerçek dışı beklentileri azaltmakta ve çiftin ilişkisine zenginlik katabilmektedir. Olumlu bir evlilik ilişkisi yürütmenizi sağlayan bir diğer etken de karşılıklı olarak değer bilmek, verilen emeği görmek ve birbirinizi açıkça takdir etmektir. Örneğin, "Bebeği yıkadığın için teşekkür ederim" ve "Yemek hazırlayıp bulaşıkları da yıkadığın için teşekkür ederim" demek, "Sen çok sevecen bir annesin" veya "O tişörtle pek seksi olmuşsun" gibi iltifatlarda bulunmak, hep bu takdirin farklı ifadeleridir.

Babalar, eşlerinin hâlâ kendileriyle olmak istediğini bilmeye ihtiyaç duyarlar ve bağlantıyı muhafaza edebilmeleri için de eşleriyle yalnız kalmaları gereklidir.[9] Yalnız kalıp birbirinize yaklaşmak için zaman ayırmalısınız ama bu illa cinsellik yoluyla olacak değildir. Birlikte zaman geçirip hoşlandığınız şeyler yapmak yeniden bağlantı kurmanızı sağlar. Bunu yaratıcı yollarla yapabilirsiniz. Bebeğin ihtiyaçlarının karşılandığına dikkat ederek eşinizle birlikte geçireceğiniz zamanı önceden planlamaya çalışabilirsiniz.

Bebekten sonra ilişkiyi gerginleştiren olası öğeleri şu basit yöntemlerle ortadan kaldırmanız mümkündür:

- Sadeleştirin, sadeleştirin, sadeleştirin! Oturun ve yaşamınızı nasıl sadeleştirebileceğinizi ciddi ciddi konuşun. İş yerine daha yakın bir yere taşınıp gidiş geliş süresini kısaltmayı, kiradan tasarruf etmek için daha küçük bir eve geçmeyi, masrafları kısmayı düşünün. Zaman ayırmakta zorlandığınız sorumlulukları başkasına devredin; gönüllü hayır işlerini, çocuk takımı antrenörlüğünü, toplantıları şimdilik diğer kişilere bırakın.
- Ev işlerini nasıl bölüşebileceğinizi tartışın. Böylece kimin neyi yapabileceğini ve yapmak isteyeceğini tahmin etmeye uğraşmaktan veya "zihin okumaya" çalışmaktan kurtulursunuz. İhtiyaçlarınızı ifade edin ve birbirinize nasıl yardımcı olabileceğinizi tartışın. "Mutfağı dağınık bırakıp yatmak istemiyorum. Akşamları mutfağı toplayarak bana yardımcı olabilir misin?"
- Şunu baştan kabullenin: İlk aylarda çift olarak birlikteyken bebek de size eşlik ediyor olacak. Örneğin, parkta veya mahallede bir yürüyüşe çıkarsanız bebek de taşıma şalında veya pusetinde sizinle gelecek.
- Bebeğin uyku saatleri, sohbet etmek, birlikte film izlemek, oyun oynamak, halıda piknik yapmak için çok uygun zamanlardır. Bebeğin hazır olduğunu düşündüğünüz zaman bir yardımcıdan destek alabilirsiniz. Bu kişi bir arkadaşınız, komşunuz veya sorumluluk sahibi bir genç olabilir ve siz eşinizle zaman geçirirken bebekle ilgilenebilir.
- Çocuğunuz hâlâ kucak bebeğiyken eşinizle akşam dışarı çıkma planı yaparsanız yardımcınız da sizinle gelebilir, böylece siz eşinizle birlikteyken o da bebekle ilgilenebilir. Bu, özellikle de emziriyorsanız sürekli bebeğin yanında olmanızı sağlar. Peki, yardımcınız bebekle evde kalıp onu biberonla (anne sütü veya formül süt ile) besleyemez mi? Elbette besleyebilir, ama önemli olan bebeğin nasıl beslendiği değildir, anneyle bağlanma ilişkisini canlı tutmaktır.
- Sürpriz bir yemek, bir armağan veya bir mektup ile eşinize olan takdirinizi ve sevginizi ifade edebilirsiniz. Sizi duygusal yönden bağlantıda tutacak unsurlar hayattaki küçük şeyler, o düşünceli jestlerdir.

Sözü edilen araştırma sonuçlarından da çıkardığımız üzere, ilişkiniz üzerinde bilinçli şekilde çalışmanız, açık ve dürüst iletişimi de korumanız gereklidir. İlk iki veya üç yıl (tek çocukla bile) son derece yoğun ve yorucu olabilir. Bu sırada çocuğun duygusal sağlığına ve çift olarak ilişkinize yatırım yaptığınızı fark etmek süreci biraz kolaylaştıracaktır. Sabırlı ve anlayışlı olun. İlişkinizde ve yaşamınızda denge aramanın en önemli şey olduğunu hep anımsayın. Eğer yardıma ihtiyacınız varsa (ki çoğu ebeveynin vardır) ebeveyn eğitimlerini araştırın veya API destek gruplarına ulaşın.

Annenin birincil ihtiyacı eşten destek görmektir. Bunu aileden, arkadaştan ve geri kalan sosyal çevreden destek görmek izler.[10]

Çocukların İki Ebeveyne de İhtiyacı Vardır

Çocukların sevecen, ilgili, ilişkilerini öncelik haline getirmiş, denge bozulduğunda bunu fark eden ve birbirinin fark etmesini sağlayan ebeveynlere ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı karşılayabilmek için önce anne ile babanın farklı meyilleri olduğunu, karşılıklı beklentilerin ise (özellikle de dile getirilmemişse) gereksiz stres yaratabildiğini akılda bulundurmak gereklidir. Örneğin bir araştırma, babaların %70'inin bebekle sağlam şekilde bağlanması için haftalara, hatta aylara ihtiyaç duyduğunu keşfetmişti. Bunun nedeni ise yine aynı araştırmanın bir diğer keşfiydi: Babalar günde yalnızca on ila on beş dakikayı bebekle etkileşime ayırıyordu. Bebek doğduğunda babanın iş temposunu artırması yaygın bir olgudur, çünkü evi geçindiren birincil kişi konumuna gelir. Akşam işten eve dönen baba o günkü görevini tamamladığını düşünerek dinlenmeye çekilmek ister. Oysa anne, akşamları babanın da çocukla ilgilenmesini bekler, bu sırada kendisi biraz soluklanabilecektir. Baba bunu yapmadığında çatışmaya uygun bir ortam oluşur. Anne bebekle o kadar çok zaman geçirir ki, soyutlandığını, yaşamın dışında kaldığını düşünebilir ve yalnız hissedebilir. Baba ise sevilmediğini, takdir edilmediğini, dışlandığını düşünebilir.

Bunlar ebeveynliğe geçiş sürecinde sık görülen şeylerdir. Ama illa görülmeleri gerekmez. Eğer birbirinizi sürekli eleştiriyorsanız, savunmaya geçiyorsanız veya kendinizi kapatıyorsanız—eşinizle konuşmayı bıraktıysanız—ilişki terapisine ihtiyacınız olabilir.[11]

Bu davranışlar ilişkileri koparmakla kalmaz, çocukların duygusal sağlı-

ğını ve gelişimini de olumsuz etkiler. Dr. Gottman ve meslektaşlarının saptadığına göre, böyle stresli evliliklerde çocuklar duygularını dengeleyip düzenlemekte ve dikkat vermekte güçlük çekmektedir. Araştırmaya katılan annelerin beyanları, çocukların daha sık üşüttüğü ve öksürdüğü yönündedir. Bu çocukların idrarındaki stres hormonları da çok daha yüksek çıkmıştır.[12]

Günümüzde pek çok çift ilişkisini boşanma ile sonlandırıyor. Eğer siz de boşanmış ebeveynlerin çocuğuysanız, bu olgunun kalıcı etkilerini çok iyi biliyorsunuz demektir. API'de, boşanma aşamasında olan ve bağlanma ilişkisinin nasıl tehlikeye düştüğünü anlatan ebeveynlerle her hafta karşılaşıyoruz. Bu ebeveynlerin önünde çetin bir yol var; yalnızca eski eşle ilişki yönünden değil, yasal süreç yönünden de zorlu günler geçirecekler. Çünkü çoğu ülkedeki hukuk sistemi çocukların bağlanma ihtiyaçları doğrultusunda işlemiyor. Mahkemelerde sonu gelmeyen boşanma davaları görülüyor ve çok güç kararlar alınması gerekiyor, bu sırada çocuğun ihtiyaçları göz ardı edilip ebeveynlerin ihtiyaçları ön plana alınıyor. (7. Bölüm'de velayet düzenlemelerinin olumsuz etkilerini incelemiştik.)

Boşanma sürecinde ebeveynlerin duygularını nasıl kontrol ettiği de çok önemlidir. *Boşanmanın Beklenmedik Mirası* kitabında yer verilen araştırmalara göre, ebeveynler boşandığında çocuklar "fazlasıyla hassas" olurlar.[13] Ebeveynler birbirine kızdığında ve güç birliği edemediğinde çocuk ikisine de güvensiz-karışık bağlanma geliştirebilir. Gelecekte ise başkalarıyla güvenli bağlanamayabilir. Ama ebeveynler sakin etkileşimler kurup çocuk için işbirliği yaparlarsa çocuğun olumlu şekilde gelişme şansı daha yüksek olacaktır.

Çiftin birbirine sağlam bir bilişsel ve duygusal destek veriyor olması, ebeveyn yeterliklerine dair bir ön göstergedir.[14]

Ebeveynler Birlikte Değilse

Ebeveynler evliliği sonlandırabilir, ama çocuğun en iyi şekilde gelişmesi için onun yaşamına dâhil olmayı sürdürmeleri gereklidir. Çocuk, ebeveynlerin ikisiyle de ilişkisi olsun ister (boşanmış olsalar da). Anne veya babanın çocuğu fiziksel ya da duygusal yönden istismar etmesi gibi durumlar hariç, çocuğun iki ebeveynle de ilişkisini sürdürmesi ve güçlendirmesi için her türlü çaba gösterilmelidir. Eğer baba çocuğun yaşamında yer almıyorsa, çocuk bir

başka erkek rol model (örneğin, dayı veya dede) ile sevecen ve güven dolu bir ilişki kurmaya yönlendirilmelidir. Aynı ilke elbette annenin olmadığı hallerde de geçerlidir; çocuk, bir kadın rol model ile sevecen bir ilişki kurmalıdır. İki cinsiyetin özellikleri ve çocuğun yaşamına katacağı nitelikler çocuk için dengeli deneyimler hazırlayacaktır, bunlar da gelecekteki tüm ilişkilerini olumlu etkileyecek sağlam bir duygusal temel olacaktır.

Anne Babalar Ebeveynlik Tarzında Anlaşamadığında

İlişkide sorun yaşayan çiftler için ebeveynlik, sorunları gideren bir lütuf değil, fazladan stres yaratan bir öğe haline gelir. Çiftleri zorlayan çatışmalardan biri, bağlanma temelli ebeveynlik ilkelerinde anlaşamamaktır. Bazen ebeveynler yalnızca tek konuda, örneğin bebeğin kendileriyle yatıp yatmayacağında anlaşmazlığa düşerler. Böyle sorunlara çözüm bulmak nispeten kolaydır. (Bebek annenin tarafında bir anne yanı beşikte yatar, böylece baba kendi tarafında rahatça uyuyabilir.) Ama ebeveynlerden biri bağlanma temelli ebeveynlik felsefesini topyekûn reddettiğinde ve daha katı, otoriter bir ebeveynlik tarzı kullanmak istediğinde büyük güçlük çıkar. Bu durumlarda evliliği sağlam tutmanın anahtarı bolca diyalog, empatik dinleme ve karşılıklı tavizdir. İlişki uzmanlarının keşfettiğine göre, kişinin disiplin ve çocuk bakımına dair fikir ve inançları, genel psikolojik ve zihinsel sağlıklarını da etkileyen çocukluk geçmişleri tarafından şekillenmektedir.[15] Çiftler, geçmişin böylesi derin konularını tartışmalıdır. Böylece çatışmanın nereden doğduğunu anlayabilir ve üzerinde çalışabilirler. John ve Julie Gottman'ın *Artık Üç Kişiyiz*, Harville Hendrix ile Helen Hunt'ın *Sevginin Gücü* ve Marshall Rosenberg'in *Şiddetsiz İletişim* kitapları bu konuda harika kaynaklardır. Bu kitaplar, çift olarak iletişim ve çatışma yönetimi becerilerinizi geliştirmek için bir uzmana ihtiyacınız olup olmadığını da değerlendirmenizi sağlayacaktır.

Pek çok anne baba bize, ebeveynliğe dair kitaplar okumanın ve destek grubu toplantılarına katılmanın evlilik bağını güçlendirdiğini anlattı. Hiç şaşırtıcı değil, çünkü çocukla olumlu iletişim kurmakta faydalandığımız araçlar yetişkin ilişkilerinde de işe yarıyor! Herkes iletişim becerilerini geliştirmekten yarar sağlar, ebeveynlik de bu yönde bizi başka hiçbir terapinin yapamayacağı kadar zorlar; ya gelişir ve büyürüz ya da geçmişte takılı kalır, eski bantları modası geçmiş bir teyp gibi çalar dururuz. Bağlanma temelli

ebeveynlik kapsamında öğrendiğimiz sevecen, besleyip büyüten ve geliştiren beceriler tüm aile üzerinde olumlu etki yaratır.

Soru: Anne bağlanma temelli ebeveynlikten yararlanıyor ama baba bunu reddediyorsa uyumlu bir ev yaşamını nasıl kurabiliriz?

Yanıt: Önce şunu saptamak gerekli: Babanın bu konuda anneye katılmamasının ardında kendisine ihtiyaç duyulmaması ve bebeğe anne kadar çok (veya onun kadar iyi) bakım veremediği için eleştirilmesi yatıyor olabilir mi? Dahası çiftin, aralarındaki güç çatışmasını ve ilişkideki diğer sorunları doğuran dinamikleri fark etmesi gereklidir. Eğer bu dinamiklerin bilincinde değillerse, üzerlerine gitmiyor ve çözüme kavuşturmuyorlarsa, zıtlaşmacı bir ebeveyn ilişkisi yaratıyor olabilirler.

Diğer yöntem birbirlerine kulak vermeleri, çocukluk anılarını dinlemeleridir. Böylece ebeveynlik tarzlarının çocukluk geçmişiyle mi şekillendiğini anlayabilirler. Güvensiz bağlanmış ve insanlara yapışırcasına tutunmaya yatkın bir yetişkin, bağlanma temelli ebeveynliği kendi karşılanmamış ihtiyaçlarını telafi etmeye yönelik uygulayabilir, bu da aşırı bağımlılık yaratabilir. Yine güvensiz bağlanmış ama daha kaçıngan tarza sahip diğer ebeveyn ise aşırı bir bağımsızlık eğilimi yerleştirmeye çalışabilir. Çocukken güvensiz bağlanmış çiftlerin çocuğu nasıl yetiştireceklerine dair tartışmalarına tanık olduğunuzda, meselenin gerçekten de kendi çocukluk geçmişlerindeki güvensiz bağlanma ilişkisinde yattığını görürsünüz. Çocukluktan gelen örüntülerin farkında olurlarsa birbirlerini dinleyebilir, anlayabilir ve ortak bir ebeveynlik planı yapabilirler. Bu da çocuğa sağlıklı ve istikrarlı bir ortam kazandırır.[16]

—Rod Kochtitzky,
Psikoterapist-IMAGO İlişki Terapisti

Dengeyi Korumak için Pratik Öneriler

Duygusal ve zihinsel olarak bugünde kalın ve günü yaşayın! Çocuklar çok hızlı büyüyorlar. O zorlu yenidoğan aşaması göz açıp kapayıncaya kadar geçiyor, 1-3 yaş arası ise iki kez göz açıp kapayıncaya kadar... Bu öngörül-

mez ebeveyn hayatını kabullenmeye—hatta kucaklamaya—çalışın. Kendinize esnek olma izni vermeniz dahi tek başına günlük zorlukları daha kolay yönetmenizi sağlayacaktır.

"Bebekten sonra hayatın bir daha asla eskisi gibi olmayacak," şeklinde uyarılar almışsınızdır mutlaka. Bazı ebeveynler çocuktan önceki yaşam tarzını muhafaza etmeye çalışarak bu görüşün aksini ispat etmeye yeltenir ama bunun herkes için gereksiz stres yarattığını da kısa sürede görür. Aileye bir çocuk katıldığında yaşam da kuşkusuz değişir, fakat bazı şeyler dönüşse veya askıya alınsa bile kazançlar daha çok olur. Dengeyi muhafaza etmeye yönelik proaktif bir tutum da bu süreçte ebeveynleri tüketecek krizlerden uzak durulmasını sağlar.

Aşağıdaki öneriler anne babaların yıllara dayanan deneyimlerinden türetilmiştir. Bunları kendi ruh sağlığınızı ve ailenin duygusal sağlığını muhafaza etmek için birer araç olarak kullanabilirsiniz.

- **Gerçekçi hedefler belirleyin.** Dengeyi anlık olarak değil, günlük veya haftalık bazda değerlendirin. Her şeyi doğru yapan "en iyi" ebeveyn olmaya çalışmak yerine arada sırada hata yapan ve bundan ders alan "oldukça iyi" bir ebeveyn olmayı tercih edin. Ebeveynler "işbaşında" öğrenmek zorunda oldukları için kendilerini biraz rahat bırakmak zorundadır (hem gerçek hem de mecaz anlamıyla). Ebeveynlik çok zor bir iştir!
- **Düzenli olun ve rutinler belirleyin.** Katı bir programınız olsun demiyoruz ama günlük işleri bir öncelik sırasına koyun, hatta mümkün olduğunca başkalarıyla paylaşın (akraba ve arkadaş gibi destek kuvvetleri çağırmak anlamına gelse bile). Bağımsız olmanın sırası değil—güçlü bağımsızlık isteği ve kimseye ihtiyaç duymamak, soyutlanma ve tükenme ile sonuçlanır. Yardım istemek ve önerilen yardımı kabul etmek konusunda kendinizi daha da geliştirin.
- **İnsanlara işlerden ve eşyalardan daha büyük önem verin.** Evdeki işlerden bunalan ebeveyn biraz mola verip bunları yeniden gözden geçirebilir ve daha dengeli bir programa oturtabilir/başkalarına dağıtabilir. Bu işlere dair beklentileri değiştirmek de işinize yarayacaktır. Mutfak lavabosu bulaşıkla dolmuş bile olsa çocuklarla harika bir gün geçirdiyseniz sorun yok demektir.

- **"Tatsız" ebeveyn görevlerini keyifli hale getirin.** Bilinçli bir tutum değişikliği yaparak ve günlük işlerin olumlu taraflarına odaklanarak bunu başarabilirsiniz. Örneğin, bez değiştirmek keyifli bir iş olabilir, çünkü sizi dünyadaki herkesten daha çok seven o küçük insanın harikulade gözlerine uzun uzun bakma fırsatı tanır. Daha tatsız işleri yaparken ise şarkı söyleyin, mırıldanın veya ıslık çalın.
- **Çift olarak zaman geçirmenin yolunu bulun.** Çocuğun ihtiyaçlarından taviz vermeden birlikte zaman geçirmenizi sağlayacak yollar bulun. Biraz değişikliğe gidin. Salonda piknik yapın veya mum ışığında yemek yiyin. Bebeği taşıma şalına yerleştirip yürüyüşe çıkmak gibi basit şeyler bile eğlenceli olabilir ve çiftlerin yeniden bağlanmasını sağlayabilir. Hatta isterseniz mahallenin ötesine uzanın—çoğu küçük bebek restoranda yenen akşam yemekleri boyunca uyuyabilir.
- **Kendinize zaman ayırın.** Her ebeveyn, sevdiği veya kendisini rahatlatan şeyler için her gün biraz zaman bulmaya çalışmalıdır. Kolay değil elbette, ama diğer ebeveyn bebekle ilgilenirken sizin de kendinize zaman ayırmanız herkese yarayacaktır. Eşi veya partneri olmayan ebeveynler ise bir arkadaştan, akrabadan veya komşudan her gün (veya birkaç günde bir) belli bir saatte gelmesini rica edebilir. Bu boşluklarda okuyabilir, yürüyebilir, uzun bir duş alabilir veya gevşemenizi sağlayan bir etkinlikte bulunabilirsiniz.
- **Bir yardımcıdan destek alın.** Çocuğun aşina olduğu birini çağırın ve o çocukla ilgilenip oynarken siz evin başka bir bölümünde eşinizle zaman geçirin. Çiftler bu sayede hem çocuğu yakında tutar hem de ilişkilerine odaklanabilir. Bebekler, özellikle de yenidoğanlar, anneye yakınken halinden daha memnundur.
- **Sağlıklı gıdalar tüketin.** Sağlıklı beslenme, ebeveynlerin sağlıklı ve dengeli yaşayabilmesi için önemlidir. İyi beslenebilmek için planlı hareket edin. Hafta sonları bol yemek pişirin ve yemediğinizi sonraki hafta yemek üzere dondurun. Taşıma şalı sayesinde bebek, yemek pişiren veya yiyen ebeveynin yanında olmayı sürdürebilir. Ama ocağın ve fırının yanında dikkat etmek gereklidir.
- **Düzenli egzersiz yapın.** Bebeğinizi de egzersiz rutinine katın. Gezintilerde, yürüyüşlerde, yoga egzersizlerinde ve diğer hafif etkinliklerde bebek size eşlik edebilir.

- **Bebek uyurken siz de biraz kestirin.** Bebeğin uyumasını fırsat bilip ev işine koşturmayın. Sizin de dinlenmeye ihtiyacınız var! Çoğu kişi, dinlendiği veya kestirdiği günlerin gecesinde daha iyi uyumaktadır.
- **Kendinize de bakın.** Düzenli olarak sağlık kontrolünden geçin ve bebeğiniz kadar kendinize de bakın. Dengeyi kaybettiğinizi hissediyorsanız bunun fiziksel bir sorundan ileri gelip gelmediğini değerlendirin. Örneğin, uykusuzluk hastalığı ve düşük şeker, yorgunluğu artırıp bir denge tutturmanızı engelleyebilir.
- **Programınızı doldurmaktan kaçının.** Hatta küçük bebeğiniz varsa herhangi bir program yapmayın!
- **Rutin işleri kolaylaştırmanın yolunu bulun.** Örneğin, bebeğin bezi ve giysileri günde birkaç kez değişir, bu yüzden giyip çıkarması kolay giysiler seçin. Ayrıca evin en çok kullanılan kısımlarında bez değiştirmeye uygun yerler hazırlayın ve temiz bez ile giysi bulundurun.
- **Evden çıkın.** Emziriyorsanız eşinizle birlikte dışarıda zaman geçirmek, egzersiz yapmak veya ufak tefek işlerinizi halletmek daha kolaydır çünkü bebeğin besini hep hazırdır. Kimi Batı ülkesinde ve ABD eyaletinde, halka açık yerlerde emzirme hakkını koruyan yasal düzenlemeler vardır. Ebeveyn yasalar hakkında bilgili olmalıdır, böylece dışarıdayken de çocuğu rahatça emzirebilir.
- **Kalbinizi izleyin ve bebeğinizi dinleyin.** "Bu da geçecek" cümlesi bazı günlerde mantranız olacaktır. Hatta kendinize şunu söyleyeceksiniz: "Bebeğin ihtiyaçlarını ilk sıraya almalıyım. Ev kirli, bulaşıklar yığılmış olsa da ben insanları eşyaların önüne koyuyorum. Yarın diye bir gün de var!"

Ebeveynlerin soyutlanmışlığı, sosyal destekten ve psikolojik esenlikten yoksun olmalarıyla bir araya geldiğinde, çocuğa yanlış ve zarar verecek şekilde muamele etmelerine yol açabilecek ciddi bir risk faktörü doğurur.[17]

Yeni Anneleri Destekleme Önerileri

Eğer eş, uzman, arkadaş veya akraba iseniz anneye ve yeni ailelere pek çok yönden, pek çok farklı şekilde destek verebilirsiniz. Anneler bazen bebek bakımına o denli yoğunlaşır ki, fiziksel veya duygusal sorunlardan mustarip olana kadar kendi ihtiyaçlarının farkına varamaz. Tıpkı bebekler gibi anneler de dinlenmeye, sıvıya ve yemeğe ihtiyaç duyar.

Annenin eşi veya başka bir destekçisi iseniz ona aşağıdaki yollarla yardımcı olabilirsiniz:

- İhtiyaç ve duygularına sabır ve duyarlıkla yaklaşın.
- Ziyaret süresini ve sayısını kısıtlayarak annenin dinlenme ve bebekle bağlanma ihtiyacını karşılamasına yardım edin.
- Birbirinize her gün sevgi ve takdirinizi ifade eden şeyler söyleyin: "Çok sevgi dolu bir eş ve annesin," "Bebeğimiz seni çok seviyor, ben de öyle," "Ailemiz için yaptıklarını çok takdir ediyorum."
- İnisiyatif alıp evde bekleyen işleri yapın veya dışarıdan (gerekirse ücretli) yardım getirin.
- Ne yapacağınızı bilmiyorsanız sorun.
- Destek kuvvet gerekirse akraba ve arkadaşlardan yardım isteyin veya kendiniz anneye yardımcı olun.
- Eşiniz yanınızda olduğu için şükredin. Olan bitene hüsnü zan ile yaklaşın ve eşinizi müttefikiniz olarak görün. Yalnız başınıza ebeveynlik etmenin nasıl olacağını bir düşünün.
- Daha empatik bir dinleyici olmaya çalışın. Bunu nasıl yapabileceğinize dair öneriler için Marshall B. Rosenberg'in *Şiddetsiz İletişim* ve Harville Hendrix ile Helen Hunt'ın *Sevginin Gücü* kitaplarını okuyun.

Çocuk Büyürken Dengeyi Korumak

Her gelişim aşamasında ebeveyn yeni güçlüklerle karşılaşır. Aşağıdaki öneriler çocuk büyürken de ailenin dengeyi korumasını sağlayacaktır:

Bebeğin babasından destek gören anneler daha düşük stres yaşadıklarını ifade etmişlerdir.[18]

- Anne sevdiği bir etkinliği yaparken, bir arkadaşı veya yardımcısı da büyüyen bebekle (veya yürüme çağındaki çocukla) ilgilenebilir. Bebek annenin yakında olmasıyla dingin kalacaktır, anne de bebeğin yakında bulunması ve stres yaşamaması sayesinde rahat olacaktır.
- Her dakikayı bir etkinlik programına yerleştirmeye çalışmayın, çocuğun her anını tıka basa doldurmayın. Ona biraz özgürlük tanıyın.

Çocuklar evde gezinmeyi, okumayı, konuşmayı, arkadaşlarıyla birlikte olmayı, oynamayı ve yaratıcı etkinliklerde bulunmayı çok sever ve arzu ederler.

- Birlikte zaman geçirin, birbirinizi tanıyın, hatta sırf beraber olmak için etkinliklerde bulunun. Aile üyelerinin kişisel ilgi alanlarını konuşun; bu, aranızda bağlantı kurulmasını sağlar ve iletişimi güçlendirir. Birlikte yeni aile gelenekleri yaratın.
- Her çocuk ebeveyniyle (veya iki ebeveynle birden) özel zaman geçirmeye ihtiyaç duyar. Ebeveynler, çocukları ile ayrı ayrı özel zaman geçirecekleri düzenli "randevu"lar ayarlayabilirler.
- "Oyun gecesi," "film gecesi," "müzik gecesi" gibi özel geceler ve etkinlikler belirleyip bunları birer aile geleneği haline getirin. Çoğu küçük çocuk böylesi etkinlikleri dört gözle bekler ve planlama sürecine keyifle katılır.
- Ebeveynler ilişkilerini hep beslemeli ve güçlendirmelidir. Çocuklar büyüdükçe ve yakın aile çevresinin dışındaki akrabalar ve arkadaşlarla güvene dayalı ilişkiler kurdukça ebeveynler de baş başa geçirecek daha çok zaman bulacaklardır. Ebeveynler ilgi alanlarına, hobilerine, çocuk doğduğu zaman askıya aldıkları hayır işlerine de yönelebilirler. Çocuklara örnek olun ve imkân buldukça onların da katılımını sağlayın.

Ebeveyn Tükenmişliğiyle Baş Etmek

Aileler dengeyi yitirdiğinde anne babalar tükenmişlik hissedebilir ve ebeveyn mesuliyetlerinden kopabilirler. Bu tükenmişlik hissinin belirtilerini gözden kaçırmamak gereklidir. Tükenmişlik dediğimiz, yüksek düzeyde stresin neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel çöküntü halidir. Ebeveynler son raddede yorgun ve gergin; fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak bitkin hissederler. Gereğinden fazla yük sırtlamak zorunda kaldıklarını, takdir edilmediklerini, ayaklı bir başarısızlık olduklarını düşünebilir; motive olmakta güçlük çekebilir; öfkeli ve kırgın olabilir; umursamaz ve duyarsız kalabilirler. Duyguların kontrolü ele geçirdiğini hisseden ebeveynler hemen yardım almalıdır!

BESLEYİCİ, DENGELİ VE ÇEŞİTLİLİK İÇEREN BİR YEMEK DÜZENİ ÇOK ÖNEMLİDİR, ÖZELLİKLE DE İŞİ BAŞINDAN AŞKIN EBEVEYNLER İÇİN. BELLİ GIDALAR KİLİT BEYİN KİMYASALLARININ ÜRETİMİ İÇİN ELZEMDİR. ONLARDAN YOKSUN KALMAK KİŞİYİ YORGUN VE SON DERECE MUTSUZ HİSSETTİREBİLİR.

—Margot Sunderland,
Ebeveynlik Bilimi

Aşağıdakileri deneyerek tükenmişlik halinden çıkabilir ve dengeyi yeniden sağlayabilirsiniz:

- Dengeyi yeniden sağlamayı bugün öncelik haline getirin. Çocuğun ihtiyaçları haricindeki her şeyi kolayca göz ardı edebiliriz, ama çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu şey aslında sağlıklı ve dengeli ebeveynlerdir. O yüzden dengeyi yeniden sağlamak için kendinize zaman ayırmaktan suçluluk duymayın.
- Ebeveynler kendilerine zaman ayırırken çocuk gereksinimlerine duyarlı olmayı ve karşılık vermeyi sürdürebilirler.
- Bağlanma temelli ebeveynliği uygulayan diğer ebeveynler ile arkadaşlık kurun. Daha iyisi, bir API destek grubuna katılın. (Hatta kendiniz bir grup oluşturun!) Daha büyük çocuğu olanlar size püf noktaları verebilir ve fikirlerini paylaşabilir, evladınızla aynı yaştaki çocukların ebeveynleri ise empati kurabilir.
- Ailenin ihtiyaçlarına zaman ayırmaya da öncelik verin, sadeleştirmekten ve gereksiz şeylerden kurtulmaktan, acelesi olmayan işleri ikinci plana almaktan korkmayın. Aile üyeleri mutsuz, birbirinden kopmuş ve dengeyi yitirmiş olduğu sürece kusursuz temizliğe sahip bir evde yaşamanın hiçbir esprisi yoktur.
- Sık sık derin nefes alıp yavaşça verin. Sükûnetinizi geri kazanmak ve stres yaratan duygulardan kurtulmak için yogadan, meditasyondan, görselleştirmeden ve diğer tekniklerden yararlanın.
- Uzman danışmanlık hizmetleri ve psikolojik destek, ailelerin dengeyi yeniden kurmasına ve bölgedeki diğer kaynak ve hizmetlere erişmesine yardımcı olabilir.

- Hiçbir şeyin işe yaramadığı hallerde şu bilgece sözleri anımsayın: "Bu da geçecek." Yaşamın daha olumlu yönlerine odaklanmaya çalışın ve onları bir deftere yazın.

Anne, yazar ve televizyoncu Lu Hanessian, aile ile kariyeri dengelemenin ne kadar zor olduğunu bizzat yaşayıp gören insanlardan. Makalesinde şöyle yazıyor: "Denge bulmak kolay iş değil. Her kafadan bir ses çıkıyor. İnsanlar her şeyi bildiklerine ikna etmişler kendilerini—nelerin size ve çocuğa iyi geleceğini; yaşamda ne yapmanız ve zamanı nasıl kullanmanız gerektiğini; çocuğunuz, göğüsleriniz, kalbiniz, arzularınız, süpermarket alışverişiniz ve paranız konusunda nasıl hareket edeceğinizi hep çok iyi bildiklerini sanıyorlar... Kaygıdan kurtulduğumuzda, öfkenin dallanıp budaklanmasına izin vermediğimizde, *reaktif* davranmak yerine *proaktif* davrandığımızda, kendimizi arkadaş olarak görüp bağışladığımızda zaten doğal bir denge duygusu ortaya çıkıyor. Kızgınlıkları, aşırı yorgunluğu, depresyonu, kendine acıma ve kendinden iğrenme hallerini, suçluluk, utanç ve umutsuzluk duygularını hep kendimiz davet ediyoruz, hem de hiçbir sınır tanımadan."[19]

Dengeleme İşinde Ustalaşmak

Dr. Kathleen Kendall-Tackett, *The Hidden Feelings of Motherhood* (*Anneliğin Gizli Duyguları*) kitabında dengeleme işinde ustalaşmak için yedi akıllıca yöntem önerir:

1. Kendinizi "fazlasıyla meşgul" diye tanımlamayı bırakın. Düşünceleriniz çok güçlüdür. Durumu olumsuz görmek, stres hormonu olan kortizol salgılatır. Size hiç iyi gelmeyecektir!
2. Zihninizi koruyun. Zihninize ne aldığınıza dikkat edin. Ne izlediğinize, dinlediğinize ve okuduğunuza özen gösterin. Kitaplar, filmler ve diğer sanat eserleri bile son derece olumsuz öğeler içerebilir.
3. Vücudunuza iyi bakın. Sürekli bitap durumdaysanız kendi ihtiyaçlarınız ile ailenin ihtiyaçlarını dengeleyemezsiniz. İyi beslenmeyi, egzersiz yapmayı, iyi uyumayı, düzenli sağlık kontrollerinden geçmeyi öncelik haline getirin. Birkaç iş daha halletmek uğruna sabah çok erken kalkmaktan veya gece geç yatmaktan kaçının.

4. Cihazları kapatın, uzaklaşın ve gevşeyin. Stresten kurtulmak istiyorsanız her gün (hiç olmazsa bazı günlerde) insanların size ulaşamayacağı zamanlar olması gereklidir. Telefonunuzu kapatın, faksı yok sayın, e-postalarınıza bakmayın.
5. Tamamen "şimdide bulunma" alıştırmaları yapın. Geçmişi veya geleceği düşünmeye şaşırtıcı uzunlukta zaman ayırıyoruz. Günde en az birkaç dakika boyunca anı yaşamak için bilinçli çaba gösterin ve sizi canlandırıp canlandırmadığına bakın. Şimdiki zamanda olup bitene dikkat verme ve onun keyfini çıkarma alıştırmaları yapın.
6. Canlanıp güçleneceğiniz tatiller planlayın. Tatili daha eğlenceli kılmak için (a) bütçenizi aşmayın; (b) eve yakın yerlere seyahat edin; (c) tatil dönüşünde yaşama adım adım katılın, hazırlanmak ve eşyaları yerleştirmek için kendinize bir veya iki gün tanıyın.
7. Sahip olduklarınız için şükredin. Stresli yaşamın en büyük güçlüğü, bizi sürekli sahip olmadığımız ve başaramadığımız şeylere, yaşamda ters giden süreçlere odaklamasıdır. Biraz geri çekilip yaşamınıza bakarsanız yolunda giden şeyleri de görebilirsiniz. Bu, stresi azaltacaktır.[20]

Bir Annenin Öyküsü: Anne Maratonu

Birkaç hafta önce Discovery Channel'da Eco-Challenge'ı izledik. Zorlu arazi koşullarında beş gün devam eden, 350 km'lik bir yarıştı. Bana göre ebeveynlik böylesi dayanıklılık sporlarına çok benziyor. Çocuklarım benden çok şey istiyor. Oyunları gürültülü; kavgaları daha da gürültülü. Bizim evde küçük olaylar ve sessiz anlar hiç yaşanmıyor.

Tüm bu kargaşa duygusal dayanıklılığımı ciddi şekilde etkiliyor. Âna ve yapılacaklara odaklı kalmak, dengeyi korumak ve adil davranmayı sürdürmek, bu kaos içinde Herkül'ün görevlerinden biri gibi görünüyor. Onların duygusal çıpası olmak istiyorum ama sükûnetimi nedense koruyamıyorum. Ya kendime hâkim olabilmek için müthiş enerji harcıyorum ya da çocukların duygusal fırtınasına ben de kapılıyorum ve hep birlikte içinde kaybolup gidiyoruz.

Çocuklarım duygularını daha düşük yoğunlukla dışa vursalar, daha az dik başlılık etseler, daha az bağırıp çağırsalar, ancak o zaman yaşamda bir denge bulabilirim. Ama bunlar olmayacak, o yüzden konfor düzeyimin çok

ötesine esneyebilmem gerekiyor. Hatta düşündüğümden daha öteye, daha uzun süreliğine ve daha az uykuyla esnemem lazım. Bundan bazen nefret ediyorum.

Yorgunluk, keder ve çaresizlikten çatlayacağımı düşündüğüm karanlık günlerim oldu. Doğum sancısı gibi bir şey bu, ama sancıların aksine ne zaman biteceğini hiç bilemiyorum. Bu süreçte nerede olduğumu gösterecek bir monitör veya ölçüm cihazı yok. Eco-Challenge'a çok benziyor ama harita yok, bitiş çizgisi yok, daha fazla devam edemeyecek hale geldiğinizde sizi alan acil durum helikopteri de yok. Benim yarıştığım parkurda mola yeri çok az, düz zemin daha da az. Durup da manzarayı izleyecek yerim ve enerjim olmasını çok isterdim ama parkurun zorluğu buna izin vermiyor.

Bazı günler elimden gelen tek şey bir ayağımı diğerinin önüne atmak ve yolun ileride daha iyi olması için dua etmek.

İki şeyi anlamaya başladım: Özveri, kendinizi yok saymak anlamına gelmiyor. Kendinize bakmak ise köpüklü banyo kadar basit bir şey değil. Enerji rezervlerimizi doldurmak için pek çok farklı seviyede çaba göstermemiz gerekli. Çığlıklar atan bir canavara dönüşmek istemiyorsak, rezervlerimizin tükenmesini önlemek için elimizden geleni yapmalıyız.

Dönüp de arkaya bakınca, yolun uzun, dik ve taşlı olduğu zamanlarda keşke aşağıdakileri düşünebilseymişim diyorum:

- Kendinizi tanıyın. Kendi mizacınızı anlamanız, enerjinizin nasıl tükendiğini ve yenilendiğini bilmeniz çok önemlidir. Yorulmanız ne zaman daha olasıdır? Çevrenizde çok fazla insan olduğunda mı, yoksa fazla uyarıldığınızda mı enerjinizin tükendiğini hissediyorsunuz?
- İhtiyaçlarınızı fark edip tanımlayın ve onlara sahip olma hakkınızı onaylayın. İhtiyaçları karşılayabilmek için önce ne olduklarını ve pilimizi nasıl şarj edebileceğimizi bilmemiz gerekli. Dahası, molaya ihtiyaç duymanın bizi kötü veya tembel bir ebeveyn yapmadığını da akılda bulundurmalıyız. Mola vermek için zor günleri beklemeyin. Her gün küçük molalar verirseniz rezervlerin tamamen boşalmasına müsaade etmemiş olursunuz, bu da uzun vadede iş yapamaz hale gelmenizi engeller.
- Aktif olarak bir içsel dinginlik duygusu yaratmaya çalışın (uykuya dalmadan). Dünya kaotik göründüğünde iç dünyamızda güvenli

bir yere ihtiyaç duyarız. Burası fırtınanın merkezindeki sakin bölge görevi görebilir ve biraz huzur duygusu fırtınayı güvenle atlatmamızı sağlayabilir.

- Aktif olarak destekleyici bir çevre arayın. İnanın ki belli miktar destek olmaksızın ebeveynlik etmek olanaksızdır. Dişimi sıkıp başarmaya çalıştığım oldu, hiç tavsiye etmem. Sizi destekleyebilecek insanlar bulmak için ne gerekiyorsa yapın. Keşke annelerin denge bulmak için ihtiyaç duyduğu şeyleri toplum onlara sağlasa diye başlayıp uzun uzun konuşabilirim ama asıl önemli olan ruh sağlığımızı ve dayanma gücümüzü öncelik haline getirmek ve onları muhafaza etmek için gerekenleri ufak tefek yapmaktır.[21]

—Macall Gordon, *API News*

Bu annenin öyküsü, çoğumuzun şu veya bu zamanda hissettiklerine dair çok dürüst bir anlatıdır. Ebeveynlik gerçekten çok zor bir iş. Destek ve diğer kaynaklar olmadan hem çocuklarımızı hem kendimizi büyük riske atıyoruz. Margot Sunderland, stres ve denge gibi kritik önem taşıyan konuları *Ebeveynlik Bilimi* kitabında kimya penceresinden ele alır. Oksitosinin olumlu etkilerini ve insan üzerindeki dinginleştirici etkisini anlatır. Bizler öyle tasarlanmışız ki birbirimizin duygularını düzenleyen bir etki yaratıyoruz. Ebeveyn çoğunlukla yalnız kalıp başka duyarlı yetişkinlerle konuşamadığında stres düzeyi yükseliyor, duyguları dengeyi yitiriyor, çabuk sinirlenme ve öfkelenme gibi davranışlar baş gösteriyor. Hepimiz bir "duygusal depo"ya sahibiz ve arada sırada yakıt ikmali yapmamız gerekiyor, deponun boşaldığını fark etmemiz de büyük önem taşıyor.

"Partnerinize sarılmak ve birbirinize sıcak, şefkatli şekilde dokunmak oksitosin salınımını tetikler. Bu da içinizde bir sıcaklık ve dinginlik yaratır."[22] Eğer partneriniz/eşiniz yanınızda değilse, yakın arkadaşlar da konuşma ve empatik ilgi yoluyla stres boşaltmanızı sağlayabilir.

Araştırmalara göre, şu etkinlikler oksitosin salınımını başlatmaktadır:

- Meditasyon
- Akupunktur

- Masaj veya dokunuş içeren fiziksel sevgi ifadeleri
- Yoga
- Sıcak bir banyo
- Günışığı veya nitelikli yapay ışıklandırma[23]

DEVASA BİR ARAŞTIRMA BİRİKİMİ GÖSTERİYOR Kİ, STRESİN (VE SONUNDA HASTALIKLARIN) KÖKÜNDE İNSANLARDAN KOPMA VE SOYUTLANMA YATMAKTA. DOLAYISIYLA EN ZARARLI EĞİLİM, HERKESİ SÜREKLİ BİRBİRİNE DÜŞÜRME EĞİLİMİMİZDİR.

—Lynn McTaggart, *Bağ*

Biraz gevşemenin ve duygu düzenlemenin en iyi yollarından biri ebeveyn gruplarına katılmaktır. API ebeveyn destek gruplarının başarılı olması da arkadaşlık fırsatları sunması, bilgi paylaşmaya, sorun çözmeye ve empatik desteğe olanak tanıması sayesindedir. Sizinle aynı şeyleri yaşamış, kafa dengi ebeveynlerle temas kurmanız, basit sohbetlerde bile bolca bilgi edinmenizi ve ferahlamanızı sağlar.

İnsanlarla bağlantıda olmak önemlidir; örneğin yeni bir yere taşınabilir ve tek arkadaşınızdan binlerce kilometre uzakta kalabilirsiniz, ama iletişim devam ettiği sürece bu kişi sizin için yine bir destek sistemi görevi görebilir. Dahası, gayet yalın fikirler bile çocukla/eşle ilişkide veya evdeki stres üzerinde son derece olumlu etkiler yaratabilir. Artık kabul etmeye başlıyoruz ki, biz ilişki kurmaya eğimli canlılarız ve ebeveyn olsak da olmasak da bağlantı ve destek için birbirimize muhtacız. (Eğer bir ebeveyn destek grubunun verebileceğinden daha fazlasına ihtiyaç duyuyorsanız profesyonel yardım aramaktan çekinmeyin.)

Denge içeride başlar ve fazla kaygılanmamak da denge bulma sürecine dâhildir. İlk kez ebeveyn oluyorsanız, bu işi en doğru şekilde yapmak istemeniz gayet doğal; sonuçta tamamen yardıma muhtaç bir insanın bakımından sorumlusunuz. Ama William ve Martha Sears şunu vurgular ki, bağlanma temelli ebeveynlik, bebeğin her hareketinden kaygı duymak anlamına gelmez. Bebeğin her ihtiyacına bizzat koşturmanız da gerekli değildir. Anne baba çifti olarak sorumlulukları paylaşmalısınız. Kusursuz olmaya çalışmayın, "yeterince iyi" olmak için elinizden geleni yapın sadece. Bağlanma

temelli ebeveynlik size sevgi ve empati lütfunu kazandıracak ve yaşam boyu sürecek bir bağlantı kurmanıza olanak tanıyacaktır. "Kendinize ve iyi bir ebeveyn olma kapasitenize (kusursuz bir anne değil) daha çok güvenmenizi sağlayacaktır."[24]

10. BÖLÜM

ŞEFKATLİ BİR DÜNYA YARATACAK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Sürekli dünya barışından söz ediyoruz–ulusların barışından, dinlerin barışından, ırkların barışından. Neden dünyada barış olmadığına ve olmasını sağlamak için neler yapmamız gerektiğine dair pek çok kuram var. Başka ülkeleri suçluyoruz. Başkanı suçluyoruz. Meclisi suçluyoruz. Habercileri suçluyoruz. Şu veya bu siyasi partiyi suçluyoruz… Siyaseten daha aktif olsak veya daha güçlü bir etkimiz olsa dünyadaki tüm sorunları çözebileceğimizi düşünüyoruz… Gelin bir de ailemize bakalım. Evde ne kadar huzur ve barış var? Çocuklarımızı seviyor muyuz? Eşimizi eşit bir arkadaş ve ortak olarak görüyor muyuz? Çocuklarımız bizi seviyor mu, bizimle birlikteyken kendilerini iyi hissediyor mu? Peki, çocuklar birbirini seviyor mu? Aile içi huzur ve barış nerede? Eğer huzur ve barış ortamını daha aile içinde kuramıyorsak dünyada nasıl kuracağız? Dünyada huzur ve barışı sağlayacak tek unsur aile içindeki huzur ve barıştır.

–David ve Lee Stewart,
Uluslararası Güvenli Doğum
Alternatifleri Derneği (NAPSAC) kurucuları

Bu kitap yalnızca pratik öneriler arayan ebeveynler için değil, daha şefkatli bir dünya hayalini paylaşan herkes için pusula olması amacıyla yazılmıştır. Sekiz Ebeveynlik İlkesi bazı anne babaların kendi yetiştirilme biçimini (ve ebeveynlik ederken kullanacağı tarzı) onaylayan ilkelerdir. Diğerleri için ise, bağlanma temelli ebeveynlik yeni, dönüştürücü, derin bir ruhani seviyeye dokunup bağlantı kuran bir felsefe teşkil edebilir. Bizim dünya vizyonumuz, bir ebeveynlik yaklaşımından çok daha fazlası. Umarız bu kitap ebeveynlere güç ve yetkinlik kapılarını açar, uygarlığı temelden destekleyen anne baba rolünün farkına varmalarını sağlar. Dalai Lama'ya göre huzur ve barış içinde yaşayan bir toplum ancak kalbimizde bilgeliğe ulaşmakla mümkündür: "Dünya barışı, aile içi huzur ve barış, eşler arasında ve ebeveyn ile çocuk arasında huzur ve barış, hep o sevgi duygusuna ve sıcak kalpliliğe bağlıdır."[1] Biliyoruz ki bazı anne babalar ebeveynlik tercihleri konusunda bilinçlendikçe pek çok yeni sorunla karşılaşıyorlar. Bunun sebebi genelde sevecen ve anlayışlı evlerde büyümemiş olmaları ve kendi çocuklarını büyütürken farklı bir yol tutup tutmamak konusunda kararsız kalmaları. Gerçekten de çoğu ebeveyn, ödül ve ceza kullanılan evlerde yetişmiş. Aslına bakarsanız, fiziksel cezaya dayanan davranış değiştirme sistemleri bazı okullarda hâlâ kullanılıyor ve biz yeni metodolojiler geliştirene dek de (birkaç on yıl boyunca) maalesef kullanılmaya devam edecek. Hatta ABD'nin kimi eyaletlerinde fiziksel cezaya izin veriliyor ve özel ihtiyaç sahibi çocuklar üzerinde dahi meşru bir yöntem gibi uygulanıyor. Her şeye rağmen aileler bu paradigmayı evde değiştirme fırsatına sahipler. Kendi çocuğunuzu yetiştirirken anne babanızın yaptığından farklı tercihler yapabilirsiniz; bu, onların tercihlerini şahsen reddettiğiniz veya hor gördüğünüz anlamına gelmez. Hepimiz belli bir zamanda mevcut olan bilgilerle elden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz sadece.

Çoğu anne baba çocuk büyütürken gelişir ve ebeveynlik etmek konusunda önceki kuşağın ilerisine geçer. Sağlıklı ailelerde de zaten böyle olacağı umulur. Ama büyük ebeveynler sevgi ve desteğini katı ön koşullara bağlamakta ısrar ediyorsa, aile içinde ele alınması gereken daha derin konular olabilir—bu durumda, onların tutumuna bakıp yüreğinizin söylediklerinden kuşku duymanız için bir neden yoktur.

Ebeveyn olmanın yarattığı baskı dünya üzerindeki diğer baskılar gibidir. Bilinçli ebeveyn olmak ve o küçük varlığın zihinsel ve fiziksel sağlığına dikkat etmek, çok zor olduğu için ben dâhil çoğumuzun kaçındığı bir şeydir.

—John Lennon,
müzisyen, besteci ve barış aktivisti

Bağlanma Temelli Ebeveynliğin Keyifli Yanları: Çocukla Aynı Frekansa Geçmek

Anne babalar, daha empatik ve olumlu ebeveynlik yaptıklarında hissettikleri rahatlık, neşe ve huzurdan sık sık söz ederler. Biraz geri çekilip duruma bakmak, çocuğun ne deneyimlediğini değerlendirmek ve empati ile güven temelinde davranmak, en çetin koşullarda bile çoğu krizi önleyebiliyor. Bulduğunuz çözümlerin işe yaradığını görmek ise heyecan verici oluyor—özellikle de ebeveynlik yolculuğuna kısıtlı stratejilerle çıkmışsanız. Bu kitabın, çözümler konusunda daha da olumlu tercihler yapmanızı sağlayacağını umuyoruz.

Doğrusunu söylemek gerekirse, "çocuğun frekansına geçme" benzetmesinden çok hoşlanıyoruz. Eğer radyonun istasyon ayarını tam yapmamışsanız statik işitirsiniz. Ev yaşamı da bazen böyle olabilir—çocuklar ağlar veya kavga eder, biz ise neyin ters gittiğini bir türlü anlayamayız. Güzel bir şarkıyı daha net dinleyebilmek için biraz ince ayar yapmanın evdeki karşılığı şu olabilir: Birkaç derin nefes alın; kafanızı dağıtan şeyleri azaltın; televizyonu, bilgisayarı, telefonu kapatın; çocuklarla odaklanmış şekilde ilgilenin. Sükûnet geri geldiğinde, aile uyumu yakalayıp yine frekansı tutturmuş demektir.

Bağlanma temelli ebeveynliğin bir diğer yararı ebeveynlere güç ve yetkinlik kazandırmasıdır. Çoğumuz otorite figürlerine—tıp uzmanlarına, siyasi liderlere ve öğretmenlere—sorgusuz sualsiz güvenecek şekilde yetiştirildik. Ama ebeveyn olduğumuzda tüm kararlarımızı nesnel biçimde incelememiz, çocuklarımızı savunup onlar için en iyisini talep etmemiz gerekir (bu süreçte aynısını kendimiz için yapmayı da öğreniriz). Kişisel deneyimden biliyoruz ki, daha çok sorumluluk alarak yaşam tarzı değişiklikleri yapmayı da en iyi çocuk yetiştirme sürecinde öğreniriz. Uzun uzun kendinizi irdelemeden ve duygu ile arzularınızı gözden geçirmeden bağlanma temelli ebeveynlik ilke-

lerini uygulamak neredeyse olanaksızdır. Eğer çocuklara örnek olmazsak onların sağlıklı insanlar, yaşam boyu öğrenen bireyler ve umursayan, şefkatli yetişkinler olmasını bekleyemeyiz.

Giriş bölümünde de ifade ettiğimiz gibi, toplumsal değişimler aşağıdan yukarıya gerçekleşir; yani paradigmayı daha şefkatli bir dünyaya doğru kaydırmak konusunda hepimiz kritik önem taşıyan bileşenleriz. Yürüme çağındaki çocukların akraba ve arkadaşlara sevgi ile uzandığını gördüğümüzde, aslında gelecek kuşaklarda yeşerecek değişim tohumlarını izlemekteyizdir.

En büyük keyfi, çocuklar şefkatli yetişkinlere dönüşünce duyarız. Çocukken bize öğrenmeyi, dinlemeyi ve güvenmeyi öğretmişlerdir ama iş bununla kalmaz; yıllar geçtikçe çevreyle etkileşimleri üzerinden bize dersler vermeyi sürdürürler. Bağlanma temelli ebeveynlik yapan ailelerde büyümüş yetişkinlerin incelenmesi doğrusu çok ilginç bir çalışma olurdu. Kendi tecrübelerimizden biliyoruz ki, bu genç yetişkinler korku ve güvensizlik temelinde değil, gerçekleri irdeleyerek ve empatik bir bakış açısı kullanarak karar alıyorlar. Bunun iyi bir örneği, yetimhanede gönüllü çalışan kızdı. Yetimhane görevlileri hep işi başından aşkın insanlardı, çocukların dokunma ve sarılma ihtiyaçlarını karşılayamıyorlardı. Kız ise henüz ergenlik çağında olmasına karşın çocuklara yönelen sevecen bir ilgi ve bakım örneği vermeyi başarmış, çalışanları ise taşıma şalı kullanmaya teşvik etmişti.

Pozitif Ebeveynliğin Kuşaklararası Aktarımına Dair Bir Araştırma

Araştırmacılar, küçük çocuk sahibi 228 Yeni Zelandalıdan oluşan bir örneklem kullanmışlardır. Bu kişilerin üç ile on beş yaş arasında nasıl yetiştirildiğine dair bilgiler de büyüdükleri sırada annelerle yapılan yinelenen görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Bu çocuklar büyüdüğünde, üç ila beş yaşında olan kendi çocuklarıyla, farklı durumlardaki etkileşimleri sırasında videoya kaydedilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, "eğer bir anne olumlu nitelikli, besleyen ve zenginleştiren bir ortamda yetiştirilmişse, kendisi de bir sonraki kuşağı yetiştirirken sıcak, duyarlı, harekete geçiren ve yönlendiren bir ebeveynlik tarzı kullanmaktadır."[2]

Büyüyen çocukların toplumla ilgilendiğini görmek (gönüllü hayır işleri, mentorluk programları, politik aktivizm, ev yaşamında bilinçli geri dönüşüm tercihleri) bize büyük umut verir. En keyiflisi de çocuklarla etkileşim kurmalarını ve empatik ebeveynlere dönüşmelerini izlemektir! Su üzerinde yayılan halkalara benzetebileceğimiz bu dalga etkisi önce küçük topluluklarda, sonunda da genel toplum

üzerinde tesir yaratacaktır. Ülke yönetiminde daha demokratik sistemler kurmaya çalışan ulusların karşılaştığı farklı güçlüklere baktığımızda, hangi unsurların demokrasiyi olanaklı kıldığına dair etkili yazılar yazmış Avustralyalı psikoterapist Robin Grille'in cümlelerini anımsayabilir ve irdeleyebiliriz:

> Kişinin kendi davranışını yine kendi yönlendirip denetlemesini, başkalarıyla eşit olduğunu hissetmesini, kamu hayatına ve halkı ilgilendiren kararlara aktif biçimde katılmasını, zorbalığı ve mutlakıyeti reddedecek içsel güce sahip olmasını sağlayan mizaç ve olgunluk çocukluk çağında gelişir... Yetiştiği yıllarda kişisel sorumluluk ve sosyal eşitlik gibi demokratik kavramlarla hiç karşılaşmamış bireylerin demokratik bir düzen kurulur kurulmaz bu yeni yaşam tarzına tam uyum sağlamasını bekleyemeyiz. Tarih bize tekrar tekrar göstermiştir ki, ilk demokrasi dersleri evde ve örnek üzerinden verilmelidir.[3]

Karar, düşünce ve irade özgürlüğü gibi değerleri çocuklara sayısız yolla öğretiyoruz. Bebeğin katı gıda için vereceği işareti beklemekten tutun, okula giderken giysi tercihini çocuğa bırakmak gibi sıradan kararlara kadar pek çok konuda sosyal eşitlik tohumları ekiyoruz. Çocuk ev işinde bize yardım etme fırsatı bulduğunda ve aileyle ilgili günlük kararlara dâhil edildiğinde, aile olarak herkesin birbirine yardım etmesi ve işbirliği yapması gerektiğini öğreniyor. Bir yurttaş olarak duyarlık gösterdiğimizde, hayır işlerinde bulunduğumuzda ve etik ilkeleri izlediğimizde çocuklar da elimizdeki en iyi araç—davranışla sunulan örnek—üzerinden sahip olduğumuz değerleri öğreniyor.

Ebeveynlerin Karşılaştığı Güçlükler

KUSURSUZ EBEVEYNİN ÇOCUK YETİŞTİRMEYE DAİR MÜTHİŞ KURAMLARI VARDIR VE HİÇ ÇOCUĞU YOKTUR.

—Dave Barry,
mizah yazarı

Kitap boyunca bebek ihtiyaçlarına yanıt verme kararlılığının ne denli önemli olduğunu vurguladık. Umarız bu kitap size ebeveynlik yolculuğuna başlaya-

cak özgüveni kazandırmış, gerekli bilgi ve kaynakları sağlamıştır. Ama ebeveynlerle görüşme ve danışmanlık deneyimimizden biliyoruz ki, anne babalar bu yolculukta epey güçlükle de karşılaşırlar. Farkındalıkla hareket etmek ve bu güçlüklerin üzerinde düşünmek ise ilgili kaygıları dağıtmanıza yarayacak, aynı sorunlarla hemen herkesin karşılaştığını ayırt etmenizi sağlayacaktır. Bunların hiçbiri üstesinden gelinmez şeyler değildir. Zaten hepimiz yaşamın karşımıza çıkardığı güçlükleri aşabilecek beceri ve yetkinliğe sahibiz.

Dr. Montagu'nun bundan yirmi yıl önce yaptığı saptamaya göre, ebeveyn ile bebeği temel bağlantı hakkından yoksun bırakan bazı "komplocu" güçler vardır. *Dokunuş* kitabından bir örnek verelim:

> Hamilelik süreci anneyi, çocuğun 'anneye bağımlı' ihtiyaçlarını gidermeye hazırlar... Bu, kaçınılmaz bir durumdur... ama uzman ve otorite seçilmiş kişilerce genelde anlaşılmamaktadır... Sanki anne ile bebeğini temel insan gelişimi haklarından... yoksun bırakmaya çalışan bir komplo kurulmuştur.[4]

Bu meseleyi ister bir komplo, ister de bilinçli ebeveynin üstesinden gelebileceği bir zorluk gibi görelim, tercihlerimizi hep çocuğun bakış açısından irdelemeliyiz. Dahası, sağlıklı bağlanmayı her ortamda savunmalıyız. Takip eden bölüm farkındalığımızı daha da artıracak örnekler ve bazı çözümler sunmaktadır.

Ebeveyn Tercihlerinin Eleştirilmesi

Bağlanma temelli ebeveynlik bazen "yeni bir ebeveynlik tarzı" olarak nitelenir. Oysa doğal doğum, emzirme, bebeğin ihtiyaçlarına duyarlık ve çocuğa saygılı disipline dair temel ilkeler tarih boyunca dünyanın her yerinde uygulanmıştır! Anne babaların "eski yöntemler"e geri dönmesinden, bebeği yanında tutup alışıldık sorunlara doğal çözümler üretmesinden memnun olan bazı büyük ebeveynler var. Ama bazı ebeveynler de kendi aile veya topluluğuna yabancı gelen yöntemler kullandığı için eleştiriliyor.

Anneler doğumdan hemen sonra (veya yenidoğan evlat edinirlerse anneliğe uyum sürecinde) eleştiriden daha sert etkilendikleri bir dönem geçirirler. Eşin veya partnerin bu dönemde anne-bebek çiftini korumaya alması çok önemlidir. Örneğin, babaanne gelip de çocuğun bakımını biraz üstlenmeyi

teklif ettiğinde baba ondan başka bir konuda yardım etmesini nazikçe rica edebilir—örneğin, anne ile bebek biraz kestirirken yemek ve temizliğe yardımcı olmasını isteyebilir. Emzirmeyi ve bebekle uyumayı tasvip etmeyen akrabalara ziyaretler ise tatil ve bayramların zor geçmesine neden olabilmektedir. Önceden biraz düşünüp bu tutumlara verecek zekice karşılıklar bulabilirsiniz veya yaptığınız tercihlerin tıbbi dayanaklarını açıklayan kitaplar götürebilirsiniz. Bu yöntemleri pediatrın önerdiğini söylemek de işe yarar; bunu duyan büyük ebeveynler ve diğer akrabalar çoğunlukla rahat eder ve destek olurlar.

Eleştiriyle başa çıkmanın en iyi yollarından biri de işi şakaya vurmaktır. Bazı ebeveynlerin anlattığına göre, eleştiri ve kaygılara küçük bir espriyle yanıt vermek hem ortamı ısıtmakta hem de arkadaşın/akrabanın yarattığı stresi gidermektedir. Örneğin, altı aylık bir bebeğin annesine daha ne kadar emzireceği sorulunca, kadın "Üniversiteye kadar emzirsem müthiş tasarruf yaparız!" demiş. Bir babaya ise şaldaki bebeğinin "gereğinden fazla bağlanabileceği" veya gelişimde geri kalabileceği söylenmiş, adam da "Anaokuluna gidince kendi başına yürümeyi öğrenir herhalde!" diye karşılık vermiş.

Bağlanma temelli ebeveynliği en iyi tanıtacak ve savunacak unsur, sağlıklı ve mutlu bebeğiniz veya çocuğunuzdur. Böylesi sevecen bir ilgi ve bakım alan çocukların neşeli, şefkatli ve umursayan çocuklara dönüştüğünü gören akraba ve arkadaşların eleştiriyi kestiğini defalarca gördük. Torunların ne denli sevecen olduğundan dem vurup övünen büyük ebeveynleri görmek de bizim için her zaman mutluluk verici oldu.

BEYİN GÜDÜMLÜ TOPLUMLARIMIZ AKSİNİ İDDİA ETSE DE, BEYİN VE ZEKÂ, KALBİN BİLGELİĞİNE HİZMET ETMEK İÇİN VARDIR—TERSİ DEĞİL. DÜNYADAKİ HİÇBİR İLAÇ VEYA TEKNOLOJİ KIRIK BİR KALBİ TAMİR EDEMEZ VEYA KALBİ ARTIK YAŞAM OYUNUNDA ATMAYAN KİŞİYİ İYİLEŞTİREMEZ. KALPTEN GELEN EKG SİNYALİ, BEYİNDEN GELEN EEG SİNYALİNDEN ALTMIŞ KAT GÜÇLÜDÜR. DOLAYISIYLA BEYİN/ZEKÂ İLE KALP ARASINDA NE ZAMAN BİR ÇATIŞMA OLSA HEP KALP KAZANIR. KALBİN GERÇEK RAHATSIZLIK VE HUZURSUZLUKLARINI GİDERMENİN TEK YOLU SİZDEN DAHA BÜYÜK BİR GÜCE İNANMAK VE YAŞAMINIZI HAKKIYLA YAŞAMAKTIR.

—Dr. Christiane Northrup

İstemeseniz de Verilen Öğütlerle Nasıl Başa Çıkarsınız?

"İmdat! Kardeşimin ve kayınvalidemin durup durup öğüt vermesinden çok sıkıldım! Ne yaparsam yapayım hep kabahat oluyor. İkisini de çok seviyorum ama öğüt verip durmalarını nasıl engelleyebilirim?" Bebeğiniz hayatınızın önemli bir parçası. Ama başkaları için de çok önemli. Bebeğinizi seven ve umursayan insanlar onunla ve sizinle farklı şekilde bağlanırlar, bu da sürekli fikir ve görüş belirtmelerine yol açar. Bunu aklınızda tutarsanız müdahaleleri daha nazik biçimde, duyguları incitmeden savuşturabilirsiniz.

Onlar ne öğüt verirlerse versinler sonuçta bebek sizin bebeğiniz ve onu nasıl uygun görüyorsanız öyle büyüteceksiniz. Bu yüzden, aslında iyi niyetli olan kişilere savaş ilan etmeye gerek yok. İstemediğiniz öğütler karşısında aşağıdaki gibi davranabilirsiniz:

İlk önce dinleyin: Yargılandığınızı düşünürseniz savunmaya geçmeniz doğaldır, ama olasılıkla yargılanıyor değilsiniz; daha ziyade, diğer kişi yalnızca değerli bir kavrayış sunduğunu düşünüyor. Dinlemeye çalışın—dikkate değer bir şeyler öğrenebilirsiniz.

Dikkate almayın: Diğer kişiyi ikna etmek olanaksızsa gülümseyin, başınızı sallayın, "İlginç!" deyin veya başka bir belirsiz karşılık verin. Sonra bildiğinizi okuyun.

Mutabık kalın: Öğüdün bir bölümüne katılabilirsiniz. Mümkünse katıldığınızı açık yüreklilikle ifade edin.

Her savaşa girmeyin: Eğer kayınvalideniz parka giden çocuğun şapka takmasında ısrar ediyorsa şapkayı takıverin. Bunun kayınvalidenizi yatıştırmak haricinde herhangi bir uzun vadeli etkisi olmayacaktır. Ama çocuğun sağlığı ve esenliği için önemli bulduğunuz konularda (veya sizin için önemli olan hususlarda) ödün vermeyin.

Konuyu açmayın: Kardeşiniz, bebeğin ağlamasına izin vermenizi, nasılsa kendi kendine uykuya dalacağını söylüyor ama siz buna yanaşmıyorsanız, bebeğin her gece beş defa uyandığını da gidip ona anlatmayın. Konuyu o açarsa siz kapatın, örneğin, "Kahve içer misin?" deyin.

Kendinizi eğitin: Bilgi güçtür; tercihlerinizle ilgili materyalleri okuyarak hem kendinizi hem de ruh sağlığınızı koruyabilirsiniz. Bebeğiniz için en iyisini yapmaktan doğan özgüvenle hareket edin.

Diğer kişiyi eğitin: Eğer istemediğiniz öğütleri veren "öğretmeniniz" hatalı veya geçerliği kalmamış bilgiler veriyorsa, siz de konuyla ilgili kendi bildiklerinizi anlatın. İncelediğiniz bir araştırmadan, kitaptan veya rapordan söz edin. Hatta bir doktorun sözlerini aktarın—çoğu kişi uzmanların onayladığı görüşleri kabul eder. Eğer gittiğiniz çocuk doktoru da sizin gibi düşünüyorsa, "Doktor altı aydan önce katı gıdaya başlamayın, dedi," diyebilirsiniz. Eğer doktor farklı düşünüyorsa o zaman başka bir doktordan—örneğin bir bebek bakım kitabı yazarından—alıntı yapabilirsiniz.

İfadelerinizi belirsiz tutun: Belirsiz yanıtlar vererek zıtlaşmaları önleyebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzla tuvalet eğitimine başlayıp başlamadığınız sorulursa (ve siz de buna daha aylar olduğunu düşünüyorsanız) "Yavaş yavaş ilerliyoruz o noktaya" gibi bir yanıt verebilirsiniz.

Öğüt isteyin: Diğer kişiyle mutabakata varacağınız bazı noktalar olsa gerek. Arayıp bulun ve bu konularda fikrini alın. O size yardım ettiği için mutlu olacak, siz ise anlaşamadığınız konular üzerinde tartışmaktan kaçınacaksınız.

Standart bir yanıt belirleyin: Hemen her öğüde şu karşılığı verebilirsiniz: "Bu sana ters gelebilir ama benim için doğru yöntem."

Dürüst olun: Duygularınızı dürüstçe ifade edin. Çevrede dikkat dağıtacak unsurlar olmayan bir zaman seçin ve kelimeleri özenle seçerek konuşun: "Harry'yi çok sevdiğini biliyorum ve onunla bu kadar zaman geçirmene çok seviniyorum. Bu konuda bana öğüt verdiğinde yardım ettiğini düşünüyorsun ama ben kendi yaklaşımımdan memnunum ve buna anlayış gösterirsen mutlu olurum."

Arabuluculara başvurun: Eğer öğüt veren kişiyle ilişkiniz geriliyorsa bir başkasından müdahale etmesini isteyebilirsiniz.

Sizin gibi düşünen insanlar bulun: Sizinle aynı ebeveynlik felsefesine sahip insanlardan oluşan bir destek grubuna veya çevrimiçi gruba katılın. Bebeğini sizin gibi büyütmeye çalışan insanlarla konuşmak, bakış açınızı anlamayan insanlar karşısında daha güçlü olmanızı sağlayabilir.[5]

—Elizabeth Pantley,
Gentle Baby Care (*Nazik Bebek Bakımı*)

Tüketim Toplumunun ve Aşırı Teknoloji Kullanımının Yarattığı Güçlükler

İnsanlar ekran başında kendilerini o kadar kaptırıyorlar ki, dünyayla aralarına duvar çekiyorlar... Araba kullanan ebeveynleri bir yandan da mesaj yazmaktan vazgeçirmeye çalışan çocuklar tanıyorum. Dirençle karşılaşıyorlar; "Tamam tatlım, şunu da yazayım, bir tanecik daha," diyor ebeveynler. Resmen "Son bir içki daha!" demek gibi.

—Sherry Turkle, *Alone Together* (*Birlikte Yalnız*) yazarı,
"The Risks of Parenting While Plugged In"
("Cihazlarla İlgilenirken Ebeveynlik Etmenin Riskleri"),
New York Times

Tüketim toplumu, empati ve şefkat değerleriyle çocuk yetiştirmek isteyen ebeveynlerin karşılaştığı bir diğer güçlüktür. Genç aileler çok geniş bir yelpazeye yayılan seçeneklerle bombardımana tutulur: Son model beşikler, puseter, salıncaklar ve elektronik oyuncaklar. Bazı kişiler için bunlar, mutlu, zeki ve sağlıklı çocuk yetiştirmek için elzemdir. Basının üne, zenginliğe, sansasyon yaratan suçlara ve diğer aşırı davranışlara odaklanması bu kavramların hepsini televizyon, gazete, dergi ve internet yoluyla evimize aktarır. Bebek söyleneni anlayabilecek yaşa geldiğinde ürün reklamları doğrudan bu yaş grubunu hedeflemeye başlar, hatta bazı çocuk psikologları bu işe danışmanlık bile yaparlar! 9. Bölüm'de de ifade ettiğimiz gibi işin sırrı dengedir. Çünkü reklamı yapılan ürünlerin bazıları, yemek yaparken veya bir başka çocukla ilgilenirken bebeği salıncağa bırakmak zorunda kalan, işi başından aşkın annelere *gerçekten* yardımcı olabilir. Eğitici videolar ve güzel müzik de aile yaşamını hiç tahmin etmeyeceğimiz biçimde zenginleştirebilir. Kısacası, bağlanma temelli ebeveynlik yaklaşımını benimseyen anne babalar, "kullanışlı" bir aracın bebekle bağlantıları üzerinde ne etki yapacağını (zayıflatma ya da güçlendirme) kendilerine bir sormalıdır. Şunu hep akılda bulundurmalıyız ki, çocukların televizyonda veya internette bir şey izlemesine izin vermek, eve bir konuk davet etmek gibidir—çocukları niteliksiz ürünlerden ve gelişimsel açıdan uygun olmayan programlardan korumamız gereklidir.

Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü raporlarına göre, pek çok çocuk, uyanık olduğu zamanın büyük bölümünü "sayısı gittikçe artan ekranlar" karşısında geçirmektedir.[6] Gerçekten de çoğu çocuğun yaşamında anne babayla ve bakım verenle geçirilen daha eğitici nitelikli (okumaya, öyküler anlatmaya ve hayal gücünü destekleyen yaratıcı oyuna ayrılan) zamanın yerini ekran başında geçirilen zaman aldı. Hatta iki ila üç yaşındaki çocukların %39'unun odasında televizyon bile var!

Televizyonu ve Diğer Ekranları Dize Getirmek için On İki Öneri*

Televizyon üzerindeki kontrolü artırmanızı sağlayacak bazı püf noktaları:

1. **Televizyonu çocuk bakıcısı gibi kullanmaktan kaçının.** Çocuk bakıcısı ve gündüz bakım merkezi ararken ne kadar dikkatli davrandığınızı bir düşünün. Çocuklara televizyonda ne izlettiğiniz konusunda da en az o kadar dikkatli olmalısınız.
2. **Çocukların ne izlediğini bilin.** Hem programların hem de haber ajanslarının içeriğini bilmek çok önemlidir. Çocuk ne kadar küçükse o kadar kolay etkilenir ve gördüğü içeriği de ailenin ve toplumun değerleri üzerinden irdelemekte o kadar zorlanır. Dahası, duygusal görüntüler uykuyu etkileyebilir ve kesintiye uğratabilir.
3. **Televizyonu çocuk odasına sokmayın.** Çocuk odada televizyon izlerken ne izlediğini takip etmeniz güçleşir. Dahası çocuğun odasında televizyon olması onun aile etkinliklerine katılımını azaltır ve ders çalışacağı, kitap okuyacağı veya uyuyacağı saatlerde bile televizyon izlemesine yol açabilir.
4. **Çocuğun neyi ne zaman izleyeceğine dair bazı ilkeler belirleyin.** Bunu çocuklarla konuşarak yapabilirsiniz ama son söz ebeveynindir. Kurallar ne kadar açıksa (örneğin, okuldan önce veya ödevler bitene kadar televizyon yok) o kadar iyidir. Yeni sınırlar belirlemek başlangıçta çocukların hoşuna gitmese de tutarlı ve istikrarlı olun.

---

* Buradaki öneriler, yerine göre cep telefonu/tablet kullanımına ve bilgisayar/konsol oyunlarına da uyarlanabilir. Yaşa uygun ekran süresi ve materyaliyle ilgili daha geniş bilgi için www.commonsensemedia.org adresini ziyaret edebilirsiniz. Bu web sitesi, yabancı dile gerek kalmadan da genel bir fikir verecek düzene sahiptir. (Yay. N.)

5. **Televizyonu "randevu" ile izleyin.** Çocuğunuzun yaşına uygun programları önceden bulup ailecek izleyin. Haftalık televizyon programlarına bakarak neyi izleyeceğinize karar verebilirsiniz. Bu kararların sebeplerini çocuklarla paylaşın. Bir programın nitelikleri konusunda kuşkuya düşerseniz ek bilgiler alın. Televizyon programları veya filmlere dair bağımsız değerlendirme sunan rehberlere, web sitelerine, dergi makalelerine göz atabilirsiniz. Diğer yetişkinler, arkadaşlar ve çocuğun arkadaşlarının anne babası ile de görüşebilirsiniz.
6. **Çocuğunuzla izlediği şeyler hakkında konuşun.** İzlediğiniz içeriği tartışın ve özgül sorular yöneltin. Ne gördüğünü sormayı da unutmayın çünkü sizin gördüğünüzden çok farklı olabilir. Gördüklerinin kendisi için ne anlama geldiğini öğrenmeye çalışın. Neden belli programları izlediğini, hangi karakterleri sevdiğini veya sevmediğini sorun. Olur da reklamlara denk gelirseniz onlar hakkında konuşun ve tanıtılan oyuncaklar, mısır gevrekleri vs. ve onları satan insanlar hakkında ne düşündüğünü sorun.
7. **Yemek sırasında televizyonu kapatın.** Birbirinizle konuşun. Birbirinize odaklanın. Aile üyeleri o gün neler yaptığını ve yaşadığını anlatsın.
8. **DVD oynatıcıdan ve DVR'dan yararlanın.** İyi bir televizyon programı varsa bunu kaydedin ve izlemek için özel bir aile etkinliği planlayın—hem de patlamış mısırla. Program ters bir saatteyse (örneğin, yemek veya ödev saatine ya da aileyle geçirilecek zamana denk geliyorsa) kaydedebilir ve sonra izleyebilirsiniz.
9. **Televizyon diyeti yapın.** Alternatif eğlence etkinlikleri planlayın. Çocuklar televizyon izleyeceği zaman da onlarla beraber izleyin.
10. **Kupon sistemi kurun.** Çocuklar her televizyon izlediklerinde belli sayıda kupon verirler. Televizyon için harcamadıkları kuponlar başka bir aile etkinliği düzenlemek için kullanılabilir.
11. **Televizyonu mekânın odak noktası yapmayın.** İlginiz çocuklar üstüne odaklanmalıdır, ekrana değil. Araştırmalara göre televizyon en göze çarpan yerde olmadığında insanlar daha az televizyon izlemektedir.
12. **İyi programları destekleyin ve daha fazla yapılmasını isteyin.** Görüşlerinizi televizyon ve radyo istasyonlarıyla, kurum yöneticileriyle ve reklamcılarla paylaşın. Onlara sırf sevmediklerinizi değil, sevdiklerinizi de anlatın. Yerel istasyonların ve ulusal kurumların iletişim bilgi-

lerine program rehberlerinden ve internetten ulaşabilirsiniz. Unutmayın ki, bir medya tüketicisi olarak memnuniyetinizin veya hoşnutsuzluğunuzun maddi değeri vardır ve bu da sesinizin daha gür duyulmasını sağlar.[7]

Kanada Çocuğa Zulmü Önleme Derneği, televizyon ve reklamlar konusunda hep ön planda yer alır. *Empathic Parenting* adındaki dergileri, çocukların reklamcılar tarafından kitle halinde hedeflendiği kültürlerde ebeveynlerin karşılaştığı güçlüklere dair iyi araştırılmış ve belgelendirilmiş verilere dayanan makaleler yayımlıyordu (çoğu makaleye yakında www.empathicparenting.org adresinden erişebilirsiniz). Derneğin kurucusu Dr. Elliott Barker'a göre, "Mutluluğun sınırsız maddi birikim ile elde edileceği savı, bilinen tüm dinler ve felsefe ekolleri tarafından reddedilse de, televizyon ekranlarında destekleniyor ve güçlendiriliyor. Ailenin, evin ve yakın çevrenin yerini artık piyasaların yönlendirdiği güçler aldı. [Ama] toplumun en merkezi kurumlarından biri sınırsız açgözlülüğü böyle teşvik ederse, o toplumun uzun süre ayakta kalmasını ne yazık ki bekleyemeyiz."[8] Okul öğrencileri dahi çoğunlukla teslim alınmış bir hedef kitledir. Bazı okullar, kapalı devre televizyon haberleri ve eğitim programları yayınlamak için ticari şirketlerle anlaşırlar, böylece şirketler de ürün reklamlarını doğrudan bu hassas kitleye iletme fırsatı yakalarlar (kendileri için asıl önemli olan zaten budur). Tüketim mallarının yarattığı bu akıntıya karşı kürek çekmemiz, çocukları bu materyalizm ve sağlıksız değerler akınından korumamız mümkün müdür? Ebeveynler ve okullar çocukları bu ticari yaklaşımdan uzak tutabilmek için dikkatli davranmalı ve öğrenmeye uygun bir ortam yaratmaya yoğunlaşmalıdır—öğrenme de yalnızca akademik nitelikli olmamalı, insancıl ve şefkatli toplum değerlerini yerleştirmeyi hedeflemelidir.

Neyse ki pek çok aile bu olumsuz etkiler karşısında alternatif arıyor. Ekranı kapatıp birlikte zaman geçirmenin, okumanın, yürüyüş yapmanın ve beraber yemek yemenin keyfini alan aileler, meşgul yaşamlarında yitirdikleri bağlantıyı yeniden kurma şansı elde ediyorlar. Bu basit etkinliklerin ek bir masrafı da yok! Bağlanma temelli ebeveynliğin güzel tarafı, bizi hayattaki en temel değerlere, yani sevgiye, bağlantı kurmaya ve sade yaşama yönlendirmesidir.

BİZ GEÇMİŞ İLE GELECEK ARASINDA GİDİP GELİYOR OLABİLİRİZ AMA ÇOCUKLARIMIZ—O KÜÇÜK ZEN USTALARI—YALNIZCA ANDA KALMAK, ANDA OLAN BİTENLE İLGİLENMEK İSTERLER. UMUDUMUZ; SESLERİNİ, İÇGÜDÜLERİNİ VE TOPARLANMA BECERİLERİNİ KENDİ TEMPOLARINDA GELİŞTİRMELERİDİR. NE KADAR SIK—BAZEN GÜNDE BİR DEFADAN FAZLA—UNUTSAK DA, BUNUN ZAMAN ALACAĞINI BİLİYORUZ.

—Kim John Payne,
Simplicity Parenting (*Daha Sade Bir Hayat*)*

Bebeklere ve Yürüme Çağındaki Çocuklara Ürün Pazarlama

Biliyor Musunuz?

- Altı aylık bebekler, şirket logo ve maskotlarının zihinsel imgelerini oluşturmaya başlarlar.
- Pazar araştırmalarına göre bebekler, neredeyse konuşmaya başlar başlamaz markalı ürünler talep etmektedir.
- Bebekler için üretilen özel eşyalar genelde lisanslı karakterler ile süslenir—aynı ikonlar onlara (çocukluk dönemi boyunca) yiyecek, oyuncak, basılı/görsel materyal ve daha pek çok ürün satacaktır.
- Yetişkin ürünleri imal eden şirketler, beşikten mezara kadar kendilerine sadık kalacak müşteriler yaratmak için bebekleri de hedef kitle haline getirirler.

Ekrana Alışmış Bebekler ve Çocuklar

- Üç aylık bebeklerin %40'ı düzenli olarak ekran karşısında oturmaktadır. İki yaşta bu oran %90'a fırlamaktadır.
- Bir yaş ve altı bebeklerin %19'unun odasında televizyon vardır.
- İki yaş altı çocukların %14'ü günde iki saatten fazla zamanı ekran karşısında geçirmektedir.
- Bazı pazarlamacılar, huzursuzlanan bebeği cep telefonundan video

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır ama metindeki çeviri söz konusu yayından alınmamıştır. (Yay. N.)

izleterek sakinleştirmeyi teşvik eder.
- Amerikan Pediatri Akademisi, iki yaş altı çocukların ekran başına geçirilmemesini önermektedir.*

Bebeklere Yönelik Görsel Materyal Sahtekârlığı

- Bebeklere yönelik materyal hazırlayan şirketler ürün satmak için bebek eğitimine dair temeli olmayan iddialarda bulunurlar.
- Küçük çocuğu olan ebeveynlerin %56'sı, bebek videolarının çocuk gelişimi açısından yararlı olduğuna inanmaktadır.
- Televizyon ve dijital medya büyük çocuklar için etkili bir öğrenme aracı olabilir, ama bebeklerin ve 1-3 yaş arasındaki çocukların ekrandan yararlı şeyler öğrendiğine dair herhangi bir kanıt yoktur.[9]

Tıbbi Öneriler ve Uzman Tavsiyeleri

Gelelim ebeveynlerin en zorlandığı konuya: Sağlıkla ve diğer uzmanlık alanlarıyla ilgili hususlarda kimin sözünü dinleyeceğiz? Bu nokta yeni ebeveynler için son derece zor olabilir—bebek beklediklerini öğrenir öğrenmez (veya evlat edinmek için başvuruda bulunur bulunmaz) kendilerini pek çok kritik karar sürecinde bulurlar. Eğer bu kitaptan yalnızca tek bir şey öğreneceksenız, umarız gücün kendi elinizde olduğunu öğrenirsiniz. Gerçekten de, çocuğun en büyük savunucusu ve destekçisi sizsiniz; aileniz için en iyisinin ne olduğunu da göz önünde bulundurarak tüm kararları kendi başınıza alacak güce sahipsiniz.

Bir Annenin Direnç Öyküsü

Eleştiriye karşı nazik tavırlar takınamam. En çok da iyi niyetli bir tıp uzmanının, bağlanma temelli ebeveynlikle ilgisi olmayan, yanlı öğütler verdiği

---

* Amerikan Pediatri Akademisi, ekran kullanımı önerilerini 2016 yılında revize etmiş ve sıfır ekran kuralını on sekiz aya indirmiştir. Kuralın tek istisnası, uzaktaki akrabalarla yapılan kısa süreli görüntülü aramalardır. (Dan. N.)

durumlarda zorlanırım. Bağlanma temelli ebeveynliğin bilimsel altyapısına, çocuğumu teslim ettiğim uzmandan daha hâkim olduğumu görmek veya ana akım ebeveynlik tarzlarının alternatifleri olduğunu fark edemeyecek kadar tutucu ve gelenekçi bir doktor ya da hemşire ile karşılaşmak beni düş kırıklığına uğratır.

En büyük kızım bir yaşını doldurunca genel kontrol için yerel bir kliniğe gitmiştik. Orada artık disiplin uygulamasına başlamam gerektiğini söyleyen bir doktorla karşılaştım. Kızım erken doğduğu için gelişimsel açıdan dokuz ay düzeyindeydi ve yürüyemiyordu. Disiplin için çok erken olduğunu düşünüyordum. Sonra doktor, arada sırada çocuğa bir şaplak vurmam gerektiğini söyledi—böylece "Hayır" kelimesinin ne anlama geldiğini öğrenirmiş. Bunu birkaç dakika boyunca tartıştık. Fikrinin değişmeyeceğini anladığımda başka bir klinik bulmaya, bağlanma temelli ebeveynliğe açık olacak ve kızımı bildiğim gibi yetiştirmeme müsaade edecek bir doktora gitmeye karar verdim.

Eleştiriyi savuşturmanın anahtarı sanırım (1) verdiğiniz kararlara güvenmek (ki bu, deneyimle mümkün); (2) bağlanma temelli ebeveynliğin dayandığı araştırmaları okuyup incelemek ve (3) bu yaklaşımı destekleyen en az bir arkadaş veya akrabanız olması. Ben bu konuda sırtımı API'ye de çokça yaslıyorum.

Bağlanma temelli ebeveynlik yapan anne babalar, tercihleriyle ters düşen öğütler karşısında sessiz kalmak yerine bu öğütleri veren kişiyi eğitme yoluna da gidebilirler. Beni eleştiren kişileri elimden geldiğince eğitmeye çalışırım. Bana kulak asmazlarsa çok umursamam. Bağlanma temelli ebeveynliğin işe yaradığını ve aileme faydalı olduğunu biliyorum, önemli olan da zaten bu.

—Rita B.

Doktorlar ve diğer sağlık uzmanları da bizim gibi birer insan—verdikleri öğütler sadece tıp fakültesinde öğrendiklerine değil, evde neler yaşadıklarına da dayanıyor. Hep akılda bulunduralım ki, deneyim ve öneriler bir doktordan diğerine büyük değişkenlik gösterebilir, çünkü eğitimlerine ve dağ gibi araştırmayı ne kadar okuyup sindirebildiklerine bağlıdır. Dahası, doktorunu çocuk yetiştirmek konusunda eğitmiş pek çok ebeveyn de vardır! Sizin işiniz bolca soru sormaktır—önceden okuyup araştırmakla yetinmeyin, güvendiği-

niz arkadaşlar, akrabalar ve ebeveynlerle de konuşun. Son aşamada sağduyunuza kulak vermeli ve neyin aileniz için en uygun olduğunu saptamalısınız. Bölgenizde bir uzman bulmaya çalışırken tanıdık ağından yararlanabilirsiniz. API'yi kurma nedenlerimizden biri (belki de en önemlisi!) ebeveynlerin birbirini desteklemesini sağlamak ve aranan kaynakları temin edecek bir sosyal ağ oluşturmaktı. API grupları, toplantılarına sık sık uzman konuşmacılar da çağırır—doğum seçeneklerinden eğitim seçeneklerine, hatta bölgedeki tıp uzmanı seçimlerine kadar pek çok konuda bilgi alabilirsiniz.

EĞER DÜNYADA GERÇEKTEN HUZUR VE BARIŞ OLMASINI İSTİYORSAK ÖNCE AİLE İÇİNDE BİRBİRİMİZİ SEVMEYE BAŞLAMALIYIZ.

—Rahibe Teresa

Bir Sevgi Mirası

Çocuklar anda yaşar ve her şeyde bir dünya harikası bulurlar; hayatı neşeyle, tutkuyla ve coşkuyla nasıl kucaklayacağımızı gösteren canlı örneklerdir. Bizden ve başkalarından gördükleri sevgi, şefkat ve empati, gelecekte yetişkin ilişkilerine ve kendi evlatlarıyla ilişkilere de taşınacaktır. Eğer izin verirsek bizim en büyük öğretmenlerimiz olurlar—mümkün olduğunu hayal bile edemeyeceğimiz şekilde büyümemizi, bu sayede de daha iyi ebeveynler ve insanlar olmamızı sağlarlar.

Eğer gerçekten "dünyada görmek istediğimiz değişim" olabilirsek, sevgi, neşe ve düş gücü bakımından zengin, güvenli, çocuğun korunduğunu hissettiği bir yuva yaratabiliriz. Çocuk dikkatli ve bilinçli şekilde empati ile yetiştirildiğinde, başkalarına doğal olarak daha büyük bir şefkat ile yaklaşacaktır.

Zengin, nüfuzlu, ünlü veya güzel olup olmadığımız çocuklar için hiç önemli değildir. Biz onlara göre evrenin ta kendisiyizdir ve bizden yalnızca sevgimizi ve zamanımızı ister, kendilerini her yönden besleyerek yetiştirmemizi beklerler. Karşılık olarak ise koşulsuz sevgi, neşe ve yaşam boyu sağlam kalacak bir bağ sunacaklardır.

SONSÖZ

Bu kitapta pek çok konuya değindik. Bunları hakkıyla, derinlemesine inceleyebilmek için Sekiz Ebeveynlik İlkesi'nin her biri üzerine ayrı bir kitap yazmak gerekli. İlkelere dair bu genel bakıştan sonra daha yakından incelemek isteyeceğiniz konular olabilir. API web sitesi, ebeveynlerin ve uzmanların iletişim kurduğu forum ve bloglarıyla, ayrıca yeni kitaplara dair inceleme ve tartışmalarıyla, size yol gösterebilir. Dahası, dünyanın dört bir yanında sayıları gittikçe artan API destek grupları da size rehberlik edebilir. Böylesi kaynakların size ve ailenize yararlı olmasını diliyoruz.

Ek A

Bağlanma Temelli Ebeveynliğe Dair Efsaneler ve Gerçekler

Efsane: Basından öğrendiğime göre bağlanma temelli ebeveynlik uygulamasında üç şey yapmanız gerekiyor: Emzirmek, bebeği üzerinizde taşımak ve yatak paylaşmak. Bu doğru mu?

Gerçek: Hayır, bağlanma temelli ebeveynlik bundan ibaret değildir. Emzirmek, bebeği üzerinizde taşımak ve yatak paylaşmak, bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılama, ayrıca onunla güvenli bağlanma amaçlarına hizmet eden "araçlar" veya stratejilerdir. Bağlanma temelli ebeveynlik, "her bedene uyar" ebeveynlik tarzlarından değildir; amacımız, uyumlu ve sıkı bağlantı içeren bir ebeveyn-çocuk ilişkisi kurmaktır (ki insanları kopmaya ve uzaklaşmaya zorlayan günümüz dünyasında bunu başarmak çok güçtür). Bu işin katı kuralları yok; ebeveynler istisnasız her stratejiyi kullanmak zorunda değiller, aileye ne uygunsa onu tercih edebilir, gerisini bırakabilirler. Zaten bağlanma temelli ebeveynlikte Sekiz İlke vardır, üç değil. Bunlar sağlam bir bilimsel altyapı üzerine kurulmuştur ve bebekler ile küçük çocukların optimal fiziksel ve duygusal gelişim göstermesini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bize içgüdülerimizle nasıl temas kuracağımızı öğretir ve daha zengin ailevi ilişkiler tesis etmemize olanak tanırlar.

Efsane: Bağlanma temelli ebeveynlik çocuğu hep üstümüzde taşımayı gerektiriyor, değil mi? Çocuğu hiç bırakmamak veya yatırmamak gerek…

Gerçek: Bağlanma temelli ebeveynlik, çocuğun hareket etmesini ve ebeveyn bedenine yakın olmasını sağlayan taşıma şallarını ve diğer yumuşak taşıyıcıları teşvik etmektedir, ama bebek kucaktan veya sırttan asla inmeye-

cek diye bir kural da yoktur. Bağlanma temelli ebeveynlik, bebeğin yakınlık ihtiyacını karşılamaya yöneliktir, doğal bağımsızlık dürtüsünü köreltmeye değil. Çünkü gerçek ve yaşa uygun düzeyde bağımsızlığın gelişmesi için öncelikle sağlam bir yakınlık temeli gereklidir.

Efsane: Bebek araçları (plastik taşıyıcı, salıncak, oyun havuzu) kullanmanın bir sakıncası var mı?

Gerçek: Bebeklerin doğuştan gelen biyolojik ihtiyaçları vardır; yakınlık ve etkileşim ihtiyacı ile doğarlar. Ebeveyn salıncak ve bebek koltuğunu ne kadar çok kullanırsa, bebekle o kadar az fiziksel temas ve etkileşim kuracaktır. Ölçüsünde kullanılan donanım ve araçlar aslında ebeveynlere yardımcı olabilir. Ama onları—özellikle de bebeğin sizi istediği zamanlarda—gereğinden fazla kullanmamak gereklidir.

Efsane: Eğer bebeğin her ağlamasına yanıt verirsem ve onu uzun uzun kucağımda tutarsam şımarmasına yol açarım.

Gerçek: Bunlar bebeğin şımarmasına yol açmaz. Bebeğe verilen hızlı ve yerinde yanıtlar çocuğa gösterir ki, ebeveyn onun ihtiyaçlarını ciddiye almaktadır ve rahatsızlığını gidermesine yardımcı olacaktır. Ağlamasına yanıt verdiğinizde kritik önem taşıyan bir güven ve iletişim temeli atarsınız.

Efsane: Eğer çocuk yatağımızda yatarsa bir daha başka yerde yatmaz.

Gerçek: Yatağını çocukla paylaşan birkaç kuşak ebeveynin deneyimlerine bakarsak bu doğru bir ifade değil. Çocukların ekseriyeti, mizaçlarına da bağlı olarak, iki ila üç yaşında ebeveyn yatağını doğal bir şekilde terk eder. Aile üyelerinin zaman içinde değişen uyku ihtiyaçlarını farklı yollarla karşılayabilirsiniz. Bazı ebeveynler bebeği, yatağın yan tarafına monte edilen bebek karyolasına (anne yanı beşiğe) veya aynı odada bulunan ayrı bir beşiğe yatırırlar. Önemli olan, bebeğin ebeveyne duyduğu ihtiyacı karşılamak ve onu erkenden bağımsızlığa zorlamamaktır.

Efsane: Yatak paylaşmak, yalnız başına beşikte uyumaktan tehlikelidir.

Gerçek: Yatak paylaşmanın beşikte uyumaktan tehlikeli olduğuna dair kanıt yoktur. Ebeveynler belli güvenlik ilkelerini uygularsa, yatak paylaşmak hem ebeveyn hem bebek açısından gayet güvenli ve yararlı olabilir. Ama sigara içen, alkol ve uyuşturucu kullanan, ilaç alan (özellikle uyku yapan reçeteli ilaçlar) ebeveynin çocukla yatak paylaşma*ması* gerekir. Aşırı yorgun ebeveyn de çocukla yatak paylaşma*malı*dır. Su yatağı, yumuşak şilte, kabarık yorgan/yatak takımı da yatak paylaşmaya uygun olmayan ortamlardır.

Efsane: Bağlanma temelli ebeveynlik, çocuğu dört veya beş yaşına gelene dek emzirmek demektir.

Gerçek: Bağlanma temelli ebeveynliği destekleyenler, çocuğun ne zaman memeden kesileceğinin kişisel bir karar olduğunu savunurlar. Çocuğu uzun süre emzirmenin pek çok belgelenmiş yararı vardır. Dahası, Amerikan Pediatri Akademisi gibi uzman kuruluşların tavsiyesi de çocuğu ilk on iki ay boyunca emzirmeniz, sonra ise anne ve bebek istediği sürece emzirmeye devam etmenizdir.

Efsane: Evin dışında çalışıyorsanız bağlanma temelli ebeveynlik uygulaması yapamazsınız.

Gerçek: Çalışan ebeveynler de bu yaklaşımı benimseyebilirler. Bağlanma temelli ebeveynlik ilkeleri, bebeğin henüz çok küçük olduğu dönemde ayrılık süresini ve sıklığını olabildiğince kısıtlamayı, böylece kurulan bağı sağlıklı biçimde muhafaza etmeyi önerir. Anneler, yarı zamanlı veya esnek bir iş programı ya da bir göğüs pompası yardımı ile bebeği emzirmeyi sürdürebilirler. Ayrıca iki ebeveyn de (evde olduklarında) bebeği yumuşak bir taşıyıcı ile üzerlerinde taşıyabilir ve geceleri bebeğin yanında veya onunla birlikte uyuyabilirler. Aslına bakarsanız, bağlanma temelli ebeveynlik ilkelerini uygulayan pek çok çalışan anne baba vardır. Bu sayede, gündüz bebekten ayrı kalsalar da onunla sağlam bir bağlantı kurup muhafaza edebildiklerini söylerler.

Bebek için bakıcı tutmanız söz konusu olduğunda, felsefenizi destekleyen bir kişi bulmaya özen gösterin. Bakıcı değişim oranına da dikkat etmeniz gerekli. Bakıcının sık değişmesi (bakıcı ruleti) çocuğun süreğen bir bağlanma ve ayrılma (keder) döngüsü yaşamasına yol açabilir.

Ek B

UNICEF'in Başarılı Emzirme İlkeleri

(Bebek Dostu Hastane Girişimi)

Doğum ve yenidoğan bakım hizmeti veren her kuruluş:

1. Tüm personele iletilmiş, yazılı bir emzirme politikasına sahip olmalıdır.
2. Bu politikayı uygulamak için gereken eğitimi tüm sağlık personeline vermelidir.
3. Tüm hamile kadınları emzirmenin yararları ve bebeği nasıl emzirecekleri konusunda bilgilendirmelidir.
4. Annelerin, doğumu izleyen yarım saat içinde emzirmeye başlamasına yardım etmelidir.
5. Bebekten ayrılması gereken anneler de dâhil tüm annelere bebeği nasıl emzireceğini ve süt üretimini devam ettirmek için neler yapacağını göstermelidir.
6. Herhangi bir tıbbi zorunluluk olmadıkça bebeğe anne sütünden başka gıda vermemelidir.
7. Anne ile bebeğin günün yirmi dört saati boyunca aynı odada kalmasını sağlamalıdır.
8. Bebeğin isteğine göre emzirmeyi teşvik etmelidir.
9. Emzirilen bebeklere emzik vermemelidir.
10. Emzirme destek grupları kurulmasını desteklemeli ve taburcu olan anneleri bu gruplara yönlendirmelidir.

Ek C

Ek Kaynaklar

Önerilen Kitaplar

- *The A.D.D. Book: New Approaches to Parenting Your Child*, William Sears ve Lynda Thompson.
- *Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*, Hilary Flowers.
- *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Sherry Turkle.
- *Am Anfang war Erziehung*, Alice Miller.*
- *And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*, John ve Julie Schwartz Gottman.
- *Attached: The New Science and How It Can Help You Find and Keep Love*, Amir Levine ve Rachel Heller.**
- *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory*, Ruth Newton.
- *The Attachment Parenting Book: A Commonsense Guide to Understanding and Nurturing Your Baby*, William Sears ve Martha Sears.***
- *Baby Matters: What Your Doctor May Not Tell You About Caring for Your Baby* (İkinci Basım), Linda F. Palmer.

---

* *Başlangıçta Eğitim Vardı*, çev: Şirin Baykan, İstanbul: Arion Yayınları, 2003.

** *Bağlanma: Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları*, çev: Ebrar Güldemler, İstanbul: Aganta Kitap, 2018.

*** *Doğal Ebeveynlik*, çev: Arzu Birkan, İstanbul: Doğan Kitap, 2011.

- *The Baby Sleep Book: Guide to a Good Night's Rest for the Whole Family*, William Sears, Martha Sears, Robert Sears ve James Sears.
- *Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Children*, Murray Straus.
- *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*, Robert Karen.
- *Being There: The Benefits of a Stay-at-Home Parent*, Isabelle Fox.
- *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*, Bruce Lipton.*
- *Birth and Breastfeeding: Rediscovering the Needs of Women During Pregnancy and Childbirth*, Michel Odent.
- *The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth*, William Sears ve Martha Sears.
- *Birth Matters: A Midwife's Manifesta*, Ina May Gaskin ve Ani DiFranco.
- *The Birth Partner: A Complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas, and All Other Labor Companions*, Penny Simkin.
- *Birth Reborn*, Michel Odent.
- *Birth Without Violence*, Frederick Leboyer.
- *The Bond: How to Fix Your Falling-Down World*, Lynne McTaggart.
- *Bonding: Building the Foundations of Secure Attachment and Independence*, Marshall Klaus, John Kennell ve Phyllis Klaus.
- *Born in the USA: How a Broken Maternity System Must Be Fixed to Put Women and Children First*, Marsden Wagner.
- *The Breastfeeding Book: Everything You Need to Know About Nursing Your Child from Birth Through Weaning*, William Sears ve Martha Sears.**
- *Building Healthy Minds: The Six Experiences that Create Intelligence and Emotional Growth in Babies and Young Children*, Stanley Greenspan.***
- *Buy, Buy Baby: How Consumer Culture Manipulates Parents and Harms Young Minds*, Susan Gregory Thomas.

---

* *İnancın Biyolojisi*, çev: Burcu Ünlütabak, İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2018.

** *Bebek Besinleri ve Emzirme*, İstanbul: Gün Yayıncılık, 2002.

*** *Bebeklerde ve Çocuklarda Sağlıklı Ruhsal Gelişim*, İstanbul: Özgür Yayınları, 2006.

- *Child Honoring: How to Turn This World Around*, ed: Raffi Cavoukian ve Sharna Olfman.
- *The Complete Book of Pregnancy and Childbirth*, Sheila Kitzinger.
- *Connection Parenting: Parenting Through Connection Instead of Coercion, Through Love Instead of Fear*, Pam Leo.*
- *Consciously Parenting: What It Really Takes to Raise Emotionally Healthy Families*, Rebecca Thompson.
- *The Continuum Concept: In Search of Happiness Lost*, Jean Liedloff.**
- *Creating Effective Parenting Plans: A Developmental Approach for Lawyers and Divorce Professionals*, John Hartson ve Brenda Payne.
- *Creating the Capacity of Attachment: Treating Addictions and the Alienated Self*, Karen Walant.
- *The Crying Baby*, Sheila Kitzinger.
- *Depression and New Mothers: Causes, Consequences, and Treatment Alternatives*, Kathleen Kendall-Tackett.
- *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Daniel Siegel.
- *The Discipline Book: How to Have a Better-Behaved Child from Birth to Age Ten*, William Sears ve Martha Sears.
- *Das Drama Des Begabten Kindes und Die Suche Nach Dem Wahren Selbst*, Alice Miller.***
- *Eat Healthy, Feel Great*, William Sears ve Martha Sears.
- *Eat Well and Lose Weight while Breastfeeding: The Complete Nutrition Book for Nursing Mothers*, Eileen Behan.
- *Eating Well for Optimum Health: The Essential Guide to Bringing Health and Pleasure Back to Eating*, Andrew Weil.
- *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*, Jon Kabat-Zinn ve Myla Kabat-Zinn.
- *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to*

---

* *Çocuklarla El Ele Ebeveynlik*, çev: Ayla Yasa, İstanbul: Gün Yayıncılık, 2011.

** *Dokunmanın Mucizesi*, çev: Nilay Aydoğan, İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001.

*** *Yetenekli Çocuğun Dramı*, çev: Emine Avşar, İstanbul: Profil Kitap, 2018.

Practice and Policy, ed: Darcia Narvaez, Jaak Pansepp, Allan Schore ve Tracey R. Gleason.

- *The Family Nutrition Book: Everything You Need to Know About Feeding Your Children—From Birth through Adolescence*, William Sears ve Martha Sears.
- *Feeding the Whole Family: Whole Recipes for Babies, Young Children, and Their Parents*, Cynthia Lair.
- *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*, Gary Chapman.*
- *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*, Fred Luskin.
- *The Four-Thirds Solution: Solving the Child-Care Crisis in America Today*, Stanley Greenspan.
- *Fussy Baby Book: Parenting Your High-Need Child from Birth to Age Five*, William Sears ve Martha Sears.
- *A General Theory of Love*, Thomas Lewis, Fari Amini ve Richard Lannon.
- *Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence*, Robin Karr-Morse ve Meredith Wiley.
- *Gifts: Mothers Reflect on How Children with Down Syndrome Enrich Their Lives*, Kathryn Lynard Soper.
- *Giving the Love that Heals: A Guide for Parents*, Harville Hendrix ve Helen Hunt.**
- *A Good Birth, a Safe Birth: Choosing and Having the Childbirth Experience You Want*, Diana Korte ve Roberta Scaer.
- *The Good Divorce: Keeping Your Family Together when Your Marriage Comes Apart*, Constance Ahrons.
- *Good Nights: The Happy Parents' Guide to the Family Bed (and a Peaceful Night's Sleep!)*, Jay Gordon ve Maria Goodavage.
- *Great Expectations: Pregnancy and Childbirth*, Sandy Jones ve Marcie Jones.
- *The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer*, Harvey Karp.***

---

* *Beş Sevgi Dili: Sevdiğiniz İnsana Yürekten Bağlılığınızı Nasıl İfade Edersiniz*, çev: Selim Yeniçeri, İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2012.

** *Sevginin Gücü*, çev: Ayda Çayır, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017.

*** *Mahallenin En Mutlu Bebeği*, çev: Elif Yüksel, İstanbul: Yakamoz Yayıncılık, 2012.

- *The Healthiest Kid in the Neighborhood: Ten Ways to Get Your Family on the Right Nutritional Track*, William Sears, Sears, James Sears ve Robert Sears.
- *Heart-to-Heart Parenting: Nurturing Your Child's Emotional Intelligence from Conception to School Age*, Robin Grille.
- *The Hidden Feelings of Motherhood: Coping with Stress, Depression, and Burnout*, Kathleen Kendall-Tackett.
- *High Risk: Children Without a Conscience*, Ken Magid ve Carol McKelvey.
- *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More than Peers*, Gordon Neufeld ve Gabor Maté.*
- *How to Raise a Healthy Child in Spite of Your Doctor*, Robert Mendelsohn.
- *How to Really Love Your Child*, Ross Campbell.
- *How to Talk So Kids Listen & Listen So Kids Talk*, Adele Faber ve Elaine Mazlish.**
- *How Weaning Happens*, Diane Bengson.
- *Husband-Coached Childbirth: The Bradley Method of Natural Childbirth*, Robert Bradley.
- *Immaculate Deception: A New Look at Women and Childbirth*, Suzanne Arms.
- *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*, Gabor Maté.
- *Ina May's Guide to Childbirth*, Ina May Gaskin.***
- *Infant Massage: A Handbook for Loving Parents*, Vimala McClure.
- *Kangaroo Care: The Best You Can Do to Care for Your Preterm Infant*, Susan Luddington-Hoe.
- *Kids Are Worth It! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline*, Barbara Coloroso.
- *Kids: How Biology and Culture Shape the Way We Raise Our Children*, Meredith Small.
- *Let the Baby Drive: Navigating the Road of New Motherhood*, Lu Hanessian.

---

* *Çocuklarınıza Tutunun*, çev: Can Evren Topaktaş, İstanbul: Hep Kitap, 2019.

** *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşşun*, çev: Türe Özer, İstanbul: Doğan Kitap, 2015.

*** *Ina May'ın Doğuma Hazırlık Rehberi*, çev: Özge Altınkaya Erkök, Zeynep Birinci Güler, İstanbul: Sinek Sekiz Yayınevi, 2017.

- *Life Lessons for Busy Moms: 7 Essential Ingredients to Organize and Balance Your World*, Dorothy K. Breininger, Debby S. Bitticks ve Lynn Benson.
- *Magical Beginnings, Enchanted Lives*, Deepak Chopra, David Simon, ve Vicki Abrams.
- *Magical Child*, Joseph Chilton Pearce.*
- *Medication Madness: The Role of Psychiatric Drugs in Cases of Violence, Suicide, and Crime*, Peter R. Breggin.
- *The Men They Will Become: The Nature and Nurture of Male Character*, Eli Newberger.
- *The Milk Memos: How Real Moms Learned to Mix Business with Babies and How You Can, Too*, Cate Colburn-Smith ve Andrea Serrette.
- *Mind over Labor: A Breakthrough Guide to Giving Birth*, Carl Jones, Marian Tompson ve Emmett E. Miller.
- *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*, Susan Greenland.
- *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, Dan Siegel.**
- *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*, Candace Pert.
- *Mom's House, Dad's House: Making Two Homes for Your Child*, Isolina Ricci.
- *Mom's House, Dad's House for Kids: Feeling at Home in One Home or Two*, Isolina Ricci.
- *Mother Nature: Maternal Instincts and How They Shape the Human Species*, Sarah Blaffer Hrdy.
- *The Mother's Guide to Self-Renewal: How to Reclaim, Rejuvenate and Re-Balance Your Life*, Renee Peterson Trudeau.
- *Mothering Magazine's Having a Baby Naturally: The Mothering Magazine Guide to Pregnancy and Childbirth*, Peggy O'Mara.
- *Mothering Multiples: Breastfeeding and Caring for Twins or More!*, Karen Kerkhoff Gromada.
- *Mothering the Mother: How a Doula Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*, Marshall Klaus, Phyllis Klaus ve John Kennell.

---

* *Sihirli Çocuk*, çev: Yiğit Ataman, Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık, 2016.

** *Akılgözü*, çev: Ladin Arda, İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2018.

- *Mothering Your Nursing Toddler*, Norma Jane Bumgarner.
- *My Child Won't Eat: How to Enjoy Mealtimes Without Worry*, Carlos Gonzalez.*
- *The Natural Child: Parenting from the Heart*, Jan Hunt.
- *Natural Family Living: The Mothering Magazine Guide to Parenting*, Peggy O'Mara.
- *Nighttime Parenting: How to Get Your Baby and Child to Sleep*, William Sears.
- *The No-Cry Sleep Solution: Gentle Ways to Help Your Baby Sleep Through the Night*, Elizabeth Pantley.**
- *Non-violent Communication: A Language of Life*, Marshall Rosenberg ve Arun Gandhi.***
- *Nurturing Yourself and Others*, Lee Schnelby.
- *The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence* (İkinci Basım), Judith Lothian ve Charlotte De Vries.
- *Optimal Care in Childbirth: The Case for a Physiologic Approach*, Henci Goer ve Amy Romano.
- *The Other Baby Book: A Natural Approach to Baby's First Year*, Megan McGrory Massaro ve Miriam J. Katz.
- *Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way We Parent*, Meredith Small.
- *Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth*, Boston Women's Health Book Collective ve Judy Norsigian.
- *Parenting for a Peaceful World*, Robin Grille.
- *Parenting from the Inside Out*, Daniel Siegel ve Mary Hartzell.
- *Parenting from Your Heart: Sharing the Gifts of Compassion, Connection, and Choice*, Inbal Kashtan.
- *Parenting through Crisis: Helping Kids in Times of Loss, Grief, and Change*, Barbara Coloroso.

---

* *Çocuğum Yemek Yemiyor*, çev: Seda Ersavcı, İstanbul: Doğan Kitap, 2013.

** *Çocukların Uyku Problemlerine Dair Çözümler*, çev: Hande Akgüç, İstanbul: Yakamoz Yayıncılık, 2010.

*** *Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili*, çev: Lalegül H. Ergun, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.

- *Parenting Without Power Struggles: Raising Joyful, Resilient Kids While Staying Cool, Calm, and Connected*, Susan Stiffelman.*
- *A Parent's Guide to Autism: Answers to the Most Common Questions*, Charles A. Hart.
- *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*, Laura Markham.**
- *Playful Parenting*, Lawrence Cohen.
- *Positive Discipline for Single Parents: Nurturing, Cooperation, Respect and Joy in Your Single-Parent Family*, Jane Nelsen, Cheryl Erwin ve Carol Delzer.
- *The Pregnancy Book: Month by Month, Everything You Need to Know from America's Baby Experts*, William Sears, Martha Sears ve Linda Hughey Holt.
- *Pregnancy, Childbirth, and the Newborn: The Complete Guide*, Penny Simkin, April Bolding ve Janelle Durham.***
- *The Premature Baby Book: Everything You Need to Know About Your Premature Baby from Birth to Age One*, William Sears, Robert Sears, James Sears ve Martha Sears.
- *Prenatal Parenting: The Complete Psychological and Spiritual Guide to Loving Your Unborn Child*, Frederick Wirth.
- *Pre-Parenting: Nurturing Your Child from Conception*, Thomas R. Verny ve Pamela Weintraub.
- *Pushed: The Painful Truth about Childbirth and Modern Maternity Care*, Jennifer Block.
- *Raising America: Experts, Parents, and a Century of Advice About Children*, Ann Hulbert.
- *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*, John Gottman ve Joan DeClaire.****
- *Raising Children Compassionately*, Marshall Rosenberg.
- *Raising Our Children, Raising Ourselves: Transforming Parent-Child*

---

* *İnatlaşmadan Ebeveynlik*, çev: Ayşegül Cebenoyan, İstanbul: Doğan Kitap, 2018.

** *Huzurlu Ebeveyn, Mutlu Çocuk*, İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2019.

*** *Hamilelik, Doğum ve Bebek*, çev: Selim Yeniçeri, İstanbul: Yakamoz Yayıncılık, 2016.

**** *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*, çev: Yiğit Ataman, Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık, 2017.

Relationships from Reaction and Struggle to Freedom, Power, and Joy, Naomi Aldort.*

- *Respectful Parents, Respectful Kids: 7 Keys to Turn Family Conflict into Cooperation*, Sura Hart ve Victoria Kindle Hodson.
- *A Ride on Mother's Back: A Day of Baby Carrying Around the World*, Emery Bernhard.
- *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child*, Mary Gordon.
- *Scared Sick: The Role of Childhood Trauma in Adult Disease*, Robin Karr-Morse ile Meredith S. Wiley.
- *The Science of Parenting: How Today's Brain Research Can Help You Raise Happy, Emotionally Balanced Children*, Margot Sunderland.
- *Screamfree Parenting: The Revolutionary Approach to Raising Your Kids by Keeping Your Cool*, Hal Runkel.**
- *The Secret of the Unborn Child: How You Can Prepare Your Baby for a Happy, Healthy Life*, Thomas R. Verny ve John Kelly.***
- *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Human Development*, John Bowlby.****
- *Shelter for the Spirit: Create Your Own Haven in a Hectic World*, Victoria Moran.
- *Silent Knife: Cesarean Prevention and Vaginal Birth after Cesarean (VBAC)*, Nancy Wainer Cohen ve Lois J. Estner.
- *Simplicity Parenting: Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier, and More Secure Kids*, Kim John Payne.*****
- *Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Cosleeping*, James J. McKenna.******
- *Spare the Child: The Religious Roots of Punishment and the Psychological Impact of Physical Abuse*, Philip Greven.

---

* *Çocuğunuzla Birlikte Büyümek*, çev: Arzu Birkan, İstanbul: Doğan Kitap, 2013.

** *Bağırmayan Anne Baba Olmak*, çev: Ebrar Güldemler, İstanbul: Aganta Kitap, 2017.

*** *Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı*, çev: Belkıs Elgin, İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2014.

**** *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, çev: Sarp Güneri, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012.

***** *Daha Sade Bir Hayat*, çev: Arzu Birkan, İstanbul: Doğan Kitap, 2012.

****** *Bebeğinizle Birlikte Uyumak: Ebeveynler için Çocukla Birlikte Güvenli Uyuma Rehberi*, çev: Aslı Kalem Bakkal, İstanbul: Gün Yayıncılık, 2012

- *Special Children, Challenged Parents: The Struggles and Rewards of Raising a Child with a Disability*, Robert Naseef.
- *Spiritual Midwifery*, Ina May Gaskin.
- *The Stay-at-Home Dad Handbook*, Peter Baylies ve Jessica Toonkel.
- *The Thinking Woman's Guide to a Better Birth*, Henci Goer.
- *Three in a Bed: The Benefits of Sleeping with Your Baby*, Deborah Jackson.
- *To Touch Is to Live: The Need for Genuine Affection in an Impersonal World*, Mariana Caplan.
- *Touching: The Human Significance of the Skin*, Ashley Montagu.
- *Transition to Parenthood*, Jay Belsky.
- *The Truth About Children and Divorce: Dealing with the Emotions So You and Your Children Can Thrive*, Robert E. Emery.*
- *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers: The Most Comprehensive Problem-Solving Guide from the Foremost Expert in North America*, Jack Newman ve Teresa Pitman.
- *Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason*, Alfie Kohn.**
- *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25-Year Landmark Study*, Judith Wallerstein, Julia M. Lewis ve Sandra Blakeslee.
- *The Vaccine Book*, Robert Sears.
- *Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development*, Sharon Heller.
- *What About the Kids? Raising Your Children Before and After Divorce*, Judith Wallerstein.
- *When Children Push Your Buttons: And What You Can Do About It*, Bonnie Harris.
- *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Jon Kabat-Zinn.***

---

* *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumu*, çev: Elif Okan Gezmiş, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2013.

** *Koşulsuz Ebeveynlik: Ödül ve Cezaları Terk Edip Sevgi ve Akılcılığa Yönelmek*, çev: Yiğit Ataman, Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık, 2015.

*** *Neredeysen Orada Ol*, çev: Hüseyin Göksu, İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2009.

- *Whole Foods for Babies and Toddlers*, Margaret Kenda.
- *Whole Foods for the Whole Family*, La Leche League International.
- *Why Dads Leave: Insights and Resources for When Partners Become Parents*, Meryn Callander.
- *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Sue Gerhardt.
- *Why Your Child Is Hyperactive: The Bestselling Book on How ADHD Is Caused by Artificial Food Flavors and Colors*, Ben Feingold.
- *Wisdom for Parents: Key Ideas from Parent Educators*, ed: Arminta Jacobson ve Robert Klein.
- *The Womanly Art of Breastfeeding*, La Leche League International.
- *Your Amazing Newborn*, Marshall Klaus ve Phyllis Klaus.
- *Your Best Birth: Know All Your Options, Discover the Natural Choices, and Take Back the Birth Experience*, Ricki Lake ve Abby Epstein.

Sears Çocuk Kitaplığı'ndaki kitaplar

- *Baby on the Way*
- *Eat Healthy, Feel Great*
- *What Baby Needs*
- *You Can Go to the Potty*

(Bu kitapların tümü William Sears, Martha Sears, Christy Watts Kelly tarafından yazılmış, Renée Adriani tarafından resimlendirilmiştir.)

Önerilen DVD'ler

- *Baby Baby Oh Baby: Breastfeeding* ve *Baby Baby Oh Baby: Infant Massage*, yapımcı: David Stark. Emzirme ve bebek masajı konularındaki temel bilgileri içeren bu DVD'ler www.babybabyohbaby.com adresinden satın alınabilir veya kiralanarak internet üzerinden izlenebilir.
- *The Benefits of Bedsharing* (2005), yazarlar: Helen Ball, Sally Inch ve Marion Copeland. Platypus Media, www.platypusmedia.com.
- *Birth Story: Ina May Gaskin and the Farm Midwives*, birthstorymovie.com.
- *The Business of Being Born*, Ricki Lake ve Abbie Epstein'in sarsıcı belgeseli, www.thebusinessofbeingborn.com.

- *Creating Secure Infant Attachment: Helping Your Baby Get the Best Possible Start in Life*, Jeanne Segal, http://www.helpguide.org/video/attachment_sd.htm.
- *The Happiest Baby on the Block*, Harvey Karp.
- *It's My Body, My Baby, My Birth: A Film About Natural Childbirth*, http://www.itsmybodymybabymybirth.com/Home.html.
- *Laboring Under an Illusion: Mass Media Childbirth vs. The Real Thing*, birthmedia.com/laboring-under-an-illusion/.
- *More Business of Being Born* (*The Business of Being Born* belgeselinin devamı), www.thebusinessofbeingborn.com.
- *Vaccinations? Assessing the Risks and Benefits*, Jay Gordon.
- *The Well-Loved Baby: Helping You Nurture and Care for Your Child*, Childcare Media, http://childcaremedia.com/.

Önerilen CD'ler

- *Baby Beluga*, Raffi
- *Dream Big*, Roger Day
- *The Gift of Love: Songs for a Mother's Journey*, Lu Hanessian
- *Good Night, Sleep Tight*, Marylee and Nancy
- *Growing Minds with Music: Traditional Lullabies*, Twin Sisters Productions
- *The Happiest Baby on the Block: New "Super Soothing" Calming Sounds*, Harvey Karp
- *Lullabies for Sleepy Eyes*, Susie Tallman
- *Quiet Time*, Raffi
- *Return to Pooh Corner*, Kenny Loggins
- *Singable Songs for the Very Young*, Raffi
- *Traditional Lullabies*, Growing Minds with Music.
- *Welcome Home, My Child: Songs for a Mother's Journey*, Lu Hanessian.

Yararlı Web Siteleri

Academy of Breastfeeding Medicine: www.bfmed.org.

American Academy of Husband-Coached Childbirth: www.bradleybirth.com.

American Association of Birth Centers (ABD'deki doğum merkezleri listesi): www.birthcenters.org.

Amerikan Pediatri Akademisi Görev Gücü'nün Sünnet Politikası Beyanı (2012 yılındaki güncelleme): http://pediatrics.aappublications.org/content/130/3/585.abstract.

Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health (hamilelik hazırlığından lohusa dönemine kadarki süreçte dikkati insan gelişimine odaklayan bir dernek): www.birthpsychology.org.

Attachment Parenting (boşanma, çocukla yeniden evlilik ve velayet konularında destek veya bilgi arayan ailelere bağlanma temelli ebeveynlik penceresinden kaynaklar): www.attachmentparenting.org/parentingtopics/divorcecustodyblendedfamilies.php.

Attachment Parenting International: www.attachmentparenting.org.

Babies at Work (bebeğin işyerine getirilmesine dair politikalar belirlemek isteyen ebeveyn ve işletmeler için bilgiler): www.babiesatwork.org.

Baby-Friendly Hospital Initiative of UNICEF (bebeğin doğumuyla birlikte nitelikli beslenme uygulamasına yönelik bilgiler): www.bfhi.org.

Birth Works International (doğum hazırlık kursu): www.birthworks.org.

Breast Crawl (doğumdan hemen sonra annesinin vücudu üzerinde hareket ederek memeye ulaşan ve hemen emmeye başlayan bebeğin müthiş videosu): www.breastcrawl.org.

Breastfeeding Made Simple (depresyon, emzirmeye uygun ilaçlar ve alternatif terapiler hakkında soruları olan annelere için bilgiler): www.breastfeedingmadesimple.com.

Dr. Peter Breggin (adli psikiyatr ve psikiyarti reformcusu): www.breggin.org.

Bringing Baby Home: http://www.bbhonline.org/.

Campaign for a Commercial Free Childhood: www.commercialfreechildhood.org.

Canadian Society for the Prevention of Cruelty to Children (CSPCC) (adli psikiyatr Dr. Elliott Barker tarafından kurulmuştur): www.empathicparenting.org.

Canadian Society for the Prevention of Cruelty to Children: An Online Parenting Course (CSPCC) (CSPCC'nin yeni ebeveynler ve ebeveyn

adayları için hazırladığı anket): www.parentingcourse.net.

Center for a New American Dream (ticari bir kültürde ebeveynlik etmek üzerine bilgiler): www.newdream.org.

Center for Divorce Education (zor aile değişimlerinden geçen çocuklara yardımcı olabilmek için kaynaklar): www.divorce-education.com.

Center for Effective Discipline (şaplak, evde disiplin, okul kuralları ve yasalar hakkında bolca bilgi): www.stophitting.com. Okulda fiziksel cezaya hâlâ izin veren eyaletler listesini görmek ve bu konuya müdahil olmak için bkz. www.stophitting.com/index.php?page=legalinformation.

Center for Nonviolent Communication: www.cnvc.org.

Child Trauma Academy (Dr. Bruce Perry tarafından kurulmuştur): www.childtrauma.org.

Circumcision Information (sünnete dair kaynak ve bilgiler içerir): www.cirp.org.

Coalition for Improving Maternity Services (CIMS): www.motherfriendly.com.

Barbara Coloroso (yazar, eğitimci ve konuşmacı): www.kidsareworthit.com.

Continuum Concept (Jean Liedloffun kitabından): www.continuum-concept.org.

Doctors Opposing Circumcision (insan haklarını ve çocukların sünnet edilmesini tartışır): www.doctorsopposingcircumcision.org/DOC/statement09.html.

Doulas of North America (DONA International): www.dona.org.

Durham University Parent-Infant Sleep Laboratory (Birleşik Krallık; yönetici: Dr. Helen Ball): www.dur.ac.uk/sleep.lab.

Family and Home Network (vedeki ebeveynler için kaynaklar ve destek): www.familyandhome.org.

Generation Rescue (aşı ve otizmle olası ilişkisi konusunda ebeveyn ve uzmanlara yönelik bilgi ile araştırmalar): www.generationrescue.com/studies.html.

Lu Hanessian (*Let the Baby Drive: The Road of New Motherhood* yazarı): www.letthebabydrive.com.

The Happiest Baby (pediatr, çocuk gelişimi uzmanı ve Güney Kaliforniya

Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatri Bölümü öğretim üyesi Harvey Karp'ın sitesi): http://www.happiestbaby.com/

Hardwired to Connect Report (risk altındaki çocuklar kurulunun raporu): http://www.americanvalues.org/html/hardwired.html.

HealthConnectOne (yenilikçi, toplum temelli yaklaşımlarıyla doğrudan hizmet sağlayan kişi ve kurumlara anne, bebek ve aile sağlığı konusunda eğitim ile teknik destek veren bir sivil toplum kuruluşu): www.healthconnectone.org.

Hypnobabies Childbirth Hypnosis (hamilelik, doğum ve annelik için hipnoz): www.hypnobabies.com.

HypnoBirthing: The Mongan Method (rahat bir doğum için hipnoz kullanma hakkında bilgiler): www.HypnoBirthing.com.

Imago Therapy (ilişki iyileştirme): www.gettingtheloveyouwant.com.

Infant Massage USA: www.infantmassageusa.org.

Infant-Parent Institute (bebek ve ailelerin optimal gelişimi konusunda uzmanlaşmış klinik hizmetler, mesleki eğitim ve araştırmalar): www.infant-parent.com.

International Cesarean Awareness Network (ICAN): www.ican-online.org.

International Childbirth Education Association: www.icea.org.

International Lactation Consultant Association (birlikte uyuma ve emzirme hakkında bilgiler): www.ilca.org.

Dr. Jay Gordon (pediatrik beslenme uzmanı): www.drjaygordon.com.

John Gottman Relationship Institute (çift ilişkilerini araştırma ve iyileştirmeye dair bilgiler): http://www.gottman.com/48995/Parenting—BBH.html. www.gottman.com.

Kangaroo Mother Care Promotions (Dr. Nils Bergman'ın çalışmaları; ten tene temasa dair araştırmalar kaynakçası): www.kangaroomothercare.com.

Alfie Kohn (yazar, eğitmen ve konuşmacı): www.alfiekohn.org.

La Leche League International (emziren annelere anne anneye destek ağı): www.llli.org.

Lamaze International: www.lamaze.org.

Mamatoto Mother's Circle (bebek giymeye dair genel bilgiler, nasıl yapılacağına dair kılavuzlar ve videolar): http://www.mamatotosb.com/.

Dr. Gabor Maté (hekim ve çok satan kitapların yazarı olan Dr. Maté, DEB, zihin-beden esenliği, ergen ruh sağlığı ve ebeveynlik uzmanıdır): www.drgabormate.com.

Lynne McTaggart (araştırmacı, bilim ve spiritüalite konularında araştırmacı gazeteci): www.lynnemctaggart.com.

Mind Sight Institute (Dr. Dan Siegel tarafından kurulmuş, bireylerde, ailelerde, kurumlarda ve insan topluluklarında anlayış, kavrayış, şefkat ve empati geliştirmeyi hedefleyen bir eğitim merkezi): www.mindsightinstitute.com.

Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory at the University of Notre Dame (yönetici: Dr. James McKenna): www.nd.edu/~jmckenn1/lab.

Mothering dergisi makaleleri (bebek bakımının farklı yönlerine dair çeşitli makaleler): www.mothering.com/articles/new_baby/new_baby_main.html.

National Council on Family Relations (aile araştırmacılarının, eğitimcilerin ve uzman uygulayıcıların aileler ve aile ilişkileriyle ilgili konularda bilgi paylaşmasını ve geliştirmesini sağlamak amacıyla kurulmuş bir tartışma forumu; mesleki standartlar belirler ve aile esenliği için faaliyet gösterir): www.ncfr.org.

National Organization of Circumcision Information Resource Centers: www.nocirc.org.

Natural Child Project (kurucu: Jan Hunt): www.naturalchild.com.

Dr. Gordon Neufeld/Gordon Neufeld Institute (Neufeld Enstitüsü'nün misyonu, gelişimsel bilimlerden yararlanarak ebeveyn ile öğretmenleri doğal sezgileriyle yeniden buluşturmaktır): http://neufeldinstitute.com/.

Nurturing Across Cultures (bebek giyme ve bağlanma temelli ebeveynlik uygulamalarına yönelik bir web sitesi, Güney Amerika'da kullanılan Rebozo taşıyıcısına dair bilgiler var): http://nurturingacrosscultures.org/us/.

Organized Home (denge bulmak için evinizi ve yaşamınızı düzenlemeye yardımcı bir site): www.organizedhome.com/.

Elizabeth Pantley (ebeveynlikle ilgili kitaplar, öneriler, bağlantılar ve çözümler): http://www.pantley.com/elizabeth/.

ParentFurther (Medya ve Aile Ulusal Enstitüsü'nün şiddetsiz ve daha sağlıklı işlev gösteren toplumlar yaratmak amacıyla hazırladığı, ebeveynler, bakım verenler, kurumlar ve şirketlerin daha nitelikli medya

tercihleri yapmasına yardımcı olacak uzman bilgileri): www.parentfurther.com/media.

Parenting in the Workplace Institute (işyerinde ebeveynlik etmeye izin verecek yapıların başarıyla kurulması amacıyla eğitim veren ve kaynaklar sağlayan bir kurum): www.parentingatwork.org.

Parenting Science (çocuk gelişimi ve ebeveynliğe dair araştırma haberleri ve bilimsel temelli püf noktaları): www.parentingscience.com.

Pathways to Family Wellness (üç aylık dergi *Pathways to Family Wellness*'ın web sitesi, ebeveynlerin bilgili seçimler yapmasına yönelik makaleler ve kaynaklar): www.pathwaystofamilywellness.org.

Playful Parenting (psikolog, yazar ve danışman Lawrence Cohen'in oyun dünyasına dair geliştirdiği program): www.playfulparenting.com.

Positive Discipline (yazar ve konuşmacı Jane Nelsen'ın sitesi): www.positivediscipline.com.

Project No Spank—Parents and Teachers Against Violence in Education (PTAVE): www.nospank.net.

Scream Free Parenting programı (Hal Runkel'in sakin bağlantı sitesi): www.screamfree.org.

Sears aile sitesi (beslenme, hamilelik ve doğum üzerine bilgiler): www.askdrsears.com.

Dr. Dan Siegel (bilinçli farkındalık meditasyonu ve zihin-beyin bağlantısına dair bilimsel araştırmalar): www.drdansiegel.com.

Simplicity Parenting (yönetici: Kim John Payne; "daha sadenin gücünü kullanarak daha sakin, daha mutlu ve daha özgüvenli çocuklar yetiştirmek"): www.simplicityparenting.com.

TBW (the Baby Wearer) (bebek giyme üzerine bilgiler): www.thebabywearer.com.

Touch Research Institute (dokunma terapisi üzerine bilgiler): www6.miami.edu/touch-research.

UNICEF U.K. Baby Friendly Initiative (güvenli yatak paylaşma üzerine bilgiler): www.isisonline.org.uk/where_babies_sleep/parents_bed/.

United States Breastfeeding Committee (güvenli bebek uykusuna dair bilgilere bir göz atmanızı öneririz): www.usbreastfeeding.org.

Waterbirth International (suda doğum üzerine bilgiler ve suda doğum uzmanları): www.waterbirth.org.

World Health Organization (bebek beslenmesi üzerine bilgiler):

http://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/en/

Ek D

Ek Kaynaklar (Türkçe)

Bağlanma Temelli Ebeveynlik (*Attachment Parenting*) deneyiminde ebeveynin sezgileri bir kılavuz rolündedir. Diğer taraftan, sezgilerin "birden çok" kaynaktan edinilen bilgi ile desteklenmesi, bu yaklaşımdaki *ilk ve en önemli ilkedir.* Bu bağlamda, Türkçe baskıya özel olarak eklenen Ek D bölümü, yetkin Türkçe kaynaklara erişim sürecindeki okurlara bir başlangıç noktası olarak sunulmuştur. Aşağıda dâhil edilen kitaplar, API onaylı ebeveyn destek grupları, bağlanma sürecinde doğum öncesi dönemden itibaren destek sunan merkezler ve çevrimiçi yazılı/görsel kaynaklar (bloglar ve AP destek ağları) bu alanda daha çok bilgi edinmek isteyen okurlar için bir ön liste olarak hazırlanmıştır.

—Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran

Önerilen Kitaplar

- *Anne Duyarlığı ve Çocuklarda Bağlanma,* Nebi Sümer, Melike Sayıl ve Sibel K. Berument (Koç Üniversitesi Yayınları, 2016)
- *Anne, Beynim Aç,* Bahar Eriş (Alfa Yayıncılık, 2018)
- *Anneliğe İlk Adımlar,* William Sears ve Martha Sears, çev: Sena Öksüz (Martı Yayınları, 2017)
- *Annenin Duygusal Yokluğu,* Jasmin Lee Cori, çev: Belgin Selen Haktanır (Koridor Yayıncılık, 2018)
- *Baba Olmak,* Paul Raeburn, çev: Ahmet Bora Pekiner (Kuraldışı Yayınları, 2015)

- *Bağırmayan Anne Baba Olmak: Sakin Kalarak Çocuk B*üyütmek, Hal Edward Runkel, çev: Ebrar Güldemler (Aganta Kitap, 2017)
- *Bebek Öncülüğünde Emzirme Rehberi*, Gill Rapley ve Tracey Murkett, (Gün Yayıncılık, 2018)
- *Bilinçli Ebeveyn Çocuğunu Nasıl Yetiştirir: Önce Kendinizi Sonra Çocuğunuzu Büyütün*, Shefali Tsabary, çev: Zerrin Koltukçuoğlu (Kuraldışı Yayıncılık, 2017)
- *Bütün Beyinli Çocuk*, Daniel Siegel ve Tina Bryson, çev: Handan Ünlü Haktanır (Koridor Yayıncılık, 2015)
- *Çağdaş Ebeveynlik*, William Sears ve Martha Sears, (Gün Yayıncılık, 2002)
- *Çocuğum Neden Uyumuyor?*, Sarah Ockwell-Smith, çev: Duygu Dalgakıran (Doğan Kitap, 2016)
- *Çocuk Eğitiminde Pozitif Disiplin*, Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, çev: Sevda Güler (Yakamoz Yayıncılık, 2018)
- *Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri: Sanat ve El Becerileri ile Duygusal Destek*, Bonnie Thomas, çev: Deniz Ağar (Sola Kidz, 2018)
- *Çocukta Rezilyans: Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi*, Alper Hasanoğlu ve Şirin Seçkin (Remzi Kitabevi, 2016)
- *Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek: Teknolojiyi Doğru Kullanmanın Yolları*, Kristy Goodwin, çev: Tülin Er (Aganta Kitap, 2018)
- *Doğal Doğum*, Gülnihal Bülbül (Hayy Kitap, 2016)
- *Doğal Ebeveynlik*, William Sears ve Martha Sears, çev: Ayşegül Cebenoyan (Doğan Kitap, 2011)
- *Dramsız Disiplin*, Daniel Siegel ve Tina Bryson, çev: Bahar Çetiner (Pegasus, 2018)
- *Duyu'lmak İstiyorum: 'Duyu Bütünleme'nin Çocuk Beyninin Gelişimindeki Mucizevi Etkisi*, Ebru Sidar (Sola Unitas, 2019)
- *Düşe Kalka Büyümek*, Yankı Yazgan (Doğan Kitap, 2017)
- *Ebeveynliğin Kalbi: Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*, John Gottman ve Joan DeClaire, çev: Yiğit Ataman (Görünmez Adam Yayıncılık, 2017)
- *Ergen Beyni: Bir Nörobilimciden Ergen ve Genç Erişkinlerin Yetiştirilmesine İlişkin Hayatta Kalma Rehberi*, Frances E. Jensen ve Amy E. Nutt, çev: Can Evren Topaktaş (Hep Kitap, 2017)

- *Farkındalıkla Doğum: Mindfulness ile Anne Olmak Çok Kolay*, Nancy Bardacke, çev: Özge Onan (Doğan Novus, 2017)
- *Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı*, Allan N. Schore (Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012)
- *Güle Güle Meme! Anne ve Çocuk için Adım Adım Emzirme Sonlandırma Rehberi*, Melody De Visscher Büyükkaraca (A7 Kitap, 2019)
- *Hamilelik, Doğum ve Bebek Bakım Kitabı*, Ayşe Öner (Klan Yayınları, 2018)
- *Hypnobirthing: Mongan Yontemi*, Marie F. Mongan, çev: Aslı Kalem Bakkal (Gün Yayıncılık, 2018)
- *Işığın Yolu*, Nilüfer Devecigil (Doğan Kitap, 2017)
- *İçsel Doğum*, Pam England ve Rob Horowitz, çev: Ayla Yasa (Gün Yayıncılık, 2019)
- *İyi Aile Yoktur*, Nihan Kaya (İthaki Yayınları, 2018)
- *Kalp Zekâsı: Duyguların Dilbilgisini Keşfedin*, Isabelle Filliozat, çev: Duygu Dalgakıran (Pegasus Yayınları, 2017)
- *Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk: Bir Çocuk Psikiyatristinin Not Defterinden Sıra Dışı Öyküler*, Bruce D. Perry ve Maia Szalavitz, çev: Belgin Selen Haktanır (Koridor Yayıncılık, 2017)
- *30 Soruda Aşı*, Selim Badur & Yıldız Camcıoğlu (Ed.) (Selen Yayıncılık, 2017)
- *O Tabak Bitecek (Mi)*, Gill Rapley ve Tracey Murkett, çev: Hatice Oluk (Gün Yayıncılık, 2017)
- *Oyun Oynama Sanatı*, Aletha J. Solter, çev: Türe Özer (Doğan Kitap, 2017)
- *Ödüllerle Cezalandırılmak: Altın Yıldızların, Teşvik Programlarının, Tam Notların, Övgünün ve Diğer Rüşvetlerin Sakıncaları*, Alfie Kohn, çev: Yiğit Ataman (Görünmez Adam Yayıncılık, 2016)
- *Önce Çocuklar: Boşanma Sürecini Çocuklar İçin Kolaylaştıran Ebeveynlik Uygulamaları*, JoAnne Pedro-Carrol, çev: Arzu Birkan (Doğan Kitap, 2017)
- *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*, Cristopher Germer, çev: Handan Ünlü Haktanır (Diyojen Yayıncılık, 2018)
- *Pembe ve Mavinin Ötesinde Ebeveynlik: Çocuklarınızı Cinsiyet Klişelerinden Bağımsız Olarak Yetiştirmek*, Christia Brown, çev: Eda Yorulmaz (Sola Unitas, 2019)

- *Seninle Başlamadı*, Mark Wolynn, çev: Mine Madenoğlu (Sola Unitas, 2016)
- *Senkronize Olamayan Çocuk: Duyu Bütünleme Bozukluğunu Anlayabilme ve Onunla Başa Çıkabilme*, Carol S. Kranowitz, çev: Esra Şeker Baggio (Pepino Yayıncılık, 2014).
- *Sevmek İçin Doğarız*, Bruce D. Perry ve Maia Szalavitz, çev: Ertuğrul Mehmed Koç (Kuraldışı Yayınları, 2017)
- *Sıkı Dostlar Amansız Düşmanlar: Çocukların Sosyal Yaşamı*, Michael Thompson, Catherine O'Neill Grace ve Lawrence Cohen, çev: Yiğit Ataman (Görünmez Adam Yayıncılık, 2019)
- *Theraplay: Bağlanma Temelli Oyun Aracılığıyla Ebeveynlere ve Çocuklara Daha İyi İlişkiler Kurmakta Yardım Etmek*, Phyliss B. Booth ve Ann M. Jernberg, çev: Melis Gültekin (Gün Yayıncılık, 2014)
- *Tuvalet İletişimi*, Evren Bay Şengül (Kuraldışı Yayınları, 2019)
- *Yetişin Çocuklar: Bebeklikten Ergenliğe Çocuk Yetiştirme Kılavuzu*, Selçuk Şirin (Doğan Kitap, 2019)

Bağlanma Temelli Ebeveynlik Grupları

API. Attachment Parenting International resmi web sitesi: www.attachmentparenting.org/

API Türkiye. API tarafından akredite edilen Türkiye ebeveyn destek grubu: http://www.dronaran.com/apiturkiye/

(Bağlanma temelli ebeveynlik desteği sunan, API onaylı diğer ebeveyn destek grupları hakkında en güncel listeye API resmi web sitesinden ulaşabilirsiniz: http://www.attachmentparenting.org/groups/list)

Kurum, Dernek, Topluluk, Merkez ve Çevrimiçi Kaynaklar

AÇEV. Babaların çocuk gelişimindeki rolü ve ilgili babalık üzerine kapsamlı araştırmalar yapan Anne Çocuk Eğitim Vakfı'nın "İlk İş Babalık" projesi: http://www.ilkisbabalik.acev.org/

AP Türkiye. Bağlanma temelli ebeveynlik ilkeleri hakkında blog yazıları, çeviriler ve konuk uzmanlardan makaleler içeren, API'dan bağımsız blog: www.attachmentparentingturkiye.com

Bidünyaçocuk. Emzirme, tuvalet iletişimi, pozitif disiplin gibi konularda yazı ve kitap özetleri içeren blog: http://bidunyacocuk.com/category/blog/

BLW Türkiye. Bebek liderliğinde ek gıdaya geçiş, BLW yöntemi ve sağlıklı beslenme konulu blog: www.blwturkiye.com

Boğaziçi Üniversitesi, Bebek ve Çocuk Gelişimi Laboratuvarı: https://bcl.boun.edu.tr

CŞMD. Her türlü cinsel şiddeti önlemeye yönelik eğitimler, yazılı ve görsel kaynaklar sunan Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği'ne ait web sitesi: https://cinselsiddetlemucadele.org

Doğana (Doğumda Kadın Hakları Derneği): http://www.dogumdakadinhaklari.org

Emzirme Danışmanlığı Blog. Hamilelik, doğum, emzirme, bebek bakımı ve cinsel sağlık üzerine makaleler: http://emzirmedanismanligi.com/?makaleler-4.html

İçsel Doğum. Doğuma hazırlık eğitimleri ve doula desteği konulu bilgilendirme içeren web sitesi, www.icseldogum.com

İstanbul Doğum Akademisi. Doğuma hazırlık, hypnobirthing, doula, doğum psikoloğu, ebe ve emzirme desteği: http://www.dogumakademisi.com/tr/blog

Keşkesiz Doğum Merkezleri: http://www.keskesizdogummerkezi.com/keskesiz-dogum

Koç Üniversitesi, Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı: https://cocukaile.ku.edu.tr

Şiddetsiz İletişim Türkiye Topluluğu: https://www.siddetsiziletisim.com/

Theraplay Türkiye: http://www.theraplayturkiye.org

Uluslararası La Leche League Türkiye. Emzirme desteği konulu uzman yazıları ve çeviriler: www.lllturkiye.org

NOTLAR

Giriş
Göreve Çağrı

1. Weisfeld, *Principles of Human Adolescence*, 298.
2. Hartney, "US rates of incarceration."
3. Children's Defense Fund, *America's Cradle to Prison Pipeline Report.*
4. Adverse Childhood Experiences, http://www.cdc.gov/ace/findings.htm.
5. Frontline, "Medicating Kids."
6. Commission on Children at Risk, *Hardwired to Connect*, 3.
7. Perry vd. "Relationships between early experiences and long-term functioning."

Birinci Bölüm
Yeni Bir Rota Çizmek

1. Bkz. Child Trends, www.childtrends.org/pages/statistics.
2. Walant, *Creating the Capacity for Attachment*, 8.
3. Fonagy vd., "Maternal representations of attachment during pregnancy."
4. Watson, *Psychological Care of Infant and Child*, 81-82.
5. Hartley, *Breaking the Silence*, 18.
6. Fonagy, "Maternal representations of attachment during pregnancy."
7. Childhelp, "National child abuse statistics."
8. Child Welfare Information Gateway, "Child abuse and neglect fatalities."
9. Child Welfare Information Gateway, "Protective factors for promoting healthy families."
10. Child Welfare Information Gateway, "Promoting healthy families in your community."
11. Walant, *Creating the Capacity for Attachment*, 8.
12. [Özgün İngilizce metin için] Dictionary.com, "Abuse."

13. Walant, *Creating the Capacity for Attachment*, 9.
14. Karr-Morse ve Wiley, *Ghosts from the Nursery*, 37.
15. Siegel, *The Developing Mind*, 140-41.
16. Schore, "The experience-dependent maturation of a regulatory system."
17. Reiss vd., *The Relationship Code*, 49.
18. Begley, "The nature of nurturing."
19. McTaggart, *The Bond*, 24.
20. Ainsworth vd., *Patterns of Attachment*, 347-62.
21. Karen, *Becoming Attached*, 147-63.
22. Ainsworth vd., *Patterns of Attachment*, 347-62.
23. Karen, *Becoming Attached*, 159; Ainsworth vd., *Patterns of Attachment*, 347-62.
24. Karen, *Becoming Attached*, 159; Ainsworth vd., *Patterns of Attachment*, 347-62.
25. Karen, *Becoming Attached*, 159; Ainsworth vd., *Patterns of Attachment*, 347-62.
26. Schore, "'Ihe experience-dependent maturation of a regulatory system."
27. Montagu, *Learning Non-Aggression*, 7.
28. Time, "The Cornelians."
29. California Tıp Derneği (California Medical Association) Panel tartışması.
30. Alıntı için bkz. Miller, *Am Anfang war Erziehung* (İngilizce basımda *For Your Own Good*), 5.
31. Freud, *The Schreber Case*.

İkinci Bölüm

BİRİNCİ İLKE: Hamileliğe, Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlanın

1. Feinberg vd., "Effects of family foundations on parents and children."
2. Declercq vd., "Executive summary."
3. Arms, *Immaculate Deception*, 25.
4. Declercq vd., "Executive summary."
5. Fonagy vd., "Maternal representations of attachment during pregnancy."
6. Chopra vd., *Magical Beginnings, Enchanted Lives*, 38.
7. DeCasper ve Fifer, "Of human bonding."
8. Widstrom vd., "Gastric suction in healthy newborn infants."
9. Coalition for Improving Maternity Services web sitesi.
10. O'Mara, *Having a Baby Naturally*, 102.
11. Enkin vd., *A Guide to Effective Care in Pregnancy and Childbirth*, 25.

12. Cleeton, "Attitudes and beliefs about childbirth among college students."
13. Tanzer, *Why Natural Childbirth?*, 152.
14. Siddiqui ve Hagglof, "An exploration of prenatal attachment in Swedish expectant women."
15. Gaskin, "Understanding Birth and Sphincter Law."
16. Melender, "Experiences of fears associated with pregnancy and childbirth."
17. Rados, "FDA cautions against ultrasound 'keepsake' images."
18. Abramowicz, "Fetal thermal effects of diagnostic ultrasound."
19. Rados, "FDA cautions against ultrasound 'keepsake' images."
20. Abramowicz, "Ultrasound and autism."
21. Age.
22. Age.
23. Carter ve Porges, "Neurobiology and the evolution of mammalian social behavior," 140.
24. Enkin vd., *A Guide to Eflective Care in Pregnancy and Childbirth*, 177.
25. Atlanta Journal Constitution, "Georgia to end Medicaid payments for some early births."
26. Beilin vd., "Effect of labor epidural analgesia."
27. Klaus vd., *Mothering the Mother*, 4.
28. Doulas of North America, "What is a doula?"
29. Hodnett vd., "Alternative versus conventional institutional settings for birth."
30. Punger, "A physician's personal experience with a doula."
31. Klaus vd., *Mothering the Mother*, 33-51.
32. Arora vd., "Major factors influencing breastfeeding rates."
33. Tarkka vd., "What contributes to breastfeeding success after childbirth?", Midmer vd., "A randomized controlled trial of the influence of prenatal parenting education."
34. Arora vd., "Major factors influencing breastfeeding rates."
35. Littman vd., "The decision to breastfeed."
36. Siddiqui ve Hagglof, "An exploration of prenatal attachment in Swedish expectant women."
37. Feinberg vd., "Effects of family foundations on parents and children."
38. Hendrix ve Hunt, *Giving the Love That Heals*, xviii-xx.

39. American Academy of Pediatrics Task Force on Circumcision, "Circumcision policy statement."
40. Gottman ve Gottman, *And Baby Makes Three*, 5-6.

Üçüncü Bölüm

İKİNCİ İLKE: Sevgi ve Saygı Göstererek Besleyin

1. Montagu, *Touching*, 70-74.
2. Brazelton ve Cramer, *Earliest Relationship*, 55.
3. Mondloch vd., "Face perception during early infancy."
4. Uvnäs-Moberg ve Eriksson, "Breastfeeding."
5. Lerman, "Epidemiology of acute diarrheal diseases in children"; Ford vd., "Breastfeeding and the risk of sudden infant death syndrome."
6. Dick, "The etiology of multiple sclerosis."
7. Alho, vd., "Risk factors for recurrent acute otitis media"; Davis, "Infant feeding and childhood cancer."
8. Young vd., "Type 2 diabetes mellitus in children."
9. Schwartzbaum vd., "An exploratory study of environmental and medical factors."
10. Lucas vd., "Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm."
11. Newcomb vd., "Lactation and a reduced risk of premenopausal breast cancer"; Freudenheim vd., "Exposure to breast milk in infancy and the risk of breast cancer."
12. Mezzacappa ve Katkin, "Breastfeeding is associated with reduced perceived stress."
13. Montagu, *Touching*, 75.
14. Uvnäs-Moberg, "Short-term and long-term effects of oxytocin."
15. Age.
16. Newcomb vd., "Lactation and a reduced risk of premenopausal breast cancer."
17. Kendall-Tackett vd., "Depression, sleep quality, and maternal well-being."
18. Kendall-Tackett, *Depression in New Mothers*, 51.
19. Wiessinger vd.,*The Womanly Art of Breastfeeding*, 358.

20. Artz, "Adopting a high-risk child."
21. Arora vd., "Major factors influencing breastfeeding rates."
22. McCann vd., "Food additives and hyperactive behavior."
23. World Health Organization, "Breastfeeding."
24. Neufeld ve Maté, *Hold On to Your Kids*, 207.

Dördüncü Bölüm

ÜÇÜNCÜ İLKE: Duyarlıkla Karşılık Verin

1. Hendrix ve Hunt, *Giving The Love that Heals*, 201.
2. De Wolff ve van Ijzendoorn, "Sensitivity and attachment."
3. Isabella ve Belsky, "Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment."
4. Zhou vd., "The relations of parental warmth."
5. Hendrix ve Hunt, *Giving the Love That Heals*, 202.
6. Isabella ve Belsky, "Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment."
7. Kendall-Tackett, *The Hidden Feelings of Motherhood*, 25.
8. Lester vd., "Developmental outcome as a function of the goodness of fit."
9. Age.
10. Genel kavramı yaratan Dr. Isabelle Fox'tur.
11. Schore, "The experience-dependent maturation of a regulatory system."
12. Gerhardt, *Why Love Matters*, 24-25.
13. Graham vd., "The effects of neonatal stress on brain development."
14. Field, "The effects of mothers' physical and emotional unavailability on emotion regulation."
15. Hariri vd., "Modulating emotional responses."
16. Sunderland, *The Science of Parenting*, 37.
17. Albers vd., "Maternal behavior predicts infant cortisol recovery."
18. Gerhardt, *Why Love Matters*, 78.
19. Hendrix ve Hunt, *Giving the Love That Heals*, 201.
20. Zahn-Waxler vd., "Child rearing and children's prosocial initiations."
21. Gerhardt, *Why Love Matters*, 25.
22. Zhou vd., "The relations of parental warmth."
23. Sears, "Bonding with your newborn."
24. National Fatherhood Initiative, "Family structure, father closeness, and

drug abuse."
25. Pollack, *Real Boys*, 83.
26. National Fatherhood Initiative, "Family structure, father closeness, and drug abuse."
27. Newberger, *The Men They Will Become*, 42.

Beşinci Bölüm

DÖRDÜNCÜ İLKE: Ten Teması Kurun (Hayat Veren Dokunuş)

1. Montagu, *Touching*, 97-99.
2. Age.
3. Perry ve Szalavitz, *The Boy Who Was Raised as a Dog*, 235.
4. Caplan, *To Touch Is to Live*, 54.
5. Montagu, *Touching*, 73.
6. Heller, *The Vital Touch*, 119-20.
7. Age, 37.
8. Schanberg ve Field, "Sensory deprivation stress and supplemental stimulation"; Gray vd., "Skin-to-skin contact is analgesic in healthy newborns"; St. James-Roberts vd., "Supplementary carrying compared with advice."
9. Gray vd., "Skin-to-skin contact is analgesic in healthy newborns."
10. Heller, *The Vital Touch*, 71.
11. Ruiz-Pelaez vd., "Kangaroo mother care."
12. Age.
13. Saunder, "Co-bathing as a gentle solution for attachment difficulties."
14. Schanberg ve Field, "Sensory deprivation stress and supplemental stimulation."
15. Rey ve Martinez, "Manejo racional del niño prematuro."
16. Conde-Agudelo vd., "Kangaroo mother care to reduce morbidity."
17. Gordon ve Adderly, *Brighter Baby*, 11.
18. McClure, *Infant Massage*, 13.
19. Mahal, "Massaging baby induces bonding."
20. Anisfeld vd., "Does infant carrying promote attachment?"
21. Heller, *The Vital Touch*, 199.
22. Littlefield, "Car seats, infant carriers, and swings."
23. Silver, "Slings and attachment parenting."

24. Hunziker ve Barr, "Increased carrying reduces infant crying."
25. Caplan, *To Touch Is to Live*, 18-19.
26. Heller, *The Vital Touch*, 199.

Altıncı Bölüm

BEŞİNCİ İLKE: Hem Fiziksel Hem Duygusal Yönden Güvenli Bir Uyku Düzeni Sağlayın

1. Sears ve Sears, *Nighttime Parenting*, 16.
2. McKenna, *Sleeping with Your Baby*, 48-49.
3. Mosko vd., "Parent-infant cosleeping"; Mosko vd., "Infant arousals during mother-infant bed sharing."
4. Forbes vd., "The cosleeping habits of military children."
5. Witman-Flann, "Parent-child cosleeping."
6. Parker, "The greatest gifts we can give our children."
7. McKenna vd., "Infant-parent cosleeping in an evolutionary perspective."
8. McKenna, *Sleeping with Your Baby*, 48-49.
9. Barone, "Sleeping like a baby."
10. Age.
11. Yeh vd., "Injuries associated with cribs, playpens, and bassinets."
12. Fleming, "Where should babies sleep at night?"
13. Kimmel, "How the stats really stack up."
14. Fleming, "Where should babies sleep at night?"
15. McKenna, "An exclusive *Mothering* special report."
16. Fleming, "Where should babies sleep at night?"
17. Bleabey ve Gessner, "Infant bed-sharing practices and associated risk factors."
18. Kendall-Tackett vd., "Mother-infant sleep locations and nighttime feeding behavior."
19. McKenna vd., "Infant-parent cosleeping in an evolutionary perspective."
20. McDonald, "Lullabies help children's language development."
21. McKenna, *Sleeping with Your Baby*, 52.
22. Sears ve Sears, *The Attachment Parenting Book*, 90.
23. J. Gordon, "Changing the sleep pattern in the family bed."
24. Fleiss, "Pillow talk."
25. Sunderland, *The Science of Parenting*, 79.

26. Age, 80.
27. Narvaez vd., *Evolution, Early Experience and Human Development*, 459-60.
28. Parker, "The greatest gifts we can give our children."
29. American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome, "SIDS and other sleep-related deaths."
30. Middlemiss vd., "Asynchrony of mother-infant hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity."

Yedinci Bölüm

ALTINCI İLKE: İstikrarlı ve Sevecen Bir Bakım Verin

1. ABD Çalışma Bakanlığı, Çalışma İstatistikleri Müdürlüğü, Ailelerin İstihdam Karakteristikleri Araştırması.
2. Greenspan, *The Four-Thirds Solution*, 89-90.
3. Pert, *Molecules of Emotion*, 269.
4. Siegel, *The Developing Mind*, 32.
5. Belsky ve Rovine, "Non-maternal care in the first year of life."
6. Sagi vd., "Shedding further light on the effects of various types and quality of early childcare."
7. Greenspan, *The Four-Thirds Solution*, 43.
8. Age, 5-6
9. Age.
10. Associated Press,"Study: Child aggression linked to hours in day care."
11. Magid ve McKelvey, *High Risk*, 17.
12. Armour, "Day care's new frontier."
13. Phillips, ABD Senato Komitesine sunum.
14. Greenspan, *The Four-Thirds Solution*, 27-29 ve 36-37.
15. Belskyve Rovine, "Non-maternal care in the first year of life."
16. Wallerstein vd.,*The Unexpected Legacy of Divorce*, 216–17.
17. Amato ve Rezac, "Contact with non-residential parents;" Emery, "Interparental conflict and the children of divorce and discord;" Hess ve Camera, "Post-divorce family relationships;" Johnston vd., "Ongoing postdivorce conflict."

Sekizinci Bölüm

YEDİNCİ İLKE: Pozitif Disiplin Yöntemlerinden Yararlanın

1. Hendrix ve Hunt, *Giving the Love That Heals*, 38.
2. Perry, "Childhood experience and the expression of genetic potential."
3. Neufeld ve Maté, *Hold On to Your Kids*, 70.
4. Sunderland, *The Science of Parenting*, 133.
5. Bavolek ve Keene, *Adult-Adolescent Parenting Inventory AAPI-2*, 6.
6. Patterson vd., "A developmental perspective in antisocial behavior."
7. Neufeld ve Maté, *Hold On to Your Kids*, 71.
8. Straus, *Beating the Devil Out ofThem*, 165.
9. Weiss vd., "Some consequences of early harsh discipline."
10. Thomas, "Aggressive behaviour outcomes for young children."
11. Patterson vd., "A developmental perspective in antisocial behavior;" Straus, *Beating the Devil Out of Them*, 165.
12. Gershoff, "Corporal punishment by parents."
13. American Academy of Pediatrics, "Guidance for effective discipline."
14. Straus, *Beating the Devil Out of Them*, 10.
15. Straus ve Mouradian, "Impulsive corporal punishment by mothers."
16. Straus vd., "Spanking by parents."
17. Weiss vd., "Some consequences of early harsh discipline."
18. Straus, *Beating the Devil Out of Them*, 165.
19. American Academy of Pediatrics, "Guidance for effective discipline."
20. Hyland vd., "Beating and insulting children as a risk."
21. Sears ve Sears, "Discipline and behavior."
22. Greven, *Spare the Child*, 48.
23. Zahn-Waxler vd., "Child rearing and children's prosocial initiations."
24. Kohn, *Unconditional Parenting*, 32.
25. Neufeld ve Maté, *Hold On to Your Kids*, 72.
26. Center for Nonviolent Communication, "Nonviolent communication is..."
27. Age.
28. Eisenberg vd., "Prosocial development in childhood."
29. Eisenberg-Berg ve Mussen, "Empathy and moral development in adolescence."
30. Baumrind, "Parental disciplinary patterns and social competence in children"; Maccoby ve Martin, "Socialization in the context of the family."

31. Coombs ve Landsverk, "Parenting styles and substance use."
32. Dornbusch vd., "The relation of parenting style to adolescent school performance"; Steinberg, Elman, vd., "Impact of parenting practices."
33. Steinberg, Elman, vd., "Impact of parenting practices."
34. Jackson vd., "Authoritative parenting, child competencies, and initiation of cigarette smoking."
35. Baumrind, "The influence of parenting style on adolescent competence and substance use"; Jackson ve Foshee, "Violence-related behaviors of adolescents."
36. Baumrind, "Parental disciplinary patterns and social competence in children."
37. Neufeld ve Maté, *Hold On to Your Kids*, 72.
38. Coloroso, *Kids Are Worth It!*, 29.
39. Kohn, *Unconditional Parenting*, 1.
40. Coloroso, *Kids Are Worth It!*, 29.
41. Lindgren, "Never Violence."

Dokuzuncu Bölüm
SEKİZİNCİ İLKE: Hem Kişisel Hem Aile Yaşamınızda Denge Kurmaya Çalışın

1. Sidebotham ve ALSPAC, "Culture, stress, and the parent-child relationship."
2. Goldstein vd., "Maternal characteristics and social support."
3. Sidebotham ve ALSPAC, "Culture, stress, and the parent-child relationship."
4. Belsky, "The determinants of parenting"; Cox vd., "The transition to parenthood."
5. Belsky, *The Transition to Parenthood*, 12.
6. Age., 32.
7. Gottman Institute, "Bringing baby home."
8. Gottman ve Gottman, *And Baby Makes Three*, 8.
9. Bringing Baby Home, "Research evaluation of the Bringing Baby Home program."
10. Belsky, "The determinants of parenting"; Cox vd., "The transition to parenthood."

11. Gottman ve DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 148-54.
12. Age., 139.
13. Wallerstein vd.,*The Unexpected Legacy of Divorce*, 217.
14. Cox vd., "The transition to parenthood."
15. Belsky, "The determinants of parenting."
16. Lockard, "Back to the future."
17. Belsky, "The determinants of parenting."
18. Tarkka, "Predictors of maternal competence"; Sidebotham ve ALSPAC, "Culture, stress, and the parent-child relationship."
19. Kendall-Tackett, "Practical steps toward achieving more balance in your life."
20. Gordon, "The mommy marathon."
21. Sunderland, *The Science of Parenting*, 268.
22. Age., 260.
23. Sears ve Sears, *The Attachment Parenting Book*, 118.

Onuncu Bölüm

Şefkatli Bir Dünya Yaratacak Çocuklar Yetiştirmek

1. Dalai Lama, "quotes."
2. Belsky vd., "Intergenerational transmission of warm-sensitive-stimulating parenting."
3. Grille, "Democracy begins at home.'
4. Montagu, *Touching*, 88—89.
5. Pantley, *Gentle Baby Care*, 514-19.
6. National Institute on Media and the Family, "Families become MediaWise."
7. Age.
8. CSPCC, "Consumerism."
9. CCFC, "Baby Scam: Marketing to Infants & Toddlers."

KAYNAKÇA

Abramowicz, Jacques S. "Fetal thermal effects of diagnostic ultrasound." *Journal of Ultrasound Medicine* 27 (4) (2008): 541-59.

-----. "Ultrasound and autism: Association, link, or coincidence?" *Journal of Ultrasound Medicine* 31 (2012): 1261-69.

Ainsworth, Mary D. Salter ve Silvia Bell, (ed). "Some contemporary patterns of mother-infant attachment interaction in the feeding situation." *Stimulation in Early Infancy* içinde. Londra: Academic Press, 1969.

-----, Mary C. Blehar, Everett Waters ve Sally Wall. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. New York: Lawrence Earlbaum Associates, 1978.

Albers, Esther M., I. Marianne Riksen-Walsrven, Fred C. Sweep ve Carolina de Weerth. "Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49 (1) (2008): 97-103.

Alho, Olli-Pekka, M. Koivu, M. Sorri ve P. Rantakallio. "Risk factors for recurrent acute otitis media and respiratory infection in infancy." *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 19 (1990): 151-61.

Amato, Paul R. ve Sandra I. Rezac. "Contact with non-residential parents, interparental conflict children's behavior." *Journal of Family Issues* 15 (2) (1994): 191-207.

American Academy of Pediatrics. "Guidance for eifective discipline." *Pediatrics* 101 (1998): 723-28.

American Academy of Pediatrics Task Force on Circumcision. "Circumcision policy statement." *Pediatrics* 103 (3) (1999): 686-93.

American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome. "The changing concept of sudden infant death syndrome: Diagnostic coding shifts, controversies regarding the sleeping environment, and new variables to consider in reducing risk." *Pediatrics* 116 (2005): 1245-55.

American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome. "SIDS and other sleep-related deaths: Expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment." *Pediatrics* 128 (2011): 1030-39.

Anisfeld, Elizabeth, Virginia Casper, Molly Nozyce ve Nicholas Cunningham. "Does infant carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment." *Child Development* 61 (5) (1990): 1617-27.

Armour, Stephanie. "Day care's new frontier: Your baby at your desk." *USA Today*, 2008.

http://usatoday30.usatoday.com/money/worlqalace/2008-03-30—babies-at-work_N.htm.

Arms, Suzanne. *Immaculate Deception*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1996.

Arora, S., C. McJunkin, J. Wehrer ve P. Kuhn. "Major factors influencing breastfeeding rates: Mother's perception of father's attitude and milk supply." *Pediatrics* 106 (2000): E67.

Artz, Iulie. "Adopting a high-risk child." Attachment Parenting 10 (5) (2007-8): 3.

Associated Press. 2001. "Study: Child aggression linked to hours in day care." www.themodernreligion.com/family/family-daycare.html.

Atlanta Journal Constitution, 2013. "Georgia to end Medicaid payments for some early births." www.ajc.com/ap/ap/georgia/ga-to-end-medicaid-payments-for-some-early-births/nW3T4/.

Ball, Helen, Sally Inch ve Marion Copeland. *The Benefits of Bedsharing*. DVD. Platypus Media, 2005. www.platypusmedia.com.

Barone, Miranda. "The influence of parenting style on adolescent competence and substance use." *Journal of Early Adolescence* 11 (1) (1991): 56-95.

-----. "Mother-infant sleep behaviors in solitary and bedsharing conditions." (Doktora tezi. Claremont Graduate University, Claremont, CA, 2001).

-----. "Sleeping like a baby: How bedsharing soothes infants." *Mothering* 114 (2002): 70-75.

Barker, Elliot. *The Critical Importance of Mothering*. Chicago: La Leche League International, 1989.

Baumrind, Diana. "Parental disciplinary patterns and social competence in children." *Youth and Society* 9 (1978): 239-76.

Bavolek, Stephen J. ve R. G. Keene. *Adult-Adolescent Parenting Inventory AAPI-2: Administration and Development Handbook*. Asheville, NC: Family Development, 2001.

Begley, Sharon. "'The nature of nurturing." *Newsweek*, 27 Mart 2000.

Beilin, Y., C. A. Bodian, I. Weiser, S. Hossain, I. Arnold, D. E. Feierman, G. Martin ve I. Holzman. "Effect of labor epidural analgesia with and without fentanyl on infant breast-feeding: A prospective, randomized, double-blind study." *Anesthesiology* 103 (6) (2005): 1211—17.

Belsky, Jay. "The determinants of parenting: A process model." *Child Development* 55 (1984): 83-96.

-----. *The Transition to Parenthood*. New York: Dell Books, 1994,

-----. "Quantity of nonmaternal care and boys' problem behavior/adjustment at ages 3 and 5: Exploring the mediating role of parenting." *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes* 62 (1999): 1-3.

Belsky, Jay ve Michael J. Rovine. "Non-maternal care in the first year of life and the security of infant attachment." *Child Development* 59 (1) (1988): 157-67.

Belsky, Jay, Michael J. Rovine, Judith Sligo, Sara R. Jatfee, Lianne Woodward ve Phil A. Silva. "Intergenerational transmission of warm-sensitive-stimulating parenting: A prospective study of mothers and fathers of 3-year-olds." *Child Development* 76 (2) (2005): 384-96.

Blair, Peter S., Peter J. Fleming, Ian J. Smith, Martin W. Platt, Jeannie Young, Pam Nadin, P. J. Berry ve Jean Golding. "Babies sleeping with parents: Case-control study of factors influencing the risk of the sudden infant death syndrome." *British Medical Journal* 319 (7223) (1999): 1457-62.

Bleabey, Margaret H. ve B. D. Gessner. "Infant bed-sharing practices and associated risk factors among births and infant deaths in Alaska." *Public Health Representative* 124 (4) (2009): 527-34.

Bond, James T., Ellen Galinsky ve E. Jeffrey Hill. *When Work Works: A Summary of Families and Work Institute Research Findings.* New York: Families and Work Institute, 2004. http://familiesandwork.org/3w/research/downloads/3wes.pdf.

Brazelton, T. Berry ve Bertrand G. Cramer. *Earliest Relationship: Parents, Infants, and the Drama of Early Attachment*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1990.

Brazelton, T. Berry ve Stanley I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children.* Cambridge, MA: Perseus, 2000.

Bretherton, Inge. "The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth." *Developmental Psychology* 28 (5) (1992): 759-75.

Bringing Baby Home. "Research evaluation of the Bringing Baby Home program." 2009. www.bbhonline.org/parenting-research/parenting-research.aspx.

California Medical Association. Panel, Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümü, California Tıp Derneği 78'inci Yıllık Toplantısı, Los Angeles, CA, 8-11 Mayıs 1949.

Canadian Society for the Prevention of Cruelty to Children (CSPCC). "Consumerism—the world's fastest growing religion: Corporations vs. parents." 1999. http://consumerism.ca

Caplan, Mariana. *To Touch Is to Live.* Prescott, AZ: Hohm Press, 2002.

Carter, C. Sue ve Stephen W. Porges. "Neurobiology and the evolution of mammalian social behavior." *Evolution, Early Experince and Human Development* içinde, ed: Darcia Narvaez, Jaak Panksepp, Allan N. Schore ve Tracy R. Gleason. New York: Oxford Press, 20 1 3.

Center for Nonviolent Communication. "Nonviolent communication is ..." www.nonviolentcommunication.com.

Childhelp. "National child abuse statistics." 2005. www.childhelp.org/pages/statistics.

-----. "Child abuse in America." 2013. www.childhelp.org/pages/statistics.

Child Welfare Information Gateway. "Promoting healthy families in your community?' 2008a. www.childwelfare.gov/pubs/res_packet_2008/.

-----. "Protective factors for promoting healthy families." 2008b. www.childwelfare.gov.

-----. "Child abuse and neglect fatalities: Statistics and interventions." 2010. www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/fatality.cfm.

Children's Defense Fund. *America Cradle to Prison Pipeline Report.* 2007. www.childrensclefenseorglchild-research-data-publications/data/cradle-prison-pipeline-report-2007-full-highreshtml.

Chopra, Deepak, David Simon ve Vicki Abrams. *Magical Beginnings, Enchanted Lives.*

New York: Three Rivers Press, 2005.

Cleeton, Elaine R. "Attitudes and beliefs about childbirth among college students: Results of an educational intervention." *Birth: Issues in Perinatal Care* 28 (3) (2001): 192-201.

Coalition for Improving Maternity Services. "Ten steps of the mother-friendly childbirth initiative for mother-friendly hospitals, birth centers, and home birth services," 2007, www.birthnetwork.org/Resources/Documents/MFCI.pdf.

Coloroso, Barbara. *Kids Are Worth It! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline.* New York: Harper Collins, 2002.

Commission on Children at Risk. *Hardwired to Connect: The New Scientific Case for Authoritative Communities.* New York, NY: Institute for American Values, 2003. www.americanvalues.org/ExSumm-print.pdf.

Conde-Agudelo, A., J. Diaz-Rossello ve J. Belizan. "Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2 (2003), CD002771.

Coombs, R. H. ve J. Landsverk, "Parenting styles and substance use during childhvod and adolescence." *Journal of Marriage and the Family* 50 (2) (1988): 473-82.

Time. "The Cornelians." 1946. www.time.com/time/magazine/article/0,9171,855434,00.html.

Cox, M. J., B. Paley, C. C. Payne ve M. Burchinal. "The transition to parenthood: Marital conflict and withdrawal and parent-infant interactions." *Conflict and Cohesion in Family: Causes and Consequences* içinde, ed: M. J. Cox ve J. Brooks-Gunn. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum, 1999.

Cummings, E. M. ve A Wilson. "Contexts of marital conflict and children's emotional security: Exploring the distinction between constructive and destructive conflict from the children's perspective." *Conflict and Cohesion in Families: Causes and Consequences* içinde, ed: M. J. Cox ve J. Brooks-Gunn. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum, 1999.

Dalai Lama "Quotes by His Holiness the Dalai Lama," www.rudyh.org/dalai-lama-quotes-quotations.htm.

Dasilva, N. Baskıda. "The AP Father." *Attachment Parenting: The Journal of API.*

Davis, M. K. "Infant feeding and childhood cancer." *Lancet* 13, 2 (8607) (1988): 365-68.

DeCasper, A. J. ve W. P. Fifer. "Of human bonding: Newborns prefer their mother's voices." *Science* 208 (1980); 1174-76.

Declercq, E. R., C. Sakala, M. P. Corry ve S. Applebaum. "Executive summary" *Listening to Mothers II: Report of the Second National Survey of Women's Childbearing Experiences* içinde. New York: Childbirth Connection, 2006.

De Wolff, Marianne S. ve Marinus H. van Ijzendoorn. "Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of attachment." *Child Development* 68 (4) (1997): 571-91.

Dick, G. "The etiology of multiple sclerosis." *Proceedings of the Royal Society of Medicine* 69 (1976): 611-15.

Dornbusch, Sanford M., Philip L. Ritter, P. Herbert Leiderman, Donald F. Roberts ve Michael J. Fraleigh. "The relation of parenting style to adolescent school

performance." *Child Development* 58 (5) (1987): 1244-57.

Dunham, Carroll. *Mamatoto.* New York, NY: Penguin Books, 1991.

Eisenberg, Nancy, R. Lennon ve K. Roth. "Prosocial development in childhood: A longitudinal study." *Developmental Psychology* 9 (6) (1983): 846-55.

Eisenberg, Nancy ve Paul Mussen. "Empathy and moral development in adolescence." *Developmental Psychology* 14(2) (1978): 185-so.

Else-Quest, Nichole M., Janet Shibley Hyde ve Roseanne Clark "Breastfeeding, bonding, and the mother-infant relationship." *Merrill-Palmer Quarterly* 49 (4) (2003): 495-517.

Emery, Robert E. "lnterparental conflict and the children of divorce and discord." Psychological Bulletin 92 (2) (1982); 310-30.

Enkin, Murray, Marc Keirse ve I. Chalmers. *A Guide to Effective Care in Pregnancy and Childbirth.* New York: Oxford University Press, 1992.

Feinberg, Mark E., Damon E. Jones, Marni L. Kan ve Megan C. Goslin. "Effects of family foundations on parents and children: 3.5 years after baseline." *Journal of Family Psychology* 24 (5) (2010): 532-42.

Feldman, Ruth, Aron Weller, Arthur I. Eidelman ve Lea Sirota. "Comparison of skin-to-skin (kangaroo) and traditional care: Parenting outcomes and preterm infant development." *Pediatrics* 110 (1) (2002): 16-26.

Field, Tiffany M. "Infant massage." *Zero to Three* 14, 1993: 2.

-----. "The effects of mothers' physical and emotional unavailability on emotion regulation." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (2-3) (1994): 208-27.

Fleiss, Paul. "Pillow talk: Helping your child get a good night's sleep." *Mothering* 96, 1999. Mother-2-Mother, www.mother-2-mothencom/pillowtalk

Fleming, Peter. "Where should babies sleep at night?" *Mothering* 114: 68-69, 2002.

Fonagy, Peter, Howard Steele ve Miriam Steele. "Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age." *Child Development* 62 (5) (1991): 891-905.

Forbes, J. F., D. S. Weiss ve R. A. Folen. "The cosleeping habits of military children." *Military Medicine* 157 (1992): 196-200.

Ford, R. P., B. J. Taylor, E. A. Mitchell, S. A. Enright, A. W. Stewart, M. Becroft, R. Scragg, I. B. Hassall, D. M. Barry ve E. M. Allen. "Breastfeeding and the risk of sudden infant death syndrome." *International Journal of Epidemiology* 22 (1993): 885-90.

Fraiberg, Selma. *In Defense of Mothering: Every Child's Birthright.* New York: Basic Books, 1997.

Freud, Sigmund. *The Schreber Case.* New York: Penguin Books, 2003.

Freudenheim, Jo L., James R. Marshall, Saxon Graham, Rosemary Laughlin, John E. Vena, Elisa Bandera, Paola Muti, Mya Swanson ve Takurna Nemoto. "Exposure to breast milk in infancy and the risk of breast cancer." *Epidemiology* 5 (1994): 324-31.

Frontline, "Medicating Kids." PBS'te, 10 Nisan 2001.

Gaskin, Ina May. "Understanding birth and sphincter law." www.inamay.com/article/understanding-birth-and-sphincter-law.

Gerhardt, Sue. *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. New York: Brunner-Routledge, 2004.

Gershoff, Elizabeth T. "Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review." *Psychological Bulletin* 128 (4) (2002): 539-79.

Goldstein, Lauren H., Marissa L. Diener ve Sarah C. Mangelsdorf. "Maternal characteristics and social support across the transition to motherhood: Association with maternal behavior." *Journal of Family Psychology* 10 (1) (1996): 60-72.

Gordon, Jay, "Changing the sleep pattern in the family bed." 2010. http://drjaygordon.com/ attachment/sleeppattern.html.

Gordon, Jay ve Brenda Adderly. *Brighter Baby: Boost Your Child's Intelligence, Health, and Happiness Through Infant Therapeutic Massage, the Mozart Effect, and More*. Washington, DC: Lifeline Press, 1999.

Gordon, Jay ve Brenda Adderly, Diane Reverand ile. *Preventing Autism: What You Can Do to Protect Your Children Before and After Birth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2013

-----. "The mommy marathon" *API News* 3 (2) (2000): 8-9.

Gordon, Macall. "Breaking the ties that bind." *API News* 4 (2001): 1.

Gottman, John M. ve Joan DeClaire. *Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon and Schuster, 1997.

Gottman, John M. ve Julie Schwartz Gottman. *And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. New York: Crown, 2007.

Gottman Institute. "Bringing baby home." www.gottman.com/51165/Bringing-Baby-Home.html.

Graham, Yolanda P., Christine Heim, Sherryl H. Goodman, Andrew H. Miller ve Charles B. Nemeroif. "The effects of neonatal stress on brain development: Implications for psychopathology." *Development and Psychopathology* 11 (3) (1999): 545-65.

Gray, L., L. Watt ve E. M. Blass. "Skin-to-skin contact is analgesic in healthy newborns." *Pediatrics* 105 (2000): e14.

Greenspan, Stanley I. *The Four-Thirds Solution: Solving the Child-Care Crisis in America Today*. Cambridge, MA: Perseus, 2001.

Greven, Phillip. *Spare the Child: The Religious Roots of Punishment and the Psychological Impact of Physical Abuse*. New York: Vintage Books. 1992.

Grille, Robin. "Democracy begins at home." *Empathic Parenting: Journal of the Canadian Society for the Prevention of Cruelty to Children* 26 (1) (2003): 11.

Hanessian, Lu. "Chaos theory" *Attachment Parenting* 10 (1) (2007): l0-l1.

Hariri, Ahmad R., Susan Y. Bookheimer ve John C. Mazziotta. "Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on the limbic system." *NeuroReport* 11 (1) (2000): 43-48.

Hartley, Mariette. *Breaking the Silence*. New York: Signet Books, 1990.

Hartney. Christopher. "US rates of incarceration: A global perspective." National

Council on Crime and Delinquency, 2006. www.nccdglobal.org/sites/default/.../factsheet-us-incarceration.pdf.

Heller, Sharon. *The Vital Touch*. New York: Henry Holt, 1997.

Hendrix, Harville ve Helen Hunt. *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents*. New York: Pocket Books, 1997.

Hess, R. ve K. Camera. "Post-divorce family relationships as mediating factors in the consequences of divorce for children." *Journal of Social Issues* 35 (1979): 79-96.

Hodnett, E. D., S. Downe ve D. Walsh. "Alternative versus conventional institutional settings for birth." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 10 (2012) 8, CD000012.

-----, S. Gates, G. J. Hofmeyr ve C. Sakala. "Continuous support for women during childbirth." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 10 (2012) CD003766.

Hunziker, Urs A. ve Ronald G. Barr. "Increased carrying reduces infant crying: A randomized controlled trial." *Pediatrics* 77 (1986): 641-48.

Hyland, Michael E., Ahmed M. Alkhalaf ve Ben Whalley. "Beating and insulting children as a risk for adult cancer, cardiac disease and asthma." *Journal of Behavioral Medicine*, Eylül 2012.

Infant Massage USA (tarih yok). "Frequently asked questions." http://babybuntings.massagetherapy.com/infant-massage-usa.

Isabella, Russell A. ve Jay Belsky. "Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study." *Child Development* 62 (2) (1991): 373-85.

Jackson, Christine, Donna J. Bee-Gates ve Lisa Henriksen. "Authoritative parenting, child competencies, and initiation of cigarette smoking." *Health Education Quarterly* 21 (1) (1994): 103-16.

----- ve Vangie A. Foshee. "Violence-related behaviors of adolescents: Relations with responsive and demanding parenting." *Journal of Adolescent Research* 13 (3) (1988): 343-59.

Johnston, Janet R., M. Kline ve J. M. Tschann. "Ongoing postdivorce conflict: Eifects on children of joint custody and frequent access." *American Journal of Orthopsychiatry* 59 (1989): 576-92.

Karen, Robert. *Becoming Attached*. New York: Warner Books, 1994.

Karp, Harvey. *The Happiest Baby on the Black: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer*. New York: Bantam Books, 2003.

Karras, Kaylene. "The ideal birth for the 'Naturally Birthing Challenged." *Attachment Parenting* 8 (2) (2005): 7.

Karr-Morse, Robin ve Meredith S. Wiley. *Ghosts from the Nursery*. New York: Atlantic Monthly Press, 1997.

Kendall-Tackett, Kathleen. *The Hidden Feelings of Motherhood*. Oakland, CA: New Harbinger, 2001.

-----. *Depression in New Mothers*. New York: Hawthorn Press, 2003.

-----. "Practical steps toward achieving more balance in your life." *Attachment Parenting* 10 (1) (2007): 14-15.

Kendall-Tackett, Kathleen, Z. Cong ve T. W. Hale. "Mother-infant sleep locations and nighttime feeding behavior." *Clinical Lactation* 1 (2010): 27-31.

-----. "Depression, sleep quality, and maternal well-being in postpartum women with a history of sexual assault: A comparison of breastfeeding, mixed-feeding, and formula-feeding mothers." *Breastfeeding Medicine* 8 (1) (2013): 16-22.

Kimmel, Tina. "How the stats really stack up: Cosleeping is twice as safe." *Mothering* 114 (2002): 52—57.

Klaus, Marshall, John Kennell ve Phyllis Klaus. *Mothering the Mother*. Cambridge, MA: Perseus Books, 1993.

Kohn, Alfie. *Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishment to Love and Reason*. New York: Atria Books, 2005.

Leboyer, Frederick. *Birth Without Violence*. New York: Alfred A. Knopf, 1984.

Lerman, Y. "Epidemiology of acute diarrheal diseases in children in a high standard of living settlement in Israel." *Pediatric Infectious Diseases Journal* 13 (1994): 116-22.

Lester, Barry, C. F. Zachariah Boukydis, C. T. Garcia-Coll, M. Peucker, M. M. McGrath, B. R. Vohr, F. Brem ve W. Oh. "Developmental outcome as a function of the goodness of fit between the infant's cry characteristics and the mothers perception of her infant's cry." *Pediatrics* 95 (4) (1995): 516-22.

Lindgren, Astrid. "Never Violence." Alliance for Transforming the Lives of Children, 1978. www.atlc.org/Resources/never_violence.php.

Littlefield, Timothy R., Kevin M. Kelly, Jacque L. Reiff ve Jeanne K. Pomatto. "Car seats, infant carriers, and swings: Their role in deformational plagiocephaly." *Journal of Prosthetics and Orthotics* 15 (3) (2003): 102-106.

Littman, Heidi, Sharon VanderBrug Medendorp ve Johanna Goldfarb. "The decision to breastfeed." *Clinical Pediatrics* 33 (1994): 214-19.

Lockard, L. "Back to the futtue: How early attachments shape your relationships." *Attachment Parenting* 10 (3) (2007a): 22.

-----. "Mothering maven Martha Sears on balance." *Attachment Parenting* 10 (1) (2007b): 1 -3.

Lucas, A., R. Morley, T. J. Cole, G. Lister ve C. Leeson-Payne. "Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm." *Lancet* 339 (8788) (1992): 261-62.

Maccoby, E. E. ve J. A. Martin. "Socialization in the context of the family: Parent-child interaction." *Handbook of Child Psychology*, cilt 4, *Socialization, Personality, and Social Development* içinde, ed: P. H. Mussen ve E. M. Hetherington, 1—101. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 1983.

Magid, Ken ve Carol McKelvey. *High Risk: Children Without a Conscience*. New York, NY: Bantam Books, 1987.

Mahal, Jennifer K. "Mass aging baby induces bonding." *San Diego Union-Tribune*, 3 Mayıs 2008.

McCann, Donna, Angelina Barrett, Alison Cooper, Debbie Crumpler, Lindy Dalen,

Kate Grimshaw, Elizabeth Kitchin, Kris Lok, Lucy Porteous, Emily Prince, Edmund Sonuga-Barke, John O. Warner ve Jim Stevenson. "Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: A randomised, double-blinded, placebo-controlled trial." *Lancet* 370 (9598) (2007): 1560—67.

McClure, Vimala. *Infant Massage: A Handbook for Loving Parents*. New York: Bantam Books, 2000.

McDonald, Timothy. "Lullabies help children's language development: Study." ABC News, 2007. www.abc.net.au/news/2007-12-07/lullabies-help-childrens-language-development-study/980958.

McKenna, James. "Babies need their mothers beside them!" *World Health* 49 (1996): 14-16.

-----. "An exclusive *Mothering* special report." *Mothering* 114 (2002): 8.

-----. *Sleeping with Your Baby: A Parents Guide to Cosleeping*, Washington, DC: Platypus Media, 2007.

McKenna, Jamie, E. B. Thoman, T. F. Anders, A. Sadeyh, V. L. Schechtman ve S. F. Glotzbach. "Infant-parent cosleeping in an evolutionary perspective: Implications for understanding infant sleep development and the sudden infant death syndrome." *American Sleep Disorders Association and Sleep Research Society* 16 (1993): 263-82.

McTaggart, Lynne. *The Bond: How to Fix Your Falling-Down World*. New York: Simon and Schuster, 2011.

Melender, Hanna-Leena. "Experiences of fears associated with pregnancy and childbirth: A study of 329 pregnant women." *Birth: Issues in Perinatal Care* 29 (2) (2002): 101-11.

Mezzacappa, Elizabeth S. ve Edward S. Katkin. "Breastfeeding is associated with reduced perceived stress and negative mood in mothers." *Health Psychology* 21 (2) (2002): 187-91.

Middlemiss, Wendy, Douglas A. Granger, Wendy A. Goldberg and Laura Nathans. "Asynchrony of mother-infant hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity following extinction of infant crying responses induced during the transition to sleep." *Early Human Development* 88 (4) (2012): 227-32.

Midmer, D., L. Wilson ve S. Cummings. "A randomized controlled trial of the influence of prenatal parenting education on postpartum anxiety and marital adjustment." *Family Medicine* 27 (1995): 200-205.

Miller, Alice. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 1990.

Mondloch, Catherine J., T. L. Lewis, D. R. Budreau, D. Maurer, J. L. Dannemiller, B. R. Stephens ve K. A. Kleiner-Gathercoal. "Face perception during early infancy." *Psychological Science* 10 (5) (1999): 419-22.

Montagu, Ashley. *Learning Non-Aggression: The Experience of Non-Literate Societies*. Londra: Oxford University Press, 1978.

-----. *Touching*. New York: Harper and Row, 1986.

Mosko, Sarah, James McKenna, M. Dickel ve L. Hunt. "Parent-infant cosleeping: The appropriate context for the study of infant sleep and implications for sudden infant

death syndrome (SIDS) research." *Journal of Behavioral Medicine* 16(6) (1993): 589-607.

-----, Christopher Richard ve James McKenna. "Infant arousals during mother-infant bed sharing: Implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research." *Pediatrics* 100 (5) (1997): S41-50.

Nachmias, Melissa, Megan Gunnar, R. Hornik-Parritz, K. Buss ve S. Mangelsdorf. "Behavioral inhibition and stress reactivity: The moderating role of attachment security." *Child Development* 67 (2) (1996): 508-22.

Narvaez, Darcia, Jaak Panksepp, Allan Schore ve Tracy Gleason (ed.) *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice.* New York: Oxford. University Press, 2013.

National Fatherhood Initiative. "Family structure, father closeness, and drug abuse." www.docstoc.com/docs/26786066/Family-Structure_-Father-Closeness_-and-Drug-Abuse.

National Institute of Child Health and Human Development. "Does amount of time in child care predict socioemotional adjustment?" *Child Development* 74 (2003): 976-1005.

National Institute on Media and the Family. "Pact sheet: Children and advertising." www.parentfurther.com/technologymedia/facts/facts_childadv.shtml.

-----. "Families become MediaWise." www.aearch-institute.org/hc-hy/become-mediawise-national-institute- media-and-family.

Neufeld, Gordon ve Gabor Maté. *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers.* New York: Ballantine Books, 2006.

Newberger, Eli. *The Men They Will Become: The Nature and Nurture of Male Character.* Cambridge, MA: Perseus Books, 1999.

Newcomb, Polly A., Barry E. Storer, Matthew P. Longnecker, Robert Mittendorf, E. Robert Greenberg, Richard W. Ciapp, Kenneth P. Burke, Walter C. Willett ve Brian MacMahon "Lactation and a reduced risk of premenopausal breast cancer." *New England Journal of Medicine* 330 (2) (1994): 81-87.

Northrup, Christiane. *Mother-Daughter Wisdom: Understanding the Crucial Link Between Mothers, Daughters, and Health.* New York: Bantam, 2006.

-----. *Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing.* Güncellenmiş baskı. New York: Bantam, 2010.

-----. *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During the Change.* Güncellenmiş baskı. New York: Bantam, 2012.

O'Mara, Peggy. *Having a Baby Naturally.* New York: Atria Books, 2003.

Palmer, Linda F. "The chemistry of attachment." *Attachment Parenting* 9 (2004).

Pantley, Elizabeth. *Gentle Baby Care.* New York: McGraw-Hill, 2003.

Parker, Lyaa. "The greatest gifts we can give our children: An interview with Dr. Jim McKenna." *Attachment Parenting* 8 (1) (2005): 1-5.

-----. "Happy being blue." *Attachment Parenting* 9 (1) (2006): 1-3.

Patterson, G. R., Barbara D. DeBaryshe ve Elizabeth Ramsey. "A developmental perspective in antisocial behavior." *American Psychologist* 44 (2) (1989): 329-35.

Payne, Kim John. *Simplicity Parenting.* New York: Ballantine Books.

Perry, Bruce. "Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture." *Brain and Mind* 3 (2002): 79-100.

-----, M. Brown-O'Connor, D. Runyan, G. Walter, J. Rubenstein. "Relationships between early experiences and long-term functioning: The role of affect development in adjudicated adolescent males." 2 Şubat 2002. www.childtrauma.org/apsac__rel_ between_early_exp.htm.

----- ve Maia Szalavitz. *The Boy Who Was Raised as a Dog*. New York: Basic Books.

Pert, Candace B. *Molecules of Emotion*. New York, NY: Scribner, 2006.

Phillips, D. ABD Senatosu İşgücü ve İnsan Kaynakları Komitesi'ne sunum. 1 Mart 1995.

Pollack, William. *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood*. New York: Owl Books, 1999.

Punger, Denise. "A physician's personal experience with a doula." *Attachment Parenting*. New Baby Sayısı 3, 2005.

Rados, Carlos. "FDA cautions against ultrasound 'keepsake images." *FDA Consumer*. 2013. https://secure.sdms.org/pdf/FDAKeepsake.pdf.

Reiss, David, Jenae M. Neiderhiser, E. Mavis Hetherington ve Robert Plomin. *The Relationship Code: Deciphering Genetic and Social Influences on Adolescent Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.

Rey, E. ve H. Martinez (ed). "Manejo racional del nitio prematuro"[Rational management of the premature infant]. *Curso de medicina fetal y neonatal* içinde, 137-51. Bogota, Kolombiya: Universidad Nacional, 1983.

Ruiz-Pelaez, Iuan G., Nathalie Charpak ve Lius G. Cuervo. "Kangaroo mother care: An example to follow from developing countries." *British Medical Journal* 329 (7475) (2004): 1179—81 .

Sagi, A., N. Koren-Karie, M. Gini, Y. Ziv ve T. Joels. "Shedding further light on the effects of various types and quality of early childcare on infant-mother attachment relationship: The Haifa Study of early child care." *Child Development* 73 (4) (2002): 1166-87.

Saunder, S. "Co-bathing as a gentle solution for attachment difliculties." *British Journal of Midwifery* 1 (11) (1998): 716-19.

Scelfo, Julie. "The risks of parenting while plugged in." *New York Times*, 10 Haziran 2010. www.nytimes.com/2010/06/ 10/garden/10childtech.html?pagewanted=all&_r=0.

Schanberg, Saul M. ve Tiffany M. Field. "Sensory deprivation stress and supplemental stimulation in the rat pup and preterm human neonate." *Child Development* 58 (6) (1987): 143 1-47.

Schore, Allan N. "The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology." *Development and Psychopathology* 8 (1996): 59-87.

-----. *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. New York: W. W. Norton, 2003.

Schwartzbaum, Judith A., Stephen L. George, Charles B. Pratt ve Bertha Davis. "An exploratory study of environmental and medical factors potentially related to

childhood cancer." *Medical and Pediatric Oncology* 19 (2) (1991): 115-21.

Sears. William. "Bonding with your newborn." *Attachment Parenting*, New Baby sayısı 2, 2004.

Sears, William ve Martha Sears. *Nighttime Parenting*. Chicago (1999): La Leche League International.

-----. *The Attachment Parenting Book*. New York: Little, Brown, 2001.

-----. "Discipline and behavior: Spanking." Ask Dr Sears, www.askdrsears.com/search/node/Discipline%20and%20behavior%3A%20Spanking.

Segal, Jeanne. "Creating Secure Attachment." Help Guide, 2013. http://www.helpguide.org/ video/attachment_sd.htm.

Shaffer, David R. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. Pacific Grove, CA: Brookes/Cole, 1999.

Shaw, Benjamin A., Neal Krause, Linda M. Charters, Cathleen M. Connell ve Berit Ingersoll-Dayton. "Emotional support from parents early in life, aging, and health." *Psychology and Aging* 19 (1) (2004): 4-12.

Siddiqui, B. ve M. E. Hagglof. "An exploration of prenatal attachment in Swedish expectant women." *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 17 (4) (1999): 369-80.

Sidebotham, P. ve Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). "Culture, stress, and the parent-child relationship: A qualitative study of parents' perceptions." *Child: Care, Health, and Development* 27 (6) (2001): 469-85.

Siegel, Daniel. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 1999.

Siegel, Daniel ve Mary Hartzell. *Parenting from the Inside Out*. New York, NY: Tarcher, 2004.

Silver, Amy. "Interview with Reedy and P. I. Hickey." *Attachment Parenting* 7 (2) (2004a): 1.

-----. "Slings and attachment parenting." *Attachment Parenting* 7 (2) (2004b): 2.

Stein, M. T. ve J. D. Call. "Extraordinary changes in behavior in an infant after a brief separation." *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 22 (2001): 11-12.

Steinberg, Laurence, Julie D. Elmen ve Nina S. Mounts. "Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among adolescents." *Child Development* 60 (6) (1989): 1424-36.

-----, Susie D. Lamborn, S. M. Dornbusch ve N. Darling. "Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed." *Child Development* 63 (5) (1992) : 1266-81.

Stewart, David ve Lee Stewart. "Childrearing, the roots of violence, and the principles of peace." *NAPSAC News* 10 (2) (1985): I5.

St. James-Roberts, Ian, Jane Hurry, J. Bowyer ve R. G. Barr. "Supplementary carrying compared with advice to increase responsive parenting as interventions to prevent persistent infant crying." *Pediatrics* 95 (3) (1995): 381-38,

Straus, Murray A. *Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Families.*

New York: Lexington Books, 1994.

----- ve Vera E. Mouradian. "Impulsive corporal punishment by mothers and antisocial behavior and impulsiveness of children." *Behavioral Sciences and the Law* 16 (3) (1998): 353-74.

-----, D. B. Sugarman ve J. Giles-Sims. "Spanking by parents and subsequent antisocial behavior of children." *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 151 (1997): 761-67.

Sunderland, Margot. *The Science of Parenting*. New York, NY: DK, 2006.

Tanzer, Deborah. *Why Natural Childbirth?* Garden City, NY: Doubleday, 1972.

Tarkka, Marja-Terttu. "Predictors of maternal competence by first-time mothers when the child is 8 months old: Issues and innovations in nursing practice." *Journal of Advanced Nursing* 41 (3) (2002): 233-40.

Tarkka, Marja-Terttu, Marita Paunonen ve Pekka Laippala. "What contributes to breastfeeding success after childbirth in a maternity ward in Finland?" *Birth: Issues in Perinatal Care* 25 (1998): 175-81.

Thomas, Eleanor M. "Aggressive behaviour outcomes for young children: Change in parenting environment predicts change in behaviour." Statistics Canada Catalogue no. 89-599-MIE. 2004. www5.statcan.gc.ca/bsolc/olc-eel/olc-cel?catno=89-599-MIE2004001&lang=eng.

UNICEF. "The ten steps to successful breastfeeding." Baby Friendly Hospital Initiative, 2008. www.babyfriendlyusa.org/.

U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics. *Women in the Labor Force: A Databook*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2005.

-----. *Employment Characteristics of Families Summary*, 2012. www.bls.gov/news.release/famee.nr0.htm.

Uvnas-Moberg, Kerstin. *The Oxytocin Factor*. Çev: Roberta Francis. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2003.

-----. "Short-term and long-term effects of oxytocin released by suckling and of skin-to-skin contact with mothers and infants." *Evolution, Early Experience and Human Development* içinde, ed: D. Narvaez, J. Panksepp, A. N. Schore ve T. R. Gleason. New York: Oxford University Press, 2013.

Uvnas-Moberg, Kerstin ve M. Eriksson. "Breastfeeding: Physiological, endocrine, and behavioural adaptations caused by oxytocin and local neurogenic activity in the nipple and mammary gland." *Acta Paediatrica* 85 (1996): 525-30.

Walant, Karen B. *Creating the Capacity for Attachment: Treating Addictions and the Alienated Self*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1995.

Wallerstein, Judith, Julia M. Lewis ve Sandra Blakeslee. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25-Year Landmark Study*. New York: Hyperion, 2000.

Watson, John B. *Psychological Care of Infant and Child*. New York: W. W. Norton, 1928.

Weisfeld, G. E. *Principles of Human Adolescence*. New York: Basic Books, 1999.

Weiss, Bahr, Kenneth A. Dodge, J. E. Bates ve G. S. Pettit. "Some consequences of early harsh discipline: Child aggression and maladaptive social information processing

style?" *Child Development* 63 (6) (1992): 1321-35.

DONA International (tarih yok). "What is a doula?" www.dona.org/mothers.

Widström, A. M., A. B. Ransjo-Arvidson, K. Christensson, A. S. Matthiesen, I. Winberg ve K. Uvnas-Moberg. "Gastric suction in healthy newborn infants: Effects on circulation and developing feeding behaviour." *Acta Paediatrica Scandinavica* 76 (1987): 566-72.

Wiessinger, Diane, Diana West ve Teresa Pitman. *The Womanly Art of Breastfeeding*. New York: Ballantine Books, 2010.

Witman-Flann, L. "Parent-child cosleeping: The impact on family relationships." (Doktora tezi, Pacific Graduate School of Psychology, CA, 1991).

-----. "Global strategy for infant and young child feeding." 2002. www.who.int/nutrition/topics/global_strategy/en/.

World Health Organization (tarih yok). "Breastfeeding." http://search.who.int/search?q=breastfeeding&ie=utf88zsite=who&c1ient=_en&proxystylesheet=_en&output=xm1_no_dtd&oe=utf8&getfields=doctype.

Yeh, Elaine S., L. M. Rochette, L. B. McKenzie ve G. A. Smith. "Injuries associated with cribs, playpens, and bassinets among young children in the US, 1990-2008." *Pediatrics* 127 (3) (2011): 479-86.

Young, T. K., P. J. Martens, S. P. Taback, E. A. Sellers, H. J. Dean, M. Cheang ve B. Flette. "Type 2 diabetes mellitus in children: Prenatal and early infancy risk factors among native Canadians." *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 156 (7) (2002): 651-55.

Zahn-Waxler, Carolyn, Marian Radke-Yarrow ve Robert A. King. "Child rearing and children's prosocial initiations toward victims of distress." *Child Development* 50 (2) (1979); 319-30.

Zhou, Qing, Nancy Eisenberg, Sandra H. Losoya, Richard A. Pabes, Mark Reiser, Ivanna K. Guthrie, Bridget C. Murphy, Amanda J. Cumberland ve Stephanie A. Shepard. "The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study" *Child Development* 73 (3) (2002): 893-915.

DİZİN

1-3 yaş arasındaki çocuklar, 98-99, 143, 209

2. Dünya Savaşı, 24

ABD Tüketim Ürünleri Güvenlik Komisyonu, 134
Adventures in Tandem Nursing, 73
ağlayarak uykuya dalma (*bkz.* uyku)
Ainsworth, Mary, 19-21
alerjiler, gıda (*ayrıca bkz.* besleme), 78
  başlıca alerjenler, 79
Alone Together, 227
Am Anfang war Erziehung (Başlangıçta Eğitim Vardı), 24
America's Cradle to Prison Pipeline, 3
Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Derneği, 47
Amerikan Medikal Ultrason Enstitüsü, 45-46
Amerikan Pediatri Akademisi, 59, 78, 81, 129, 150
And Baby Makes Three, 63, 204
ani bebek ölümü sendromu, 66, 130, 140, 150
Anisfeld, Elizabeth, 120-121
anksiyete, 3
anne dışındaki yetişkinlerin bakım vermesi
  çalışan ebeveynler, 157-160
  etkileri, 154-157
  tanımı, 153
anne savaşları, 195
Annelerin Uyku ve Yorgunluk Araştırması, 69
Arms, Suzanne, 33-34
aşılar, 60-61
Attachment Parenting: Journal of the API, 49, 85, 127, 194, 197
Attachment Parenting Book, The (Doğal Ebeveynlik), 26, 122
Attachment Parenting International, 7, 24, 26, 129
  destek grupları, 62-63
ayrılma korkusu, 90

babalar, 76-77, 100-101
  bağ kurma, 100-101, 202
  bebekten sonra eşle yakınlık, 200
  birincil bakım veren olarak, 153
  birlikte uyuma, 144
  önemi, 101
Babalık Girişimi, 101
bağlanma
  doğumda, 16
  güvenli, 20-21
  güvensiz-kaçıngan, 21
  güvensiz-kararsız, 21
  güvensiz-karışık, 21
  ilişkisi kurmak, 19-20
  keyfi, 220-222
  türleri, 21
bağlanma temelli ebeveynliğin eleştirisi, 223-224
bağlanmaya kültürel yaklaşımlar, 23-24
  2. Dünya Savaşı öncesinde Almanya, 24-25
Bahâîlik, 177

Barker, Elliott, 8, 230
Barone, Miranda, 132-133
Barry, Dave, 222
Beating the Devil Out of Them, 175
bebek arabası, 125
Bebek Dostu Hastane Girişimi, 39
bebek giyme, 120-121
  bebekler direndiğinde, 122-123
  taşıyıcı türleri, 123-124
bebek masajı, 117-119, 160
  yararları, 120
bebeklerde stres, 154-155
bebekleri kucakta tutmak, 87-90
bebekleri ve yavruları taşımak, 113-114
Bebeklikte Ani, Beklenmedik Ölüm araştırması, 135
bekâr ebeveyn, 103-104
beyin gelişimi, 17, 89
Being There, 156
Belsky, Jay, 157, 199-200
Bengson, Diane, 83
Bergman, Nils, 116
beslemek (*ayrıca bkz.* emzirme *ve* biberonla emzirmek)
  katı gıda, 78-79
  sağlıklı beslenme programı, 80-81
Better Homes and Gardens, 23-24
biberonla besleme, 67
  biberonla emzirme, 73-74
  emzirmeyi sonlandırma, 81-83
birden çok çocuk, 56-58, 71-72, 77, 94-96, 105-107, 133-134, 199
Birkbeck Üniversitesi, 157
birlikte uyuma (*bkz.* uyku)
Birth Without Violence, 110
Bond, The, 18, 86, 216
"Bonding with Your Newborn," 85
boşanma, 104-105, 162-163, 203-204
Bowlby, John, 19-20
  bağlanma kuramının kurucusu, 19
Bradley Yöntemi (*ayrıca bkz.* doğum), 39
Brazelton, T. Berry, 152, 157-158
Breaking the Silence, 12
Bristol Üniversitesi, 135
Budizm, 177
büyüme horrmonu, 114

Carter, Sue, 46-47
"Chaos Theory," 197
Child Welfare Information Gateway, 14
Childhelp USA, 3
  Çocuk Savunma Fonu, 3
Chopra, Deepak, 35
Coloroso, Barbara, 189
Columbia Üniversitesi, 120, 174
Complete Book of Christian Parenting, The, 176
Cornelian Corner, 23
Creating Effective Parenting Plans, 105
Creating Secure Infant Attachment, 62
Creating the Capacity for Attachment, 14
Creative Parenting, 26

çalışan anneler (*ayrıca bkz.* anne dışındaki yetişkinlerin bakım vermesi), 152-153
Çocuk, Aile ve Toplumsal Sorunlar Araştırmaları Enstitüsü, 157
çocuk gelişimi üzerine araştırmalar, 9-10
Çocuk Travma Akademisi, 111
Çocuk Ürünleri İmalatı Derneği, 134
çölyak, 78

davranışa örnek olma, 7
dayak (*ayrıca bkz.* disiplin), 15, 25, 98, 174-175
Depression in New Mothers, 58
depresyon (*ayrıca bkz.* lohusa depresyonu), 3, 13, 89, 154
dikkat eksikliği bozukluğu (DEB), 3, 29
dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB), 29
disiplin (*ayrıca bkz.* istismar), 13-14
  amaçları, 171-172

disiplin (*devam*)
ceza, 178-180
ve din, 176-178
geleneksel disiplin, 174-178
ve gelişim, 168-169
ödül, 178-180
pozitif disiplin tanımı, 169-173
uç disiplin, 13
uygulama önerileri, 183-190
diyabet, 66
doğum, 35
çağdaş kadın doğum branşı, 36-37
Altı Sağlıklı Doğum Uygulaması, 42-43
Anne Dostu Doğum Girişiminin Belirlediği On Adım, 38-39
doğal doğum, 23, 41-42
sezaryenden sonra vajinal doğum, 52
ultrason, 44-46
yenidoğana dokunmak, 116-117
doula, 48-50
ebelik, 36
epidural, 47-48
hazırlık eğitimi, 39-42
hüsranla baş etmeyi öğrenmek, 50-51
Lamaze, 39, 42-43
sezaryen, 37
suni sancı, 46-47
Doğuştan Gelen Dört Temel İhtiyaç, 27-30
dokunuş, 110-111
dokunuşun gücü, 111-112, 114-115
kanguru bakım, 115-116
oksitosin, 114-115
sağlıklı dokunuşun tanımı, 111-113
yeterli oranda dokunmak, 116-117
Dokunuş Araştırma Enstitüsü, 114
Duke Üniversitesi, 114
duyarlıkla karşılık verme, 85-86, 93-94
ve gelişim, 90-91
önemi, 87-90
duyguları ifade etme, 100
duygusal düzenleme, 91-92
ilk yıl, 61-62
Dünya Sağlık Örgütü, 37, 42, 81

ebeveynliğin toplumsal etkileri, 2-4
ebeveynlik tarzında anlaşamama, 204-205
egzersiz, 32-33, 52, 207
ekran süresi (*bkz.* teknoloji)
Empathic Parenting, 230
empati, 87, 99, 177-178
emzik, 75
emzirme, 24, 34
ve bağlanma, 64-66
dokunuş, 116
emzirme destekleyici sistem, 70
emzirmeyi sonlandırma, 81-83
evlat edinen anneler, 70
ve hamilelik, 73
hazırlık, 53-54
oksitosin, 67-70
sağlık açısından yararları, 66-67
Uygun Bakım Yasası, 84
uyku, 68-69, 130, 143
enfeksiyonlar, 114
epigenetik, 17-18
ergenlik, 11
eş ile ilişki, 199-202
evlat edinme, 104
birlikte uyuma, 138-139

Field, Tiffany, 114-115
fiziksel ceza (*bkz.* dayak)
Fleming, Peter, 135
Four-Thirds Solution, The, 153, 162
Fox, Isabelle, 27, 156
Fraiberg, Selma, 90
Freud, Sigmund, 11, 25

Gaffigan, Jim, 145
Gandi, 7
Gaskin, Ina May, 43-44

gebelik (*bkz.* hamilelik)
Gebelik Hizmetlerini Geliştirme İttifakı, 37
geçmişin hayaletleri, 11
Gentle Baby Care, 226
George Washington Üniversitesi, 153
Georgia Eyaleti Toplum Sağlığı İdaresi, 47
Gerhardt, Sue, 91
Gershoff, Elizabeth Thompson, 174-175
Gıda ve İlaç İdaresi, 44
Giving the Love that Heals (*Sevginin Gücü*), 10, 55-56, 87-88, 94, 168, 204, 209
Gordon, Jay, 45, 147
Gordon, Macall, 215
Gottman, John, 63, 196, 200, 203
Gottman, Julie Schwartz, 63, 196, 200
Greenspan, Stanley, 152, 153, 156, 162
Greeson, Dean, 47
Greven, Philip, 177
Grille, Robin, 222
Gromada, Karen, 139
gündüz bakımı (*bkz.* anne dışındaki yetişkinlerin bakım vermesi)
Güvenli Bebek Uykusu İlkeleri, 151
Güvenli Uyku Kampanyası, 151

hamilelik (*ayrıca bkz.* doğum), 31-32
  sırasında duygusal esenlik, 54-56
  egzersiz, 52-53
  hazırlığı, 32-35
Hamilelik Riski İzleme ve Değerlendirme Sistemi, 135
Hanessian, Lu, 109, 197, 212
Hardwired to Connect, 4
Hartley, Mariette, 12-13
Hartson, John, 105
Harvard Tıp Fakültesi, 153
hassas bebekler, 92-93, 105
Hastalık Korunma ve Kontrol Merkezi, 135
Having a Baby Naturally, 31
hayvanlarda bağlanma, 16
Heller, Sharon, 126
Hendrix, Harville, 55, 87, 88, 94, 168
Hıristiyanlık, 177
Hickey, Reedy, 75
Hidden Feelings of Motherhood, The, 212-213
Hinduizm, 177
hiperaktivite, 79-80
Hodgkin lenfoma, 66
Hold onto Your Kids (*Çocuklarınıza Tutunun*), 15, 83, 169, 170
Holt, L. Emmett, 11
How Weaning Happens, 83
Hunt, Helen, 55, 87, 88, 94, 168

Illinois Üniversitesi, Chicago, 46
Immaculate Deception, 33-34
In Defense of Mothering, 1, 90
Irreducible Needs of Children, The, 152, 153

iletişim, 181-182
İlişki Araştırma Enstitüsü, 196, 200
İnsan Kaynakları Yönetimi Derneği, 158
internet (*bkz.* teknoloji)
intihar, 3, 13
İslam, 177
istismar
  fiziksel, 2-4, 13-14
  normatif, 14-15
işe dönmek, 157-158
İşyerinde Ebeveynlik Enstitüsü, 159

kadın doğum uzmanı (*bkz.* doğum)
kafein, 32, 143
Kaiser-Permanente Hastaneleri, 3-4
Kanada Çocuğa Zulmü Önleme Derneği, 8, 230
kanguru bakımı (*bkz.* dokunuş)
kardeşler, 105-107
katkı maddeleri (*ayrıca bkz.* beslemek), 79-80
Keller, Philip, 176
Kendall-Tackett, Kathleen, 212
Kennell, John, 48

kısa ayrılıklar, 163-164
Kimmel, Tina, 135
Klaus, Marshall, 48
Klaus, Phyllis, 48
Kochtitzky, Rod, 205
Kohn, Alfie, 191
kolik (*bkz.* ağlama)
kolostrum, 67
Konfüçyüsçülük, 177
kortizol, 93, 149, 154
koruyucu aile ve bebekler, 74-75
Kung San, 114
Kuzey Amerika Doulaları, 48

Lamaze (*bkz.* doğum)
Lancet, 79
Learning Non-Aggression, 22
Leboyer, Frederick, 110
Leche League International, La, 24, 54, 70-71, 82
Lennon, John, 220
Let the Baby Drive, 108-109
Lindgren, Astrid, 192
lisan örneği, 17
lohusa depresyonu, 58, 69-70, 200
lohusa psikozu, 58
Ludington-Hoe, Susan, 116

Mahal, Jennifer, 117
mahkum edilme, 2-3
Main, Mary, 21
March of Dimes, 47
Maslow, Abraham, 40
Maté, Gabor, 83, 169, 179
Maternal Care and Mental Health, 19
doğum izni, 158
McClure, Vimala, 117
McKenna, Jim, 127, 128, 132, 136, 139, 150
McTaggart, Lynne, 18, 86, 216
Mead, Margaret, 22
meme kanseri, 66
Men They Will Become, The, 102
Miami Üniversitesi, 114
Miller, Alice, 24
Moloney, James Clark, 22-24
Montagu, Ashley, 22, 64, 65, 110-111, 113, 223
"Mothering Maven Martha Sears on Balance," 194
Mothering Multiples, 139
Mothering the Mother, 48
MS hastalığı, 66

Neufeld, Gordon, 15, 83, 169, 170, 174, 179, 184
Newberger, Eli, 102
Nighttime Parenting, 128
Nonviolent Communication (*Şiddetsiz İletişim*), 204, 209
Northrup, Christiane, 224

oğlanlar, 102-103
  anne dışındaki yetişkinlerin bakım vermesi, 155
Okinava, 22-24
Okinawan, The, 23
oksitosin (*ayrıca bkz.* doğum), 67-68, 70, 114-115, 215-216
Olumsuz Çocukluk Deneyimleri araştırması, 3-4
O'Mara, Peggy, 31, 35
orbitofrontal korteks, 17
otizm spektrum bozukluğu, 45, 60
oyun, 125-126

öfke nöbeti, 98-99
özel gereksinimli çocuklar, 105

Palmer, Linda, 70
Pantley, Elizabeth, 226
Payne, Brenda, 105
Payne, Kim John, 231

Perry, Bruce, 62, 111, 169
Pilates, 33
Pitosin (*bkz.* doğum)
plagiosefali, 74
Pollack, William, 102
Preventing Autism, 45
prolaktin, 69-70
Psychological Care of Infant and Child, 12
Punger, Denise, 49-50

Radyoloji Derneği, 44
Rahibe Teresa, 234
Raphael, Dana, 48
Reiss, David, 17
Relationship Code, The, 17
Risk Altındaki Çocuklar Kurulu, 4
Robertson, James, 19
Rosenberg, Marshall, 182, 204, 208

Schore, Allan, 17, 169
Schreber, Daniel, 24
Schreber Case, The (Schreber Vakası), 25
Schwartzer, Albert, 173
Science of Parenting, The, 92-93, 149, 211, 215
Sears, Martha, 26, 122, 128, 176, 194, 216
Sears, Robert, 60
Sears, William, 26, 122, 128, 176, 216
Segal, Jeanne, 62
Sekiz Ebeveynlik İlkesi, 27, 30, 85, 219
Shepherd Looks at Psalm 23, A, 176
sınırlar (*ayrıca bkz.* disiplin), 173
Siegel, Daniel, 155, 169
sigara içme, 141
Simplicity Parenting (Daha Sade Bir Hayat), 231
Sleeping with Your Baby (*Bebeğinizle Birlikte Uyumak*), 139
solunum yolu enfeksiyonları, 114
soyutlanma, 197-198
Spare the Child, 177
Stewart, David, 218
Stewart, Lee, 218
Straus, Murray, 175
Sunderland, Margot, 92-93, 149, 211, 215
"suya batma" mecazıyla tanımlanan annelik, 26
sünnet, 59-60
süper anne efsanesi, 195

şefkatli iletişim, 100
şımartma, 89, 148
şiddet ve çocuklar, 2-3, 8-9
Şiddetsiz İletişim, 100, 182-183, 188

tarihteki ebeveynlik yaklaşımları, 11-13
Talbot, Fritz, 111
Tanzer, Deborah, 40-41
tavsiyeler, istenmeyen, 225-226
teknoloji
  ekran süresi, 227-228
  ekran süresini kısıtlamak, 228-230
televizyon (*bkz.* teknoloji)
tıbbi öneriler, 232
Touching, 64, 223
Toronto Üniversitesi, 19
Transition to Parenthood, The, 199
travma sonrası stres bozukluğu, 154
Turkle, Sherry, 227
tüketim kültürü, 227-228
  bebek ve yürüme çağındaki çocuklara pazarlama, 231-232
  kaçınmak, 230

UCLA Tıp Fakültesi, 17
Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü, 228
Ulusal Ruh Sağlığı Derneği, 4
Ulusal Sağlık Kurumu, 154
Uluslararası Bebek Masajı Derneği, 117
Uluslararası Güvenli Doğum Alternatifleri Derneği, 218
Uluslararası Sezaryen Farkındalık Ağı, 52

Unconditional Parenting (*Koşulsuz Ebeveynlik*), 178, 191
Unexpected Legacy of Divorce, The, 105, 162, 203
UNICEF, 39
utanç, 15, 166, 174
Uygun Bakım Yasası, 84
uyku
  ağlayarak uykuya dalma, 15, 147-151
  bebek uyku düzeni, 128-129
  birlikte uyuma, 129-131, 134-137, 140-141
  deliksiz uyuma, 93, 129
  gece rutini, 142-144
  gece uyanma, 147
  ninniler, 143
  uyku eğitimi, 148-151
  uyuma güçlüğü, 147
  yalnız başına uykuya geçiş, 145
  yatak paylaşma, 131-133, 137-138, 141-142, 150-151
uyuşturucu kullanımı, 101
Uzunçoraplı Pippi, 192

Vaccine Book, The, 60
vertigo, 108
Vital Touch, The, 126

Walant, Karen, 14-15
Wallerstein, Judith, 105
Watson, John, 12, 25
Wayne Üniversitesi, 23
What About the Kids?, 105
Why Love Matters, 91
Why Natural Childbirth? 40
Wink, Chris, 4
Womanly Art of Breastfeeding, The (*Emzirme Sanatı*), 70, 73, 81, 82

Yabancı Durum, 20
Yahudilik, 177
yaşamda denge, 213-215
  günlük değerlendirme, 198
  kurmak için öneriler, 197-198, 200-202, 205-208
  tükenmişlik, 210-212
  yararları, 95-196
yatak paylaşma (*bkz.* uyku)
yaygın öneriler, 2, 9
  ebeveyn kitapları, 12
yemek saati, ailecek, 83-84, 229
yeni anneleri desteklemek, 208-209
yoga, 33, 52
Yoksul Çocuklar Ulusal Merkezi, 174
yoksulluk, 14



Barbara Nicholson eğitim bilimleri alanındaki lisans öğrenimini Kuzey Teksas Eyalet Üniversitesi'nde, yüksek lisans öğrenimini ise Stephen F. Austin Eyalet Üniversitesi'nde tamamladıktan sonra Teksas Kadınlar Üniversitesi'nde öğrenme güçlükleri sertifika programını bitirdi. Öğrenme güçlüğü çeken çocuklara profesyonel olarak öğretmenlik yapan Nicholson, yirmi beş yıldan uzun süredir de La Leche League International destek grubu lideridir ve annelere emzirme konusunda eğitim ve destek vermektedir. Aynı zamanda Sertifikalı Bebek Masajı Eğitmeni'dir (CEIM).

Nicholson 1994 yılında, Attachment Parenting International kurucuları arasında yer aldı ve on beş yıl boyunca API'ın yönetim kurulu başkanlığını yaptı. Hem ABD'nin pek çok kentinde hem de ABD dışında bağlanma temelli ebeveynlik konusunda seminerler verdi ve atölye çalışmaları düzenledi. Nicholson dört yetişkin oğul annesidir ve eşiyle birlikte Tennessee'nin Nashville kentinde yaşamaktadır.



Lysa Parker hem Eğitim Bilimleri alanındaki lisans öğrenimini hem de insan gelişimi ve aile araştırmaları üzerine yüksek lisans öğrenimini Alabama Üniversitesi'nde tamamladı. 2004 yılında Ulusal Aile İlişkileri Kurulu'ndan Sertifikalı Aile Yaşam Eğitmeni unvanını alan Parker, 2014 yılında da Güneydoğu Aile İlişkileri Kurulu'na başkanlık etti. Lysa Parker aynı zamanda Sertifikalı Bebek Masajı Eğitmeni'dir (CEIM).

Attachment Parenting International kurucularından olan Parker, API yönetim kurulunda on üç yıl boyunca program geliştirme, halkla ilişkiler ve kaynak yaratmadan sorumlu murahhas üye olarak görev yaptı. API'dan önce çeşitli engelleri olan veya çoklu öğrenme güçlüğünden mustarip çocuklara özel eğitim öğretmeni olarak yardım etti.

Lysa Parker, *Kalpten Bağlı*'ya dayalı bir ebeveyn eğitim programının da hazırlayıcıları arasındadır. Yerel, ulusal ve uluslararası radyo ile televizyon programlarının düzenli konuklarından olan Parker, çalışma zamanını yazarlık, konuşmacılık ve özel merkezinde sunduğu danışmanlık seansları arasında bölüştürmektedir. Evlidir ve iki oğlu, bir üvey kızı, beş torunu vardır. Eşiyle birlikte Alabama'nın Huntsville kentinde yaşamaktadır.



Dr. Aslıhan Tokgöz Onaran İletişim, Toplumsal Cinsiyet ve Çift Dilli Eğitim Uzmanıdır. Aynı zamanda, Attachment Parenting International (API) tarafından 2015 senesinde akredite olan "Uluslararası API Doğal Ebeveynlik Türkiye Platformu" adlı API destek grubunun kurucu lideridir. Lisans öğrenimini Boğaziçi Üniversitesi'nde Yabancı Dil Eğitimi alanında (1997), lisansüstü (2003) ve multidisipliner doktora öğrenimini (2010) ABD'de bulunan Brown Üniversitesi'nin Amerikan Etüdleri Bölümü'nde, tam burslu olarak ve Toplumsal Cinsiyet/İletişim Bilimleri uzmanlığı ile tamamlamıştır. Doktora yeterlilik alanları, Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları/İletişim Bilimleri/Ulusaşırı Amerikan Etüdleri ve Kültürel Kuram'dır. Ek olarak, API lider akreditasyonu, Pearson Eğitmen Eğitmeni sertifikası ve uluslararası yayınları bulunmaktadır.

Onaran, 18 yıl boyunca, ABD'de ve Türkiye'de önde gelen üniversitelerde öğretim görevlisi olarak bulunmuş ve bu sürede şiddetsiz iletişim ve mindfulness alanlarında çalışmalar yapmıştır. Onaran halen, toplumsal farkındalık projelerine ve seçkin yayınlara danışman olarak destek vermekte, seminerler ve halka açık atölyeler sunmaktadır. Eşi ve oğulları (Berk, Can) ile İstanbul'da yaşamaktadır.

Web: www.DrOnaran.com/APITurkiye
Instagram: @DrOnaran



Attachment Parenting International kâr amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşudur ve eğitimli liderleri, yayınları, araştırma verileri, e-bültenleri, web sitesinden sağladığı bilgiler ve çevrimiçi forumlarıyla ebeveynler ile uzmanlara bağlanma temelli ebeveynlik konusunda eğitim ve destek vermektedir. API aynı zamanda çocuk ve aileyle ilgili her alandaki bilginin paylaşıldığı ve yayıldığı bir merkez olarak da işlev görmektedir. API'nin amacı ebeveynleri; özgüvenli, neşeli ve empatik çocuklar yetiştirmek konusunda desteklemek, böylece aileleri güçlendirmek ve daha şefkatli bir dünya yaratmaktır. Birincil hedefimiz, eğitim, destek ve araştırmalar üzerinden güvenli bağlanmanın yaşamda nasıl bir rol oynadığına dair farkındalık yaratmaktır—yalnızca çocuklarımızın geleceğine yatırım yapmak için değil, aynı zamanda çocuk istismarını, bağımlılığı, suç oranını, davranış bozukluklarını, ruh hastalıklarını ve erken dönemde gerçekleşen sağlıksız bağlanmanın diğer sonuçlarını azaltmak ve engellemek için de güvenli bağlanmanın önemini vurgulamaktır.

ÇOCUK - EBEVEYNLİK - AİLE - TOPLUM KONULU DİĞER KİTAPLARIMIZ

Alfie Kohn

Koşulsuz Ebeveynlik
Ödüllerle Cezalandırılmak
Şımarık Çocuk: Bir Şehir Efsanesi

Joseph Chilton Pearce

Sihirli Çocuk

John Gottman ve Joan DeClaire

Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek

John Gottman ve Julie Schwartz Gottman

Artık Üç Kişiyiz

Dan Kindlon ve Michael Thompson

Kâbil'i Yetiştirmek

Michael Thompson, Catherine O'Neill Grace ve Lawrence J. Cohen

Sıkı Dostlar, Amansız Düşmanlar

Matthew D. Lieberman

Sosyal

YAYIMA HAZIRLANAN KİTAPLARIMIZ

Alfie Kohn

The Homework Myth
The Brighter Side of Human Nature